

## СОПРОТИВЛЕНИЕ МАТЕРИАЛА

*Я врезался в возраст учета  
Не сдавшихся возрасту прав,  
Как в город из-за поворота  
Железнодорожный состав...*  
А.Тарковский

Год 2014, июль, четверг, утро. Из окна кухни, где стол с компьютером, за стеной зелени едва просматривается дом напротив. Двор, поросший травой и большими кленами, режет серая диагональ асфальтовой дорожки, по которой люди двигаются налево к проспекту Жукова и направо, в жилой массив. Взор мой ловит у деревьев за дорожкой скамейку, облубованную двумя дамами. Расположив ингредиенты на целлофановом пакете, они выпивают и закусывают, ведя визгливую беседу.

*- В это время, приняв по разу, мы упражнялись с дружком в иронии, а пока расслабляли разумы, апокалипсис проворонили.*

Степень их потасканности и песьи модуляции впечатляют даже отсюда. Вполне вероятно, что не так уж они и стары, просто давно и регулярно квасят, что не может не отразиться на облике.

*- С утра выпил – весь день свободен. А она, жизнь, все текёт меж пальчиков паутинкой тонкою, и чем больше проходит – тем меньше остается в запасе.*

Все задумываются об этом рано или поздно, не оттого что умные, а потому, что приходится. С одной стороны популярен тезис о том, что человек – это звучит гордо. Но Микеланджело, например, так сказал о себе в определенном возрасте: *- Я нищая падаль, я пища для морга...*

Хотя он, быть может, как гений и ощущал острее других физическое несовершенство старости, и это угнетало его? Не знаю. Слишком многих сегодня оно не угнетает, скорее наоборот. Летом на нудистских пляжах Серебряного бора, чем отвратительней с виду отморозок, тем более непринужденно он обнажается и фланирует по окружающей среде.

Комплекс полноценности, однако. Никакой, в лопатки им дышло! – философской горечи, типа:

*- И пока свой путь бесчеловечный над землей вершит парад планет, сквозь меня просвечивает вечный, но меня не помнящий скелет.*

Когда-то в институте была у нас такая легендарная дисциплина – сопромат, которой не то чтобы боялись, но сильно уважали. Это отразил даже студенческий фольклор в виде трех юморных законов. Первый: где тонко, там и рвется. Второй, с легким оттенком брутальности, о вращательном моменте пары сил: была бы пара – момент найдется. И третий, актуальный до невозможности, только мало кто врубается в него смолоду: **всякое сопротивление временно.**

Чудные умозаключения возникают, когда примеряешь сегодня, в шестьдесят шесть лет отроду, эту шуточку к себе и окружающим.

*- Дай побыть счастливым - хоть миг, хоть час, хоть куда укрыться от вечной дрожи, убежать от жизни, забыть, что нас ожидает то же.*

В жизни человека всегда есть две взаимоисключающие тенденции. С одной стороны мы желаем непрерывных изменений, постоянного развития, как там? - посадить дерево, написать книгу, дом соорудить в каком-нибудь заштатном Майяме, вырастить умных детей, счастливых внуков и так далее.

С другой стороны, сами мы хотим при этом оставаться физически неизменными, такое стремление особо присуще прекрасному полу. Недаром классик резанул, как по живому, лет триста тому назад: *- Преисподняя для женщин – это старость.*

И если в смысле одном время работает как бы на информационное обогащение и развитие личности, то в том, что касается «харда», материальной оболочки (в древней Индии ее

обозначали термином «деха», плоть) – исключительно против. И оно, время это, идет очень быстро, после пятидесяти ускоряясь до тошноты.

- *Сколько лиц дорогих канет в ветре бессонном, сколько нитей тугих оборвется со стоном. Ни в глаза поглядеть, ни губами коснуться – всё лететь и лететь без надежды вернуться.*

- *Но время шло и старилось. И рыхлый, как лед, трещал и таял кресел шелк.*

Каким бы не был человек - бедным, богатым, успешным по жизни или неудачником, известным миру гением либо нулем без палочки, каждому приходится противостоять времени в одиночку. Собственно, начинается это с момента рождения, но до какого-то возраста процесс субъективно незаметен, хотя энтропия системы непрерывно нарастает.

- *Старение! Здравствуй, мое старение! Крови медленное струение. Некогда стройное ног строение мучает зрение. Я заранее область своих ощущений пятую, обувь скидая, спасаю ватую. Всякий, кто мимо идет с лопатой, ныне объект внимания.*

Достаточно рано, будучи студентом, я впервые ощутил необъяснимое беспокойство, тем более странное, что посетило оно меня на Голубовских камнях Алушты, в разгар летнего дня, когда мы купались, загорали, пели под гитару и были абсолютно счастливы. Жизнь прекрасна и удивительна, жизнь бьет ключом, все впереди. Но вдруг на какой-то миг ослепительный день померк, и я ощутил буквально всем нутром, как бездарно и невозвратно уходит время.

- *Где свистуны свистели, и щелкал щелкопер, я сам свое веселье отправил под топор.*

Этой же осенью мы начали занятия йогой, и было это сорок с лишним лет назад. А потом – Москва.

В левой части Донского монастыря есть захоронения, которым от ста пятидесяти и выше. Впечатляющий вид - останки их оград, прутья литого чугуна в два пальца толщиной книзу сошли на нет и стали острыми, как иглы. Металл истаял, подобно ледяным сосулькам и ушел в землю – зримая работа времени.

- *Как поутру тупа возле метро толпа!* – это правда, зато можно наблюдать людей в самых различных временных срезах.

Что меня поражает, так это лица. Радостных или хотя бы просто умиротворенных просто нет. Вселенское безразличие – это еще хорошо. Более или менее позитивный облик у тех, кто, закрыв глаза, вырубился с бананами в ушах.

- *Уитни Хьюстон плавает в ночи...*

Отсутствующие лица в основном у молодежи и людей средних лет, безостановочно манипулирующих гаджетами. У контингента от сорока до шестидесяти вид сонный, усталый или замученный. От шестидесяти и выше – в основном погребальный.

- *Есть лица, подобные пышным порталам, где даже великое чудится в малом, есть лица – подобия жалких лачуг...*

Молодые девицы, которых судьба одарила миловидностью и хорошей фигурой несут себя с небрежным достоинством, снисходительно поглядывая на окружающих. Они еще не успели ощутить и понять, что красота физическая – товар скоропортящийся, и, кроме того: - *Нет ничего печальнее участи женщин, которые умели быть только красивыми.*

Дамы послебальзаковского возраста пытаются хоть как-то замаскировать разруху, уже начинающую проступать в облике. Время – самый мощный абразив, стачивающий человека во всех смыслах, если, конечно, он не конкурирует с ним в деле саморазрушения.

Женщины и вовсе пожилые, которым железный голос в вагонах призывает уступать места наравне с инвалидами и детьми, являют собой зрелище грустное.

*Где плеч атлас? Где губ бальзам? Где глаз манящих поволока? Где тело, чтимое как храм, куда приходят издалека?*

Мужская часть населения с годами – по моим наблюдениям – все больше вырождается. Парни уже годам к двадцати начинают распухать от пива. Изредка мелькают в подземке, не к ночи будь помянуты, метросексуалы – современные денди, с явными признаками

полной утраты гендерной принадлежности. Молодежь такого толка смотрится эпатажно и еще хоть как-то терпимо, но подобные мажоры среднего возраста оскорбляют взгляд. Вообще мужчины в массе выглядят очень так себе. Уму нерастяжимо, как у тех, кому сильно за сорок хватает наглости афишировать выпирающие утробы, по которым давно тоскует харакири!

Но самое главное, подавляющая часть контингента подземки выглядит, а, значит, и является, хронически переутомленной. Что является признаком необратимой утраты жизненного ресурса.

*- Утро. Изморось. Горечь сырая. От ворот угасшего рая день и голод жесткою плетью гонят нас в бетонные клетки. По ночам провидицы и маги, днем кормим над грудой бумаги, копошимся в листах фанеры - мы, бухгалтеры и инженеры.*

Человек конечен, это банальность. Мы рождаемся на время, а погибаем навечно. У всего живого есть начало, старт, соответственно, неизбежен и финиш. Классики характеризуют этот моменту различно:

Талмуд: *- Время стоит, проходим мы.*

*- Дни сочтены, утрат не перечесть, живая жизнь давно уж позади, передового нет, и я как есть, на роковой стою очереди.*

*- Идешь, на меня похожий, глаза устремляя вниз, я тоже БЫЛА, прохожий, прохожий - остановись!*

*- Когда я вечную разлуку хлебну, как ледяную ртуть, не уходи, но дай мне руку и проводи в последний путь. Постой у смертного порога до темноты, как луч дневной, побудь со мной еще немного - хоть в трех аршинах надо мной.*

*- Я потихоньку все-таки сдаю, хотя не часто в этом признаюсь. Я по утрам себя не узнаю, и отраженья в зеркале боюсь...*

*- Вот и подходит пора расставанья с телом, а заодно со средой обитанья плоти...*

*- Правильно! Тело в страстях раскаялось. Зря оно пело, рыдало, скалилось...*

*- Мы непростительно стареем, и приближаемся к золе...*

*- Дни текут и улетают, часы бегут и не останавливаются, в стремительном течении времени мир приближается к концу своему. Ни один день не позволяет другому идти с ним вместе, ни один час не ждет другого, чтобы лететь заодно. Как воду невозможно удержать и остановить перстами, так не останется неподвижной и жизнь рожденного. Бог определил меру жизни человека, и ее дни делят на части. Каждый день, незаметно для тебя, берет свою часть из жизни твоей, и каждый час со своей частицей неудержимо бежит путем своим. Дни разоряют жизнь твою, часы подламывают здание ее, и ты спешишь к концу своему, потому что ты – пар. Дни и часы, как тати и хищники, скрадывают и расхищают тебя; нить жизни твоей постепенно отрывается и сокращается. Дни предают погребению жизнь твою, часы кладут ее во гроб, а вместе с днями и часами исчезает на земле и жизнь твоя. Жизнь, которой живешь ты сегодня, уходит и улетает с концом этого же дня, потому что каждый день берет свою часть из твоей жизни и с ней уходит, и в быстром полете времени часы уходят, исчезают и обращаются в ничто! Как спешно текут дни, так быстро пролетает и жизнь: нет ей возможности остановиться и стать на одном месте!*

Маяковский отрицал время в свойственной ему манере:

*- У меня в душе ни одного седого волоса, и старческой нежности нет в ней! Мир огромишь мощью голоса, иду - красивый, двадцатидвухлетний.*

*- В этом мире, где наша особа выполняет неясную роль, мы с тобою состаримся оба, как состарился в сказке король.*

*- Но чем дольше я здесь ошиваюсь - не ведаю, для чего, - тем менее ошибаюсь насчет себя самого. Вашей горестной вереницы не спасти от посмертной тьмы, я не вырвусь за те границы, в которых маемся мы.*

- На закате меркнут дома, мосты и небес края. Все стремится к смерти — и я, и ты, и любовь моя. И вокзальный зал, и рекламный щит на его стене — все стремится к смерти, и все звучит на одной волне.

- Мы пол отциклюем, мы шторки повесим, чтоб нашему раю ни края, ни сноса, а где-то по рельсам, по рельсам, по рельсам колеса, колеса, колеса, колеса...

И дальше: - ...Уходит наш поезд в Освенцим, наш поезд уходит в Освенцим сегодня, и — ежедневно. Здесь Освенцим является синонимом окончательного и бесповоротного исчезновения всего живого в бездне времени.

- Сквозь жизнь ты шел в наглазниках. Пора бы хоть раз послать их к черту, наконец! Вон, на снегу, приземистой жабой спит крематорий, - серый, как свинец. Здесь чинно все: безверье, горесть, вера... Нет ни берез, ни липок, ни куста, и нагота блестящего партера амбулаторной чистотой чиста. Пройдет оркестр, казенной медью брызнув... Как бой часов, плывут чредой гроба, и ровный гул подземных механизмов послушно туп, как нудный труд раба. А в утешенье кажет колумбарий сто ниш под мрамор, серые как лед, где изойдет прогорклым духом гари погасших "я" оборванный полет.

Все это - правда, причем самая что ни на есть правдивая правда. Но, тем не менее, легендарный товарищ Сухов в ответ на вопрос унтера: - Тебя как? Сразу прикончить? Или желаешь помучиться? — рассудительно ответил: — Лучшие, конечно, помучиться! - подтверждая, тем самым, неистребимую тягу человека к существованию.

- Божже, как хочется жить!.. Даже малым мышонком жил бы я век и слезами кропил свою норку, и разрывал на груди от восторга свою рубашонку, и осторожно жевал прошлогоднюю корку.

- Я к вам травую прорасту, попробую к вам дотянуться, как почка тянется к листу вся в ожидании проснуться, однажды утром зацвети, пока ее никто не видит, а уж на ней роса блестит, и сохнет, если солнце выйдет. Оно восходит каждый раз, и согревает нашу землю, и достигает ваших глаз, а я ему уже не внемлю. Не приподнимет мне оно опущенные тяжело веки, и обо мне грустить смешно, как о реальном человеке. А я — осенняя трава, летящие по небу листья, пусть мысль об этом не нова, принадлежа к разряду истин. Желанье вечное гнетет — травой хотя бы сохраниться, она весной прорастет, и к жизни присоединится.

- После смерти моей я хочу превратиться в снег, чтоб лежать на земле голым взглядом, лишенным век и ресниц. И смотреть, не мигая, как тот, другой, оставляет свой след, наступив на меня ногой.

— О твое усталое тело притупила жизнь острие, губы смерти нежны, и бело молодое лицо ее.

Всех переплюнул в первой трети прошлого века поэт Михаил Светлов:

- Каждый год и цветет и отцветает миндаль... Миллиарды людей на планете успели истлеть... Что о мертвых жалеть нам! Мне мертвых нисколько не жаль! Пожалейте меня! - мне еще предстоит умереть!

Есть такая шутка: - Йог по законам жил суровым, и умер он вполне здоровым!

С моей точки зрения **именно такой вариант** наиболее интересен и потому он является лейтмотивом данной статьи — возможность долго жить здоровым и в том же качестве отойти в мир иной!

**Что же такое здоровье?** Об этом достаточно сказано в ЙИК, потому буду краток: **это когда тело не напоминает о себе и, тем самым, не мешает жить!**

Если не подкачала наследственность, то где-то с пятнадцати до пятидесяти лет мы не обращаем на тело особого внимания, пребывая в нем с относительным комфортом. За исключением тех, кто пытается подогнать его под личные представления либо слабоумные тенденции фитнес-моды. Нередко, кстати, именно такое стремление порождает проблемы, которых раньше не было, и начинается преждевременная борьба за жизнь в горячечной рубашке плоти, в тоске телесной тесноты.

На Святой горе Афон в усыпальнице храма целителя и великомученика Пантелеймона есть надпись:

*- Мы были такими, как вы. Вы будете такими, как мы.*

Главным невосполнимым ресурсом является время существования личности и ее носителя – физического тела.

А уже затем мы сталкиваемся с вопросом качества этого ресурса, а также интенсивности его расхода. Вот пример.

*- Джеймс Кеннеди (1860 – 1894). В 1893 году в Нью-Йорке состоялся конкурс на звание «Чемпион мира по поднятию тяжестей». На конкурс съехались сильнейшие атлеты того времени. Из Канады прибыл Лу и Сир, из Европы – Евгений Сандов. Победителем оказался американец Джеймс Вальтер Кеннеди, который дважды поднял железное ядро весом 36 пудов 24,5 фунта (примерно 587 кг), оторвав его от помоста на 4 дюйма. Ни один из силачей не смог повторить это. Установленный рекорд оказался роковым для 33-летнего атлета: он надорвался и после этого вынужден был выступать только с демонстрацией мускулатуры. Умер он в возрасте 34 лет.*

Как не вспомнить Ганса Селье, сказавшего золотые слова: *- Жить следует не менее интенсивно, но более разумно.*

Как правило, величина и качество здоровья определяется наследственностью, выйти из ее рамок практически невозможно. Хотя, когда детей в семье несколько, генетическая бомба срабатывает обычно в отношении только одного из них.

Например, Михаил Булгаков прожил сорок девять лет и умер от склероза почек. От той же самой болезни в возрасте сорока восьми лет скончался его отец.

Владимир Ульянов прожил без малого пятьдесят четыре года, и скончался от кровоизлияния в мозг. От той же причины и почти в том же возрасте умер и его отец, Илья Николаевич, переживший сына на восемь месяцев.

Здесь мы не принимаем в расчет заболевания, обусловленные повреждениями ДНК на уровне гена, результаты дефектов в наследственном аппарате клеток и пороки развития, вызванные внешними и внутренними факторами.

Диабет, варикозное расширение вен, астма, аллергии и ряд иных массовых заболеваний имеют высокий риск повторения в последующем поколении. И чтобы этого не произошло, нужна грамотная коррекция жизненных условий и поведения субъекта, о чем и пойдет речь ниже.

Встречаются индивиды удивительным образом оптимизирующие жизнедеятельность, примером может быть Александр Любищев, описанный в книге Гранина «Эта странная жизнь». Имея здоровье слабое, Любищев прожил, тем не менее, за восемьдесят, а объем полезной работы, проделанной им в науке невероятен. Но феномены - это исключения из среднестатистических выборок, рядовому человеку такое поведение не под силу. Да оно и не нужно, поскольку обыватель не имеет перед собой задач такого масштаба, какие были у Любищева, Луки Войно-Ясенецкого или Микеланджело.

Итак, каждый живущий располагает временем бытия в интервале между процессами рождения и смерти. Как известно, на длительность жизни влияют четыре базовых фактора:

- наследственность;
- условия среды обитания;
- образ жизни, формируемый интеллектом и характером либо отсутствием оных;
- случай.

