

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 1
Издание 3

1960 год

Перевод с немецкого:
Л. Ю. Иванов (Мюнхен), М. С. Свечников (Москва)

Редакция перевода: М. С. Свечников

Гоа-Москва, 2012

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

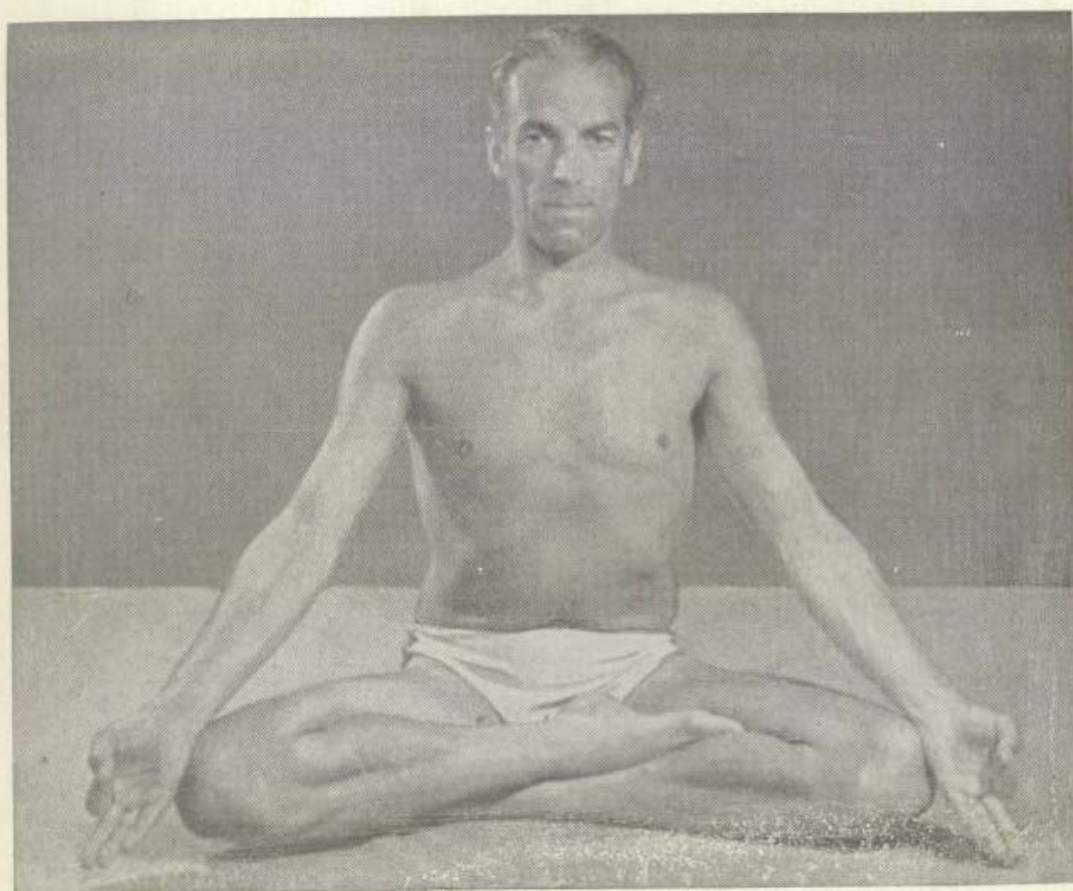
YOGI RAJ — BORIS SACHAROW

Indische Körperertüchtigung

(HATHA-YOGA)

Praktische Methode der Körperkultur in 12 Lehrbriefen nach indischem Muster

1



LEBENSWEISER-VERLAG · GELNHAUSEN GETTENBACH

Предисловие

Насколько мне известно, упражнения Хатха-йоги в виде единой практичной и удобной системы (так, как это сделано в данном тексте) впервые предлагаются широкой немецкоязычной аудитории. Основание этому проекту заключается в первую очередь в одном уже отсутствии подлинных первоисточников, тексты которых и так редко появляются на Западе, а если появляются, то в европеизированном (германизированном), обязательно переработанном, виде, якобы для лучшего понимания читателем. Каждый автор, как правило, имеет обыкновение добавлять свои критические замечания. Результат такого подхода в большинстве случаев представляет собой комбинацию восточных и западных идей, в которой одни лишь знатоки могут отыскать несколько «крупниц золота».

Очень жаль, что немецкий читатель, живо интересующийся ориенталистикой и индологией, получает столь негодные тексты, и еще более удивительно, что его интерес не затухает.

Еще одна причина отсутствия качественной литературы в этой области состоит в нежелании (приезжающих в Германию) индийцев, имеющих личный практический опыт в хатха-йоге, делиться этим опытом. То ли они рассматривают Германию лишь как страну для туризма, то ли опасаются конкуренции со стороны Запада. Так, из больших мастеров йоги следует упомянуть Свами Вивекананду, который побывал в нескольких городах Запада на рубеже веков. И он не слишком охотно рассказывал об этой области знания.

Он в частности сказал, что в самой Индии идут дискуссии о достоинствах, недостатках и практической применимости хатха-йоги для самих индусов, а уж тем более для европейцев. Наконец, посвященные адепты этого знания склонны давать своим ученикам зашифрованные инструкции, реальное значение которых непонятно для неспециалистов без дополнительной информации.

Все эти причины заставляют меня по возможности больше прояснить эту область знаний. Опираясь на оригинальные произведения, личные указания моего Учителя, Свами Шивананда Сарасвати, и на основе собственного опыта, я собрал систему практических упражнений (основанных отчасти на подлинных документах), а также разработал ряд предварительных упражнений (представленных на фотографиях), так чтобы любой человек мог включиться в работу по этому методу.

Моя задача затруднялась тем, что в годы войны в Германии было запрещено интересоваться мистическими, оккультными и тому подобными необычными вещами. Поэтому только глубинное стремление к истине и чувство глубинного мистицизма, присущие немецкому народу, помогли мне – даже во время жесткого режима – проводить (Берлин, университет Лессинга и другие кружки йоги, с 1937 по 1943 год) лекции и презентации об индийской философии. Не могу не выразить своей благодарности и признательности в адрес организатора моих выступлений г-на Йозефа Столла (несправедливо осужденного и уже умершего), и ректора Университета Лессинга г-на Боша, мужественно поддерживавших меня в те трудные времена.

Я сознаю, что и моя попытка представить обширную систему упражнений хатха-йоги в простой и ясной форме не лишена некоторых недостатков, так как я был вынужден ограничивать мои выкладки минимумом допустимого. Эта система, впервые здесь излагаемая, апробирована как практический инструктаж, который действительно проводился в 1937-1943 годах в Берлине очно, и с 1940 по 1945 год примерно в 50 городах Германии заочно по переписке. Со многими из моих учеников я так и не познакомился лично ни перед, ни после прохождения ими курса. Тем не менее, среди них не нашлось ни одного человека, который пожаловался бы на ухудшение самочувствия в результате тренировок. Наоборот, из всех уголков Германии я получал благоприятные медицинские заключения и благодарственные письма, которые находятся у меня и могут быть представлены для ознакомления в любое время. Возрастной интервал моих учеников находился между 40 и 65 годами. Полагаю, что люди более молодого возраста добились бы с помощью данного метода еще больших успехов. В целом же на практике была убедительно доказана (в противовес расхожему противоположному мнению) польза оздоровительного применения этих упражнений, вроде бы чуждых (как кажется поначалу) европейцам.

Наработанный опыт подсказывает мне, что следует изложить (с небольшими изменениями) всю систему в той же форме, которая была испытана моими учениками. Я осознанно ограничился лишь несколькими частями хатха-йоги, ограничившись главным образом асанами (положениями тела) и – сначала в небольшом объеме – пранаямами (дыхательными упражнениями), полностью пропустив другие разделы, но приведя взамен ряд упражнений из других видов йоги.

Пусть читатель помнит, что успех в йоге возникает очень постепенно как следствие правильной тренировки, так же как растут растения на цветущем лугу. Этот метод поможет современному, вечно спешащему и нервному человеку постепенно вернуть здоровье и силу. При старательном отношении он обретет большее понимание системы йоги, которая часто превосходит самые смелые ожидания не только у меня, но и у моих учеников.

