

Школа йоги Виктора Бойко

Материалы по истории йоги

Йоги-радх Борис Сахаров
Индийская физическая подготовка (ХАТХА-ЙОГА)

Практический метод физической культуры по индийскому образцу

в 12 методичках

Выпуски 3-4

1960 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

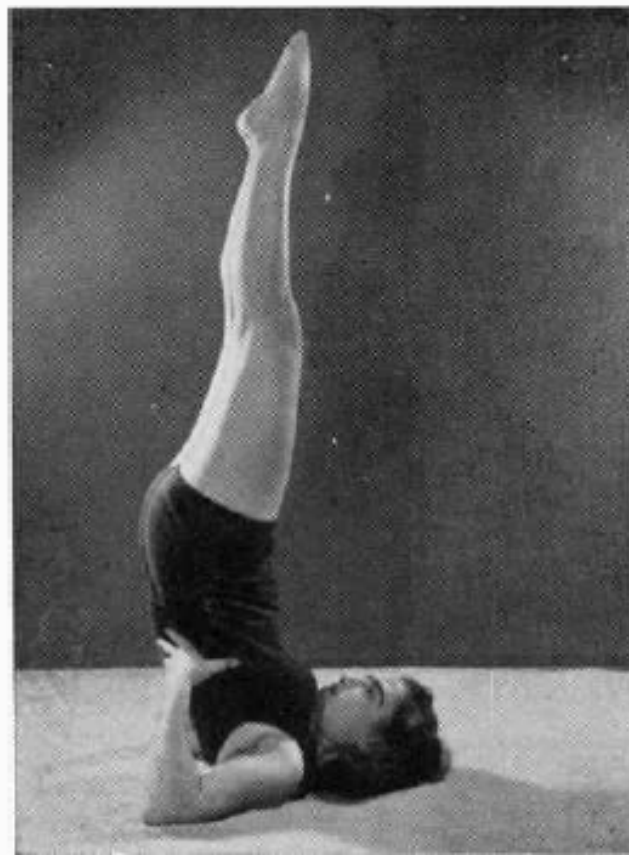
Y Ö G I R A J – B O R I S S A C H A R O W

Indische Körperertüchtigung

(HATHA-YOGA)

Praktische Methode der Körperkultur in 12 Lehrbriefen nach indischem Muster

HEFT 3 – 4



HEINRICH SCHWAB VERLAG • GELNHAUSEN

[5]

ОБЗОР УПРАЖНЕНИЙ
третьего выпуска

Предисловие к 3 выпуску	7
Таблица 1, ежедневная норма питательных веществ	8
Таблица 2, витамины, микроэлементы	1
	0
3 выпуск	
А) АСАНЫ	1
	6
1. СИДДХА	1
	6
2. ПАДМА – «поза матери»	1
	6
3. ШИРШ	1
	9
4. САРВАНГ – «свеча»	2
	0
5. ПАШИМОТТАН - «голова к колену»	2
	2
6. МАЙУРА	2
	4
7. БХУДЖАНГ – «стрекоза»	2
	4
8. ВАДЖРА – «лягушка»	2
	7
9. ГАРУДА – «половинная поза орла»	2
	9
10. ТРИКОНА – «треугольник»	2
	9
11. МАТСИЕНДРА	3
	2
12. НАУЛИ	3
	2
В) ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения	
1. ТАЛА-ЮКТА – ритмическое дыхание	3
	2
2. Лево- и правостороннее дыхание	3
	3
3. Охлаждающее дыхание	3
	3
С) ДХАРАНА, упражнения на концентрацию	3
	4
1. ДИВИА ГАНДХА	3

[7]

ПРЕДИСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕМУ ВЫПУСКУ

Противники вегетарианства всегда используют в качестве основного аргумента тот факт, что человек непременно должен есть мясо, поскольку оно - поставщик лучших питательных веществ для организма, прежде всего, важных *белковых веществ*, которые нельзя получить из растительной пищи - разве что при потреблении растений в большом количестве; но и тогда это будет белок растительного происхождения, но человеку необходимо потреблять как минимум одну треть белка *животного* происхождения. Чтобы возразить аргументированно, мы должны вспомнить некоторые факты из области *диететики*.

Вообще говоря, существуют семь основных элементов питания, в которых каждый человек нуждается ежедневно: калории, белок, жир, углеводы, вода, минеральные соли и витамины. Приведем две таблицы, отражающие ежедневную потребность в этих элементах, а также их содержание в 500 граммах пищи. Таблицы заимствованы из Bureau of Human Nutrition & Home Economics, Department of Agriculture и представляют результаты научных исследований в области диететики (данные в таблице 2 пересчитаны на ½ кг, поскольку изначально они даны в английских фунтах = 453, 592 г).

Уже при беглом взгляде на таблицу 2 мы обнаружим, что не мясо, а сыр, вьющаяся фасоль, горох и арахисовое масло содержат белка больше всего. Далее мы видим, что для покрытия, например, ежедневной потребности «активного» человека в 70 граммах белка, мы должны съесть 527 грамм свинины, или 371 грамм говядины, или 354 грамма печени в день. Причем это довольно значительное количество мяса должно быть свежим, то есть, *сырым*, [8] поскольку белковые вещества лучше усваиваются организмом в сыром, а не в вареном или жареном виде. Если все же на это решиться, мы должны учитывать, что нам придется потреблять по меньшей мере в четыре раза больше фруктов и овощей, чтобы сохранить [9] правильный баланс: таблица 2 показывает, что ни один вид мяса (за исключением печени) не содержит ни углеводов, ни витаминов А и С (углеводы в колбасе содержатся за счет других ингредиентов, не за счет мяса). Протеин (белок) по-настоящему перерабатывается лишь в сочетании с достаточным количеством углеводов и витамина А. Если этого сочетания нет, как при потреблении исключительно мяса, то возникает перегрузка печени и почек, и в итоге - болезни этих органов из-за преимущественно белкового питания. Чтобы жир перерабатывался организмом, а не сохранялся в теле в виде жировых отложений, нужны, помимо углеводов и йода, еще и витамины А и В, а для усвоения углеводов - витамин D. Одних этих фактов уже достаточно, чтобы окончательно избавиться от столетних предрассудков о том, что мясо - подходящее и лучшее питание для человека. Наша третья таблица ясно показывает, какие проблемы со здоровьем создает себе каждый, кто не получает достаточно витаминов из своего ежедневного рациона. Если противники вегетарианства утверждают, что вегетарианец должен потреблять 8 1/3 фунта картофеля *каждый день*, чтобы получить необходимое количество белка, то мы можем ответить тем же: чтобы возместить нехватку одного только витамина А, любитель мяса должен ежедневно поглощать $5000:77 = 65(!)$ фунтов картофеля - подвиг, для

которого даже в наш век всевозможных (и невозможных) рекордов вряд ли найдется герой. А такая альтернатива, как поедание «лишь» 13 фунтов яблок, или 3 ½ фунтов бананов, или 3 фунтов слив, скорее всего, тоже никого не привлечет. Кроме того, картофель нужно варить, а долгая варка, обычная при приготовлении картофеля, существенно снижает содержание витаминов и делает достаточно иллюзорной «ценность» даже и этого громадного количества.

Из вышесказанного четко и ясно следует, что одно лишь мясо является не только неполноценным продуктом питания, но и низкокачественным, и каждый, кто еще ест мясо, обязательно должен включать в свой ежедневный рацион еще и все остальное, и прежде всего, фрукты и овощи. **[10]**

ТАБЛИЦА 1

Ежедневная норма питательных веществ (без жира и углеводов)

	Калории	Белок (г)	Кальций (г)	Железо (мг)	А (МЕ)	Содержание витаминов				
						B ₁ (мг)	B ₂ (мг)	PP (мг)	C (мг)	D (МЕ)
Мужчина (вес: 70 кг)										
Сидячий образ жизни	2500	70	0,8	12	5000	1,5	2,2	15	75	
Активный	3000					1,8	2,7	18		
Очень активный	4500					2,3	3,3	23		
Женщина (вес 56 кг)										
Сидячий образ жизни	2100	60	0,8	12	5000	1,2	1,8	12	70	
Активный	2500					1,5	2,2	15		
Очень активный	3000					1,8	2,7	18		
Беременность (2-я половина)	2500	85	1,5	15	6000	1,8	2,5	18	100	От 400 до 800
Кормящая мать	3000	100	2,0	15	8000	2,3	3,0	23	150	
Дети										
До 1 года	100/кг	3-4/кг	1,0	6	1500	0,4	0,6	4	75	От 400 до 800
1-3 года		40	1,0	7	2000	0,6	0,9	6	60	
4-6 лет		50	1,0	8	2500	0,8	1,2	8	50	
7-9 лет		60	1,0	10	3500	1,0	1,5	10	35	
10-12 лет		70	1,2	12	4500	1,2	1,8	12	30	
Девочки										
13-15 лет	2800	80	1,3	15	5000	1,4	2,0	14	80	
16-20 лет	2400	75	1,0	15	5000	1,2	1,8	12	80	
Мальчики										
13-15 лет	3200	85	1,4	15	5000	1,6	2,4	16	100	
16-20 лет	3800	100	1,4	15	6000	2,0	3,0	20	90	

ТАБЛИЦА 2

На 500 грамм	Калории	Белок (г)	Жир (г)	Углеводы (г)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Железо (мг)	Вит. А (МЕ)	Вит. B ₁ (мг)	Вит. B ₂ (мг)	Вит. PP (мг)	Вит. С (мг)
--------------	---------	-----------	---------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------------------	--------------------------	--------------	-------------

Цельное молоко (свежее)	17,5	19,5	24,4	590	464	343	0,3	(792)	0,18	0,6	0,86	6,6	
Сливки (20%)	1037	14,5	99,9	20,0	(484)	(385)	(0,3)	(4125)	(0,15)	(0,70)	(0,4)	(5,5)	
Мороженое	1048	20,0	61,4	103,8	659	519	0,6	2695	0,19	0,92	0,6	1,1	
Сыр: Чеддер	1962	119,2	161,4	8,5	4359	3036	(2,9)	8712	0,22	2,52	(1,0)	(0)	
Творог	505	95,9	4,0	21,5	409	1313	(2,3)	(165)	0,09	1,45	(0,6)	(0)	
Яйца (свежие)	700	56,9	51,2	3,1	240	933	12,0	5049	0,52	1,49	0,3	(0)	
Мясо: Говядина (фарш) для жарки	1628961	80,4	145,2	0	45	869	12,0	(0)	0,50	0,64	21,7	0	
	961	94,4	64,9	0	55	1019	14,0	(0)	0,58	0,75	25,5	0	
Мясная котлета	1576	80,0	139,7	0	45	859	12,0	(0)	0,88	1,1	24,6	0	
Баранина (жареная)	953	74,7	72,6	0	42	804	11,2	(0)	0,88	1,1	24,6	0	
Окорок (свежий)	1459	65,2	133,1	0	42	804	9,9	(0)	4,13	0,80	17,6	0	
Свинная отбивная	1177	66,4	101,2	0	41	704	10,1	(0)	4,19	0,83	17,9	0	
Телячья отбивная	795	97,4	45,1	0	55	1048	14,5	(0)	0,88	1,36	32,1	0	
Ветчинная колбаса	1082	73,9	79,4	17,9	45	799	11,0	(0)	1,55	1,50	15,2	0	
Венские сосиски	1003	75,9	70,4	16,5	45	820	11,4	(0)	0,95	1,14	11,8	0	
Печень (сырая)	657	(98,9)	(21,0)	(17,9)	40	1862	60,4	95700	1,35	14,0	80,3	154	
Язык (сырой)	963	77,8	71,5	1,9	142	564	32,7	(0)	1,05	1,28	23,8	0	
Курица (жареная)	592	61,6	38,4	0	48	664	5,8	след	0,34	0,54	26,2	-	
Индейка (фаршированная)	877	67,4	67,4	0	77	1070	12,8	след	0,42	0,64	26,4	-	
Рыба (целая)	221	42,7	5,6	0	47	490	2,2	-	0,15	0,14	9,4	(4,4)	
Фасоль (белая)	584	28,5	10	94,9	(242)	(796)	(16,9)	341	0,24	0,23	4,0	17,6	
Вьющаяся фасоль (сушеная)	1747	109,9	7,5	310,1	739	2312	51,5	0	3,04	1,18	10,6	8,8	
Горох	1767	122,3	4,9	308,1	364	1982	30,0	1848	4,33	1,43	15,2	9,9	
Арахисовое масло [11]	3089	130,4	238,7	104,8	369,6	1962	9,5	0	0,98	0,79	80,9	(0)	
На грамм	500	Калории	Белок (г)	Жир (г)	Углеводы (г)	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Железо (мг)	Вит. А (МЕ)	Вит. В ₁ (мг)	Вит. В ₂ (мг)	Вит. РР (мг)	Вит. С (мг)
Свежие овощи													
Спаржа	99		8,3	0,8	14,6	78	232	3,4	3773	0,59	0,65	4,3	124,3
Лимская фасоль	263		14,9	1,7	47,1	127	317	4,6	572	0,50	0,29	1,9	64
Стручковая	189		10,8	0,9	34,7	293	198	5,0	2816	0,35	0,45	2,8	87

я фасоль кусочками												
Свекла	171	5,9	0,3	35,9	101	161	3,7	88	0,12	0,19	1,5	37
Брюссельская капуста	223	16,9	2,0	34,3	131	300	5,1	1529	0,44	(0,24)	(1,0)	361
Капуста	105	5,1	0,8	19,3	167	113	1,9	297	0,25	0,23	1,0	190
Морковь	197	5,3	1,3	40,9	172	163	3,5	5280	0,30	0,29	2,2	26
Цветная капуста	69	5,4	0,4	11,0	50	162	2,4	220	0,23	0,24	1,3	155
Сельдерей	69	4,1	0,7	11,7	157	125	1,5	0	0,99	0,13	1,0	22
Кукуруза (сладкая)	207	7,0	2,3	39,1	18	229	1,0	748	0,29	0,26	2,6	22
Листовая капуста	158	12,4	1,9	23,1	721	198	7,0	2414	0,39	1,11	(2,6)	369
Кочанный салат	63	4,2	0,7	10,0	76	86	1,8	1881	0,22	0,23	0,6	26
Лук (зрелый)	229	6,6	1,0	48,4	151	207	2,3	321	0,17	0,11	0,7	38
Горох (зеленый)	227	15,1	0,9	39,7	50	274	4,3	1529	0,79	0,41	4,6	59
Картофель	358	8,4	0,4	80,1	46	234	3,0	77	0,44	0,17	4,8	71
Шпинат	101	9,5	1,2	13,1	-	226	12,3	3854	0,48	0,99	2,9	241
Томаты	100	4,4	1,3	17,6	48	119	2,6	4818	0,26	0,18	2,8	102
Репа	150	4,7	0,9	30,8	174	147	2,2	22	0,29	0,26	2,0	124
Свежие фрукты:												
Яблоки	283	1,3	1,8	65,6	26	44	1,3	396	0,18	0,09	1,1	20
Бананы	329	4,0	0,7	76,9	26	94	2,0	1430	0,30	0,21	1,9	32
Грейпфрут	146	1,7	0,7	33,3	56	59	1,0	(77)	0,12	0,07	0,7	133
Лимон	135	2,8	,9	26,8	(43)	(31)	(0,3)	0	0,14	0,11	0,4	140
Апельсины	180	3,2	0,8	40,1	119	83	1,4	(682)	0,09	0,9	178	
Персики	224	2,2	0,4	52,8	35	97	2,6	3883	0,09	0,21	4,0	34
Груши	288	2,9	1,7	65,6	54	66	1,2	99	0,09	0,19	0,6	18
Сливы	266	3,3	1,0	61,2	80	95	2,4	1661	0,69	(0,14)	2,6	22
Ревень	62	1,7	0,3	12,9	-	85	1,7	110	0,03	-	0,3	31
Мучные продукты:												
Майцена	1757	2,5	1	434,5	след	след	след	(0)	(0)	(0)	(0)	
Ржаная мука (грубого помола)	1802	55,9	8,5	375,5	305	1843	24,0	(0)	2,34	1,03	8,7	0
Пшеничная мука (00)	1772	53,9	4,5	378,1	95	464	3,3	(0)	0,33	0,17	3,9	0
Пшеничная мука грубого помола	1796	64,9	10	361,6	190	1923	19,3	(0)	2,78	0,62	27,8	0
Хлеб:												
Легкий ржаной хлеб	1313	(32,0)	(16,9)	(258,7)	(110)	(480)	(4,0)	(0)	0,78	(2,0)	(5,5)	0
Белый хлеб	1305	42,5	10	261,1	(279)	(499)	(9,0)	(0)	(1,21)	(0,77)	(11,0)	0
Белый хлеб (с отрубями)	1306	47,4	17,5	239,7	(299)	1848	13,0	(0)	1,41	0,77	17,7	0
Печенье	2189	29,9	63,5	374,6	(110)	(325)	(3,0)	(0)	(0,18)	(0,18)	(2,5)	0