Предположим, что некий усредненный типаж, обитая в Москве, ежедневно тратит среднестатистические пятьдесят минут до места трудовой деятельности, суть которой описывается так:

*- Бери больше, кидай дальше, отдыхай, пока летит, а конечный результат нанайской мудростью:*

*- Тяжело в работе – легко в гробу.*

Возраст типажа – немного за тридцать, съемная квартира, семья, маленький ребенок, ипотека, умственные способности обычные.

Он с детства не приучен следить за здоровьем, оценивать его уровень и текущее состояние, и, кроме того, игнорирует симптомы расстройств, которые подает тело либо самочувствие.

Многие страдают, упорно не обращаясь к официальной медицине, памятуя крылатый афоризм:

*- Ну что, пусть живет, или будем лечить?*

Состояние медицины отечественной в комментариях не нуждается, считается, что на Западе все это устроено несравненно лучше.

Но вот небольшой этюд (<http://a-nikonov.livejournal.com/1311757.html>).

#### **Занимательная статистика по США:**

*Количество врачей - 700 000.*

*Количество смертей по причине медицинских ошибок - 120 000.*

*На одного врача приходится 0.171 смерть.*

*А теперь об оружии.*

*Количество людей, владеющих оружием в США - 80 миллионов!*

*Количество случайных смертей, связанных с использованием оружия в год среди всех возрастных групп 1500.*

*Количество смертей на одного владельца оружия 0,000188.*

*Таким образом, врачи примерно в 9000 раз опаснее владельцев оружия.*

*Помните, оружие не убивает, убивают врачи!*

Интересно бы поместить здесь для сравнения аналогичную статистику по России, но кто ж ее даст, даже если она есть?

Мало кто из молодежи глядя на стариков способен подумать о том, что они тоже были когда-то юными, здоровыми и красивыми. *Что приходит конец всякой кости его, сухожилию, что старик и юнец - все равны перед звездною пылью, и в путях роковых завивается небо, как свиток, - это тело живых превращается в камеру пыток.*

Поэтому логично предпринять действия для сохранения здоровья еще до начала проблем, ибо, чем старше становится человек – тем больше он в нем нуждается. В детстве у меня была серьезная домашняя обязанность - топить печь в холода. Однажды в отсутствие родителей прибыл самосвал с антрацитом, и полторы тонны его выгрузил прямо на улице у ворот. Я решил сделать доброе дело и до их прихода перенести в сарай столько угля, сколько сумею. Нагрузил с верхом два больших ведра и едва доволлок. В каждом было около пуда, а для второклассника это слишком. После второго раза задумался, понял, что надорвусь точно, и вес уполовинил. И после каждого захода делал перерыв до тех пор, пока не успокаивалось дыхание. Таким образом, к возвращению родителей дело было закончено, а утомился я не так, чтобы уж очень. Конечно, утром мышцы болели, но к концу дня я о них забыл.

Но чем бы это кончилось, если б я так и таскал непосильную тяжесть? Или работал без отдыха?

Задуматься заставляло и море. Так классно летом упасть с пирса «ласточкой» в теплую воду и чесануть к далекому горизонту без остановки, до полного изнеможения. А потом, когда оглядываешься, а берег черт знает где, - уже и дома неразличимы, - то понимаешь, что сил уже нет, а обратно плыть еще столько же!

Жизнь всегда подбрасывает разные ситуации, надо лишь извлекать из них полезный опыт. Если человек расходуется в течение дня, но затем получает полноценное восстановление, то, скорее всего, он проживет данное ему наследственностью количество лет. Если этого нет, и усталость накапливается, то с какого-то момента начинает гореть, уменьшаться, как шагреновая кожа, сам жизненный ресурс. Это как форсаж – режим повышенного расхода топлива для достижения большей, чем обычно, высоты либо скорости полета. Однако самолет можно заправлять горючим неоднократно, а запас здоровья не возобновим и

конечен. Если же интенсивность расхода оптимизирована, есть шанс прожить именно то количество времени, которое отвела природа.

Преждевременно изнашивает тело хроническая усталость, вызванная неверным представлением субъекта о своих возможностях, ошибочная стратегия и тактика поведения, а также неумение восстанавливаться эмоционально и физически.

Хемингуэй сказал когда-то: - *Мир ломает каждого. Он убивает самых добрых, и самых нежных, и самых храбрых без разбора. А если ты ни то, ни другое, ни третье, можешь быть уверен, что и тебя убьют, только без особой спешки.*

Однако сам он застрелился в шестьдесят один, страдая одновременно диабетом, гипертонией, депрессией, которая, кроме прочего, была спровоцирована слезжкой ФБР и нарушениями памяти от лечения электрошоком.

Но, даже отбросив в сторону фактор депрессии, можно задаться вопросом: - *Почему этот человек уже в среднем возрасте имел такое скверное здоровье?* Ответ однозначен: - *Не следил за физической формой и злоупотреблял алкоголем.*

Вспомним замечательную песню:

- *Смешно, не правда ли? Ну, вот, - и вам смешно, и даже мне. Конь на скаку, и птица влет, по чьей вине, по чьей вине, по чьей вине?*

Действительно, кто виноват в том, что, начиная с 1977, Высоцкий пристрастился к выходу из запоев посредством инъекций морфия? И последние три года жизни с него не слезал, водка уже стала только фоном. В связи с этим вопрос: случайно ли он умер в сорок два, или к этому привело его упорно саморазрушительное поведение?

Конечно, всегда есть искушение оправдать его, например, говоря именно о таких, как Высоцкий:

- *Не эталоны образцовости, в век, вызревший на человечине, они от анемии совести лечились до цирроза печени....*

Итак, человек живет, вкладывая ум, способности и силы в окружающий мир с тем, чтобы достигать целей. Тело во всех этих действиях – слуга, а его состояние – фактор, на который не обращают внимания, пока оно не напомнит о себе самым неприятным образом.

Тем не менее, люди до упора игнорируют сигналы бедствия, и лишь когда не остается больше сил терпеть, начинают предпринимать что-то для изменения ситуации к лучшему. Только теперь осознавая, что пришла пора вкладываться не во что-то внешнее, а в себя. А если этого не сделать, то любые цели станут ненужными и достигать их будет некому.

Немедленно возникает два вопроса: **что** вкладывать и **как**?

Варианты есть традиционные – водка, фитнес, спорт, или эксклюзивные, например, йога. Пациент западной формации идет, как правило, сдаваться врачу, который, согласно легенде, мастер своего дела, все о тебе знает досконально и предпишет нужное лечение. Субъект, глотая таблетки, соединяет организм с достижениями фармакологии, и должен по идее выздороветь. При этом сохраняя тот самый образ жизни, который и привел к необходимости лечиться.

Самые впечатляющие последствия такой стратегии я наблюдал в розовом секторе мексиканского Монтеррея, где сосредоточены фешенебельные отели и виллы. Именно там полно калек, их возят, носят и сопровождают толпы слуг, поскольку хозяева сами передвигаться не могут. Это весьма состоятельные люди, их обслуживают лучшие врачи мира, использующие новейшие достижения медицины, но сами они в сохранении своего здоровья не участвуют. Таковы принципы тупых и богатых.

Однако среди богатых встречаются и умные, минимально прибегая к медицине, они меняют отношение к своему телу, чтобы не заболеть и не лечиться впредь. Эти люди восстанавливают здоровье, и стараются поддерживать его качество грамотным образом жизни и физической нагрузкой.

Люди среднего экономического статуса ведут себя на тернистом пути оздоровления по-разному. К сожалению, среди них широко распространена порочная тактика избегания.

Конечно, отказ от алкоголя, табака и всякого рода стимуляторов нужен, в этом сомнений нет. Но многие необоснованно уменьшают количество и качество еды, доходя в этом до идиотизма, как это произошло с веганами.

Не справляясь с буднями, люди уходят в дауншифтинг, противопоставляя трудоголизму и корпоративному безумию философию «снижения оборотов», отказа от чужих целей и жизни ради себя. Идея интересная, но реализуется позитивно только в том случае, только если есть на что переключиться, иначе душу и тело будет убивать уже не бессмысленная суета, но полное безделье:

– Мне дали вчера свободу – что я с ней делать буду?

- Кроме отношений с богом, все остальное, согласно Паскалю, только отвлечение, развлечение. Голое, предназначенное к уничтожению бытие и отвлечение от него. Выносимо ли существование в чистом виде? — смотря по тому, как это повернуть. Непостижимый дар жизни, самый факт жизни — удивление и счастье. Другой поворот - страх перед непонятным и смертельным существованием. Человек отвлекается, потому что иначе ему остается нестерпимое, попросту невозможное, чистое ожидание конца.

Но если один отвлекается в продуктивном действии, оставляя этому миру то, чего раньше в нем не было, другой погружен в непрерывную заботу об окружающих, дальних и ближних, то прочие, которых, к сожалению, абсолютное большинство, умеют только потреблять. И особо продвинутые индивиды достигают в этом деле по-настоящему маньяческих высот.

Кстати, непрерывная забота о своем драгоценном здоровье тоже один из способов отвлечения от тоски безделья и экзистенциальной пустоты.

Анализируя воздействие практической йоги, обеспечивающей ее адепту долголетие и здоровье, я не задаюсь вопросами: - Зачем вообще это нужно? – или: - А что с долголетием делать?- и не собираюсь отвечать на них. Взрослый, большой и умный человек должен на подобные вопросы ответить себе сам, это не моя печаль. Но истина неизменна, и от нее никому не уйти:

- Все в этом мире по-прежнему, месяц встает, как вставал, Пушкин именье закладывал или жену ревновал. И ничего не исправил, не помогла ничему смутная, чудная музыка, слышная только ему.

Отметим, что наиболее грамотная поведенческая стратегия – разумное избавление от текущих вредностей. А затем следует, не уклоняясь от бытия, включить в жизнь нечто полезное, направленное на защиту тела от давления времени. В противном случае ты слишком рано остаешься один на один с оболочкой, качество которой исключает нормальное взаимодействие с окружающей действительностью.

Отдельная головная боль, это любители острых ощущений - молодое поколение, которое в основном не думает, а чувствует. Оглядевшись внимательно при включенном мозге, они нашли бы вокруг множество сверстников, которые в процессе драйва слегка оступились, не долетели, не вовремя дернули за кольцо и так далее. И теперь не живут, а доживают, обрекая своей немощью родных и близких.

То же самое относится к любителям кайфа – интенсивные переживания удовольствия, не вызванного собственными действиями и получением полезного результата, ведут к необратимому распаду. Здесь также субъект соединяет себя с продуктами технологии – наркотиками и прочей химией, получая досрочный летальный исход.

Медицина в тандеме с фарминдустрией предназначена вовсе не для оздоровления, но для сбыта непрерывно растущего спектра лекарств. Это – бизнес, заинтересованный в том, чтобы как можно большее количество людей непрерывно болело и лечилось. Для восстановления и сохранения здоровья нужно изменить образ жизни, а не идти на поклон к отечественной медицине. И в первую очередь нужно восстановить продуктивное взаимодействие с телом и психикой, а лучшим средством для этого является йога, древнейшая технология самонастройки.



Вопрос: - *Почему и что со мной не так?* – надо обращать к себе, а не к миру. Только собственные действия трансцендируют человека в иное качество. А йога как раз и выводит тело на границы подвижности, а сознание – на пределы обычного восприятия. Хотя коммерциализация не оставила от подлинной йоги камня на камне, люди чувствуют, что за Эверестами эзотерического мракобесия скрывается нечто исключительно ценное и к нему тянутся. Но ситуация опять-таки описана классиком:

- *Кусок лишь хлеба он просил, и взор являл живую муку, но кто-то камень положил в его протянутую руку...*

Этим камнем оказалась суррогатная йога, подаваемая под видом технологии личностного роста. Судя по всему, тема эта является соцзаказом, ее модификациями забит Интернет и скудный ментальный досуг офисного планктона. В Яндексе по запросу о личностном росте выскакивает белее полумиллиона ответов, народ твердо верит, что этому можно научить и научиться. Мало кому приходит в голову мысль о том, что болтовня не подразумевает реальной деятельности, именно потому сущностью данных тренингов являются беспредельное словоблудие и ложь. Речь – самый энергетически выгодный способ дистанционного управления людьми в своих интересах.

Самый популярный и массовый метод личностного роста в СССР показал классик:

- *Вот - справа, у окошка - сидят двое. Один такой тупой-тупой и в телогрейке. А другой такой умный-умный и в коверкотовом пальто. Тупой-тупой выпьет, крикнет и говорит: "А! Хорошо пошла, курва!" А умный-умный выпьет и говорит: "Транс-цен-ден-тально!" И таким праздничным голосом! Да. Больше пейте, меньше закусывайте. Это лучшее средство от самомнения и поверхностного атеизма.*

В наши дни личностный рост вполне может быть описан так:

– *А что такое Бон с практической точки зрения?* – спросил Аристотель Федорович. – *Мы ведь люди в этом вопросе совершенно темные.*

– *Тренировка духа,* – ответил Борис. – *С целью обрести свободу от привязанностей. Только в реальности кончается тем, что вместо одной тачки с говном человек катит по жизни две – свою родную и тибетскую. Сначала на работе отпашет, как папа Карло, а потом сидит у себя в каморке и начитывает заклинания на собачьем языке, чтобы умилостивить каких-нибудь нагов, которых ни для кого другого просто нет. И психоз бушует сразу по двум направлениям.*

Личностный рост это то, чем selfmademan занимается самостоятельно, все прочее – суета и безумство. Измениться реально и восстановить исходное качество психосоматики без отрыва от социума позволяет только йога.

Но все не так просто, как хотелось бы, ведь занимаясь ею ежедневно, я теряю возможность ничегонеделания! Потому свободы в абсолютном смысле не существует.

Причем не только в отношении «харда»! Если мы хотим сохранить когнитивные способности, то нельзя напрягать одно лишь тело. При просмотре визуального ряда больше загружены затылочные доли мозга, при прослушивании музыки – височные. Если постоянно преобладает активность физическая, а степень и разнообразие умственной падают ниже критического уровня, кровоснабжение в моторных полях будет всегда усиленным, а в ассоциативных ослабленным. И это запросто может спровоцировать ранний склероз.

Сегодня культура Запада и России пропитана Нью эйджер суррогатом «духовности» Востока, жвачкой для бедных. Огромное количество москвичей посещает клубы, центры, курсы, школы, академии и т.д., обозначающие себя самым диким набором слов, среди которых неизменно присутствует термин «йога». Причем вменяемого представления об аутентичной йоге в народе нет и близко.

Она зародилась в Индии, но по ряду исторических причин аннигилировала, расколовшись на философию и магию (Тантру). На древнем Индостане не было обществ, обремененных когнитивными и психоэмоциональными перегрузками, как это имеет место сейчас в социумах западного формата. Временное торможение ментальной активности было

прерогативой мизерного количества философов, которые пытались познать сущее путем устранения погрешностей, вносимых Эго в процесс восприятия. Народу же были понятны и желанны чудеса, демонстрируемые факирами и теми, кто поднял Кундалини, ухитрившись при этом остаться в здравом рассудке. Впоследствии философы использовали молчание ума для изощрения метафизических построений, в которых и погрязли, тантрики же под маркой йоги разработали процедуры нервно-психического раздрая, ведущего к острым психозам, выдаваемым за состояние святости. Переживания такого «просветления» неординарны, необъяснимы, незабываемы и сопровождаются яркими изменениями восприятия. Перечень сиддх приведен в Сутрах, а также у комментаторов, потому останавливаться на них не будем. Кстати, сиддхи наблюдают у своих пациентов и нейрохирурги, имеющие дело с терминальными стадиями опухолей мозга. В таких случаях некоторые больные определяют вкус и цвет наощупь, видят сквозь преграды, предсказывают будущее и т.д. Понятно, что в этих случаях раздрай системы носит характер фатальный, но в Кундалини-йоге о необратимости процедур, выбивающих из нормы психику адептов, говорить не принято, хотя их нередко постигает «священное безумие».

Традиционная йога дает именно то, что ищут очень многие – полное психосоматическое восстановление и «перезагрузку» личности, но кто знает, где эту йогу искать и как найти? И в этом случае, как сказал классик:

*- Миром правит не тайная ложа, а явная лажа.*

Я считаю, что сегодня на Западе, включая Россию, доступ к подлинной йоге блокирован. Как и к технологиям иным, позволяющим личности-полуфабрикату стать «изделием» завершаемым.

Неясно, какова здесь доля умысла, а что сложилось в процессе естественного хода событий. В конце концов, если Управление стратегических служб США в свое время успешно реализовало проекты «Хиппи» и «Битлз», почему это исключено в отношении йоги? Тем более что в данном случае надо всего лишь перехватить управление, легенда уже есть, да еще какая!

Первый вариант блокировки - это полномасштабный комфорт для богатых. Можно покупать без усталости все, чего душа пожелает, жить на моднейших курортах, посещая элитные клубы, не вылезать из сафари, а когда придет время – сдать светилам медицины.

Второй способ блокировки поисковой активности для бесталанных, жадных и неумных – пропаганда неограниченных возможностей обогащения. Попытки выбиться «в люди» со временем лишают этих людей последних остатков и здравого смысла, и здоровья. И никакая йога их спасти не в состоянии уже только потому, что они никогда не узнают о ней.

Имеется также в социуме небольшая прослойка креативных личностей, любящих свою профессию либо успешно реализующих природные способности, рано или поздно они также задумываются о своем здоровье.

Интеллектуально развитые индивиды встречаются в политической и культурной элитах, но для них, как и всех прочих, предусмотрен барьер третий – эзотерика.

Сегодня на информационный рынок выброшено такое количество подделок на тему йоги, что, не обладая критериями различения, человек неминуемо запутывается! Засилье мошенников, кретинов и лжеучителей не дает возможности найти сталкера - проводника к йоге настоящей. Разница между шарлатанами и подлинными учителями стёрта. В условиях информационного удушья люди доверяют только сами себе, далеко не всегда качественно разобравшись в предмете.