Байройт, март 1950

Сущность индийской тренировки тела ("хатха-йоги")

«Кровь – сок совсем особенного свойства»

Гете, «Фауст»

Метод индийской тренировки тела заключается в использовании ряда положений тела и дыхательных упражнений, которые построены совсем на другой основе, нежели при прочих гимнастических методах. Любая другая гимнастика нацелена в первую очередь на развитие групп мышц, а также отдельных мышц специально разработанными упражнениями. При этом техника дыхания играет скорее подчиненную роль, чтобы позволять ученикам выполнять гимнастические упражнения лучше и легче. Не так в индийской телесной тренировке: собственно, гимнастические упражнения (если, вообще, это наименование подходит для индийской физкультуры) образуют только самую первую ступень, что-то вроде основания для следующих ступеней так называемой хатха-йоги, физически-психического метода развития всего человека. За этой первой "гимнастической" ступенью следует независимая и гораздо более важная ступень техники дыхания, которая образует со своей стороны основу для следующих психически-умственных ступеней - концентрации мыслей и, наконец, медитации.

В отличие от обычных гимнастических методов, которые распространены в мире и предполагают более или менее утомительную мышечную деятельность, индийский метод требует особенной деятельности всего тела – всей массы его мышц, его сухожилий, костей и сочленений, его внутренних органов и желез внутренней секреции. В то время как при каждом гимнастическом упражнении требуется вновь и вновь напрягать и расслаблять мышцы до их полного утомления, при индийской тренировке тела требуется напрягать мышцы как можно меньше, так как это вовсе не зависит от самого усилия, а лишь от особенного положения тела, при котором внутренние органы и железы стимулируются к повышенной и свободной деятельности. Не только группы мышц, но и сочленения, сухожилия и, наконец, каждый вид физической ткани, каждый нерв, каждая клетка задействуются при этом умеренно и долго, и таким образом тренируются.

Причем эта интенсивная общая тренировка организма должна идти без какого-либо чувства усталости, усилия необходимы лишь для статического поддержания определенного положения тела в течение некоторого времени. Поэтому ученик действительно чувствует себя свежее после полного часа столь радикальной тренировки, более живым чем прежде. Всякий род усталости, всякие неприятности исчезают; он чувствует себя, словно новорожденный. В то время как при обычной гимнастике многие чувствуют, что дыхание сбивается, и нужно время, чтобы его восстановить. Индийский же метод тренировки тела побуждает его адептов сохранять нормальное дыхание во всей полноте, и если упражнения для тела закончены, по желанию проводятся специальные дыхательные упражнения.

Вследствие чего происходит чудесное воздействие индийских упражнений? Вспомним, что в нас имеется особый агент, не зависящий от деятельности мышц (в том числе при обычной физкультуре) и распространяющий свое влияние на все другие части и органы тела. Это кровь – наш защитник, носитель жизненных сил, необходимый эликсир жизни. Кровью подводится

питание (от органов пищеварения) к каждому отдельному органу, каждой клетке тела, и таким образом весь организм кормится, укрепляется и оздоравливается. Через кровь удаляются из тела все нечистые и использованные элементы, все отходы сгорания в ткани под окисляющим действием кислорода вдыхаемого воздуха. Если бы эти важнейшие жизненные процессы были приостановлены или полностью выключены, через короткое время наступила бы смерть. Кроме того, наша кровь заботится о том, чтобы микроорганизмы и бактерии, которые отравляют тело, уничтожались белыми кровяными тельцами, обеспечивающими постоянную защиту организма.

Не последнюю роль играет также перенос кровью таинственных гормонов, продуктов особых эндокринных желез, дающих человеку не только общее здоровье, не только баланс обмена веществ, но и хорошее настроение, в общем, поддерживающих нормальное физическое, психическое и умственное состояние. Именно в индийском методе закалки тела кровь является ее основным агентом. Кровь очищается особыми дыхательными упражнениями, а специально подобранные положения тела собирают кровь в различных частях тела так, что она совершает в этих частях полезную работу. В обычной физкультуре это происходит лишь при растяжении и сжатии мышц, что действует наподобие насоса, который всасывает кровь.

Однако продолжительная контракция мышечной ткани вызывает усталость, приводящую к ослаблению всасывания крови в ткани. Эксплуатация сердца в качестве силового насоса, особенно в старшем возрасте, приводит к изнурению, восстановиться после которого полностью становится все труднее. Часто сердце перегружается слишком интенсивной гимнастикой, которая так нравится молодежи, к тому же возникает определенная опасность переразвития мускулатуры в ущерб развитию ума. Здоровый дух, находится, пожалуй, в здоровом теле, но не факт, что его обитель - высокоразвитые мышцы.

В противоположность этому тысячелетняя индийская йога предлагает детальную, проверенную систему, которая каждому человеку в любом возрасте дает возможность обеспечивать все органы тела (и не только мышцы) регулярным и длительным кровоснабжением, что полезно для здоровья, обеспечивает гибкость и свежесть. Чем дольше срок такой тренировки, тем благоприятнее, радикальнее результат. Глаза сияют, цвет лица розов и свеж. В йоговском учении даже утверждается, что после определенных упражнений исчезают складки лица и седые волосы! Однако, это еще не все: индийская физкультура в состоянии вылечить болезни подходящими телесными и дыхательными упражнениями: при каждом заболевании можно подобрать особенное положение тела (асана), которое вместе с дыханием устраняет это заболевание. При этом большую роль играет правильный образ жизни. Приверженцы этого индийского знания (йогины) утверждают, что могут устранять все болезни человеческого организма с помощью тренировки тела и духовной тренировки. Даже старение тела приостанавливается: йогины разработали особую постную диету в сочетании с травами, которая отодвигает естественная смерть на несколько десятилетий. Нередки примеры индийцев, которые живут более 100 лет и наслаждаются при этом полнотой сил и удивительной свежестью тела.

Наконец, психические силы человека под действием этого метода также испытывают в высшей степени благоприятное влияние: память, слух и зрение значительно укрепляются, концентрация мыслей, умственные способности, выносливость, сила воли, общая сила увеличиваются во много раз. Человек

развивает сильное, гибкое тело, крепкие нервы, становится сильным духом. При этом возраст не особо влияет: практический опыт показал, что люди средних лет даже успешнее овладевают этими упражнениями. Так, например, госпожа Айхштэdt (из Берлина) в возрасте 55 лет начала тренироваться под моим наблюдением и после четырехмесячных занятий овладела не только самыми трудными упражнениями, но даже стала лучшей ученицей. Господин Либег (также из Берлина), не имея опыта занятий гимнастикой в молодые годы, в возрасте 76 лет продвигался вместе с молодым поколением и даже освоил стойку на голове.

Чаще всего люди начинают практиковать йогу только в среднем возрасте - и, все же, ее отдача уже через несколько месяцев становится великолепной. Это объясняется, конечно, лишь тем, что «бонусы» в индийской закалке тела основаны не на напряжении мышц, а на растяжении мышечных волокон, сухожилий и сочленений. Однако само собой разумеется, что это постепенное растяжение и обучение ему должно осуществляться очень осторожно и очень постепенно. Каждое тело имеет свои индивидуальные, естественные границы для темпов растяжения. Если эти границы форсируются поспешным образом, возникающая боль сводит на нет эти слишком усердные усилия. Поэтому во всем ряду упражнений работает лишь один обязательный закон, есть только одна тайна успеха: в каждом упражнении можно продвигаться только до своей индивидуальной границы и не более того! Если у границы растяжения или нагрузки растущее напряжение становится избыточным или болезненным, не следует переходить эту границу довольно долго, до тех пор пока само тело не почувствует, что можно за нее заходить. Прогресс может осуществиться и за секунды, а может занять и несколько дней. Чем терпеливее и медленнее усилия, тем скорее можно прибыть к цели.

Тише едешь - дальше будешь!

Первая часть методических указаний

А. Асана - Положения тела

В индийский метод тренировки тела входят 84 упражнения, которые можно разделить в зависимости от их сферы действия на 12 основных групп. (Эти оригинальные индийские упражнения именуются соответствующими индийскими названиями). Каждая группа представляет собой ряд следующих друг за другом упражнений, плюс несколько вводных упражнений, предназначенных облегчить изучение основных упражнений. Опыт показал, что ученику следует начинать не с конечного положения каждой группы, а с вводных упражнений - так будет соблюдена осторожность и большая плановость продвижения в предписанном направлении.