Булочка 1518 40,9 30,5 270,2 (279) (499) (9,0) (0) (1,21 (0,77 (11,0 0
)))

[12-13]

Таблица 3

Витамин:	Химическая формула, дневная норма и содержание:	Свойства:	Нехватка вызывает:
А	<p>Хим. формула: $A_1 = C_{20} H_{29} OH$ $A_2 = C_{22} H_{32} O$ Дневная норма: 0,1-0,3мг (каротин, 1-5 мг) Содержание в 100 г.: Рыбий жир 4 -2000 мг Печень 7 -40 мг Шпинат, салат 8 -24мг Яичный желток 4 -20мг Морковь 8 Мг Капуста 4 Мг Сыр 1,6 -3,2 мг Летнее сливочное масло 1 - 20 мг Томаты 1,6 Мг Зимнее сливочное масло 0,2 - 5 мг Молоко 0,02 - 0,08 мг</p>	<p>Жирорастворимый; чувствителен к кислороду. Разрушается при солнечном и ультрафиолетовом свете. Медленно разрушается при кипячении, уменьшается при каждом разогреве. Сохраняется в сгущенном и сухом молоке. Антиинфекционный фактор.</p>	<p>Болезни глаз: куриная слепота (гемералопия), помутнение и ороговение роговой оболочки глаз (ксерофтальмия). Усиленное образование камней в почках и мочевом пузыре. Сухая кожа. Хрипота. Недостаточное образование желудочного сока. Склонность к поносам. Подверженность инфекциям при снижении веса; постепенное прекращение роста и т.д.</p>

В ₁	<p>Хим. формула: $B_1 = C_{12} H_{17} ON_4 SC_1HC_1$ Дневная норма: 0,25 – 1 мг (оптимально: 1-2 мг) Содержание в 100 г.: Пивные 1,2 - 4,5 мг дрожжи Пророшенная 1,1 - 3,7 мг пшеница Рисовые 1,1 - 1,5 мг отруби Сухой кефир 0,9 - 3,3 мг Хлеб с 0,1 - 0,2 мг отрубями Сыр 0,0 мг 6 Молоко 0,0 мг 5 Грудное 0,0 мг молоко 13 Небольшое количество содержится почти во всех растениях и овощах</p>	<p>Водорастворимый: выдерживает короткое нагревание до 100° С. При стерилизации полностью разрушается.</p> <p>Антиневротический</p>	<p>Бери-бери. Расстройства желудка и кишечника, отсутствие аппетита. Запор, диарея. Нервная болезнь (полиневрит). Уменьшение молока у рожиц. Кариес зубов. Способствует развитию подагры.</p>
	<p>Хим. формула: $B_2 = C_{17} H_{20} N_4 O_6$ Дневная норма: 0,5 – 3 мг Содержание в 100 г.: Сухой кефир 5 - 10 мг Сывороточн 2 - 4 мг ый порошок Пивные 1,8 - 3,5 мг дрожжи Печень 1,5 - 2,0 мг Молочный 1,0 - 3,0 мг порошок Яйца 0,2 - 0,6 мг Цельное 0,2 мг молоко Сыворотка 0,1 - 0,27 мг</p>	<p>Водорастворимый. При уровне кислотности 5-6 довольно жаростойкий.</p>	<p>Способствует истощению, хлорозу, туберкулезу</p>
	<p>Хим. формула: Никотиновая кислота: $C_5H_4N_2O_6$ COOH Дневная норма: 15-50 мг (минимум: 15-20 мг, оптимально: 25-30 мг) Содержание в 100 г.: Пивные 25 - 60 мг дрожжи (сухие) Хлебопекарны 11 - 12 мг е дрожжи Молоко 0,5 - 0,4 мг Шпинат, пророшенная пшеница, яичный желток и .т. д.</p>	<p>Водорастворимый. Устойчив к нагреванию и окислению. Не разрушается при кипячении, консервировании и т.д. При наличии бактерий быстро расходуется. Средство против пеллагры</p>	<p>Пеллагра</p>
PP	<p>Хим. формула: $C = C_6 H_8 O_6$ Дневная норма: 20-50 мг Содержание в 100 г.: Лимоны, хрен 100 мг Апельсины 50 - 100 мг Капуста 50 - 75 мг Брюссельская 50 мг капуста Малина 25 мг</p>	<p>Водорастворимый. Чувствителен к нагреванию в присутствии кислорода. Его распаду способствуют медь, железо, марганец (не алюминий). При</p>	<p>Подверженность заболеваниям дыхательных путей и желудочно- кишечного канала. Цинга. Кровоточивость десен. Выпадение зубов во время</p>
C			

Теперь приведем обратный пример: что происходит, если мы едим *все остальное*, кроме мяса и рыбы, то есть, молоко, сыр, масло, овощи и фрукты? Прошу заметить: все остальное, а не только овощи и фрукты, как некоторые фанатики – вегетарианцы. Допустим, человек с весом 70 килограмм, средней активности, хочет выяснить, как он должен питаться с пользой, исключая мясо и рыбу. Согласно Таблице 1, он должен каждый день потреблять 3000 калорий, 70 грамм белка, 50-60 грамм жира, 360-450 грамм углеводов, 0,8 грамм кальция, 12 миллиграммов железа, 1,5 грамм фосфора, 5000 международных единиц (МЕ) витамина А, 1,8 миллиграммов витамина В₁, 2,7 миллиграммов витамина В₂, 18 мг витамина РР (средство против пеллагры) и 75 миллиграммов витамина С.

Как уже было упомянуто в начале, по меньшей мере, одна треть протеина в пище должна быть *животного* происхождения. По сути, есть два типа протеина: к более высокому классу относятся молоко и животные белковые вещества, к более низкому – белковые вещества в злаках и стручковых плодах. Последние не могут полностью заменить животный протеин, поскольку в них отсутствуют некоторые аминокислотные продукты, такие как лизин, цистин, триптофан и тирозин, незаменимые для роста. Молоко, напротив, содержит наилучшую комбинацию всех этих продуктов, а потому должно стать основой ежедневного питания. Так, профессор Генри К. Шерман из Колумбийского Университета Нью-Йорка утверждает: «Если каждый человек не будет выпивать *пол-литра молока каждый день*, у большинства детей и взрослых обязательно возникнет серьезная нехватка

питательных веществ и будет нанесен вред их жизнеспособности, силам и устойчивости к болезням».

Поскольку удельный вес молока - 1,029, один литр молока весит 1029 грамм, и содержание в нем белка составляет, таким образом, 36,0 грамм на литр. Если мы задумаемся о том, что в среднем потребность в белке составляет 1 грамм на килограмм веса (максимум), 30 грамм (минимум), мы увидим, что один литр молока уже поставляет человеку необходимый минимум протеина. Кроме того, один литр молока дает 40,1 грамм животного жира (50% жира должно быть животного происхождения!), то есть, около 66% необходимого содержания жира, а также 0,6 г кальция **[15]** (взрослый человек каждый день выделяет 0,5 грамм), 477 миллиграммов фосфора, или около ½ дневной нормы и 1630 единиц витамина А, то есть, почти ½ необходимого количества. Мы с легкостью можем добавить недостающие элементы из других продуктов: 100 граммов сыра (чеддер) дают 23,9 граммов белка, а с 1 литром молока образуют 85 ½% необходимого количества протеина, 32,3 грамма жира и 1742 единицы витамина А. Добавив к этому около 50 граммов арахиса, 500 граммов (отрубного) хлеба, 400 граммов томатов и 500 граммов бананов, получим совершенное меню, соответствующее всем требованиям диететики:

	Калории	Белок	Жир	Углеводы	Ca	Ph	Fe	Вит. А	Вит. В ₁	Вит. В ₂	Вит. РР	Вит. С
Молоко (1 литр)	705,6	36,0	40,1	25,1	0,6	0,5	0,3	1630	0,19	0,6	0,87	0,68
Чеддер (100 г.)	392,4	23,9	32,3	1,7	0,9	0,6	0,6	1742	0,04	0,5	0,1	-
Арахис (50 г.)	195,3	13,9	21,0	5,9	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб (500 г.)	1306	47,4	17,5	239,7	0,3	1,8	13,0	-	1,41	0,77	17,7	-
Томаты (400 г.)	80	3,5	10,4	14,1	0,4	1,0	2,1	3934	0,20	0,12	2,24	81,6
Бананы (500 г)	329	4,0	0,7	76,9	-	0,1	2,0	1430	0,30	0,21	1,9	32,0
Потребность	3008,3 3000	128,7 70	122,0 60-80	363,4 360-450	2,2 0,8	4,0 1,5	18,0 12,0	8736 5000	2,14 1,8	2,2 2,7	22,8 18	114,5 75

Недостающие 0,2 миллиграмма витамина В₂ без труда можно получить из какого-либо овоща. Не следует забывать, что в вышеуказанной таблице мы посчитали не «настоящий» обед, а только легкую пищу, которую обычно едят на завтрак или ужин. Но даже такого количества с избытком хватает, и это доказывает, что вегетарианская пища полностью покрывает потребность в белках, жирах и калориях, а также в других веществах.

[16]

ТРЕТИЙ ВЫПУСК

Примечание: При отсутствии дополнительных указаний, уже освоенные упражнения прошлого месяца следует делать лишь в том случае, если они помогают вам в выполнении новых упражнений той же группы.

А. АСАНЫ – позиции тела

1. Группа СИДДХА

Вторая из четырех сидячих поз, рекомендуемых для упражнений на дыхание и концентрацию, это так называемая поза СВАСТИКА. Если Вы уже до некоторой степени освоили *Сама-асану* (см. выпуск 2), то теперь вдвиньте ступни между бедром и голенью. Лучше всего действовать следующим образом: сядьте на коврик, вытянув ноги вперед. Затем прижмите левую ступню к правому бедру и просуньте правую ступню между икрой и бедром левой ноги. Получится удобная поза. Держите руки так же, как было указано в прошлый раз. Голова, шея и спина должны оставаться в вертикальном положении.

2. Группа ПАДМА

1 неделя. Сядьте, выпрямив ноги. Медленно и осторожно подведите правое колено под правую подмышку и прижмите его правой верхней частью руки к правой стороне тела так плотно, чтобы между коленом и подмышкой невозможно было просунуть (левую) руку. Это важно! Держите правую руку на правой лодыжке, а левой рукой медленно и осторожно притягивайте правую ногу к левой стороне груди. Вы должны дотронуться ступней до груди, а правое колено не должно отходить от тела. У вас это получится после нескольких тренировок. **[17]**

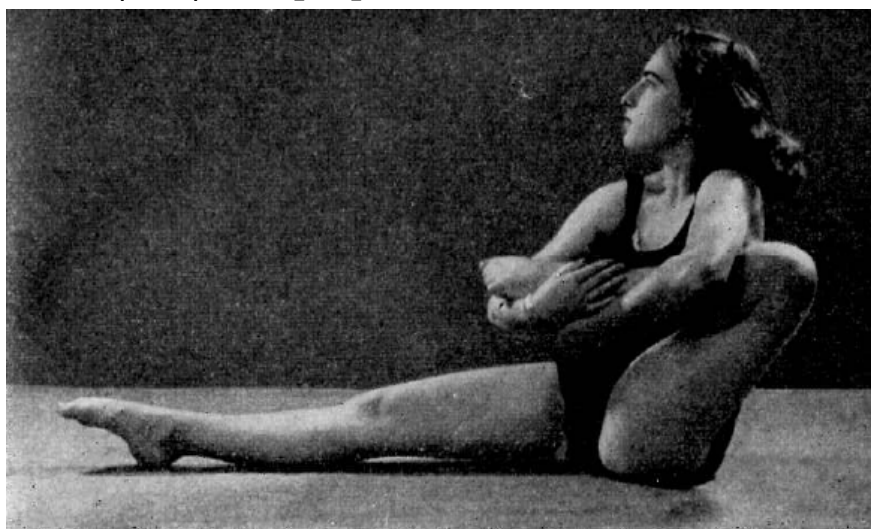


Abb. 31

Держите правую ногу прижатой к груди и двигайте верхнюю часть туловища влево и вправо, как мать, убаюкивающая ребенка. Поэтому эта поза называется «поза матери» (рисунок 31).

Выполните то же левой ногой.

2 неделя. Теперь, сидя в позе матери, двигайте правую ногу от левой стороны груди к середине, затем к правой стороне груди. При этом правое колено будет заходить все дальше за подмышку.

Выполните то же левой ногой.

3 неделя. После того, как Вы сделали достаточно упражнений с каждой ногой в отдельности, можете притянуть к груди обе ноги одновременно. Возьмитесь обеими руками за ахиллесовы сухожилия и притяните колени к подмышкам. **[18]**

У Вас получится своеобразная поза, напоминающая *близнецов* (рисунок 32).

