

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет.  
Хатха-йога, ОБ'ЕДИНЯЮЩАЯ ВОСТОК И ЗАПАД Сальвараджан Есудиан и Элизабет Хайч Представители двух различных миров и двух совершенно различных складов ума, два автора исследуют широкую среду восточной и западной философии. Они считают, что единственно возможное средство достижения гармонического сотрудничества между этими двумя направлениями лежит в системе йоги с о з н а т е л ь н о м р а з в и т и и у м а и т е л а .  
Некоторое время Есудиан сотрудничал очень успешно в Швейцарии с Хайч и создал несколько йога-школ. Они дали настоящей книге "Йога и здоровье" иллюстрированные практические наставления, как получить и поддержать здоровье при помощи упражнений йогов.  
Теперь они дают книги "Йога, об'единяющая Восток и Запад", в равной степени практические наставления по Раджа-йоге. Они показывают, как можно достичь внутреннего спокойствия и силы, благодаря сознательному развитию самовнушения. Й О Г А И З Д О Р О В Ё Сальвараджан Есудиан и Элизабет Хайч. - и з д а н и е В Европе существует много ошибочных взглядов на систему йоги. Это слово, которое совершенно случайно употреблялось теми, кто был привлечен мистицизмом Востока и кто им занимался поверхностно, так же как и оккультизмом.

Очень немногие познали истинное назначение системы йоги. Слово йога непосредственно связано с древними сказаниями Индии и с одним из их применений.

При помощи этого метода человек достигает полного самоконтроля над сознанием и телом в надежде, в конечном счете, уметь обращаться с бесконечностью. Это метод воспитания абсолютного сознания. Для того, чтобы достичь этого, необходимо развивать высокое чувство сосредоточения, которого можно достичь полностью, овладев своим разумом.

Полный контроль над своим разумомвозможен только при полном контроле над телом. Следовательно, контроль над телом является первым шагом в этом процессе самосовершенствования, которого нельзя достигнуть, если тело не будет полностью развито и тренировано, что можно достичь системой упражнений, называемой Хатха-Йогой.

Хатха-Йога начинается с подчеркивания того, что самый первый шаг в этом направлении - э т о п р а в и л ь н о е д ы х а н и е . Затем продолжается оно серией А\_С\_А\_Н положений для совершенствования человеческой системы. Это наука, и, притом, наука современная. При ее помощи можно, по крайней мере, приобрести здоровое тело, а это поможет формироваться и здоровому духу. Нет в этом учении никаких секретов. Хатха-Йогой могут заниматься как люди Востока, так и люди Запада. Все что требуется - это желание иметь здоровое тело, а для выполнения этого желания человек должен хотеть этого, приложив к этому определенную настойчивость. Йога также совершенна, как наука о физической культуре.

Настоящая книга рассеет много неверных представлений, существующих о системе йоги в практике, и принесет пользу всем тем, кто прочтет ее. С О Д Е Р Ж А Н И Е Ч а с т ь 1-я 1. Что такое Хатха-Йога

..... 2. Каждая болезнь зависит от состояния психики ..... 3. Наша величайшая ошибка "Мы не умеем дышать" ..... 4. Что такое прана ..... 5. Полное дыхание ..... 6. Плавание для лучшей регуляции дыхания ..... 7. Цивилизованный аппетит ..... 8. Кундалини и семь чакрас ..... Ч а с т ь в т о р а я ПРАКТИЧЕСКАЯ ХАТХА - ЙОГА 9. Созидательная сила сознания ..... 10. Лечебное действие древних асан ..... 11. Пранаямы и асаны - секрет долгой жизни ..... 12. Пранаямы и дыхательные упражнения

.....  
а) брюшное дыхание;  
б) среднее дыхание;  
в) верхнее дыхание; 1. Полное дыхание (йогов)  
..... 2. Кумбхака  
..... 3. Уйхаи  
..... 4. Капалабхати  
..... 5. Сукша-Пурвак (пранаяма-асана)  
..... 6. Бхастрика  
..... 7. Очищающее дыхание  
..... 8. Дыхание, укрепляющее нервы  
..... 9. Дыхание "ХА" стоя  
..... 10. Дыхание "ХА" лежа

.....	11. Семь маленьких пранаяма-упражнений
..... А С А Н Ы	1. Падмасана (поза лотоса)
.....	2. Сидхасана (поза для созерцания)
.....	3. Йога-мудра
.....	4. Супта-Вайрасана
.....	5. Ардха-Матсиендрасана
.....	6. Вакрасана (скрученная поза)
.....	7. Матсиасана (поза рыбы)
.....	8. Пашимотасана
.....	9. Хастападасана (поза аиста)
.....	10. Уддияна-бандха (втягивание живота)
.....	11. Наули
.....	12. Триконадасана (поза
треугольника)	13. Бхуджангасана
.....	14. Ардха-Бхуджангасана
.....	15. Шалабхасана
.....	16. Ардха-шалабхасана
.....	17. Дханурасана
.....	18. Майюрасана (поза павлина)
.....	19. Сарвангасана (поза свечи или березки)
.....	20. Випарита-карани
.....	21. Ширсасана
.....	22. Халасана
.....	23. Насаградришти
.....	24. Симхасана
.....	25. Савасана
.....	26. Чудо медленных упражнений
.....	27. Ничего без ума
.....	28. Полезные советы (йога ученикам)
.....	29. Таблица практических упражнений (22 недели)
.....	Иллюстрации

ИСТОРИЯ БОЛЬНОГО МАЛЬЧИКА Глава отсутствует (в данном переводе). [В

отсутствующей главе С.Есудиан рассказывает о том, каким путем сам он пришел к Хатха-йоге. Будучи в детстве крайне больным ребенком и живя в семье состоятельных родителей, он подвергнулся лечению всеми доступными медицине в то время способами, но к двенадцати (четырнадцати?) годам его здоровье ухудшилось настолько, что у него практически не оставалось шансов прожить еще хоть сколько-нибудь долго. Попытки самостоятельных занятий Хатха-йогой не привели его ни к чему.

Однажды он, убежав из дому и бродя по окрестным лесам, наткнулся на жилище Гуру (учителя), который оставил его при себе и стал обучать его Хатха-йоге. Через несколько месяцев полумертвый мальчик превратился в сильного, пышущего здоровьем юношу, которого узнали с трудом, когда он вернулся домой. С тех пор большую часть времени он проводил со своим Гуру, пока однажды не почувствовал настоящей необходимости покинуть Индию и, направившись в Европу, поделиться полученными знаниями и учениями с людьми, абсолютно с ними не знакомыми. Когда он признался в этом своему учителю, тот полностью с ним согласился и дал ему несколько наставлений. Так автор этой книги попал на Запад.] Г л а в а 2. ЧТО ТАКОЕ ХАТХА - ЙОГА Человек является величайшим чудом и загадкой на земле. Тело его, состоящее из костей, мяса и крови, скрывает тайны, которые он стремится разгадать в течение тысячелетий, разглядывая в лицо этого сфинкса.

Многие пытались разгадать эту тайну, но не многим удалось заставить заговорить сфинкса. Только немногим искателям, которые неутомимо все глубже и глубже рылись в себе, удалось, наконец, постигнуть величайшую тайну - себя. В Индии многие посвятили этому вопросу всю свою жизнь и изучили тайны человеческой души, с незапамятных времен задаваясь вопросом: "Что такое человек и каков его удел на земле?", они ушли от волнений мира сего и сосредоточились мыслью на одном вопросе: "кто я?" Их неустанные старания, железная выносливость и стойкость на этом пути и стремление, с которым они следовали в поисках истины - все это вместе взятое принесло свои плоды. Они поняли жизнь. Они сумели увидеть самые сокровенные тайны, они увидели путь, избавляющий от страданий и ведущий к свободе, к счастью и блаженству. Они узнали, что это состояние может быть достигнуто каждым человеком, и те, кто посвятился, стали учить людей пути освобождения и свободы.

Много разных путей ведут к вершине. Много людей изберут удобный легкий путь, ибо их физическая конструкция не приспособлена к крутому восхождению. Другие изберут краткое, но более крутое восхождение. И, наконец, есть такие, которые изберут самый краткий путь и взберутся на отвесные скалы, чтобы достигнуть вершины скорей.

Человек может подойти к своему внутреннему великому "я" разными путями, соответственно своим духовным и физическим способностям. Великие учителя

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org) разработали несколько систем, чтобы сделать возможным для каждого познать себя. Эти системы сокращают путь, и те, кто принимает их, постигнут себя быстрее и легче.

Коллективное имя всех этих систем – Йога. Великие учителя, которые достигли своей цели при помощи системы йоги, называются йогами. Различные системы йоги отличаются друг от друга в деталях. Сущность их и цель всегда одна – совершенное познание себя.

Однако, эта цель может быть достигнута лишь при помощи безусловной дисциплины, следовательно, различные системы йоги учат нас прежде всего самоконтролю. Но есть системы йоги, исходящие из контроля ума и мыслей, и контроля над чувствами, и другие, исходным началом которых является тело и т.д., соответственно с естественными способностями и наклонностями ученика. Соответственно разным путям, разные йоги имеют и разные названия. Однако, рекомендуется начинать с контроля над телом. Это путь отличного здоровья и название этой системы Хатха-йога. Название покоится на истине, на которой она основана. Наше тело оживляется положительными и отрицательными токами, полное равновесие которых дает полное ощущение здоровья.

На древнем языке востока положительный ток обозначен буквой "ХА", равноценной по значению солнцу. Отрицательный ток назван "ТХА" и отождествлен с понятием луны. Слово "Йога" имеет двойное значение: с одной стороны, оно обозначает "слияние", "соединение", "об'единение", и, с другой стороны, "коромысло", "равновесие". Таким образом, ХАТХА-йога обозначает совершенное значение двух энергий: положительной – солнца и отрицательной – луны, их соединение в полной гармонии и совершенном равновесии и способность контролировать эту свою энергию обусловлено, а это означает подчинить ее себе... Эта система является единственной во всем мире, так как она сознательно совершенствует тело, устраняет его физические дефекты и наполняет силой.

Хатха-йога возвращает нас природе, знакомит нас с целебными силами, находящимися в травах, деревьях и корнях, знакомит нас с нашим собственным телом и силой, действующей в нем, и ведет к полной гармонии тела и души. Наше тело реагирует на мельчайшие импульсы разума, а на состояние психики сильно влияет состояние тела.

Эта взаимная связь используется Хатха-йогой, и оба, психика и тело, делаются здоровыми. Путь, которым нужно следовать, следующий: необходимо сознательно направлять деятельность нашего тела. Даже симпатическая нервная система и все те органы, деятельность которых обычно не зависит от нашего сознания, нужно заставить служить своей воле. Неисчислимыми преимуществами этого является то, что функционирование любого органа может быть улучшено или прекращено [увеличено или уменьшено] и тело может быть избавлено от болезней, происходящих от функциональных причин. Например, я смогу контролировать деятельность своего сердца и смогу предотвратить сердццебиение, вызываемое под влиянием плохих известий, страха или внезапной радости и, таким образом, убережешь его от разрушений, перерождения сердечной мышцы или других заболеваний. Или же, если я смогу контролировать секрецию желез, я смогу управлять функционированием почти всех органов моего тела и, таким образом, управлять своим физическим состоянием. Те Хатха-йоги, которые достигли наивысшего совершенствования этих способностей, имеют полный и абсолютный контроль над телом. Они могут при помощи своей воли регулировать функции любого своего органа или части тела.

Многочисленные путешественники с Запада, которым после многих трудностей посчастливилось найти настоящего Хатха-йога во время своего посещения Индии, подтверждают тот факт, что йоги в возрасте 80-90 лет выглядят 30-40-летними и что по западным стандартам они живут до невероятной старости потому, что они могут по желанию перезаряжать свое тело новой жизненной энергией. Однако, просто продлить свою жизнь не является целью йога. В больном теле очень трудно развить сознательность. Потому мы должны сначала познакомиться с силами, действующими внутри нас, чтобы уметь правильно использовать последние – и наше тело не будет тормозить наше умственное и психическое совершенствование.

Некоторые люди довольствуются овладением силой самовнушения и внушения, которыми они могут производить вещи, обычно рассматриваемые как чудеса.

[Такие люди называются факирами и дальше прогрессировать не будут.] Настоящий Хатха-йог никогда не будет выставлять напоказ свою науку и достижения для удовлетворения праздного любопытства, но лишь для помощи ближнему. Хвастающиеся своими успехами и демонстрирующие их кому и где попало, суть не настоящие йоги.

Мой руководитель, например, никогда не говорил нам и не показывал, какими силами он может руководить. Как-то он сидел у своей хижины в чаще леса, а мы, дети, были поглощены разговорами на лужайке. Вдруг из чащи вышел

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org) мангуста. Полумертвое маленькое животное ползло по земле, и когда оно подползло ближе, мы увидели, что оно страшно испугано змеей. Мангуста с трудом доползла до хижины, где и остановилась, обессиленная и мучимая болью. Наш учитель положил руку на маленькое животное и впал в транс и так оставался некоторое время. Внезапно мангуста задрожала, встряхнулась и снова побежала свежей и здоровой. И только теперь мы случайно увидели, какими силами руководит наш учитель. В недавнее время западная медицинская наука обратила внимание на Хатха-йогу и те, кто постиг Хатха-йогу, дают ценную информацию для медицины.

Высшая степень Хатха-йоги является такой интересной и полезной, что стоит того, чтобы обратить внимание на нее, познакомиться с ней и, тем более, овладеть ею. Даже великие учителя начинали обучаться с этого, ибо без знания алфавита невозможно научиться читать.

