

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака.

Дыхание по восточным методам, как средство физического, умственного и духовного развития.

Глава I "ЙОГИ".

На Западе обыкновенно очень сбивчиво представляют себе, что такое "йоги", какова их философия и деятельность. Путешественники по Индии рассказывают немало сказок об ордах факиров, нищих и всяких фокусников, заполняющих большие дороги Индии и бесстыдно называющих себя "йогами". Но люди Запада весьма ошибутся, представляя себе типичного "йога" в виде истощенного, фанатичного, грязного и невежественного индуса, который или сидит в недвижимой позе, пока тело его не окостенеет, или держит руки поднятыми вверх, пока они не одеревенеют и не высохнут, и так и останутся на всю дальнейшую его жизнь, наконец, держит кулак свой крепко сжатым, пока ногти его пальцев не прорастут насквозь через ладонь. Все эти люди существуют – это правда, но называть их "йогами" – это звучит для настоящего йога такую же нелепостью, как для заслуженного хирурга нелепо слышать, что доктором именуют мозольного оператора или "профессором" – уличного продавца знахарских снадобий.

Издавна в Индии и в других восточных странах были люди, которые посвящали свое время и силы изучению методов развития сил человека, физических, умственных и духовных. Опыт первых поколений этих искателей передавался веками от учителей к ученикам, и постепенно сложена была наука – йога, т. е. этим исследованиям и учениям было в конце концов придано название "йоги" – от санскритского слова "юг" – что значит "соединять".

Йога делится на несколько отделов, начиная с учений об управлении телом до учений о способах достижения высшего духовного развития. В дальнейшем мы не будем касаться высших сторон предмета книги, если он сам не приведет к тому.

"Наука о дыхании" часто очень близка к области йоги и хотя первой задачей своей она имеет развитие в человеке сил его физического организма, но некоторыми сторонами своими она служит и его духовному развитию.

В Индии существуют большие школы йоги, соединяющие в себе тысячи руководящих умов этой великой страны. Философия йогов составляет правило жизни для многих и многих людей. Истинные учения йоги, однако, держатся в среде немногих, массы же довольствуются крохами, падающими со столов образованных классов, – восточный обычай в этом отношении не походит на, то, что мы видим на Западе. Но западные идеи начинают оказывать воздействие и на Восток, и теперь учения, которые прежде сообщались лишь немногим, свободно предлагаются всякому, кто только подготовлен достаточно для их восприятия. Восток и Запад растут, вместе в тесном общении, пользуясь этим для взаимных влияний.

Индийские йоги оказывают большое внимание "науке о дыхании" по причинам, которые станут ясны читателю по прочтении этой книги. Многие западные авторы касались этой части учения йогов, но, думается, только лишь автору этой книги удалось изложить для западных читателей в ясной и сжатой форме основные начала "Науки о дыхании" йогов и излюбленные их упражнения и методы. Мы употребляем везде привычные Западу термины, по возможности избегая санскритских названий, чтобы не затруднять читателя.

Первая часть книги посвящена физической стороне "Науки о дыхании", далее её физическая сторона рассматривается параллельно с воздействием на область умственную, и наконец излагается влияние её на духовное развитие человека. Мы стремились соединить как можно больше из учений йогов в этой небольшой книге, причем вынуждены были иногда пользоваться словами и терминами, новыми для западного читателя. Мы боимся, однако, только того, что вследствие крайней простоты своей и ясности, эти учения будут приняты, как нечто чересчур легкое и недостойное внимания, так как, может быть, читатели вместо них ожидают найти что-то "глубокое, таинственное и непонятное".

Однако, западный ум – чрезвычайно практический ум, и мы знаем, что немного времени пройдет, и практичность изложения этой книги будет вполне признана.

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)

Жизнь всецело зависит от акта дыхания. Расходясь в подробностях теории и в терминологии, люди Востока и Запада сходятся в основных принципах. Дышать значит жить и без дыхания нет жизни. Не только высшие животные зависят в жизни своей и в здоровье от дыхания, но и животные низшие должны дышать, чтобы жить, и даже для растений воздух необходим и без него жизнь сколько-нибудь продолжительная для них невозможна. Ребенок делает долгий глубокий вздох, удерживает на минуту воздух в легких, чтобы извлечь из него животворящие части и затем медленно выдыхает его, и жизнь для него началась. Старик испускает слабый вздох, дыхание его обрывается и жизнь прекращается. От первого глубокого вздоха ребенка до последнего вздоха умирающего старика проходит долгая жизнь постоянного дыхания. Жизнь есть только серия дыханий. Дыхание составляет важнейшую из всех деятельностей тела, ибо все прочие его деятельности зависят от дыхания. Человек может прожить некоторое время без еды, труднее ему быть без воды, но лишь несколько минут он может прожить без обновления воздуха в легких посредством дыхания. И не только жизнь для человека связана с его дыханием, но от правильности дыхания всецело зависит и продолжительность жизни его и свобода от болезней. Разумное управление дыханием продолжает наши дни на земле, повышая наши жизненные силы и способность сопротивления, с другой же стороны дыхание, неполное и небрежное, укорачивает нашу жизнь, понижая нашу жизнеспособность и предрасполагая к болезням. Человек в своем нормальном состоянии не нуждается в особых наставлениях для дыхания. Как животные и как ребенок, он дышит полной и свободной грудью, как природа ему это и указала. Но цивилизация в нем многое изменила. Она дала ему неправильную и вредную манеру ходить, стоять и сидеть, которые лишили его естественного и правильного дыхания, дарованного ему природой. Он дорогой ценой заплатил за цивилизацию. Нынешний дикарь дышит правильно – пока его не коснется влияние цивилизованной жизни. Лишь очень немногие среди людей цивилизованного мира дышат правильно, отчего и происходят эти впалые груди и вогнутые плечи, а также это ужасающее возрастание болезней дыхательных путей и среди них – страшное чудовище – чахотка, эта "белая чума". Выдающиеся авторитеты гигиены утверждают, что одно поколение людей, дышавших правильно, возродило бы расу и сделало бы чахотку редкостью, о которой все говорили бы, как о чем-то необычайном. Для европейца и человека Востока одинаково ясна и несомненна тесная зависимость между здоровьем и правильным дыханием. Наука Запада подтверждает, что физическое здоровье человека очень зависит от правильного дыхания. Учителя Востока, соглашаясь с этим мнением своих западных братьев, признают, что вдобавок к выигрышу физического здоровья, получаемому от правильного дыхания, весьма увеличивается от него и умственная сила человека, довольство жизнью, самообладание, проницательность, нравственная твердость и вообще сила духовная. Целые философские школы основаны были на Востоке на этой науке, и когда западные народы познакомятся с нею и введут ее в практику, она произведет чудеса между ними. Теория, созданная Востоком и примененная к практике Западом, даст достойные плоды. Эта книжка имеет задачей дать "Науку о дыхании" в полном объеме – не только то, что известно западным физиологам и гигиенистам, но и оккультную сторону вопроса. Она не только открывает дорогу к общему укреплению здоровья человека посредством известного и западным специалистам глубокого дыхания, но показывает, как индусские йоги достигают обладания силами своего физического тела, расширяют способность своего ума и развивают духовную сторону своей природы – посредством "науки о дыхании". Йоги ведут упражнения, которыми они приобретают власть над своим телом и становятся способными посылать в любой орган его напряженную струю жизненной силы – "праны", укрепляющей и оздоравливающей этот орган. Они знают всё, что известно их западным собратьям о физиологическом воздействии правильного дыхания, но они знают также, что воздух содержит в себе не только кислород, водород и азот, и что при дыхании происходит не одно окисление крови. Они знают о "пране", о которой их западные братья вовсе не знают, и они подробно осведомлены о природе и способах управления этим великим проявлением энергии, а также о воздействии его на человеческое тело и ум. Они знают, что ритмическим дыханием можно привести себя в гармоническую вибрацию со всей природой и помочь развитию своих скрытых сил. Они знают также, что дыханием, управляемым должным образом, можно не только излечивать болезни свои и чужие, но и удалять от себя страх, мучения и низшие страсти. Научить всему этому – задача этой книги. Мы хотим в нескольких главах дать точные объяснения и указания, которые можно было бы распространить на целые

