

Школа йоги Виктора Бойко

Материалы по истории йоги

Йоги-радж Борис Сахаров

Индийская физическая подготовка (ХАТХА-ЙОГА)

Практический метод физической культуры по индийскому образцу
в 12 методичках

Выпуск 2
Издание 3

1970 год

Перевод с немецкого:
«Leon Ivanov Translations», Munich, Germany

Редакция перевода: М.Свечников

Мюнхен-Москва, 2012

© Л.Ю. Иванов, М.С. Свечников, 2012. Все права защищены.

В квадратных скобках указаны страницы первоисточника.

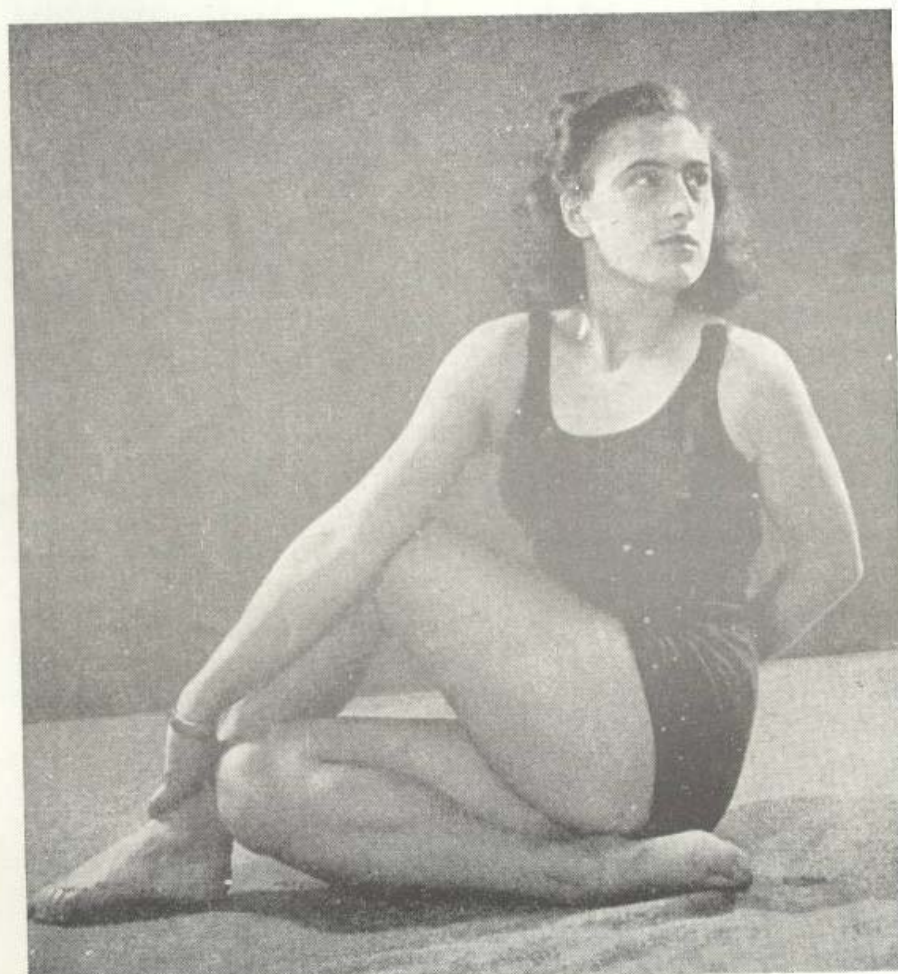
Москва, 2012

YOGI RAJ — BORIS SACHAROW

Indische Körperertüchtigung

(HATHA-YOGA)

Praktische Methode der Körperkultur in 12 Lehrbriefen nach indischem Muster
Heft 2



HEINRICH SCHWAB VERLAG 786 SCHOPFHEIM
LEBENSWEISER-EDITION

[7]

Предисловие ко второму выпуску

Из опыта известно, что каждая новая дисциплина постигается человеком не с первого раза, а только после многократных повторений. Это не признак второсортности интеллекта, но лишь следствие одного из важнейших космических законов: положение отдельных планет и звезд, времена года, дни и ночи, даже история всех народов, рас и культур – всё повторяется в постоянном ритме, вращается по спирали вокруг определенного центра, всё концентрично. Что не может быть достигнуто в одном цикле, найдет свою возможность завершения в цикле следующем.

Следуя этому космическому закону концентрического повторения, я постарался так составить весь курс индийской физической культуры, чтобы обращаться к одним и тем же задачам все более и более детально. Невозможно представить, что вечно спешащие люди нашего времени – даже если они настроены очень решительно – внезапно усвоят совершенно новый способ мышления и жизни и, соответственно, одним ударом изменят свою сущность. Это спиралевидное приближение к ядру проблемы тем более касается изучения древнеиндийской культуры, поскольку именно она как никакая другая построена на повторяющемся и повышающемся приближении (адаптации) ко всем силам Вселенной. И этот факт значительно возвышает ее над различиями и предрассудками других культур, делая ее изучение космически необходимым.

Многие мои ученики (тренировавшиеся по материалам первого выпуска) выразили мне свои сомнения, что индийский метод вследствие его аскетичного характера многими (к сожалению!) даже не будет рассматриваться как применимый для себя. В первую очередь это касается вегетарианского питания. На это я могу только возразить, что человек так создан природой, что он, как и дикие звери, никогда не заболит, пока живет в гармонии с космическими законами. Человек – это единственное существо во всем космосе, который не соблюдает эти законы и потому страдает телом и душой.

[8] Из этих космических законов выводятся правила для дыхания, сна, еды, питья, работы, отдыха, продолжения рода и т.д. – одним словом всё, что составляет правильный образ жизни. В целом оказывается достаточным соблюдать даже одно из этих правил – например, в отношении правильного сна или правильного дыхания – чтобы сделать современного человека (страдающего от тысячи и одного заболевания) значительно здоровее. Однако, если кто-то, как настоящий йог, хочет овладеть космическими законами, он должен сначала научиться их соблюдать и следовать им.

К правильному питанию относится вегетарианство. Почему? В первую очередь потому, что потребление мяса с этически-духовной точки зрения несовместимо с более высоким развитием. Об этом еще пойдет речь в дальнейших выпусках. Сначала, однако, достаточно, чтобы человек просто осознавал, что когда он ест мясо, он наносит себе вред. Этот факт следует уже из того, что ни соображения здоровья, ни соображения экономики не дают ни единого основания, чтобы каким-либо образом оправдать употребление людьми мяса. Напротив: все научно подтвержденные факты свидетельствуют против употребления мяса. Как однажды заметил Метерлинк, ни одно из возражений против вегетарианства не выдерживает серьезной и справедливой критики. В ходе этого курса я буду «концентрически», всё ближе и пристальнее, рассматривать основные доводы в пользу вегетарианства. Первое из возражений против вегетарианства – это мнение, что устройство человеческого организма делает потребление мяса необходимым для жизни, так как напоминает устройство тела хищных зверей. Если это так, человек должен питаться именно теми зверями, которые подобны ему более всего, то есть

обезьянами, или, что еще более последовательно – самими людьми!... Как ни странно, он этого не делает, но старается оправдать свой неправильный образ жизни всеми возможными и невозможными объяснениями, которые он преподносит под маской научности. С одной стороны, длина кишечника человека, а затем устройство зубов, должны говорить в пользу мясной пищи. Факт, однако, состоит в том, что тогда как хищные звери имеют сравнительно более короткий пищеварительный тракт, (он составляет примерно тройную длину их тела), длина кишечника человека составляет примерно 12-кратную длину его тела. Это одно доказательство в пользу вегетарианского питания.

[9]

Еще один факт: устройство зубов человека, химический состав его крови, слюны и пищеварительных соков, а также не в последнюю очередь функция его кожи (хищники не потеют) – всё это указывает на то, что человека нужно поставить в ряд травоядных животных. Так Кювье и вместе с ним Флоренс утверждают, что все устройство человеческого тела во всех его подробностях приспособлено исключительно для вегетарианского питания, и потому человек – ввиду структуры своего кишечника, зубов и пищеварения – должен есть не мясо, а, как и человекообразная обезьяна, овощи и фрукты. Далее, эксперименты немецких ученых (проф. Гуриан и проф. Шур) показали, что способность печени хищных зверей нейтрализовать возникающую вследствие питания мясом мочевую кислоту превышает такую же способность печени человека в 10-15 раз – еще одно доказательство правильности только что высказанного утверждения.

Некоторые люди всерьез верят, что человек уже потому должен есть мясо, что его организм инстинктивно требует того, что для него жизненно необходимо. В этом причина того, почему мясо вкусно. Всё в жизни является вопросом вкуса – о вкусах не спорят! Станным, однако, является тот факт, что *каждого* ребенка нужно сначала приучить к потреблению мяса, а маленьким детям это зачастую не нравится и они это явно показывают. С другой стороны каждый, кто достаточно долго практически занимается индийским физическим воспитанием, сами начинают испытывать отвращение к мясу, рыбе и т.п. Данный факт был подтвержден многими моими учениками. **[10]** И это отвращение усиливается в той мере, в какой люди приучаются к базирующемуся на вечных космических законах правильному образу жизни. Кроме того, каждый должен признаться, что у него при взгляде на сочный фрукт начинают течь слюнки, и вряд ли он испытывает то же самое при взгляде на истекающее кровью животное, чей мех или шкура содраны! Таким образом, инстинкт указывает в сторону, противоположную тому, что предполагается, и требуется, по меньшей мере, сложное кулинарное искусство, чтобы кусочек мяса сделать вкусным. Но сегодня мы больше не хотим гневить потребителей мяса!