Все подлинное делается медленно, трудно, требует времени и усилий. В бесчисленных же «школах», группах и руководствах по «йоге» предлагается что-то быстрое, понятное, доступное и почти даром. Неофитов заманивают на поле эзотерики, используя

естественное стремление человека к лучшему. Людям дают негодные средства, и они ими пользуются.

Классик сказал: - *Свобода – это разбудить жажду и показать путь к колодезю.*

Тем, у кого есть все, йога не нужна. Вернее, они так считают. Собственно говоря, всем нужна не обязательно йога, но любой качественный способ самосохранения. К сожалению, йога сегодня слишком на виду, а псевдойогическая эзотерика – огромный рынок сбыта лжи, которая дешевле бумаги, на которой она напечатана. Это крутой бизнес, и он никогда не закончится.

Забота государства заключается в том, чтобы люди не соприкоснулись с йогой подлинной. Поскольку освоивший ее индивид эффективно мыслит, плохо управляем в силу адекватной самооценки, имеет свое мнение и не склонен воспринимать указания извне как аксиому. А это категорически не нравится носителям власти!

Кто образует идеальный социум? Конечно немыслящее большинство! Посредственность, обладающая детским мироощущением, прекрасно адаптируется к окружающему миру, каков бы он не был! Однако высокая социализация лишает субъекта воли и не оставляет шансов на продуктивное мышление, таким образом пополняется масса бездарных приспособленцев.

Йога устраняет возникающую у людей при высоком социально-экономическом давлении выученную беспомощность – депрессивное состояние, благодаря которому СМИ управляют массами.

Когда человек оптимизирует себя посредством йоги, он начинает понимать происходящее вокруг и задает неудобные вопросы. А зачем это властям?

Семь сотен корпораций дергают за ниточки марионеточные правительства, которым намного проще манипулировать стадом, нежели совокупностью людей, способных продуктивно мыслить.

Как отметил профессор Савельев: - *Чтобы управлять людьми, надо апеллировать к инстинктам. Ведь что обещают политики? Каждому мужику по бабе, каждой бабе по мужику, каждому мужику по бутылке водки. Мы вам изменим социалку - вы будете лучше жить. Мы вам сделаем доступное медицинское обслуживание - вы деньги сэкономите и здоровье сохраните. Мы вам снизим налоги - у вас будет больше еды. Это все биологические предложения, связанные с энергией и продолжительностью жизни. А где социальные предложения? Почти никто из политиков не говорит об изменении социальной структуры общества, о ценностях. Вместо этого они говорят: мы дадим вам денег - а вы размножайтесь.*

Подстегивая конкуренцию, крупные компании предлагают наемным служащим морковку из соцпакетов, материальная составляющая которых растет при переходе на более высокий уровень иерархии, и люди гонятся за этими бонусами. Не замечая, что с какого-то момента они продают уже не способности, а свое здоровье, которое потом не вернуть ни за какие деньги.

Предприниматели, так или иначе попадающие в Школу, поначалу утверждают, что йога асоциальна, поскольку, будучи очищен и оздоровлен ею, человек уже не станет беззаветно уродоваться, как раньше, на благо компании, но больше времени начнет тратить на себя. Однако потом признают это обвинение несостоятельным, поскольку, сохраняя здоровье, человек будет работать на ту же компанию не один десяток лет. А в противном случае быстро выйдет из строя, и вынужден будет всю оставшуюся жизнь лечиться. Кстати, по моим наблюдениям половина людей, попадающих к нам с функциональными расстройствами, на самом деле нуждается в элементарной коррекции эмоционального состояния, что достигается одной только глубокой релаксацией.

Целью Школы, сайта, моих книг является создание и поддержка информационного пространства, сквозь которое идет поток людей, осваивающих йогическую технологию. Они, благодаря ей, становятся здоровыми и психоэмоционально сбалансированными, иначе говоря – просветлёнными. И учат этому других.

Но в итоге все, так или иначе, упирается в отведенное каждому время жизни, точнее – в ее активную или продуктивную фазу. Соответствующая проработка харда – «железа», физической компоненты индивида, всегда остается задачей первостепенной важности. И ее решение также обеспечивает йога, к специфическим аспектам которой мы теперь переходим.

Хорошо известны сиддхи физические – железное здоровье и, соответственно, долгая жизнь. А также потребление малого количества пищи, произвольная регулировка физиологических процессов и восстановление сбоев здоровья без медикаментов и лекарственных средств. Способность переносить сильный холод либо жару, на долгое время задерживать дыхание, легко переносить или вовсе не чувствовать боль, в широких пределах изменять массу тела и т.д.

Правда ли это? Доверяя исключительно его величеству факту, опишу то, с чем довелось соприкоснуться в результате собственной практики мне и ученикам, занимающимся йогой от десяти лет и выше.

Но сначала небольшая ремарка. Следует помнить, что при передаче информации возникают искажения трех видов:

- уменьшается общий информационный объем - люди воспринимают далеко не все, что автор хотел бы им донести;
- у автора и читателей могут не совпадать способы представления в уме и переработки информации;
- у автора и читателя может быть совершенно не совпадающий культурный багаж, вследствие чего текст может быть воспринят и понят неожиданным и неприемлемым для автора образом.

Ну и, конечно, сущность практических аспектов йоги будет ясна новичку ровно в том объеме, который коррелирует с его личным опытом. То есть, сказанное ниже может быть непонятно вообще. Отдельные слова – да, но то, что автор пытается выразить их сочетанием – нет. Учитывая эти моменты, прошу непредвзято отнестись ко всему, изложенному ниже.

Первое, и самое заметное следствие классической практики, это, конечно, эвристика. Работая в одной из мастерских ЦНИИЭП Мезенцева, мне, как и другим инженерам-разработчикам, приходилось разбираться с задачами довольно сложными. Порой решения никак не выстраивались, сколько не лмай голову. Но после качественной утренней йоги, когда я неторопливо шел на работу, они приходили сами собой, ниоткуда. Впоследствии это стало нормой.

Все адепты йоги после овладения глубокой релаксацией отмечают то же самое. Причем, ответы по различным аспектам бытия приходят даже на незадаанные самому себе и не оформившиеся в сознании вопросы. Кто-то запоминает полезную мысль и занимается дальше, не теряя молчания ума, кому-то приходится записывать.

С началом медитативной практики асан начинаются проявления малых сиддх, постоянное их присутствие характеризует качество психоэмоциональной отстройки. Подавляющая часть бытовых обстоятельств и процессов складывается теперь оптимальным образом, хотя адепт не прилагает к этому усилий. Порой возникает странное ощущение, что из любых твоих действий исчезла некая погрешность, как у мастера дзэн, который выходил на охоту только с одной стрелой - он не мог промахнуться.

В какой-то момент я поймал себя на том, что вообще не устаю. После дневного сидения за чертежной доской, перемежаемого специфическими расчетами, мои коллеги по бригаде были выжатыми. Я же готов был взорваться, не зная, куда девать энергию. Пяти часов сна хватало за глаза, больше не было нужно. Организм работал, как часы, регулярность, количество и качество еды не имело значения.

После того, как в 1985 я подключил к практике полное дыхание, стало еще интересней. Вкратце об этом сказано в статье «Дао ВСБ», здесь изложу подробнее. Как известно, в состоянии покоя взрослый человек средних физических данных, возраста и здоровья

дышит в пропорции примерно полторы секунды вдох, две с половиной – выдох. То есть около пятнадцати дыхательных циклов в минуту. Где-то года через полтора после начала освоения ПД мне удалось выйти на пропорцию одно дыхание в две минуты, без задержек, сорок секунд вдох, восемьдесят – выдох. Уровень психоэмоционального покоя стал нереальным, ничто практически не могло вывести меня из равновесия, и это стало даже угнетать. Напоминая состояние чурбана или столба, каштха, которое, согласно текстам, на каком-то этапе должен пережить йогин. Кстати, метафора столба ассоциируется также с бессмертием. Состояние это мне и без того не нравилось, а усугубил его эксперимент. Когда двухминутный цикл ПД стал свободным, я решил попробовать задержки с учетом рекомендаций Б.Л.Смирнова в его комментариях на «Книгу о Бхишме».

*- Следующее общее очень важное правило касается задержки дыхания — закрывая голосовую щель, нельзя ослаблять напряжение вдыхателей и утрачивать над ними контроль. Если вдыхатели расслабляются, то вес рёбер и мышц туловища начинает повышать внутригрудное давление, и, таким образом, создаётся очень серьёзная помеха для венозного кровообращения, особенно в системе нижней полой и воротной вен. Неправильная задержка дыхания может свести на нет всё положительное действие дыхательных упражнений.*

Дабы не искушать судьбу, была выбрана бахья кумбхака. Непосредственно перед сном, лежа на твердой постели, я практикую ПД в полном релаксе. После пятого цикла начинаю задержку на выдохе. Вскоре возникает потребность вдохнуть, и сознание проясняется. Затем удушье растёт, начинает напрягаться тело, лицо, глаза. Желание вдохнуть становится нестерпимым, но я непрерывно расслабляю тело, отпускаю лицо и глаза, и, в какой-то момент, словно куда-то проваливаюсь - сознание одномоментно выключается. И затем, когда приходишь в себя, дышать уже не хочется. В организме – мертвая тишина. Сознание прозрачное и спокойное. Пауза неправдоподобно затягивается, и я наблюдаю светящуюся стрелку секундомера, включённого в начале задержки.

Минута, вторая, третья, четвертая, пятая. И только к середине шестой в ушах появляются медленные и глухие, словно подводный колокол, удары сердца. Тогда я снимаю блокировку в горле, и начинается медленный и спокойный вдох, словно задержки и не было вовсе. Пять обычных циклов ПД, и следующая пауза. Больше четырех задержек я делать не стал, потому что на последней из них время уменьшилось до пяти минут, значит, переносимость организма к экстремальному воздействию исчерпалась.

Несмотря на то, что этим я занимался через день, следствия были интересными. О явной утрате эмоциональности я уже упоминал. Зато на море появился приятный бонус – возможность плыть под водой не спеша и с удовольствием около трех минут. Правда, это ощутимо напрягало тех, кто видел, как ты ныряешь.

Бежать в среднем темпе я мог часами, даже в предгорьях дыхание не сбивалось. Если крутизна явная, через какое-то время начинало сводить мышцы ног, но одышки все равно не было. Зимой перестал ощущаться холод, я никогда не носил то, что называют нижним бельем. Во время работы в Евпатории круглый год купался. Хотя когда зимой мы поднимались на Хамар-Дабан при минус пятидесяти трех, спортивное трико под джинсы меня все-таки надеть заставили.

Перчатками и шапкой не пользуюсь до сих пор, исключая, опять-таки, ту давнюю эпопею в Прибайкалье. В крайнем случае, при сильном морозе и ветре надеваю капюшон куртки. Инфекции и простуды, как правило, проходят мимо, а если что-то и цепляет, то в форме чисто символической.

Конечно, это результат не только пранаямы, но многолетних занятий в целом. Может я и сохранил бы систематическую практику ПД с задержками, если б не сопутствующие глюки, которые оказались весьма неприятными.

Однажды, прекрасным летним днем в период расцвета застоя я не спеша топал на работу в свой НИИ по правой стороне улицы Кравченко, от Ленинского к проспекту Вернадского. Вечером, перед сном выполнил двадцать дыхательных циклов и четыре задержки, это

заняло ровно час, ПД – сорок минут, задержки – двадцать. Спал с двух ночи, до шести утра, проснулся огурцом. Ничего необычного не отметил, разве что сознание полностью вырубалось в «стоячих», что бывает не часто. Состояние такое, словно ты промыт внутри до малинового звона. Проспект Вернадского уже недалеко, по правую руку от меня двор кирпичной восьмизэтажки, слева через дорогу серая башня общаги МГУ, за ней озеро.

Вижу издали поток авто, идущий слева направо от улицы Новаторов к Университетскому проспекту, он исчезает за домами в конце улицы Кравченко. Поток обратный, справа налево, из-за этих домов появляется.

Вдруг, без всякой прамбулы начинается мелькание, в поле зрения словно чередуют два слайда, то, что я вижу впереди, перебивается другой картинкой - видом сверху, как с вертолета! Вот налево плывет в левой полосе потока крыша ярко-красного авто, сейчас оно должно появиться впереди. И, действительно, машина эта возникает в поле прямого зрения, уносясь к улице Новаторов. Но ведь бред, как можно наблюдать что-то с двух точек обзора одновременно?!

Мелькание не прекращается, начинает кружиться голова, в ногах слабость, по спине щекотно сбегает пот. Пересекаю газон и присаживаюсь на бордюр у дороги, обнимая колени руками, утыкаюсь в них лицом, людей утром на Кравченко, слава Богу, мало. Ну, устроился человек отдохнуть, подумаешь. Испуга нет, скорее недоумение, смешанное с любопытством. Перед внутренним взором просто вспышки света, как сварка, разве что треска и шипения не хватает, глазные яблоки неприятно дергаются в такт. Изю всех сил зажмуриваюсь и напрягаю тело, до упора задерживая дыхание на вдохе. Затем расслабляюсь и повторяю это несколько раз. Дурнота и головокружение затихают. Глаза режет, но мелькание кончилось. Через некоторое время встаю и продолжаю путь, голова шальная, все вокруг как чужое. На работе в этот день я был дурак дураком.

Повторилось это и еще раз – снова после пранаямы с задержками. К счастью, я не успел выйти из дому. То же головокружение, но в этот раз мелькали и наслаивались картины прошлого и настоящего. Закончилось это быстро, но потом весь день клонило в сон и мучала изматывающая тревога. Короче говоря, задержки я прекратил и больше к ним не возвращался.

Сейчас, 20 августа 2014, когда я пишу эти строки, в Сети появилось сообщение о смерти Б.К.С.Айенгара. Причина - сердечная недостаточность. Прожил этот человек на свете девяносто пять лет, семь месяцев и шесть дней.

Соблюдая негласную заповедь, согласно которой о мертвых либо хорошо, либо ничего, я разместил на форуме следующее:

*Моя личная мотивация к изучению йоги сформировалась благодаря И.А.Ефремову, книга Б.К.С.Айенгара дала возможность приступить к практике в 1971. Неважно, какой была тогда эта практика, на то и дана голова человеку, чтобы разобраться во всем самостоятельно. Во время занятий в ЦНИИМСЕ он лично походил по грудной клетке и животу своими узкими ступнями, дожсима мою поясницу к полу в Супта Вирасане. А 24 октября 1989 года около четырех часов был у меня в гостях на Ленинском проспекте, дом 90, квартира 248 вместе с Фаеком Биреа и Еленой Федотовой, которая выполняла функцию переводчика. Общение получилось интересным, и я хорошо запомнил этого человека, который абсолютно верил в свое предназначение. А по вере нашей воздается нам. И пусть земля ему будет пухом...*

Израиль в лице Алекса отозвался так:

*Несмотря на то, что он внес в йогу много чего, чего там, по определению быть не должно, все-таки, он помог бренду йоги разойтись по миру, Он был настоящим бойцом-тапасином-йогином, за что ему большой респект.*

*Желаю ему кайвалы!*

Ginger возразил:

*Ну-ну... Это мы тут с вами такие умные сейчас, пришедшие разными путями к йоге классической. А есть ещё в мире тысячи людей, которым стало хуже от "йоги" этого*

*борца и мастера. Но обычно они просто тихо и разочарованно отползают от этой йоги, зализывая новые или старые травмы. А есть ещё тысячи инструкторов этой школы. Всякие есть - от разумных людей, отдающих себе отчёт в качестве преподаваемой ими "йоги", до бездумных фанатов и беспринципных жуликов, пользующих популярную методику. А есть ещё тысячи тонн макулатуры и Учебных Пособий, в которых преподносится авторский стиль индийской физкультуры и эзотерики под видом идеальной для западного человека йоги. И всё это будет продаваться, и продвигаться учениками и последователями, пока не передерутся и не расплятятся наследники его самого и его учения. Для меня Айенгар - это Корпорация. А цель её - получение прибылей на ходовом нынче бренде, коим является "здоровый образ жизни". Пусть земля ему будет, как тут говорилось... История рассудит. Или забудет.*

Что можно добавить к сказанному на форуме, не стесняя себя политесом?

Те, чьи мнения приведены выше, в том числе и я, одновременно правы, и неправы. Поклонники и адепты запомнят Айенгара как рыцаря йоги без страха и упрека, в сверкающих доспехах гуру, победителя жизни, поднявшегося со дна жуткой индийской нищеты в десятку самых известных людей мира. Каков он был на самом деле как личность, знает лишь его ближайшее окружение, но, я думаю, вскоре будет создан официальный вариант легенды. Таковы правила бизнеса, и, тем более, индийская специфика. Корпорация стопроцентно утилизировала жизнь основателя, и соответственно должна поступить с его кончиной.

*И уже тут как тут обывателей ряд, тех, что завтра умрут, а сегодня – стоят.*

Известен второй вариант комментария Б.К.С.Айенгара на Йога-сутры, первый был издан в переводе на русский в 2005 иркутским издательством «Петров и сыновья». Мне представилась возможность ознакомиться с этим более поздним вариантом - «Core of the Yoga Sutras» (2012), и я ужаснулся. Разобраться в данном тексте и вынести из него что-то полезное – невозможно, он напоминает шизоидные заклинания Грабового.

Я вовсе не утверждаю, что пропагандируя свою «йогу» гуру вводил людей в заблуждение преднамеренно. Однако она абсолютно не коррелирует с Йога-сутрами, а создание и эпидемическое распространение Айенгар-йоги обусловлено социальными и групповыми интересами, а также духом времени, он сам верил в то, что делал, говорил и писал.