### Глава III ЭКЗОТЕРИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ ДЫХАНИЯ

В этой главе мы дадим вкратце теории западных ученых касательно деятельности дыхательных органов человека и значения её для человеческого организма. В дальнейших же главах мы приведем о том же теории и точные факты, представляемые Восточными школами научного исследования. Восточные ученые принимают теории и факты западных своих собратьев (которые к тому же были им известны столетиями раньше), но прибавляют к ним многое, чего последние теперь не принимают, но что они в свое время "откроют" и представят миру, как великую истину.

Прежде чем излагать теорию Западной науки, уместно было бы, может быть, дать сперва общее описание дыхательных путей.

Орган дыхания состоит из легких и проводящих к ним воздух путей. Легких числом два. Они лежат в грудной клетке, по одному на каждой стороне; между ними находится сердце. Каждое легкое свободно во всех направлениях, кроме части, в которой в него входят бронхи, артерии и вены, соединяющие его с сердцем и дыхательным горлом. Легкие губчаты и пористы, их ткань очень эластична. Они помещаются в двойном мешке деликатной по строению, но крепкой ткани, называемой "плеврой". Одна стенка этого мешка плотно соединяется с легкими, а другая с внутренней стороной груди. Между этими двумя стенками постоянно выделяется жидкость, которая позволяет их внутренним поверхностям легко скользить одна о другую при дыхании. Пути, проводящие в легкие воздух, состоят из носовой полости, гортани, дыхательного горла или трахеи и бронхов. Когда мы дышим, мы втягиваем воздух через нос, где он согревается при соприкосновении со слизистой оболочкой, обильно снабжаемой кровью, и пройдя через зев и гортань, идет в дыхательное горло, которое разделяется на множество дыхательных каналов, бронхов, которые в свою очередь делятся на каналы мельчайшие, оканчивающиеся маленькими кровяными сосудиками, которых в легких – миллионы. Одним ученым вычислено, что если бы кровеносные сосуды легких растянуть в одну сплошную поверхность, то они покрыли бы собою площадь в 14000 квадратных футов.

Воздух втягивается в легкие действием диафрагмы, представляющей собою большой, сильный, листообразно-плоский мускул, лежащий поперек груди, отделяя грудную клетку от кишечника. Диафрагма действует почти автоматически, как и сердце, хотя при желании её движения могут быть подчинены воле. Когда диафрагма растягивается, объем груди и легких расширяется, и воздух врывается в образовавшуюся пустоту. Когда же диафрагма сжимается, грудь и легкие сжимаются тоже, выдавливая воздух из себя.

Теперь, прежде чем говорить, что происходит с воздухом в легких, позвольте коснуться вопроса о кровообращении. Кровь, как вы знаете, толкается сердцем в артерии, через которые проникает в волосные сосуды, расходясь таким образом во все части тела, которые она питает и укрепляет. Затем посредством волосных же сосудов она возвращается другой дорогой, венами, в сердце, из которого гонится в легкие.

Кровь отправляется в свой путь по артериям ярко красною и богатую жизненными свойствами и качествами. Она возвращается по венам назад синюю, обедневшую и тяжелую, обремененную продуктами распада, захваченными ею по всей системе кровообращения. Она устремляется из сердца, как чистый горный ручей, и возвращается тяжелым потоком сточной канавы. Эта грязная струя входит в правый желудочек сердца. Когда он наполнен, он сжимается и толкает кровь в легкие, в которых миллионами волосных каналов она распределяется по клеточкам, о которых мы говорили выше. Дыхание наполняет легкие воздухом и его кислород в клеточках входит в соприкосновение с венозной испорченной кровью сквозь стенки волосных сосудов, которые достаточно толсты, чтобы не пропускать кровь сквозь себя, но вместе с тем достаточно тонки, чтобы кислород мог пройти сквозь них в кровь. Когда кислород соприкасается с кровью, происходит род сгорания – кровь захватывает кислород и отдает углекислоту, образовавшуюся из продуктов распада, собранных кровью на своём пути из всех частей тела. Кровь, таким образом очищенная и напитая кислородом, идет обратно в сердце, опять

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
ярко красная и богатая жизнетворными свойствами. Она входит в левый желудочек сердца и из него посылается сердцем опять в путь по артериям во все части тела. Вычислено, что в сутки 35000 пинт (24000 бут. или 1200 ведер) крови проходить через сердце в волосные каналы легких, при чем кровяные шарики по одному протискиваются в клеточки и приходят в соприкосновение с кислородом воздуха. Если вы минуту подумаете о подробностях этого процесса, вы должны прийти в прямое изумление и восхищение перед бесконечной заботливостью и изобретательностью природы! Очевидно, что если свежий воздух не проникнет в легкие в достаточном количестве, загрязненная венозная кровь не может быть очищенной и следовательно не только тело будет лишено питания, но и продукты распада, которые должны бы были сгореть при соприкосновении с кислородом воздуха, возвратятся в сеть кровообращения, отправляя всю систему и производя смерть. Нечистый воздух действует таким же образом, но только в меньшей степени. Ясно отсюда, что, если кто-либо при дыхании не посылает воздуха в легкие в достаточном количестве, работа крови не может совершаться должным образом; в результате тело не получить достаточно питания и последует болезнь или вообще нарушение здоровья. Кровь того, кто дышит неправильно, вследствие этого бывает синеватого темного цвета, заметно отличающегося от яркой красноты нормальной, богатой кислородом артериальной крови. Это часто выражается уже в самой бледности лица у таких людей, тогда как правильное дыхание дает человеку энергичное кровообращение и яркий здоровый румянец. Небольшое замечание разъяснит всю жизненную важность правильного дыхания. Если кровь не вполне очищается возрождающим процессом в легких, она возвращается в артерии в состоянии ненормальном, не достаточно чистом от всех остатков, захваченных ею по разным частям тела. Все эти продукты распада опять возвращаются в организм, и естественным последствием может быть болезнь, иногда специальная болезнь крови, или ухудшение в деятельности какого-нибудь органа или ткани по причине недостаточного питания.

Кровь, когда она проветривается в легких воздухом в надлежащей мере, не только освобождается от насыщающих ее вредных примесей и газа угольной кислоты, но также поглощает из воздуха некоторое количество кислорода, которое и разносит по телу, сколько где его требуется, чтобы природа могла правильно совершать свое дело. Когда кислород входит в соприкосновение с кровью, он соединяется с гемоглобином её и увлекается ею к каждой клеточке тела, в каждый мускул его, в каждый орган, возрождая и укрепляя их новыми материалами, которые доставляет им природа. Артериальная кровь, подвергаясь надлежащим образом воздействию воздуха в легких, содержит в себе около 25% кислорода.