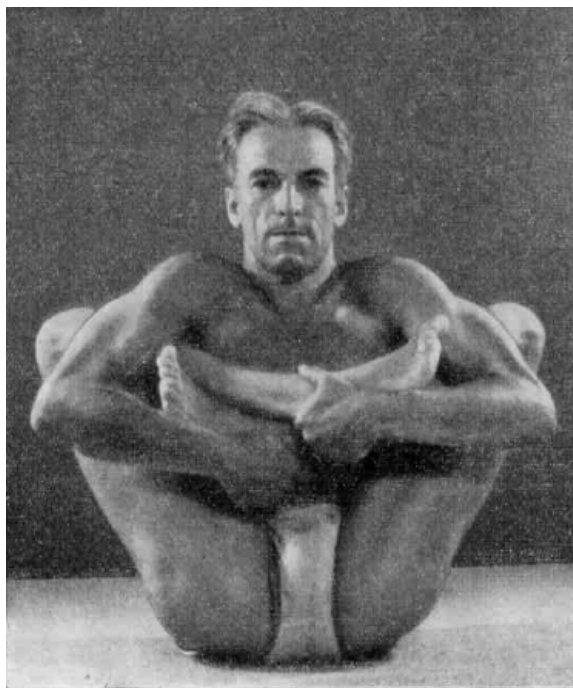


Abb. 32

4 неделя. После «близнецов» наступает очередь «пасынков», которые очень редко дотягиваются до груди. Держите подошвы ног прижатыми друг к другу, руками обхватив пальцы ног. Теперь попытайтесь так же, как и ранее, подвести ноги к середине груди. Не падайте духом, если эта поза не получится у Вас сразу (рисунок 33). **[19]**

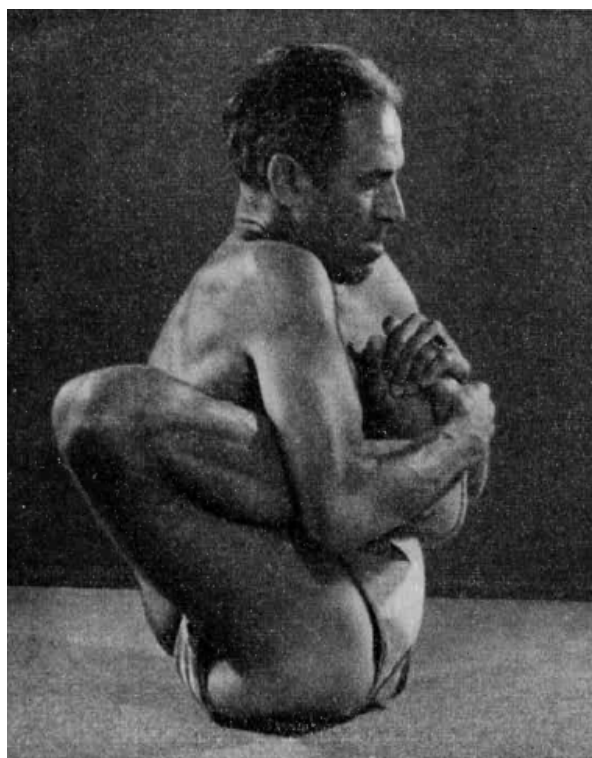


Abb. 33

Примите исходную позицию для упражнений этой группы прошлого месяца (см. выпуск 2, стр. 29, рис. 23). Постоянно держите спину на расстоянии нескольких сантиметров от стены. Теперь постепенно поднимите свое тело настолько, чтобы ступни сами оторвались от пола. Затем притяните ступни к себе и снова опустите их, не касаясь пола. **[20]**

Выполните это упражнение медленно и спокойно несколько раз, при этом учитесь держать равновесие (*плотно прижимайте бедра к груди!*). Это очень важно для последующих упражнений этой группы.

Общая длительность упражнения должна каждую неделю увеличиваться на 15 секунд и в конце месяца составлять 2 минуты.

4. Группа САРВАНГ

Соответствующее упражнение прошлого месяца (ВИПАРИТАКАРАНИ МУДРА, см. выпуск 2, стр. 26, рис. 24) преобразуется в одну из самых важных поз этого ряда упражнений: САРВАНГАСАНА («свеча»). Держите тело, как показано на рисунке 24, максимально *вертикально*, опираясь при этом не на таз, а на так называемые ложные ребра. Отодвиньте ноги немного в сторону от лица, иначе наклонное положение ног будет сбивать Вас с толку и мешать Вам оценить, **[21]** насколько вертикально Ваше положение. Плотно прижмите подбородок к груди – лишь тогда эта поза имеет полную силу (рисунок 34). Пальцы ног Вы можете вытянуть на некоторое время, затем снова широко их расставить (лодыжки, носки и большие пальцы *вместе!*) – таким образом вы предотвращаете образование *наростов на пальцах ног*.

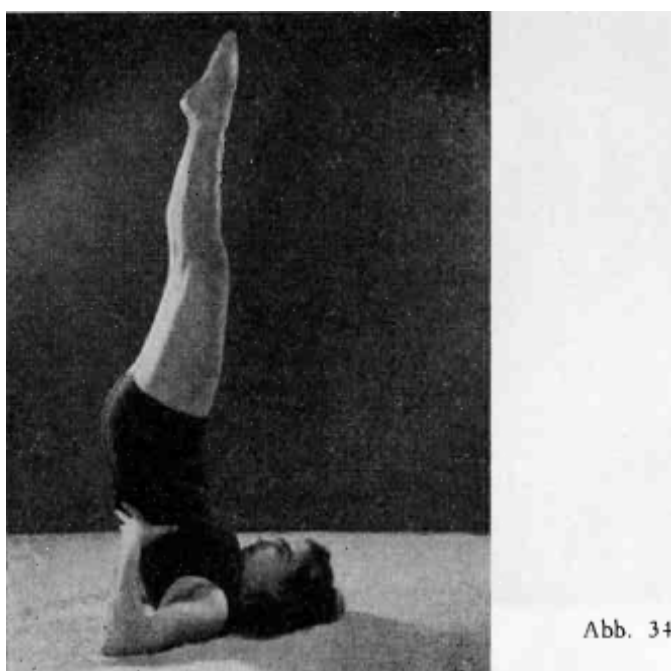


Abb. 34

Застыньте в этой позе на одну минуту. Каждую неделю увеличивайте длительность на 15 секунд. Это увеличение должно продолжаться в течение всего курса. Вы должны выполнять это упражнение *каждый день*, так как оно – одно из шести основных упражнений всей системы, и одно из самых важных. Главным образом оно способствует правильному функционированию *щитовидной и околощитовидной желез* и, таким образом, регулирует весь обмен веществ, обеспечивает вам «тонкие линии» тела, лечит и предотвращает воспаление горла и миндалин и т.д. Действие этого упражнения зависит от времени выдержки, его можно спокойно увеличивать

до 12-15 минут. Свами Шивананда Сарасвати, великий йогин и врач, считает:

«В этой позе осуществляется правильная подпитка щитовидной железы, что играет важную роль для метаболизма, роста, питания и строения тела. Здоровая щитовидная железа означает здоровое функционирование циркуляции крови, дыхания, питания, половых процессов, секреции, нервной системы. Щитовидная железа функционирует совместно с внутрисекреторными железами (такими как гипофиз и шишковидная железа мозга), с надпочечниками, печенью, селезенкой и половыми железами. При заболеваниях щитовидной железы страдают и все остальные железы – возникает порочный круг.

Сарвангасана сохраняет щитовидную железу здоровой, а здоровая щитовидная железа означает здоровую работу всех остальных органов» («Асаны йоги», стр. 36).

Мощный приток крови к позвоночнику придает ему гуттаперчевую эластичность и предотвращает преждевременное отвердевание позвоночника. Это упражнение позволяет человеку оставаться всегда молодым, гибким и работоспособным. В сочетании со стойкой на голове (которой Вы обучитесь позже) оно омолаживает тело до такой степени, что его можно **[22]** приравнять к омолаживающим операциям. Кроме того, его следует рассматривать как важное лечебное средство при заболеваниях мочевого пузыря, половых органов, при импотенции, бесплодии и заболеваниях матки, а также при нарушениях пищеварения, таких как хронический запор и гастрит. В Индии оно с успехом применяется против проказы (лепры). Особое значение оно имеет для женщин, страдающих варикозным расширением вен.

Даже упражнения первого месяца (см. выпуск 1, 4 группа, неделя 3-4) могут устранить эти заболевания, особенно если выполнять их несколько раз в день, а после каждой прогулки держать ноги приподнятыми некоторое время (как танцовщица, которая после выступления кладет ноги на стол).

5. Группа ПАШИМОТТАН

1 неделя. Примите позу 3 недели прошлого месяца **[23]** этой группы упражнений (см. выпуск 2, стр. 30). Сделайте выдох и в то же время медленно сгибайтесь вперед и положите лоб на вытянутое колено. Попробуйте замереть в этой позе на некоторое время. Повторите несколько раз, чередуя ноги.

2 неделя. Как и в соответствующем упражнении 4-й недели прошлого месяца, прижмите пятку не к ягодице, а к промежности, а подошву к бедру. Затем выполняйте то же, что и в упражнении 1 недели, несколько секунд оставайтесь лежать на колене. Задержите дыхание. Выполните то же, сменив ногу (рисунок 35).

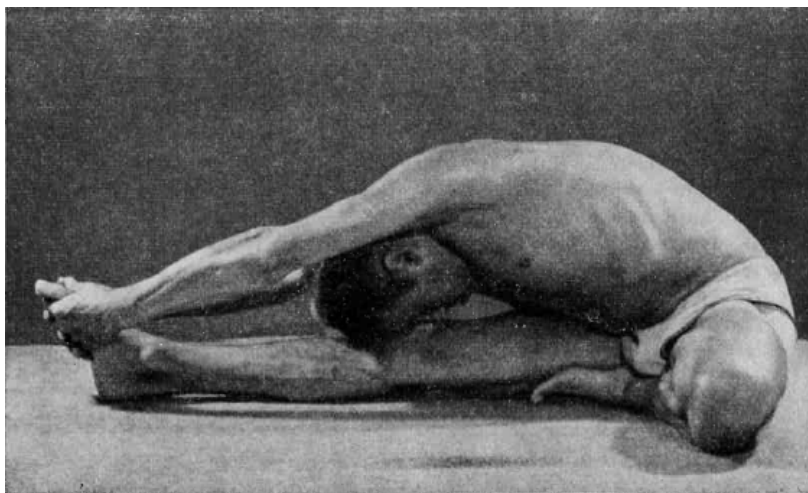


Abb. 35

Именно это упражнение, как и все упражнения группы *Пашимоттана*, стимулирует и лечит поджелудочную железу. Этим объясняется утверждение йогов, что данное упражнение может предотвращать и лечить сахарный диабет.

Эти позы называются *ДЖАНУШИРШАСАНА*, или «голова к колену», и являются важными подготовительными упражнениями для дальнейших тренировок.

3 неделя. Встаньте на выпрямленные ноги (ноги на ширине метра), вытянув руки над головой. Теперь медленно наклоняйтесь вперед, *делая при этом выдох*. Следите за тем, чтобы наклон шел не от талии, а от тазобедренного сустава. Дотянитесь выпрямленными руками до пола и положите ладони между ступнями. Если у Вас это не получается, то попытайтесь дотянуться до пола кончиками пальцев. Застыньте так на несколько секунд, затем повторите эти медленные наклоны несколько раз (4-6 раз), каждый раз стараясь наклоняться все ниже – так, чтобы в конце положить ладони на пол.

4 неделя. Расставьте ноги как можно шире, обопритесь руками и попытайтесь поставить голову на пол. Голова должна по возможности находиться на одной линии с руками (рисунок 36).

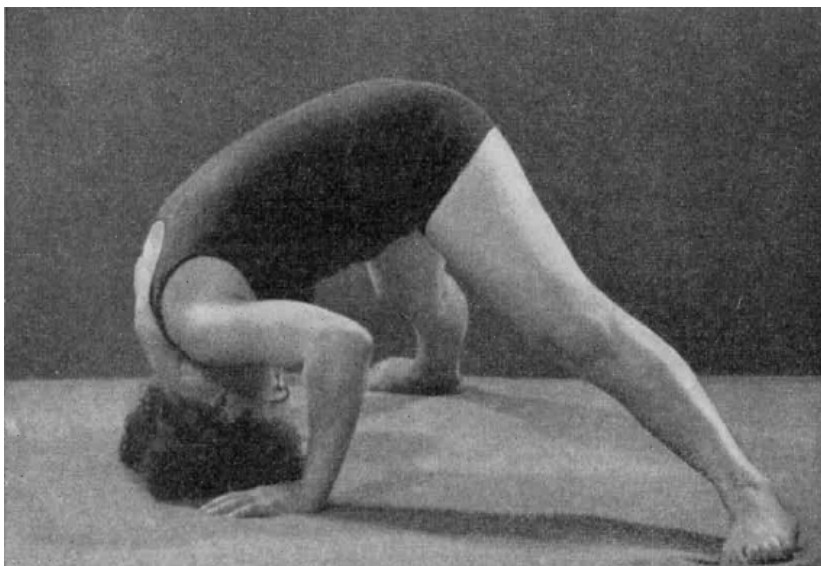


Abb. 36

Застыньте в таком положении несколько секунд, затем осторожно приведите в прежнее положение сначала голову, потом одну ногу, затем вторую.

Эту позу (мы называем ее «*кормящийся жираф*») [24] вы можете повторять много раз, однако следите за тем, чтобы не потянуть связки ног.

6. Группа МАУРА

Продолжайте выполнять упражнение этой группы из прошлого месяца (см. 2 выпуск, стр. 32) 5-7 раз в зависимости от силы мышц.

7. Группа БХУДЖАНГ

Сначала выполните 4-6 раз основное упражнение этой группы (Бхуджанг – «кобра»), которое вы освоили в прошлом месяце (см. 2 выпуск, стр. 32, рис. 26). [25] Затем переходите к следующим позам.

1 неделя. Оставайтесь лежать на полу в позе кобры. Руки и тело держите неподвижно. Поочередно поднимайте выпрямленные ноги, при этом не отрывая бедро и вторую ногу от пола. Пах должен лежать на полу, при этом напрягите большие ягодичные мышцы (*m. gluteus major*).

Теперь попытайтесь поднять обе выпрямленные ноги, при этом следите за тем, чтобы колени не сгибались.

2 неделя. То же самое упражнение, держа руки на спине. Сначала с каждой ногой отдельно, затем с двумя ногами одновременно. Во время этого последнего движения поднимите верхнюю часть туловища как можно выше. Чем выше вы возьметесь руками за мышцы спины, тем легче будет упражнение. Повторите это упражнение несколько раз и каждый раз застывайте в этом приподнятом положении на несколько секунд (рисунок 37).

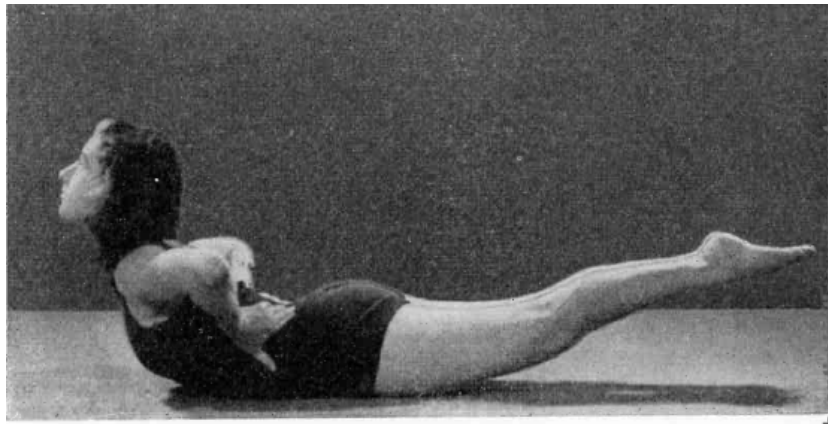


Abb. 37

3 неделя. Вместо того, чтобы держать руки на спине, [26] вытяните их вперед, держа ладони вместе, как будто вы хотите нырнуть в воду. При этом одновременно поднимите *выпрямленные* ноги и руки. Замерьте так на несколько секунд (5-20 секунд в зависимости от ваших возможностей) и повторите упражнение 4-6 раз. Если вам сложно держать высоко вытянутые руки, попробуйте ритмично вращать их от себя вперед, по кругу назад и наоборот, не дотрагиваясь до пола. Это вращательное движение будет похоже на работу рук прыгуна на лыжах.