Следующим камнем преткновения было требование мыться или хотя бы обливаться холодной водой без мыла. Холодное обливание возбуждает циркуляцию крови, немедленно дает приятное чувство тепла, которое продолжается еще многие минуты. И напротив, обливание тела теплой водой не имеет этого воздействия, и вы, особенно если в комнате холодно, не избавитесь от чувства легкого озноба, даже если отвлечься от того, что тепловое обливание ослабляет тело вместо того, чтобы закалять его. Ежедневное мытье в горячей воде да еще с мылом решительно не рекомендуется: нам нельзя забывать, что кожа по природе своей должна постоянно иметь тонкий слой смазки для того, чтобы оставаться в здоровом состоянии. Чем больше вы стараетесь смыть этот слой смазки мылом, содержащими алкоголь эссенциями или просто горячей водой, тем больше жира будет вырабатываться железами кожи и тем жирнее будет ваша кожа. Таким образом, если вы хотите обладать

гладкой и нежирной кожей (необходимый слой смазки настолько тонок, что вы его не заметите) - и прежде всего, если хотите устранить запах тела – нет более надежного способа (если конечно ваша дыхательная, почечная и пищеварительная функция в порядке), чем холодное обливание и растирание без мыла. Горячее купание и мытье с мылом время от времени необходимо только для устранения внешней грязи, пыли и т.д. В Индии, где использование мыла вызывает нередко даже болезни кожи, вместо этого чаще используется мыльный порошок и порошок льняного семени. **[11]**

Если же Вы боитесь холодной воды, то глубоко вдохните и задержите дыхание до того момента, пока холодная вода не соприкоснется с вашей кожей. Этот метод, если его повторять во время купания в холодной воде, является надежным средством против чувства холода и даже против простуды. Когда Вы подвергаетесь воздействию мороза длительное время, например, ожидая трамвай на остановке зимой, или в течение долгих пауз во время катания на лыжах, вам следует дышать именно таким образом. Итак: сделайте медленный, но глубокий вдох и *задержите* дыхание (с легким давлением в горле), сделайте выдох, затем сразу же сделайте медленный вдох и задержите дыхание и т.д. Паузы в дыхании должны выдерживаться с воздухом в легких, а не без него, как Вы привыкли, тогда Вы станете неуязвимыми для замерзания, простуд и даже появления гусиной кожи. **[12]**

ВТОРОЙ ВЫПУСК

Упражнения на развитие мышц

Вы, скорее всего, уже заметили, что в первом выпуске соблюдается четкое разделение между обычными упражнениями на развитие мышц и упражнениями йоги. Причина этому должна быть вам ясна. Многие, тем не менее, не могут отделаться от ощущения, что индийские упражнения выполняются в ущерб развитию мускулатуры. Данные опасения совершенно необоснованны, поскольку именно индийские упражнения закладывают правильное основание для развития мышц, а не наоборот. И я это докажу.

Тада-асана, уже известная вам из первого выпуска (стр. 39), - единственная асана из всего ряда, которая выполняется посредством быстрых взмахов. По тому же принципу из нее можно перейти к другим упражнениям, в которых задействованы не только мышцы живота и груди, но и все мышцы тела, и которые, таким образом, формируют базу для мышечной гимнастики, и даже полностью заменяют обычные упражнения. Любопытно отметить, что *тада*, или взмахи («тада» означает «удар» или «толчок»), создают естественную основу всемирно известной античной гимнастики, Олимпийских игр, и их можно встретить повсюду в современных видах спорта, – в отличие от поднятия тяжестей и спортивной гимнастики, которые базируются на увеличении веса. В соответствии с этим принципом, любое правильное развитие тела должно опираться на закон линии обтекания¹, или минимального сопротивления, который заключается в преодолении веса отдельных частей собственного тела с многократным повторением взмахов.

В обычных гимнастических упражнениях тренируют каждый отдельный мускул и пытаются найти для него подходящее упражнение. **[13]** Поскольку в теле имеется несколько сотен мускулов, нужно выполнить сотни гимнастических упражнений для развития каждого из них. Намного

¹

Доказано, что данный закон был известен в Древней Индии за тысячи лет до нашей эры.

целесообразнее брать за основу не мускулы, а *движение*. Поскольку каждое движение вызывается какой-либо мышцей или группой мышц, то, если все возможные движения свести к одной системе групп движений, можно быть уверенным, что все группы мышц (и, соответственно, все мускулы) будут таким образом задействованы.

Какие движения могут быть в принципе выполнены частями тела?

Если мысленно разложить все тело на отдельные движущиеся элементы, получатся лишь десять осей суставов, по которым проходят все движения, а именно шея, плечи, локти, запястья, пальцы, или кулаки, талия, тазобедренные суставы, колени, щиколотки и пальцы на ногах. Все движения, которые выполняются этими суставами, можно объединить в одно круговое движение.

Так возникают 10 упражнений на вращение, каждое на одну часть тела:

1) Шея: Вращайте голову сначала вправо, затем влево, потом снова вправо, всегда меняя направление, чтобы избежать головокружения, до тех пор, пока не появится легкая усталость мышц шеи.

2) Плечевой сустав: Вращайте руки (см. выпуск 1, стр. 39, неделя 4) то по часовой стрелке, то против, как можно быстрее, но дышите медленно и независимо от ритма движений! Это упражнение укрепляет и развивает грудные мышцы (большую и малую грудную мышцы), что имеет особое значение для женщин, желающих укрепить грудь. При этом следует заметить, что грудная ткань держится не только за счет грудных мышц. Определенные изменения в молодых тканях молочной железы, происходящие частично из-за половых контактов, но в основном из-за приближающегося материнства, едва ли возможно устранить **[14]** какими бы то ни было средствами. Обычно на ткань воздействуют или напрямую (электризация, намагничивание, холодное ополаскивание и т.д.), или опосредованно (инъекция фолликулярных гормонов). Древнеиндийская литература рекомендует для этой цели следующие средства для улучшения циркуляции крови:

1. «Вскипятите сок растения *narwelia zeylonica* с кунжутным маслом и обмазывайте им груди. Они снова приобретут твердость независимо от того, какими дряблыми они бы не были» (Камасутра).

2. «Сварите кожуру граната (измельченную в порошок) в гречишном масле (не синтетическом!) и обмазывайте смесью груди (можно применять любой женщине). Даже если она в возрасте, они снова станут полными, круглыми и красивыми» (Камасутра).

3. «Кардамон, корень граната и белые горчичные семена растолочь в ступе, обернуть в банановый лист и обжарить на огне. Если в течение одной недели мазать груди этой пастой, они будут высокими как у шестнадцатилетней девушки» (Камаратна Тантра).

3) Локтевой сустав: Вращайте предплечье вокруг локтевого сустава с такой силой, будто вы пытаетесь поднять груз или преодолеть сопротивление. То же самое в обратном направлении.

4) Запястье: Вращайте кулаки по часовой стрелке и против.

5) Кулак: Сожмите кулак (с выпрямленными пальцами!), затем снова его раскройте, и так несколько раз. Это упражнение полезно для повседневной жизни, развивает сильную хватку.

6) Талия: Поставьте ноги на ширину примерно 1 метр («положение ноги врозь»), кисти рук на бедрах, затем поднимите выпрямленные руки вверх. Голова находится в середине **[15]**

Вращайте верхнюю часть туловища сначала вправо, затем влево. Для лучшего развития мышц живота выполняйте это упражнение лежа, но будьте осторожны при выпрямлении рук (выпрямляйте постепенно!).

7) Тазобедренный сустав: Перенесите вес на одну ногу (нога прямая), руки на бедрах. Медленно поднимите вперед правую ногу как можно выше (колени и пальцы на ногах прямые), затем, держа ее на той же высоте, отведите ногу в сторону и обратно, потом опустите вниз. Выполните то же движение в противоположную сторону. Поменяйте ногу. Сначала, вместо того, чтобы держать руки на бедрах, можно опираться одной рукой о стену или стол. Со временем поддержка больше не понадобится.

8) Коленный сустав: То же вращательное движение голенью. Нога описывает круг по часовой стрелке и наоборот.

9) То же круговое движение носком.

10) Пальцы ног: Два упражнения, изображенные и описанные в первом выпуске (стр. 34).

Добавим еще два вращательных упражнения:

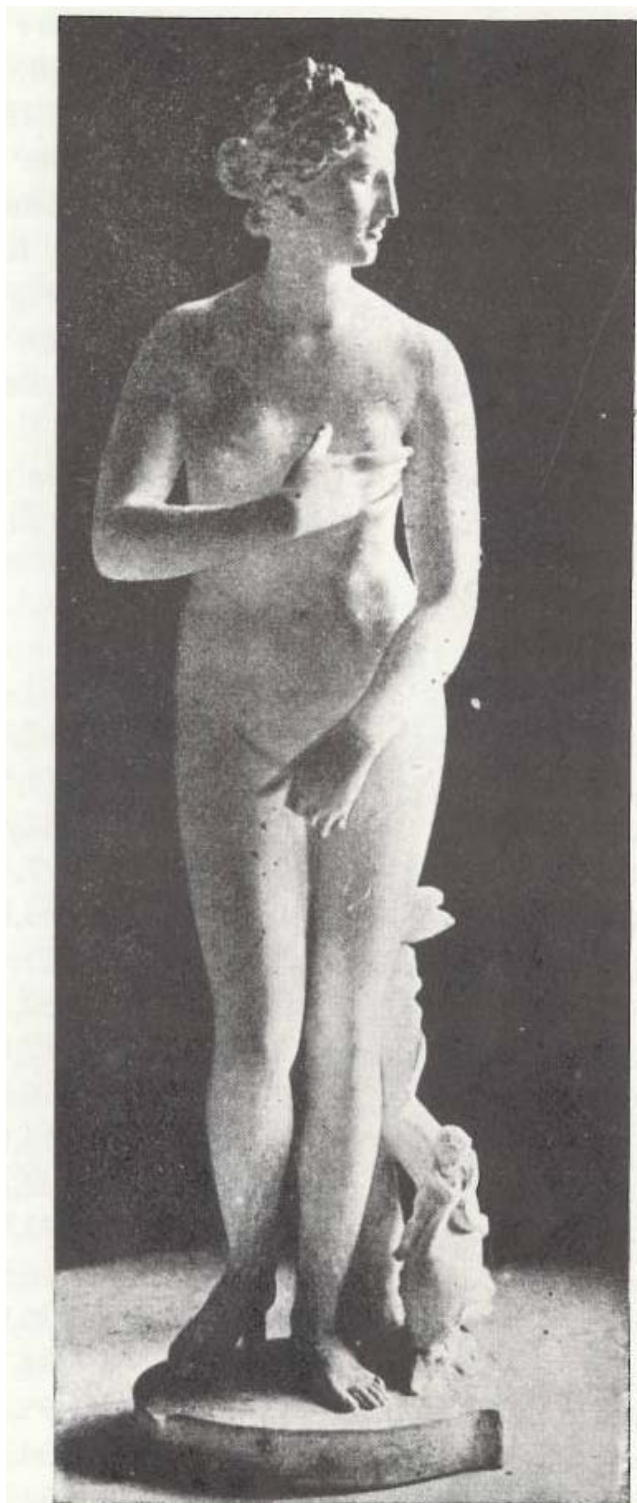
11) Вращение плеч: Выпрямитесь, держите руки вертикально (ладони на бедрах или горизонтально), не сгибая локти. Поднимите плечи как можно выше, затем оттяните назад, затем вниз, затем вперед. Вытянутые вертикально руки работают как шатуны станка. При поднятии плеч втягивайте голову как можно ниже, как будто вы массируете затылок своими плечами. Не выполняйте этого движения в противоположную сторону!