И не только каждая часть тела оживляется кислородом, но и пищеварительный акт непосредственно зависит от достаточного окисления пищевого материала, которое совершается в крови, когда кислород соприкасается в крови с извлеченными из пищи соками, при чем происходят разные виды сгорания. Поэтому совершенно необходимо, чтобы в легкие доставлялось достаточное количество кислорода. Это же объясняет и тот обычный факт, что слабые легкие и плохое пищеварение сопровождают друг друга. Чтобы понять всё значение этого, надо вспомнить, что весь организм получает свое питание от пищи усвоенной, и что неполное усвоение её ведет непременно и к неполному питанию организма. Сами легкие зависят всё от того же источника питания, и если вследствие слабого дыхания ухудшается усвоение пищевых соков, легкие ослабевают тоже, становясь еще менее способными исполнять свою работу должным образом, и тогда все тело вянет и ослабляется. Каждая частица пищи или питья, прежде чем стать усвояемой для организма, должна быть окислена кислородом, того же окисления требуют и продукты внутреннего перегара организма, чтобы принять форму, при которой они могут быть выведены вон из организма. Недостаток кислорода в крови, т. е. в легких, ведет к недостаточному питанию, недостаточной очистке организма и – плохому здоровью. Поистине – "дыхание есть жизнь".

Сгорание испорченных элементов в крови согревает тело и вообще уравнивает его температуру.

Тот, кто умеет дышать глубоко, предохраняет себя этим и от простуды, имея хороший запас горячей крови, который делает его более способным сопротивляться переменам внешней температуры.

В добавок ко всему вышеуказанному, глубокое дыхание дает упражнение органам и мускулам кишечника, что обыкновенно вовсе упускается из вида западными гигиенистами, но в полной мере оценивается йогами.

При неправильном или неглубоком дыхании лишь некоторая часть легочных клеток исполняет своё назначение, значительная же часть работы легких теряется и весь организм страдает. Низшие животные в своем естественном состоянии дышат правильно, несомненно так же правильно дышал и первобытный

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
человек. Ненормальная манера дыхания, усвоенная себе "цивилизованным"  
человеком – темная тень, падающая на цивилизацию, – лишила нужного нас  
воздуха. И народы страдают от этого больше, чем от чего-либо другого.  
Спасти себя человек может только вернувшись к природе.

#### Глава IV ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ ДЫХАНИЯ

Наука о дыхании, как и многие другие учения, имеет свою эзотерическую или внутреннюю сторону, как и свою сторону экзотерическую или внешнюю. Окультисты всех времен и стран всегда учили, обыкновенно однако, в среде лишь избранных учеников, что в воздухе находится некая субстанция или начало, которая и дает всему движение и жизнь. Они расходились в выражениях и названиях, которыми они определяли эту силу, также как и в подробностях самой теории, но основной взгляд, общий всем оккультным учениям и философским школам, составляет часть учения йогов Востока. Многие авторитеты оккультизма учат, что существует всеобщее начало энергии или силы, называемое ими санскритским словом "Прана", что значит "Абсолютная энергия". Вся энергия или сила во вселенной исходит из этого начала или скорее является частичной формой проявления его. Эти учения мало касаются самого предмета этой книги и в разъяснении сущности праны мы ограничимся лишь тем, что она есть начало энергии, которая проявляется в каждом живом существе и отличает его от всего безжизненного. Мы можем рассматривать его, как активное начало жизни, – если хотите, как жизненную силу. Она присутствует во всех проявлениях жизни от амёб до человека, от самых первоначальных форм растительной жизни до высших форм жизни животной. Прана всё проникает собою. Она находится во всём, имеющем жизнь. Так как по учению оккультной философии жизнь есть во всем, во всех вещах, в каждом атоме – видимая безжизненность вещи есть лишь низшая степень проявления жизни – то по этому учению прана разлита в природе везде, находится во всем. Она не должна быть смешиваема с "Его", "Я" – с этой частицей божественного духа в каждой душе, около которой сосредоточивается материя и энергия. Прана есть просто форма энергии, которой "Я" пользуется для своего материального проявления. Когда "Я" оставляет свое физическое тело, прана, не будучи более под воздействием его воли, подпадает под воздействие отдельных атомов или группы атомов, составляющих тело, и так как тело подвергается распаду на составные свои элементы, то всякий атом захватывает в себя частицу праны, достаточную для того, чтобы образовать новую комбинацию, новое живое тело, остальная же прана возвращается в океан мирового запаса, из которого она отделилась. Её связь с телом существует, пока длится воздействие воли "Я", и эту волю атомы тела удерживаются вместе.

Под праной мы разумеем всеобщее начало, которое составляет сущность всякого движения, силы или энергии, как бы и в чем бы оно ни проявлялось – в силе ли притяжения, в электричестве, во вращении планет или в других формах жизни, от самой низкой до самой высокой. Прана есть душа Силы и Энергии во всех их проявлениях, – начало, которое, действуя известным образом, вызывает проявления, называемые "жизнью".

Это начало присутствует во всех формах материи, но оно не материя. Оно есть и в воздухе, но оно не воздух и не какой-либо из составляющих его химических элементов. Животные и растения вдыхают его из воздуха, и если бы его в воздухе не было, то они умерли бы, хотя были бы переполнены воздухом. Оно воспринимается организмом вместе с кислородом, однако оно не есть кислород. Еврейские авторы книги Бытия знают разницу между атмосферическим воздухом и таинственным и могущественным началом, разлитым в нем. Они говорят о "neshemet ruach chayim", что в переводе означает – "дыхание духа жизни". По-еврейски "neshemet" значит обыкновенное дыхание атмосферическим воздухом, "chayim" означает "жизнь" или "жизни" и слово "ruach" означает "дух жизни". По мнению оккультистов это выражение указывает на то же начало, которое ими разумеется под словом "прана".

Прана находится в атмосферном воздухе, но она находится повсюду и там, куда воздух проникнуть не может. Кислород играет важную роль в ходе животной жизни, углерод имеет подобное же значение для жизни растительной, но прана имеет свою совершенно особую роль в проявлениях жизни, независимо от их физиологической стороны.

Мы постоянно вдыхаем воздух, насыщенный праной, и также постоянно извлекаем

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)

прану из воздуха, пользуясь ею для своих потребностей. В наиболее свободном своем состоянии прана находится в атмосферном воздухе и, если он свеж, то он обильно насыщен праной, которую мы извлекаем из воздуха легче, чем из другого какого-либо источника. При обыкновенном дыхании мы вбираем в себя нормальное количество праны, но при дыхании глубоком, как учат дышать йоги – мы можем усваивать из воздуха гораздо большие запасы праны, которые скапливаются в центрах нервных и мозговых на случай потребности. Мы можем накапливать в себе прану, как аккумуляторы вбирают в себя электричество. Многие из способностей, которыми располагают продвинувшиеся в своем развитии оккультисты, стали для них возможны, главным образом, благодаря знанию ими этого факта и разумному употреблению накопленной энергии. Йоги знают, что при известных приемах дыхания усиливается приток праны в организм, и они могут собрать ее, сколько им ее потребуется. При этом не только укрепляется тело физическое, но и мозг получает новый приток энергии и развиваются новые способности и психические силы. Тот, кто овладел наукой накопления праны, сознательно или бессознательно, часто оказывается способным излучать из себя её, как жизненную силу и воздействовать ею на других, давая им новую жизненность и здоровье. То, что называется "магнетизмом", дается именно такой способностью магнетизеров, хотя многие из них не знают действительного источника своей силы.