Эти упражнения всегда нужно выполнять перед едой или через 1-2 ч. после трапезы. Очень благоприятны для занятий ранние утренние часы, однако не сразу после пробуждения, так как тело после сна еще довольно жесткое. Поэтому целесообразно делать их только после «100 утренних шагов», а еще лучше после ванны. (Принятие ванны постепенно следует заменять массажем тела щеткой с холодной водой, без мыла, и энергичным последующим растиранием мохнатым полотенцем. Это вполне заменяет принятие ванны). Ванна после упражнений не рекомендуется, поскольку действие индийских упражнений будет аннулировано, так как ванна мешает вызванному этими упражнениями особому режиму кровообращения. Кровь во время упражнений должна держаться во внутренних органах и не уходить, как во время принятия ванны, на периферию тела. После упражнений должно пройти минимум полчаса-час, пока эффект упражнений усвоится, прежде чем можно будет принимать ванну. Нельзя также выполнять обычные гимнастические упражнения вместе или непосредственно перед или после индийских, так как их действие противоположно действию асан, так что ученик не получил бы пользы ни от обыкновенных занятий, ни от индийского метода.

Для тех, кто работает вне дома, представляется целесообразным отводить время для занятий индийским методом в вечерние часы, тем более, что тело к этому времени становится значительно эластичнее. Для начала можно делить упражнения таким образом, что часть их выполняется утром, а остаток вечером. Особое внимание следует обратить на то, чтобы позы для тела и дыхательные упражнения выполнялись по меньшей мере однажды, чтобы они стали ежедневными и регулярными. От регулярности работы зависит не только быстрый прогресс, но – что гораздо важнее – хорошее самочувствие каждого ученика.

В природе есть биологический закон, описывающий способность каждого организма или часть его стремиться приспособиться к внешнему воздействию или давлению, благодаря чему образуется способность сопротивляться внешним влияниям. Кусок дерева или камень не приспособится к незначительному давлению; однако, сухожилия и хрящи живого тела можно растягивать до удивительной степени, если при этом успешно избегать опасности внезапного разрыва. Индийская закалка тела построена на этом законе. Если мы упражняемся без регулярности, наши мышцы, сухожилия и другие массы ткани не будут достаточно адаптивными и гибкими, чтобы противостоять внешним или внутренним напряжениям, что может очень легко

привести к болезненным перенапряжениям соответствующих мышечных групп или групп сухожилий. Если, напротив, работать планомерно и очень постепенно увеличивать ритм усилия, мышечная боль даже не возникает, а происходящая от других причин мышечная боль устраняется тем или иным умеренным и осторожным упражнением. Это правило каждый ученик может в точности проверить на себе! Впрочем, сама природа заботится о том, чтобы предел упругости не превосходил: возникающие боли сигнализируют о чересчур усердных усилиях. Упражняться лучше всего следующим образом: вместо того, чтобы принуждать себя снова и снова преодолевать боль, следует удерживать только такое напряжение позы, когда нет никаких болей. Нужно оставаться у крайней границы, до тех пор пока не заметишь, наконец (часто всего через несколько секунд), что пора заканчивать. Тело заметно теряет эластичность при паузе в занятиях, но так же быстро наработанная гибкость возвращается, как только упражнения возобновляются: такие паузы возникают при каждом более-менее серьезном заболевании и у женщин при месячных. Возобновляя занятия после этого короткого перерыва, нужно подходить к упражнениям с той же осторожностью, как будто выполняешь их в первый раз.

Прежде чем перейти к описанию упражнений, следует упомянуть еще кое-что. Это диета. Индийская физкультура требует от своих приверженцев отказа от мяса, рыбы, алкоголя и табака. Во всяком случае, максимального прогресса в йоге можно достичь только тогда, когда образ жизни изменяется в соответствии с этим требованием. Общее состояние здоровья при вегетарианском питании и индийской закалке тела значительно улучшается, несмотря на возможные сомнения – особенно у пожилых людей ввиду накопленных у них солевых отложений (артериосклероз, артрит и т.д.), мешающих при исполнении таких упражнений как стойка на голове, свеча и так далее. Впрочем, эмпирический факт состоит в том, что люди, которые не придерживаются вегетарианства и все же делают довольно долгое время индийские упражнения, ощущают растущую антипатию против мяса, алкоголя, табака и тому подобных продуктов и принуждаются таким образом самой природой к правильному образу жизни. С другой стороны, если вы решились привыкать к вегетарианской диете, по меньшей мере на срок всей тренировки, ни в коем случае нельзя внезапно изменять привычный образ жизни. Переход должен продолжаться хотя бы несколько месяцев. Впрочем, каждый ученик установит (к своему удивлению), что организм в состоянии полностью довольствоваться этим более скудным питанием, вроде бы грозящим ему истощением, и непонятным ему способом поддерживать нормальное состояние здоровья.

Также и в половой жизни (да и в каждой другой области), показана мудрая умеренность. Цивилизованный человек слишком часто забывает, что в природе половое сношение должно выполнять только одну задачу, а именно размножение. Более того, каждое половое движение – это растрата самой важной жизненной энергии, которая будучи усовершенствована и очищена, может служить для более высокой умственной деятельности и развития. Одно из самых больших преимуществ индийской физкультуры – развитие способности контролировать возникающий в результате упражнений могучий жизненный фактор и ставить его на службу более высокому развитию.

Это – тот минимум, которого требуют от нас индийские методы, даруя взамен людям Запада чудесное обучение.

Если же этот индийский образ жизни покажется вам чуждым, то можно вспомнить, что многие из самых знаменитых людей всемирной истории, такие

как Будда, Зороастр, Лао-цзы, Конфуций, Пифагор, Иисус, Фалес, Плутарх, Порфирий, Эпикур, Диоген, Платон, Сократ, Геродот, Аристотель, Сенека, Джорджано Бруно, Ньютон, Леонардо да Винчи, Спиноза, Шелли, Байрон, Бетховен, Толстой, Вольтер, Руссо, Вагнер, Шопенгауэр, Гумбольдт, Лейбниц, Ницше, Сервантес, Ламартин, Эмерсон, Бернард Шоу и другие – могут служить примерами вегетарианцев.

1. Группа СИДДХА (Совершенная поза)

Все упражнения выполняются мужчинами в плавках, а женщинами в купальниках.

Положите коврик для упражнений s-образно на пол, так чтобы он был трижды сложен и одна треть внутренней поверхности коврика была направлена вверх. Таким образом вам удастся избежать загрязнения его внутренней поверхности от пола, и кроме того у вас будет достаточная поверхность для упражнений. Трижды сложите простыню и положите ее на коврик. Таким образом вы оборудуете свой единственный спортивный снаряд.

Садитесь со сложенными внизу ногами на этот коврик. Левая нога укладывается под правое колено, правая нога укладывается под правое колено. Это так называемая поза сидения по-восточному, которая вам должна быть знакома. Возможно, вы уже даже упражнялись в этой позе, и сейчас ваша задача научиться находиться в ней продолжительное время. Вот как раз это и непросто. Голова шея и спина должны оставаться на вертикальной линии, и если это положение еще не натренировано, то в бедрах, коленях и особенно в лодыжках могут появиться сильные болевые ощущения. Если они появились, вытяните ноги прямо и помассируйте болезненные места в течение пары минут. Болевые ощущения исчезнут, и вы сможете продолжать упражнение. Таким образом нужно упражняться регулярно, пока эта поза не будет вызывать болевых ощущений. Таково предварительное упражнение для совершенной позы.

Эта и вторая группа составят основание для других упражнений. Без умения сидеть в указанной позе вы не сможете правильно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на концентрацию. Поэтому, пожалуйста, не пренебрегайте предварительными упражнениями, потому что их невозможно пропускать без ущерба для успеха.

2. Группа ПАДМА (поза лотоса)

1-я неделя: сядьте на ягодицы и немного приподнимите правую ногу над полом. Подведите правую руку до локтя под правое колено, так чтобы внутренняя часть предплечья была повернута вверх и поднимите колено. Выполните то же самое с левой стороны. Потом одновременно обоприте оба колена на локти и медленно сведите локти друг с другом, опустите голову и положите обе руки на темя. При этом вам нужно сохранять равновесие, не склоняясь ни вперед ни назад. При первых попытках разрешается использовать стену как опору для спины. Также поначалу можно касаться лба кончиками пальцев, пока вы не научитесь легко класть всю поверхность ладони на голову. Это упражнение называется на санскрите *уттанакурмасана*. Мы называем ее упрощенная поза эмбриона, как будет пояснено далее (рис 1).