Первое, чему учит Хатха-йога – искусству быть здоровым. Первое, что нужно – это познакомиться с нашим телом, но не только с анатомией его в западном понимании, ибо анатомия учит о частях тела и органах, где они расположены. Истинное знание своего тела – это нечто большее: это когда я знаю, где есть мое сердце и я могу чувствовать не только его биение, но и его желудочки, предсердия, клапаны, все так четко и отчетливо, что это состояние можно было бы выразить следующим образом – "Я – сам мое сердце", и я должен сделать то же самое с моим желудком, печенью, почками и каждой клеткой моего тела. Тот, кто никогда не занимался йогой, упражнениями может самое большее чувствовать свое небо и внутреннюю сторону рта на всем его протяжении. Но вот кто хочет стать хатха-йогом, должен практиковать так долго, как он будет в состоянии, чтобы направить свое внимание на мельчайшие части своего тела. Когда он достигнет этого, следующим шагом будет – направлять свое внимание, силой воли, на желаемые части своего тела, и тогда нет необходимости входить в свое сердце, но только подчинить его своей воле. "Мое сердце должно подчиняться моей воле так, чтобы оно могло, согласно моей воле, накачивать кровь быстрее и медленнее – как мне лучше". И это возможно.

Так же, как каждый может шевелить своими пальцами, языком и другими частями своего тела по своему желанию, путем систематических упражнений можно развить способность контролировать любую часть своего тела. Даже среди обычных людей существует много различий, связанных с профессией, воспитанием, темпераментом, особенностями и склонностями, например: пальцы пианиста намного чувствительнее и независимее, чем пальцы никогда не игравшего на пианино, потому что пианист сделал их такими при помощи постоянных упражнений. Ученики Хатха-йоги должны также изо дня в день настойчиво тренироваться так, чтобы уметь направить свое сознание в любую часть своего тела. Оправдывает ли это себя? Результат достоин восхищения. Занимающийся упорно понемногу научается контролировать силу в себе. Он узнает и чувствует, что имеется два жизненных активных течения в его теле и что полное равновесие этих двух сил означает отличное здоровье. Одновременно с расширением своего сознания ученик приходит к пониманию и чувству того, что он живет во времени и пространстве, живет благодаря тому, что он несет в себе полярность и ритм. Он начинает чувствовать и видеть тайну сотворения в тот момент, когда созидательные причины остаются чистыми и рождаются два – положительный и отрицательный – полюса и нарождается полярность, между которой возникает пульсирующая связь, порождается ритм и тут начинается проявление жизни.

Даже в кристалле мы открываем присутствие положительного и отрицательного полюсов и мы находим их при всех проявлениях жизни.

Полярность и ритм дают жизнь всей Вселенной. Движение гигантских тел, солнечных систем в бесконечном пространстве с планетами и спутниками, пульсация сердцебиения живых существ, наше собственное дыхание и бытие – все проникнуто ритмом, берущим начало в полярности. Положительные и отрицательные течения ритмичности чередуются, создавая положительные и отрицательные условия в полном равновесии. В индийской мифологии ритм активен и деятелен во всей Вселенной и символизируется фигурой танцующего бога Шивы, где танец является проявлением ритма. На Земле также имеются два полюса и мы, люди, рожденные из пыли и возвращающиеся в пыль, также несем в себе положительную и отрицательную полярность. Положительный полюс находится на верхушке черепа, где волосы образуют вихор. Отрицательный полюс находится в самом нижнем отделе позвоночника. Между этими полюсами происходит течение (поток) [течет ток] чрезвычайно высокой частоты и короткой длины волны.

Напряжение между этими двумя потенциалами и есть жизнь, и потому носителем жизни является спинной хребет.

Когда жизнь становится сознательной, мы называем это состояние самосознанием. Посредством нервной системы оно излучает себя во все стороны

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org)  
и части нашего тела, что и есть жизнь. Человек несет в себе положительные посылаемые и в то же время отрицательные получаемые друг другу противостоящие характерные особенности своего бытия. Внутри своей личности, сотканной из противоположностей и противоречий, он должен соединить противоположности вместе, дополнить одно другим и сохранить полное равновесие. Только тогда человек достигает совершенства. Так же как цвета: красный, синий, лиловый [фиолетовый] и др. являются противоположными, а соединение их дает белый цвет – совершенство. Законы тела и духа [Законы духа] включают самоотверженность, тогда как тела эгоизм. И все же человек должен научиться соединять эти две противоположности в совершенной гармонии и проявлять их в себе. Этой истине научились и научили людей мудрецы, которые всегда жили на земле, ибо знали тайны живого напряжения между положительными и отрицательными потоками. Сознание обычного среднего человека находится все еще на низком уровне развития, и радиация жизненных потоков в его теле является сознательной только в очень малой степени, так как большая часть их автоматична – бессознательна. Тело человека с низким уровнем развития намного менее жизнедеятельно, нежели тело человека с более развитым сознанием. У людей с низким уровнем сознания равновесие легко может потеряться из-за несоответствия уровня развития ума, так как несознательная часть их личности преобладает, что выражается также и в манере думать. Результатом является нарушение равновесия между положительными и отрицательными потоками.

Нарушение же совершенного равновесия между двумя жизненными энергиями развивает состояние, называемое болезнью. Поэтому главным условием здоровья является постепенное расширение нашего сознания и приведение его во все части и органы нашего тела. Поступая так, мы можем избежать нарушения порядка в теле – мы можем предотвратить болезнь. Если же болезнь уже существует, мы сознательно и намеренно восстанавливаем состояние порядка. Вот чему учит наука и искусство, известное под названием Х\_А\_Т\_Х\_А\_–\_Й\_О\_Г\_А\_. В ОСНОВЕ КАЖДОЙ БОЛЕЗНИ ЛЕЖИТ ПСИХИКА Влияние событий и времени в человеческих судьбах дает возможность развиваться индивидуумам в некоторых направлениях индивидуально, и это создает столько индивидуальностей, сколько и людей. "Я" – это вечная весна жизни в совершенном равновесии и полной гармонии, постоянно радирующее энергию жизни в тело. Если сознание человека, даже низкого уровня развития, развито во всех направлениях одинаково, то он будет здоров, и жизненная энергия будет постоянно течь в его тело, а положительные и отрицательные токи функционировать в равновесии. Состояние сознания индивидуума действует как фильтр, который распределяет радирующую жизненную энергию в различные психические и нервные центры, которые йоги называют чакрами. Когда сознание из-за однобокого развития в определенном направлении или из-за несбалансированного развития нарушено в своем гармоническом совершенствовании, тогда появляется изменение в течении жизненных сил и равновесие прекращается.

Борьба психики за наведение порядка, выравнивание течений и есть состояние, которое принято называть лечением болезнью. Жизненная сила в человеке проявляется не только в сознании [и] жизни, но и в подсознании в виде измененного инстинкта. Жизненный инстинкт обнаруживает себя в двух формах: а) как инстинкт самосохранения и б) как инстинкт сохранения вида. Оба они – огромные движущие силы. Инстинкт самосохранения старается поддержать жизнь индивидуума в любых условиях, а инстинкт сохранения вида заставляет производить себе подобных для замены индивидуума в общем течении жизни; природа изо всех сил старается сохранить здоровье индивидуума или поправить его состояние, если мы грешили против ее законов, и держать неразрушенным до естественной старости индивидуума.

"Природа никогда не хочет, чтобы человек покинул свое тело, не достигнув глубокой старости", – говорит йог Рамачарака, – "если только каждый будет подчиняться законам природы с раннего детства, вместо того, чтобы постепенно [последовательно] следовать против них. Смерть человека из-за болезни в молодом возрасте или в средних годах будет такой же редкостью, как и смерть по насилию".

Условия нашей среды обеспечивают равновесие жизненных течений, несмотря на то, что человек изо дня в день сознательно попирает золотые правила здоровой жизни.

Настоятельность самосохранения имеет только одну цель и является такой силой, которая в момент опасности превращает самого кроткого человека в дикого зверя. Бесчисленное множество раз читали вы, что люди на тонущем корабле давят и топчут друг друга, чтобы добраться до спасательной лодки, в то время как только высоко духовно развитые, кто уже достиг точки безразличности, могли побороть инстинкт самосохранения и были бескорыстны.

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Эта могучая сила работает в нас изо дня в день непрерывно, чтобы сохранить наше здоровье и поправить ошибки, которые мы делаем.  
Здоровье есть ни что иное, как жизнь в естественных условиях, болезнь – это результат неестественной жизни. К нашему несчастью, наша цивилизация бросила нас на пути неестественной жизни. Мы не едим, не дышим, на одеваемся, как надо. Хатха-йога учит нас, как сохранить, использовать и дать путь жизненной силе в нас в максимальном размере. Кто будет следовать правилам Хатха-йоги, никогда не будет болеть и будет сохранять отличное здоровье до глубокой старости.

Как психику мы можем поставить на службу нашему телу?

Положительная энергия – жизнь дающая. Отрицательная энергия – жизнь получающая, жизнь ведущая. Пока эти две энергии в равновесии, индивидуум физически и психически здоров, но как только он направит свое сознание односторонне к духовному или же физическому развитию, он открывает путь к разного рода неприятностям. Мы знаем, что люди умственно совершенные почти всегда довольно хрупки в физическом смысле, так как положительные силы распространяются по пути отрицательных и такое тело имеет слабую сопротивляемость, но если такой человек при помощи сознательно проводимых упражнений Хатха-йоги направит свое сознание, по меньшей мере, несколько минут в день, к тем нервным центрам, которые призваны обеспечивать тело нормальной жизнедеятельностью, то равновесие восстанавливается. Когда человек впадает в другую крайность, направляя свое сознание только на материальную сторону, проявляя интерес преимущественно к плотной еде и питью, это ведет к восприимчивости болезней и нездоровому состоянию. Преобладание физической стороны: полноты, тупости, является следствием такого расстройства в равновесии индивидуума. Примеры одностороннего расстройства просты и сводятся к одной крайности или другой. В этих случаях индивидуум изменяет психическую и материальные основы в своем [их] отношении друг к другу.

Человек может сам в любой степени обнаружить созидательную силу как в положительной, так и в отрицательной энергиях; если он использует свои силы, он регулирует их, т.е. внутренние отрицательные, а внешние положительные. Мы называем такого человека положительным согласно его внешним признакам и проявлениям. Такие люди являются созидательными началами (руководителями) и могут из ничего сделать что-то, распространяя жизнь и плодотворность вокруг. Они наделены интуицией, верят в себя и свое собственное "я". Внешне они положительные: они дают, они создают, они производят. Подобно основе своего разума и эмоций, они здоровы. Радируя радость, солнечный свет, доверие, любовь, доброту и теплоту, они положительны во всех внешних проявлениях, однако они в то же время отрицательны, ибо они принимают любовь, которую радируют к ним другие. Они и физически здоровы, ибо их умственная деятельность находится в равновесии с материей, составляющей тело. Если же мы направляем нашу психику в противоположном направлении, наше тело, раньше или позже, заболевает. Люди совершают такую ошибку на психической основе.

Малодушные от природы или вследствие невроза, страдают недостатком доверия к себе; такие люди всегда ищут помощи у других, они бессильны и беспомощны, они всего боятся и видят во всем зло и несчастье. Вместо того, чтобы быть активным и проявить созидательную силу, они разрушают жизнь своим недоверием в себя. Они терпят неудачу там, где другие добиваются успеха. Люди такого рода подобны пустоте, в которую все попадает и исчезает. Это отрицательный индивидуум, темное, узкое ущелье, бездонная бочка, в которую падает бесследно всякое человеческое усилие, отрицательная сила, которая полностью поглощает и нейтрализует всякую частицу положительной энергии, с которой она соприкасается. Будем же всегда начеку. Будем беречься от такой доли.

Ошибка начинается с мысли "я никогда ничего не добьюсь". Горе нам, если мы когда-нибудь сделаем себе такое заявление. Делая так, мы уже воздвигаем стену перед нашим источником собственной силы, которую мы можем стереть только величайшими усилиями. Никогда нельзя себя расхваливать, задумывая какое-либо хорошее и полезное дело, никогда нельзя допускать сомнения в успехе, мысленно произнося: "тебе все равно ничего не удастся". Нет, нам все удастся, если мы верим в то, что мы делаем, и достигаем цели, если у нас достаточно веры в себя, в свои силы для преодоления трудностей и препятствий.

Необходимо верить в свое "я", которое создает и укрепляет наше тело независимо от нашего сознания. Отрицательный индивидуум ожидает помощи извне, а не изнутри от себя, и теряет инициативу, он эгоистичен и не понимает ни других, ни себя. Он угрюмый, подавленный, раздражительный и вечно на что-то жалуется, он никого не любит, не хочет [хочет!], чтобы другие люди любили его, но и в любви он пассивен, ибо не понимает любви –

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org)  
ему присуща только страсть. То, что он принимает за любовь, есть лишь желание чего-то или кого-то.

Энергия, используемая в такой неправильной форме, нарушает психическое равновесие. Благодаря кругообороту нервной системы, мысль действует на тело. Если наши мысли выходят из равновесия, это наносит такие удары и колебания, что нервы разрушаются, а поскольку вся работа нашего тела управляема и контролируется нервами, это ухудшает здоровье всего тела и всех его органов. Каждый на своем опыте знает, как зависит функционирование органов от колебаний эмоций. Даже самый здоровый человек испытывает физические недомогания, изменения при получении плохих известий, он теряет аппетит, у него болит голова или развиваются другие неприятные симптомы. От ужаса человек бледнеет, кровь отливает от головы и он даже теряет сознание. Как состояние сознательности, ужас развивает излишние отрицательные потоки, нарушающие равновесие течений и наступает отрицательное состояние тела. Если человек сердится, кровь приливает к голове, и у него появляются перебои в работе сердца. В этом состоянии доминируют положительные течения и появляется одностороннее положительное состояние. Каждое простое беспокойство связано с неприятными симптомами, но в общем натура индивидуума в состоянии быстро восстановить порядок снова. Если же отрицательные явления повторяются через короткий промежуток времени, если они тянутся долго, рано или поздно появляются серьезные нарушения в теле и возникает болезнь. Одностороннее развитие сознания или же его застой может быть также причиной серьезных заболеваний. Наше тело и психика здоровы, когда положительные течения, проявляющие себя на материальной основе нашего тела, находятся в равновесии с отрицательной силой сопротивления ума. У индивидуума с низким уровнем сознания процессы жизнедеятельности низки. Его нервная система приспособлена и урегулирована соответственно сопротивлению. С развитием сознания, напряжение жизнедеятельности увеличивается и, следовательно, сила сопротивления нервной системы должна также увеличиваться. Если это идет параллельно и постепенно, то нервная система, приспособляясь, развивается в соответствии с требованиями жизни. Если же развитие внутренних сил идет от случая к случаю, случайно, то нервная система, будучи подвержена действию сильных течений [токов] неподготовленной, заболевает, не оказывая должного сопротивления. Это аналогично тому факту, что когда включается электрический ток в проводнике, не соответствующем его силе, то последний сгорает. Выносливость организма обеспечивается нервной системой, которая расстраивается и разрушается, если подвергается действию внезапного, чрезмерно сильного течения. Появляются функциональные расстройства, воспаления нервов и даже полные параличи. Появляющиеся в сознании расстройства вызывают различные психические заболевания.