4 неделя. Держите вдоль тела выпрямленные руки, пальцы сжаты в кулак, направлены вверх. Обопритесь запястьями и медленно поднимите выпрямленные ноги как можно выше (рисунок 38).

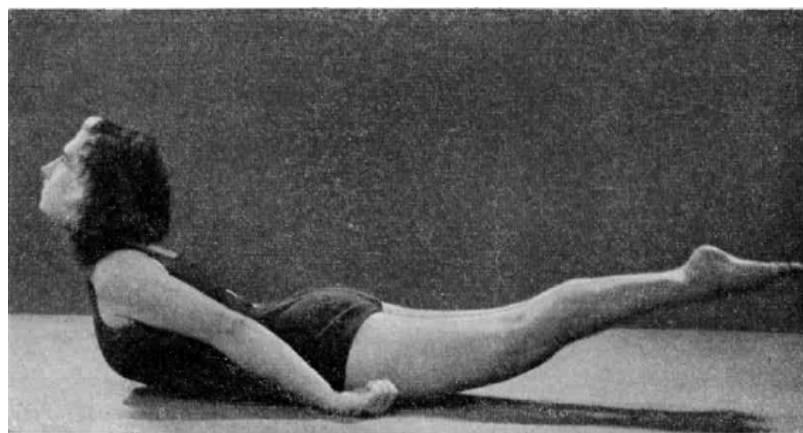
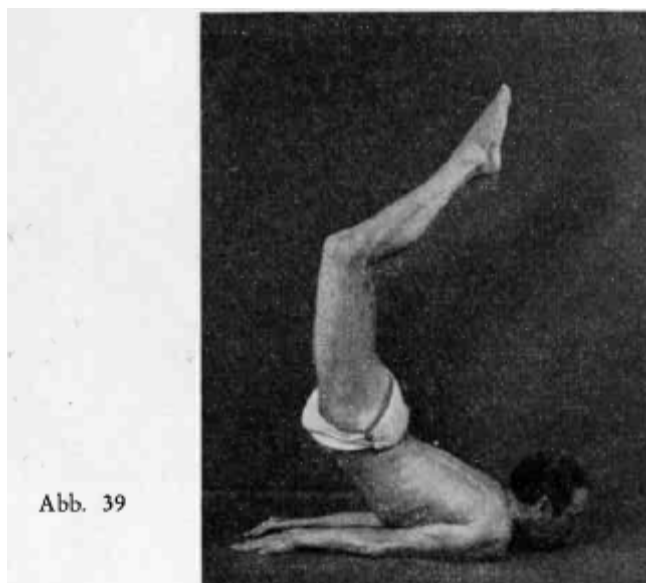


Abb. 38

После долгих тренировок Вы будете в состоянии привести ноги и тело в вертикальное положение, напоминающее свечу, при этом держа вес ключицами. Однако это необязательно (рисунок 39).



[27] Упражнения этого месяца носят общее название ШАЛАБХАСАНА («стрекоза») и являются дополнением к *кобре*. Они крайне важны. Если при выполнении кобры задействована верхняя часть тела до крестца, то при выполнении стрекозы особенно тренируются ноги от крестца. Поэтому стрекоза развивает в первую очередь мышцы ног и живота, улучшает пресс живота и стимулирует перистальтику. Так, она является одним из сильнейших средств от плохого пищеварения, запора и других заболеваний внутренних органов. Упражнение оказывает благотворное воздействие на печень, поджелудочную железу и почки. Кроме того, при осторожном выполнении можно избавиться от мышечной боли в спине и прострелов.

8. Группа ВАДЖРА

Сидение на пятках, как уже было упомянуто, следует тренировать дальше. В этом месяце к этому упражнению добавляется еще одна вариация, а именно МАНДУК АСАНА, или «лягушка». Сядьте в стандартную Ваджра асану (см. 1 выпуск, рис. 15), разведите колени как можно шире. **[29]** Держите ладони на коленях, не сгибая руки в локтях. Чем шире Вы разведете колени, тем сильнее напряжение на внешней стороне колена. Сидите прямо. Чередуйте упражнения весь месяц, выполняя то лягушку, то сидение на пятках. Ваши колени должны привыкнуть к более сильному напряжению.

9. Группа ГАРУДА

Встаньте на левую ногу. Немного поднимите правую ногу и заведите правое колено за левое, при этом «обвейте» левую икру правой голенью и ступней. При выполнении этого упражнения слегка согните левое колено, при этом обвивая одним движением левую икру правым носком. Держите руки на коленях. Эта поза называется САНКАТА АСАНА, или «половинная поза орла» (рисунок 40).

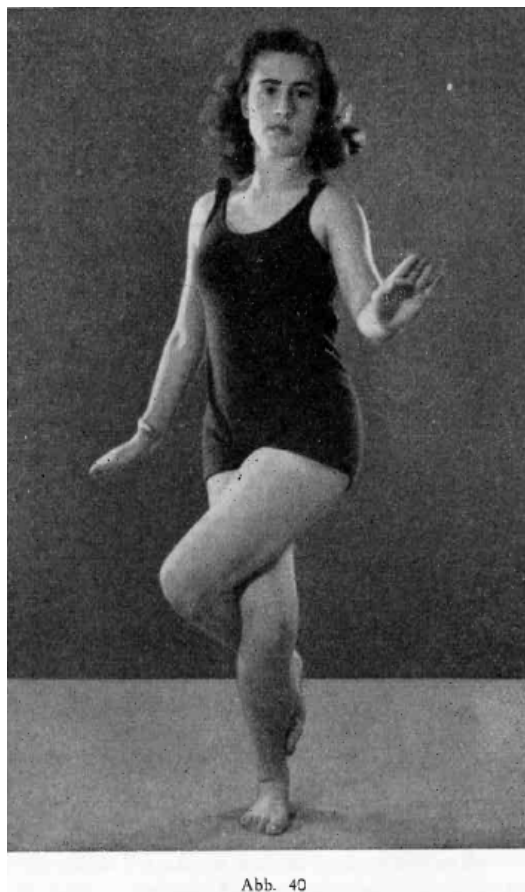


Abb. 40

10. Группа ТРИКОНА

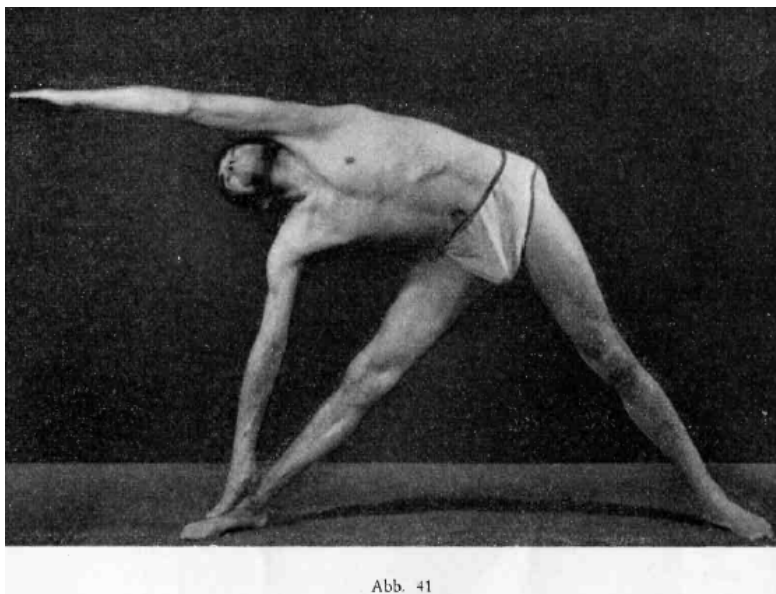
1 неделя. Стоя, расставьте ноги на ширине метра, держите руки крест-накрест, горизонтально вытянув. Наклонитесь (по возможности, не от талии, а от бедра) так, чтобы Вы доставали кончиками пальцев правой руки кончики пальцев правой ноги. Замерьте так на несколько секунд и снова выпрямитесь. Повторите это движение 4-6 раз. Левая рука должна все время находиться на одной линии с правой рукой. Колени должны быть выпрямлены!

Выполните это упражнение в левую сторону.

2 неделя. Теперь выполняйте этот наклон в сторону в плоскости своего тела, то есть не спиной вперед, а в правую сторону. Если движение выполнено правильно, Вы почувствуете сильное растяжение в талии слева, а также на внутренней стороне бедра. Правая сторона талии при этом будет сильно прижата к правому гребню подвздошной кости. Во время наклона влево – наоборот. Особенно следите за тем, чтобы колени не сгибались **[30]**, а руки оставались на одной линии. Рука, находящаяся внизу, скользит по икре.

3 неделя. Теперь двигайте верхнюю руку над головой, приводя ее из вертикального положения в горизонтальное. Всегда держите тело в *одной* плоскости. Повторите это движение 2-3 раза в обе стороны.

4 неделя. Теперь попытайтесь достать кончиками пальцев до лодыжки или до пола. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, затем выполните такой же наклон в другую сторону. (рисунок 41).



[31] Каждый раз, когда Вы выпрямляетесь, сначала поднимите вертикально руку, которую Вы держали горизонтально, и лишь затем выпрямляйте верхнюю часть туловища, не одновременно с поднятием руки, так как это намного тяжелее. На индийском это упражнение называется ТРИКОНА АСАНА, или «треугольник», так как тело действительно образует три острых угла, во всяком случае, при правильном выполнении упражнения. Эта поза особенно рекомендуется, поскольку она растягивает бока, тело сгибается особым образом, чего невозможно достигнуть другими гимнастическими упражнениями. Данное упражнение придает спине идеальную гибкость. Кроме того, при укорочении ног после переломов это упражнение успешно применяется для удлинения ног. **[32]**

11. Группа МАТСИЕНДРА

Продолжайте выполнять и совершенствовать начальное упражнение этой группы – МАТСИЕНДРА АСАНУ (см. выпуск 2, рис. 29). Для измерения своего прогресса можете во время выполнения этого упражнения попытаться просунуть руку, которая выше, под колено настолько, чтобы вторая рука смогла с ней сомкнуться (рис. 42).



Весь месяц выполняйте упражнение в обе стороны и следите за тем, чтобы сидеть *прямо*.

12. Группа НАУЛИ

Упражнение УДДИЯНА прошлого месяца (см. 2 выпуск, рис. 30) теперь следует выполнять, чередуя еще с одним упражнением. После полного выдоха, не делая вдох, втяните с силой диафрагму и грудную клетку, и через несколько секунд снова расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз. Количество повторов следует увеличивать *постепенно*. Индийцы начинали с 12 раз и со временем доводили число повторов до 108.

Это – так называемая АГНИСАРА ДХАУТИ, или «очищение тела огнем». Данное упражнение устраняет увеличение селезенки и печени, хронический запор, и в особенности лишний жир на животе.

Б. ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения

1. ТАЛА-ЮКТА

Продолжайте выполнять 6-кратное дыхание по принципу маятника. К нему добавляется еще одно ритмическое дыхательное упражнение: сделайте вдох за 2 секунды, задержите дыхание на 4 секунды, сделайте выдох за 2 секунды и задержите дыхание (без воздуха в легких) на 4 секунды. И при вдохе, и при выдохе дышите через ноздри. *Медленно* и спокойно увеличивайте длительность каждого подхода, но так, чтобы всегда сохранялось **[33]** соотношение 1:2, 1:2, то есть, в обоих случаях задержка дыхания (с воздухом и без воздуха в легких) должна длиться вдвое дольше, чем вдох или выдох. Всегда придерживайтесь следующего правила: *каждое дыхательное упражнение должно выполняться с наименьшими усилиями, чтобы Вам было легко, приятно и комфортно*. Вы постоянно должны это учитывать при увеличении длительности упражнения.

2. Левое и правое дыхание

Так же, как уже было описано в той же рубрике прошлого выпуска, делайте вдох *левой* ноздрей, затем выдох – правой, используя большой палец и мизинец правой руки. Затем поменяйте направление дыхания, то есть вдыхайте справа – выдыхайте слева. Это – одна Пранаяма (вдох-выдох). Выполните 6 таких вдохов-выдохов (вдыхая-выдыхая то правой, то левой ноздрей). Медленно и осторожно (см. выше!) увеличивайте их число до 12.

3. Охлаждающее дыхание

Кончиком языка коснитесь нёба и с шипением сделайте вдох через рот, закройте рот и задержите дыхание настолько, насколько Вы можете это сделать без усилий, затем нормально выдохните через нос. Или сожмите зубы и сделайте вдох через зубы. Это упражнение называется ШИТКАРИ, «способ создавать холод», так как оно охлаждает тело. Тому, кто его выполняет, оно дает красоту и способность бороться с голодом, жаждой, усталостью и сном. Оно делает тело сильным.

Второй вариант: сверните высунутый язык трубочкой и через нее сделайте вдох, закройте рот, задержите дыхание, затем выдохните через нос. Все три части должны выполняться как можно дольше, тогда они эффективнее. Этот способ дыхания на индийском называется ШИТАЛИ и имеет свои преимущества, так как дает силы выдержать нехватку еды, жидкости и воздуха. [34] Если вы испытываете сильную жажду и вам нечего пить, выполняйте это упражнение, и жажда уйдет. Практикуя это упражнение долгое время, можно избавиться от простуд, воспалений, стать невосприимчивыми к ядам (из-за сильного эффекта очистки крови). Йогины даже утверждают, что человек становится неуязвимым для укусов скорпионов и змей. Как линяет змея, так и человек обретает способность обновлять кожу и, таким образом, побороть различные кожные заболевания. В конце концов, человек будет в состоянии лечить легкие повреждения кожи концентрацией воли.

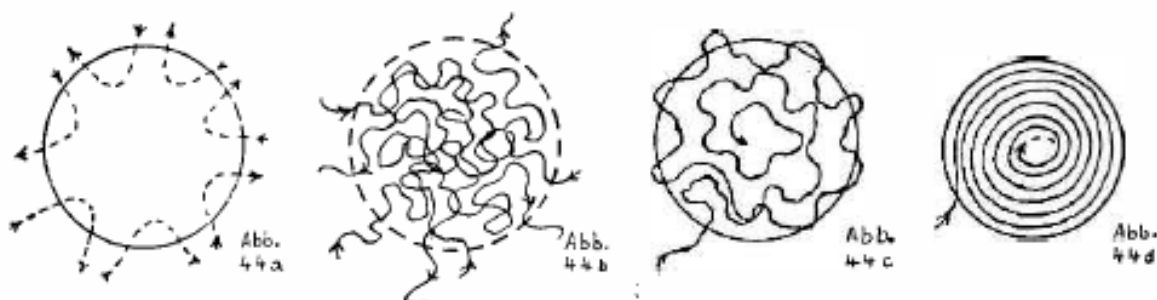
Выполняйте эти упражнения 10 раз утром и 10 раз вечером.