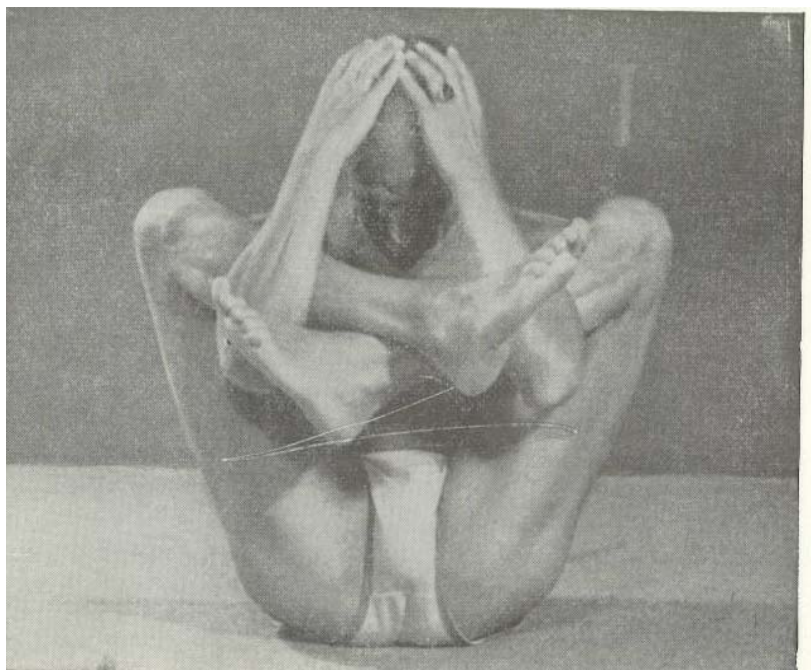


Рис 1

Она очень полезна для расслабления мышц спины и устраняет растяжение спины и боли в спине.

2-я неделя: из разученной упрощенной позы эмбриона опустите обе руки на пол и при этом старайтесь отвести локти как можно дальше назад, чтобы ноги не нарушили общую позицию. Затем приподнимите все тело немного вверх. Вы можете даже поболтать свободными икрами в воздухе, как петух крыльями, не теряя при этом равновесия. Мы называем это предварительное упражнение *упрощенный или половинный петух* (рис 2).

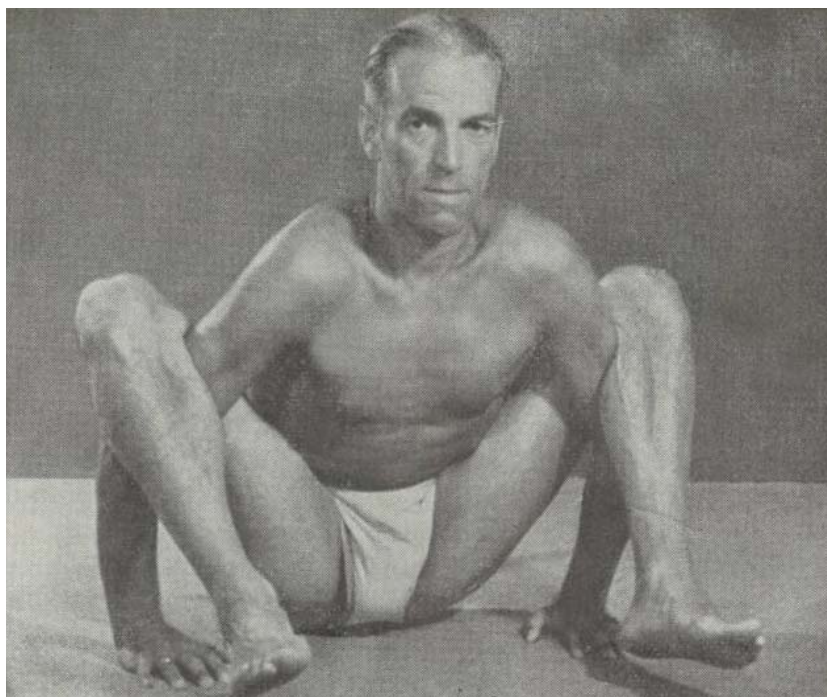


Рис 2

(Полный петух также как и полный эмбрион являются для начинающих слишком сложными и будут разучиваться позднее.)

3-я неделя: а теперь поместите колени не над локтями, а по возможности повыше над верхней частью руки и еще раз помашите «крыльями».

4-я неделя: лягте на спину и поместите ноги с согнутыми коленями настолько высоко над лицом чтобы обе пятки касались темени. При этом вы должны держать ноги руками и локти должны находиться между коленями. Это положение – также предварительное упражнение – мы называем *жучок*, поскольку жук, будучи пойманным, точно так же складывает лапки чтобы имитировать смерть (рис 3).

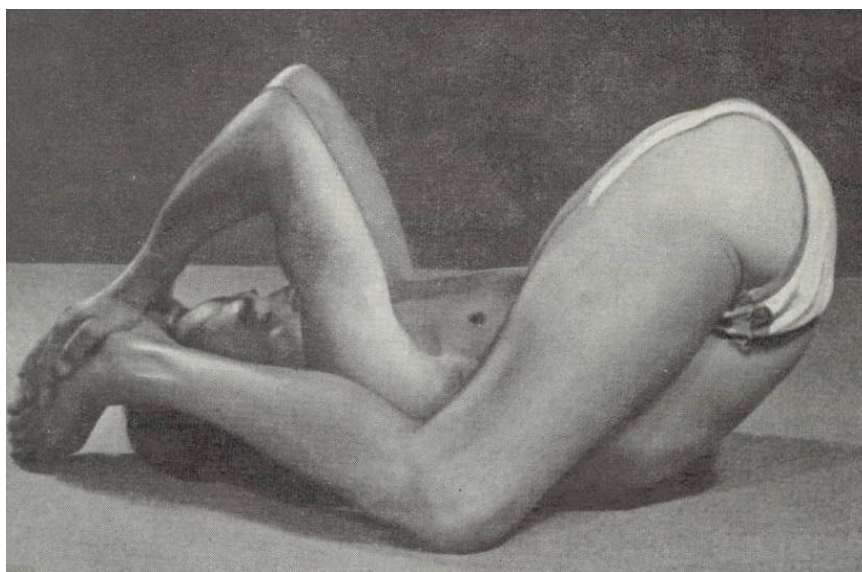


Рис 3

Эти три предварительных упражнения служат тому, чтобы сделать спину более эластичной и расслабить части бедер и поясницы. Они готовят нас к трудностям группы лотоса. Если они не дадутся вам сразу, не следует терять мужества.

3. Группа ШИРШ (стойка на голове)

1-я неделя: лягте на спину и вытяните ноги. Затем согните одну ногу в колене и прижмите ее по возможности к груди, охватив колено двумя руками и вытянув нижнюю части ног и пальцы ног. Оставайтесь некоторое время в этой позе, затем выполните то же самое с другой ногой. Это упражнение в зависимости от того, выполняется ли оно с правой или левой ногой, называется *дакшина* (правая) или *вама* (левая) *паванамуктасана* (слово *асана* означает на санскрите *поза*) (рис 4).

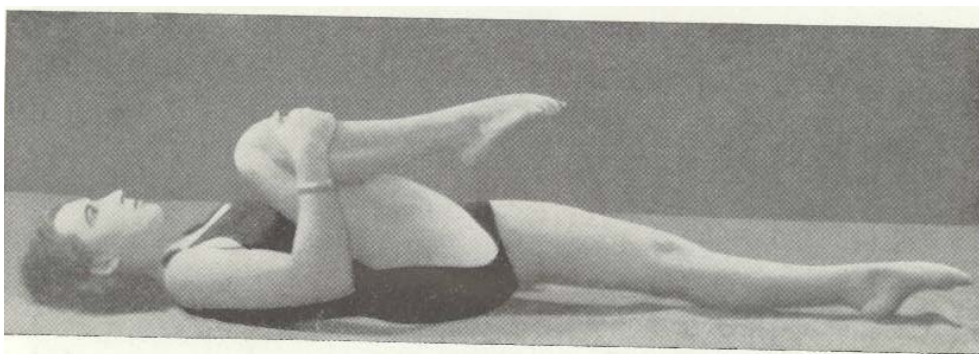


Рис 4

2-я неделя: выполните то же самое одновременно с двумя ногами. Колени должны по возможности находиться близко к подмышкам и пятки близко к мускулам ягодиц. Пальцы ног должны быть вытянуты.

Затем постарайтесь выполнить то же самое, сидя на ягодицах. Это упрощенная *паванамуктасана*. Нижние части ног остаются в воздухе. Затем положите руки на лодыжки и потяните их к себе без ослабления напряжения в коленях, и оставайтесь так некоторое время. Это *бхайравасана*.