Западные ученые неясно сознавали присутствие в воздухе этой великой силы, но так как она не оставляет никакого следа в их аппаратах химического исследования, то они по большей части с пренебрежением отнеслись к этой "выдумке" Востока. Так как они не могут определить сущности этой силы, то стремятся ее отрицать. Однако они все-таки признают, что в некоторых местностях воздух обладает большим количеством "чего-то" оживляющего и больные люди направляются докторами именно в эти места в поисках за утраченным здоровьем.

Кислород усваивается из воздуха кровью и обращается на удовлетворение потребностей организма системой кровообращения. Прана же извлекается из воздуха нервной системой и употребляется ею для своей работы. И, как насыщенная кислородом кровь проводится системой кровообращения по всему телу, строя его и возрождая, так и прана проходит по всем частям нервной системы, наполняя её новой жизненностью и силой.

Если мы назовем праную действующее начало в нашей так называемой жизненности, то мы образуем себе более ясное представление о той важной роли, которую она играет в наших жизнях. Так же точно, как кислород крови расходуется кровеносной системой для потребностей тела, так и прана нашей нервной системой расходуется на наши мысли, желания, и другие виды душевной деятельности, вследствие чего необходимо постоянное возобновление её запасов. Каждая мысль, каждое действие, каждое усилие воли, каждое движение мускулов употребляет на себя известное количество того, что мы называем нервной силой и что в действительности есть одна из форм праны. Чтобы двинуть мускул, мозг посылает волевой ток по нервной системе, мускул сжимается и вот часть праны израсходована. Если вы вспомните, что наибольшая часть праны, получаемой человеком, им усваивается из вдыхаемого воздуха, вам станет вполне ясной вся важность для вас правильного дыхания. Прана – это универсальное начало энергии, проявляющейся в самых разнообразных видах, включая жизненную силу.

Пранаяма, это – контроль над праной, особенно над праной, принявшей форму жизненной энергии. Йоги утверждают, что этот контроль, если он доведен до достаточно высокой степени, дает человеку господство над всеми другими проявлениями праны в природе и есть секрет власти и могущества.

## Глава V НЕРВНАЯ СИСТЕМА И ОККУЛЬТНОЕ УЧЕНИЕ ЙОГОВ

Было указано, что западная наука относительно дыхания ограничивается изучением его роли в процессе поглощения кислорода кровью и дальнейшего воздействия кислорода на организм через посредство системы кровообращения, между тем как учение йогов говорит ещё и о поглощении праны и её распространении в организме по сети нервной системы. Прежде чем перейти к дальнейшему, необходимо дать общее описание нервной системы. Нервная система человека состоит из двух отдельных больших систем – системы спинно-головного мозга и симпатической системы. Систему спинно-головного мозга составляют те части нашей нервной системы, которые входят в головной

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
и спинной мозг с ответвлениями, идущими от них. Эта система заведует такими проявлениями животной жизни организма, как его желания, ощущения, и т. п. Симпатическая же система охватывает собою сеть нервов, расположенную, главным образом, в грудной, брюшной и тазовой полости, и подчиняет себе внутренние органы тела. Она управляет вневольными процессами, как рост тела, питание, кровообращение и пр.

Спинно-головная система действует при всех ощущениях зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса и т. д. Она приводит органы в движение, она работает, когда человек думает, когда работает его сознание. Она служит орудием высшему "я" человека для его общения с миром внешним. Эта система может быть сравнена с телефонной системой, причем мозг представляет собою центральную станцию, а спинной мозг и идущие от него ответвления нервов – проволоки проводов.

Головной мозг представляет собою большую массу нервной ткани и состоит из трех частей: большой мозг, наполняющий собою лобовую, теменную, среднюю и заднюю часть черепа, мозжечок или "малый мозг", расположенный в нижней и задней части черепа и продолговатый мозг (*Medulla oblongata*), который представляет собою утолщенное начало спинного мозга и лежит впереди "малого мозга".

Большой мозг есть орган той части нашего интеллекта, которая проявляет себя в умственной деятельности.

Малый мозг управляет движениями и волевой деятельностью. Продолговатый мозг есть верхний утолщенный конец спинного мозга, и от него и от главного мозга расходится сеть нервов, проходящих в разные части головы, а также в органы специального назначения и затем к некоторым органам, лежащим в грудной и брюшной полостях, а также к органам дыхательным.

Спинной мозг наполняет собой канал, проходящий внутри спинного хребта. Он представляет собою длинную массу нервной ткани, от которой у каждого позвонка отделяются нервы, связывающие его со всеми частями тела. Спинной мозг есть как бы главный телефонный кабель, а нервные ответвления – это отдельные проволоки, соединенные с ним.

Симпатическая система состоит из двойной цепи ганглий по сторонам спинного хребта и рассеянных ганглий в голове, затылке, груди и брюшной полости. Ганглия – масса нервной ткани, состоящая из клеток. Эти ганглии соединены между собою нервными нитями.

Нервы движения и ощущения соединяют их также со спинно-головной мозговой системой. От этих ганглий отделяются бесчисленные нервные волокна, расходящиеся по всему телу. В разных местах нервы эти перекрещиваются, образуя так называемые "plexus" – сплетения. Симпатическая система заведует бессознательными процессами, как кровообращение, дыхание и пищеварение.

Сила, передаваемая мозгом во все части организма посредством нервов, в западной науке имеет название "нервной силы", йоги же видят в ней проявление праны. По характеру своему и скорости действия она похожа на электричество. Без этой "нервной силы" сердце не может биться, кровь не может циркулировать, легкие – дышать, органы вообще – действовать, и весь механизм тела останавливается без нее. Более того – даже и мозг не может думать без присутствия праны. Если остановиться на этом со вниманием, вся важность усвоения праны кровью станет каждому ясна и "наука о дыхании" получить значение гораздо большее, чем придают ей западные ученые.

Йоги идут далее западной науки, особенно относительно одной части нервной системы. Мы разумеем то, что западная наука называет "солнечным сплетением" – "plexus solaris", и что она считает просто скоплением переплетающихся нервов симпатической системы с ее ганглиями, – таких скоплений, узлов, несколько в разных частях тела. Йоги же думают, что это "солнечное сплетение" в действительности есть важнейшая часть нервной системы, и что оно есть вид мозга и играет одну из важнейших ролей в человеческом организме. Впрочем, западная наука, кажется понемногу начинает признавать особенное значение этого "солнечного сплетения" – по крайней мере некоторые новейшие авторы называют его уже – "брюшным мозгом". Солнечное сплетение находится вблизи желудка, как раз под ложечкой против внутренней стороны спинного хребта. Оно состоит из белой и серой мозговой массы, как и другие виды человеческого мозга. Оно управляет главнейшими внутренними органами человека и играет гораздо более важную роль, чем о том обыкновенно думают. Здесь мы не будем входить в дальнейшие подробности учения йогов о солнечном сплетении, скажем только, что по их убеждению оно есть складочный магазин праны. Известно, что сильным ударом под ложечку можно прямо убить человека, и кулачные бойцы знают всю чувствительность этой области, удар в которую лишает человека надолго сил.