В. ДХАРАНА – упражнения на концентрацию

После того, как вы в течение месяца выполняли упражнения на концентрацию, проходя в уме по известной дороге, вам уже не должно составить трудности прохождение в уме *всего* пути, не забредая в переулки снова и снова.

Настало время для более сложного упражнения. Но, прежде чем дать более сложное упражнение, я хочу изобразить весь процесс концентрации еще раз, чтобы коротко обобщить уже сказанное.

Когда среднестатистический человек пытается сконцентрироваться, он замечает, что уже после нескольких секунд [35] он начинает думать о чем-то другом; каждый раз, когда он пытается привязать свои мысли к одному предмету, ему это удастся лишь на короткое время. Ход его мыслей постоянно прерывается, а весь мыслительный процесс выглядит примерно так, как показано на рисунке 44а.



Вы должны *подавить* стремление прервать ход мыслей, чтобы сконцентрироваться на чем-то определенном, сколь парадоксально это бы ни звучало. В этом заключается вся тайна концентрации. Итак, первое упражнение состоит в том, чтобы отпустить мысли в свободном потоке, для того, чтобы отучить себя постоянно прерывать мысленный ряд. Это показано на изображении 44b.

Совсем не реагировать на появляющиеся мысли сложно, однако, этому нужно научиться. Время от времени навязчивая мысль может казаться

невыносимой и прерывается, но по мере выполнения этого упражнения вы перестанете удивляться шокирующим мыслям и будете наблюдать за ними как зритель. Достигнув этого уровня, вы почувствуете, что ведомы своими мыслями. Теперь вам нужно «опереться» на свои мысли, и этого достаточно, чтобы «ухватиться» (за особое состояние концентрации). Чем дольше вы тренируете эту «опору», тем больше вам будет удаваться удерживать ход мыслей в определенных границах. Этот уровень отображен на рисунке 44с.

Так, постепенно, у вас *сама собой* появится способность выстраивать мысли в ряд так же, как следуют друг за другом канавки на грампластинке, в завершение сводясь в центре (собственно у цели концентрации). На секунду задумайтесь о слове «концентрация», и вы поймете смысл этого упражнения. См. рисунок 44d.

Теперь выполняем первое упражнение на концентрацию.

1. ДИВЬЯ ГАНДХА («божественный запах» – прим.ред)

Сконцентрируйтесь на *кончике своего носа*. Это не означает, что вы должны представить себе кончик носа, и тем более не должны на него смотреть. Вы лишь должны сконцентрироваться на *чувстве* кончика носа. После нескольких секунд такой концентрации вы действительно будете чувствовать **[36]** кончик носа все сильнее и сильнее. Нужно *погружаться* в это чувство *все глубже и глубже*. Вы сразу откроете для себя, что это чувство ведет себя так же, как и мысли – оно порождает другие чувства, даже целый ряд чувств *внутри* кончика носа. Теперь следуйте за этими чувствами так же, как до этого следовали своим мыслям. Вам будет даровано удивительное переживание. После нескольких дней такой концентрации вы почувствуете *божественный запах*. Он появится лишь на короткое мгновение, но этого будет достаточно, чтобы убедить вас в эффективности концентрации. Этот запах пропадет на короткое время, но затем будет появляться чаще. Если вы будете тренироваться дальше, то сможете слышать этот запах *сразу и долгое время*. Для этого вы должны тренироваться *ежедневно*. Даже пропустив всего один день, *вы должны будете начать все заново!* Итак, выполняйте это упражнение весь месяц и дайте мне знать о своих переживаниях.

При выполнении упражнения придерживайтесь следующих правил:

1) вы заметите, что дыхание замедлится, как будто у вдоха совсем нет конца. Не беспокойтесь: Ваше дыхание не прекратится, но с его помощью Вы сможете добиться более глубокой концентрации: чем *дольше* Вы вдыхаете, тем глубже она будет. Попробуйте сделать переход от вдоха к выдоху как можно менее заметным.

2) Во время тренировки сидите *прямо* (на стуле).

3) Перед тренировкой уберите из комнаты все сильно пахнущие предметы (цветы, парфюм и т.д.).

4) Длительность упражнения должна составлять от 10 до 15 мин.

[37]

ЧЕТВЕРТЫЙ ВЫПУСК

Как уже было обещано, в этот раз будут представлены классические пропорции мужского тела. В качестве образцов мы берем известную статую *Гермеса*, скульптуру Праксителя, и не менее известную скульптуру Лисиппа *Апоксиомен*. Мы выбрали эти две статуи, чтобы сначала показать пропорции взрослого мужчины с совершенно развитым телом. Первая статуя признается самой совершенной классической работой из мрамора. Ее пропорции свидетельствуют о такой целостной гармонии форм тела, что представляется излишним брать еще одну скульптуру в качестве второго образца. Тем не менее, мы это делаем, так как надеемся, что вторая, также образцовая, работа подходит для демонстрации особых признаков классической красоты тела, о которой далее пойдет речь. Читатель может задать вопрос: насколько могут отличаться формы атлета (прошедшего общую спортивную и специальную гимнастическую подготовку) от этого идеального изображения мужской красоты. Мы намеренно отказываемся от экстремальных форм *Геркулеса Фарнезского* и выбираем Апоксиомена, отличающегося длинными руками и ногами и широкой грудной клеткой. Поскольку эти части тела особенно страдают при недостаточной спортивной активности и отсутствии гимнастики, представляется необходимым внимательно рассмотреть полное развитие этих частей тела на скульптурном примере. Читатель, наверное, заметит, что и здесь, как и уже было отмечено при оценке женской красоты (см. выпуск 2, стр. 19) полностью отсутствует так сильно желаемая талия!



Пракситель, «Гермес» \ Лисипп, «Апоксиомен»



«Геркулес Фарнезский»

В строке длины лица поставлен знак вопроса, так как *точная* длина не соответствует фактическому соотношению между отдельными частями лица, согласно которому высота лба, длина носа и **[38]** челюсть должны составлять *одну треть* от общей длины лица (которая в данном случае должна быть равна 22,5). Поскольку длина лица Гермеса укорачивается за счет закрытия лба локонами волос, мы исправили этот недостаток в таблице, и только во втором столбце (оригинальные размеры) оставили длину лица, которую можно измерить только у оригинала (20). **[39]**

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

«Гермес» Праксителя

1)	Модуль	1	30	21	21,5	22	22,5	23	23,5
2)	Длина лица	0,75	20(?)	15,8	16,1	16,5	16,9	17,3	17,7
3)	Нос	0,25	7,5	5,3	5,4	5,5	5,6	5,8	5,9
4)	Длина шеи	0,30	9	6,3	6,5	6,6	6,8	6,9	7,0
5)	Ширина шеи	0,41	14,5	10,2	10,4	10,6	10,9	11,1	11,4
6)	Объем шеи	1,60	48	33,6	34,4	35,2	36,0	36,8	37,6
7)	Ширина соска	1,07	32	22,4	22,9	23,5	24,0	24,5	25,1
8)	Ширина грудной клетки	1,30	39	27,3	28,0	28,6	29,2	29,9	30,6
9)	Объем груди (мечевидный отросток)	4,10	123	86,1	88,2	90,2	92,3	94,3	96,4
10)	Грудина – Высота плеч	0,80	24	16,8	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8
11)	Талия (ширина)	1,15	35,5	24,9	25,4	26,0	26,6	27,2	27,8
12)	Талия (объем)	3,53	106	74,2	76,0	77,8	79,5	81,3	83,0
13)	Ширина бедер	1,30	39	27,3	28,0	28,6	29,2	29,9	30,6

14)	Объем бедер	4,17	125	87,5	89,6	91,7	93,8	95,8	97,9
15)	Ширина таза	1,23	37	25,9	26,5	27,1	27,8	28,4	29,0
16)	Объем живота (пупок)	3,57	107	74,9	76,7	78,5	80,2	82,0	83,8
17)	Ширина бедер (бок)	1,03	31	21,7	22,2	22,7	23,2	23,8	24,3
18)	Бедро	1,83	55	38,5	39,4	40,3	41,2	42,2	43,1
19)	Объем бедра	2,07	62	43,4	44,6	45,5	46,4	47,5	48,6
20)	Голень	1,67	50	35,0	35,8	36,7	37,5	38,3	39,2
21)	Большеберцовая кость	1,77	53	37,1	38,0	38,9	39,7	40,6	41,5
22)	Икра (объем)	1,62	48,5	34,0	34,8	35,6	36,4	37,2	38,0
23)	Колено (ширина)	0,38	11,5	8,1	8,3	8,5	8,6	8,8	9,0
24)	Колено (объем)	1,40	42	29,4	30,1	30,8	31,5	32,2	32,9
25)	Объем лодыжки	0,93	28	19,6	20,1	20,5	21,0	21,5	21,9
26)	Высота щиколотки	0,35	10,5	7,4	7,5	7,7	7,9	8,1	8,2
27)	Ширина щиколотки	0,31	9,3	6,5	6,7	6,8	7,0	7,1	7,3
28)	Объем щиколотки	1,13	34	23,8	24,4	24,9	25,5	26,1	26,6
29)	Длина стопы	1,10	33	23,1	23,7	24,2	24,8	25,3	25,7
30)	Ширина стопы	0,42	12,5	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8
31)	Длина руки от плеча до локтя	1,50	45	31,5	32,3	33,0	33,8	34,5	35,3
32)	Объем верхней части руки	1,43	43	30,1	30,8	31,5	32,2	32,9	33,7
33)	Грудина – лобковая кость	2,10	63	44,1	45,2	46,2	47,3	48,3	49,4
34)	Грудина – пупок	1,43	43	30,1	30,8	31,5	32,2	32,9	33,7
35)	Пупок – лобковая кость	0,67	20	14,0	14,3	14,7	15,0	15,3	15,6
36)	Лобковая кость - пол	3,83	115	80,5	82,4	84,4	86,3	88,2	90,0

[40]**«Апоксиомен» Лисиппа**

1)	Голова - модуль	1	25,5	21	21,5	22	22,5	23	23,5
2)	Длина лица	0,73	18,5	15,2	15,6	15,9	16,3	16,6	16,9
3)	Нос	0,25	6,5	5,4	5,5	5,6	5,7	5,9	6,0
4)	Челюсть	0,25	6,5	5,4	5,5	5,6	5,7	5,9	6,0
5)	Шея (длина)	0,35	9	7,4	7,6	7,8	7,9	8,1	8,3
6)	Ширина шеи	0,53	13,5	11,1	11,4	11,7	11,9	12,2	12,5
7)	Объем шеи	1,77	45	37,1	38	38,9	39,7	40,6	41,5
8)	Грудина - акромион	0,86	22	18,1	18,5	19	19,4	19,8	20,2
9)	Ширина соска груди	0,90	23	18,9	19,4	19,8	20,3	20,7	21,1
10)	Объем груди (сосок)	4,47	114	93,8	95,9	97,9	100,4	102,8	105,2
11)	Ширина грудной клетки	1,02	26	21,4	21,9	22,4	23	23,5	24
12)	Объем грудной клетки	4,15	106	87,3	89,3	91,4	93,5	95,6	97,7
13)	Талия	1,28	32,7	26,9	27,5	28,2	28,8	29,5	30,2
14)	Талия (сбоку)	0,84	21,5	17,7	18,1	18,5	19,0	19,4	19,8
15)	Талия (объем)	3,53	90	74,1	75,9	77,6	79,4	81,2	83
16)	Ширина живота (пупок)	1,37	35	28,8	29,5	30,2	30,9	31,6	32,3
17)	Объем живота	3,60	92	75,8	77,6	79,4	81,2	83	84,8
18)	Ширина бедер	1,51	38,5	31,7	32,5	33,2	34	34,7	35,4

19)	Ширина бедер (сбоку)	1,10	28	23	23,6	24,2	24,7	25,3	25,8
20)	Объем бедер	4,35	111	91,4	93,6	95,8	97,9	100,1	102,3
21)	Ширина таза (troch.)	1,29	33	27,2	27,8	28,5	29,1	29,8	30,4
22)	Бедерная кость	2,20	36	46,1	47,2	48,3	49,4	50,5	51,6
23)	Объем бедра	2,51	64	5,27	54,0	55,2	56,5	57,7	59
24)	Ширина колена	0,43	11	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1
25)	Объем колена	1,59	40,5	33,4	34,1	34,9	35,7	36,5	37,4
26)	Объем ноги под коленом	1,40	35,7	29,4	30,1	30,8	31,4	32,1	32,8
27)	Большеберцовая кость	1,92	49	40,4	41,3	42,3	43,2	44,2	45,2
28)	Голень	1,80	46	37,9	38,8	39,7	40,6	41,5	42,4
29)	Икра (ширина)	0,53	13,5	11,1	11,4	11,7	11,9	12,2	12,5
30)	Икра (объем)	1,71	43,5	35,8	36,7	37,5	38,4	39,2	40
31)	Объем лодыжки	0,90	23	18,9	19,4	19,8	20,3	20,7	21,1
32)	Ширина щиколотки	0,33	8,5	7,0	7,2	7,3	7,5	7,7	7,9
33)	Длина ступни	1,22	31	25,5	26,1	26,8	27,4	28	28,6
34)	Ширина ступни	0,47	12	9,9	10,1	10,4	10,6	10,8	11,1
35)	Длина руки от плеча до локтя	1,57	40	32,9	33,7	34,5	35,3	36,1	36,9
36)	Объем верхней части руки	1,41	36	29,7	30,4	31,1	31,8	32,5	33,2
37)	Предплечье (длина)	1,18	30	24,7	25,3	25,9	26,5	27,1	27,7
38)	Предплечье (объем)	1,29	33	27,2	27,8	28,5	29,1	29,8	30,4
39)	Запястье	0,82	21	17,3	17,7	18,1	18,5	18,9	19,4
40)	Грудина - пупок	1,57	40	32,9	33,7	34,5	35,3	36,1	36,9
41)	Пупок - лобковая кость	0,71	18	14,8	15,2	15,5	15,9	16,2	16,6
42)	Пупок - пол	4,71	120	98,8	101,2	103,5	105,9	108,2	110,6
43)	Лобковая кость - пол	4,08	104	85,6	87,7	89,7	91,8	93,8	97,8

[41] Остальные значения либо невозможно измерить у оригинала (например, объем груди из-за положения рук), либо соответствующие части тела отсутствуют (например, правое предплечье) у *найденного* оригинала.

И наконец, мы приводим таблицу с мерками *Апоксиомена* Лисиппа:

Примечателен *объем талии* у обеих статуй: разница с объемом живота составляет лишь 1-2 сантиметра! Тем не менее, талия этих скульптур совершенно не кажется широкой, поскольку объем груди (измеряемый через мечевидный отросток) является на 14-16 сантиметров больше, что очень редко встречается у современных мужчин (в пропорции).