3-я неделя: теперь перенесите весь вес на кончики пальцев ног, балансируя на ногах (в позе *паванамукта*). Держите колени руками или вытяните руки вперед без потери равновесия. Поднимите тело настолько высоко, насколько возможно. Следите за тем, чтобы растяжка на обеих нижних частях ног была не слабой, и чтобы они по возможности соприкасались с бедрами. Верхняя часть бедра во время упражнения должна быть тесно прижата к туловищу (рис 5).



Рис 5

4-я неделя: при последнем упражнении стойте на всей пятке, перемещайте ягодицы вверх и вниз, бедра держите плотно прижатыми к туловищу и не разводите кончики пальцев ног. Оставайтесь таким образом некоторое время в позе на корточках (поза негра) (рис 6).

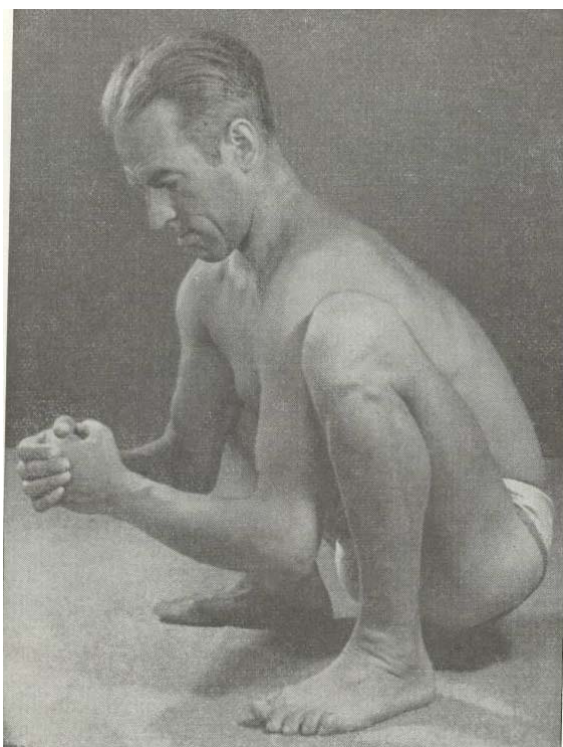


Рис 6

Через некоторое время вы сможете выполнять это упражнение таким образом, что сможете установить локти на пол. Это упражнение можно выполнять и в сидячем положении, сидя на краешке стула. Таким образом осуществляется подготовка к стойке на голове и позднее к позе лотоса (рис 7).

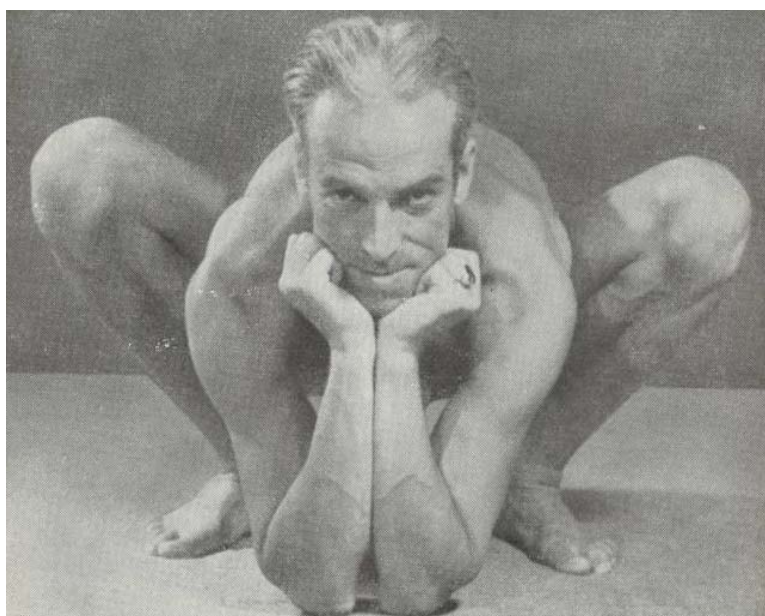


Рис 7

4. Группа САРВАНГ (свечка)

1-я неделя: лягте ровно на спину без подушки, вытяните руки и ноги, положите руки на бедра, поверхности ладоней направлены вниз, расслабьте все тело. Постарайтесь каждый мускул от пальцев ног до головы напрячь и затем расслабить, чтобы убедиться, что каждая часть тела действительно расслаблена. Мы настолько привыкли сохранять напряженными некоторые группы мускулов, что перестаем это замечать. Поднимите одну ногу над полом (на несколько миллиметров) и отпустите ее падать настолько безжизненно, насколько возможно. Выполните это и с другой ногой, и с руками, затем постарайтесь на миллиметр приподнять все конечности, будто вы собираетесь встать и опять опустите их. Затем приподнимите голову и подвигайте ей, добиваясь тем самым расслабления мышц шеи. Наслаждайтесь достигнутым таким образом чувством релаксации. Так вы научитесь постепенно расслаблять свое тело, приподнимая и затем отпуская каждую его часть. Позднее вы сможете полностью расслаблять все тело и без этого предварительного напряжения.

Оставайтесь некоторое время в таком вытянутом положении совершенно расслабленным – до тех пор, пока у вас не возникнет настолько приятное чувство, что не захочется встать. Это упражнение называется **шавасана** и всегда выполняется как в начале выполнения серии упражнений, так и по ее окончании. Кроме того ее следует применять после каждого напряженного упражнения (хотя это и не должно происходить, но тем не менее все равно случается), и вы снова хотите вернуться в норму. Особенно, когда упр-я выполняются вечером, важно начать с *шавасаны*, поскольку голова должна привыкнуть к повышенному давлению в ходе выполнения некоторых упражнений (вроде стойки на голове и свечки), после того как она практически целый день испытывала воздействие низкого давления вследствие вертикального положения тела.

Первое время в затылке и копчике могут быть небольшие болевые ощущения, которые позднее исчезают бесследно.

2-я неделя: примите то же самое положение, только держите согнутые в локтях руки под или лучше за головой. У некоторых начинающих руки при этом могут затечь или может возникнуть сердцебиение. Поэтому упражняйтесь с осторожностью и терпением, пока эти жалобы не исчезнут сами собой. Вы можете начать с половинным положением. Лягте на диван – до колен – на полу оставьте только пятки. Это рекомендуется особенно тогда, когда вы хотите немного восстановиться во время работы. Пять минут в этом положении наверняка заменят вам полчаса, а 10 минут – целый час сна. Инд название этого упражнения *джештика-асана*.

3-я неделя: лягте на спину в *шавасану*. Медленно вытяните одну ногу от бедра до пальцев ноги как единый кусок дерева и поднимите ее на полметра над полом. Особенно следите за тем, чтобы колено было полностью распрямлено и по возможности составляло единую линию с вытянутой голенью, по крайней мере, старайтесь достичь этого. Точно так же медленно снова опустите прямую вытянутую ногу на пол. Повторите это движение 6 раз.

То же самое выполните с другой ногой. Старайтесь некоторое время поддержать каждую ногу вверх.

4-я неделя: то же самое упражнение с обоими ногами называется *уттана-падасана*. Поднимите обе ноги в вертикальное положение и зафиксируйтесь в нем некоторое время. Чем дольше вы держите это положение, тем лучшей подготовкой будет это упражнение к дальнейшим упражнениям этого ряда.

Уже одна эта поза позволяет устранить легкие формы запора и смягчить боли в бедре и ноге.

5. Группа ПАШЧИМОТТАНА (поцелуй колена)

1-я неделя: сядьте на коврик с вытянутыми ногами. (во всех упражнениях, в которых ноги вытянуты, они должны по возможности выдерживать прямую линию от бедра до кончиков пальцев ног.)

Держите одну ногу вытянутой на полу и старайтесь другую ногу, вытянутую точно так же и держа за икру, подвести к лицу. Другая нога должна оставаться неподвижной с прямым коленом и пяткой на полу (рис 8).

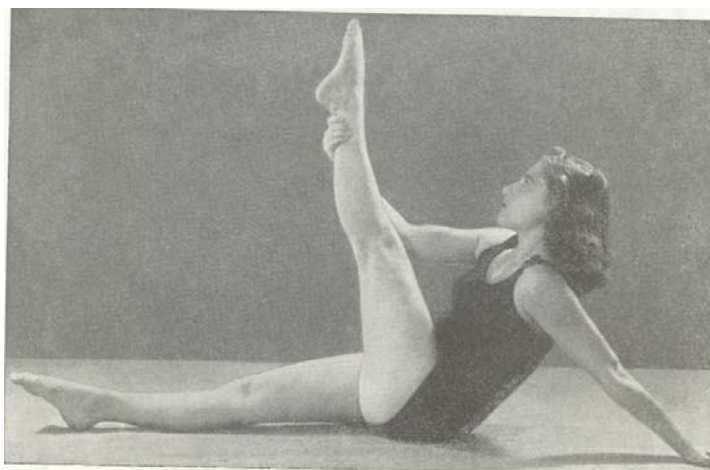


Рис 8

Повторите от 5 до 6 раз, потом повторите то же самое с другой ногой.