Имя "солнечного сплетения" дало этому нервному узлу очень удачно, ибо он посылает лучи силы и энергии во все части тела; даже и головной мозг зависит от него, как от складочного места праны в организме. Рано или

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org) поздно и западная наука признает действительную роль солнечного сплетения и отведет ему гораздо более важное место, чем то, которое теперь уделяется ему в сочинениях её ученых. Первый шаг к управлению по своей воле действиями праны, разлитой в природе, есть приобретение способности управлять той частью праны, которая проявляется в наших телах и умах. Поэтому естественнее всего начитать с себя, говорят йоги. Прана, заключенная в человеке, есть маленький залив из великого океана всеобщей праны, и здесь нужно начинать, желая приобрести власть над океаном. Но в организме есть еще более тонкая форма праны, чем даже жизненная сила, проявляющаяся в телесной активности. Это психическая прана, проявляющаяся в нервной, душевной и умственной деятельности человека. А так как душевная и нервная энергия ближе к "Я", чем телесные силы, то йоги учат начинать пранаяму именно с подчинения воле нервной и душевной деятельности. Для этого они дают следующий метод.

Согласно учениям йогов, существуют два тока праны (называемые Пингала и Ида), проходящие вдоль спинного мозга, по обоим сторонам того канала или трубы в спинномозговой колонне, который индусы называют Сушумна и который представляет собой центр всего существенного в спинном мозгу. В нижнем конце Сушумны находится треугольник тонкого вещества, называемый индусами "внутренность лотоса Кундалини", и содержащий в себе как бы конденсированный запас скрытой силы, называемой Кундалини. Относительно Кундалини утверждают, что это необыкновенно могущественная оккультная сила, которая, если ее разбудить и заставить подняться по Сушумне, даст удивительные результаты психического характера и откроет много сфер психической деятельности, которые даже не снились обыкновенному человеку. А если Кундалини достигнет мозга, то освободить душу от оков материй и сделает йога сверхчеловеком.

Пингала – это нервный ток, идущий вдоль правой стороны Сушумны; Ида – это ток, идущий с левой стороны. Вдоль Сушумны расположено несколько "лотосов" или центров психической деятельности. Первый из них, находящийся внизу, называется Муладхара и последний, главный лотос, лежащий в головном мозгу называется Сахасрара или тысячелепестковый лотос мозга. Сушумна, со своими аккумуляторами скрытой силы, рассматривается как чрезвычайно сильная батарея психической энергии, которую можно привести в действие и регулировать при помощи известных приемов дыхания, которым учат йоги, особенно при помощи ритмического дыхания, которое, как утверждают, пробуждает скрытые силы Кундалини. А пробужденная сила Кундалини, управляемая и направляемая умом, вызывает к действию все те сверхнормальные силы, которыми обладают йоги. Методы и способы пробуждения Кундалини и называются "пранаяма", – четвертая степень пути достижения Патанджали. Первая цель при упражнениях Пранаямы – это пробуждение ритмических вибраций при помощи дыхания, управляемого и контролируемого сознанием. От этого дыхания возникают вибрации, пробуждающие силу Кундалини, при помощи которой производятся сверхнормальные психические феномены. Вторая цель – это сосредоточение праны или нервной силы, контроль над её расходом и управление ею. Прана наполняет собой весь организм, сохраняясь, как в аккумуляторах, в различных ганглиях или нервных сплетениях, особенно в большом "солнечном" сплетении.

Ученик, желающий постигнуть науку Пранаямы и её метод, должен изучать практически "сидение йогов", т. е. позу, которую принимают и сохраняют йоги во время своих упражнений. Это – сидение на полу или на земле в слегка наклоненном вперед положении, так, чтобы голова, шея и грудь находились на прямой линии, идущей вниз, а спинной хребет лежал бы свободно и без всякого напряжения в естественном положении.

Затем изучается дыхание, начиная с культивирования естественного размеренного дыхания, медленного вдыхания, удерживания воздуха, в течение известного времени и затем медленного выдыхания. При этом в уме всё время должно произноситься священное слово Ом, которое служит как бы ритмическим отбиванием темпа и сопровождает собой вдыхание и выдыхание.

Следующий шаг – это изучение дыхания через одну ноздрю. Цель здесь заключается в том, чтобы заставить ток Ида идти через левую ноздрю, а ток Пингала и направлять через правую ноздрю. Ученику показывают, как, закрывая правую ноздрю и затем, дыша через левую ноздрю, направлять ток Ида вдоль спинного мозга, сосредоточивая при этом внимание на нисходящем нервном токе. Цель этих действий заключается в том, чтобы разбудить "спящий", нижний лотос, в котором сохраняется сила Кундалини. Когда вдыхается ток Ида и нервная сила направляется к месту нахождения Кундалини, дыхание задерживается на несколько мгновений, причем в уме образуется (усилием воли) мысленный образ, что ток Ида проходит через "лотос" и идет вверх с правой стороны спинного хребта по каналу Пингала. Затем производится медленное выдыхание по каналу Пингала, через правую ноздрю, при чем



Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
закрывается левая ноздря. Наиболее распространенный способ, которому учат начинающих, заключается в том, чтобы закрывать правую ноздрию, выдыхая через левую, затем плотно закрыть обе ноздри, пропуская ток через место, где находится Кундалини, и затем открыть обе ноздри, выдыхая воздух. Потом тот же процесс продлевается в обратном порядке. Воздух вдыхается через правую ноздрию, задерживается на несколько мгновений при обеих ноздрях, плотно закрытых, и затем выдыхается через левую ноздрию.  
Центр спинного мозга включает в себе канал, который йоги называют Сушумна; через этот канал проходит центральный ток, причем токи Ида и Пингала текут каждый с одной стороны Сушумны. Качал Сушумна у обыкновенных людей закрыт; когда же он открывается, человек становится йогом, т. е. начинает обладать сверхнормальными психическими силами. Через раскрывшийся канал Сушумны поднимается вверх к головному мозгу сила Кундалини и переносит ум человека на высшие плоскости. Таким образом "двигание" или шевеление Кундалини в нужном сплетении имеет целью заставить его подняться вверх – таким образом, канал Сушумна медленно и постепенно открывается весь. Сила Кундалини, восходя вверх, пробуждает к деятельности несколько лотосов, лежащих вдоль спинного хребта и соединенных с Сушумной. Нижний из этих лотосов, расположенный в основании спинномозговой колонны, называется Муладхара, следующий называется Свадхистхана; за ним лежит Анахата; дальше Вишуддха; потом Аджна и последний, лежащий уже в головном мозгу, называется Сахасрара или "тысячелепестный лотос". В нижнем, т. е. в Муладхаре заключена сила Кундалини, а деятельность верхнего состоит в том, чтобы распределять в мозгу поступающую в него силу Кундалини и создавать таким образом возможность того, что является нам в виде сверхнормальных психических и ментальных феноменов.

## Глава VI ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ НОЗДРИ И ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ РОТ

Один из первых уроков науки дыхания йогов посвящается тому, чтобы научиться дышать носом и победить обычную привычку – дышать ртом.

Дыхательный механизм человека позволяет ему дышать и носом и ртом, но для него дело истинно жизненной важности – каким именно из этих двух способов он дышит, ибо один дает здоровье и силу, а другой ведет к болезням и слабости.

Конечно, не должно было бы быть и надобности объяснять читателю, что нормальный способ дышать – через нос, но невежество цивилизованного человечества по отношению к некоторым простым вещам прямо поразительно. Мы постоянно встречаем людей, которые на прогулках дышат через рот и своим детям позволяют следовать той же ужасной и вредной манере дыхания.