Есть две общности связанных между собой индивидов, это параноики – продуцирующие идеи, и фанатики, их распространяющие. Данные группы объединяет комплементарность, одна без другой существовать не может. Это отлично просматривается на примере сект вообще и российских в частности – Порфирия Иванова, Евдокии Марченко и множества других. Их апологеты, фанатики, абсорбируются сектами из социума по признаку слепой веры обещаниям, особенно «духовно» возвышенным.

Заражение продуктами незамкнутых онтологий в отсутствие критичности их применения передается по людям, на этом и стоит Айенгар-йога. Ее адепты в нашу Школу попадают нередко. Спрашиваю, например, изможденную женщину среднего возраста:

- *Сколько времени вы посещали группу Айенгар-йоги?*

- *Около четырех лет.*

- *А зачем пришли сюда?*

- *Ну, начала болеть спина и суставы...*

- *Что же это за йога, от занятий которой становится хуже, чем было? И вы сразу перестали посещать эту группу?*

- *Нет, я надеялась, что все наладится, еще год ходила, но становилось только хуже.*

- *А на каком основании надеялись?*

- *Не знаю, верила, наверно.*

- *А когда впервые туда попали, было хоть какое-то собственное представление о том, что такое система Айенгара и йога в целом?*

- *Нет, я думала, что раз этого так много и везде рекламируется, то полезно. Думала, что приду, и мне все расскажут...*

- А сами не захотели утруждаться предварительным сбором информации, и ее анализом?

- Ну, знаете, если никому не веришь, как вообще жить?

Что тут сказать? Средний человек привыкает к своим граблям, сколько бы на них не наступал.

Когда-то, в эпоху расцвета застоя, исполнял Владимир Трошин песню на стихи Долматовского и музыку Мурадели:

- *Жить и верить - это замечательно, перед нами небывалые пути, утверждают космонавты и мечтатели, что на Марсе будут яблони цвести.*

Мне кажется, что скорее зацветут яблони на Марсе, чем люди в массе научатся думать своей головой, а не тупо верить тем, кто сулит золотые горы.

Наследие Б.К.С.Айенгара – это даже не конструктивный миф, а псевдологический фаст-фуд, гарантирующий его фанатам множество опасностей и рисков, о которых они до поры не подозревают.

Из материала обозримой истории известно лишь несколько информационных оболочек, оказавшихся способными к автономному существованию и развитию. Это Вавилонская башня, Атлантида, алхимия, астрология, «Титаник», теософия, Агни-йога, сайентология, кастанедовщина и сегодняшняя псевдойога, основанная Кришнамачарьей.

Есть такая книга о наркоторговле - «Королева юга», созданная на документальном материале. И там сказано коротко и ясно: - *В этом деле убивать – просто часть работы.*

Многолетнее наблюдение за адептами Айенгар-йоги полностью подтверждает эту печальную истину. Хотя, конечно, с философской точки зрения любая смерть является естественной, противоестественно только бессмертие.

Однако, вернемся к технологии классической. Как известно, чтобы затормозить привычный процесс произвольного мышления при бодрствующем сознании, необходима первичная привязка внимания к телу либо его процессам.

Иными словами – в организме надо отыскать триггерные точки, фиксация внимания на которых ведет к молчанию ума. Такой поиск является процессом сугубо индивидуальным и требует времени, порой – немало. Попробую привести примерный перечень типовых точек доступа к состоянию ментальной релаксации, а затем и к ЧВН.

1. Переносица либо межбровье. У определенной категории людей фокусировка внимания на этих местах сразу вызывает отклик. Вначале появляется давление и тяжесть, затем пятно ощущения на коже, которая начинает немного саднить. Потом может начаться разогрев или даже легкая пульсация. Возможна не переносица, а точка между бровями, или даже посередине лба. И ощущение не тепла, но прохлады.

Напомним: внимание и сознание это одно целое, внимание – оперативная часть сознания, подчиняющаяся произвольному контролю. Человек направляет внимание на внешние либо внутренние объекты, активируя при этом необходимые органы чувств (восприятия). Кроме того, внимание может быть сведено в точку либо рассеяно, это будет, соответственно, концентрация либо деконцентрация. Обычно, внимание фиксируется на одном месте без усилий около пятнадцати секунд, затем человек начинает напрягаться. У новичков внимание, как правило, моментально соскальзывает, уходит с переносицы, отклоняясь куда попало. Поэтому приходится удерживать его в неподвижности усилием воли. После многократных повторений, оно, в конце концов, останавливается и залипает на точке либо области доступа, становясь однонаправленным (экагра) и не напряженным.

И лишь через некоторое время после того, как внимание обездвижилось, сознание также начинает расплываться, утрачивать обычную четкость. Это и есть начало ментальной релаксации.

Кстати, в некоторых ашрамах ученикам йоги наносят на межбровье либо переносицу капельку скипидара, чтобы усилить сенсбилизацию. Можно с этой



целью применить, скажем, вьетнамскую звездочку, но я не считаю это эффективным. Если в переносице отклика нет, то лучше искать более легко «включающиеся» точки доступа, а не упираться во что-то одно. Японская поговорка гласит: - *Закон, как телеграфный столб, перепрыгнуть его нельзя, но обойти – можно.*

Встречаются случаи экзотические, дама в одной из моих субботних групп обнаружила точку доступа не на поверхности переносицы, а как бы в нескольких сантиметрах перед лицом. Из этой точки начинался как бы теплый ветерок, тело окутывал жемчужный туман, оно тут же полностью расслаблялось, мысли теряли четкость и начинали путаться.

Обычно новички, осваивая асаны, вынуждены, так или иначе, разбираться с телом, обучаясь выполнять их так, чтобы конечная форма была практически неощутима. Время удержания позы, на протяжении которого тело не проявляется в восприятии, является полезным, равно как и работа в нем, производимая спонтанным «стеканием» к границам гибкости, изменением топологии внутренних органов, специфической мышечной, суставной, сосудистой работой и т.д. У новичков мышцы напрягают три фактора – непривычная форма, ее неподвижность, а также психоэмоциональный тонус. Чтобы реализовать самую простую релаксацию – мышечную, субъект вынужден сканировать лучом внимания тело, порой неоднократно. Потому что когда он отпустит, скажем, мышцы ног, то обнаруживает, что снова затвердело лицо. У некоторых точкой доступа оказывается все тело целиком, оно отражается на экране ума как своеобразный экран. Я уже упоминал такой вариант в ЙИК. Как только в асанах либо в паузах между ними адепт «сотрет» на этом экране пятна локальных напряжений, тело становится однородным и расслабленным, а сознание обнуляется.

2. Ещё одним удобным местом привязки внимания бывают ладони, по крайней мере, каждый второй способен ощутить их запросто, одно только направление внимания туда сразу вызывает давление, тяжесть и тепло, которое иногда сопровождается легкой пульсацией в ладонях либо кончиках пальцев.

Хочу предостеречь: ни в коем случае эта пульсация не должна быть ударами сердца! Если это так, и сердце проявляется именно пульсацией в ладонях, кончиках пальцев либо где-то еще, эти точки для привязки внимания использовать категорически запрещено! Вы спросите – почему? Потому что если специально наблюдать работу сердца, очень велика вероятность того, что впоследствии от этой привязки внимания не уйти! Вы окажетесь обреченными чувствовать его работу даже во сне. Я видел несчастных, которые дорого бы отдали за то, чтобы отделаться от этого наваждения. Если же тепло в пальцах или ладонях пульсирует, но в своем ритме, не имеющем отношения к сердцу, тогда все в порядке и ладони являются полноценными триггерными точками.

3. Следующая область, которая поначалу может мешать освоению релаксации, а впоследствии становится триггерной зоной – живот. У многих людей с перегретым психоэмоциональным фоном мышцы пресса находятся в постоянном гипертонусе, причем таком привычном, что субъект этого не замечает. Стоит напряжение в этой области однажды уловить и сбросить, дальнейшее освоение полной, в том числе и ментальной релаксации происходит без проблем.
4. Известно, что в нижних отделах задней центральной извилины представлены чувствительные функции поверхности тела, особенно большую площадь проекционных зон коры мозга занимают лицо и руки. Потому их произвольное расслабление приводит к спонтанному уравниванию потенциалов коры. Последовательность действий, описанная ниже, реализуется сначала в полной неподвижности, т.е. для новичков – в паузах между асанами, сидя в удобной позе либо лежа. При этом надо учесть, что примерно у четверти начинающих

релаксация наступает проще сидя, чем лежа. Устроившись удобно с закрытыми глазами так, чтобы тело ушло из восприятия, я отпускаю всю нижнюю часть лица, а точнее – нижнюю челюсть, которая слегка отвисает. При этом расцепляются зубы, и дальше мы расслабляем подбородок, рот, уголки рта, скулы, щёки, лоб, виски и веки глаз. Язык также расслаблен и неощутим.

С глазами история особая. У некоторых глаза напрягаются сразу, стоит только обратить туда внимание. Для таких индивидов описанная ниже последовательность действий подходит лишь частично, с глазами они смогут взаимодействовать (если смогут вообще) только когда те в процессе практики когда-то расслабятся сами по себе. При этом глазные яблоки куда-то подворачиваются, у кого-то вверх, у кого-то – книзу, находят удобное положение и пропадают из восприятия.

А теперь – типовой сценарий для тех, кому они не мешают. Попробую описать свою утреннюю практику как бы изнутри, из ее процесса. Находясь в Сиддхасане и отрешенно наблюдая за расслабленным и тяжелым лицом, замечаю, что каждая очередная смена хода мысли сопровождается подергиванием глазных яблок. Как у любого кинестетика при закрытых глазах экран ума у меня темен и пуст.

Сегодня долгие – по несколько минут – «стоячие» асаны, в промежутках усаживаюсь на стул, откинувшись на его спинку и вытянув ноги, чтобы эффективно расслабить тело. Почему на стул? Потому что опускаться на коврик и вставать с него – лишние движения, которые проясняют сознание, когда оно заторможено.

С асанами понятно, чем грамотней они выполнены – тем длиннее полезное (без ощущений) время их выдержки. Изменение сознания возникает в длинных паузах между парами «стоячих» асан. Выполняю «дерево» минуты три на левую ногу, в промежутке - отдыхаю, стоя на обеих ногах, пока не растает окончательно ощущение от формы, в которой тело только что находилось. Затем та же асана, но на правой ноге. Потом устраиваюсь на стуле – первая длинная пауза.

Расслабив лицо, закрепляю внимание на глазах. Его однонаправленность нарабатывается медленно и с большим трудом. Собственно говоря, что такое медитация? Это простое внимание! И ничего больше. Простое внимание, неподвижно остановленное на объекте созерцания. Устойчивую привязку внимания вырабатывает длительная практика асан, во время которой оно ограничено телом, а ум осваивает единственно правильный и безопасный вариант практики без ощущений.

Итак, внимание на глазах, я полностью отпустил их, и они сами спонтанно и удобно устроились. В каком положении - без разницы, главное, я снял управление, и тонус их – нулевой. Восприятие отсутствия двигательной активности глазных яблок - это процесс непрерывный, внимание (следовательно, и сознание) занято только им, и потому от прошлого и будущего я отрезан.

И если в первой длинной паузе глаза проявляют еще некую неустойчивость – слегка подергиваются, намного елозят, то уже во второй «залипают» в неподвижности, которая становится комфортной, самоподдерживающейся, не требующей усилия по ее сохранению.

А уже в паузе третьей сознание начинает, как правило, меркнуть, словно реостатом медленно уменьшают его «свечение» до полной темноты. Процесс этот виден этот как бы со стороны – ом шакшин ахам, я – свидетель, который уже едва помнит сам о себе. И сохранился только слабый намек памяти о том, что надо двигаться дальше в практике.

Когда приоткрываю глаза чтобы перейти к следующей асане – окружающее выглядит как после наркоза – чужим и нереальным.

*- Здесь и звуки, и краски - не те, только мне выбирать не приходится. Очень нужен я там - в темноте... (В.Высоцкий).*

Итак, на фоне сочетания статической нагрузки с физиологическим покоем и торможением ЦНС человек внешний превратился во внутреннего.

Иными словами, ментальная релаксация возникла в первом варианте, и теперь мне надо на «расплескать» ее. Это несложно, поскольку к резким движениям охоты нет. Теперь я прочно «стою» вниманием (непрерывным восприятием) на глазах и пустом экране ума. Конечно, я чувствую тело, его пустую, без ощущений, форму, а необходимая отстройка асан в силу навыков многолетней практики происходит автоматически.

Какова обычно у человека поза ожидания, скажем, на остановке общественного транспорта? Одна нога слегка отставлена в сторону, большая часть веса тела перенесена на ногу опорную. Так и я сейчас почти полностью погружен во внутреннее пространство сознания, и лишь малая часть восприятия осталась снаружи. Когда принимаю очередную позу, сознание слегка проясняется, как только сажусь – отпадаю снова. Полная тишина в уме и теле, сердца и дыхания – нет. В таком состоянии время выдержки непредсказуемо растет. А иногда теряется вообще. Скажем – в паузе «отъехал» вроде бы чуть-чуть, с трудом осознавая себя, а взглянешь на часы – пролетело минут ...надцать.

И в таком погружении нагрузка в привычном смысле исчезает. Возьмем, например, Вирабхадрасаны первую и вторую. Каковы в них критерии времени выдержки? Есть два случая, когда мышцы бедра слабые или сильные. Человек делает выпад и ощущает в этих мышцах напряжение. Если они слабые, напряжение не проходит, и пока оно неизменное и равномерное – время экспозиции остается полезным. Как только напряжение начало усиливаться – пора выходить.

Если мышцы сильные, то через несколько секунд напряжение исчезает, и я не чувствую ничего. Как только это «ничего» нарушилось и начало проступать напряжение – полезное время позы исчерпано. Но в том состоянии, о котором сейчас идет речь, время выдержки, как я уже сказал, сильно затягивается, и критерий завершения асаны несколько иной. А именно, надо выходить из нее не по ощущениям, но когда начинают напрягаться глаза либо проясняется сознание.

Не забываем о том, что в асанах лицо и глаза также по возможности расслаблены, как и в паузах! И навык этот приобретается очень непросто.

Таким образом, я занимаюсь в состоянии начального ЧВН, не обращая при этом внимания на однородную тьму ментального пространства. Такая практика понижает тонус сознания, тормозит его привычную активность, назовем ее вариантом первым.

А теперь второй, когда в паузах внимание остановлено не на глазах, а на экране ума. Поначалу, будучи сугубым кинестетиком я ничего там не вижу кроме темноты.

Кстати, созерцание типового потока образов для тех, кто думает картинками, не имеет смысла. Визуализация подлинная – это создание условий для того, чтобы на экране ума проявилось нечто иное, нежели в обычном сознании! Когда внимание обездвижено надолго, а не на пятнадцать обычных секунд, возникает совсем другое кино! Которое и смотрится по-иному, и завершается своеобразно. Но об этом ниже, а пока вернемся к моей утренней практике.

Итак, сидя на стуле и абсолютно расслабившись, я равнодушно созерцаю темную ночь. Поскольку никогда мыслеобразы не вижу, могу лишь очень смутно представить себе что-то. Никакими усилиями научить кинестетика визуализации нельзя, все подобные утверждения – бред. Но при создании нужных условий ночь понемногу становится звездной.

*- То сплошно, то отсечно с бестолковостью чуда появляется нечто как бы из ниоткуда (И.Алексеев).*

Сначала это некая живая геометрия – движение и пульсация световых пятен, туманностей, разноцветных линий, узоров. Присматриваться нельзя, чтобы не нарушился абсолютный покой глазных яблок.

*- Гляжу на тебя равнодушно, а в сердце тоски не уйму...*

И тогда в один прекрасный момент глаза как бы открываются внутрь, и начинает проступать нечто.

Это и есть ментальная релаксация во втором ее варианте.

*- Из ничего, из пустоты плывут в мои ночные бденья руководящие персты и непристойные виденья.*

Должен разочаровать адептов российской Тантры - эротичных сюжетов во внутреннем «кино» не бывает, видимо они не коррелируют с физиологическим покоем.

Чтобы созерцание длилось и развивалось, надо сохранять полную физическую неподвижность и релакс. Лично я в начале процесса наблюдаю обычно растения и камни в светло-серой гамме, затем может появиться что угодно. Вчера, например, я мчался на Неаполь с моря, хотя раньше бывал только в самом городе, на его набережной и бездарных пляжах. Над вершиной Везувия стоял громадный столб оранжевого дыма.

Сюжеты видений абсолютно непредсказуемы.

*- И, словно из церкви икона, смотрел он, как шел на ущерб по ржавому дну небосклона алмазный сверкающий серп.*

Кроме того, в процессе созерцания изменяется освещенность сюжета, ракурсы и перспектива. Но по большей части действие проходит в сумеречной зоне. «Кино» не терпит малейшего движения, потому включается только в долгих паузах либо таких же асанах.

Таким образом, во втором варианте возникает созерцание открытого типа, не запрограммированное на банальную ерунду типа лучезарного света либо благоухающего кончика носа. Вне практики асан такое созерцание является медитацией в чистом виде. Разбор ее вариаций, нюансов и эффектов не входит в тематику данной статьи.

Упомяну лишь следующее. По мере продолжения процесса сюжеты становятся реальнее, а потом - удивительно! – по краям зрительного поля возникает периферия! Иными словами, ты как бы вдвигаешься в трехмерное пространство сюжета, он развивается уже и вокруг тебя.

Самоосознанность минимальная, ты весь – наблюдение. Стоит обозначить интерес к какой-либо детали, как она сразу же сдвигается на осевую линию взгляда, можно приблизить ее и рассмотреть. Но это выбивает из процесса.

Постепенно сюжет начинает иссыхать, и экран сознания заполняется изначальным мраком – у кинестетиков, либо однородным цветом, обычно светло-голубым либо лимонным – у эйдетиков. И в этом созерцании мрака или света (цвета) можно зависнуть на неопределенно долгое время, фактически не помня себя. Как правило, в сознание приводят ощущения в теле, например, затекшие ноги.