2-я неделя: теперь, то же самое упражнение вам нужно выполнить лежа. Для этого туловище немного приподнимается, лежащая нога остается на полу, при этом колени не должны сгибаться, а пальцы ног не должны быть расслаблены.

3-я неделя: сядьте точно так же, как в 1-ю неделю, однако теперь разведите ноги в стороны. Затем медленно и осторожно согнитесь к правому колену, насколько сможете. Со временем вам удастся прикоснуться лбом к колену. При этом колено не должно подниматься.

Затем выполните то же самое с левой стороны. Повторите это упражнение от 5 до 6 раз с каждой стороны, всякий раз застывая в конечной позиции.

4-я неделя: поместите голову между коленями на коврик и оставайтесь после 5-кратного или 6-кратного сгибания в конечном положении некоторое время (рис 9).

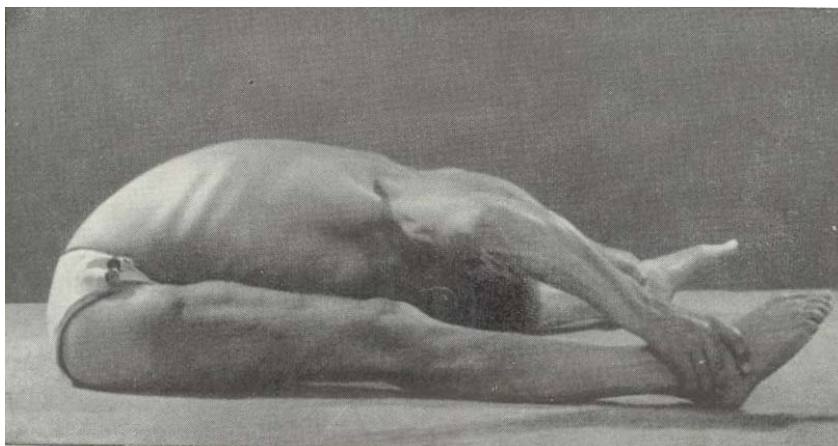


Рис 9

Во всех этих упражнениях держите руки на одной или на обеих ногах.

6. Группа МАЮРА (павлин)

Упражнения этой группы ввиду их сложности можно начинать только со второго месяца.

7. Группа БХУДЖАНГ (кобра)

1-я неделя: лягте так же расслабленно, как в шавасане, на пол, однако на этот раз спиной и ладонями вверх и с лицом, лежащим на щеке. Эта поза называется *адва-асана* и имеет такое же значение, как шавасана, но она немного сложнее.

Через некоторое время положите лицо на другую щеку. Привыкните уже в первую неделю чувствовать себя в этой позе очень удобно.

2-я неделя: оставайтесь лежать в той же позе *адва*, однако теперь не держите руки вдоль туловища, а положите их на голову. Таким образом получается *макара-асана*, или *поза дельфина*. В этих обеих позах нога опирается не на пальцы, а на подъем ноги.

3-я неделя: примите позу *адва* лежа лбом на полу. Положите обе ладони в качестве поддержки на уровне груди на пол, держите локти в воздухе. Медленно поднимайте туловище вверх с натяжением мышц спины (трицепсов), но лишь до тех пор, пока лобок остается на полу. При этом вытяните руки в локтевом суставе (рис 10).

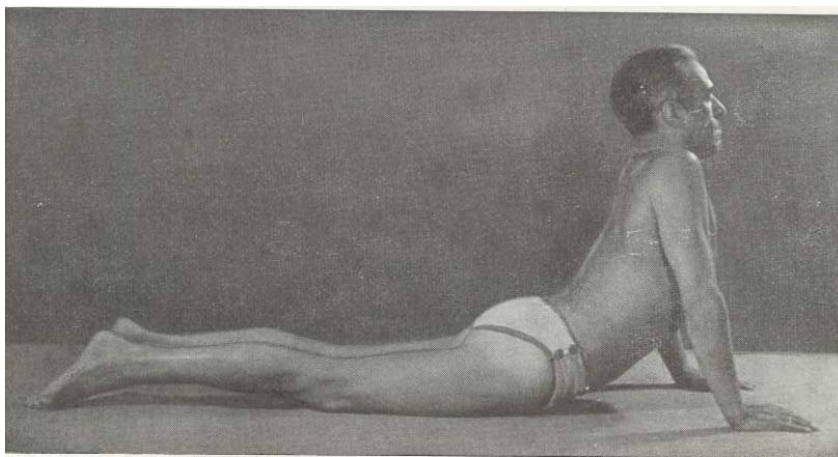


Рис 10

Снова опустите туловище вниз и повторите это упражнение от 5 до 6 раз. На подъеме спокойно вдыхайте и при опускании спокойно выдыхайте.

4-я неделя: выполните то же движение, однако держите руки в воздухе, чтобы туловище находилось в этой позе не благодаря опорной силе рук, а только вследствие напряжения мышц спины (рис 11).

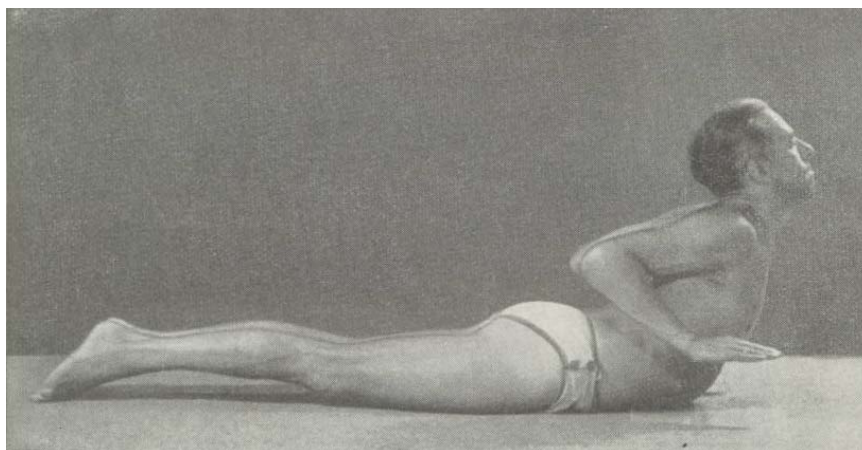


Рис 11

В обоих последних упражнениях поднимайте вверх также и голову. Повторите последнее упражнение от 3 до 5 раз. Когда мускулы спины немного укрепятся, можете повторять упражнение и до 6 раз.

8. Группа ВАДЖРА («алмазная поза»)

1-я неделя: (сидя или лежа,) вытягивайте ногу до тех пор, пока подъем ноги не образует одну линию с голенью. При этом сильно сожмите пальцы ноги. Затем приведите подъем ноги в предыдущее положение (как если бы вы хотели что-то захватить ногой). При этом сжимайте и сгибайте пальцы ноги насколько возможно при опускании подъема ноги вниз. Повторите это движение обеими ногами (дополнительно) несколько раз (рис 12 и 13).

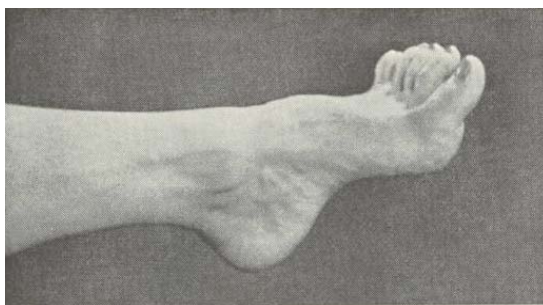


Рис 12

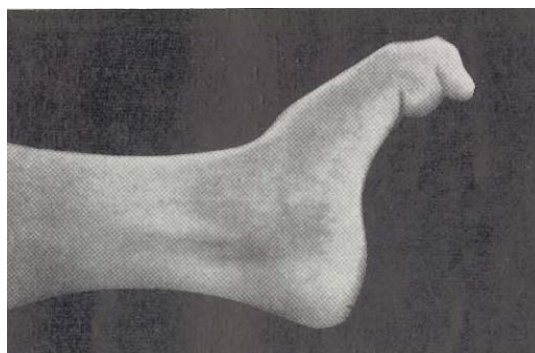


Рис 13

2-я неделя: выполните то же самое движение с тем отличием, что пальцы ног согнуты постоянно. Начните с положения ноги, при котором подъем ноги вытянут и пальцы согнуты (как показано на рис 13). Приведите подъем ноги без расслабления пальцев ног на одну линию с голенью. Насколько возможно препятствуйте стремлению пальцев ног разогнуться (рис 14)



Рис 14

Несколько раз повторите это упражнение для обеих ног. Затем пару раз выполните упражнение прошлой недели, чтобы снять возникшее напряжение. При возможной судороге пальца ноги поднимите его на себя, благодаря чему судорога немедленно исчезнет, и массируйте внутренний свод стопы, пока не пройдет боль от судороги. Эта судорога не должна возникать, если упражнение 1-й недели достаточно освоено.