Целью системы Хатха-йога является сделать наше сознание зависимым от нашей воли, расширять его систематически, шаг за шагом, и в то же время увеличить и усилить сопротивляемость круговоротной деятельности нервной системы, проводящей постоянно растущую жизнедеятельность и, таким образом, конечной целью является развить до совершенства сознание человека и его совершенное проявление в теле. Индусы называют людей, достигших такого совершенства, "Джаван Мукт" (бог-человек). Наша жизнь несет наш опыт и тревоги, которые дают почву для расширения сознания. Но если мы ищем путь развития ошупью, мы заплатим за наше невежество и неравномерное распределение сил потоком разных болезней. Ввиду того, что болезни возникают от двух разных течений, превалирующих одно над другим, мы должны их разделить на две главных группы: положительные и отрицательные болезни.

Если мы перенапрягаем жизненную силу и расходуем ее в половых излишествах или же в чрезмерных умственных напряжениях, это вызывает усиленное сгорание, тело истощается и впадает в отрицательное состояние, ибо его сопротивление слишком слабо. Такими болезнями отрицательного [характера] [переизбытка] являются туберкулез, хронические воспалительные процессы, аллергические расстройства, желудочные и кишечные язвы и т.п. Неврастения и депрессии также являются отрицательным состоянием. Случается другое: по какой-то причине жизнедеятельность сокращается или отвлекается так, что клетки из-за недостатка контролируемых концентрированных сил становятся дикими, образуя раковые опухоли. Результатом этого является отрицательное состояние тела: причину этого надо искать в истоках, прямо противоположных предыдущему случаю. Это является также причиной того, что люди, склонные к аллергии, очень редко предрасположены к раку. Болезни происхождения положительных сил - острые расстройства, сопровождаемые высокой температурой, например, пневмонии, тонзиллит, невриты, невралгии и те виды инфекционных заболеваний, которые связаны с высокой температурой, как тиф, скарлатина. Существуют болезни и смешанного происхождения, при которых положительные и отрицательные состояния чередуются, например: малярия, или

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org)  
присутствие в теле гноя, когда температура в теле поднимается до 40\$,  
чередуюсь с пониженной температурой.

Организм постоянно стремится создать в себе равновесие, например: если наше тело попадает в отрицательное состояние в результате переохлаждения или если оно становится беззащитным против микробов, организм сразу же развивает огромное количество положительных течений для самозащиты, состояние тела становится положительным и мы избегаем высокой температуры. Внезапное превосходство (преобладание) положительных течений вызывает прилив крови и воспаление, но последнее разрушает бактерии, которые накапливаются во время отрицательного состояния и понемногу равновесие восстанавливается. Во время серьезных воспалительных болезней, после того как бактерии погибли и свертывание положительного течения больше не нужно, внезапное изменение получается в отрицательном состоянии [приводит в отрицательное состояние] - температура падает ниже нормальной и пациент, хотя болезнь и прошла, попадает в критическое положение в результате внезапного изменения течения. В таком случае пациенту дают черный кофе или другое стимулирующее лекарство. После положительных болезней появляется нормальное отрицательное состояние периода выздоровления. Маятник после качания вправо сразу же не останавливается, а раскачивается влево и вправо, [и только] после остановится, и раскачивание его соответствует его собственной длине, т.е. его собственному периоду. Если мы получаем слишком много энергии, больше, чем надо, это вызывает [слишком] сильную реакцию и равновесие восстанавливается постепенно. Но если мы сознательно предотвращаем первые неравномерные качания маятника, болезнь вовсе не возникает. Например, если наше тело внезапно охлаждено, если слепым силам природы разрешено действовать во мне, состояние моего тела делается отрицательным. Микробы размножаются, организм, защищая себя от них, создает более мощные положительные силы, появляется температура и болезнь развивается. Но если при внезапной простуде мы умышленно и одновременно создаем больше положительной силы и вводим ее в тело, мы сразу же восстанавливаем равновесие, бактерии не развиваются, болезнь не развивается [не появляется], мы ее предупреждаем.

Мы уже видели физические изменения, которые могут быть вызваны страхом или преобладанием одной силы над другой, но кроме этого преобладание любого вида энергии вызывает длительные психические расстройства, которые влекут за собой острые физические изменения и серьезные болезни, этот факт доказан исследованиями западных психиатров. Гнев, страх, испуг, ревность и подобные отрицательные импульсы подрывают здоровье, разрушают нервную систему и уменьшают сопротивление организма, делая его более восприимчивым к болезням и препятствуя процессу лечения.

В начале 1879 года американский профессор Гельта опубликовал результаты своих опытов в этой области. Он отводил дыхание пациента в стеклянную трубку, охлажденную до минусовой температуры, вызывая его конденсацию. При нормальном состоянии подопытного конденсированное дыхание не давало никакого осадка. Однако через пять минут, когда пациент рассердился, на стенке трубки появился коричневый осадок, указывающий на то, что после внезапного волнения в дыхании пациента появляется определенный химический продукт. Если это вещество извлечь и ввести человеку или животному, это провоцирует волнение. Глубокое горе, печаль вызывает серый осадок. "На протяжении моего опыта и экспериментов, пишет доктор Гольтье, - я пришел к убеждению, что разгневанное, сердитое, подавленное душевное состояние вызывает вредные, ядовитые продукты в организме, в то время как хорошие эмоции и хорошие мысли мобилизуют целебные силы организма." Среди отрицательных эмоций - страх и отчаяние, являются наиболее разрушительными для нервной системы. Согласно Горацию Флетчеру, страх наполняет нас ядовитой двуокисью углерода и отравляет наш воздух. Это вызывает психические, душевные и нравственные припадки удушья и часто немедленную смерть. Действительно, медицина знает много случаев, когда люди с чувствительной нервной системой от страха падают, как пораженные молнией. Очень интересный доклад на эту тему представил профессор медицины в Австрии "Самую большую опасность, которая может угрожать подрастающему ребенку, представляют страхи его матери". Молодые матери стараются защитить своих детей от каждого сквозняка, запрещают им все, что может научить их мужеству, выносливости, самоуверенности. Такие матери вливают своим детям медленно действующий яд и причиняют им на всю жизнь вред. Мы должны растить наших детей так, чтобы они не знали, что такое страх. Это является наиболее прекрасным и наиболее ценным наследием, которое мы можем дать детям. Вместо этого детей обучают бояться Бабу-Ягу и черта во всех частях мира, детей пугают родители и учителя для острастки и разрушительный механизм начинает действовать на психику ребенка. Принцип самовнушения, действие которого мало знают и недооценивают на Западе, дает ребенку уравнивание сил, и



Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org)  
когда он подрастает, он может противостоять чувству страха, неполноценности (нравственной, половой или профессиональной) сдерживанием этих чувств или подавлением [ликвидацией] их волей; 80% человечества боится. Страх болезни, бедности, несчастья, беспокойство матери, потери любимого или любимой, наконец, страх самого страха. Сколько людей разрушают себе и своим близким жизнь из-за боязни завтрашнего дня, из-за этого не осмеливаются представить себе физический или психический отдых. Большинство людей постоянно готовится к несчастью, ждут неурожайный год и как муравьи трудятся, чтобы защитить себя от них. Их дети страдают от этого и спустя 30-40 лет наказываются желудочными или сердечными расстройствами, атеросклерозом или другими болезнями.

Основное правило Хатха-йоги так великолепно: психическая ясность, не знающая страха даже в мыслях. Упражнения Хатха-йоги замечательно действуют не только на страх, а также и на способности борьбы со страхом. Они представляют каждому базу физического самоконтроля. Тело наше реагирует на каждый физический импульс через нервную систему и систему беспроточных желез внутренней секреции, которые сильно развиты и имеют огромное значение для защиты и сохранения жизни. Различные вегетативные функции, главным образом, зависят от состояния желез внутренней секреции, не имеющих протоков и которые выделяют свои гормоны непосредственно в кровь. Если эту деятельность ослабить, результатом будут болезни, преждевременная старость и смерть. Таким образом волнения и страсти, благодаря своему разрушительному действию на эндокринные железы, являются непримиримыми врагами здоровья.

Наиболее важными беспроточными железами являются: щитовидная, шишковидная, слизистая, половые железы.

Люди с живым темпераментом страдают ранним атеросклерозом и частыми нарушениями в кровяном потоке (кровообращении). Согласно данным научно-исследовательской лаборатории института йоги в гор. Ланавле (Индия), а также и западной медицины, постоянные уныние и меланхолия имеют действие на щитовидную железу, в результате чего может развиться болезнь, подобная базедовой.

Щитовидная железа является первым по порядку защитным механизмом, установленным природой для защиты организма от различного рода отравлений. Вырождающаяся щитовидная железа вызывает разного рода болезни, преждевременную старость и раннюю смерть в то время, как нормальная функция поддерживает нормальное состояние ума, гибкость и эластичность тела до глубокой старости. Эмоциональные состояния очень сильно влияют на гипофиз и на шишковидную железу. Система беспроточных желез играет особо важную роль в системе йоги, т.е. эти железы являются местом определенных центров "сознания", которые йога называет "чакрасами" [чакрами]. Чакрасы являются связующим звеном между разумом и телом.

Если мы знаем, какую роль играют чакрасы в распределении, распространении и сохранении силы и энергии, тогда мы определяем род реакции, которую для поддержания психического состояния должно вызвать в теле действие беспроточных желез. Этим путем мы знакомимся с более сокровенным родством между различными психическими состояниями и разными органами тела, и таким образом можем постичь и осуществлять контроль над своим телом. Например, опыт и физические изыскания показали, что образованию почечных и желчных камней обычно предшествует длительный период беспокойства и печали.

Внезапный испуг вызывает понос. Долго длившийся страх вызывает хронический катар кишок. Частые волнения прокладывают дорогу сердечным заболеваниям и варикозному расширению вен. Обманутые надежды или неудовлетворенность и тоска вызывают повышенную кислотность желудка и дают подозрение на существование язвы желудка. Длительный страх смерти неизменно ослабляет функцию половых желез. Характерный факт: во время преследования евреев у еврейских женщин вообще прекратились менструации. Это явление объясняли принятием ими тайных средств, но позже, во время осады городов у многих христианских женщин развились те же симптомы от постоянного страха смерти. Таким образом, страх смерти действовал, как мудрый регулятор природы, который не допускает производства потомства, пока продолжают неблагоприятные опасные условия для него.

У мужчин та же причина вызывает импотенцию, но эти симптомы исчезают, если страх смерти прекращается. У мужчин может наблюдаться и противоположная крайность. Таким путем природа восстанавливает равновесие, как в индивидууме, так и в народности.

Чрезмерная чувствительность предрасполагает к туберкулезу, и по этой причине восприимчивость к туберкулезу очень сильно проявляется во время полового созревания. Опыт работы в школе Хатха-йоги показал, что когда пациенту удавалось дисциплинировать свои мысли, он может без всякого насильственного давления жить в полной половой воздержанности, параллельно

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан, Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org) с лечением, которое он получает. Таким образом, в очень немногих, по-видимому безнадежных, случаях, может быть не достигнуто излечение. Западная медицина также признает связь между чрезмерной чувствительностью [чувственностью] и туберкулезом.

Однако, они считают [однако, считают,], что повышенная половая активность является результатом туберкулеза, в то время как в действительности все наоборот, более чувственные люди предрасположены к туберкулезу. Если западная медицина сравнит статистические данные о психических состояниях, предшествующих различным заболеваниям, она убедится, в достоверности учения Хатха-йоги, а именно, что все расстройства, даже инфекционные заболевания, являются результатом психических причин. Западные врачи качают головами и говорят о микробах, но уже 6000 лет назад Хатха-йоги в Индии знали, что непосредственной причиной болезни является микроб и несмотря на то, что у них не было микроскопов, они знали, что такое микробы, и что с ними не могут успешно бороться только те, чье сопротивление понижено, или тот, кто предрасположен к данному заболеванию.

Оба эти условия являются результатом неправильной психической деятельности или состояния.

Хатха-йоги, которые несколько тысяч лет назад создали индийскую медицинскую науку, известные ученые, как Аюр Веда, писали на специально приготовленном [обработанном] пальмовом листе: "Причинами, ускоряющими болезни, являются мириады крошечных, невидимых созданий. Они, вместе взятые, представляют собой ни что иное, как тело злого духа, и они могут нападать только на человека, который сам открывает щель в своей собственной душе".

Это примечательно еще и тем, что великий европейский мастер-врачеватель Парацельс учил чему-то очень похожему: "Лучшей защитой против каждой болезни является благородный разум"... Основная мысль та же самая.