Такая ширина талии обусловлена в первую очередь особенно развитыми косыми мышцами живота (*m. obliquus abdominis externus*) – еще большая редкость для наших атлетов. Эти мышцы, совместно с другими мышцами живота (см. ниже рис. 43, изображающий Носителя копья Поликлета, 440 до н.э.), являются типичными признаками мужской классической красоты, которые можно найти у всех античных скульптур как само собой разумеющееся, так же, как и девичью линию груди у всех античных женских изображений, выраженное округление ягодиц (*m. gluteus maximus*) и, не в последнюю очередь, особую длину пальцев ног¹ у обоих полов (последний признак сегодня не всегда можно встретить даже у женщин).

¹ Согласно античным правилам, второй палец ноги должен быть самым длинным.

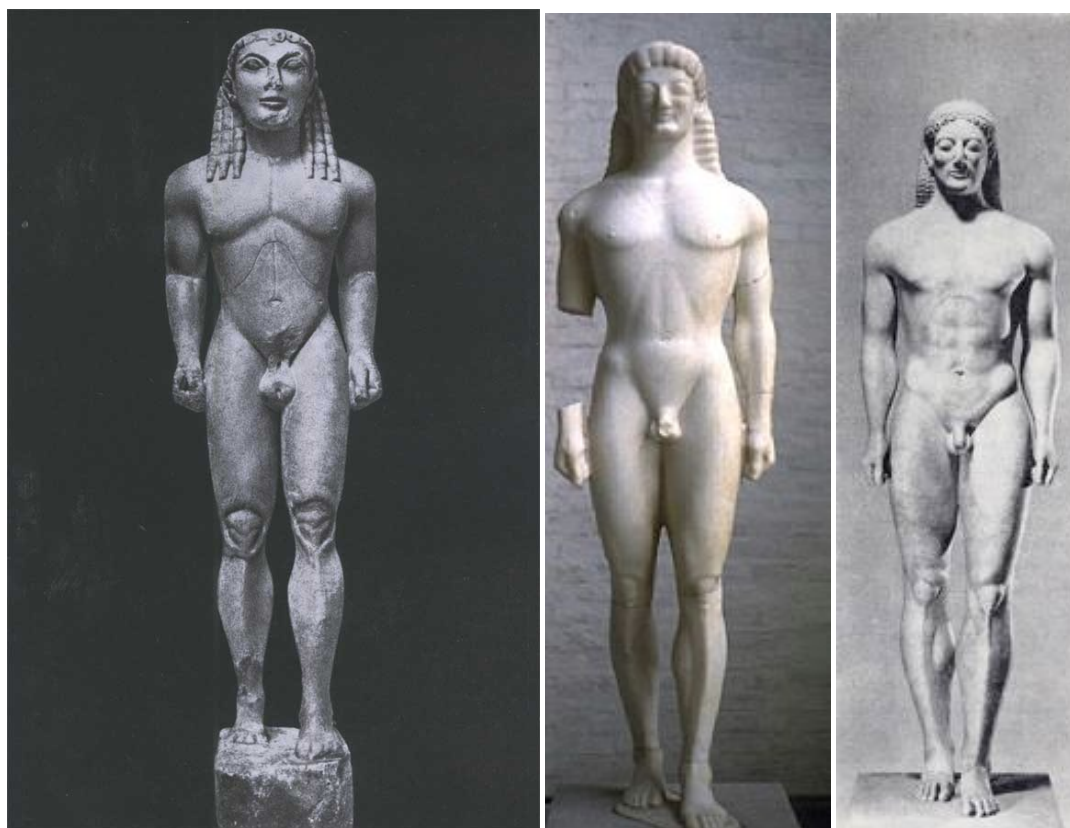


Abb. 43

Поликлет, «Носитель копья»

Разумеется, каждый наш читатель может судить сам, насколько он хочет соответствовать указанным нами *идеальным меркам*. Но каждый мужчина должен учитывать одно: это соотношение между объемами талии, живота и грудной клетки. Другими словами, как уже говорилось, поскольку объем талии и объем живота отличаются лишь на несколько миллиметров, а поэтому, практически одинаковы, каждый мужчина должен держать свои «линии» по меньшей мере в соответствии с этими двумя пропорциями, **[42]** то есть, *объемы талии и груди должны соответствовать модулю*. Например, при модуле, равном 1, объем талии должен составлять 3,53, а груди – минимум 4,10. Это минимальные размеры, которыми мужчина обязан поддерживать, прежде всего, для самого себя – в эстетическом и гигиеническом плане. Эстетический аспект этих правил легко понять, если задуматься о том, что так называемая «талия» встречается у древнегреческих статуй лишь в самых ранних периодах развития изобразительного искусства. Сравните, например, 3 статуи юношей: Полимеда Аргосского (конец 7 в. до н.э., Дельфы, музей), скульптуру из Тенеи (конец 7 в., Мюнхен, Глиптотека), или из Анависсоса (середина 6 в., Афины, Национальный музей) со *всеми* статуями 5 века, эпохи расцвета античной скульптуры! В поистине золотой век древнегреческой скульптуры, в период ее максимального совершенства, обозначенные нами признаки классической красоты и связанные с ними мерки остаются теми же, если отбросить другие особенности «канона» Поликлета, Праксителя, Лиссипа и

др. Наш искаженный современный вкус часто даже не может выявить нехватку этих признаков и мер, уже не говоря о том, чтобы, напротив, оценить их!



3 статуи юношей, слева направо: Полимеда Аргосского (конец 7 в. до н.э., Дельфы, музей), скульптура из Тенеи (конец 7 в. до н.э., Мюнхен, Глиптотека), скульптура из Анависсоса (середина 6 в. до н.э., Афины, Национальный музей)

Что касается гигиенического аспекта соотношения груди и талии, то задумайтесь о значимости для общего состояния здоровья объема легких с одной стороны (как будет показано далее), и о дыхании диафрагмой с другой. В утешение многим мужчинам мы хотим добавить, что чрезмерная ширина живота и талии в большинстве случаев, а особенно в позднем возрасте, вызвана не столько жировыми отложениями, сколько *раздувшейся толстой кишкой*, то есть «плохой осанкой», что легко поправимо.

В позиции стоя наклонитесь вперед, как можно сильнее *прогнув поясницу*. Это единственное положение, в котором газы покидают тело без назойливых звуков. Если Вы натрете мылом большой и указательный пальцы, Вы сможете себе помочь, слегка приоткрыв анальное отверстие. На санскрите эта процедура называется ГАНЕША-КРИЯ. При умелом выполнении она помогает даже в легких случаях запора, поскольку при этом небольшие каловые массы могут быть **[43]** выведены из прямой кишки, не перенапрягая при этом возможно вялую перистальтику. Это особенно важно при *геморрое*.

Выполняйте эту процедуру всегда, когда почувствуете докучливое вздутие живота, а прежде всего *перед* опорожнением и выполнением *асан*. В одно мгновение ваши «тонкие линии» к вам вернуться. Итак, вы должны учитывать три вещи: 1) *никогда* не позволяйте животу висеть, всегда втягивайте живот, 2) выполняйте *Ганеша-Крия* и 3) регулярно выполняйте 6-е упражнение на

вращение лежа (см. 2 выпуск, стр. 14). Тогда у вас непременно появятся такие же классические линии мускулов живота, как и у древнегреческих атлетов...

[44] В завершение главы *Измерения тела* приведем еще одну таблицу парижских мерок для женщин в зависимости от роста, веса и возраста, максимально приближенных к меркам Венеры. Но по причине, указанной ранее (во 2 выпуске), талия должна быть *шире* примерно на 5 см.

Рост	Возраст	Вес (кг)	Плечо	Шея	Грудь	Талия	Таз	Бедра	Верхняя часть ноги	Икра
1,50 м	20	48	25	31,2	82,5	59	77,5	86,5	45,2	31,7
	25	49,5	25,5	31,5	83,5	60	78,5	87,5	46	32
	30	51	25,7	31,8	84	60,7	79,5	88,5	46,5	32,4
	40	52	26,2	32,2	85,6	61	80,5	90,5	47	32,8
	50	52,5	26,6	32,5	86,5	62	81,5	92,5	47,5	33,2
1,55 м	20	50,5	25,7	31,8	84,5	59,5	79,5	88,5	47,5	32,3
	25	51,5	26	32,7	87	59,5	81	89,5	48,5	32,8
	30	53	26,4	33	88,5	60,5	83	91	49	33,2
	40	55	26,7	32,2	85,5	62	84,5	92,5	49,5	33,5
	50	55,8	27	33	89,5	63	85	93,5	50	33,6
1,60 м	20	53	26,9	33	88,5	62,7	82,5	92,5	49,2	33
	25	55,5	26,2	32,4	87	63,3	83,5	94	50	33,5
	30	57	27,2	33,4	90	63,7	85	96	50,5	33,9
	40	58,5	27,8	33,8	91,5	64,5	87	97,5	51	34,3
	50	59,3	28	34	92,5	66	88,5	98,5	52	34,6
1,65 м	20	57,5	27,4	33,5	88,8	63,5	84,5	95,5	51,3	34
	25	58,5	27,8	33,6	90	64,7	86	97	51,5	34,3
	30	60	28,2	34,2	91,5	65,5	88	99	52	34,8
	40	61,8	29	34,5	95	66,5	90	101	53	35
	50	62,8	29,5	34,9	96,5	68	91,5	102,5	53,8	35,3
1,70 м	20	59,5	28,2	34	92,8	66	87	99	53	34,8
	25	61,8	29	34,6	94,3	67	89	101	54	35,1
	30	63,2	29,4	35	95,5	68,3	91	103	55	35,6
	40	65	29,9	35,4	98	69,3	93	105	56	35,9
	50	66,8	30,4	35,6	99,5	70	94,5	106,5	56,8	35,2

Исходя этих *идеальных* размеров (см. «Votre Beaute», № 186, январь 1951, стр. 8-9, Rue Jean Mermoz, Париж – 8е) можно легко вычислить правильные показатели для конкретного возраста и роста, которые не даны в таблице. Например, чтобы узнать вес для 30-тилетней женщины ростом 1,63, следует выполнить следующее:

Рост 1,65 м соответствует весу 60 килограмм

Рост 1,60 м соответствует весу 57 килограмм

увеличение роста на 5 см соответствует весу 3 килограмма

итак, увеличение на 1 см соответствует весу 3/5 килограмма

увеличение на 3 соответствует весу $3/5 \times 3$ килограмма = 1,8

Рост 1,63 м соответствует весу 58,8 килограмма.

Подобным образом можно пересчитывать и все остальные мерки.

ЧЕТВЕРТЫЙ ВЫПУСК

Примечание: следует особенно подчеркнуть, что при напряжении мышц во время выполнения упражнений дыхание не должно задерживаться - при их выполнении нужно дышать *нормально*. Лишь после освоения упражнения можно слегка задерживать дыхание при его выполнении.

А. АСАНА – Позиции тела

1. Группа СИДДХА

Поза Свастика прошлого месяца, ценна не только как сидячая поза, она также подготавливает к **[45]** другим важным сидячим позициям, первая из которых – СИДДХА АСАНА («Совершенная поза»). Однако, чтобы легче обучиться этой позе рекомендуется сначала овладеть другой позой, МАХА БАНДХА. Оно выполняется так: сядьте на левую пятку и положите правую ступню на левое бедро, по возможности, на пах. Оба колена должны лежать на полу. Руки держите так же, как и при других сидячих позах. Выполняйте это упражнение весь месяц до тех пор, пока эта поза не перестанет вызывать у вас боли или неприятных ощущений.

2. Группа ПАДМА

1 неделя. Лягте на живот и вытяните ноги. Притяните правую ступню к нижней части живота и прижмите подошву стопы к внутренней стороне левого бедра. Мы называем эту позу «поваленное дерево», поскольку эта поза его напоминает (*врикшасана лежа – прим. ред.*). Следите за тем, чтобы бедра лежали ровно, т.е. чтобы правая паховая сторона не отрывалась от пола. Разумеется, этого сложно достичь, однако попытайтесь выполнить это условие как можно более точно. Выполните то же с левой ногой.

2 неделя. Выполнив предыдущее упражнение обеими ногами, разведите колени в стороны и опустите их на пол, медленно и осторожно притянув к полу сомкнутые ступни **[46]** настолько, насколько Вам позволяют ваши тазобедренные суставы. Вы почувствуете довольно сильное растяжение в области паха, но в этом и заключается цель упражнения. Затем поднимите ступни и повторите это движение несколько раз, как лягушка (рис. 44).



Abb. 44

3 неделя. Сядьте, держа подошвы сведенными вместе, и крепко сожмите пальцы ног обеими руками. Руками притяните ступни к нижней части живота, при этом попытайтесь положить колени на пол. Едва ли это у вас получится сразу, тем не менее, все равно попытайтесь это сделать так, как получается.

Вы заметите, что обе нежные мышцы (мышцы, отходящие от лобковой кости к внутренней стороне бедра) будут препятствовать этому – немного помассируйте и разомните их, и со временем упражнение не будет представлять больших трудностей. Эта поза называется ГОРАКШ АСАНА. **[47]** Оно важно для нижней части живота. При этом вы должны сидеть как можно прямее (рисунок 45).

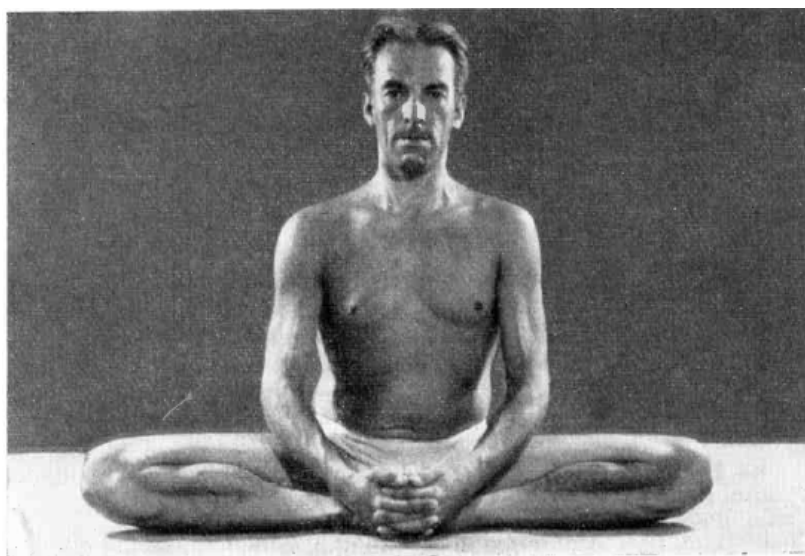


Abb. 45

После усердных тренировок вам удастся положить руки на колени и *слегка* надавить на них. Не переусердствуйте, иначе у вас появятся боли при беге. Уже само название этой позы, БХАДРА АСАНА, или «мягкая поза», должно усмирить ваше рвение.

Для контроля можно положить голени одну за другой, при этом колени остаются лежать на полу. Кроме того, это еще и превосходная сидячая поза (рисунок 46).