Оба упражнения с ногами вам необходимо выполнять каждый день перед подъемом и отходом ко сну. Тогда они станут прекрасным средством для излечения – со временем – плоскостопия. Уже через несколько недель можно отказаться от стелек, используемых при плоскостопии.

3-я неделя: стойте на коленях с вытянутыми пальцами ног и постарайтесь сесть на пятки. Пятки держите при этом немного врозь, а колени и кончики пальцев ног – вместе. Когда это сидение на пятках станет для вас слишком болезненным, снова поднимитесь вверх, на колени, и после короткого перерыва постарайтесь медленно и осторожно повторить сидение на пятках (рис 15).

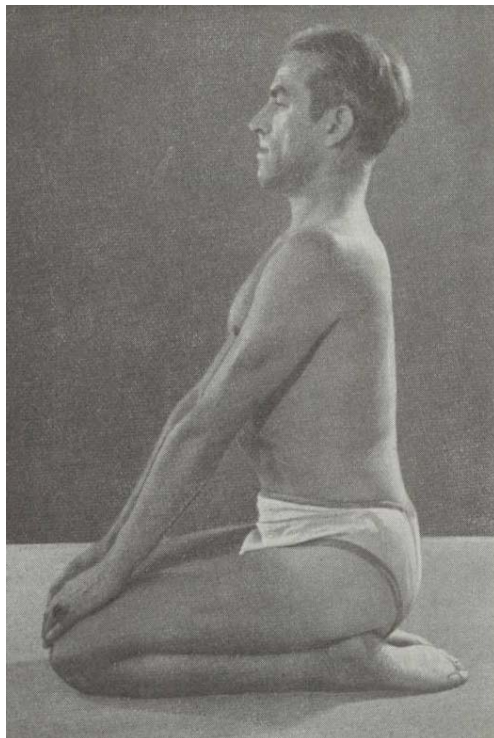


Рис 15

4-я неделя: оставайтесь в этой позе на пятках без перерыва. Эта поза называется по-индийски *ваджра-асана*, или *алмазная поза*. Поэтому старайтесь сидеть в этой позе также прочно, как скала. Вы должны научиться сидеть так от 15 мин до получаса.

Держите руки на коленях, а спину прямо.

Поза *ваджра* чрезвычайно важна и дает много преимуществ. Если просидеть в этой позе четверть часа после еды, то пища переварится очень хорошо. Таким образом, перестанет быть необходимым послеобеденный сон и от него можно будет отказаться. Восточные народы – индусы, японцы, монголы и др. – особенно любят сидеть во время еды в этой позе. Кроме того, укрепляются мышцы и нервы в ногах, устраняется миалгия в коленях, бедрах и пальцах ног, излечиваются ишиас и коленный ревматизм. Наконец, эта поза обеспечивает отличное положение для упражнений в дыхании.

9. Группа ГАРУДА (орел)

1-я неделя: встать, обе ноги вместе, руки на бедрах – это *пурнапада-асана*. Согнитесь в коленях настолько глубоко, насколько можете, старайтесь при этом, однако, туловище и бедра держать вертикально. Оставайтесь в этой позе несколько секунд. Повторите ее еще пару раз.

2-я неделя: сядьте ровно на стул и держите руки на бедрах. Поднимитесь со стула, сохраняя то же самое вертикальное положение, как и в первую неделю. Оставайтесь таким образом в воздухе несколько секунд, лишь на несколько сантиметров приподнявшись над стулом.

3-я неделя: сядьте на пятки, перенеся вес тела на кончики пальцев ног, как в позе *паванамукта* (см. выше, группа ШИРШ, 3-я неделя). Руки все время держите на бедрах, бедра тесно прижаты к туловищу. Теперь отпустите сжатые вместе колени настолько далеко к земле, насколько это позволяет удерживать тело в равновесии. Через несколько секунд вернитесь в исходное положение. Повторите эту позу еще пару раз.

4-я неделя: оставайтесь в позе прошлой недели, при этом бедра должны по возможности быть параллельны земле (рис 16).



Рис 16

Эти упражнения являются различными формами позы *утката-асана* и с успехом применяются для укрепления талии, пальцев ног, против радикулитов (люмбаго) и особенно против элифантиаза (слоновья болезнь).

10. Группа ТРИКОНА (треугольник)

1-я неделя: встаньте прямо, руки на туловище. С напряжением и быстро поднимите одну руку в сторону горизонтально. Через мгновение поднимите эту руку вертикально над головой. Затем сразу же опустите эту руку вниз, задержав ее на мгновение в горизонтальном положении. Попеременно выполняйте это обеими руками столько раз, сколько сможете. Руки должны быть ровными и пальцы вытянутыми.

Затем постарайтесь руки – сначала по отдельности, затем вместе – поднять над головой и опустить обратно без удержания их в горизонтальном перекрестном положении. Руки должны соприкасаться друг с другом над головой.

2-я неделя: добавьте к этому упражнению еще одно: сначала поставьте руки горизонтально перед собой и затем вверх. Выполняйте это обратное движение точно так же, как в упражнении 1-й недели.

3-я неделя: на этой неделе выполняйте все три упражнения одно за другим. Третье упражнение образуется из второго, когда вы оставляете руки в горизонтальном положении перед туловищем и затем их по отдельности либо одновременно разводите широко в стороны. Как и в первом упражнении вы сводите руки вместе.

4-я неделя: поворачивайте руки по отдельности в плечевом суставе как крылья мельницы и вместе как крыло. При этом одна рука попеременно проходит над другой. Выполняйте это вращение в противоположном направлении.

Все упражнения этого вида – *тада-асана* – должны выполняться по возможности быстро и с напряжением. Они служат в первую очередь расслаблению плечевых суставов и во вторую очередь развитию грудных мышц. Поэтому эти упражнения рекомендуют женщинам, которые хотят сохранить форму своей груди.

Мышцы рук и груди не следует перенапрягать и при необходимости их можно немного помассировать после упражнения. При этих упражнениях дышите медленно и независимо от ритма движения.

11. Группа МАТСИЕНДРА (царь рыб)

1-я и 2-я недели: встаньте на обе ноги и держите руки со сплетенными пальцами на уровне желудка перед туловищем. Теперь энергично тяните руки, заведя правый локоть настолько далеко вправо, насколько это позволяет левый локоть. Одновременно поднимите правое колено настолько высоко, чтобы правое бедро касалось левого локтя. Подъем и пальцы правой ноги держите вытянутыми и поверните туловище и голову далеко вправо. Выполняйте это движение быстро и с силой попеременно в обе стороны, насколько хватит дыхания. Это упражнение подъемом ног должно в некоторой степени напоминать гибкие движения испанского танцора (рис 17).

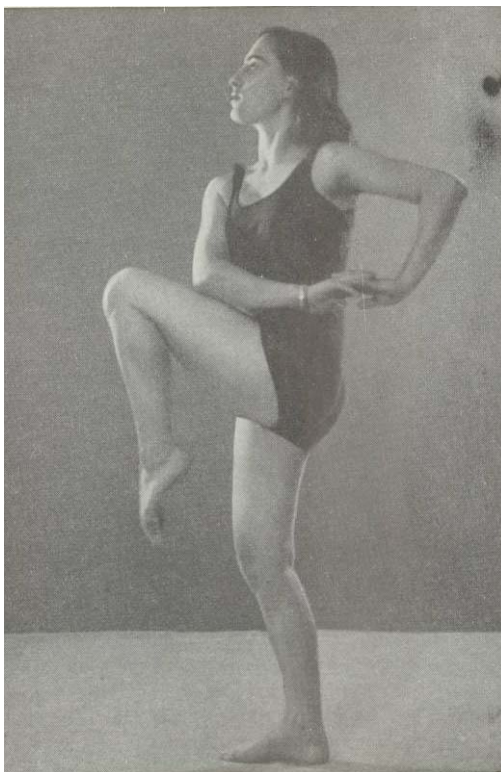


Рис 17

3-я и 4-я недели: выполните это упражнение в сидячем положении с тем отличием, что на этот раз нога (например, левая) поддерживается пяткой, плотно прилегающей к нижней части туловища, а другая нога (правая) помещается сверху над лежащим на полу коленом (левым). Лодыжка движущейся ноги повторно входит в соприкосновение с соответствующим левым локтем. Голова поворачивается все время от колен в сторону свободного локтя (рис 18).