Противоположное движение: круговое вращение вытянутых рук от спины вперед, как это делает парящий орел крыльями (т.е. вместо плеч вращаются руки). **[16]** Сначала голова опускается назад и остается в таком положении, пока руки поднимаются сзади вверх, затем вперед, как будто вы хотите обнять весь мир и все небо. После этого опустите руки, поднимите голову и расслабьте мышцы затылка.

12) Последнее вращательное упражнение этой серии широко известно и описано в данном выпуске как «танец живота» (см. далее стр. 36). Такой танец живота особенно рекомендуется выполнять утром до всех асан, поскольку он за короткое время лучше всего помогает размять еще негибкое после ночного сна тело.

Таким образом гармонично развивается весь мышечный аппарат. Эти вращательные движения являются упражнениями на развитие мышц, *они не должны выполняться ни попеременно с асанами, ни непосредственно перед выполнением асан!* Причина тому уже указана в первом выпуске на стр. 13-14. Поэтому, если вы выполняете асаны утром, выполняйте упражнения вечером, и наоборот.

Если количество и длительность выполнения асан зависит от Вашей предрасположенности к заболеваниям, то вращательные упражнения зависят от степени гармоничного развития и благородного округления ваших форм по античному образцу. Таковым для женской формы тела является Венера Медичи (рис. 19) **[17]**:



Venus von Medici

Abb. 19

[18] Легко доказать, что эллинский идеал красоты до сих пор является самым известным изображением божественной гармонии в форме человеческого тела. К нему стремились многие художники (Канова, Торвальдсен и другие), и он никогда не был превзойден. Кроме того, интересно отметить, что как показывает опыт, именно индийские упражнения для тела и дыхания являются лучшим способом, чтобы придать нормальному (еще растущему) телу эллинские формы – факт, который может привести к знаменательным выводам!

Сначала мы хотим представить оригинальные меры образца, который мы выбрали (образец для мужчин представлен в третьем выпуске):

Венера Медичи

1.	Высота головы	1	2	2	2	2	22
			0	0,5	1	1,5	
2.	Объём головы	2	5	5	5	5	60
		,75	5	6,3	7,7	9,1	,5
3.	Высота лица	0	1	1	1	1	16
		,75	5	5,4	5,8	6,2	,6
4.	Ширина лица	0	1	1	1	1	11
		,5	0	0,3	0,5	0,8	
5.	Шея (длина)	0	7	7	7	7	7,
		,35		,2	,4	,5	7
6.	Шея (объём)	1	3	3	3	3	35
		,6	2	2,8	3,6	4,4	,2
7.	Расстояние между сосками	1	2	2	2	2	22
			0	0,5	1	1,5	
8.	Объём груди (через грудные соски)	4	8	8	9	9	94
		,30	6	8,2	0,3	2,5	,6
9.	Объём грудной клетки (под грудью)	3	7	7	7	8	83
		,80	6	7,9	9,8	1,7	,6
10.	Высота грудных сосков (радиус груди)	0	6	6	6	6	6,
		,30		,2	,3	,5	6
11.	Грудная кость – акромиальный отросток ключицы	0	1	1	1	1	16
		,75	5	5,4	5,8	6,2	,6
12.	Талия (ширина)	1	2	2	2	2	26
		,22	4,5	5,1	5,7	6,3	,9
13.	Талия (объём)	3	6	7	7	7	75
		,45	9	0,7	2,5	4,2	,9
14.	Объём живота (через пупок)	3	7	7	8	8	84
		,85	7	8,9	0,9	2,8	,7
15.	Ширина таза	1	2	2	3	3	31
		,45	9	9,7	0,5	1,2	,9
16.	Ширина бедра	1	3	3	3	3	35
		,63	2,5	3,3	4,2	5	,8
17.	Объём бедра	4	9	9	9	9	10
		,55	1	3,3	5,6	7,9	0,1
18.	Ширина плеч	1	3	3	3	3	36
		,65	3	3,8	4,7	5,5	,3

1 9.	Расстояние от плеча до локтя (плечевая кость)	1 ,65	3 3	3 3,8	3 4,7	3 5,5	36 ,3
2 0.	Объём верхней части руки	1 ,45	2 9	2 9,7	3 0,5	3 1,2	31 ,9
2 1.	Расстояние от локтя до кисти (радиус) [19]	1 ,20	2 4	2 4,6	2 5,2	2 5,8	26 ,4
2 2.	Объём нижней части руки	1 ,35	2 7	2 7,7	2 8,4	2 9	29 ,7
2 3.	Длина кисти	0 ,85	1 7	1 7,4	1 7,9	1 8,3	18 ,7
2 4.	Ширина кисти	0 ,40	8	8 ,2	8 ,4	8 ,6	8, 8
2 5.	Бедро (длина)	2	4 0	4 1	4 2	4 3	44
2 6.	Бедро (объём)	2 ,35	4 7	4 8,2	4 9,4	5 0,5	51 ,7
2 7.	Ширина колена	0 ,5	1 0	1 0,3	1 0,5	1 0,8	11
2 8.	Объём колена	1 ,7	3 4	3 4,9	3 5,7	3 6,6	37 ,4
2 9.	Объём ноги под коленом	1 ,53	3 0,5	3 1,3	3 2	3 2,8	33 ,6
3 0.	Голень (длина)	1 ,65	3 3	3 3,8	3 4,7	3 5,3	36 ,3
3 1.	Икра (ширина)	0 ,55	1 1	1 1,3	1 1,6	1 1,8	12 ,1
3 2.	Икра (объём)	1 ,75	3 5	3 5,9	3 6,8	3 7,8	38 ,5
3 3.	Таранная кость (объём)	1 ,03	2 0,5	2 1	2 1,5	2 2,1	22 ,6
3 4.	Высота лодыжки	0 ,35	7	7 ,2	7 ,4	7 ,5	7, 7
3 5.	Объём лодыжки	1 ,10	2 2	2 2,6	2 3,1	2 3,7	24 ,2
3 6.	Длина ступни	1 ,15	2 3	2 3,8	2 4,7	2 5,5	26 ,3
3 7.	Ширина ступни	0 ,4	8	8 ,2	8 ,4	8 ,6	8, 8
3 8.	Высота подъёма ноги	0 ,38	7 ,5	7 ,7	7 ,9	8 ,1	8, 3
3 9.	Объём подъёма ноги	1 ,1	2 2	2 2,6	2 3,1	2 3,7	24 ,2
4 0.	Рост	8	1 60	1 64	1 68	1 72	17 6

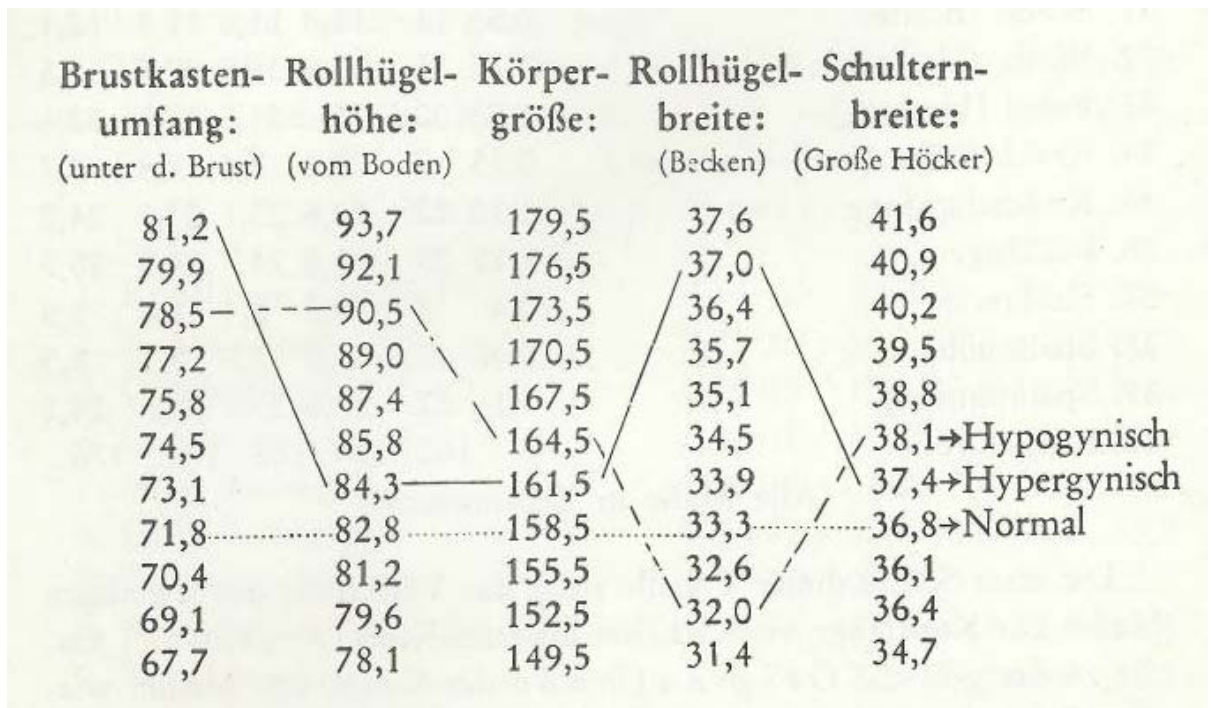
(Все размеры в сантиметрах)

Первая графа этой таблицы характеризует отношение каждой меры к длине головы от макушки до подбородка («модуль»), вторая - оригинальные размеры статуи Венеры Медичи. Каждая последующая графа (создаётся из умножения первого столбца на соответствующую высоту головы) является пересчётом оригинальных размеров для соответствующего роста.

Так как соотношение длины головы, рук и ног с телом у современных женщин отклоняется от пропорций, представленных античными мастерами, для высоты лица используется не строка 3, а мера строки 23 (обе меры одинаковы), а для объёма рук и ног – те параметры, которые соответствуют длине ваших частей тела. Так же в большинстве случаев следует исправить рост: рост нормальной современной женщины измеряется от 7,5 до 7,7 высот голов, а не 8 (см. строку 40), как это предусматривает древнегреческий идеал красоты. **[20]** Таким образом, обычная женщина без обуви кажется коротконогой, а «идеальная женщина» на высоких каблуках слишком высокой.