Многие из болезней, которым подвержен цивилизованный человек, причиняются ему именно этой общей привычкой дышать через рот. Дети, которым позволяют дышать так, вырастают слабыми и маложизненными, как будто надорванными и в своей мужественности, и в своей женственности, и подверженными хроническим заболеваниям. Матери диких племен поступают не так, очевидно движимые прозрением. Они словно инстинктом сознают, что ноздри представляют собою настоящие каналы для проведения воздуха в легкие, и они приучают своих детей закрывать рот и дышать через нос. Они приподнимают им голову вперед во время сна, что невольно заставляет сжимать губы и дышать через ноздри. Если бы матери цивилизованных народов поступали так же, они принесли бы большое благо своему народу.

Много заразных болезней распространяется этой злополучной привычкой дышать ртом, и немало случаев простуды и катаральных заболеваний должно приписать всё той же причине. Многие из тех, кто, подчиняясь очевидности, днем дышит через нос, ночью дышат через рот и подвергаются заболеваниям от этого.

Тщательно сделанные исследования показали, что те из солдат и матросов, которые спят с открытым ртом, более подвержены заразным заболеваниям, чем дышащие через ноздри. В одном случае на военном корабле среди матросов и солдат появилась эпидемия оспы и от неё умерли лишь те заболевшие, которые дышали через рот, из дышавших же через нос не умерло ни одного человека. Орган дыхания имеет свой предохранительный аппарат-фильтр и пылепоглотитель – в ноздрах носа. Если дыхание делается через рот, то на пути между губами и легкими нет ничего, что процеживало бы воздух и очищало бы его от пыли и прочих посторонних примесей. От рта до легких путь совершенно открыт, и с этой стороны дыхательный аппарат наш не защищен ничем. Кроме того, такое

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)

Неправильное дыхание ведет к тому, что воздух поступает в легкие совсем несогретым, что очень вредно. Воспаление легких часто имеет причиной вдыхание холодного воздуха через открытый рот. Человек, спящий ночью с открытым ртом, всегда просыпается с чувством сухости во рту и гортани. Это пренебрежение к прямому требованию природы наказывается болезнями. Вспомните с одной стороны – что рот не даёт никакой охраны органу дыхания, и пыль, заразные начала и холодный воздух свободно входят в легкие этой дверью. С другой стороны, носовая полость и её проходы сами по себе уже свидетельствуют о большой заботе, которую природа приложила именно в этом отношении. Ноздри представляют собою два узких извилистых канала, с щетинистыми волосками, служащие как бы фильтром или ситом для пропускаемого воздуха – примеси останавливаемые этим фильтром при вдыхании выталкиваются наружу обратно при выдыхании. И не только этому важному назначению служат ноздри, но также и согреванию холодного воздуха прежде, чем он попадает в легкие. Длинные и узкие проходы носовой полости выложены теплой слизистой оболочкой и согревают проходящий воздух настолько, что он уже не может повредить нежным тканям гортани или легких.

Ни одно животное, кроме человека, не спит с открытым ртом и не дышит через рот, и только человек, и притом человек цивилизованный, совершенно извращает в этом прямые указания природы, ибо дикари почти всегда дышат правильно. Возможно, что эта противоестественная привычка приобретена цивилизованным миром вследствие ненормального образа жизни, расслабляющей роскоши и чрезмерной теплоты в домах.

Очистительный и фильтрующий аппарат носовой полости делает воздух достаточно чистым для таких деликатных по строению органов, как легкие и гортань. Примеси и пыль, захватываемая ситом волосков и слизистой оболочкой, выносятся назад при выдыхании или, если они накапливаются слишком быстро, или же попадают в области подлежащие, природа чиханием выбрасывает их вон.

Воздух, прошедший в легкие сквозь ноздри, отличается от наружного воздуха, так же, как фильтрованная вода от воды цистерны. Сложный очистительный аппарат носовой полости, задерживающий в себе все посторонние примеси из вдыхаемого воздуха, так же необходим для легких, как для желудка необходима помощь рта, чтобы предохранить его от вишневых косточек, рыбьих костей и тому подобных добавлений к пище. Дышать ртом, по крайней мере, так же противоестественно, как принимать пищу носом.

Вредным последствием дыхания через рот является и то, что вследствие сравнительной бездеятельности носовая полость теряет свою особую чувствительность, не освобождается с достаточной энергией от оседающих на ней частиц, и получает склонность к местным заболеваниям. Как покинутая дорога скоро забрасывается мусором и зарастает сорной травой, так и носовая область, оставшаяся без своего нормального употребления, наполняется болезнетворными отбросами и остатками.

Для тех, кто обычно дышит через нос, бывает очень неприятно, когда нос вдруг закладывает, и они принуждены дышать через рот. Чтобы помочь им держаться всегда правильного способа дыхания, может быть будет полезно прибавить здесь два слова о легком и верном способе всегда иметь носовую полость в должной чистоте и порядке.

Обычный для этого на Востоке прием – втянуть через нос немного воды, пропустить ее через носовые каналы в горло и затем выплюнуть через рот. Индусские йоги погружают лицо в чашку с водою и особым приемом сосания носом втягивают некоторое её количество, но этот способ требует продолжительной практики, и первый действителен не менее, но легче для исполнения.

Другой хороший прием заключается в том, чтобы, открыв для проветривания комнаты окна, закрыть одну ноздрю пальцем и втягивать воздух через другую ноздрю. Затем сделать то же, закрыв вторую ноздрю и открыв первую. Повторить это несколько раз, переменяя ноздри последовательно. Этот способ прекрасно очищает носовую полость.

В случае катара полезно ввести в носовые проходы немного вазелина или какого-нибудь камфарного препарата. Втягивают также в нос экстракта лицины понемногу, и это приносит заметное облегчение. При небольшой заботе и внимании совсем нетрудно поддерживать носовую полость в должной чистоте и порядке.

Мы отдали столь значительное место этому предмету – дыханию через нос – не только вследствие большой его важности для здоровья вообще, но и потому, что дыхание через нос представляет собою подготовительную стадию для специальных упражнений в дыхании, даваемых нами в этой книге, а также и потому, что дыхание через нос составляет и основной принцип "науки дыхания" йогов.

Мы настаиваем перед читателем на особенной важности для него усвоить себе

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
этот способ дыхания и советуем – не пренебрегать этой подробностью будто бы второстепенного значения.

## Глава VII ЧЕТЫРЕ СПОСОБА ДЫХАНИЯ

Рассмотрение вопроса о дыхании мы начнем с ознакомления с механическим устройством нашего дыхательного аппарата. Механика дыхания заключается: 1) в эластических движениях легких и 2) в движениях боков и низа грудной клетки, в которой легкие находятся. Грудная клетка это та часть туловища человека, которая находится между шеей и брюшной полостью, и которая в большей части занята легкими и сердцем. Она ограничивается спинным хребтом, ребрами, грудной костью и снизу диафрагмой. Ее можно сравнить с коническим, со всех сторон закрытым, ящиком, которого конический конец направлен вверх, задняя сторона образуется спинным хребтом, передняя – грудной костью и бока – ребрами.

Ребер всего – двадцать четыре, по двенадцати с каждой стороны. Они идут от спинного хребта, и семь верхних пар соединяются впереди с грудной костью, пять же нижних называются "ложными ребрами", и из них только две верхних пары соединены с грудной костью хрящами, а три нижних хрящей не имеют, и концы их свободны.

Ребра приводятся в движение рядом поверхностных мускулов, называемых межреберными мускулами.

При дыхании мускулы растягивают легкие, так что в них образуется пустота, в которую по известному закону физики и устремляется воздух. В этом процессе дыхания все зависит от так называемых "дыхательных мускулов". Без их помощи легкие не могут двигаться и изучение способов пользоваться и управлять этими мускулами составляет науку о дыхании. Успешное управление этими мускулами состоит в умении расширить легкие насколько возможно больше, чтобы захватить в грудь наибольшее количество животворного воздуха.