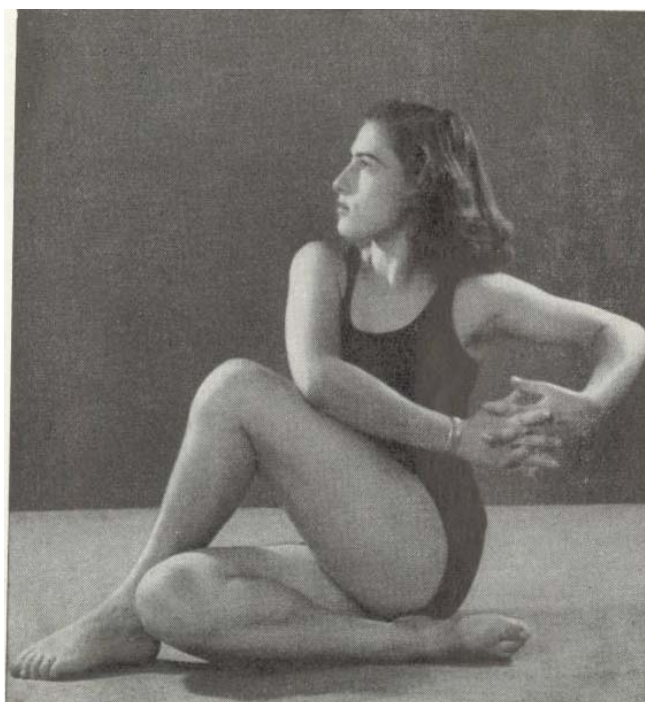


Рис 18

12. Группа НАУЛИ (упражнения для мышц живота)

Дыхание многих людей, особенно женщин, неправильно, поскольку в нем почти исключительно участвует грудная клетка, а не диафрагма. Для того чтобы изучить правильное дыхание йогов, обрести и сохранить здоровье, требуется особая техника для мышц живота, которая подготавливается следующим упражнением. Встаньте, расставив ноги немного в стороны и обопритесь вытянутыми руками на область над коленями. Держите плечи жестко и неподвижно и медленно вдыхайте, выдавливая диафрагму вниз. При этом вы должны испытывать давление в области ануса, как если бы у вас был стул. Вы заметите, что ваш живот стремится к тому, чтобы быть надутым, однако держите стенку живота напряженной и сосредоточьтесь на растущем давлении в области ануса.

Заметьте это ощущение давления и упражняйтесь в нем в течение целого месяца, пока вы не сможете выполнять это диафрагмальное дыхание с тем же ощущением давления в нижней части туловища также и в вертикальном положении, то есть без рук на коленях и без движения груди. В индийской литературе по йоге имеется указание на простое средство всегда выполнять диафрагмальное дыхание без усилий. Эти средством является особое положение языка.

Во время вдоха разместите язык так, как если бы вы хотели вдохнуть через нос, оставив рот открытым. Держите область гортани закрытой языком – слегка прижимайте нижнюю часть языка вниз, как если бы вы собирались храпеть. При этом вы слышите легкий свист и чувствуете, что благодаря этому диафрагмальное дыхание возникает само.

При дыхании таким образом вам необходимо учитывать две вещи: 1) стенку живота удерживать жестко 2) слегка прижимать язык к нижнему небу.

Б. Пранаяма – дыхательные упражнения

Примечание: Упражнения, указанные в данном разделе можно начинать выполнять только после полного овладения техникой дыхания диафрагмой группы НАУЛИ.

1. ТАЛА-ЮКТА (ритмическое дыхание)

Примите положение *шавасана*. Закройте глаза и расслабьте тело. Вдыхайте и выдыхайте через нос глубоко и спокойно, без пауз, и особенно следите за тем, чтобы длительность вдохов и выдохов была абсолютно одинаковой. Люди обычно дольше выдыхают, чем вдыхают, особенно во время сна. Таким образом, тело теряет больше энергии, чем приобретает при вдохе (так как вдыхается и выдыхается не только воздух, но и космическая энергия, прана). Эта космическая энергия – основа любой силы и власти во вселенной. Электричество, магнетизм (в том числе и животный), твердость характера, сила мысли, а также любая механическая сила являются ее формами. И чем больше мы сознательно настраиваемся на эту энергию, тем больше сил мы оказываемся способны черпать из этого космического древнего источника. Поэтому, каждый раз, когда вы вдыхаете, думайте об этом: представьте, что при вдохе вы

черпаете космическую древнюю силу, а при выдохе поставляете ее каждому органу, каждой клетке вашего тела. Это может вам сначала показаться чем-то фантастическим. Однако вы очень скоро убедитесь, что это правда. Представьте себе максимально реалистично колебание маятника: каждое колебание маятника – каждый вдох и выдох. Думайте о том, что этот космический маятник двигается сквозь тело.

Тренируйте это божественное дыхание до тех пор, пока оно не войдет в ваши плоть и кровь. Тогда вы узнаете, что такое покой. Наш сон по сравнению с этим – лишь чувство усталости, которое тем больше усиливается, чем дольше мы спим. Теперь вам понадобится не так много времени для сна, так как вы располагаете средством для того, чтобы привести свои нервы и все свое существо в состояние покоя и гармонии за несколько секунд.

Это упражнение – благословение для загнанного и изможденного человека нашего времени. После нескольких месяцев такого дыхания черты лица становятся мягче и красивее, затем голос становится яснее и мелодичнее, человек производит впечатление аккумулятора спокойствия и распространяет это спокойствие на все свое окружение.

После двух недель выполнения этого упражнения при вдохе и выдохе в уме повторяйте священное слово ОМ. Это должно быть не закрытое О, а возникающий из АУ всеохватывающий звук АОУ с гулким отзвуком м-м-м-м-м, как звон колокола или удар гонга. В этом звуке ОМ содержатся все звуки, которые человек когда-либо был способен порождать, так как А представляет собой самое глубокое начало всех звуков, ОУ заполняет всю полость глотки, а М-М-М-М-М завершает все звуки. Все, что когда-либо может быть сказано космосом и Богом, заключено в этом древнем звуке, считает индийское учение йоги. Это – одна из многих причин, почему этот звук считают высшим божественным именем для каждого языка и каждого народа.

На каждый вдох и выдох приходится сначала одно, затем два и три ОМ. Этот звук произносится не вслух, но мысленно. Повторение звука ОМ в уме невероятно увеличивает эффект данного ритмического упражнения. Поскольку этот звук является самым священным, самым всеохватывающим, самым совершенным из всех слов, универсальным именем Бога, думайте о том, что вы сливаетесь воедино с высшим существом.

В. Дхарана (концентрация мысли)

Вечером перед сном сядьте в кресло, расслабьте тело, однако держите голову, шею и спину на одной вертикальной линии. Старайтесь не заснуть! Теперь позвольте своим мыслям течь свободно. Неважно, что именно они собой представляют, неважно, что они отображают непоследовательность и беспорядок, – оставайтесь спокойным и наблюдайте за этим действием в качестве зрителя, не реагируя и не пугаясь. Вы неожиданно установите, что ваши мысли рождаются без какой бы то ни было логической последовательности. Логическое мышление – продукт воспитания и ежедневной тренировки в борьбе за существование; однако теперь на мысли не давит логика, и они свободны.

Много неожиданного, ужасного, даже отвратительного может прийти вам в голову, однако оставайтесь невозмутимым и не поддавайтесь порыву отогнать

эти мысли или реагировать на них. Эти мысли – не ваше Я. Поэтому оставайтесь спокойными и холодными как монумент и наблюдайте за ними как за чужими существами. Это покажется вам более сложным, чем концентрация мыслей до этого, однако это и есть начало настоящей концентрации, а вначале всегда трудно.

Конец первого выпуска

* * *