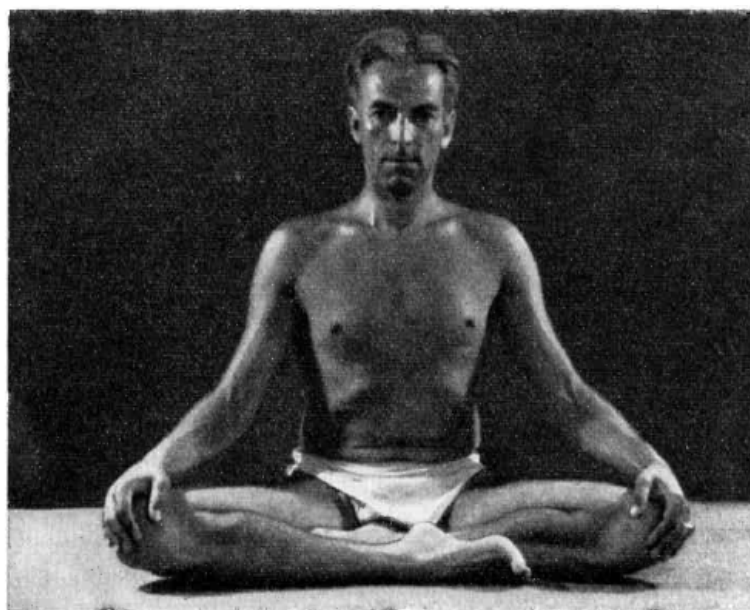


Abb. 46

4 неделя. Примите положение прошлой недели (Горакш) и попытайтесь достать до пола не коленями, а лбом. **[49]** Сначала притяните лицо к

кончикам пальцев ног. Если получится, положите ступни под подбородок на горло. Эта поза напоминает ежа, поэтому носит его имя. **[50]**

3. Группа ШИРШ

Примите позу этой группы прошлого месяца (см. выпуск 3, стр. 19 и выпуск 2, рис. 23). Если находясь в этой позе и держа ноги в воздухе, вы можете держать равновесие, медленно притяните пятки к ягодицам и, держа ступни таким образом, очень *медленно* поднимите колени. Несколько раз повторите это упражнение, каждый раз стараясь оставаться в воздухе как можно дольше. Длительность всего упражнения должна увеличиваться каждую неделю на 15 секунд и достигнуть 3 минут (рисунок 47).

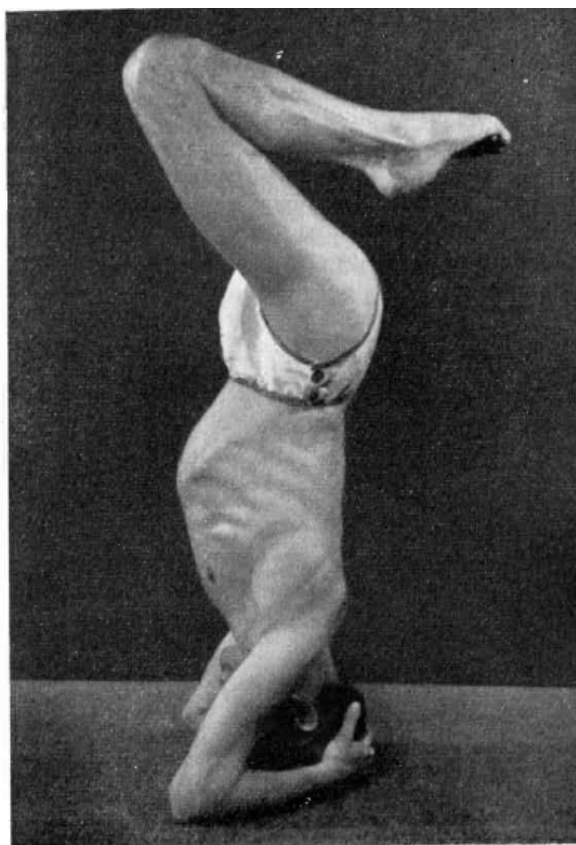


Abb. 47

Это – АРДХА ВРИКША АСАНА. Как и в прошлом месяце, она все время должна выполняться спиной к стене. Однако следует использовать эту опору как можно реже.

4. Группа САРВАНГ

В этом месяце попытайтесь выполнять «свечу» (Сарванг) без опоры на руки. Примите положение лежа на спине (*Шава Асана*) и *вытяните* ноги вертикально вверх (см. выпуск 1, 4 группа, 4 неделя). Вжимая руки в пол, вытяните все тело свечой, и повторите это вытягивание 3-5 раз (рисунок 48).

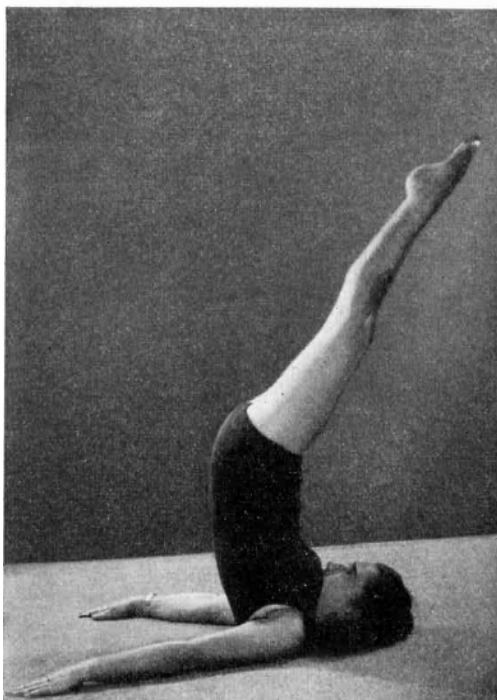


Abb. 48

[52] В завершение застыньте в позе свечи немного дольше. Если почувствуете, что не выдерживаете позу без опоры, обопритесь на руки, как при нормальной «свече». Общая длительность этого упражнения тоже должна увеличиваться на 15 секунд каждую неделю.

5. Группа ПАШИМОТТАНА

1 неделя. «Кормящегося жирафа» сменяет «спящий жираф». Примите положение лежа на спине, вытяните *прямые* ноги вверх. Держитесь за пятки руками и медленно разведите ноги в стороны, при этом Вы тяните ноги над головой. Постоянно следите за тем, чтобы ноги были идеально прямыми (рисунок 49).

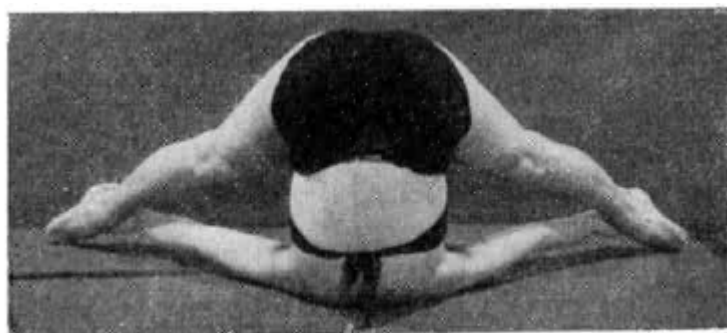


Abb. 49

[53] 2 неделя. «Спящего жирафа» сменяет выгибание бедра. Поставьте слегка согнутые в коленях ноги на расстоянии полметра, поддерживайте верхнюю часть туловища, опираясь на слегка согнутые руки: кончики пальцев направлены внутрь, локти наружу. Тяните голову как можно дальше назад, как при выполнении *кобры*, *прогибайте поясницу*. Поверните тело в тазобедренном суставе, как на шарнире, двигайте верхнюю часть тела вверх и вниз несколько раз, как верблюд (рисунок 50).

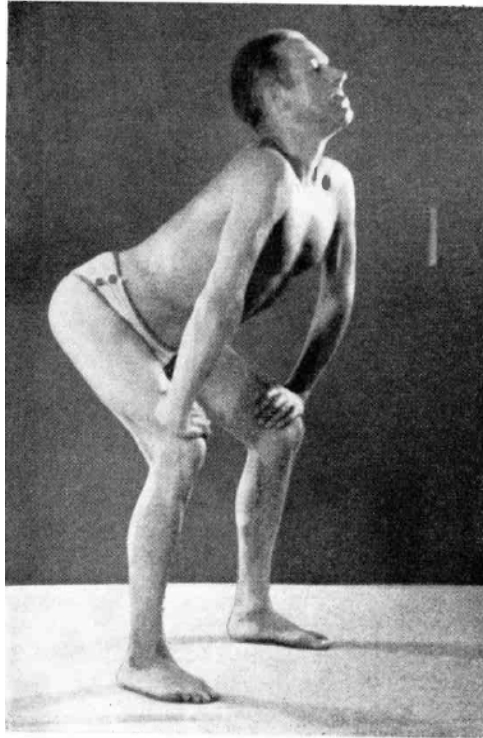


Abb. 50

[54] У вас не должно вызывать опасение то, что от Вас требуется настоящий прогиб поясницы, как при лордозе: лордоз – это неподвижная поясница. Но если Вам удастся *прогнуть* поясницу, тогда это нельзя назвать лордозом. С помощью йоги Вы сможете устранить не только избыточный лордоз, но и искривление позвоночника.

3 неделя. То же упражнение с выпрямленными ногами и выпрямленными горизонтально в стороны руками. Выполняйте колебательные движения верхней части тела *как можно дальше*.

4 неделя. То же упражнение сидя. Держите руки с соединенными вместе пальцами (только кончики) над головой, постарайтесь медленно согнуться в бедрах **[55]** и положить кончики пальцев под подошвы. Ступни следует соответственно притянуть (рисунок 51).

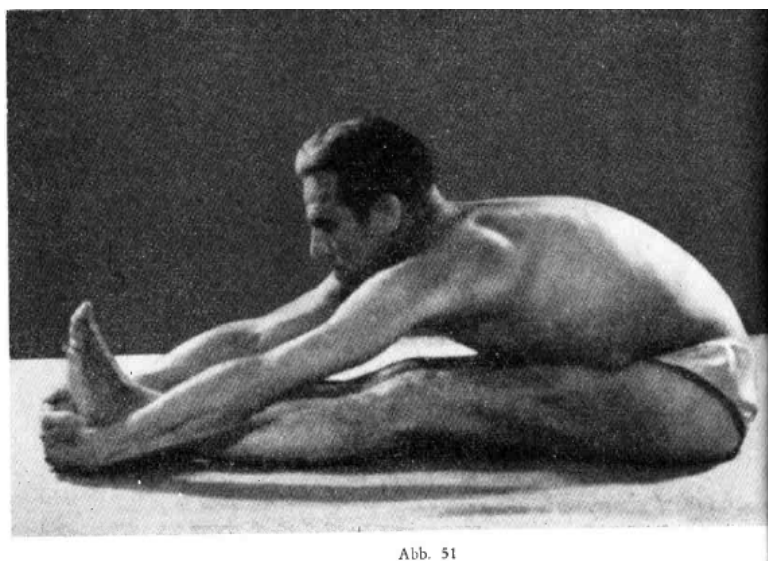


Abb. 51

При этом важно согнуться настолько, чтобы реберная дуга давила на верхнюю часть бедра и следить за тем, чтобы колено *продавливалось* вниз. Упражнения этой группы крайне важны для нормального функционирования органов пищеварения.

6. Группа МАЙУРА

В этом месяце следует увеличить количество подъемов всего тела (см. выпуск 2, стр. 32) до 7-10 раз. Кроме того, добавляем еще одно упражнение: ХАМС АСАНА, или «гусь»: сядьте на коврик для йоги на колени, слегка их расставив, и обопритесь животом на уровне пупка на подставленные локти. При этом мизинцы должны соприкасаться, а кончики пальцев быть направленными к ступням. При выполнении этого упражнения Вы можете себе помочь, если обопретесь головой о пол (рисунок 52).

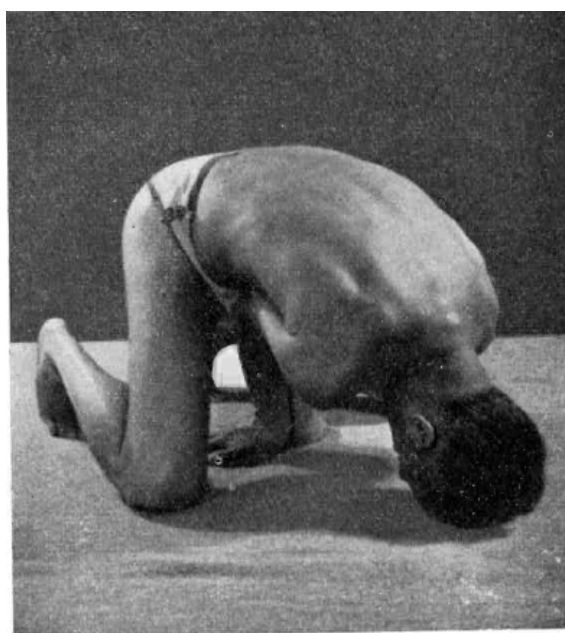


Abb. 52

Локти должны давить прямо на пупок и ни в коем случае не должны разъезжаться. Чтобы избежать скольжения локтей по коже, Вы можете слегка намочить их слюной. Вытяните ноги и обопритесь на кончики пальцев, затем поднимите верхнюю часть тела и голову, чтобы они составляли одну прямую линию. **[56]**

Так получается поза «гуся». При выполнении этого упражнения женщины должны следить за тем, чтобы не сжимать грудь руками; при большой груди им следует отказаться от этого упражнения (рисунок 53).

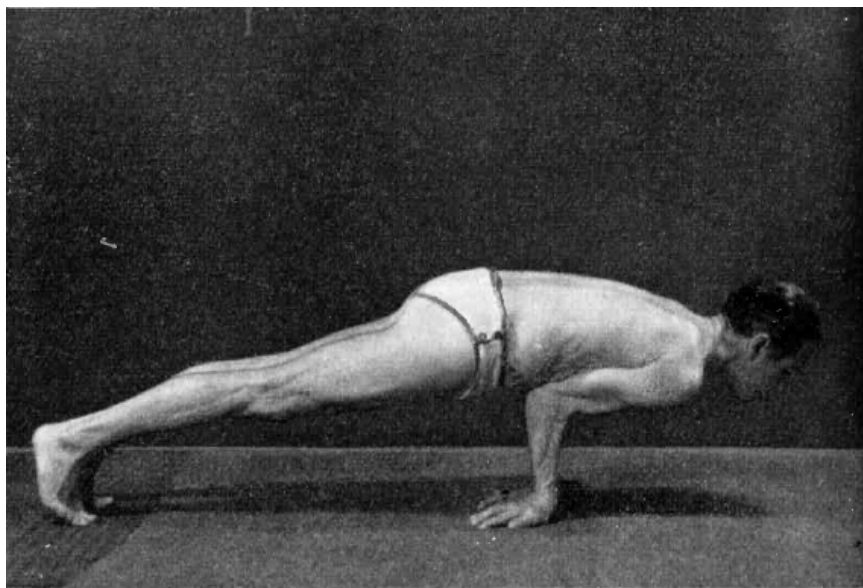


Abb. 53

7. Группа БХУДЖАНГ

Продолжайте выполнять позы *Бхуджанг* («кобра») и *Шалабх* («стрекоза»). К ним добавляем новое упражнение, т.н. УШТРА АСАНА («верблюд»): после выполнения кобры и стрекозы оставайтесь лежать на животе. Притяните обе пятки к ягодицам, скрестите ноги и держите ступни руками. Если пока это выполнить сложно, держитесь руками за ступни, не скрещивая ноги. Теперь постарайтесь поднять *только* верхнюю часть тела, колени должны лежать на полу. Повторите это сгибание верхней части тела несколько раз, при условии, что Вам легко и удобно находиться в этой позе. С каждым разом старайтесь подняться выше и выше (рис. 54).