Йоги различают четыре главных способа дыхания:

- 1) Верхнее дыхание.
- 2) Среднее дыхание.
- 3) Нижнее дыхание.
- 4) Полное дыхание йогов.

Мы дадим общий очерк первых трех способов и подробно остановимся на четвертом, на котором главным образом и, основана, наука йогов о дыхании.

### 1. Верхнее дыхание

Этот способ дыхания известен на Западе под названием "ключичного дыхания". Дыхание этого рода, расширяя ребра, поднимает ключицу и плечи, в то же время сжимая кишечник и надавливая им на диафрагму, которая в ответ тоже напрягается, вспучиваясь.

При этом используется только верхняя часть легких, которая притом же по величине есть и наименьшая, и, следовательно, при этом в легкие входит лишь наименьшая часть воздуха, чем могла бы. Вдобавок и диафрагма, двигаясь вверх, не имеет много места в этом направлении. Анатомическое изучение грудной полости убедит каждого, что при этом способе получается при наибольшем усилии наименьший полезный результат.

Верхнее дыхание, очевидно, наихудшее дыхание. Оно расточает энергию и бедно результатами. Именно этот способ дыхания всего более распространен на Западе. Так, обыкновенно, дышат женщины и даже певцы, проповедники, адвокаты и др., которые, казалось бы, должны были лучше знать дело. Много болезней голосовых и дыхательных органов происходит непосредственно от этого варварского способа дыхания и от того напряжения, которому он подвергает органы столь деликатные по своему строению. Хриплый неприятный голос – частый результат его. Многие, дышащие именно этим способом, обязаны

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
этим дурной привычке дышать открытым ртом.  
Если читатель сомневается в правильности сказанного, ему нетрудно проверить это собственным опытом – пусть он, выдохнув из груди весь воздух, станет прямо, опустив руки спокойно по сторонам, и затем вздохнет, приподнимая плечи и ключицы. Он убедится, что количество вдохнутого воздуха будет гораздо меньше нормального. Затем пусть он сделает вздох полной грудью, опустив плечи и ключицы, и он получит наглядный урок, который он, конечно, запомнит лучше, чем всякие слова, сказанные или напечатанные.

## 2. Среднее дыхание

Этот способ дыхания известен на Западе под названием реберного или междуреберного дыхания и хотя менее плох, чем верхнее дыхание, однако гораздо ниже по результатам полного дыхания йогов. При среднем дыхании диафрагма нажимает вверх, и кишечник втягивается внутрь. Ребра при этом несколько раздвигаются, и грудь соответственно расширяется. Так как мы можем указать два способа лучших, то в них мы непосредственно и перейдем.

## 3. Нижнее дыхание

Эта форма дыхания гораздо лучше обеих, описанных выше, и в последние годы некоторые западные авторы превознесли ее под именем "брюшного" дыхания", "глубокого дыхания", "диафрагмического дыхания" и пр. Для йогов же эта форма дыхания составляет лишь часть той системы, которая им известна уже многие столетия и называется ими "полным дыханием".  
Что такое диафрагма? Диафрагма – это большой, плоский мускул, отделяющий грудную полость от брюшной. В состоянии покоя он образует как бы небо над брюшной полостью, имея выпуклость, обращенную к легким. По отношению же к легким диафрагма представляет собою как бы поднявшийся округлый холм. Когда диафрагма приходит в действие, вершина понижается, и диафрагма давит на кишечник.  
При нижнем дыхании легкие имеют более свободы действия и сообразно с этим и воздуха они могут поглотить больше, чем это возможно при верхнем и среднем дыхании. Но в итоге верхнее дыхание наполняет воздухом только верхнюю часть легких, среднее – только среднюю и часть верхней, а нижнее – среднюю и нижнюю. Очевидно, что способ дыхания, который наполняет воздухом всё пространство легких, предпочтительнее каждого из этих трех, давая возможность легким усвоить из воздуха наибольшее количество праны. Таким наилучшим из всех является "полное дыхание" йогов.

## 4. Полное дыхание йогов

"Полное дыхание" йогов соединяет в себе все хорошие стороны верхнего, среднего и нижнего дыхания, не имея их недостатков. Оно приводит в движение весь дыхательный аппарат легких, каждую их клеточку, каждый мускул дыхательной системы. Максимум пользы получается при минимуме затраченной энергии. Грудная полость расширяется во всех направлениях и каждая часть её дыхательного механизма работает в полную меру своей возможности. Одна из важнейших особенностей этого метода дыхания та, что при нем все мускулы дыхательного аппарата находятся в действии, тогда как при других формах дыхания часть мускулов даже совершенно не двигается. При полном дыхании приводятся в движение мускулы,двигающие ребрами, при чем легкие расширяются.

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Диафрагма при этом имеет полную свободу выполнить свое назначение и оказать действию легких наибольшую помощь. Нижние ребра оттягиваются диафрагмой вниз, тогда как другие мускулы удерживают их на месте, а межреберные тянут вверх, вследствие чего средняя часть груди расширяется до максимума. Верхняя часть легких наполняется воздухом, тоже в полной мере, благодаря действию тех же межреберных мускулов. Такое общее и одновременное действие всех мускулов верхней, средней и нижней части груди и диафрагмы дает наилучшие результаты. В следующей главе мы укажем практические приемы и упражнения, посредством которых можно усвоить себе "полное дыхание" йогов.

## Глава VIII КАК УСВОИТЬ СЕБЕ ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ

Полное дыхание йогов есть основа всего учений йогов о дыхании, и вы должны вполне освоиться с ним и овладеть им в совершенстве, если хотите получить результаты и от других форм дыхания, описываемых в этой книге. Не должно удовлетворяться полуусвоением, нужно поработать серьезно, пока это дыхание не станет вашим обычным дыханием. Это потребует труда, времени и терпения, но без этих трех вещей никогда ничего не достигалось. Перед вами не легкий путь в науку о дыхании, и вы должны быть готовы много потрудиться, если желаете иметь результаты. Результаты, даваемые полной властью над дыханием, очень велики, и никто из достигших "полного дыхания" по своей воле не возвращается к старому способу; наоборот, все говорят, что их труды щедро вознаграждены. Итак, не ограничивайтесь беглым просмотром и поверхностной пробой некоторых из указанных здесь приемов дыхания, почему-либо особенно привлечших ваше внимание, но будьте настойчивы и результаты не замедлят появиться. Если же вы отнесетесь к делу небрежно, то только сделаете себе временное развлечение из дела.

Считаем нужным прежде всего сказать, что полное дыхание не есть нечто искусственное и ненормальное. Напротив, это есть прямое возвращение к природе. Здоровый взрослый дикарь и здоровый ребенок цивилизованных народов дышат именно так, но цивилизованный человек, привыкая к ненормальному складу жизни, ненормальной одежде и пр., теряет нормальное дыхание. И мы спешим предупредить читателя, что полное дыхание вовсе не обозначает полного наполнения воздухом легких при каждом вдыхании. Можно вдыхать среднее количество воздуха, следуя способу полного дыхания, но распределять это большое или малое количество воздуха правильно по всему объему легких. Однако несколько раз в день, в удобное для того время, должно делать ряд глубоких полных вдыханий, чтобы поддерживать всю систему в должном порядке. Следующее простое упражнение ясно покажет вам, что собственно есть дыхание.