На основе новейших гормональных исследований (см. журнал «Ваша красота», январь 1951 г., № 186, ул. Жан Мермоз 38, Париж-8) в Париже разработали новый метод научных измерений женского тела, который различает три главных типа в соответствии с нормальной, повышенной или пониженной функцией половых желез (см. также ниже для уточнения оригинальную таблицу – прим.ред.):

Объём грудной клетки: (под грудью)	Высота большого вертела бедренной кости (от пола)	Рост:	Ширина большого вертела бедренной кости: (таз)	Ширина плеч: (большие акромиальные отростки и ключицы)
81,2	93,7	179,5	37,6	41,6
79,9	92,1	176,5	37,0	40,9
78,5	90,5	173,5	36,4	40,2
77,2	89,0	170,5	35,7	39,5
75,8	87,4	167,5	35,1	38,8
74,5	85,8	164,5	34,5	38,1 →гипокинетический тип
73,1	84,3	161,5	33,9	37,4 →гиперкинетический тип
71,8	82,8	158,5	33,3	36,8 →нормальный тип
70,4	81,2	155,5	32,6	36,1
69,1	79,6	152,5	32,0	36,4
67,7	78,1	149,5	31,4	34,7



Если соответствующие меры тела соединить линией, то получатся характерные графики: гиперкинетический, со слабо выраженной женской конституцией (более длинные ноги, более широкая грудная клетка, узкий таз), гипокинетический, с ярко выраженной женской конституцией (более короткие ноги, более широкий таз), и, наконец, нормальный тип, с равномерным развитием этих частей тела (прямая линия). Как ни странно, соответствующие меры Венеры Медичи, за исключением грудной клетки, которая немного шире, составляют прямую линию, которая почти полностью совпадает с «нормальным» типом, указанным здесь. **[21]** Таким образом возникает научное доказательство того, что меры этой статуи идеальны. Если же меры многократно восхваляемой Венеры Милосской (шея 38, грудь 117, таз 102) соотнести с мерами Венеры Медичи, выяснится, что она однозначно принадлежит к гипокинетическому типу, с её тонкой как у ребёнка шеей, довольно широкой талией и чрезмерно узким тазом:

	Венера Милосская	Венера Медичи	Парижские размеры
Объём шеи	28 (!)	32	33
Объём груди	86	86	88,5
Талия	70,7	69	63,3
Объём таза	75 (!)	80	83,5

Крайне важно отметить, что осиная талия по последней моде, во-первых, свидетельствует о плохом вкусе, и, во-вторых, о полном неведении физиологических процессов в здоровом теле. Женщина с такой узкой талией, как того требует бессмысленная современная мода, не может правильно и глубоко дышать (через диафрагму) - иначе эта часть тела у женщин была бы непременно шире! Кроме того, узкая талия при более широком тазе (см. парижские меры) кажется довольно «устаревшей» - сравните древнегреческие формы тела, например, с «Танцовщицей» Фальгера! Чрезмерное стремление к спорту в настоящее время породило новый тип женщин, который, тем не менее, выглядит гипокинетическим:

	(Рост)	(Грудь)	(Талия)	(Бёдра)	(Вес, кг)
Мисс Техас	172,7	94	67	94	57,5
Мисс Айова	166,4	86,4	61	86,4	52,2
Мисс Нью-Йорк	170,2	86,4	61	86,4	55,8
Мисс Юта	171,4	91,4	58,4	90,2	56,7
Мисс Огайо	167,6	86,4	61	86,4	51,7
Мисс Нью-Джерси	170,2	83,8	57,1	86,4	53,5
Среднее арифметическое	=169,7	88,1	60,9	88,3	54,6
Венера Медичи (то же самого роста)	=169,7	91,2	73,2	96,5	
Разница	=	-3,1	-12,3 (!)	-8,2 (!)	

[22] Как бы то ни было, индийский метод оздоровления тела может гармонизировать и сбалансировать работу желез внутренней секреции и таким образом привести гиперкинетические и гипокинетические типы (повышенная и пониженная функции половых желез) к нормальному функционированию. Так как у человека, кроме половых желез, есть ещё много других желез внутренней секреции, с помощью этого метода он получает естественную возможность равномерно развивать все железы и таким образом изменить свой метаболический баланс, гормональное функционирование и, не в последнюю очередь, свою психику и свой темперамент.

Каждый темперамент можно объяснить гипер- или гипофункцией определенных желез: так, человек становится холериком, если у него гиперфункция, или меланхоликом, если у него гипофункция – в первую очередь надпочечников. Точно также он становится сангвиником или флегматиком если у него гипер- или гипофункция щитовидной железы. Нормальный человек будущего будет, как Венера Медичи, Гермес Праксителя, или копьеносец Поликлета, иметь идеальную гармонию внешних форм, внутреннее душевное равновесие, вызванное равномерным развитием и управлением железами внутренней секреции, которые, согласно последним открытиям, являются мостом между физической и психической конституциями человека.

Об этом речь пойдет и позже. **[23]**

Внимание!

Упражнения каждого нового месяца не исключают упражнений предыдущего месяца, а служат дополнением. Лучше всего выполнить все предыдущие упражнения перед тем, как вы начнёте делать новые упражнения. Некоторые важные упражнения нужно выполнять всегда и даже увеличивать время выполнения. Каждый раз на это будет обращать внимание.

В общем, необходимо повторять каждое предыдущее упражнение до тех пор, пока оно больше вам не понадобится для подготовки.

А. АСАНА – Позиции тела

1. Группа СИДДХА

Восточную сидячую позу предыдущего месяца преобразуем в позу более трудного уровня, *сама-асану* («симметричная позиция сидя»). Положите левую пятку на верхнюю часть бедра правой ноги. Сидите ровно, не наклоняясь ни влево, ни вправо. Руки можете держать вместе или положить на колени.

Эта позиция является первой из четырёх самых важных позиций сидя, в которых вам нужно оставаться при выполнении упражнений на дыхание и концентрацию как можно дольше (не менее получаса), без боли и неприятных ощущений. По своему предпочтению и способностям выберите одну из этих позиций и постоянно тренируйте её до тех пор, пока не пройдут болевые ощущения и не появится своеобразное чувство устойчивости тела. Если возникнут болевые ощущения, расслабьте ноги и массируйте их некоторое время, как вы это делали в предыдущем месяце во время выполнения восточной сидячей позиции.

2. Группа ПАДМА

1-я неделя: Сядьте на коврик для йоги. Обхватите руками голень над лодыжкой и медленно и осторожно поднесите пятку к затылку. Если у вас не получается, поднимите пятку только над головой. После того, как вы поупражняетесь некоторое время, вы сможете положить ногу на затылок. **[24]**

Выдерживайте эту позицию только одну секунду и опустите ногу. Повторите то же самое правой ногой.

При выполнении этих упражнений будьте осторожны и не перестарайтесь, иначе вы растяните мышцы спины.

2-я неделя: Попробуйте теперь положить обе ноги на голову. Вы можете это сделать двумя способами: либо вы держите ноги за кончики пальцев, а локти над коленями, либо вы медленно поднимаете ноги за пятки и держите при этом руки между коленями. В первом случае тяжелее держать равновесие, во втором вам надо применять больше силы (рис. 20).

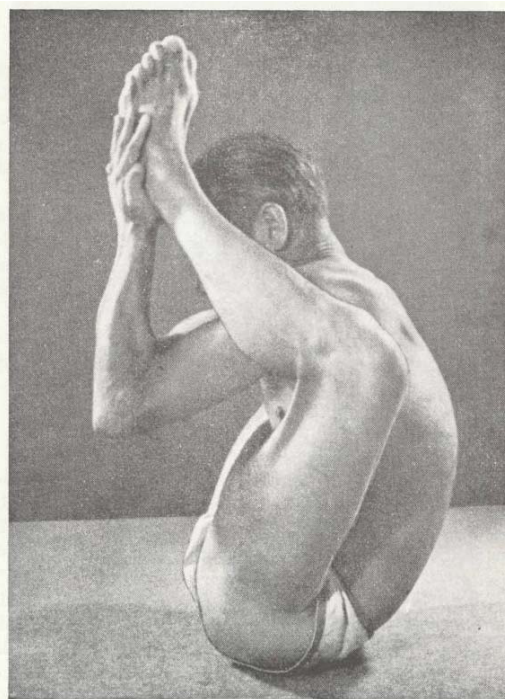


Abb. 20

3-я неделя. Сидя вытяните ноги и держите руки накрест за пальцы ног, левый большой палец ноги правой рукой, а правый большой палец левой рукой. Держите колени прямо. Если вам при вытянутых коленях тяжело держать руками пальцы ног, то вытяните руки как можно дальше.

Теперь держите правую ногу левой рукой на полу, не двигая её. Медленно притяните к себе левую ногу правой рукой (которая находится снизу), настолько, что пальцы левой ноги касаются подбородка, и колено левой ноги находится под левой подмышкой. Выполните это же упражнение в противоположную сторону, держа руки наоборот (рис. 21).

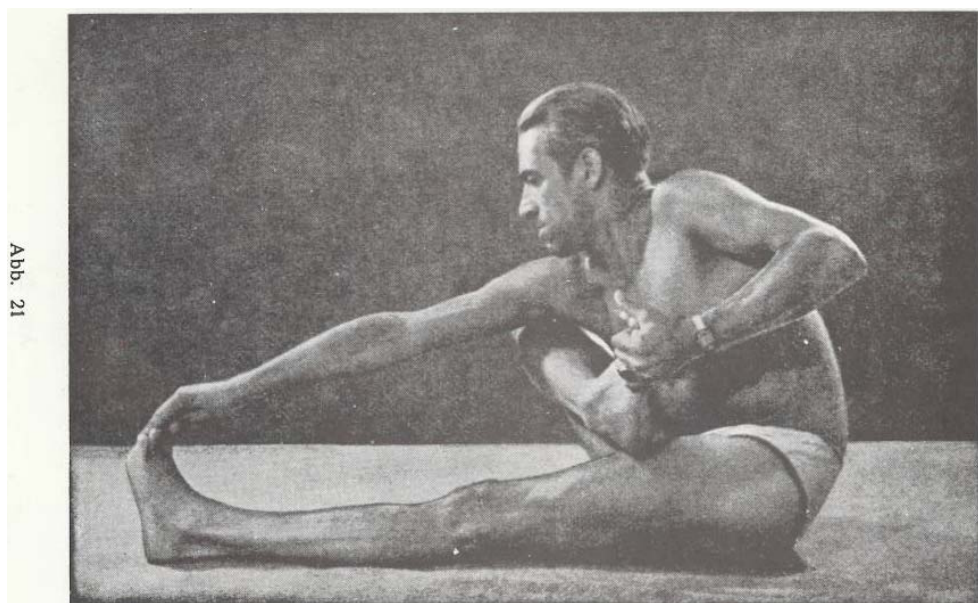


Abb. 21

На санскрите это упражнение называется *акаршана-дханур-асана* («натягивание лука»). При выполнении этой позиции особенно следите за тем, чтобы не отпускать пальцы ног, держа руку неподвижно.