Существуют две группы врачей: одни скептически относятся к теории психического возникновения нарушений и болезней, другие – сторонники теории возникновения болезней на основе нарушения работы психики. В трудах всемирно известных психологов [психологов] есть утверждения, полностью согласовывающиеся с учением йогов. Вот отрывок из книги "Психика – это все", написанной известным специалистом по нервам [заболеваниям нервной системы] и гипнозу д-ром Волгази: "68 случаев гипнотического воздействия, изученные доктором Робертом Хейлингом и Гансом Гольфом, доказывают, что с помощью психического влияния могут быть вызваны стимулирующие, самоизлечивающие процессы в организме, но они не могут быть вызваны сознательно пациентом, так как их курс и контроль требуют наиболее точных технических знаний и примеров, а также использования специальных инструментов". Все авторы соглашались, что их исследования доказывают, что всякая реакция организма имеет в виду самозащиту, включая готовность бороться с микробами и инфекцией и непосредственно зависит от психического состояния. У индивидуумов, страдающих психической депрессией, или у здоровых людей после гипнотического внушения состояния депрессии, способность крови защищаться против тифозных бацилл заметно уменьшалась, и сама кровь претерпевала изменения. Когда же пациенты были подвержены самовнушению, ведущему к счастливому состоянию духа, все контрольные эксперименты показали возросшие возможности для самозащиты. Другими словами: "психическое влияние внутри определенных человеческих границ эффективнее, чем медицинское, химическое или токсическое воздействие". Могут ли быть еще более веские доказательства, подтверждающие утверждения индийских йогов? Даже на Западе наблюдаются люди, неприспособленные к болезням. Они иммунны. Это означает, что у данного индивидуума положительные и отрицательные (защитные) течения находятся в полном равновесии и что сопротивление таких людей болезни достаточно сильно и готово к любой атаке. Хатха-йоги не побеждают микробов при помощи химикатов, они знают, что бесполезно убивать микробов, если сопротивление пациента остается низким, ибо пока оно будет низким, микробы будут продолжать размножаться снова и снова и может появиться еще другой болезнетворный агент и атаковать организм. Йоги предупреждают болезнь поддержанием равновесия, или, если оно уже нарушено и болезнь уже есть, восстанавливают равновесие течений, необходимое организму. Таким образом, организм побеждает болезнь благодаря своей собственной силе и возвращается к полному выздоровлению.

Равновесие между двумя течениями полное, когда наше душевное состояние совершенно спокойно. поэтому мы должны начинать с приведения в порядок духа. Если я, кусая твердую корку хлеба, ломаю зуб, имеет ли это связь с психической причиной? Да, нервная система непосредственно воздействует на систему желез, вырабатывающих гормоны, которые непосредственно зависят от психического состояния индивидуума, а содержание кальция в костях и зубах, а, следовательно, и их прочность зависима от количества и качества

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org)  
гормонов, циркулирующих в нашей крови. И если зуб поврежден и хрупок – это имеет психическую первопричину. А как же насчет несчастных случаев? Если кто-нибудь падает с лестницы на пол, расшибленный и контуженный – имеет ли это психическую первопричину? Да. Но эта первопричина лежит за пределами сознания.

Когда я несколько лет тому назад сказал или сделал неверное действие, это запечатлелось в глубине моего сознания, ожидая случая появиться в отрицательном явлении.

Индивидуум с умом, находящимся в равновесии, всегда будет делать движения, целесообразные для него. Если ???сех??? [он] открыт для внутреннего вдохновения, то, подобно ясновидящему, он в неуловимо короткое время избирает ту единственную наиболее целесообразную возможность, которая спасает его от опасности (самообладание). Что мы подразумеваем под правильным использованием нашей энергии? Когда мои действия всегда побуждаются бескорыстной, не эгоистической любовью, мой дух будет уравновешен и здоров. И это является предпосылкой для моего физического здоровья. Предотвращение и лечение болезни поэтому должно начинаться с психики, но здесь опять мы сталкиваемся с важной ролью связи психики и тела. Хатха-йога основывает свою систему на этом важном родстве и развивает параллельные способности, возможности и физическое здоровье индивидуума. С самого начала эта система устраняет ошибку, из-за которой западная медицина так страдает, а именно, мы лечим пациента, а не болезни.

Хатха-йога учит: "Так как мы сами являемся причиной наших болезней, мы должны сами же и лечить наше тело". Учить то, что [Учитель, которого] йоги называют "Гуру", помогает найти нам причину, а восстанавливать здоровье мы должны собственными силами.

Хатха-йога учит нас сохранять порядок среды, одушевляющей наше тело; в случае, если мы погрешили против нашего здоровья благодаря неестественному образу жизни восстановить наше физическое здоровье снова, ибо основной индивидуум является обузой для себя, близких и друзей и потому основным тезисом Хатха-йоги есть: "Наш долг быть здоровым". Г л а в а I V . НАША ВЕЛИЧАЙШАЯ ОШИБКА: МЫ НЕ УМЕЕМ ДЫШАТЬ На седьмой день моего пребывания в Читсор Форест я узнал величайшую истину – учение Хатха-йоги. Однако лишь семь лет спустя, наблюдая обычную жизнь моих европейских собратьев, я заметил, что их дыхание состоит из легких, мелких дыхательных движений, соответствующих самому низкому уровню жизнедеятельности.

Человек без дыхания представляет из себя ком земли. О том же самом нам сообщает философия Веданты, которая гласит: "Без дыхания нет жизни". Жизнь означает ритм. Своим первым вдохом младенец включается в ритм жизни, через свои вдохи и выдохи он начинает осваиваться с течением жизни, с чередованием ее положительной и отрицательной фаз, пульсирующих в нем подобно переменному току.

Таким образом, жизнь представляет собой непрерывную цепь ритмических дыхательных движений – вдохов и выдохов. Наше тело включает в себе четыре основных элемента древних и наша пища соответственно различается. Наши предки выражали это так: "Мы были сделаны из земли – потому мы едим твердую пищу, мы были замешаны с водой и потому мы пьем жидкость. Дух дает чувство безжизненной массе, поэтому мы дышим воздухом. При помощи огня дух оживляет сложное целое, так, что оно становится человеком".

Дыхание является важнейшей биологической функцией организма. Любой другой вид телесной деятельности тесно связан с дыханием. Дыхание имеет важнейшее влияние на состояние нашего здоровья, на наш эмоциональный облик и на наше долголетие. Согласно индийской философии, индивидууму дается лишь определенное количество дыханий на каждое воплощение. Кто дышит быстро и торопливо, умирает скорее, поэтому он не сможет сделать, что ему предназначено. С другой стороны, тот, кто живет спокойно и дышит медленно, бережет этим свой запас здоровья, будет долголетен на земле. Люди с Востока нелегко возбуждаются, так как они (что достаточно мудро) хотят пользоваться своей земной жизнью для духовного прогресса. Они качают головами, наблюдая, как их братья на Западе сокращают божественный дар жизни лихорадочной деятельностью и быстрым поверхностным дыханием. Цивилизованный человек не знает, как дышать. Противоестественные квартирные условия современных городов и стесненные условия работы на заводах, фабриках и учреждениях начинают тем [приводят к тому, чреватые тем], что мы забываем ритм первобытного дыхания. Наша ошеломляющая жизнь и колебания между взрывами страсти, страха сжимают наше горло в самом настоящем смысле слова и не дают нам дышать полно и свободно. Способ дыхания, которым дышат дети XX века едва ли достаточен для простейшего роста жизни. Их дыхание едва ли достаточно, чтобы поддержать в них жизнь, но это может быстро измениться, если люди поймут древнюю истину: "Только сознательным регулированием нашего дыхания мы можем достичь сопротивления [сопротивляемости], гарантирующего

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org)  
долгую жизнь без болезней. Небрежное поверхностное дыхание сокращает наши годы, уменьшает наши жизненные силы и делает нас чувствительными к самой незначительной [многочисленной, частой] из всех болезней - простуде". Первобытный человек, который жил в естественных условиях, не нуждался в том, чтобы его учили, как дышать. Борьба против стихии за свое существование, преодоление суровостей погоды, постоянное движение на свежем воздухе создавали обилие естественных упражнений и делали его инстинктивно здоровым, живым существом. Если бы мы жили нормальной естественной жизнью, наше тело и наши легкие показали бы ту же реакцию на внешнее влияние, как и в случаях с первобытным человеком или с жителями Африки. Достаточно указать один пример из многих тысяч: в летнее время, когда мы прячемся от жары и ищем убежища в холодной воде или когда мы застигнуты врасплох ливнем во время прогулки, какая первая реакция тела на внешнее влияние? Инстинктивно, даже против воли, мы начинаем глубоко дышать. Или же когда утром мы становимся под душ, наша грудь сразу же, как по команде, начинает глубоко дышать и так долго, как долго будет действовать внешнее влияние на нашу кожу. Мудрые люди Индии знали еще за тысячу лет до современной медицины, что наша кожа является вторыми легкими, ибо без кожного дыхания не может быть никакой жизни. Всякое внешнее влияние, действующее на нашу кожу, жара, механические раздражители - автоматически влияют на ритм нашего легочного дыхания. Глубокое дыхание необходимо с точки зрения здоровья, оно воздействует на нас бесчисленное множество раз каждый день. Однако, к несчастью, для цивилизованного человека, оторвавшего себя от естественной жизни, есть только один путь, чтобы заставить его думать о своем здоровье - через болезнь.

Цивилизованный человек закрывает поры своей тесной одеждой и этим совершенно препятствует более активной деятельности кожи. После того, как Запад навсегда заглушил мудрые предостережения природы относительно здоровья, силы и долговечности, для него остается только один путь непосредственно влиять на свои легкие - посредством спорта. Каково же положение на Западе относительно спорта и здоровья? Городской житель XX века должен жить скучной, тесной жизнью. Даже кончив работу, когда он уставший едет домой автобусом, подземкой или на такси, у него нет ни желания, ни времени заниматься упражнениями, в то время как этот же человек, живя на лоне природы в детстве или юности бегал, плавал, играл, возможно имел даже успех в каком-либо спорте. Став взрослым, немногие европейцы еще занимаются спортом. В годы, когда особенно необходимо поддерживать здоровье и эластичные мускулы, 90% из них уже не являются хозяевами своего здоровья, а являются рабами своей профессии. Наш образ жизни, в котором много места занимает сиденье или долгие часы стояния, развивает плоскостопие и заставляет человека забывать, как прямо сидеть, правильно ходить и дышать. В результате - впавшая [впалая] грудь, узкие плечи, астма, расстройство кровообращения, атеросклероз, диабет и туберкулез - тогда как единственного наследия - правильного дыхания - будет достаточно, чтобы возродить расу. Старая медицинская поговорка: "Не одно и то же, все ли углы комнаты будут выметены или только середина". Однако не отрицаем тот факт, что человек выметает только середину легких, это подтверждается следующим примером: согласно данным западной медицины, человек, спокойно сидящий за работой, в общем делает 15 дыханий в минуту. Тем не менее при каждом вдохе он вдыхает только 1/2 кварты воздуха (0.7 литра). При более глубоком дыхании количество воздуха, проходящего через легкие, уже достигает 1.5 кварты резервного воздуха проходит, когда мы еще более увеличиваем дыхание [???]. Легкие взрослого человека имеют 2500-3000 см<sup>3</sup> жизненной емкости. Легкие трупа содержат 700 куб. см (0.5 кварты) остаточного воздуха; ведущий сидячий образ жизни использует только 1/10 из своей емкости легких. Во время легкой работы это количество возрастает до двух с половиной раз объема легких [в 2.5 раза]. Во время горного восхождения оно [количество потребляемого воздуха] увеличивается до 10 раз и при плавании до 20 раз.

Мудрецы Индии и Востока тысячи лет назад знали об изумительных результатах регулирования дыхания при поддержании здоровья и отражении болезней. Вот почему низводили в религиозный обряд упражнения, состоящие из глубокого дыхания в единении с созерцательными физическими позами. Они имели в виду усердие их выполнения регулярно и безукоснительно широкими народными массажами. В наши дни Хатха-йога уже вышла из области магии и мистицизма. В Индии в гор. Левавле создана научно-исследовательская лаборатория, в которой физические упражнения йогов подвергаются испытанию и проверке, при помощи наиболее совершенных научных методов и приборов, и медицинскими наблюдениями установлены и подтверждены удивительные результаты. Прежде чем об'яснить, что в действительности представляет собой дыхательный метод йогов, нам необходимо знать, почему правильное дыхание является таким

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org)  
чрезвычайно важным и, таким образом, мы подойдем к существу вопроса. Г л а  
в а V . ЧТО ТАКОЕ П Р А Н А ? Много тысяч лет назад просвещенные люди  
Востока учили, что всякая сила и все виды энергии, действующие во  
Вселенной, имеют какую-то внутреннюю первопричину – зародыш, из которого  
возникает всякая жизнь, всякая деятельность. По своему происхождению эта  
потенциальная сила (в первичном виде) называется П\_Р\_А\_Н\_А\_.  
Абсолютная руководящая и контролирующая сила праны есть мысль. Мысль – это  
ключ, открывающий двери жизни перед нами. Хатха-йога учит своих учеников  
самовнушению, чтобы они не зависели от помощи других, а наоборот – сами  
сопротивлялись бы всем внешним влияниям. Цель обучения йоге – освободить и  
развивать достоинства в каждом человеке с целью активизировать могучие  
силы, духовные и нравственные достоинства и сокровища, дремлющие в каждом и  
подавленные неправильным воспитанием, ложными мнениями, малодушием,  
недостаточной уверенностью в себе и страхом. Таким образом, посредством  
йога-системы, каждый может получить хорошее физическое развитие и здоровье.