Для тех, кто думает образами, возможны два основных вида развития процесса. Первый – когда картинки, постепенно ускоряясь, превращаются в сны, содержание которых после возвращения к состоянию обычному вспомнить невозможно. Второй – когда поток образов постепенно тормозится, а последняя застывшая картинка превращается в однородный цвет, заполняющий экран ума.

Итак, описанная детально работа с триггерной зоной «лицо - глаза» содержит в одном флаконе асану, пранаяму (поскольку в ЧВН дыхательный рисунок меняется), дхарану и дхьяну. То есть является практикой исключительно медитативной.

Собственно говоря, все точки доступа ведут к ментальной релаксации (молчанию ума, ЧВН), только разными путями. Я в начале утренней практики просто смотрю, какая из них

«включится» первой, а если этого не происходит, то выбираю по настроению. Чаще всего лицо и глаза, поскольку лично для меня это самый быстрый способ доступа к ЧВН.

Следующий способ - наблюдение за дыханием - детально описан в ЙИК. Замечу только, что он не годится людям с артериальной гипертензией, повышенным внутричерепным давлением, глаукомой и различного рода срывами адаптации.

Порой у новичков не срабатывает ничего из перечисленного выше, но, как правило, есть своя, уникальная точка доступа, которая обнаруживается в процессе занятий.

Выполняя асаны, мы выходим на границы гибкости, исключая при этом физическую активность, реализуемую в целенаправленной деятельности. Такое поведение блокирует контакт организма с объектами внешнего мира и в обычной жизни является абсолютно ненужным.

Таким образом, йога есть трансценденция тела по форме, внимания по движению, и сознания по структуре.

Ежедневно избавляясь на время занятий от режима непрерывной эксплуатации, психосоматика приводит себя в порядок, осуществляя многоуровневый «ремонт», настройку и калибровку, функциональные дефекты «харда» и «софта» устраняются, а возможности индивида – растут. Конечно, в пределах способностей, присущих от рождения.

Говоря о влиянии йоги, надо сделать оговорку, касающуюся ее эффекта терапевтического. Любое восстановление и/или развитие неизбежно содержит элементы кризиса. А потому присущая выздоровлению временная потеря устойчивости всегда ощущается как неприятность. И это надо учитывать, соответственно изменяя практику или, быть может, на какое-то время от нее отказываясь.

А теперь проанализируем практику в русле двух монографий: «Антистрессорные реакции и активационная терапия» (М.: «ИМЕДИС», 1998, Гаркави Л.) и «Стой, кто ведет?» (Д.А.Жуков., М.: АНФ, 2014).

В первой предлагается методика управления сопротивляемостью (резистентностью) организма путем целенаправленного вызова в нем нужной физиологической реакции. Авторы экспериментировали с раздражителями различной природы и открыли ряд неизвестных ранее адаптационных реакций. А затем научились переводить организм из одной реакции в другую, более полезную, таким образом, выводя его из стресса.

Поскольку фрагменты данных работ будут цитироваться в достаточно большом объеме, они так же, как и стихотворные отрывки в первой части статьи выделяются курсивом. Частичное упрощение текста фрагментов данной работы сделано для прояснения смысла и устранения повторов.

После выдержки из «Антистрессорных реакций...» в скобках проставлена цифра 1, после цитаты из «Стой, кто ведет?» - цифра 2.

*Итак: - Каждое живое существо в любой момент находится в каком-то состоянии: здоровья, болезни либо где-то между. Но все неоднозначно: может быть и разный уровень здоровья, и разная тяжесть болезни, не говоря уже о массе состояний промежуточных. С чем они связаны? Живой организм реагирует на какие-то факторы внешней и внутренней среды. Реакции для него - один из путей поддержания необходимого для жизни гомеостаза - относительного, динамического постоянства внутренней среды. Есть в организме и другой путь его сохранения - отсутствие реакции, несмотря на изменение действующих факторов. Такие состояния называются **ареактивностью**.*

*Широко известна реакция напряжения - стресс, открытая в 1936 Гансом Селье. Она возникает в ответ на действие разных по качеству, но **сильных раздражителей**, неблагоприятных для организма. **Биологическая суть стресса - сохранение жизни любой ценой**. Однако, она зачастую слишком высока, поскольку далеко не все воздействия являются реальной угрозой, а возникший как ответ организма хронический стресс нарушает процессы жизнедеятельности гораздо сильнее.*

При стрессе в организме стандартно развивается один и тот же комплекс изменений, характеризующих эту реакцию, названную также общим адаптационным синдромом (ОАС).

ОАС можно вызвать большими дозами гормонов, внешними факторами (холод, тепло, рентгеновские лучи, травма, сильный звук или свет), кровопотерями, болью **или усиленной мышечной работой**.

Через шесть часов после воздействия развивается первая стадия — «реакция тревоги», которая длится сутки либо двое. Ее характеризует уменьшение тимуса, лейкоцитоз, а также **развитие язв и кровоизлияний** в слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта. После развития реакции тревоги наступает стадия устойчивости, а если раздражитель (стрессор) очень силен или повторяется, то развивается стадия истощения.

Как понять значение и последовательность отдельных фаз при стрессе? При взаимодействии с раздражителем сильной основной задачей организма — любой ценой получить энергию в короткие сроки, чтобы обеспечить необходимые условия для «битвы» или «бегства». Пусть невыгодный, зато быстрый выброс энергии мобилизуется адреналином и глюкокортикоидами за счет распада жиров, углеводов и белков (прежде всего, лимфоидной ткани). Глюкокортикоиды оказывают противовоспалительное действие, т.е. **подавляют работу защитных систем**.

Иными словами, **в организме развивается иммунодепрессия**, поскольку защитный ответ, адекватный большой силе раздражителя (например, воспалительная реакция), мог бы привести организм к гибели. **Поэтому вначале ему приходится не усиливать, а ослаблять реакцию**. Складывается парадоксальное, на первый взгляд, положение: **в ответ на действие сильного раздражителя активность основных защитных подсистем не нарастает, а напротив, подавляется**.

Одновременно растет артериальное давление и свертываемость крови — это обеспечивает готовность к борьбе и возможным кровотечениям при ранениях. Все эти приспособительные изменения, происходящие в первой стадии стресса, могут вызвать тяжелые последствия в организме, особенно когда не происходит переключения на мышечную работу.

Но почему за реакцией тревоги и на фоне угнетения защитных систем организма, формируется без каких-либо дополнительных воздействий стадия резистентности, т.е. происходит нормализация или даже повышение устойчивости? Известно, что в ЦНС под влиянием сильных раздражителей развивается резкое возбуждение, которое затем сменяется запредельным торможением — крайней мерой защиты. При этом чувствительность центральных нервных аппаратов снижается. Именно благодаря этому действующие на организм другие сильные воздействия уже не воспринимаются таковыми.

Все исследования по действию на метаболизм различных экстремальных факторов говорят о том, что они вызывают большие энергетические траты и преобладание процессов катаболизма над анаболизмом. А повышение сопротивляемости, возникающее после реакции тревоги, сопровождается внутренними повреждениями, общим напряжением и большими энергозатратами (1).

(Анаболизм — собирательное название процессов синтеза новых веществ, клеток и тканей; катаболизм — расщепление сложных веществ на более простые, а также распад частей клеток и тканей; оба этих процесса образуют метаболизм — обмен веществ в организме — ВСБ).

Итак, стресс сопровождается тремя базовыми симптомами — увеличением надпочечников, уменьшением лимфатических структур и появлением язв на слизистой оболочек кишечника и желудка.

В работах разных авторов встречаются сведения о наличии иных, отличных от стресса, адаптационных реакций. Так, Аршавский описал состояние организма, при котором он

энергетически обогащается. В отличие от стресса Селье, характерного большими энергозатратами, это состояние назвали «физиологическим стрессом». **Фактором индукции избыточного анаболизма является двигательная активность, но она не должна быть чрезмерной.**

Мы обнаружили три другие реакции - тренировки и активации, спокойной и повышенной. Они сформировались эволюционно как антистрессорная защита организма, и развиваются в ответ на адекватные, **относительно слабые (реакция тренировки) или средние (реакция активации) действующие факторы.** Изменения при каждой из них отличны как от стресса, так и друг от друга и по своему характеру близки к различным вариантам нормы.

Наиболее эффективными и энергетически выгодными являются реакции тренировки и активации, **что говорит об особой роли слабых раздражителей.** Важно то, что эти, благоприятные для организма реакции можно вызвать с помощью слабых действующих факторов даже на фоне продолжающегося действия сильных и патогенных раздражителей. Такая высокая чувствительность к слабым возмущениям характерна для открытых сложных колебательных систем, к которым относится организм человека (1).

Известно, что сиддхи, возникающие у адепта йоги, можно разделить на две группы. Первая – это проявление физических свойств организма, выходящих за рамки обыденных представлений. К этой группе можно отнести сохранение тела в здоровом состоянии и очень долгую жизнь. А также потребление предельно малого количества пищи, произвольную регулировку физиологических процессов, восстановление сбоев здоровья без медикаментов и лекарственных средств, способность переносить сильный холод или жару, остановку дыхания на длительное время, возможность легко переносить или вовсе не чувствовать боль, изменять массу тела и т.д.

Что же такое сиддхи с точки зрения активационной терапии? Это отсутствие типовой реакции на экстремальные воздействия, необычная устойчивость гомеостаза, **который нельзя сбить ничем. Именно к такому состоянию ведет регулярная и длительная практика Хатха-йоги – асана и пранаяма.** Если в процессе полного дыхания один цикл постепенно и незаметно растягивается до двух минут, то способен ли так дышать незнакомый с йогой человек? Конечно, нет, он просто погибнет.

Условия, которые мы создаем, реализуя классику, приводят к тому, что работа с телом и сознанием проходит в режиме преобладания парасимпатки, то есть в области слабых воздействий, когда сохраняется физиологический покой, без каких-либо ощущений, напрягающих нервную систему, неприятности и боли. И в свете антистрессорной терапии понятно, почему **такая практика** перевешивает текущий функциональный разлад, приводя к восстановлению здоровья.

Если от начала до конца занятий «йогой» человек обливается потом, не просыхая, то понятно, что воздействие это отнюдь не слабое.

**Интенсивная физическая деятельность, подаваемая под маркой «авторских стилей йоги», для подавляющего большинства людей, безусловно, является перегрузкой и вызывает неконтролируемый стресс со всеми его последствиями,** в том числе – подрывом иммунитета. Если субъект молод и здоров, организм его адаптируется к экстриму, но лишь на время, иногда достаточно длительное. В процессе занятий псевдойогой накапливаются нарушения когнитивной, аффективной и моторной функций, которые затем переходят в соответствующие расстройства. Кроме того, экстремальные физические воздействия, так или иначе, ведут к нарушениям психики.

В тех же случаях, когда исходные физические кондиции не слишком высоки, стадия истощения наступает довольно быстро. И тогда с поклонниками большой лжи, именуемой «современная йога» происходит то, о чем написал в школьном сочинении безграмотный старшеклассник: - *Анна Каренина бросилась под поезд, и он долго влачил ее жалкое существование.*

... Уменьшение стрессорных реакций при последовательных предъявлениях одного и того же стимула происходит только в том случае, если организм может приспособиться к такому изменению среды. Если же нет, то уменьшения этой реакции не происходит, и стресс становится неконтролируемым. Например, при регулярном погружении в ледяную воду, или «моржевании», имеет место постепенная адаптация тела к переохлаждению. Человек перестает простужаться зимой. Но общего укрепления здоровья не происходит. Более того, поскольку к холоду организм привыкнуть не может, развивается хронический стресс. Основная причина смерти «моржей», особенно экстремальных, ходящих по снегу босиком, - воспаление легких вследствие подавленного иммунитета. Вскрытие показывает почти полностью исчезнувший корковый слой надпочечников.

Другая крайность – увлечение баней, т.е. перегревом организма, которое также сопровождается хроническим стрессом. У финских женщин, особенно у любительниц сауны, посещающих ее несколько раз в неделю, частота расстройств репродуктивной системы значительно выше чем у тех, кто бывает там раз в неделю и реже (2).

(Большой привет поклонницам так называемой «бикрам-йоги»! А также поклонникам, поскольку эта байда глушит еще и сердечно-сосудистую систему – ВСБ).

Кроме того, при хроническом физическом стрессе – Айенгар-йога образца 1980-х, Аштанга-виньяса, У-23 – происходит усиленная секреция эндогенных опиатов, доставляющая ощутимую эйфорию. Амбициозная молодежь спортивного склада, охотно идущая во все эти «стили», не подозревает, что параллельно с такой эйфорией тормозится секреция инсулина, происходит сужение магистральных сосудов мозга и так далее, что отнюдь не есть хорошо, особенно при систематическом повторении. Опиаты обладают и обезболивающим действием, что мешает своевременному восприятию начинающейся травмы и позволяет ей развиваться неощутимо вплоть до проявления острой фазы. Кроме того, самоубийственный процесс получения эйфории вызывает привыкание!

Я спрашиваю человека, который насквозь травмировал себя за несколько лет занятий в одной из «студий» Айенгар-йоги и теперь с трудом передвигается даже в повседневности:

- Зачем вы продолжали делать то, отчего телу становилось хуже?

- Мне это нравилось!

- Нравилось, когда кроме коленей начали болеть еще и плечи!?

- Нет, я любил отличное настроение после тренировки!

Что тут скажешь? Можно лишь повторить фразу супермена Кирилла из «Охоты на пиранию»: - Ну, это нормально...

Все упирается в силу (интенсивность) воздействия, каким бы оно не было. Самое время вспомнить известную градацию нагрузок и их физиологические следствия:

- 1) слабые нагрузки заметного эффекта на организм не оказывают;
- 2) умеренные стимулируют работу органов и систем
- 3) сильные угнетают жизнеобеспечение;
- 4) очень сильные разрушают.

Однако в свете сегодняшних представлений науки выясняется, что слабые воздействия работают, да еще как! И крутые парни, которые снисходительно нарекли занятия в нашей Школе йогой для инвалидов, сильно ошибаются. Это их «йога» превращает здоровых людей в инвалидов, а классика работает в диаметрально противоположном направлении, приводя организм в состояние неспецифически повышенной сопротивляемости!

Первый полезный ответ на воздействие слабых раздражителей, найденный Гаркави и ее коллективом получил название **реакции тренировки**. Посмотрим, что это и сопоставим с классикой.

В природе и повседневности встречается громадное количество раздражителей, на которые организм реагирует, хотя они и слабые. Но может ли эта реакция быть такой, как на сильные? Есть ли смысл, например, в подавлении иммунной системы и защите ценой повреждения, ведь слабые воздействия не угрожают жизни, и, может быть, целесообразно не реагировать на них вообще. Но организм должен вначале понять, что



это раздражитель слабый, т.е. «сориентироваться» и «на всякий случай» привести защитные системы в «боевую готовность». Это первый этап реакции на слабое воздействие, названный стадией «ориентировки». Как и стадия тревоги стресса, она формируется через 6 ч и длится 24-48 часов после воздействия. Однако характер изменений совершенно иной. В ЦНС, где формируется первая (нервная) фаза реакций, в стадии ориентировки преобладает состояние **охранительного торможения**.

Поскольку оно уменьшает чувствительность, то, если действующий фактор в дальнейшем не увеличивается, организм перестает реагировать. Таким образом, он защищен от действия малых, несущественных раздражителей первичным охранительным торможением; от истощения и гибели при стрессе - вторичным запредельным торможением.

Для поддержания в организме реакции тренировки необходимо ежедневно применять **тренировочные воздействия**. Для этого следует ненамного повышать интенсивность раздражителя, чтобы он снова достиг пороговой величины, вызывающей реакцию тренировки. При этом развивается второй этап этой реакции — стадия «перестройки». Активность защитных подсистем организма при каждодневных целенаправленных тренировочных воздействиях медленно и постепенно увеличивается. В головном мозге после каждого воздействия какое-то время преобладает состояние охранительного торможения, т.е. идет как бы тренировка торможением, и абсолютная величина минимального раздражителя, вызывающего эту реакцию, постепенно возрастает.

После стадии «перестройки», которая длится месяц, а иногда и более, развивается третья стадия реакции тренировки — стадия «тренированности». Здесь преобладают процессы анаболизма с накоплением пластического материала – аминокислот и белков. При этом в ЦНС также преобладает охранительное торможение.

Систематическое повторение слабых, но постепенно нарастающих раздражителей со временем приводит к повышению активности защитных подсистем, поэтому и организм становится устойчивым к повреждающим воздействиям уже не только за счет развития торможения в ЦНС в стадии ориентировки. Особенно интересно то, что **каким бы воздействием не «тренировали», повышение устойчивости происходит не только к этому воздействию, но и ко множеству других (1).**

Итак, слабая либо умеренная нагрузка в виде классической практики асан вызывает в организме **полезные физиологические изменения**, в корне отличающиеся от таковых при занятиях Айенгар-йогой, Аштанга-виньясой и прочими потогонными «системами».

Гаркави и соавторы утверждают, что если интенсивность раздражителя малой силы одна и та же, он перестает вызывать реакцию тренировки. Иными словами, для выработки и поддержания этой реакции должна иметь место новизна изменений и определенный ее градиент. Но если какое-то событие повторяется регулярно, то доля стрессовой реакции на него постепенно уменьшается, а специфического ответа – растёт. В итоге то, что повторяется, перестает быть стрессом! Если, конечно, это не фактор такого свойства, к которому организм не может адаптироваться в принципе. Но в классике мы работаем с воздействиями малой размерности, которые вообще не коррелируют с определением стресса, поскольку с самого начала освоения йоги тела:

- нет ощущений, т.е. оптимизировано воздействие формы и времени ее выдержки;
- сразу же делается акцент на полном расслаблении, мышечном и ментальном;
- что обеспечивает постоянный спонтанный и гомеопатический прирост сначала формы, а позже, когда он прекращается, времени выдержки.