4-я неделя: Сядьте как в предыдущем упражнении, но теперь держите большой палец ноги указательным пальцем той же руки, то есть большой палец правой ноги указательным пальцем правой руки и наоборот.

Как и прежде, сохраняйте левую сторону неподвижной (колени не сгибать!) и приложите большой палец правой ноги к правому уху, или хотя бы попробуйте дотянуться как можно дальше. Через некоторое время у вас это действительно получится. **[26]**

Выполните это же упражнение в левую сторону (рис. 22).

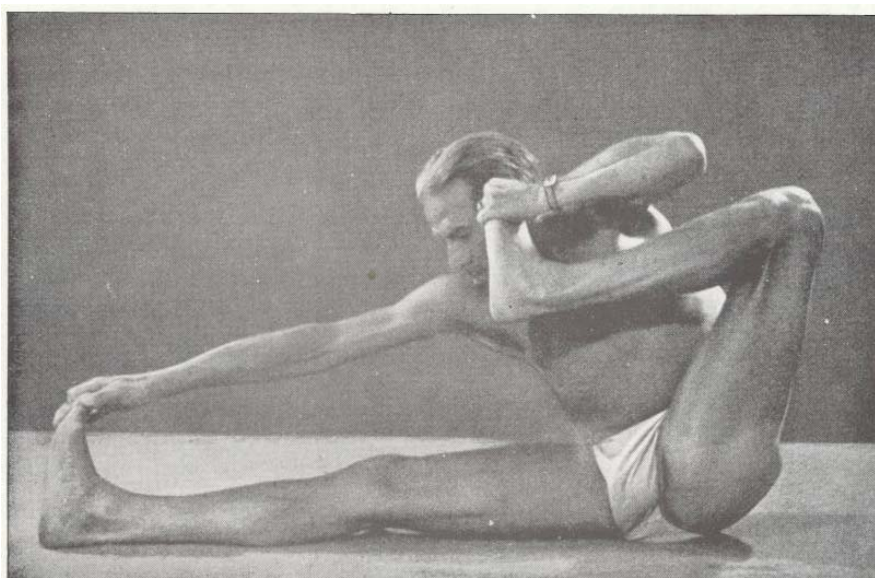


Abb. 22

Это упражнение напоминает позу лучника и является вариацией вышеупомянутой позиции. Цель этого упражнения – расслабление и растяжение поясницы.

3. Группа ШИРШ

Положите мягкую подушку наискось на краю коврика для йоги. Сложите руки и положите их на верхний угол подушки так, чтобы нижние части рук лежали вдоль краёв подушки. Таким образом, ваши локти образуют прямой угол и являются правильной опорой для тела.

Теперь положите голову на ладони (лоб находится на подушке) и медленно выпрямите спину вертикально, вытягивая при этом ноги. Держите спину в таком положении и осторожно поднимите колени к груди, а именно до такого уровня, чтобы бёдра плотно прилегали к краю рёбер (рис. 23).

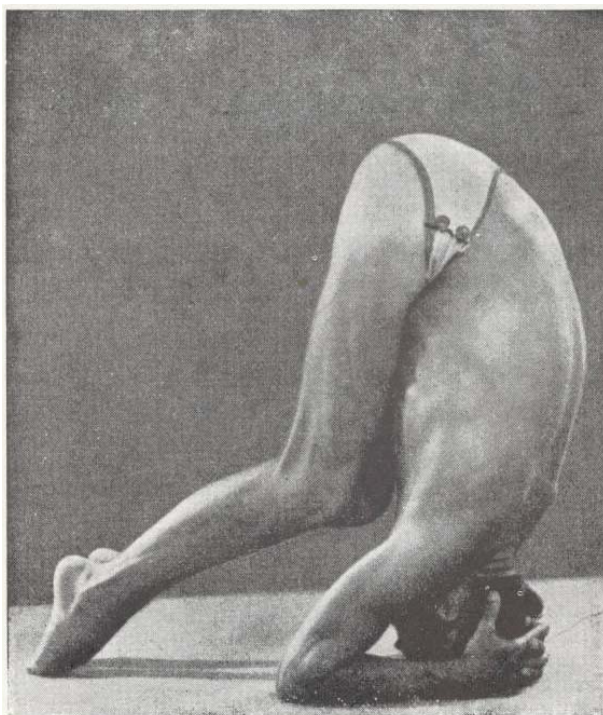


Abb. 23

Первую неделю выдерживайте эту позу только 15 секунд и продлевайте время выполнения каждую следующую неделю на 15 секунд. (Если быстро считать до 25 – это соответствует 15 секундам.)

4. Группа САРВАНГ

Примите позу *шавасана* и вертикально поднимите вытянутые ноги вверх (см. выпуск 1, стр. 26, 1 неделя). Теперь поднимите таз, опираясь на локти. Держите руки на ягодицах или на гребне подвздошной кости, а ноги над лицом (рис. 24).



Abb. 24

По-индийски это упражнение называется *випарита-карани-мудра* («перевернутая поза») и имеет особенное значение. Индийские мудрецы приписывают ему омолаживающее действие: если постепенно увеличивать длительность этого упражнения с одной минуты до трех часов, то через шесть месяцев должны исчезнуть морщины на лице и седина. Если вы сохраняете позу долгое время, то сразу после упражнения вам следует выпить немного молока или что-то съесть, **[30]** так как активированное пищеварение начинает подтачивать и истощать ваше тело, вместо того чтобы его омолаживать.

5. Группа ПАШИМОТТАН

1-я неделя: Сядьте на пол, выпрямив ноги. Согните правую ногу в колене так, чтобы вы могли без усилия держать пальцы правой ноги правой рукой. Не отпуская пальцы ноги, выпрямите правую ногу вверх несколько раз. Вы должны прижимать коленный сустав с такой силой, чтобы нога выгибалась вниз. Повторите то же с левой ногой. Если у Вас не получается выпрямить ногу вверх, то выпрямляйте ногу, скользя пяткой по полу.

2-я неделя: Выполните то же упражнение обеими ногами. Повторите его несколько раз, затем оставайтесь сидеть, вытянув ноги как можно выше, не теряя равновесие (рис. 25).

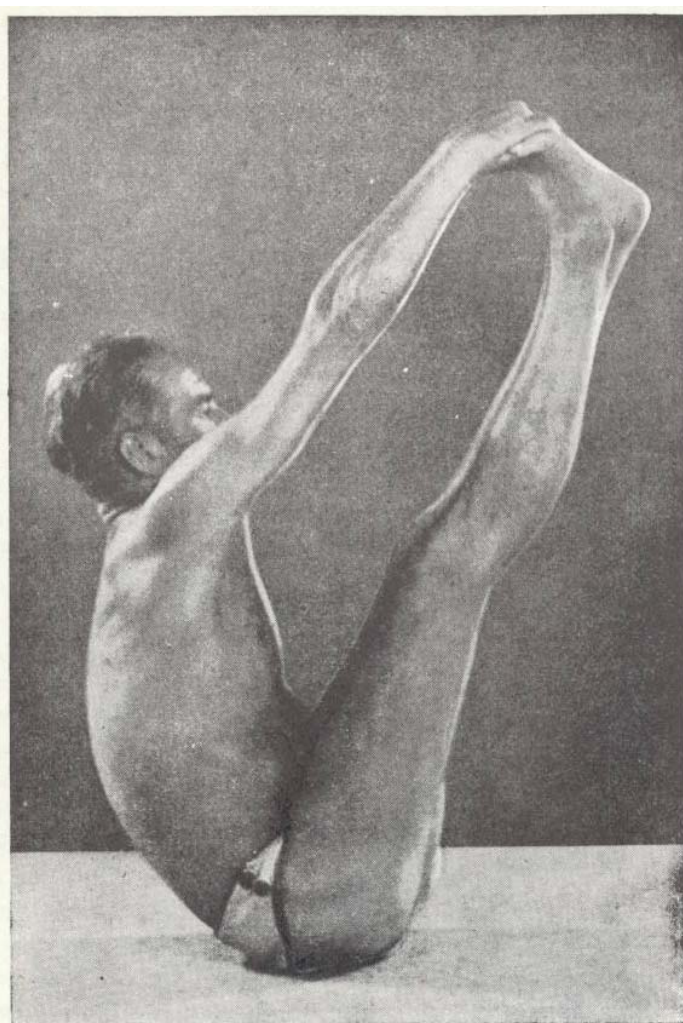


Abb. 25

Если вам сначала сложно сохранять положение ног в упражнениях 1 и 2 недели, попробуйте выполнять их на полу, не поднимая ноги вверх. При этом вы заметите, что ступни отрываются от пола довольно высоко, хотя колени остаются прижатыми к полу.

После многократного выполнения нескольких таких упражнений вам будет легко делать упражнения с поднятыми ногами.

3-я неделя: Сядьте на левую пятку и отведите левое колено влево. Выпрямите правую ногу и обхватите правую ступню руками. Во время всего упражнения прижимайте правое колено к полу! Если вам тяжело, то сначала держите колено слегка согнутым, продавливайте его несколько раз вниз, каждый раз стараясь зафиксировать его в прямом положении как можно дольше. Скоро вы привыкните к напряжению и сможете выдерживать его более длительное время.

Выполните то же с другой ногой.

4 неделя: Выполняйте то же упражнение, но не сидя на пятке, а прижимая пятку как можно плотнее к промежности, и подошву - к внутренней стороне бедра. [32]

6. Группа МАЮРА

Примите положение *адва*, как описано в первом выпуске (стр. 30), лицом к коврику для йоги. Положите ладони на пол на уровне груди (см. выпуск 1, рис. 10). Выполняйте то же упражнение, описанное в первом выпуске, неделя 3, группа 7, но с той разницей, что вы теперь должны поднять все тело, держа его

прямо (кроме носков). Медленно поднимите тело, затем сразу, без паузы, опустите на пол. Повторите это движение несколько раз (3-5), в зависимости от силы трицепсов. При выполнении этого упражнения разводите локти сначала в стороны, позже прижимайте их к бокам.