Истинное излечение может иметь место только тогда, когда целительные силы  
разбужены в самом пациенте. Если мы хотим быть здоровым, мы должны прежде  
всего верить в свое здоровье. Если мы во что-нибудь верим, то мы будем  
бороться за это. Представим самих себя абсолютно здоровыми.  
Отрицательный индивидуум со своим больным рассудком всегда и п о х о н д р  
и ч е н и поступает противоположному [противоположно] необходимому. Он  
воображает себя всегда больным. Не удивительно, что тысячи всяких  
неправильностей [неприятностей] появляется, пока он действительно заболел  
[не заболел]. Будем же бороться за наше здоровье и потрудимся для него.  
Точно так же, как мы должны потратить время на туалет, мы должны потратить  
30-40 минут в день, чтобы дать нашему телу то необходимое, без чего оно не  
сможет с успехом выполнять тяжелый повседневный труд. С нашим ежедневным  
хлебом дадим нашему телу ежедневную силу, чтобы переварить и усвоить его.  
Сознательное применение контроля над принятием праны дыханием, путем  
концентрации мысли и регулирования дыхания называется пранаямой. П Р И М Е  
Ч А Н И Е : С точки зрения Павловской физиологии  
дело не в жизненной силе, а в том, что  
глубокое дыхание помимо обновления и  
усиления обмена веществ, приводит к  
нормализации деятельности нервной  
системы и к установлению новых  
рефлекторных связей, что автоматически  
ведет к стиранию старых болезненных  
связей. Г л а в а V I . ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ. Первым и наиболее важным правилом  
правильного дыхания является – дышать носом. Вызывает удивление, что  
цивилизованный человек, проводящий половину своей жизни в учении, все еще  
не научился этому элементарному правилу сохранения здоровья. Но если бы мы  
знали, какой опасности мы можем избежать, дыша носом, мы не были бы так  
небрежны. Большинство людей Запада дышит ртом, особенно во время разговора  
и сна. Даже дети дышат ртом, и родители не предпринимают никаких мер к  
обучению своих детей дышать носом. В результате щитовидная железа ребенка  
приглушена и задерживает психическое развитие ребенка и даже подвергает его  
опасности слабоумия, в то время как его аденоиды увеличиваются и в практике  
Запада должны подвергнуться удалению. Правильно дыша, этого можно было  
избежать. Ребенок дышит ртом не из-за увеличенных аденоидов, а аденоиды  
увеличиваются из-за дыхания ртом, и если научить ребенка правильно дышать,  
то можно привести аденоиды в норму. Рот может выполнять частично функции  
носа, но только на время болезни, но здоровый человек никогда не вздумает  
принимать пищу через нос.  
Тогда почему же он дышит ртом? Каждый орган должен служить своим истинным  
целям и основным требованием для сохранения здоровья является приучение  
каждого органа выполнять свою задачу в совершенстве. Это даст нам хорошую  
защиту против инфекционных заболеваний, а обильное дыхание через нос будет  
снабжать нас энергией. Прежде всего это укрепит наше сердце, которое, качая  
кровь, посылает прану, посредством кровообращения, в тончайшие капилляры и  
таким образом [прана] достигает нашего мозга. Это также защищает нас от  
болезней, так как сопротивляемость слизистой оболочки желез повышается  
дополнительным снабжением кровью. Это объясняет, почему бесчисленные  
больные, страдающие общей слабостью, как только научаются дышать носом,  
почти чудом восстанавливают силы, излечиваются необыкновенно быстро от  
своей физической усталости и наслаждаются снова нормальным состоянием  
здоровья. Если бы дети в школе обучались дышать носом, это помогло бы  
вырастить новое, сильное и более умное поколение.  
Фундаментом и началом всех дыхательных упражнений йогов является так  
называемое полное дыхание йогов. Оно состоит из трех видов дыхания:

1. Брюшного дыхания.
2. Среднего дыхания.
3. Верхнего дыхания.

Для того, чтобы [освоить] полное дыхание, необходимо понять прежде всего составляющие его части.

Верхнее или поверхностное дыхание [распространено] на Западе, называемое ключичным или кваликулярным дыханием; около 90% европейцев дышат таким образом и вот почему [???] при этом дыхании поднимаются только ребра, плечи, ключицы и дышит только верхняя часть легких, но так как это только самая маленькая часть легких, то и воздуха проходит в них мало. Так как при этом происходит поднятие диафрагмы, то легкие не расширяются книзу и при таком дыхании тратится наибольшее количество энергии на дыхание, с наименьшим результатом. Самые большие расстройства голосовых связок и дыхательных органов являются следствием такого неправильного дыхания. Женщины, имея все анатомические возможности дышать нормально, в погоне за модой – узкой талией, затягивают себя в корсет, сдавливают грудную клетку снизу и препятствуют дыханию, циркуляции крови и нормальному функционированию органов брюшной полости.

Положение усугубляется напряженной производственной [производственной] работой и неестественным образом жизни. Поверхностное дыхание охватывает и мужчин, ибо как только их профессия не требует подвижности, они, подчиняясь биологическому закону, начинают дышать поверхностно, ибо к легким не предъявляются повышенные естественные требования.

Если кто сомневается в ограниченности поверхностного дыхания, пусть сделает следующий опыт: стоя в стойке смиренно, руки вдоль тела, поднимите немного плечи, вдохните глубоко, затем бросьте голову назад и опустите плечи, и вы заметите, что можете сделать вдох гораздо больший, чем предыдущий.

Второй опыт: сядем у письменного стола немного наклонившись, как для писания, наше дыхание снова станет поверхностным, так как плечи снова неестественно приподняты. Это объясняет, почему все больше и больше жителей переходят от брюшного к верхнему дыханию.

Рассмотрим второе противоестественное западное дыхание, так называемое среднее или, по западному, внутреннее дыхание. Большинство людей несидячего образа жизни дышит этим способом. Это дыхание несколько лучше, нежели верхнее, ибо а какой-то мере вовлекает и брюшное дыхание, но наполняет воздухом только среднюю часть легких. Так дышат большинство сидячих и стоячих комнатных жителей, дышащих плохим воздухом сидя в кино, в театре или в помещениях с закрытыми окнами. Природа инстинктивно не разрешает нам дышать спертым воздухом, а мы прибегаем к необдуманному внутриреберному дыханию. Давайте понаблюдаем за собой в кинотеатре. Природа никогда не забывает о глубоком дыхании. Даже человек городской жизни часто делает судорожный, спазматический глубокий вдох, особенно находясь на открытом воздухе. Это – отдельное рефлекторное движение делается изголодавшимся по воздуху организмом.

Брюшное дыхание также называется глубоким или диафрагмальным дыханием. Большинство дышит так в лежачем положении. Этот тип дыхания защищается европейскими врачами, в то время как в действительности это только часть полного дыхания йогов. Этим брюшным дыханием пользуются европейцы со здоровыми физическими наклонностями. Однако нужно подчеркнуть, что эта форма дыхания распространена только среди сильных, здоровых людей, спортсменов, крестьян и горных пастухов. Основанием для названия этого типа дыхания брюшным послужило положение диафрагмы. Диафрагма представляет собой мощную мускульную перегородку между брюшной и грудной полостями и в покое куполообразна вершиной кверху. Во время сокращения она уплотняется и давит на брюшные органы и выпячивает живот. При брюшном дыхании наполняется нижняя – наиболее об'емистая – часть легких при участии диафрагмы и потому оно лучше двух предыдущих дыханий, а также является самым древним його-дыханием.

Полное и совершенное дыхание йогов соединяет преимущества всех трех типов дыхания, включая их последовательно одно за другим и соединяя в одном волнообразном движении. Оно приводит в действие всю дыхательную систему, каждую мышцу и каждую клетку и расширяет грудную клетку до ее анатомического об'ема, причем жизненная емкость легких может даже увеличиться благодаря мощной работе дыхательных мышц. В свою очередь, при полном дыхании диафрагма функционирует правильно и обеспечивает удивительно полезное действие благодаря мягкому массажу брюшных органов. Полное дыхание йогов является наиболее простой и необходимой основой всех типов дыхания йогов. Но заниматься им нужно, избегая насилия над собой и не увлекаться вначале, в период энтузиазма, дабы не принести себе вред, будучи непривычным к глубокому дыханию. Индийская пословица говорит: "Пусть ребенок терпеливо идет своей дорогой, иначе его фундамент и быстро

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org)  
созданное здание рассыплется на куски вокруг него". Главным упражнением для глубокого полного дыхания является следующее: стать прямо в нормальном расслабленном положении (фото 1.), делаем сильный выдох, а затем делаем вдох из трех следующих фаз. 1. Опуская диафрагму, мы медленно выпячиваем живот, не делая специального вдоха, а давая воздуху возможность самостоятельно засосаться в легкие. 2. Мы расширяем нижние ребра и средняя часть легких наполняется воздухом за счет расширения грудной клетки в стороны в межреберном отделе. Эта фаза соответствует среднему дыханию. Очень хорошо положить руки на живот и грудь, чтобы ощущать движение живота. Мужчины быстро осваивают эти две фазы, так как им легко дается брюшное дыхание, но большинство западных женщин, не занимающихся спортом или утренними гимнастическими упражнениями, совершенно не умеют дышать брюшным дыханием, их диафрагма лишена способности активно функционировать. Поэтому женщинам, не освоившим технику брюшного типа дыхания, нельзя упражняться в полном дыхании йогов. 50% женщин, не умеющих дышать брюшным прессом, а дышащих поверхностно, как в Индии, так и в Европе, страдали несварением желудка, желудочными болезнями, хроническими запорами и всевозможными гинекологическими расстройствами. Их живот был совершенно безжизненный и представлял собой как бы не часть их тела, а что-то инородное. Третьей фазой вдоха является полное расширение и выпячивание грудной клетки и одним движением мы втягиваем столько воздуха, сколько может вместиться в наших раздутых расширением легких. В этой последней фазе мы немного подтягиваем наш живот, и он служит опорой для дыхательного расширения грудной клетки и легких, выполняющегося в верхней доле. Таким образом, последняя фаза является одновременно и выполнением верхнего дыхания. При поверхностном взгляде покажется, что полное дыхание йогов состоит из отдельных фаз дыхания, но это только теоретически и на первых шагах овладения элементами дыхания. Выполняя же полное дыхание йогов, необходимо медленно и плавно переходить от одной фазы к другой, соединяя их в один непрерывный глубокий вдох. Глядя на тело, выполняющее полное дыхание, со стороны, мы увидим единое волнообразное, спокойное движение от живота вверх к плечам и ключицам. Выдыхаем воздух медленно, через нос в порядке вдоха. Вначале выдыхаем за счет втягивания живота и сжимания нижних ребер, а потом опускаем плечи и ключицы. При выдохе мы сжимаем мышцы живота и ребер так, чтобы оставить в легких как можно меньше воздуха, но не насиловать себя чрезмерными усилиями. Эту простейшую и основную форму пранаямы мы практикуем за полчаса до приема пищи, по крайней мере одну минуту в первый день, увеличиваем время на одну минуту каждые пять дней и увеличиваем дозировку до тех пор, пока не перейдем к другому типу дыхания [к этому типу дыхания постоянно], ибо полное дыхание есть основа основ дальнейшего совершенствования. Теперь давайте рассмотрим полезные действия полного дыхания йогов, которые указываются экспериментами, полученными научно-исследовательским институтом лабораторией [института] в Лолавле, а также в учении мудрецов Индии.

Согласно учению йогов, ежедневные упражнения в простейшей форме пранаямы создают у каждого иммунитет к туберкулезу и другим легочным расстройствам и заболеваниям. Выполняющий систематически упражнения йогов почти никогда не будет простужаться и болеть катаром верхних дыхательных путей. Что же из себя представляет туберкулез? Понижение активной сопротивляемости легких вследствие хронического недостатка воздуха, другими словами, неправильное дыхание, которое ведет к уменьшению жизненной силы, понижает сопротивляемость организма и создает благоприятные условия и среду для микробов. Хорошая здоровая легочная ткань сопротивляется микробам достаточно сильно, а иметь здоровые легкие можно только при правильном пользовании ими. У людей туберкулезных обычно узкая впалая грудь и в большинстве случаев это неправильное развитие происходит из-за неправильного развития психического ума. Люди, которым присуще в какой-то мере чувство неполноценности, боязливы, сутуловаты, высоко поднимают плечи, сгибаются, и таким образом сдавливают грудную клетку. Такую же картину можно наблюдать и среди детей в школах, в результате чего их легкие сдавлены и едва могут дышать и не могут правильно развиваться. Недостаточное снабжение кислородом и праной обедняет и ослабляет кровь, организм не в состоянии бороться с инфекцией и является очагом для бактерий туберкулеза. Вдобавок напомним следующее: люди, страдающие чувством неполноценности, обычно ищут утешения у женщин и этим еще больше ослабляют себя. Хорошо известно, что дети, подавленные нелюбовью родителей, часто ищут утешения в опасном пороке - онанизме - что возбуждает нервную систему, систему желез, в том числе косвенно и легочных узлов. В легких развивается катар и туберкулезным бактериям открыт широкий путь. Из этого видно, какая вредная цепь реакций может быть от неправильного дыхания и отрицательного склада ума. Во многих случаях можно добиться полного излечения дурных

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org) привычек, если научить пациента глубоко дышать. Глубокое полноценное дыхание формирует также психический склад ума, ибо человек с широкой грудью, дышащий спокойно и глубоко, не может быть боязливым. Согласно учению йогов, качество крови зависит в очень большой степени от кислорода, поглощаемого легкими. от неправильного дыхания страдают не только легкие и желудок, но также и нервная система, мозг, позвоночник, нервные центры, так как они не получают достаточного количества кислорода. Всего этого можно избежать, дыша правильно. Диафрагма, которая функционирует нормально во время йоговских дыханий, сильно давит на печень, желудок и другие брюшные органы, и это давление, как следствие, превращается в ритм легочного дыхания, в легкое мягкое массажирование, обеспечивающее естественное функционирование внутренних органов. Каждый отдельный вдох в результате влияет на брюшную полость, стимулируя циркуляцию крови и улучшая обмен веществ в них. Этот полезный и необходимый внутренний массаж отсутствует при отсутствии брюшного дыхания. Энтузиасты, последователи западных систем физического воспитания не должны забывать, что упражнения скелетной мускулатуры еще далеко не все. Внутренние органы также нуждаются в упражнении посредством правильного дыхания.

Все существующие виды спорта (кроме плавания) создают более благоприятные условия для работы внутренних органов, нежели у не занимающегося спортом человека, но они никогда не дадут результата, равного естественному от глубокого ритмичного дыхания - от пранаямы.