На одно только освоение грамотной практики уходит от нескольких месяцев до года. А если имеются ограничения, вызванные состоянием здоровья, то процесс усложняется и требует еще больших сроков. Параллельно нарабатываются навыки глубокой релаксации, устойчивая привязка внимания к триггерным точкам и начальные изменения сознания. Охранительное торможение, поначалу вызываемое в ЦНС учеников новизной того, что

они делают, по мере привыкания постепенно исчезает и замещается торможением, возникающим в глубокой релаксации.

Когда в паузах между асанами релаксация возникает автоматически, это признак того, что работа с формой освоена и для каждой позы у адепта йоги определилось время выдержки. Как в данном случае повысить интенсивность воздействия, чтобы реакция тренировки либо активации сохранялась постоянно?

Есть две долгоиграющие переменные – прирост гибкости и времени выдержки асан при развитии охранительного торможения, вызванного ментальной релаксацией.

Сначала о гибкости. Известно, что по мере успокоения ума в некоторых асанах (прогибы назад, сгибания вперед, скручивания, Сиддхасана, Падмасана с вариантами и т.д.) начинается спонтанное движение формы, тело «стекает» к предельным ее границам, добраться до которых старанием и силой в обычном состоянии сознания – невозможно. Эффект «текучести» возникает в каждом качественном занятии, а на длинных отрезках времени заметно, что гибкость растет в целом. Конечно, не у всех и не бесконечно. У каждого имеется природный ее предел, который обычно уменьшается с возрастом, не подвержен влиянию окружающих условий и передается по наследству. Другое дело, что пока человек не начал осваивать йогу он не имеет представления о параметрах этого предела.

Некоторые доходят до абсолютного предела гибкости достаточно быстро, другие – годами. Как правило, она растет лет до пятидесяти. И потом задача индивида меняется: теперь он должен сохранять этот уровень долгие годы, обеспечивая молодость тела.

Прирост гибкости не линеен, но, если занятия грамотны, существенных откатов не бывает.

Итак, постоянное и непрерывное, хотя и малое по величине изменение формы асан (прирост гибкости) **обеспечивает необходимую новизну воздействия**. По этому параметру динамика интенсивности раздражителя, необходимая для развития второй стадии реакции тренировки обеспечена.

Но как быть тем людям, у которых резерв изменения формы невелик? Как обеспечить нужный прирост нагрузки для них? Его дает увеличение полезного времени выдержки. По мере адаптации к асанам, оно также начинает спонтанно расти! Если у новичков сигналом к выходу из позы является появление ощущений в теле, то у тех, кто выполняет асаны в ЧВН, такой признак – прояснение сознания!

Время выдержки растет спонтанно и двояко. Вначале за счет привыкания тела к необычной деятельности, затем – на фоне появления и отстройки ментального молчания. Как только измененное сознание из пауз между асанами «просочится» непосредственно в асаны – время полезной работы в них заметно возрастает. Например, в «стоячих» позах ощущения начнут возникать не через минуту, а через две с половиной – три. В позах с выпадами – через две вместо сорока пяти секунд. И так далее. Пребывание в ЧВН приводит к тому, что и на длинных выдержках физиологический покой в асанах сохраняется, а сердце и дыхание не слышны.

Итак, при ментальной релаксации экспозиция асан растет, это заметно на длинных временных отрезках. В конце концов, практически в любой позе практикующий входит в ЧВН и способен зависать в этом состоянии надолго.

Таким образом, **спонтанный прирост времени экспозиции является второй переменной, обеспечивающей стойкое наличие реакции тренировки**.

Третья переменная – постепенное «перетряхивание» выполняемого ежедневно комплекса. Это делается по мере увеличения гибкости заменой простых асан на более сложные. Хотя это и не обязательно, вполне достаточным для получения реакции тренировки будет одно только увеличение выдержки.

Итак, по крайней мере, три раздражителя в йоге тела меняют интенсивность, оставаясь в рамках слабых воздействий. Можно еще сказать об изменении топологии внутренних

органов, работы системы кровообращения, суставно-связочного аппарата и т.д. Таким образом, практика однозначно обеспечивает реакцию тренировки.

Теперь посмотрим, насколько коррелирует йога ЧВН с воздействиями средней силы, которые вызывают **реакцию активации**.

*Она возникает в ответ на раздражители промежуточной интенсивности, не такие сильные, чтобы организму было целесообразно подавлять защитные силы для снижения реакции на них. Вместе с тем, они и не слабые.*

*Спокойная и повышенная активация - общие неспецифические адаптационные ответы на раздражители средней величины. Реакция спокойной активации - на нижний диапазон таких раздражителей, повышенной активации - на верхний. Обе они сопровождаются умеренным ростом противовоспалительного потенциала и препятствуют переходу острого воспалительного процесса в хронику. Биологическая целесообразность их заключается в разной степени выраженном повышении активности регуляторных и защитных подсистем. Реакции активации, особенно повышенной, характеризуются преобладанием процессов анаболизма и средней величины энергозатратами. В ЦНС преобладает умеренное возбуждение.*

*Неспецифическая и противоопухолевая сопротивляемость при реакциях как спокойной, так и повышенной активации растет быстро и значительно (при повышенной активации больше) за счет стимуляции защитных подсистем. Систематическое повторение воздействий соответствующей размерности формирует стадию стойкой активации. В таком состоянии происходит омоложение организма.*

*Если проанализировать комплекс изменений при развитии адаптивных реакций тренировки, активации и стресса, будет ясно, что представлениям о подлинном здоровье соответствуют режимы активации и тренировки. Именно при них отмечается высокая функциональная активность защитно-приспособительных механизмов, хорошая согласованность работы различных систем, быстрое восстановление функциональных резервов, отсутствие напряженности и признаков внутреннего повреждения. Причем реакции эти вызываются **малыми** по абсолютной величине **воздействиями!** (1).*

И тут возникает интереснейший момент: ведь можно выполнять асаны как в состоянии ЧВН, так и без него, не погружаясь в молчание ума, а ограничивая внимание телом! И тогда это будет уже йога не медитативная, но релаксационная. И вместо тренировки мы получим активацию! Наука говорит о такой возможности следующее:

*Анализ суммы всех фактов показал, что для перехода в любую «соседнюю» реакцию необходимо и достаточно изменить дозу (интенсивность или силу воздействия - ВСБ) на **10-20%**. Эту величину мы назвали коэффициентом реакции. Таким образом, закономерность ответа на слабые воздействия - реакция тренировки, на средние - активация, на сильные - стресс, оказалась действительной только в пределах таких диапазонов, где шаг между реакциями составляет от десяти до двадцати процентов (1). Отсюда вывод: людям с выраженными функциональными расстройствами, хроникой либо преклонного возраста показана чисто медитативная практика йоги, для остальных, после освоения ЧВН, будет оптимальной релаксационная.*

Итак, работа по антистрессовым реакциям прояснила ряд закономерностей и нюансов практики, найденных эмпирически. Например, у меня в какие-то дни занятия автоматически проходят с полным погружением и в ключе медитативном, в других случаях – с погружением частичным. Тогда внимание растворено в теле, непроизвольное мышление остается на периферии и не отвечает. Таким образом, реакция тренировки переходит в активацию простую, либо повышенную, со всеми вытекающими последствиями. Но при этом оба варианта практики возникают и развиваются в русле йоги ЧВН, при физиологическом покое и парасимпатическом преобладании, несмотря на то, что по мере адаптации абсолютная величина воздействия растет! И адепт йоги постепенно приходит к такому времени выдержки поз, которое для новичка оказалось бы

самоубийственным. Но для тех, кто занимается долго, многократно возросшая работа в асанах так и остается в ранге воздействий слабых!

Скажу больше: достаточно проработанная йогой психосоматика индивида с какого-то момента сама диктует в повседневных занятиях вид практики, вызывающий тот либо иной вариант реакции, необходимой организму именно здесь и сейчас!

*Теперь надо сказать об информационных воздействиях, которые хотя и значительно слабее энергетических, но обладают не меньшим, а в ряде случаев и большим влиянием. Это объясняется тем, что по мере усложнения организации роль этих воздействий растет, более того - они становятся управляющими.*

*Одним из фундаментальных свойств неравновесных и открытых живых систем, является их колебательная природа. Имеется в виду одновременное наличие разных частот на множестве уровней функциональной иерархии. Существование системы как единого целого обеспечивается резонансными взаимодействиями, синхронизирующими эти колебания.*

*Живые системы синхронизированы не полностью, поскольку в них регистрируются и процессы неритмичные, но именно регулярные обуславливают упорядоченность и гармонию. В здоровом организме поддерживается относительная согласованность спектра колебательных процессов - составляющих гомеостаза, в то время как при патологических состояниях наблюдаются разные степени десинхроноза.*

*Таким образом, организм человека - это нелинейная динамическая когнитивная сеть, состоянием которой можно управлять с помощью минимальных воздействий, направляя ее к желаемому аттрактору (сценарию развития событий – ВСБ).*

*Дискретность реакций и приоритетная роль слабых (информационных) воздействий для живых систем объясняет принципиальную возможность получения реакций на слабые раздражители в присутствии влияния сильных (1).*

Известно, что мозг использует для поддержания гомеостаза две системы: эндокринную и вегетативную (ВНС). Главная функция ВНС - сохранение постоянства внутренней среды, осуществляемое посредством изменения активности симпатической и парасимпатической частей ВНС, которая контролируется гипоталамусом, а он, в свою очередь, корой головного мозга.

Практикуя асаны в режиме слабых воздействий, мы влияем через двигательные структуры на тонус коры, снимая симпатическое преобладание, вызванное деструктивным давлением среды и погрешностями поведения, которые сказываются на состоянии организма. Находясь в глубоком покое, вызванном специфической нагрузкой в виде практики йоги, система сама выбирает тип реакции, при котором запускается и протекает оптимизация ее гомеостаза.

Предлагаемая в цитируемой здесь работе активационная терапия не нашла широкого применения потому, что кроме длительного и сложного курса стационарной коррекции его необходимо проводить чуть ли не ежегодно. С йогой ситуация принципиально иная: человек лишь однажды осваивает ее с инструктором, но в дальнейшем, занимаясь самостоятельно, ни от кого не зависит и отвечает за себя сам.

Итак, уяснив виды реакций организма на воздействие йоги, обратимся к результатам ее практики. *Сообщение с форума realyoga от 29 ноября 2003: Притча: - К известному учителю йоги пришел молодой человек и попросился в ученики. Гуру сказал: - Иди за мной к бассейну. Потом взял парня за шею и погрузил головой в воду. Через какое-то время, тот вырвался и, хватая воздух, крикнул: - Ты, старик, утопить меня собрался, что ли?!*

*Гуру спросил: - А зачем ты вырвался?*

*- Как это зачем? Мне нужен был воздух!*

*- Вот когда ты захочешь заниматься йогой так же как хотел вздохнуть – приходи, и достигнешь успеха!*

Как известно, живет лишь то, что повторяется. Определенная часть наших повседневных действий всегда направлена на то, чтобы завтра и послезавтра мы могли воспроизвести их

еще и еще. Неизменным условием является ритмичное повторение организмом дыхательных циклов, сердечных сокращений, получения еды, сна и т.д., пока эти процессы продолжаются – длится и жизнь.

Отсюда и тема дальнейшего анализа - регулярность занятий и ее следствия.

- ...Исследователями было отмечено, что стрессорные воздействия, первоначально вызывавшие соответствующую реакцию, после многократного повторения перестали оказывать видимое влияние, хотя характерный для стресса гормональный фон в организме сохранялся.

Такие стойкие состояния, не меняющиеся под влиянием внешних воздействий даже довольно большой (а иногда и очень большой) величины, лишь по сигнальному показателю соответствовали наличной реакции, все другие изменения были более благоприятными. Учитывая, что организм при этом на внешние воздействия не реагировал вообще (не изменялась адаптационная реакция), мы назвали это явление **ареактивностью**.

В экстремальных зонах проживания развиваются неспецифические адаптационные реакции - особенно вначале, например, при переезде людей на Крайний Север. Уровень этих реакций задается постоянно действующим количеством раздражителя, который становится как бы «фактором среды». А состояние **ареактивности как раз и возникает при долгом действии экстремальных факторов, развиваясь при длительном поддержании в организме одной и той же реакции**. Мы считаем, что **основные черты ареактивности - стойкость, высокий уровень синхронизации внутренних процессов, более выгодная энергетика** - связаны с тем, что в этом состоянии осцилляцией охвачено значительно большее количество структурных элементов на всех иерархических уровнях, чем при аналогичной реакции.

Фактически, ареактивность создает условия для оптимального получения энергии извне резонансным путем. Вся эта энергия обеспечивает организму восстановление и поддержание его структуры, т.е. трансформируется во внутреннюю работу. Живым (неравновесным) объектам присуща структурная, или свободная энергия, за счет которой они осуществляют работу против равновесия с окружающей средой. Эта работа идет постоянно, даже при неизменной внешней среде и лежит в основе «принципа устойчивого неравновесия». **При ареактивности это, главным образом, и происходит, приводя к восстановлению структур, что является основной задачей состояния покоя**. Нужно подчеркнуть, что это состояние в живых системах является еще более далеким от состояния неподвижности, равновесия, чем реакция. Результаты внутренней работы уничтожаются внешней работой, а она производится живыми системами лишь в том случае, когда они подвергаются повреждающим влияниям извне, или, иначе говоря, реагируют на воздействие. Развитие адаптационных реакций, даже самых благоприятных, сопровождается тратой структурной энергии, т.е. производством внешней работы по адаптации живого организма к изменениям среды.

При этом система разрушается либо дрейфует в сторону равновесия, а поступающая извне энергия идет на структурное восстановление, т.е. на внутреннюю работу. В этом отношении реакции и ареактивность используют разные источники энергии, соответственно получаемую извне и структурную. Иными словами, при наличии реакций энергия расходуется более интенсивно, она идет и на внешнюю работу, доля которой больше, и на внутреннюю (поддержание устойчивого неравновесия) для компенсации разрушительного влияния раздражителя.

Происходящий в определенных случаях переход системы в режим ареактивности усиливает внутреннюю работу создания структур (ассимиляцию) при снижении доли внешней работы (диссимиляции).

Так как **переход в ареактивность происходит при долгом, повторяющемся действии сходных по величине раздражителей, вызывающих стойкую адаптационную реакцию**, логично подумать, что это связано с привыканием или адаптацией в полном смысле этого слова.

Однако в таком случае реакцию вызывало бы изменение силы (дозы) воздействия. Но именно потому, что **этого не происходит**, такие состояния и назвали **ареактивностью**. Если длительно и многократно действуют раздражители, вызывающие одну и ту же реакцию, то организм в дальнейшем воспринимает только раздражители, адекватные этой реакции. В ареактивности он работает как бы по инерции - реакция отсутствует, но память о ее долгом предыдущем наличии сохранена.

**Возникает вопрос: как научиться вызывать ареактивность?**

**Самый простой, но длительный способ — это создание повышенной активации и длительное поддержание ее с помощью малых по абсолютной величине доз нагрузки.** Через довольно длительное время (от трех месяцев и более), **ареактивность развивается автоматически**. Мы считаем, что это происходит из-за улучшения синхронизации и подключения множества структурных элементов на разных иерархических уровнях организма.

Таким образом, в основе рассматриваемых процессов лежат явления резонанса. С этим связана **открытость живых систем для тех частот, которые соответствуют данному типу ареактивности, и закрытость для всех других**.

Мы считаем, что основную нагрузку по резонансной подпитке энергией даже при развитии реакции несут живые структуры, **находящиеся в состоянии покоя, т.е. состоянии ареактивности**. В связи с этим открытость живых систем при реакциях **меньше, чем при ареактивности**.

На основании многолетнего изучения перехода одной реакций в другую, реакций в состояние ареактивности и наоборот, **мы подразделяем все возможные состояния организма на два основных: деятельности (система адаптационных реакций) и покоя (система ареактивности)**.

**Состояния ареактивности настолько устойчивы, что не подчиняются управляющему действию даже больших по абсолютной величине раздражителей.**

Есть стойкое состояние здоровья, которое в настоящее время встречается крайне редко и соответствует повышенной активации, совершенно **не меняющейся под влиянием воздействий**. Среди пяти с лишним тысяч обследованных нами людей, считавшихся практически здоровыми, состояние **стойкого здоровья**, которое соответствовало повышенной физиологической активации, наблюдалось **всего у семи человек** (1,4% - ВСБ)! Исследуемая в динамике лейкоцитарная формула крови, которую ежедневно определяют у каждого такого индивида, при ареактивности абсолютно неизменна, словно сделана под копирку. В обычном же случае элементы этой формулы меняются в пределах реакции.

Эти люди в течение нескольких лет вообще ничем не болели, даже простудными заболеваниями, чувствовали себя отлично, выглядели молодо. Кроме того, стойкие состояния ареактивности встречаются при глубоком старении, и мы думаем, что это также своеобразный путь адаптации организма (1) (кстати, о долгожителях – ВСБ).

Итак, ареактивность определяется как **необычно стойкое** состояние организма, которому сопутствует высокий уровень здоровья и безразличие к любым, даже очень сильным воздействиям.

Это ничего не напоминает? Конечно же, сиддхи Хатха-йоги в ее классическом варианте! (под Хатха-йогой мы подразумеваем здесь два этапа классики – асану и пранаяму, хотя, на самом деле в них одновременно реализуются элементы и более высоких ступеней – пратьяхары, дхараны и дхьяны – ВСБ).

Каковы же условия и результаты формирования йогической ареактивности?