Единственная цель этого упражнения – укрепление мышц рук, чтобы подготовить их к другим упражнениям этой группы.

Это лишь подготовительное упражнение, а поскольку оно забирает много сил, его нельзя делать слишком часто или слишком долго.

7. Группа БХУДЖАНГ

Примите начальное положение, как в предыдущей группе упражнений. Представьте себе, ваше тело тянется вверх к подбородку. Соответственно, медленно, поднимите сначала голову настолько высоко, насколько позволяет шея. Сразу после этого поднимите плечи, грудь и всю верхнюю часть туловища, как будто вы хотите посмотреть как можно дальше назад, или как будто вы хотите поднять свое тело, откидывая голову назад. Во время выполнения этого движения нижняя часть туловища лежит на полу, и вы почувствуете давление на лобковую кость (*os pubis*). Слегка опирайтесь руками – настолько, насколько это необходимо. Это промежуточное упражнение между двумя упражнениями из первого выпуска, отображенными на рисунках 10 и 11. При правильном выполнении вы почувствуете напряжение, которое постепенно распространяется от шеи к крестцу. Трехглавые мышцы плеча (трицепсы) слегка напрягутся после этого движения, вскоре давление перейдет на спину, **[34]** однако не настолько, чтобы была напряжена лишь спина. В противном случае можно растянуть мышцы спины, что довольно болезненно; при этом мышечные спазмы пройдут только через 2-3 дня! Итак, не переусердствуйте! (рис. 26).

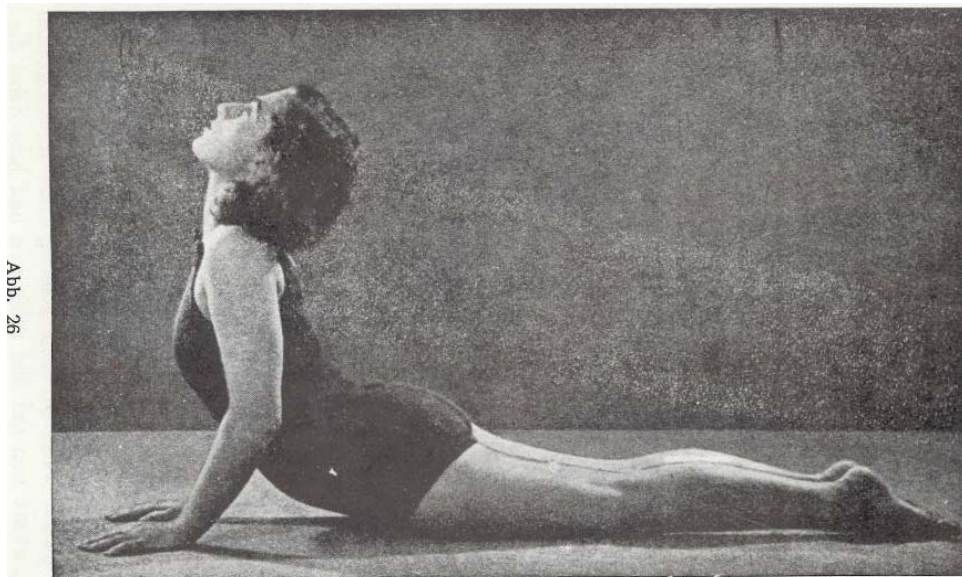


Abb. 26

Замрите на несколько секунд в таком положении, затем опять опустите тело по той же траектории. При выполнении каждой индийской асаны следует возвращаться в исходное положение точно так же, как в ее начале. Далее при выполнении этого упражнения обращайте внимание на то, что голова поднимается самой первой и опускается самой последней. Только когда верхняя часть туловища уже лежит на полу, можно опускать поднятую голову лбом к полу. Медленно вдыхайте при подъеме и выдыхайте при опускании. Позже вы сможете вдохнуть, задерживая воздух, подняться вверх, выдохнуть и опуститься без воздуха в легких.

Это упражнение – одно из шести основных упражнений всей системы, и должно выполняться с сегодняшнего дня до конца, то есть до вашего последнего вдоха. Оно называется *бхуджанг*, или «кобра», и оказывает чрезвычайный эффект: его рекомендуют при болях в спине, искривлении позвоночника (сколиозе), растяжении мышц и др. Оно действует как своего рода массаж органов пищеварения, устраняет запоры и создает здоровый аппетит. Оно делает позвоночник эластичным. Особенно важно выполнять его женщинам, поскольку оно оказывает сильное тонизирующее действие на матку и яичники. Регулярное выполнение этого упражнения устраняет такие женские заболевания, как отсутствие менструации (аменорея), слишком сильная менструация (дисменорея), бели (лейкорей) и др. Оно стимулирует сердце и, в связи с этим его следует предпочесть сильнейшему лекарственному средству *aleteris cordialis*. Поскольку благодаря ему улучшается и стимулируется работа надпочечников, оно, как и все упражнения группы БХУДЖАНГ, может влиять на меланхолический темперамент и постепенно изменять его. Вместо чувства неполноценности и застенчивости развиваются самоуважение и уверенность, активность и стремление к достижению своих целей в борьбе за существование. Проще говоря, человек учится управлять своей судьбой, не быть ведомым другими. **[36]**

Повторяйте это упражнение 3-6 раз.

8. Группа ВАДЖРА

Примите положение *ваджра* (см. выпуск 1, рис. 15). Если вам удобно сидеть в такой позе, попробуйте держать выпрямленные руки высоко над головой – это *парвата-асана* (произносится «парватá»), или «гора». Если вам трудно, опустите руки и положите кисти рук на пятки, под ягодицы – *ананда-мандира-асана* («храм блаженства»). Упражняйтесь, чередуя эти позы.

Если вам удастся сидеть в таком положении без боли в подъеме ноги, попробуйте, сохраняя позу *ваджра*, медленно поднять колени от пола и держать эту позу несколько секунд. Последняя позиция называется *ангусхтана-асана* («положение на носках»). Все упражнения этой группы разработаны для укрепления колена и подъема ноги, пальцев ног и ступней, чтобы подготовить их к более сложным упражнениям. Выполняйте их весь месяц, не перенапрягайтесь, не забывайте об освоении обычной позы *ваджра*, стараясь оставаться в ней как можно дольше, не двигаясь, но чтобы сохранялся комфорт.

9. Группа ГАРУДА

1-я и 2-я недели: Встаньте прямо и держите ладони одна к другой на груди, пальцы направлены вперед – это *уттида-вивека-асана*. Теперь поднимите правую ногу, пяткой к нижней части туловища. Крепко прижмите подошву ноги к внутренней стороне левого бедра. Правое колено должно быть направлено вправо, по возможности в одной плоскости с телом (рис. 27).

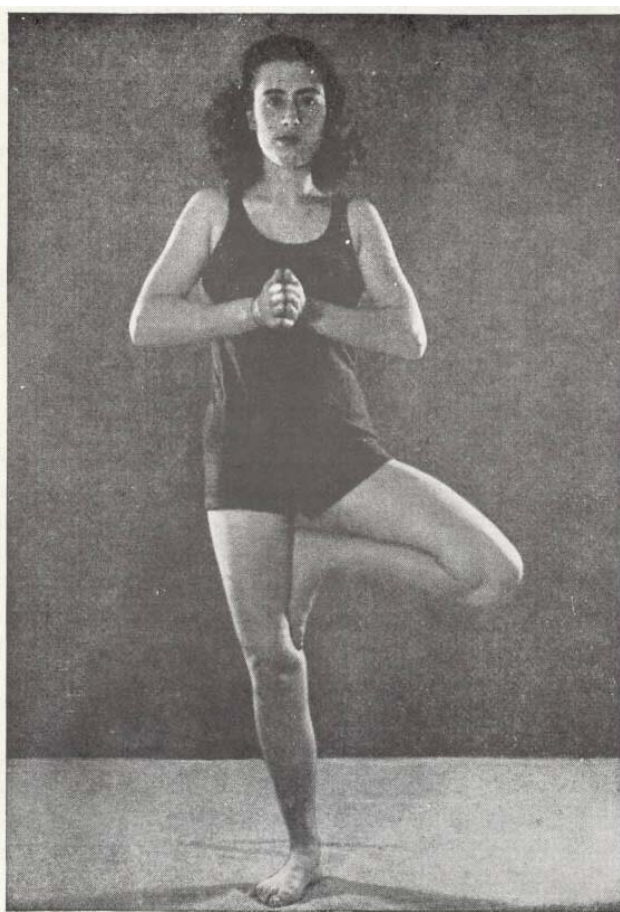


Abb. 27

Если не можете сохранять равновесие, держите ногу рукой за подъем стопы. Выполните то же, меняя ногу. Упражняйтесь так одну неделю.

3-я неделя: Если данная поза уже не представляет трудностей, глубоко и спокойно вдохните, выдохните и при этом поднимите плечи. Задержите дыхание настолько, насколько это комфортно, в то же время держа ладони вместе и оказывая запястьями легкое давление на грудь. [38]

Задержитесь в этой позе некоторое время и выдохните. Повторяйте упражнение, меняя ноги.

Позиция этой недели называется *врикша-асана* («дерево», произносится «врикша») и является отличным средством против сердечной слабости. Однако ее следует начинать осторожно и постепенно (по секунде!) удлинять задержку дыхания. Индийцы очень ценят это упражнение и утверждают, что человек, выполняющий это упражнение регулярно, не должен больше волноваться о том, что он умрет от сердечной слабости.

4-я неделя: Сядьте в *утката-асана* (выпуск 1, стр. 37), затем положите правую ступню на левое колено и прижмите левую пятку к лобковой кости. Это упражнение – оно называется *падангусхтхана-асана* («стойка на большом пальце ноги») – в Индии рекомендуется только для мужчин, для преодоления чрезмерного сексуального желания (рис. 28).