Могут спросить, почему глубокое дыхание так важно в жизни, если можно добиться того же результата спортом. Ведь при занятии спортом мы тоже, хотя и автоматически, дышим глубоко и подвергаемся полезному действию глубокого дыхания, но это не верно. Занимаясь энергичными спортивными упражнениями, мы действительно работаем легкими на полную мощь, но беспорядочно, с судорожными спазматическими, отрывистыми дыханиями, а усиленный приток кислорода сразу расходуется и зачастую его даже не хватает из-за большого расхода энергии. Без ритма нет жизни. От вибрации атома до движения солнца, или до биения сердца - везде господствует ритм. Поэтому упражнения йогов, вызывающие легкие колебания тела, полезней для него, нежели резкие спортивные упражнения занимающихся спортом ради спорта. Кроме того, спорт динамичен, активен и, развивая скелетную мускулатуру, силу и ловкость, требует расходования огромного количества энергии, в то время как упражнения Хатха-йогов, будучи спокойными и с виду пассивными, накапливают огромное количество энергии внутри нас, которую мы можем при необходимости пустить в ход. Это подобно плотине на реке. В накапливающейся массе спокойной воды таится огромный потенциал силы. Упражнения Хатха-йоги и есть такая плотина, которая создает огромный запас жизненных сил. Поэтому, как бы мы ни были уставшими, придя с работы, мы легко можем проделать упражнения Хатха-йоги, так как они не вызывают усталости, а наоборот, только освежают после их выполнения. Каждый, кто когда-либо их выполнял, хорошо знает это ощущение свежести и бодрости. Чудодейственное их влияние может также относиться и за счет дыхания. Индусы при выполнении [упражнений], описанных в практической части этой книги, соединяют их с задержкой дыхания на короткое или длительное время. Эта задержка и есть тот физический контроль над дыханием, который оказывает удивительно правильное биологическое действие на организм. Будучи ребенком, вероятно, каждый, забавы ради, пытался задержать свое дыхание в соревновании с товарищем, но, повзрослев, люди считают это недостойным занятием или же боятся этого упражнения, дабы не повредиться, не дай Бог лопнут сосуды или схватит паралич. Самые беспочвенные мудрствования. Нужно вспомнить о первобытном человеке или о диких племенах, живущих на открытом воздухе и сколько им без вреда для здоровья приходится задерживать дыхание при нырянии и в других действиях в борьбе за существование.

Рассмотрим дыхание спортсмена или работника физического труда; во время сильных напряжений человек не может все время дышать, даже если будет умышленно, умышленными усилиями поднимать и опускать грудную клетку. Дыхание будет порывистым и неполным, в то время как расход энергии большим. Если мы наблюдаем за спортсменами, то увидим, что чем больше силы и сосредоточенности требует упражнение, тем предшествующий вдох глубже и тем дольше задержка дыхания при упражнении. Среди бегунов на длинные дистанции известно, что только тот, кто умеет сохранить дыхание, может надеяться на успех. Йоги делали это открытие тысячелетиями и узнали, что пранаяма, практикуемая в соединении с усилием дыхания, накапливает огромное количество энергии и поэтому чрезвычайно полезно действует на весь организм. Поскольку [Насколько] же больше энергии накапливается в организме при спокойном положении или же при незначительном движении, нежели при сильных активных движениях, когда энергия расходуется тут же на их



Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org)  
выполнение.

В простых дыхательных упражнениях йогов эти силы не только увеличиваются, обновляют и восстанавливают тело, но так же сказывается и их терапевтическое действие на организм.

Вместе с тем, контролируемое дыхание имеет значительное действие не только потому, что мы значительно и сознательно экономно расходует кислород, но также и потому, что эти дыхательные упражнения устанавливают порядок и равновесие между положительными и отрицательными токами, которые оживляют наше тело.

Само по себе дыхание является чередованием положительного и отрицательного состояния. При вдохе мы находимся в отрицательном положении, мы получаем – вовлекаем жизненный элемент. Во время выдоха мы положительны и мы распределяем энергию, которую приняли[,] во все части нашего тела, мы отдаем ее – излучаем. Думая логически, мы поймем, что сознательно контролируя правильность нашего дыхания, мы автоматически устанавливаем равновесие между положительной и отрицательной энергией.

Задерживая дыхание, человек заставляет себя, хотя и временно, сконцентрировать свое сознание внутри себя и объединить обе энергии. В результате он достигает полного как соматического, так и психического равновесия. Когда больному, потерпевшему [потерявшему] равновесие сил, возвращают таковые[ое], этим помогают лечению. Дыхание, чередующееся через одну и другую ноздрю, помогает восстановлению равновесия еще больше, и таким образом тело сохраняет свое здоровье, если из-за нарушения равновесия сил оно заболело. Вот весь секрет действия пранаямы. Поддерживая дыхание, мы полностью очищаем легочные а л ь в е о л ы и побуждаем их усилить деятельность, что ликвидирует застойные нечистоты и удаляет токсины из крови, дыхание с задержками действует в какой-то степени также как слабительное [регулирующее] на органы пищеварения. Поэтому все регулярно занимающиеся по системе йоги дыхательными упражнениями, никогда не страдают от расстройства желудка, печени, желчного пузыря или сердца, среди них нет астматиков или склеротиков. Из предыдущего ясно, что не только с точки зрения Востока, но и с точки зрения западной медицины жизненно важно для каждого, желающего поддержать свое здоровье и жизнедеятельность, проделывать ежедневно пранаямы. Дело это настолько просто, что большинство людей не принимают это даже всерьез, предпочитая тратить средства на медикаменты и курортное лечение, в то время, как здоровье стучит к нам в дверь, а мы отказываемся открыть ее. Г л а в а V I I ПЛАВАНИЕ – ЛУЧШИЙ РЕГУЛЯТОР ДЫХАНИЯ Ни один вид спорта не действует так полезно на дыхание, как плавание и это потому, что оно является естественным упражнением, а не искусственным. Плавание является единственным видом спорта в мире, который требует совершенно ритмичного дыхания и заставляет нас глубоко дышать умеренно, чрезвычайно полезно для здоровья, но для полного действия нужно приспособить всю технику нашего дыхания к пранаяме. Кто ежедневно занимается дыхательными упражнениями йогов, а также проделывает асаны, описанные в практической части этой книги, может достигнуть высшей степени своего здоровья и жизнедеятельности. Они никогда не будут болеть и, согласно Хатха-йоге Прадоника, "Тень их жизни удлинится, как лучи заходящего солнца". Такие йоги не нуждаются ни в каком виде спорта. Факт специального внимания к плаванию, в добавление к предыдущему, имеет особую причину. Я знаю по опыту, что многие, желая достигнуть успеха при помощи дыхательных упражнений, не имеют терпения заниматься ими хотя бы два месяца и преждевременно прекращенные пранаямы не дают никакой пользы. Другой ошибкой начинающего западника является то, что после первой вспышки энтузиазма, которая быстро проходит, он начинает пренебрегать упражнениями, так как концентрированное дыхание фактически утомляет его первое время и он устает от упражнений, длящихся долго. Поэтому нужно проявлять силу воли, чтобы снова не впасть в привычку поверхностного дыхания. Я уделяю много внимания плаванию потому, что оно является единственным упражнением, которое заставляет каждого концентрировать свое дыхание. Каждый должен уметь задерживать дыхание на определенное время, если он не хочет глотать воду. Так легкомысленный и скептический начинатель [начинающий] может быть плаванием приведен почти к такому же способу дышать, как предписывает пранаяма. Занимающийся, по крайней мере, в течение двух месяцев подряд плаванием может достичь тех же результатов, что и при помощи пранаямы. Так что, если кто желает добиться быстрых результатов, но не имеет терпения заниматься пранаямами в последовательном порядке, пусть плавает 1-2 месяца по способу йогов.

В Мадрасе у меня была одна ученица-англичанка, с излишним весом, занимающаяся Хатха-йогой и постоянно жаловавшаяся на невозможность похудеть. В молодости, в 20 лет, она занималась спортом, но бросила

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org) заниматься, когда вышла замуж и переехала жить в Индию, где работа не оставляла времени для занятий спортом, кроме незначительных прогулок пешком, и растолстела к 40 годам.

Желая похудеть, она снова начала заниматься спортом. Перепробовала все, вплоть до бокса, но ничего не помогало, ибо, если она немного и теряла в весе, то сразу же набирала снова, даже уменьшение питания и диета не дали результатов. Я пробовал применять для нее упражнения пранаямы, но ее сила воли была настолько слаба, что уже после трех дыханий она готова была все бросить; факт указывает [факты указывали] на чрезвычайно малую емкость легких. После того, как я убедился, что бесполезно следовать принципу пранаямы, ибо она не будет дома выполнять упражнений, я прибег к методу, который применял мой старый учитель Махан СИНГХ к отстающим ученикам. Все зависело от того, умеет ли миссис Петер плавать.

Плавать она умела, но самостоятельные попытки с плаванием не принесли ей успеха. Вечером, после захода солнца, мы пошли к морю. В Мадрасе температура в течение дня одинакова: 95-100 градусов, поэтому люди не ходят на пляж до вечерних часов, когда мягкая теплота сменяет дневную жару. Для людей, у которых нет терпения заниматься пранаямами, плавание по методу йогов является единственным средством, которое может восстановить функционирование ваших органов до нормального, естественным результатом совершенного восстановления является то, что тучный худеет, а худой полнеет. Плавать надо медленно, т.е. делать длинный выдох, когда лицо еще находится под водой.

Плавать стилем кроль, нельзя дышать как попало. Делая первый взмах руками, делается глубокий вдох и сразу же погружается лицо в воду, точно, как это делают пловцы, плавающие стилем кроль. Не надо спешить. Весь секрет йогов состоит в спокойном, легком и ритмичном плавании. Погрузив лицо в воду, надо задержать дыхание и сделать два плавных спокойных взмаха руками и, начиная второй взмах [гребок], начните выдыхать воздух так, чтобы к концу второго взмаха руками, когда поднимите голову над водой, вы могли бы сделать короткий окончательный выдох, чтобы очистить нос от остатков воды, тут же делаете глубокий вдох и все так же сначала. С помощью такого медленного ритмичного плавания, которое является ничем иным, как пранаямами в воде, вы прекрасно восстановите здоровье (продельвая его ежедневно и систематически). После нескольких месяцев такого плавания каждый будет чувствовать свое тело необыкновенно свежим и здоровым. Он будет чувствовать себя бодро на работе и дома, и если сделает перерыв на 3-4 дня, то почувствует необходимость в глубоком дыхании и это будет тот момент, когда он должен приступить к выполнению пранаямы до сна или на свежем воздухе. Так выучился я и мои товарищи, которым с трудом давались пранаямы. После месяца плавания мы могли дышать лучше, чем другие ученики. В летнее время надо ходить к речке или водоему и плавать так часто, как позволяет время. В дни плавания нельзя плавать больше, чем полчаса и не нужно повторять дыхательных упражнений дома. После нескольких месяцев занятий (кроль) число взмахов можно увеличить. В случае усталости нужно лечь на спину и плыть, глубоко дыша. Самой древней и самой совершенной формой плавания является кроль. Кроль представляет собой прекрасный пример дыхания йогов. Сильное, глубокое дыхание Кумбхака то же, что и кроль. "Дыхание - это жизнь" гласит пословица и "Если вы хорошо дышите, вы будете долго жить на Земле." Г л а в а V I I I ПИЩА ЦИВИЛИЗОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА Поскольку голод означает наличие недостаточности пищи, мы должны есть. И так как мы ощущаем удовлетворение от наведения порядка внутренних сил, то ощущаем удовлетворение и от утоления голода. Почувствовав в этом удовольствие, человек сделал это самоцелью и превратил его в наслаждение. Отныне он принимает пищу не для поддержания жизнеспособности своего тела - он считает процесс еды источником удовольствия. Для него оказалось недостаточным утоление здорового чувства голода и он дошел до того, что выдумал всевозможные возбудители с целью получения наслаждения от еды, еще долго после утоления голода. Пример крайнего проявления падения в этом направлении мы имеем в лице римских аристократов, употребляющих павлиньи перья, чтобы вызвать рвоту после обжорства и, опустошив таким образом желудок, они могли снова продолжать пиршества.

Небо человека теперь теряет способность к естественным реакциям, и оно больше не передает мозгу ощущения необходимости питания для тела. перевозбужденное состояние неба заставляет его искать удовлетворение даже при отсутствии [необходимости] в этом направлении. Вот так легко рождается цивилизованный аппетит - постоянное стремление человека к еде и питанию. Голод - естественное явление. Это сигнал природы, что тело нуждается в пище; аппетит же неестественен, ибо он представляет собой желание удовлетворить перевозбужденное небо, а поскольку это явление происходит не из здоровой потребности в пище, мы перегружаем свои органы пищеварения и

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org)  
делаем тело больным. Когда мы наблюдаем, как люди грешат против своей природы: превращая пищу и питье (источники силы и здоровья) в средство разрушения своего здоровья, нам не приходится удивляться, почему на земле так много болезней. Цивилизованные люди так привыкли к этому способу еды и питания, что ненормальное кажется им нормальным и они даже не замечают, как грешат против природы и разрушают свое здоровье.

Когда мы сравниваем способы приема пищи у нас и у животных, живущих согласно законам природы, мы немедленно распознаем ужасную разницу между естественной едой и питьем, и теми, которые у людей являются ничем иным, как непрерывным стремлением к удовлетворению. Кто видел когда-нибудь жаждущее животное, которое предпочитало бы пить пиво, вино или подслащенную воду, да еще газированную. По нашему собственному опыту мы знаем, что после физической работы и после того, как мы хорошо пропотели – только чистая вода полностью утоляет жажду, в таких случаях ее мы и должны пить. Но и после утоления настоящей жажды вода, которую мы пьем, имеет восхитительный вкус и давно забытый аромат. Это в корне отличается от того, что люди ищут: просто насладиться веселым времяпрепровождением на улице или в общественных местах в силу привычки. Ни один алкогольный и искусственный напиток не бывает так вкусен, как чистая вода. Такая же разница между простой здоровой пищей, которую едят люди после физической работы, для удовлетворения естественного голода и потребности в пище, и той, которой мы хотим насладиться в ресторане для удовлетворения своего цивилизованного аппетита. Родители, желая завоевать любовь своих детей, дарят им конфеты и прочие сладости и из-за неправильной любви портят своих детей как физически, так и психически. С физической стороны здоровый детский инстинкт слабее, так как ребенок привыкает есть, не испытывая голода, а просто ради наслаждения пищей. Таким образом, еще в раннем детстве у ребенка развивается жажда удовольствий. Жажда удовольствий у цивилизованного человека проявляется во всем. Люди постоянно что-то едят, беспрестанная жвачка приводит к пресыщению едой и питьем.