- прежде всего, регулярная практика асан и пранаям в медитативном режиме, хотя поначалу (особенно для людей больных и ослабленных) даже он является стрессом, но «мягким», постепенно переходящим в реакции тренировки и активации. Непреклонная регулярность уравнивает йогу с другими постоянными факторами внешней среды, как, например, смена дня и ночи;

- йогическая ареактивность это состояние, в котором организм накапливает энергию и восстанавливает ресурс, растрачиваемый в повседневности;
- со временем регулярность делает занятия ведущей частотой, синхронизирующей деятельность организма на всех функциональных уровнях;
- минимизируется расход энергии на любую внешнюю работу;
- организм «не замечает» воздействий, воспринимаемых обычными людьми как экстремальные, и на них не реагирует, будучи управляем только дозировкой практики.

Отсюда становится понятным факт долгожительства «йогов», упомянутых в статье «Дао ВСБ», они исповедовали абсолютную регулярность нагрузки в пределах средних значений своих физических возможностей. Аната Рао, равно как и Тирумалай Кришнамачарья в отличие от атлета Сандова, никогда не увлекался рекордами.

И представитель западного культа силы Георг Гаккеншмидт всегда был умерен в тренировках, не стремясь превзойти самого себя, отчего и стал долгожителем. Безусловное влияние на величину жизни оказывает наследственность, но, к сожалению, далеко не всегда определяющее. Мы не видим у всемирно известных силачей возрастного преимущества перед людьми неойоговской когорты, скорее наоборот.

1. Василий Костенецкий (1768 - 1831), умер от холеры – 63 года;
2. Джеймс Кеннеди (1860 – 1894) – 34;
3. Луи Юни (1862 – 1928) – 66 лет, в 1915, во время удержания едущих в разные стороны автомобилей оторвалась левая грудная мышца и левый бицепс;
4. Луи Сир (1863 – 1912) – 49;
5. Евгений Сандов (1867 - 1925) – 48. В 1925 его автомобиль съехал с дороги, и спутники уговорили Сандова вытащить машину из кювета одной рукой. Он выполнил просьбу и получил кровоизлияние в мозг.
6. Петр Крылов (1871 – 1933) – 62;
7. Иван Поддубный (1871 – 1949) – 78;
8. Георг Лурих (1876 - 1920), умер от сыпняка в 44;
9. Сергей Елисеев (1876 - 1937) – 61;
10. Гаккеншмидт Георг (1877 - 1968 – 91);
11. Иван Шемякин (1877 – 1952) – 75;
12. Артур Хенниг (1878 – 1921) - 43;
13. Якуба Чеховской (1879 - 1941) – 70;
14. Иван Заикин (1880 – 1949) – 69;
15. Александр Аберг (1881 – 1920), умер от сыпняка – 39;
16. Людвиг Чаплинский (1881 - 1917), погиб в боях Первой мировой – 36;
17. Александр Засс (1882 – 1962) – 80;
18. Николай Вахтуров (1882 – 1917) – 35;
19. Клементий Буль (1888 - 1953) – 65;
20. Григорий Новак (1919 - 1980) – 61.

Все эти уникальные люди постоянно подвергали себя экстремальным нагрузкам, что нередко сопровождалось травмами и всегда – усиленной выработкой ресурса.

На их фоне Айенгар и Паттабхи Джойс выглядят гораздо предпочтительней, они, безусловно, поймали в акробатике, которую называли йогой, ту самую ведущую частоту, которая обеспечила, по крайней мере, одну из сиддх – долгожительство. Но, несмотря на исключительную природную гибкость, Айенгар многократно травмировался, настойчиво пытаясь повысить ее. Но в целом для организма гуру его «йога» оказалась полезной. И если бы он не пытался выйти за пределы своих возможностей и замедлить естественный темп возрастного снижения гибкости, то не исключено, что прожил бы намного дольше. Он даже в старости занимался по шесть часов в день, что достойно уважения. И однажды сказал:

*- Я хочу умереть с сознанием того, что сделал все возможное с телом, которое у меня есть.*

Каким на самом деле было ментальное состояние Айенгара в течение его практики, мы никогда уже не узнаем. Но резкость выполнения асан, которую я наблюдал, и быстрота смены поз никак не могла вызвать и, тем более, сохранить молчание ума. Айенгар-йога вообще не по этой части. Вот выдержка из «Core of the Yoga Sutras. The Definitive Guide to the Philosophy of Yoga».

*- При выполнении асан нужно обязательно отслеживать искажения в теле и тут же корректировать их. В связи с этим, ум и разум должны быть постоянно включенными, чтобы наблюдать за каждым суставом, костью, мышцей, волокном, сухожилием и даже клеткой и поддерживать с ними тесный контакт.*

Как данная сентенция может коррелировать с главным определением Сутр: *- Йога есть прекращение деятельности сознания* – понимаю недоступно, по крайней мере – моему. В Айенгар-йоге фиксация асан, как и паузы между ними – минимальны, но они хотя бы существуют, в отличие от Аштанга-виньясы, где идет непрерывный поток движения, перемежаемый дрыганьем «собака мордой вниз» - «собака мордой вверх». Для Айенгара собственный стиль практики был не энергозатратен – учитывая тот момент, что его тело свободно двигалось в естественных пределах – и, очевидно, воздействие на организм было как раз такой размерности, которая вызывала активацию, судя по жизнеспособности гуру – повышенной. А при абсолютной регулярности практики сформировалась мощнейшая ареактивность.

Для бесчисленных же учеников гуру по всему миру старания выполнить то, что для него являлось обыденным, вызывают лишь тяжелый стресс. Комплексы и курсы асан, приведенные в «Прояснении йоги» бессмысленны, поскольку Айенгар составил их исходя из личных возможностей, а, следовательно – для себя самого. Для человека типового уровня здоровья и физической конституции эти позы непосильны, попытки «научиться» либо «научить» их выполнению приносят только вред, чистый вред и ничего, кроме вреда. *Что же такое система ареактивности и каковы принципы ее участия в регулировке функционального состояния организма? Решающее значение имеет фактор повторяемости в течение длительного времени, приводящий к стабилизации состояния. Чтобы сформировать любое состояние ареактивности необходимо длительное поддержание в организме одной и той же реакции* (иными словами – одного и того же по характеру и величине воздействия – ВСБ).

*Наличие такой системы в организме до сих пор кажется удивительным. Мы привыкли считать основой высокой сопротивляемости функциональную подвижность, ареактивность, кажется, должна быть свойственна скорее неживой природе. Повышение сопротивляемости в ареактивности, как при стойком состоянии здоровья, так и при стойких состояниях болезни, когда организм как бы перестает реагировать на воздействия, даже довольно большие, казалось противоестественным.*

*Понять, что это не так, что состояния ареактивности, если можно так сказать, «еще более живые», чем реакции, помог подход с позиций представлений об организме как о нелинейной осциллирующей системе. Уже говорилось выше о роли синхронизации и резонанса в формировании функциональных состояний организма. При длительном поддержании одной и той же реакции развивается синхронизация все большего числа уровней и подуровней организма, вплоть до молекулярного.*

*Учитывая, что при стойких реакциях управляющий фактор выбирается резонансным путем, можно думать, что при состояниях ареактивности резонанс работает на множестве иерархических уровней и обеспечивает стабильность и стойкость данного состояния. Любые другие факторы, отличающиеся по частотному спектру, организмом не воспринимаются, т.е. на него не действуют.*

*Отсюда понятно, что регулировка и сохранение гомеостаза осуществляется и системой реакций, и «антисистемой» ареактивности.*

*Однако состояния последней, хотя и сходны с соответствующими реакциями, более благоприятны. Это относится к изменениям в подсистемах нейроэндокринной,*



иммунной, и в метаболизме. **Ареактивность, возникшая на основе стойкой повышенной активации, является наиболее устойчивым состоянием здоровья.**

Ареактивность же стрессорная, переактивационная, сформировавшаяся на фоне резко напряженных антистрессорных реакций, является неспецифической основой стойких патологических состояний. Вместе с тем, поскольку они более благоприятны по сравнению с исходной реакцией, то их развитие можно считать мерой защиты, хотя и крайней. То же относится к ареактивности, которая возникает в процессе старения.

Имеет место парадоксальный факт наличия **большой открытости живой системы в ареактивности**, несмотря на видимое отсутствие реакций на внешние воздействия.

Мы считаем, что основную нагрузку по резонансной подпитке энергией даже при развитии реакции несут живые структуры, **находящиеся в состоянии покоя, т.е. ареактивности (1).**

Вот описание повышенной активации, которая при регулярном и длительном повторении раздражителя, переходит в соответствующее состояние ареактивности.

Для неё характерна картина пребывания тимико-лимфатической и эндокринной подсистем организма на уровне верхней трети зоны нормы или несколько выше; преобладание более выраженного возбуждения в ЦНС; метаболизм, в котором очень активны и процессы катаболизма, и анаболизма, но существенно преобладает анаболизм. Уровень синхронизации работы подсистем организма высокий. У здоровых людей такая реакция - самая стойкая.

Психоэмоциональный статус при повышенной активации характеризуется очень высокой активностью (жажда деятельности); оптимизмом, отличным настроением, иногда даже с оттенком эйфории, но без потери правильной оценки ситуации, высокой работоспособностью, особенно по скорости и точности работы, несколько меньше - по длительности. Однако происходит быстрое восстановление и работу можно начинать вновь. Сон и аппетит - отличные.

Исследования у животных и наблюдения у людей показали, что для выработки ареактивности **необходимо долгое, систематическое поддержание в организме одной и той же реакции с помощью действующих факторов, довольно близких по абсолютной величине (1).**

Итак, выводы:

1. По определению йога молчания ума (ЧВН) может реализоваться лишь при такой работе тела в асанах, которая вызывает это молчание и поддерживает его;
2. Подобная работа реальна только в состоянии парасимпатического преобладания, то есть при глубокой полной - ментальной и мышечной - релаксации;
3. Будучи освоена, релаксация превращает практику йоги в физическое воздействие слабой размерности;
4. Подобные регулярные воздействия, как утверждает наука, вызывают в организме неспецифические антистрессорные реакции тренировки и активации, которые характеризуются полным функциональным восстановлением;
5. Каким бы воздействием (скажем – практикой йоги – ВСБ) эти реакции не вызывались, повышение иммунной сопротивляемости распространяется на все иные влияния;
6. Поскольку на первых этапах упомянутых выше реакций двух типов в мозгу развивается охранительное торможение, оно дополняет и усиливает аналогичное торможение, уже вызванное ментальной релаксацией;
7. Если имеет место даже грамотная в исполнительском смысле практика асан, но нет ментального релакса, переходящего впоследствии в молчание ума, то это полезная до какой-то степени физкультура, но никак не йога;
8. Как я ощутил в процессе личного эксперимента, при такой практике организм избавляется от любых функциональных расстройств, а затем переходит в состояние ареактивности, что дает возможность сделать жизнь максимально насыщенной;

9. Кроме того, как выяснилось, йога увеличивает сопротивление психосоматики деструктивному давлению времени, что и является темой данной статьи.

Но сама по себе долгая жизнь ради жизни, ИМХО, не может быть целью, это чересчур тоскливо. Другое дело, когда имеет место самореализация в пределах возможностей, отпущенных индивиду природой.

После распада империи к перечню душевных расстройств добавились следующие:

- поиски смысла жизни;
- погоня за духовностью;
- дремучее невежество, вызванное несварением информационного избытка.

На форуме realyoga я с изумлением наблюдаю ужасную энциклопедичность, проявляемую отдельными его участниками. И непробиваемую уверенность в ее качестве, то есть стопроцентную авидью.

Со всей ответственностью заявляю, что возможность самореализации, постижение смысла жизни, а также то, что именуют духовностью, неотвратимо приходит к тому, кто освоил практику йоги и пребывает в ней постоянно. С оговоркой: если к началу занятий человек не стал законченным мерзавцем. Но, как правило, дальше физического воздействия, т.е. терапии, подобные субъекты продвинутся не могут.

Безусловно, есть иные способы постижения себя и мира, но я могу судить достоверно только о том, который реализую.

В дискуссиях об аспектах воздействия йоги на человека и его бытие, которые регулярно проходят в группах по субботам и вторникам, совершенно разные люди высказывают поразительно сходные суждения, как то:

- с йогой жизнь комфортней, чем без нее;
- когда занятия прерываются на долгое время, начинает разлагаться неощутимая структура самоорганизации, сформированная регулярной практикой, и ты чувствуешь, как время начинает ускользать бесцельно;
- йога – системообразующий фактор личного существования;

Вот фрагмент письма одного из пациентов – без купюр, с минимальной литературной правкой. Длительные стрессы сформировали у него нерегулярную, изматывающую, мерцательную аритмию, т. е. сбой в проводящей системе сердца, и йога излечить это не могла. Но все-таки он заниматься начал.

*- Накачал я семинаров и бесед, и слушал в дороге. И как-то запали слова о необходимости эффективной практики. А эффективность определяется качеством отключения головы. Поскольку с этим по-прежнему были трудности, возникли сомнения в целесообразности продолжения занятий. Некий проведённый анализ показал, что ни изменений в ментальном плане, ни прироста гибкости не наблюдается. И как-то йога начала уходить. Занимался всё реже и реже. И началось...*

*Сначала напомнил о себе сон, напомнил бессонницей. И тут-то я понял, что проблема со сном, когда-то бывшая одной из основных, не беспокоит уже так долго, что я о ней забыл. За последний год нормальной практики было два случая раннего пробуждения. Один раз очень удивился, чего это я так рано подскочил и уехал так рано на работу. Второй раз сказал: "Вот и отлично, позанимаюсь тогда утром". А тут и долгие засыпания, и ранние пробуждения... В общем, начали появляться подозрения по поводу того, что эффект-то присутствовал, просто изменения или настолько медленно, что их не замечал. Затем как-то на работе в достаточно неприятной ситуации я почувствовал, как внутри просто клокочет ярость. Это очень удивило, т. к. я понял, что очень давно подобного не испытывал. Дальше ещё стали замечаться мелочи. Хоть вы и говорите, что йога не может исправить характер, но я почувствовал, что стал более вредным. Если можно придаться к фразе, обязательно это сделаю. Причём тут же осознаю, что зря. Даже домашние заметили повысившиеся занудство и вредность. Кроме того, были робкие попытки возвращения неких вегетативных приступов, не знаю точно, как это состояние называется. Возможно, паническая атака. По ощущениям как*

*будто неконтролируемый и беспричинный выброс адреналина с сопутствующими ощущениями паники, сердцебиением, порывами куда-то немедленно бежать. Лекарство от них было в своё время найдено: бодряя ходьба. Через какое-то время, видимо, адреналин сгорает, накатывает слабость - всё, можно жить.*

*И ещё одно, не знаю, с йогой это связано или нет, но эффективность траты свободного времени упала ниже плинтуса. Если раньше выходные были заполнены чем-то полезным, то стал замечать участвовавшие в последнее время абсолютно бесполезно проведённые временные отрезки. Если раньше утром в субботу поёжился - и вперёд шуршать по дому или кататься на велосипеде или просто сходить/съездить куда-нибудь, то теперь включил компьютер - и очнулся через полдня, с пониманием, что сидение было это было с нулевой пользой.*

*В начале этого года снова попал в больницу (без реанимации), где посоветовали проконсультроваться у аритмолога в Пироговке. Сходил, проконсультировался, сдал документы на квоту - и в прошлую среду была сделана операция. Извините за многословное письмо, но более кратко не удалось.*

*Если более внимательно проанализировать личную практику, то эффекты всё же есть. Это нормализация сна и состояния вообще. Большая инерция в стрессовых ситуациях, то есть нужно гораздо более сильное воздействие, чтобы вывести из себя. Гармонизация характера, уход излишней раздражительности. Тихий и незаметный уход алкоголя из (уж и не вспомню, когда именно). Более насыщенная жизнь - не растекаешься, как амёба, а бодро успеваешь всё и даже больше. Изменение отношения к работе (не факт, наверное, что связано с йогой) - если раньше хотелось, как в "Понедельнике..." Стругацких интересную работу с возможностью самореализации, то теперь пришло понимание, что это просто рынок, где продают свои знания и навыки. Я перестал воевать с бюрократами в поиске интересных задач и решил, что нет тут возможности самореализации - ну и ладно, найдём её в другой области. Список не впечатляющий, однако, весьма ощутимый, если всё это происходит с тобой.*

*И все это – замечу – на фоне основного заболевания и не очень хорошего, в силу особенностей ЦНС, качества ментальной релаксации.*

*Когда человек с проблемами здоровья либо без них входит в йогу и в ней остается, то первоначально практика очищает и перестраивает его. Он начинает трезво оценивать свои возможности и реальное положение в этом мире, а также направление и способы самореализации.*

*Хронические заболевания длительного течения, разумеется, не проходят, но негативная симптоматика значительно слабеет, появляется дополнительная жизненная энергия, которой раньше просто не было. И человек становится более активным в социуме. Когда процесс очищения и самонастройки завершен, начинается калибровка – наступает ареактивность. И тогда возможности индивида повышаются настолько, что превращаются в сиддхи.*

*О себе в этом плане я уже говорил, приведу несколько характерных примеров по ученикам и бывшим пациентам. Случай первый.*

*Вот письмо от 17 октября 3013.*

*Здравствуй, Виктор Сергеевич. Ну, вот вроде обещался отчитываться...*

*Случилась со мной любопытная штука по здоровью. Где-то пару лет назад заметил, что потихоньку начал лысеть. Ну как бы возраст, подумал я... И в то же время стал замечать, что в «стоячих» снова появился тремор. Я подумал, что забросил «стоячие». Дело в том, что дети мои пару лет как занялись хоккеем. А это на двоих в сумме даёт 6-8 часов ледового времени в неделю, когда мне их надо ждать и заняться решительно нечем, ибо к хоккею я равнодушен чуть больше, чем совсем. В результате я пристраиваюсь на галёрку в угол и там ЧВНю себе на скамейке. Это даёт много покоя, но маловато асан... В общем, их я добавил, но это не помогло. Тремор усилился и стал замечаться вне практики, после чашки кофе. А затем уже и по-взрослому, без всякого*

кофе и нагрузки. Как раз тут среди моих "болезненных знакомых" (о них чуть позже) появился парень с паркинсонизмом... В общем, я почти испугался уже. Замаячил призрак трясущейся старости...