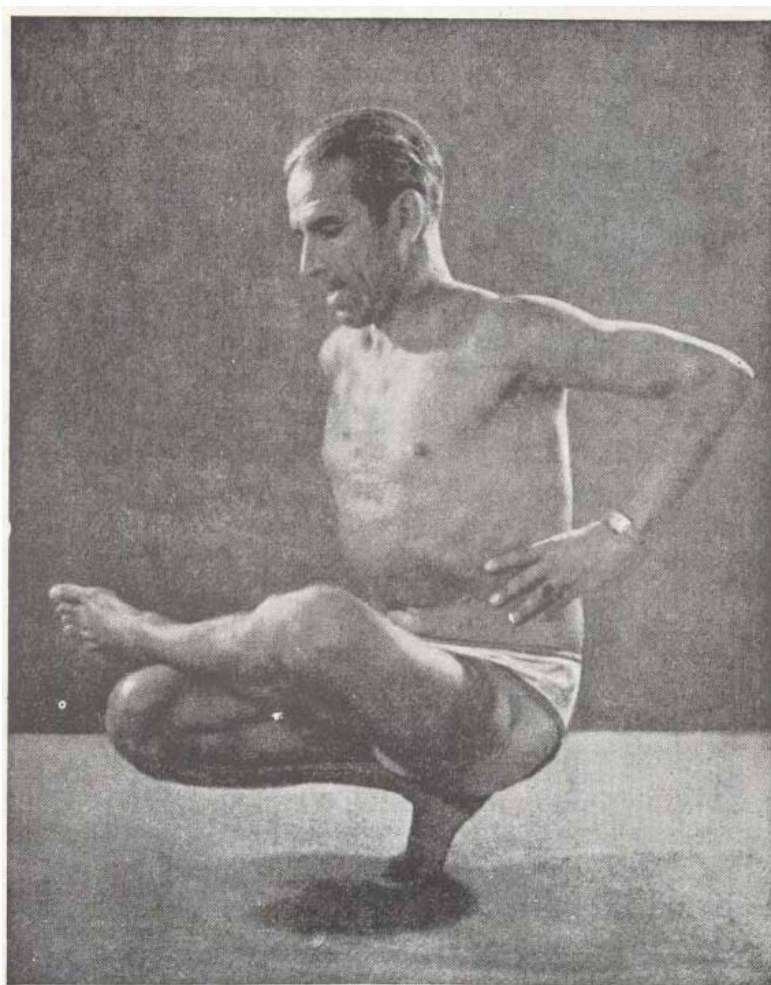


Abb. 28

10. Группа ТРИКОНА

1-я неделя: Встаньте ноги врозь на полметра, руки на голове. Вдохните и во время выдоха выпрямите ноги и, не сгибая их, двигайте бедро как можно дальше направо, затем так же налево, и так – несколько раз. Верхняя часть туловища, а также ноги от коленей вниз должны быть неподвижны.

Затем выполните ту же «волну» вперед и назад, чередуя несколько раз. При этом думайте только о движении бедрами (тазом), стойте прямо, только область таза должна двигаться.

2-я неделя: Вращайте бедра слева направо, затем справа налево. Держите ноги выпрямленными и думайте только о круге, который должен описать ваш таз.

3-я неделя: Повторите упражнения первой недели, на этот раз со слегка согнутыми коленями.

4-я неделя: После такой подготовки вы сможете уже исполнить настоящий восточный танец живота. Слегка покачивайтесь на коленях, как в упражнениях третьей недели, и вращайте бедра слева направо, затем в противоположном направлении, в то время как вы объемно представляете [40] круг, который описывает ваш таз. Этот круг не плоский, он прогибается вверх спереди и сзади.

Если вы уже овладели техникой круговых движений, попытайтесь описать восьмерку тазом. Сначала стоячую восьмерку, затем лежачую, в заключение – две, лист клевера. С каждой стороны будет описан почти заверченный круг.

При выполнении движения постоянно держите руки на голове, с локтями в стороны, неподвижно, как и всю верхнюю часть туловища!

Каждая женщина может исполнять этот танец живота во время месячных, когда выполнение всех остальных упражнений следует прекратить.

Этот танец живота – отличный массаж пищеварительного тракта и женских половых органов и одно из лучших средств для укрепления мышц живота и боковых мышц.

11. Группа МАТСИЕНДРА

Примите положение этой группы, описанное в первом выпуске (рис. 18): сядьте на пол, прижав правую ступню к нижней части туловища, заведя левую ступню за правое колено. Теперь заведите вытянутую правую руку за левое колено настолько, чтобы оно оказалось за правой подмышкой. При этом кисть правой руки должна держать подъем левой стопы. Левую руку держите за спиной справа на паховой области. Поверните голову налево и сидите прямо. При выполнении этого упражнения ноги повернуты в одну, а верхняя часть туловища и голова – в другую сторону по собственной оси. Выполняйте это упражнение в обе стороны, задерживаясь в конечном положении от 5 до 15 секунд. Обращайте внимание на то, чтобы вся грудная клетка была обращена свободно вперед, ребёрная дуга касалась поднятого вверх бедра. Вы достигнете этого после **[42]** многократного усердного повторения, однако категорически избегайте сдавливания грудной клетки (рис. 29).

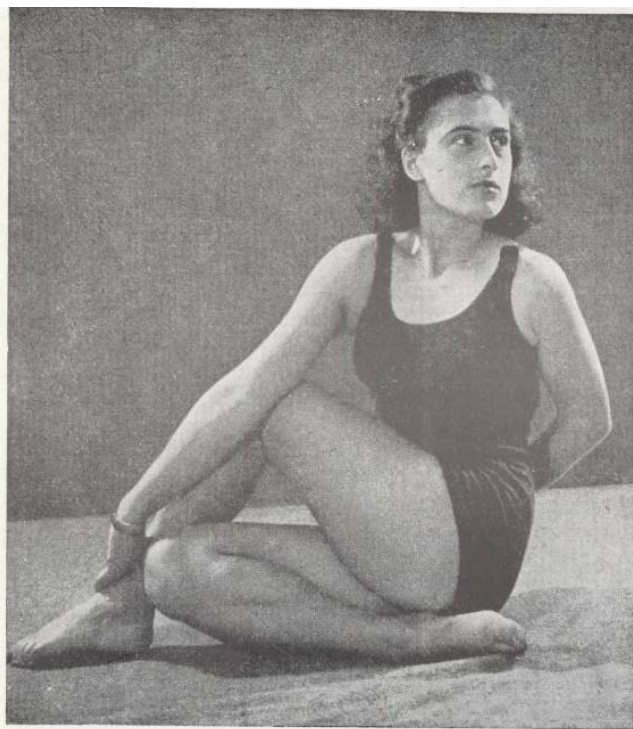


Abb. 29

Это упражнение называется *матсиендра-асана*, является вторым из шести основных упражнений и должно, так же как и *бхуджанг*, выполняться каждый день. Его название имеет примечательную историю: согласно индийской легенде, бог Шива показал его своей супруге Парвати на уединенном острове, в то время как за ними подглядывала одна рыба. Когда Шива заметил, что даже рыба была впечатлена его искусством, он превратил рыбу в человека, который получил имя «Матсиендра» (что означает «царь рыб»). Он и был первым человеком, который ознакомил нас с этим удивительным упражнением и со всей системой.

Данное упражнение – лишь «половинная» поза («ардха»), соответственно, оно называется *ардха-матсиендра*. «Целое» упражнение настолько сложно, что может быть показано только в конце всего ряда упражнений. Но уже «половинная версия» имеет тот же самый эффект. Оно является единственным упражнением, заставляющим тело скручиваться по всей своей оси. Поочередно то левая сторона сжимается, а правая растягивается, то наоборот, – таким образом, то одна, то вторая почка и надпочечники снабжаются кровью и активизируются.

Это упражнение очень полезно для повышения эластичности спины и боков, хорошо массирует область живота, устраняет прострелы (люмбаго) и различные виды ревматизма. Его благотворное действие распространяется в особенности на органы пищеварения, на солнечное сплетение и создает здоровый аппетит.

12. Группа НАУЛИ

Примите положение, описанное в упражнениях прошлого месяца (выпуск 1, стр. 41). Сделайте полный выдох через рот так, чтобы в легких не было даже остаточного воздуха. Теперь с силой поднимите грудную клетку вверх, как будто вы хотите вдохнуть полной грудью, при этом держите рот и гортань закрытыми, не вдыхая воздух. Втяните диафрагму **[44]** как можно сильнее, чтобы грудная клетка сдавливалась, четко выступали вперед реберные дуги и даже мечевидный отросток грудины настолько, чтобы до них можно было дотронуться.

Замрите так на несколько секунд, затем ослабьте напряжение в грудной клетке и диафрагме до нормального состояния (рис. 30).

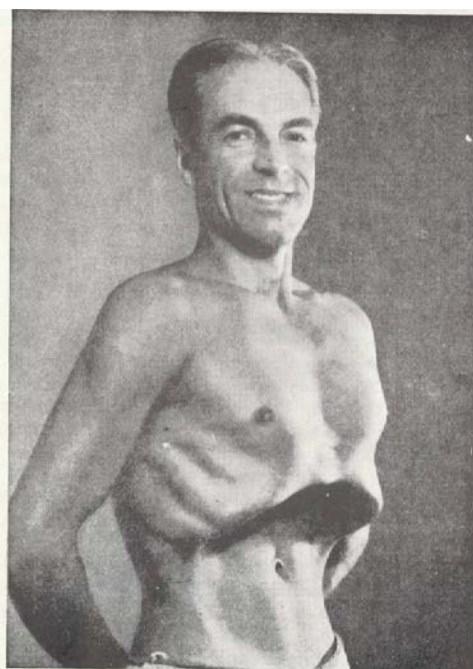


Abb. 30

Это упражнение – хорошо известная *уддияна-бандха*², мощное средство для устранения лишнего жира на животе и запора. Считается, что оно даже замедляет старение и возвращает внешний облик шестнадцатилетнего тому, кто его выполняет. Максимальное воздействие оно оказывает в сочетании с так называемым упражнением *наули*, которое будет описано позднее.

² Что означает «затвор, заставляющий дыхание лететь наверх». Смысл такого обозначения будет объяснен позже.

Не выполняйте *уддияна-бандху* после еды.

Б. ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения

1. ТАЛА-ЮКТА

После того, как вы месяц тренировали ритмическое дыхание со священным словом ОМ, вы почувствовали на себе его удивительное воздействие. Это воздействие распространяется на все тело, но сильнее всего оно чувствуется в области горла, как теплое блаженное ощущение.

Теперь вы продвинетесь еще на шаг дальше: сейчас вы должны осуществлять ритмическое дыхание через шесть разных частей тела.