Аппарат нашего века – холодильник – блаженство при правильном его использовании, но проклятие – при неправильном. При пользовании холодильником для хранения продуктов он, конечно, большое счастье, но питье ледяных напитков разрушает зубы, воспаляет слизистые оболочки рта, гортани, желудка, уменьшает вкусовую чувствительность языка, а язык с притупленной чувствительностью не выполняет полностью своих функций – контролера пищи – и способен пропустить вовнутрь недоброкачественную пищу. Серьезно страдают печень и желчный пузырь. Неудивительно, что такой огромный процент людей страдает язвой желудка, нарушением кислотности, расстройством функций поджелудочной железы. Но самым страшным являются охлажденные фрукты. Жидкости быстро нагреваются до температуры тела, так как омывают поверхность, по которой проходят, в то время как кусочки неразжеванных фруктов лежат на месте и нагреваются длительное время. Место, на котором они лежат и даже близлежащие органы перераздражаются. Такое же действие оказывает и горячая пища и напитки. Слизистая оболочка поражается как холодом, так и кипятком почти одинаково.

Мы часто наблюдаем, как матери дают детям мороженое, а те глотают его целыми кусками; матери потом никак не сообразят причины сильной рвоты и поноса у ребенка и потом эти дети всю жизнь могут страдать хроническим катаром желудка или кишечника. Йога и здесь преследует [проповедует] соответствующую жизнь – согласно законам природы. Победить природу мы можем только зная ее законы и подчиняясь их мудрости. Мельник только тогда может использовать гигантскую силу реки, когда построит колесо соответственно расчетам и природным требованиям. Вернемся же к природе. Будем пить, дышать, есть естественно и мы будем здоровы. Но если мы уже нанесли вред телу, возвращение к природе принесет исцеление даже в кажущихся безнадежными случаях.

Во время второй Мировой войны я мог наблюдать, как после разрушения, причиненного войной, люди, лишенные крова и пищи, которые до войны вели комнатную жизнь и страдали различными желудочно-кишечными заболеваниями, вынуждены были строить себе самостоятельно жилье и много ходить в поисках пищи – [и они] чувствовали себя лучше и могли кушать любую пищу без вреда для себя и прекрасно ее усваивали. Зачастую они полностью излечивались от своих болезней. Они лишились своего цивилизованного аппетита и обрели чувство нормального естественного голода. Не будем же ожидать, когда судьба заставит нас жить естественно, будем сознательно возвращать свои жизненные функции и направлять их по естественному руслу.

Йоги подчиняют свой аппетит и развивают чувство естественного голода, они только тогда едят, когда действительно чувствуют голод, и пережевывают каждый кусочек десятки раз, дольше, [в десятки раз дольше,] чем человек Запада, пока [пища] полностью не смешается со слюной и не глотают, пока

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org)  
пища не превратится в кашицеобразную массу. Великий ученый философ Эпигор учил: "Вы должны использовать все из каждого кусания, если вы хотите себе сделать хорошо".

Первобытный человек получал пищу через большие интервалы времени, и поэтому он смаковал пищу и наслаждался ею. Это закон природы, ибо и западная медицина признает, что пища должна полностью смешиваться со слюной, чтобы быть лучше усвоенной. Западные жители предрасположены к различным желудочным заболеваниям, потому что они не пережевывают хорошо пищу, едят быстро и желудок не в состоянии справиться с комкообразной, в спешке проглоченной пищей, а природа снабдила рот великолепным размельчающим пищу аппаратом зубами, и если вы недостаточно пользуетесь ими, желудок не в состоянии переработать пищу механически и усиливает химическую ее обработку выделением более сильной желудочной кислоты. Повышенная кислотность вызывает появление язв и это вследствие плохо пережеванной пищи.

Для хорошего пережевывания пищи нужны хорошие зубы, а они не могут быть здоровыми, если мы их не используем по их природному назначению, т.е. если мы не даем им достаточно механической работы. При жевании корни зубов получают обильный приток крови и таким образом получают питание и восстановление. >+++ Флетчер говорит, что каждый кусок, прежде чем проглотить, необходимо тщательно прожевывать на левой и правой стороне. Это оказывает отличное воздействие на пищеварение. Постоянная практика этого метода защищает нас от многочисленных болезней желудка и кишечника и излечивает, если они уже имеются.

Флетчер основывает правильный метод жевания, при котором переваривается пища со слюной, одновременно обеспечивает усвоение праны.

Я провел несколько лет, изучая медицинские труды и современные работы по терапевтике для того, чтобы определить, насколько они отличаются от принципов хатха-йоги. Я был поражен, обнаружив, что последние открытия европейских и американских врачей сознательно или бессознательно подходят вплотную к правилам древней хатха-йоги. В отношении приема пищи и разжевывания ее последние течения совпадают почти точно со всеми пунктами древнего индийского учения. Например, в работе всемирно известного швейцарского врача вичер-веннера практически повторяется учение хатха-йоги.

После того, как вы узнали, что такое разжевывание пищи, автоматически возникает вопрос, что же должен есть ученик хатха-йоги?

Авторы современных книг по питанию наполняют тома дискуссиями по поводу употребления сырой пищи, о вегетарианстве, о витаминах и т.П. Я хотел бы дать следующий совет всем ученикам, которые хотят заниматься йогой в целях укрепления здоровья, но не причисляют себя к йогам полностью.

1. Пусть ваша пища будет естественной и простой. В начале вы можете есть различную пищу /смешанная диета/. То, что индусы не употребляют в пищу мясо, не является общим правилом, т.К. Употребление мяса в пищу зависит от климатических условий. Есть мясо в тропиках опасно, вредно и совершенно не необходимо. Чем холоднее климат, тем оправданнее употребление мяса. Для народов, живущих в теплых странах, запрет на употребление мяса в пищу стал религиозным правилом, потому что было необходимо уберечь людей, не знающих о гигиене, от опасного воздействия мясной диеты.

Но что бы стало с эскимосами, которые, например, по закону религии перестали бы есть мясо? Они просто бы умерли от истощения. На севере ни кокосов, ни бананов, ни ананасов с их большой питательной ценностью нет и их заменяет мясо. Эскимосы вынуждены есть мясо и пить тюлений жир для того, чтобы поддержать температуру тела в условиях местного арктического холода. Но для человека, живущего в тропиках, одна мысль о тюленьем жире ужасна. Если же переместить его на север, то он быстро бы почувствовал необходимость и стал пить тюлений жир с большим удовольствием, как и эскимос. Таким же образом, если бы эскимос решил стать вегетарианцем /а я прочитал громадное число книг о том, что только вегетарианцы удостоятся чести попасть в рай/, то ему просто необходимо было бы эмигрировать в более теплый климат, где растут овощи и фрукты. Я не думаю, однако, что всевышний уготовил рай только жителям теплых стран. Термин "смешанная диета" означает в хатха-йоге, что мясо не должно являться основой питания, а должно только пополнять остальную дневную диету. Предпочтительно, чтобы мы ели фрукты, овощи, сырые салаты, молоко, масло, мед. Тот, кто может этим питаться, хорошо делает, если выключит мясо вообще из питания. Для более высокой ступени йоги это даже требуется. Однако, ученики, которые живут в обычном мире и делают первые шаги по пути йоги, могут есть мясо, но редко. Они должны есть больше фруктов, а также ввести в свой рацион лук и чеснок. Согласно древним учениям индии и тибета, чеснок является отличным предохранительным средством от рака. Житель города часто в течение всей своей жизни не с'едает ни кусочка чеснока, хотя хорошая диета не мыслима

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org) без него. Чеснок можно смешивать с лимонным соком и эту смесь есть. Я хочу отметить, что растирание десен и зубов чесноком или также жевание лука и чеснока, при котором сок достигает корней зубов, прекрасно предохраняет от кровотечения десен. В Индии брахманы учат своих последователей: "если вы хотите достичь мудрости, ешьте больше луку". Чеснок рекомендуется также, как средство от преждевременной старости.

Наконец, я хотел бы отметить всеобщую здоровую пищу лимон. Каждый должен ежедневно съедать хотя бы один лимон и летом и зимой. Современные специалисты по ревматизму предписывают принимать сок одного или двух лимонов в день, а размельченную корку лимона съедать с медом. К сожалению, в северных странах лимоны очень кислы на вкус, так как их срывают незрелыми. Их питательные и лечебные свойства не могут сравниться с такими свойствами полностью зрелых лимонов. Поэтому полезно есть лимоны, смешав их с медом; тогда их кислота не будет причинять вред.

2. Количество пищи должно находиться в гармонии с требованиями организма. Необходимо повторить еще раз, что необходимо приспособляться к климатическим и личным условиям.

Каждому человеку необходима индивидуальная пища: лицам, которые занимаются физической работой – одна, лицам занимающимся умственной – другая. Необходимо делать различие для лиц, работающих в помещении и на воздухе; для начинающих заниматься хатха-йогой и для уже продвинувшихся.

3. Еду нужно есть медленно, внимательно, с концентрацией внимания на процессе еды. Если мы пришли домой уставшими, необходимо отдохнуть 10-15 минут, так как у уставшего тела и уставший желудок, который не сможет нужным образом переварить пищу. Давайте не забывать, что пища дает нам силу и что не следует есть в состоянии гнева или других отрицательных эмоций. Если мы станем есть в таком состоянии, энергия, полученная из пищи, пойдет на увеличение гнева или других отрицательных инстинктов. Напротив, есть необходимо с чувством благодарности, благоговения снабдившей нас пищей. Таким образом, будут усилены наш ум, духовная мощь и наиболее благородные черты характера. Молитва до и после еды – это одно из основных правил всех народов – это еще одно подтверждение сказанного выше.

Индусы принимают ванну и тщательно моют руки и ноги перед едой. Они также полоскают рот. Для них это религиозное правило, но врачи знают, что это основа гигиены и рекомендуют полоскание, как средство сохранения здоровья. Современная наука о питании совпадает почти во всех деталях с древними индийскими учениями. Передовые йоги, естественно, ограничены строгими правилами. Они живут у своих учителей и руководствуются их указаниями для здоровой жизни. Ученикам йогов на западе совершенно достаточно следовать этим правилам, которые призывают к умеренности. По моим наблюдениям, ошибка людей в Европе состоит в том, что они едят слишком много и слишком быстро. Каждый механик знает, что слишком быстрый нагрев и более интенсивная подача топлива вызывает износ машины и различные неисправности. Яды и отбросы, накапливаемые в результате неправильной диеты, выводятся из организма время от времени с помощью различных болезней.

Типичной болезнью в Европе является грипп. Я бы слишком ушел в сторону, если бы стал описывать детально многочисленные причины гриппа. Факт состоит в том, что природа использует высокую температуру для того, чтобы сжечь отбросы, которые скопились в организме, с помощью особых выделений или путем образования катаров. Болезнь, называемая гриппом, и предрасположение к нему, существуют у людей, которые едят слишком много и преимущественно пищу, способствующую ядам, такую как мясо. Характерно, что в так называемые хорошие времена, когда европейское население хорошо питалось, эпидемия гриппа почти не прекращалась, а во время голодных лет после войны эта болезнь полностью исчезла. В эти годы я жил в стране, в которой голод достигал громадных размеров и длился очень долго. Среди ослабленного населения бушевали, особенно зимой, различные эпидемии, в то время, как грипп полностью исчез. Это потому, что люди не отравляли себя мясом и слишком большим количеством пищи, и процесс вывода ядов не представлял большой задачи для организма. Несмотря на то, что население, за редким исключением, провело туманную, дождливую, ветренную осень и зиму, с температурой близкой к нулю, в нетопленных помещениях, гриппа не было! Таким образом, слабое питание оказывается менее вредным, чем слишком обильное!

Человеческий организм удивительно долго обходится малым количеством пищи, переключаясь, в основном, на питание воздухом и водой. С другой стороны, тело, по-видимому, не в состоянии справиться с задачей вывода из организма нормальным путем излишней пищи, как бы оно ни старалось. Если мы будем переедать, то неустраняемые яды откладываются в теле, и организм вынужден очищаться с помощью катаров и лихорадки.

По мусульманской легенде аллах отпускает каждому человеку при рождении

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org)  
определенное количество пищи, которую он должен съесть до конца своих дней. Если он употребляет пищу слишком быстро, он умрет раньше. Чем более экономно мы едим, тем дольше живем.

В рекомендации умеренности и трезвого аскетизма сходятся и мусульманские легенды, и христианская библия, и учения лам тибета, и древние учения индийских мудрецов. К у н д а л и н и и с е м ь ч а к р  
Вначале мы отметим, что позвоночник включает в себя верхний позвоночник – череп – носитель жизни. Верхнее закругление черепа – положительный полюс, а самый нижний позвонок – отрицательный. Напряжение между ними является тем, что мы называем жизнью. Тысячелетняя философия йоги называет отрицательный полюс местом нахождения богини кундалини (символическое обозначение богини природы). Вишну – это сияющий огонь и его сверкание постоянно привлекает кундалини к себе. Кундалини, свернутая в кольцо в виде змеи, в нижнем позвонке ждет момента, когда она сможет подняться по каналу позвоночника вверх и соединиться со своим хозяином вишну. Имя "кундалини" означает "свернутая в кольцо".

Поэтическое и символическое описание физиологического факта. На современном научном языке это выглядит примерно так. Между положительным полюсом черепа и отрицательным полюсом нижнего позвонка протекает электрический ток очень короткой длины волны. Когда отрицательный полюс освобождается от своего постоянного места и идет вверх, он может достичь положительного полюса и соединиться с ним. Будем ли мы говорить символически или научным языком, факт состоит в том, что это состояние представляет высочайшую и наиболее полную реализацию счастья. В этот момент союз вечного страстного влечения между полами выражается в высочайшем исполнении. Индивидуальность испытывает в самом себе высшую меру совершенства.

Это условие известно всем мистикам мира. На западе это называется "мистической женитьбой" или "мистическим союзом". Упражнения йогов, включающие пранаяму, которая устанавливает совершенное равновесие, выполняемые в соединении с определенными асанами, пробуждают отрицательный полюс, обеспечивая "союз кундалини и вишну". Кундалини и вишну находятся в своих нервных центрах, а между ними расположены несколько подобных главных центров, каждый из которых является станцией для кундалини при ее движении вверх. Когда энергия, называемая кундалини, поднимается вверх и один за другим достигает каждой из этих чакр, это всегда означает новый шаг в сознании на пути к познанию своего "я". Эти чакры являются простыми трансформаторами и батареями для запаса энергии и праны. Большинство этих аккумуляторов бездействуют в среднем человеке. Управление сознанием пробуждают эти центры токов, называемые чакрами, для того, чтобы эти нервные центры не переполнились энергией и не повредили всей нервной системе.