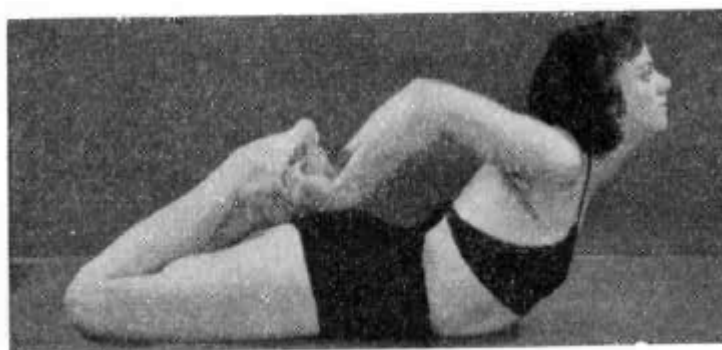


Abb. 54

8. Группа ВАДЖРА

Продолжайте выполнять позы *Ваджра* («сидение на пятках») и *Мандука* («первая поза лягушки»). В этом месяце начинайте выполнять еще одно упражнение, [57] которое на санскрите называется СУПТА ВАДЖРА («сон на пятках»). Однако сначала мы выполняем *половинную* позу. Находясь в позе *Мандука*, выгните медленно спину и опустите голову назад настолько, чтобы дотронуться теменем до пола. Держите ладони на бедрах. Когда сможете сидеть в этой позе, постарайтесь сделать то же упражнение с начальной

позой *Ваджра* («сидение на пятках»), со сведенными коленями. Вы также можете попробовать *постепенно* сводить колени, уже лежа на темени (рисунок 55).

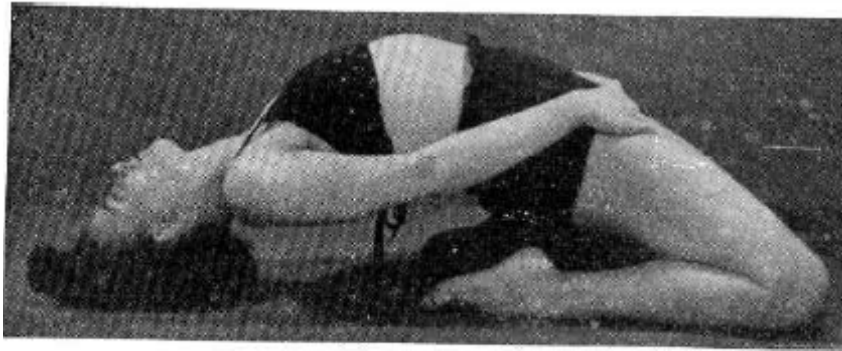


Abb. 55

9. Группа ГАРУДА

1 неделя. Скрестите руки на груди, дотягиваясь кончиками пальцев до внешних краев лопаток (рисунок 56). Тренируйте этот обхват плеч до тех пор, [58] пока не сможете оставаться в этой позиции некоторое время. Женщины должны делать обхват повыше, чтобы не давить на грудь!



Abb. 56



Abb. 57

2 неделя. Если у вас получается обхват плеч, держите руки от плеч до локтей скрещенными и сведите ладони вместе так, что пальцы нижней ладони были направлены к плечу, а тыльная часть ладони была направлена вверх. Сцепите ладони.

3 неделя. Если у вас легко получается *скрещивание рук*, тогда разъедините ладони, оставив соединенными только кончики пальцев (при этом они должны быть направлены к плечу). Затем медленно, *не разъединяя кончики пальцев*, приведите ладони в вертикальное положение. Это вам удастся не без труда, поскольку ладони будут скользить. Несмотря на это,

продолжайте многократные попытки, держите тыльную сторону кисти направленной к лицу (рисунок 57).

4 неделя. При выполнении этого последнего упражнения давите *нижней* ладонью на верхнюю ладонь *вниз*. Когда, наконец, вы сможете держать кончики пальцев соединенными, поверните ладони так, чтобы большие пальцы были направлены к лицу (рисунок 58).



Abb. 58

Разумеется, все эти упражнения должны выполняться в обе стороны.

10. Группа ТРИКОНА

Продолжайте выполнять *Трикона Асану* прошлого месяца.

11. Группа МАТСИЕНДРА

Примите позу *Ардха Матсиендра* (см. 2 выпуск, рис. 29). Полагаю, что вы уже можете занести правую ступню за *левое* колено. Теперь заведите правую ступню за левое колено как можно ближе к левому тазобедренному суставу и положите *левую* руку не на правую лодыжку, как было сказано ранее, а на *левое колено*. Таким образом получается более сильное скручивание вокруг собственной оси.

Выполните то же в левую сторону. **[59]**

12. Группа НАУЛИ

Примите *Шава Асану* (см. выпуск 1, стр. 28). Сделайте полный выдох и выполните *лежа Уддияна Бандха* – асану прошлого месяца. Попробуйте втянуть бока живота, а середину живота, напротив, по возможности расслабьте. У вас это получится легче, если вы слегка надавите ладонями на переднюю сторону бедер. При правильном выполнении упражнения середина живота образует свод. Этого вы достигнете позже, в упражнении следующего месяца; данное же упражнение служит лишь переходом к нему.

Б. ПРАНАЯМА – дыхательные упражнения

1. Продолжайте выполнять *Тала-Юкта* (ритмическое дыхание) в *трех* формах (простое, 6-кратное и по принципу маятника с двойной задержкой).
[60]

2. Сурйа-бхеда (солнечное дыхание)

При выполнении правого и левого дыхания прошлых месяцев вы наверняка много раз замечали, что воздушный поток не всегда *равномерно* выходит из ноздрей, т.е. редко когда одна ноздря так же точно *свободна*, как другая. Кажется, что либо правая, либо левая ноздря слегка забита, и вы, вероятно, списывали это на временную простуду. В действительности же имеет место не болезненный симптом, а *всеобщий космический закон*. Вы будете удивлены, узнав, что воздушный поток у каждого человека и каждого живого существа *всегда* проходит через ноздри, чередуясь согласно следующему космическому закону:

Когда луна *прибывает*, т.е. в период между ново- и полнолунием, дыхание в течение двух часов проходит через *левую* ноздрю (вторая ноздря тогда более или менее «забита»). По прошествии этих двух часов и в течение следующих *двух* часов дыхание идет точно так же через *правую* ноздрю, и так далее, чередуясь каждые два часа в течение всего времени (2 недели). Когда луна *убывает*, т.е. в период между полно- и новолунием, дыхание в течение двух часов сначала проходит через правую ноздрю, в следующие два часа снова через левую - и так, чередуясь, две недели. Началом последовательности каждый раз является *восход солнца*. Эта смена направления дыхания вызывается увеличивающимся и уменьшающимся влиянием луны или солнца, подобно отливам и приливам в природе. Поэтому каждое из направлений дыхания называется *лунное* или *солнечное дыхание*. Это ритмическое влияние естественным образом распространяется не только на левую и правую ноздрю, но и на *левую и правую стороны* тела. Левый (лунный) поток *охлаждает*, правый поток *согревает*. Многие другие, даже правильная жизнь, зависят от переменного влияния этих двух потоков, а дыхательная наука является самой важной во всем учении йоги. Для начала достаточно того, чтобы вы ознакомились с охлаждающими и согревающими свойствами соответствующих потоков, особенно с последними. Этому служит следующее упражнение. [61]

Упражнение: Мизинцем правой руки прижмите левую ноздрю и сделайте медленный и *полный* вдох через правую ноздрю; затем большим пальцем той же руки зажмите и правую ноздрю и задержите дыхание настолько, сколько сможете выдержать без *неприятных ощущений*. Длительность задержки дыхания должна постепенно (и *осторожно!*) увеличиваться. Затем отпустите правую ноздрю и через нее сделайте медленный вдох. Все три фазы должны выполняться как можно дольше, но ни в коем случае нельзя себя перенапрягать: это упражнение, как, впрочем, и все остальные, должно быть *приятным*. Со временем вы почувствуете усиливающееся тепло в организме, так, что начнете сильно потеть!

Это упражнение называется СУРЙА-БХЕДА («проникновение солнца») и должно выполняться регулярно до тех пор, пока Вы не достигнете усиленного потоотделения. Оно лечит различные виды невралгии и головные боли (цефалгия), острый насморк, воспаление слизистой носа (ринит), способствует пищеварению, выводит паразитов органов пищеварения.

3. Правое и левое дыхание.

Сукх-Пурвак: Дышите так же, как и было описано в данном разделе в прошлом месяце, однако теперь *задерживайте* дыхание. Прижмите правым большим пальцем правую ноздрю и сделайте медленный и *полный* вдох через левую ноздрю. Затем зажмите обе ноздри большим пальцем и мизинцем правой руки и задержите дыхание, пока вам это дается легко и не вызывает *неприятных ощущений*. Затем отпустите большой палец и сделайте медленный вдох через правую ноздрю. После этого повторите упражнение с другой стороны, вдохните справа, задержите дыхание, выдохните слева. Этот 6-кратный процесс составляет одно упражнение (Пранаяма). Выполняйте 4 таких пранаямы утром и вечером; при этом можете прекратить выполнение простого правого и левого дыхания (без задержки).

Для выполнения этого упражнения необходимо, чтобы обе ноздри были *свободны*. Поскольку это случается лишь на очень короткое время (между лунным и солнечным дыханием), не всегда представляется возможным выждать момент, чтобы выполнить это упражнение. Вы должны быть в состоянии **[62]** произвольно выполнять это дыхание. Для этого ложитесь на сторону свободной ноздри и оставайтесь лежать несколько минут (5-10). Благодаря циркуляции крови заложенная сторона освободится, и вы сможете начать упражнение. Либо можете сделать физические упражнения или немного прогуляться, тогда обе ноздри освободятся на короткое время.

Это дыхательное упражнение – самое *важное* из всех дыхательных упражнений. Ему следует уделять особое значение: три действия – вдох, задержка, выдох – должны проводиться предельно *медленно и полноценно*. Кроме того, следует подчеркнуть, что необходимо дышать *диафрагмой*. Здесь я должен сказать пару слов о видах дыхания. Известно, что возможны 4 вида дыхания:

1) *дыхание грудью*: на вдохе приподнимается грудная клетка. Это самый неэффективный способ дыхания, так как при нем вдыхается и распределяется по всей площади легких меньше всего воздуха. Несмотря на то, что при нем главным образом задействованы верхушки легких, этот вид дыхания встречается чаще всего у туберкулезников. Женщины тоже почти все время так дышат. Такое дыхание *неправильно*, поскольку оно противоречит всему строению дыхательных органов. Если дышать таким способом при выполнении упражнений йоги, нередко могут возникнуть головокружения, а при излишнем усердии могут появиться проблемы с сердцем.

2) *боковое дыхание*: бока расширяются при вдохе. Этот вид дыхания неполноценен и несовершенен, однако он лучше, чем первый.

3) *дыхание животом*: при вдохе только живот расширяется и надувается вперед, этот способ некрасив, а при излишнем усердии (которое часто встречается у новичков) опасен, так как срединная соединительная линия (так называемая «белая линия») между прямыми мышцами живота *растягивается* справа и слева над пупком, а при напряжении мышц живота сильно выступает вперед. У женщин при напряжении пресса живота во время родов она может даже порваться. Этот вид дыхания часто путают с дыханием диафрагмой. **[63]**

4) *дыхание диафрагмой*: вдох и выдох производится через работу диафрагмы. При вдохе она давит на внутренности, живот при этом не

надувается. При выдохе диафрагма втягивается обратно. Это – *единственно правильный* вид дыхания. Одного взгляда на скелет грудной клетки достаточно, чтобы убедиться, что грудную клетку, как твердое костное образование, можно растягивать не без риска. Если бы это было возможно, она бы излишне широко растянулась, и как следствие, возникло бы серьезное заболевание (эмфизема легких). Правильное дыхание и растяжение осуществляется за счет выравнивания мышц диафрагмы. Такое расширение объема легких происходит за счет объема живота. Внутренние органы образуют здесь своего рода предохранительные сооружения, и когда внутренние органы не допускают дальнейшего давления (между прочим, это давление является хорошим массажем органов пищеварения), растяжение переходит на бока и на грудь. Это *одно* растяжение охватывает все виды дыхания, о которых мы говорили выше. Таким образом, возникает так называемое *полное дыхание*, с которым *никогда* нельзя переусердствовать, так как каждый отдельный вид дыхания в данном случае осуществляется до определенной степени. (Было бы, напротив, неверно использовать эти способы дыхания один за другим, так как в таком случае проявляются все их недостатки. Вышеупомянутая эмфизема легких и астма часто связаны с таким дыханием.)

В. ДХАРАНА – упражнения на концентрацию

Итак, посредством концентрации на кончике носа вы почувствовали «божественный запах» (Дивья-Гандха). Как показывает опыт, большинство людей ощущают один и тот же запах, похожий на запах при окурировании сямской миррой. Но после долгих тренировок запах изменится, и вы сможете почувствовать любой запах (цветка, например, розы, гвоздики и т.д.). При развитии данного вида концентрации у вас появится способность ясновидения обонянием: вы будете в состоянии воспринимать запах вещей, которые находятся далеко или в закрытом помещении. Так, например, **[64]** во время упражнений на концентрацию вы внезапно почувствуете запах всех предметов, которые находятся в ящиках вашего шкафа или лежат на письменном столе.

В процессе выполнения упражнения этот эффект восприятия запаха возникнет сначала на короткое мгновение, затем исчезнет на несколько дней. Каждый раз запах будет возникать все чаще, пока, наконец, вы не сможете его вызывать сразу. Тогда вы будете чувствовать его везде, где захотите: в бюро, в метро, на пляже, в толпе. Даже если позже вы будете способны вызывать этот запах безо всяких усилий, все равно тренируйтесь ежедневно, иначе вы потеряете эту способность, как только станете ею пренебрегать.

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Предупреждение образования наростов	21	Головная боль	60
Мышцы живота	27	Варикозное расширение вен	22
Поджелудочная железа	23,27	Печень	27, 32
Мышцы ног	27	Селезенка	32

Мочевой пузырь	21	Пищевые продукты, содержания	таблица	10
Запор	22, 27, 32, 43	Пищевые продукты, потребность	дневная	8
Белки	7	Воспаление слизистой носа		60
Воспаления	34	Невралгия		60
Простуда	34	Почки		27
Гастрит	22	Парижские мерки для женщин		43
Заболевания матки	22	Мышечные боли в спине		27
Половые органы	21	Искривление позвоночника		52
Геморрой	43	Щитовидная железа		21
Воспаление горла и миндалин	21	Тонкие линии		21,41
Ясновидение обонянием	63	Насморк		60
Прострел	27	Бесплодие		22
Идеальные мерки	40, 41	Методы омоложения		21
Импотенция	21	Витамины		12
Классическая красота	41			

Конец четвертого выпуска

* * *