Это упражнение имеет особое преимущество: если из-за болезни вы не в состоянии выполнять все упражнения, или отдельные упражнения (что относится и к женщинам во время месячных), данное дыхание *тала-юкта* может заменить их воздействие – в той степени, насколько высока **[45]** будет Ваша концентрация, необходимая для выполнения упражнений. Так, например, пятый этап тала-юкты (со слогом «хамм») в определенной степени заменяет действие упражнений группы САРВАНГ на щитовидную железу. В этой области чувствуется то же своеобразное напряжение, как при действительном выполнении упражнения «свеча» и других упражнений этой группы.

Поэтому данные упражнения часто используются как дополнительный комплекс.

Сядьте прямо и держите голову, шею и спину вертикально.

С этого момента вы должны всегда так сидеть при выполнении дыхательных упражнений.

1. Дышите ритмично (как в упражнениях первого месяца) и представьте себе, что при вдохе и выдохе дыхание (не воздух, а космическая энергия, прана) входит и выходит из первой части тела, а именно из копчика. Уделяйте особое внимание тому, чтобы продолжительность вдоха и выдоха была одинакова, при этом произносите в уме слово ламм..., как удар гонга, для поддержания ритма.

В этой области находятся загадочная копчиковая железа (*glandula cossugea*) и, кроме того, целый ряд жизненно важных нервных центров, которые стимулируются и активируются с помощью этого дыхания.

Выполните 8 таких вдохов и выдохов.

2. После восьми вдохов и выдохов переходите к следующей области – крестцовой кости. Представьте, что прана проникает в зону половых органов и при выдохе выходит. Выполните 10 вдохов и выдохов, произнося ритмическое слово вамм... Здесь находятся половые железы, половые органы, нервные центры (*plex. sacralis*) и т. д. На них также оказывается полезное действие.

3. Затем таким же образом со словом рамм... дышите через область пупка органами пищеварения – желудком, печенью, желчным пузырем, кишечником, поджелудочной железой, селезенкой, надпочечниками, солнечным сплетением и т. д., снова 10 раз.

4. Дышите через область сердца со словом ямм... – через сердце, вилочковую железу, сердечное сплетение (*plex. cardiacus*), 10 раз. **[46]**

5. Дышите через шею со словом хамм... - через щитовидную и паращитовидную железу (gl. thyreoidea et parathyreoidea), через шейное сплетение (plex. laringeus) - снова 10 раз.

6. В заключение дышите через лоб со словом омм... - через лобные доли мозга, гипофиз и шишковидную железу; 10 раз.

Непосредственно после этого повторите этапы дыхательного упражнения в обратной последовательности (с 5-го по 1-й), но в конце сделав 10 вдохов-выдохов (через копчик). В итоге получатся 108 вдохов и выдохов – мистическое число, представляющее собой определенный объем энергии. Выполняйте это дыхательное упражнение, состоящее из шести этапов, ритмично (вдох и выдох одинаковой продолжительности) на протяжении месяца, и вы переживете нечто невероятное. В каждом из этих шести центров вы ощутите особенное и при этом блаженное чувство, которое убедит Вас в истинности индийского учения о влиянии энергии *прана* на каждую часть тела.

Те, кто однажды испытали это шестикратное благословение, уже никогда не отказываются от такого способа дыхания.

2. Левое и правое дыхание

Большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю и непрерывно и ритмично вдыхайте и выдыхайте через левую ноздрю 6 раз. Это первый комплекс. После короткой паузы выполните такой же комплекс через правую ноздрю, при этом закрывая левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем. (Причину использования разных пальцев вы узнаете позже). Утром и вечером выполняйте два комплекса (левой и правой ноздрей), осторожно повышая количество комплексов до 12.

Легочная ткань очень нежная, и поэтому важнейшая заповедь для всех этих упражнений — крайняя осторожность! Не следует излишне напрягаться во время дыхания. Выполняйте все упражнение так долго и такое количество раз, чтобы они приносили приятное жизнерадостное чувство. **[47]**

В. ДХАРАНА — концентрация

В древних обрядах посвящения в таинства ученик (неофит) многократно проходил испытания для проверки его стойкости по отношению к различным стихиям. Так, он должен был пройти через землю, воду, огонь и воздух и остаться невредимым. Лишь тогда он признавался достойным инициации. Индийские мудрецы рассматривали мыслительную субстанцию как высший субстрат для сил всех элементов. Управление мыслительными способностями со временем позволяет подчинить себе все силы природы, и поэтому является особенно сложным.

По этой причине упражнение на концентрацию первого месяца следует в определенной степени считать испытанием для вас. Если вы не испугаетесь своих собственных мыслей и пожелаете продолжить упражнения, значит, вы прошли испытание.

Это означает проникновение в таинство управления мыслью. После того, как вы научились отпускать свои мысли в свободном потоке, следующим шагом является отслеживание мыслей.

Обычно человек может удерживать свои мысли на каком-либо предмете или идее лишь несколько мгновений. Затем он замечает, что фокус концентрации пропал, и снова возвращает свои мысли к объекту сосредоточения. Это

продолжается все время при попытках сконцентрироваться. Вся наша сознательная жизнь состоит из этих постоянных скачков мыслей туда и обратно, и если мы так же будем вести себя при выполнении упражнений на концентрацию мыслей, мы не продвинемся дальше ни на шаг.

Сейчас вы познакомитесь с тайной концентрации, которая состоит в непрерывном отслеживании цепочки мыслей. Вы должны ухватиться за мысль всей «тяжестью» своих мыслительных способностей. Вы действительно почувствуете вес мыслей. Затем вы заметите удивительную вещь: мысль постарается от вас убежать. Однако вы должны двигаться за ней любой ценой, преследовать ее. Затем вы заметите **[48]** еще одно чудо: из одной мысли внезапно возникнет множество мыслей. Следите за ними всеми, однако старайтесь ни на секунду не ослаблять силу поддержки вашего внимания. У вас даже появится чувство, что тело подается немного вперед, как будто вы хотите что-то придавить своим телом. Тем не менее оставайтесь сидеть прямо.

Это чувство можно описать иным образом, а именно, как будто вы оседлали дикого жеребца. Не важно, куда он вас несет, держитесь крепко и всюду следуйте с ним, не позволяйте себя сбросить. Когда вы уже в некоторой степени сможете держаться на необъезженном скакуне своих мыслей, выполните следующее упражнение.

Упражнение: Представьте себе, что вы мысленно прокладываете привычный, хорошо вам знакомый путь, например, к вашему месту работы. Теперь идите медленно, фиксируя шаг за шагом так, чтобы вам все было видно. У вас сразу появится желание пропустить детали, однако подавите эту спешку и идите вперед лишь шаг за шагом. Целесообразно запомнить количество шагов заранее (во время настоящей прогулки), чтобы не выпустить ни одной мелкой детали во время этого мысленного путешествия.

Уже после нескольких шагов вы сойдете с пути. Вы должны запомнить одно: не пытайтесь вернуться обратно на старую дорогу, идите новым путем, куда бы он ни вел.

Это сложное упражнение, которое займет много дней, пока вы не будете в состоянии, не заблудившись, пройти правильной дорогой до конца. Награда за это, однако, намного больше, чем вы думаете. **[49]**

Предметный указатель

(указаны страницы текста оригинала, приведенные в квадратных скобках)

Боли в спине	34
Вегетарианское питание	7-9
Венера Медичи	17-21
Вращение плеча	15
Железы внутренней секреции	22
Женские заболевания	34
Жир на животе – устранение	44
Закон линии обтекания	12
Запор	34, 44
Идеальные размеры для женщины	18-22
Искривление позвоночника	34
Коленный сустав – упражнение	15
Копчиковая железа	45
Локтевой сустав – упражнение	14
Лучезапястный сустав – упражнение	14
Меланхолики	22, 34
Мытье водой без мыла	10, 11
Мышцы живота	40
Мышцы рук	32
Надпочечники	34, 42, 45
Нервный центр	45
Омоложение	26, 44
Органы пищеварения	34, 42, 45
Осиная талия	21
Пальцы ног – упражнение	15, 36
Плечевой сустав – упражнение	13
Половые железы	45
Почки	42
Поясничный отдел, расслабление и растяжение	26
Прострел, люмбаго	42
Ревматизм	42
Сангвиники	22
Сексуальное желание – преодоление	38
Селезенка	45
Сердечная слабость	38
Сердечное сплетение	45
Солнечное сплетение	45
Средства для улучшения циркуляции крови	10

Стимуляция сердца	34
Тазобедренный сустав – упражнение	15
Талия – упражнение	14
Танец живота	16, 40
Укрепление груди	14
Управление мыслями	47
Упражнение для шеи	13
Упражнение, заменяющее асаны	44
Устранение запаха тела	10
Флегматики	22
Холерики	22
Чувство неполноценности	34
Чувство холода при мытье	11
Щитовидная железа	22, 45

[51]

Содержание третьего выпуска

1. Таблица витаминов
2. Указания по безвредному, но эффективному лечению голодом
3. Признаки классической красоты
4. Омоложение с помощью воздействия желез
5. Устранение ожирения, варикозного расширения вен, бесплодия, импотенции и т. д.
6. Как мгновенно утолить голод и жажду
7. Как развить обоняние охотничьей собаки. Феномен ясновидения обонянием и т. д.
8. Как увеличить рост
9. Как лечить геморрой, сахарный диабет и т. д.
10. Как устранить лордоз
11. Как бороться с хроническим насморком
12. Как достигнуть омоложения кожи
13. Правильный курс похудения
14. Как преодолеть морскую болезнь

[52]**Успех**

при правильном выполнении упражнений уже отметили многочисленные подписчики нашего пособия. Доказательство тому – множество благодарственных писем.

Небольшая выборка:

«... при правильном применении упражнений хатха-йоги успех не заставляет себя ждать. Я страдал от бронхиальной астмы и невроза сердца... О систематической тренировке не могло быть и речи. Несмотря на это, моя жизнь улучшилась, таблетки я уже давно не принимаю, и да, я чувствую себя полностью здоровым.» Л.К. Вайскирхен

«Общий жизненный тонус повысился и прекрасно сохраняется на том же уровне». В.Х. Вайльхайм

«Улучшение общего состояния, почти полное устранение нарушений кровообращения и прилива крови к голове». Е.С. Вунсторф

«Общая усталость снизилась. Чувствую, что тело стало более эластичным после занятий. (У меня порок клапанов сердца.)» Х.А. Гельзенкирхен

«Значительное улучшение дыхания. Уменьшение жалоб, вызванных неврозом сердца, улучшение пищеварения». Д-р Б., Франкфурт

Пожалуйста, делитесь опытом не только с нами, но и с вашими знакомыми. Мы с радостью примем заказ на следующий выпуск.

Конец второго выпуска

* * *