Иногда у людей, которые ничего не знают о кундалини и чакрах, и которые живут на очень низком плане сознания, внешние импульсы в виде внезапного удара или несчастного случая могут освободить кундалини и вызвать неожиданный подъем ее в позвоночнике. Так как сознание среднего человека не подготовлено к такому расширению, он может упасть в обморок. В медицине это называется катаlepsией. Кто сознательно, с помощью йоги, достигает такого состояния, тот человек в экстазе кажется потерявшим сознание, т.к. Сознание его находится на высшем плане. Однако, сам человек ощущает это состояние, как полное и совершенное пробуждение и прозрение сознания и находится в состоянии "блаженство" на языке любой религии. Это физиологический и психический факт. Это не означает ничего болезненного, а только полное, совершенное состояние человека.

Имеется семь главных чакр и пять более мелких нервных узлов. Обычно упоминают только семь главных чакр, которые называют лотосами.

Семь главных чакр расположены в следующем порядке один за другим.

Вместилище кундалини в копчике, в самом нижнем позвонке, называется м у л а д х а р а . Этот лотос имеет четыре лепестка. Следующим является с в а д х и с т л а м а – нервный центр, расположенный над половыми органами. Это шестилепестковый лотос. Затем идет м а н и п у р а десятилепестковый лотос – нервный центр в районе пупка. А н а х а т а – чакра, расположенная вблизи щитовидной железы – шестнадцатилепестковый лотос. А д ж н а расположена в центре лба между бровями. Это – двухлепестковый лотос. С а х а с р а р а – вишну – место расположения положительного полюса на верхушке черепа – тысячелепестковый лотос. Вдоль позвоночника проходят три главных канала, называемые по-санскритски "нади". Слева расположен отрицательный канал "ида-нади", справа – положительный "пингала-нади" и в центре в костном мозгу – "сушумна-нади".

Последний канал представляет собой путь кундалини.

Кундалини находится в треугольной чакре в самом нижнем позвонке.

Концентрированные упражнения йога переводят ее из одной чакры в другую, все

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org) выше и выше до тех пор, пока она не достигнет сахасрары. Достижение каждой новой чакры означает новое состояние сознания йога. Он начинает обладать ясновидением, искусством чтения мыслей, видения законов высшего порядка, видением прошлого и будущего и другими оккультными способностями, зависящими от находящейся в активном действии чакры. И так, до состояния полного просветления – союза кундалини и вишну. Это и есть высочайшее состояние, уровень, на котором личное сознание сливается и становится единым со всеобщим "я", с богом. Основа каждой религии – это секрет, спрятанный в позвоночнике каждого человека. И все это основано не на воображении, на точной и наиболее совершенной правде личного "я". Это состояние называется йогами "самадхи". Хотя это относится уже к раджа-йоге и представляет собой конечную цель духовной йоги, следует отметить, что это состояние представляет не только духовный, но и физиологический факт. Пробуждение чакр и сознания является также целью и упражнением хатха-йоги. Неправильная тактика упражнений для пробуждения чакр может нанести вред организму. Поэтому такая практика без компетентного учителя недопустима. Здесь, однако, мы не будем рассматривать эти вопросы. Различные пути йоги нельзя резко разграничивать, так же как трудно разделить тело и ум. Наше полное знание тела ведет к уму, а последний к всеобщему "я". Из предыдущего ясно, что эффект упражнений хатха-йоги является разносторонним и каждый, кто пытается следовать хатха-йоге, должен обратить на упражнения тщательное внимание. Независимо от того, занимается ли человек хатха-йогой для укрепления здоровья или для достижения высших духовных результатов, всегда следует помнить древнюю поговорку: "в здоровом теле – здоровый дух" (ум).  
П р а к т и ч е с к а я

**Х а т х а - й о г а Ч а с т ь X С о з и д а т е л ь н а я м о щ ь**  
С о з н а н и я Упражнения хатха-йоги состоят из трех частей: контроль сознания, контроль дыхания (пранайама) и физические позы (асаны). Все три части должны практиковаться одновременно, так как людям одна часть мало чего стоит без двух других. Контроль сознания нельзя практиковать без определенной позы тела и без дыхания и подобным же образом не следует думать неправильно или принимать любую позу без участия сознания. Хатха-йога точно предписывает, как все три части должны быть соединены вместе, если хотите, чтобы ваше развитие было непрерывным и вело к большим и большим результатам.

По этой причине упражнения сгруппированы и каждое называется в соответствии с главным эффектом среди этих трех факторов. Наша главная цель – направить сознание равным образом на все части тела или, иными словами, одушевить наше тело полностью. Это дает ключ к управлению положительными и отрицательными энергиями. Через упражнения мы знакомимся с силой сознания. Мы даже приобретаем способность генерировать токи энергии по желанию и направлять их в любую точку нашего тела простой концентрацией мысли. Место нашего сознания – серое вещество – мозг. В этой главе не рассматривается, как отличаются внутренние клетки от других нервных клеток. Этим занимаются другие книги по медицине.

Для нас является существенно важным то, что через непрерывное влияние нашего "я" клетки мозга развиваются в послушный инструмент, которым они должны являться. "я" вступает в клетки мозга, овладевает ими и превращает в послушные инструменты.

Если актом воли мы посылаем наше сознание в другие нервные клетки, последние начинают развиваться и превращаются в такие же носители сознания, как и высокоразвитые клетки мозга. Что же поэтому мешает мне направить свое "я" в любую часть тела по желанию, если эта часть содержит нервные клетки с такими же свойствами, что и мозг?

Бесчисленные примеры показывают нам, что если некоторые нервы разрушены случайно, то их важные функции принимают на себя другие нервы. Приспособленность и эластичность нервов проявляется путем, который часто граничит с фантастикой. Хатха-йога всего лишь использует эти способности нервной системы.

Путем длительной практики сознание может быть развито в каждой нервной клетке до высокой степени и сделает ее проводником токов более высокого порядка. Естественно, что для этого требуется время. Каждый, кто обладает даром концентрации, сам может достичь упомянутых результатов. Как только он направляет свое внимание на нервную клетку какой-нибудь части тела, сразу же видна соответствующая реакция. Естественно, что эта реакция не настолько велика, что группа нервов, на которую направлено внимание, могла бы использоваться для мыслительных процессов. Вы удовлетворитесь тем, что в результате направления к этой группе наших токов, они (нервы) стимулируются и чувствуются ощущения тепла и циркуляции крови. Если, однако мы направляем наше сознание ежедневно – непрерывно в течение нескольких лет на группу нервов, последние начинают развиваться и становятся способными

Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org) передавать высочайшее утверждение "я". Так шаг за шагом мы можем оживить любую часть нашего тела и сделать ее сознательной.

Передовые йоги в состоянии по желанию ускорять или замедлять процессы пищеварения или деятельности сердца. В мировой литературе мы находим многочисленные примеры факиров, которые позволяли их хоронить на целые недели. Был знаменитый случай, когда йог из чисто научных целей выполнил опасный опыт под строгим медицинским контролем на медфакультете в мадрасе. Он проглотил громадную дозу цианида (цианистый калий) и провел яд через пищеварительный тракт без малейшего усвоения его телом. Яд был выведен из тела естественным путем.

Пробуждение сознания, кроме колоссальной важности для здоровья, имеет другое большое преимущество. Это помогает нам убедиться, что сознание существует независимо от ума. Сознание не есть сознание мозга, как уверяют нас материалисты, но является следствием "я", которое независимо от материи. Упражнения йогов ведут нас к опыту бессмертия, потому что мы знакомимся с хозяином тела, высшим "я", которое находится за брэнной оболочкой.

Большая часть человечества охвачена сознательным или бессознательным страхом смерти. Как много здоровых людей хронически парализовано мыслью, лежащей в глубине ума: "что за польза от всего этого, если известным концом является разрушение - смерть?". Йога полностью излечивает нас от этого страха.

Тем, кто требует доказательства, я рекомендую провести эксперимент. Если, например, некто не может стоять на голове, то он может видеть, как другие, более сильные, могут это выполнить. Умственные упражнения, однако, происходят внутри ума (мозга) и их нельзя увидеть. "Я" - невидимо, и нет в мире инструмента, который доказал бы его существование. Только по проявлению мы можем чувствовать "я" других личностей. Мы знакомимся с нашим собственным "я", когда мы развиваем сознание и делаем сознательным наше "я".

Бессмертное высшее "я" - невидимо ни для кого, может быть развито внутренним образом. Йоги сидят неподвижно во время упражнений на развитие сознания высшего порядка. Если мы хотим познакомиться с результатом, мы должны пробовать то же самое. Йога может делать единственную вещь, чтобы доказать эту правду: она показывает вам путь; для тех, кто не верит в фантастический эффект влияния на тело, я рекомендую следующий простой эксперимент.

Протяните свою правую руку со сжатым кулаком и вытянутым указательным пальцем. Теперь направьте внимание на указательный палец, т.е. думайте с сконцентрированным вниманием об указательном пальце, с чувством, что вы сами входите в точку пальца. Через короткое время вы почувствуете сильное покалывание и тепло. Мало-помалу через палец будет пульсировать тепло и, если концентрация достаточно сильна, тепло будет увеличиваться до температуры кипения. Увеличится не только приток тепла, но и циркуляция крови и мало-помалу палец станет красным. Если с помощью непрерывной практики вы овладеете управлением сознанием, то можете использовать это немедленно себе на пользу. Мы можем предотвратить простуду во время дождя, ветренной погоды концентрацией внимания на наших ногах. Положительная энергия и тепло могут быть созданы этим путем, и наши ноги будут предотвращены от опасности замерзания. Подобным же образом, если замерзла спина и если мышцы спины уже сознательны, то можем концентрацией внимания на мышцах выработать достаточное количество энергии и избежать пневмонии. С глубоким удовлетворением я наблюдаю, что европейские ученики хорошо понимают пользу контроля сознания. В многочисленных случаях очень простыми методами они достигали полного излечения простуды, расстройства кровообращения, пищеварительного аппарата и даже частных параличей. Нерв, который был почти разрушен длительным воспалением, был не в состоянии проводить токи жизни, и данная часть тела становилась безжизненной и парализованной. Сознание, однако - величайшая пробуждающая и оживляющая сила. Если наша способность к концентрации достаточно сильна, сознание прерывает болезнь, нерв восстанавливает эффективность и наступает выздоровление.

Каждый, кто понимает значение контролируемого сознания, понимает также важность и выгоду сознательного направления потока праны в любую часть тела по желанию. Если некто страдает от плохой работы толстой кишки, он концентрирует внимание на кишке и чувствует себя так, как если бы он сам был этой кишкой. Это само по себе является достаточной причиной того, чтобы направить потоки крови и привести кишку в активное движение. Этот эффект увеличивается, когда личность представляет, что он сам есть кишка и находится в движении: каждый, кто пробовал хоть раз, чувствовал, что его тело немедленно повинуется и приспосабливается к изображению. Те, кто не



Хатха-йога. Есудиан Сельвараджан , Хейч Элизабет [filosoff.org](http://filosoff.org)  
преуспели в контроле сознания с первой попытки, не должны разочаровываться. Повторение опытов дает плоды, и это, в свою очередь, усилит мощь желания двигаться дальше. Нет ничего, доставляющего большую радость, чем победа "я" над материей, над телом. Наряду с управлением сознанием, пранайама и различные асаны оказывают большую помощь в пробуждении тела. В управляемом сознании регулировка дыхания очень важна. Во время вдоха мы должны концентрировать внимание на запасах праны внутри организма. При выдохе необходимо думать о том, что мы сознательно посылаем свежую порцию во все части тела или в ту часть, на которой концентрируется внимание при данном упражнении. Так, при выполнении позы випарита-карани /поза согнутой свечи/ мы концентрируем внимание на щитовидной железе. Это значит, что мы посылаем наше "я" в щитовидную железу непрерывным размышлением (думанием) о ней и одновременно при каждом выдохе мы посылаем порцию праны в щитовидную железу, как бы "накачивая" ее праной. Подобным образом мы посылаем прану в любую желаемую часть тела с твердым намерением усилить или вылечить ее. Прана собирается всюду, где концентрируется сознание.

Естественно, наше тело становится сильнее и будет работать более интенсивно в том месте, где мы концентрируем внимание, так как это индуцирует большой поток праны в эту часть тела. Ученый держит сознание в мозгу, большое количество праны собирается там, мозг развивается и увеличивает свою эффективность. Борец или боксер постоянно концентрирует свое внимание, т.е. сознание на хватке рук или мощи удара кулака.

Мышцы развиваются благодаря тому, что там собирается прана.

К миру животных применим этот термин тоже, соответственно степени сознания животных. Заяц постоянно встречается с опасностями. Он поэтому внимательно слушает и наостряет уши на каждый шум. В результате внимание концентрируется на ушах, большой поток праны собирается там и, так как прана есть созидательная сила, его уши - органы слуха на протяжении миллионов лет выросли сравнительно длинными и стали поистине прекрасным инструментом.

По подобным правилам развивается все живое: растения, животные, люди. Прана обязательно работает там, куда она послана сознанием. Таким образом созданы хобот слона, шея жирафа, нога страуса; бесчисленные вариации мира животных, а также человек, стали тем, что они есть. Человек, однако, не достиг совершенства. Он еще носит большое количество возможностей в самом себе.

Прана следует автоматически за сознанием. Как многого мы можем достичь, эксплуатируя этот естественный закон, сознательно и систематически тренируя управление праной. Если мы не знаем секретов и законов нашего существования, всегда имеется опасность совершить ошибки из-за невежества и нанести вред телу. Вы должны поэтому знать законы управления праной и управления нашим сознанием в теле. Тогда вы получите ключ к подлинному здоровью и долгой жизни.

Каждый, кто делает сознательным акт дыхания и следит за прохождением воздуха в легкие, шаг за шагом становится более восприимчивым и способным к познанию. Мало-помалу он будет в состоянии чувствовать прекрасно ток праны. Иными словами, он.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!