Помнится, я упоминал как-то, что после того, как занялся йогой, пару раз случалось что-то непонятное с желудком (году, эдак, в 2004). Так вот, в июле я схлопотал ещё один такой приступ. Однако на этот раз проходить он не стал и асаны ничего не облегчили. Утром следующего дня я отправился в местную неотложку и там, часов через пять, эскулапы определили, что болит как-то неправильно лежащий воспалённый аппендикс. К полуночи меня взяли на операцию. Аппендикс тут удаляют лапароскопией. Делают три крошечных разреза, почти прокола, загоняют туда камеру свет и щипцы и аккуратненько достают красавца на свет. Операция несложная и не тяжёлая по последствиям. Выписка происходит по контрольным параметрам. Если давление - пульс - температура не выходят за определённые границы некоторое время - тебя выписывают. Обычно через 36 часов после операции. Меня выгнали утром, через 10 часов. Поскольку параметры вообще не изменились. Полежав пару дней дома, я обнаружил, что тремора нет. Практику я, конечно, не делал, да и вообще месяца два чувствовал слабость. Сейчас восстанавливаюсь - тремор в «стоячих» в пределах моей нормы. Вот такая странноватая история. За тремором я ещё наблюдаю, а волосы, похоже, со временем вылезут.

Теперь насчёт "болезненных знакомых". Помнится, закончили мы на том, что преподавать мне не очень-то удаётся. А дело было так... В какой-то момент к нам с женой потянулись "проблемные" люди. Я тогда подумал, что это за йогой и стал потихонечку их обучать, но оказалось, что не совсем. Люди приходят, слушают, но сами не включаются и не занимаются. Это привычный тут формат обучения. Выглядит примерно так: - Мы пришли, денег дали, тело принесли, а ты инструктор - занимайся теперь. Всё получается, вот только навык самостоятельной работы не приходит. Ну, а не мне Вам рассказывать какие получаются при таком подходе результаты. Они просто поглазеть-покайфовать идут. Поскольку в гурь меня не тянет, в клоуны тоже, то я такую лавочку свернул по-тихому. Но люди всё равно появляются, хотя теперь более адекватные. Я провожу с ними какое-то время, но практику не афиширую. Как-то так получается.

А в остальном всё без изменений. Дети растут. Жена передаёт наилучшие пожелания. Все здоровы, всё нормально.

Мой ответ.

Здравствуйте, Саша!

Да, любопытная история! Прикачал я ее по извилинам, и получается, что в данном случае йога сработала отрицательно, то есть законсервировала опасную ситуацию.

Благодаря долгой практике организм оказался фундаментально сбалансирован, и когда на периферии – в кишечнике, еще в 2004 возникла проблема, то, во-первых, развитие процесса шло крайне медленно, во-вторых, система держала отклонение равновесия до тех пор, пока могла. А сопротивлялась она, как видите, очень долго. Кстати, именно медленное и длительное нарастание общей интоксикации могло запустить процесс утраты волос. Это цена приспособления к текущему состоянию. То же и тремор. У человека с обычной устойчивостью гомеостаза, все проявилось бы намного быстрее и конкретней. А практика сформировала такую степень устойчивости, что и развитие патологии шло крайне медленно, и проявления ее оказались нестандартными.

Примерно так. Вы уж простите йогу, а заодно и меня, который ее Вам когда-то преподавал.

С облысением не факт, возможно и обратное развитие, поскольку источник интоксикации, наконец, устранен. Только процесс восстановления – если он запустится (вероятность 50/50) – будет, скорее всего, медленным и затянется во времени. Но если у Вашего отца данная проблема существует, то, скорее всего, Вам ее тоже не миновать.

*По «болезненным знакомым» соображения такие: когда интерес к работе с людьми у Вас станет подлинным, то все будет развиваться само собой. А не появится, так и не разовьется. Не мне говорить Вам, что к этому надо относиться хладнокровно, чему быть – того не миновать.*

*Привет супруге, здоровья и хорошей практики!*

Случай показательный. Мало того, что воспаление аппендикса никак не проявлялось девять лет, но даже операция не изменила контрольных параметров (классическая картина ареактивности – ВСБ). А послеоперационная слабость затянулась потому, что организм чересчур долго противостоял стрессу и пришел в стадию истощения.

Случай второй.

А.Л. Отчет о практике в Школе йоги Виктора Бойко – стр. 17, можно прочесть на сайте, но здесь я хочу рассказать об эволюции этого человека, как она виделась мне со стороны. Поначалу А. начал занятия в одной из субботних групп. Цвет лица у него был лимонный, кроме того, при малейшем наклоне головы вниз начинала отчаянно болеть шея и глаз, я уж не помню какой, наливался кровью. Барахлил ЖКТ, болели суставы, быстро падало зрение. Как пояснили врачи – синдром Жильбера, семейная холемия, билирубин за сотню. Интересно, что это за синдром, который возникает только после двадцати пяти лет на фоне мощнейших и длительных перегрузок и не проявлен больше ни у кого из семьи? Как сказал бы несравненный Ходжа Насреддин: - *Муха сомнения ползает по блюду моего ума.*

Месяцев несколько практика А. сводилась к двухчасовому расслаблению лежа на коврике в зале – на спине, на правом боку, на животе. То же самое исполнял он и дома в пределах часа, а потом слушал Нидру. Потом начал подниматься и попробовал что-то делать, мы начали подбирать асаны, доступные для практики. Из всего двухдневного комплекса их оказалось три, и то, форма походила на образец весьма условно. И вот эти простейшие позы, к которым постепенно добавилось еще три или четыре, он выполнял около двух лет, не продвинувшись в гибкости ни на миллиметр! Все попытки хоть как-то модифицировать скудный комплекс заканчивались неудачей, печень была как стеклянная, не допуская ни малейшего изменения терпимого ею набора поз и времени выдержки асан. Но за это время А. замечательно овладел глубоким расслаблением, по мере его освоения и кумуляции уровень билирубина начал стабильно падать. Года три продолжалась подгонка практики под человека, и адаптация человека к доступному варианту практики. И только после этого позитивные изменения начали стремительно распространяться на все аспекты жизни.

- билирубин вошел в пределы нормы;
- сама собой упразднилась диета;
- заметно выросла переносимость холода, что указывает на явное улучшение функции печени;
- полностью прекратились респираторные заболевания и влияние внешних инфекций;
- самочувствие стало отличным и стабильно устойчивым;
- полностью гармонизировался внутрисемейный климат;
- изменились цели и приоритеты, отношение к работе и бытию в целом. Затем А. сменил и работу;
- перестали беспокоить проблемы экзистенции – смысл жизни и прочая ерунда;
- пропал интерес к литературе, стало ясно, что достаточно «Йога-сутр» Островской и Рудого, все остальное приходит только из опыта;
- при отъезде А. в командировки, семья стала реагировать на его отсутствие, у жены нарушался сон, у детей - настроение, когда он был дома, дети периодически прибегали к отцу прижаться, обнять его, просто побыть рядом;
- еще через какое-то время в процессе различных социальных контактов он заметил, что стал «жилеткой», в которую норовили излить свои проблемы самые разные, порой даже слабо знакомые люди;
- проблема достаточного количества общения для души решила сама собой;

- начались постоянные мелкие происшествия с неизменным позитивным исходом, например, после прибытия ранним утром в Хельсинки семья оказалась в спящем, пустом и незнакомом городе. Надо искать отель, но в какой стороне – непонятно. Глава семьи прислушался к себе, и они двинулись наобум, а через два квартала увидели у перекрестка одинокое такси с дремлющим шофером;

- мой бывший пациент начал помогать рекомендациями по йоге и своим друзьям – тем, кто интересуется, почему он поразительно изменился и так великолепно выглядит;

- значительно выросла переносимость к нагрузкам, если в начале освоения йоги у него не хватало сил на получасовую прогулку с детьми, то теперь, в процессе работы по трем разным направлениям он месяцами находится в разъездах;

- как говорит он сам, с точки зрения исходного состояния, которое было до йоги, вся нынешняя жизнь – сплошные сиддхи, и ничего более;

- и к сорока годам его возможности стали неизмеримо большие, нежели в тридцать три.

Пример третий.

Бывший мой пациент, практикующий йогу больше десяти лет, задал вопрос: что делать с энергией, которая никак не расходуется до конца?

*- Все уже на себя навьючил, что можно, дальше фантазии не хватает! А к вечеру хоть день заново начинай. Пospал чуток, и надо что-то делать. Позанимаешься, естественно, а потом, пока семья не проснулась, можно читать литературу художественную, в Интернете побродить, зайти на тот же сайт realyoga или по работе. Я прошлой зимой финт изобрел – тут у нас спортсмены тренируются, лыжники, олимпийский резерв, что ли, не помню уже, да и без разницы. Прицеплюсь я к ним, и двадцать пять кмэ в темпе, без отставания и с удовольствием. Чувствую, что еще и прибавить могу.*

*А у них глаза на лоб, заметно ведь, что мне уже не двадцать лет, и даже не тридцать.*

*Говорят: - Мужик, ты кто и откуда? Может, из чемпионов бывших или спецназа?*

*Надо же, почти в масть попали, только вариант моего спецназа им не угадать, а скажешь – не поверят.*

*- Да я просто, - говорю, - люблю лыжи...*

*- Может оно и так, конечно, - отвечают мне, - многие любят, но чтобы человек в годах ломился, как лось – это странно, первый раз такое видим.*

*- Видимо, придется открывать еще один бизнес.*

Пример четвертый, короткий.

Один из бывших моих пациентов в начале двухтысячных перенес операцию по поводу запущенной меланобластомы кожи, а затем облучение, химиотерапию и т.д. Не будучи в силах переносить процесс, он сбежал в другой город, а после того, как стало худо совсем, вернулся обратно в клинику. Когда посмотрели биохимию, сказали, что у живого человека такой крови не бывает. Ад лечения затянулся еще на полтора года, и все-таки человек выжил. Доктора сказали, что после всего этого, если он женат и детей нет, то эту тему надо забыть навсегда.

Попал он ко мне по поводу перегрузок, а учитывая сумасшедшее его здоровье, которое использовалось на всю катушку, накопилось их более чем достаточно. – *Чтобы мне хоть как-то расслабиться, - пояснил он, - надо принять два литра водки. Правда, не отвечаю потом за то, что будет с окружающим пространством...*

Через три года практики у них родилась дочь.

Все эти примеры, здесь показанные, огромное количество других, оставшихся за кадром, равно как и мой собственный опыт подтверждают удивительный эффект регулярной практики. Все, что становится возможным для людей, занимающихся йогой от трех лет и дольше, без этих занятий не стало бы возможным ни при каких условиях. Йога полностью изменяет вектор бытия и ощутимо увеличивает сопротивление человеческого материала натиску времени – это проверено на опыте.

Оглядываясь на прошлое, ощущаю порой легкую досаду – кто бы в семидесятых годах прошлого века рассказал мне о йоге то, что я сегодня пытаюсь передать другим! Тогда не

пришлось бы выбираться из тупиков, делать лишнее и ненужное, порой травмироваться и, самое главное – тратить массу невозвратного времени на то, чтобы понять. Но с другой стороны, а она всегда есть, эта сторона, без такого разнообразного опыта вряд ли бы удалось разобраться в том, что такое йога.

*- Мы пробьемся с боем через реку к утреннему розовому веку (И.Эренбург).*

Зато сохраняется возможность оставаться и дальше полезным, а человек жив, пока он востребован, нужен еще кому-то, кроме себя и близких. Притом, замечу, я никогда не был подвержен ложному чувству собственной уникальности.

Что еще сказать о себе? Пожалуй, словами поэта, лучше не придумать:

*- А я живу, не как надо. Печалюсь, горю неярко. Не уважаю стадо. Плюю свысока на бедность. И удаляюсь в вечность, словно в аллею парка, бегущую в неизвестность.*

*- Я не стал ни лучше и ни хуже, под ногами тот же прах земной, только расстоянье стало уже между вечной музыкой и мной.*

*- Чуть помедлив, вздохнешь, уходя, в темноту безнадежно кивая на распятое тело дождя, на расколотый череп трамвая, на его обнажившийся мозг искореженный временем, ржавый, на разбитый газетный киоск и звезду над российской державой.*

Пока я работал над статьей, прошла почти половина осени.

*- Снова птицы в стаи собираются, ждет их за моря дорога дальняя, яркое, веселое, зеленое, до свиданья, лето, до свидания. За окном сентябрь провода качает, за окном с утра серый дождь стеной...*

*- Вот и осень с ног до головы в драпировке рваной синевы...*

*- Мир устроен не так нелепо, как нам чудится в дни печали, ведь земля — это то же небо, только в самом его начале.*

Вспомнилось пятое ноября 1969, когда мы вышли из штаба части с военными билетами, где командир приемного радицентра поставил отметку об увольнении из рядов срочной службы в советской армии. Винницу накрыл тогда небывалый холод. С запада неслись лохматые туши облаков. Ветер и дождь со снегом сбивали остатки листьев на аллее вязов, которая вела к пищеблоку. Их прозрачные вершины усеяны были графитовой россыпью раскачивающегося воронья. Слева от казарм втягивалась в аллею колонна подразделений – наш и передающий центры, взвод радиоконтроля, ЗАС, кросс телеграфа, рота МТО, рота охраны, расчеты боевых смен, дежуривших с трех ночи до утра.

На подходе к штабу, старшины и сержанты зычно командовали: *- На дембелей слева – р-р-равняйся! Рота!!* И солдаты переходили на строевой шаг, лязгая подошвами по мокрому асфальту. Румяные лица, повернутые к нам, улыбались. Экспансивный одессит Саня Лобань хлестнул пилоткой по бедру: *- Мужики, не верю! Два с половиной года ждали, и вот едем домой. А вокруг то же, что и было! Как же так?!*

*- Все вокруг еще изменится к лучшему, -* сказал жизнерадостно кто-то из нас, *- вот мы этим и займемся.*

И до сих пор я пытаюсь заниматься этим, правда, не уверен, что получается.

В древней Индии бытие человека складывалось из четырех стадий - ашрамов:

- ученик (брахмачарья) – до 24 лет - жизнь под руководством наставника, посвящённая приобретению знаний, самоконтроля и накопления жизненной энергии, обучение действиям в русле дхармы;

*- Это что ж под тобой все плавится и кренился – хочется значительно казаться? – Столько Бога вокруг, что хочется три страницы, а не получается и абзаца?*

- грихастха (семьянин) – 24 – 49 лет - создание семьи, рождение детей, выполнение обязанностей домохозяина и пребывание в миру;

*- И жить в этой серой обычности, пока не остынут конечности, пытаюсь для собственной личности найти хоть немножечко вечности.*

- варнапрастха – 50 – 74 года – постепенный отход от мирских обязанностей, подготовка к полному отречению от мира;

- Там, у отмелей дальних - белых лилий ковши, там, у рек беспечальных, жизнь и смерть хороши.

- саньяса – от 75 и до конца - полное посвящение себя Богу, медитация, подготовка к смерти и освобождению.

- Я прощаюсь со всем, чем когда-то я был, что я так презирал, ненавидел, любил. Начинается новая жизнь для меня, и прощаюсь я с кожей вчерашнего дня. Больше я от себя не желаю вестей и прощаюсь с собою до мозга костей, вот уже, наконец, над собою стою, отделяю посылую душу мою, в пустоте оставляю себя самого, равнодушно смотрю на себя - на него.

Здравствуй, здравствуй, моя ледяная броня, здравствуй, хлеб без меня и вино без меня, сновидения ночи и бабочки дня, здравствуй, все без меня и вы все без меня! Я читаю страницы неписаных книг, слышу круглого яблока круглый язык, слышу белого облака белую речь, но ни слова для вас не умею сберечь, потому что сосудом скудельным я был и не знаю, зачем сам себя я разбил. Большие сферы подвижной в руке не держу и ни слова без слова я вам не скажу. А когда-то во мне находили слова люди, рыбы и камни, листва и трава.

Но если мы не хотим терять этот чудный мир раньше урочного времени, что же тогда остается?

Ну конечно – йога!

- *Делай что должно, и будь что будет.*

**Июль – октябрь 2014, Москва**

#### **Примечания:**

1. ИИК – книга «Йога – искусство коммуникации», находится в свободном доступе на главной странице сайта <http://www.realyoga.ru/>
2. Йога-сутры – см. «Классическая йога: Йога-сутры Патанджали с комментариями Вьясы – «Бхашья» и «Таттва-вайшаради» Вачаспати Мишры (перевод с санскрита, введение, комментариев и реконструкция системы – Е.П.Островской и В.И.Рудого, ППВ, М.: Наука, ГРВЛ, 1992)».
3. ЧВН – читта вритти ниродхо – «молчание ума» - базовое определение йоги, данное в Сутрах.
4. В тексте приведены стихотворные и текстовые отрывки следующих поэтов и прозаиков:  
Р.Абельская; И.Алексеев; Д.Андреев; И.Анненский; Ю.Батяйкин; В.Берязев; В.Блаженный; И.Бродский; Д.Быков; В.Высоцкий; А.Галич; Р.Гильфанов; Л.Гинзбург; С.Городенский; Н.Гумилев; В.Ерофеев; Ефрем Сириин; Н.Заболоцкий; Г.Иванов; С.Кекова; В.Коркия; А.Кухлятин; Ларошфуко; К.Левин; М.Лермонтов; В.Набоков; Н.Озерницкая; В.Пелевин; В.Полозкова; Сент-Экзюпери; А.Тарковский; Л.Толстой; Ф.Тютчев; И.Царёв; М.Цветаева; Г.Шпаликов; И.Эренбург.