1. – Станьте или сядьте прямо. Втягивая воздух через ноздри, делайте медленное вдыхание, наполняя нижнюю часть легких, что достигается действием диафрагмы, которая, опускаясь, нажимает мягко на брюшную полость. Заставляя выдвинуться вперед переднюю стенку живота, наполняйте воздухом среднюю часть легких, раздвигая нижние (ложные) ребра, грудную кость и весь грудной ящик. Затем наполните воздухом верхнюю часть легких, расширяя верх груди и раздвигая верхние шесть пар ребер. В заключение нужно втянуть внутрь нижнюю часть живота, что даст опору легким и позволит наполнить воздухом и самую верхнюю часть.

На первый взгляд вам покажется при чтении этого описания, что дыхание это состоит из трех раздельных движений. Это однако неверно. Вдыхание идет одним движением, которым поднимается в указанной последовательности вся грудь, от опускаемой диафрагмы до самых верхних ребер и ключиц. Избегайте толчков в дыхании и старайтесь делать его плавным, медленным движением, вы должны приучить себя делать полное вдыхание в течение двух секунд.

2. – Задержите дыхание на несколько секунд.

3. – Медленно выдыхайте, держа грудь по-прежнему широко расправленной и отпуская понемногу живот по мере того, как воздух выходит из легких. Когда воздух выйдет из легких весь, отпустите напряжение груди и живота. Небольшая практика сделает для вас все это движение легким, и усвоенное однажды, далее оно делается уже автоматическим.

Легко видеть, что при этом способе дыхания все части дыхательного аппарата приводятся в движение, и упражняются все части легких вплоть до самых

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
отдаленных их клеток. Грудная клетка расширяется во всех направлениях. Вы должны заметить при этом, что полное дыхание есть, действительно, соединение нижнего, среднего и верхнего дыхания, следующих быстро одно за другим, так что образуется одно общее, целостное, полное дыхание. Вы убедитесь в этом, когда проделаете полное дыхание, став перед зеркалом и приложив руки к верху живота, чтобы чувствовать все движения. При конце вдыхания следует слегка приподнимать плечи, чтобы, поднимая при этом ключицу, дать воздуху пройти и в самую верхушку правого легкого, место особенно излюбленное туберкулезом. Усвоить себе полное дыхание – это, быть может, дастся лишь не без некоторых усилий, но, раз приобретя его, вы уже наверно по собственному желанию не вернетесь к вашему нынешнему.

## Глава IX ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ПОЛНОГО ДЫХАНИЯ

Сколько ни говорить о преимуществах полного дыхания перед другими формами, это никогда не будет чересчур много. И читатель, внимательно прочитавший предыдущие страницы, не будет нуждаться в новых указаниях на эти преимущества.

Практика полного дыхания сделает всякого человека, как мужчину, так и женщину, совершенно свободным от опасности заболеть чахоткой или каким-либо расстройством дыхательных органов, раз и навсегда избавить от насморков, простуд, кашлей, бронхитов и т. п. Чахотка обязана своим происхождением, главным образом, пониженной жизненности, которая в свою очередь зависит от недостаточного количества вдыхаемого воздуха. Понижение жизненности делает организм более доступным и открытым для проникновения в него болезнетворных зародышей. Неполное дыхание позволяет значительной части легких оставаться бездейственной, и эти бездейственные части легких представляют собой открытое поле для деятельности всевозможных бацилл, которые переполняют ослабевшие ткани и производят в них полное опустошение, уничтожая все живое. Здоровая, нормальная легочная ткань обладает большой силой сопротивления по отношению к бактериям. Но единственный способ иметь нормальную и здоровую легочную ткань – это правильным образом пользоваться легкими.

Чахоточные почти всегда узкогруды. Что это значит? Только то, что они были преданы привычке неправильного и неполного дыхания, вследствие чего их грудь недостаточно расширялась и неправильно развивалась. Человек, постоянно практикующий полное дыхание, будет иметь широкую грудь – и любой узкогрудый человек может развить свою грудную клетку до нормальных размеров, если он примет этот способ дыхания. Люди с недостаточно большим объемом груди должны обратить особое внимание на представляющийся им способ улучшить жизнедеятельность своего организма, если только они дорожат своей жизнью. Всевозможных простуд можно избежать при помощи энергичного, хотя бы и недолгого, полного дыхания, именно в то время, когда человек чувствует озноб, могущий повести к простуде.

Чувствуя озноб, попробуйте сильно подышать несколько минут и вы почувствуете тепло, разливающееся по всему телу. Большая часть простуд может быть вылечена в один день полным дыханием и диетой. Качество крови очень сильно зависит от её надлежащего насыщения кислородом в легких, и наоборот, если кровь недостаточно насыщается кислородом, она становится как бы разжиженной и наполненной при этом всевозможными отбросами. Тогда весь организм начинает страдать от недостатка питания и часто в нем появляются признаки настоящего острого отравления, зависящего именно от отбросов, своевременно не удаляемых из крови. Так как весь организм, все его части и органы зависят в своем питании от крови, то нечистая кровь должна действовать на всю систему. Средство против этого ясно – это полное дыхание йогов.

Желудок и другие органы пищеварения сильно страдают от неправильного дыхания. И они не только плохо питаются сами вследствие недостатка, кислорода, но вместе с тем плохо питают тело. Пища для того, чтобы быть переваренной и усвоенной, должна быть насыщена кислородом, без этого не может быть правильного пищеварения и усвоения. Легко видеть, как и почему мешает правильному усвоению пищи слабое и недостаточное дыхание. А когда усвоение пищи ненормально, организм получает все меньше и меньше питания, аппетит падает, бодрость тела понижается, энергия уменьшается, и человек весь как будто вянет и идет на убыль.

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Нервная система тоже страдает от неправильного дыхания так же, как мозг. Спинной мозг, нервные центры, сами нервы при недостаточном питании кровью или при бедности самой крови становятся слабыми и недействительными аппаратами для передачи нервных токов. А неправильное питание нервов, нервных центров и мозга начинается тогда, когда легкие поглощают недостаточное количество кислорода. Бывает еще другое явление, когда сами нервные токи ослабляются недостаточным дыханием. Но это относится к другой стороне вопроса и разбирается в другой главе этой книги. В настоящий момент наша цель заключается в том, чтобы обратить внимание читателей на ослабление механизма нервной системы в результате неправильного дыхания. Полное дыхание создает ритм, который является могучим средством обновления и оживления организма, имеющимся в руках природы. Мы хотим, чтобы нас ясно поняли. Идеал йога, это – тело здоровое во всех своих частях, находящееся под управлением сильной и развитой воли, оживленной высокими идеалами. При практике полного дыхания, во время вдыхания диафрагма сокращается и производит легкое давление на печень, на желудок и на другие внутренние органы. Это размеренное нажимание вместе с ритмическим движением легких действует на внутренние органы как легкий массаж, возбуждая их действие и поддерживая нормальное функционирование. Каждое вдыхание производит свое действие в этом внутреннем упражнении и содействует установлению нормального притока крови к органам пищеварения и выделения. При верхнем и нижнем дыхании внутренние органы не пользуются благотворными результатами этого массажа.

Западный мир начинает в настоящее время отводить очень много внимания физической культуре и это, конечно, очень хорошо.

Но в увлечении гимнастикой на Западе, часто забывают, что упражнение поверхностных мышц тела, это еще далеко не всё. Внутренние органы также нуждаются в упражнениях, и природа предназначила для их упражнения полное дыхание. Диафрагма есть главное орудие природы для этого внутреннего упражнения. Её движение колеблет все важные органы пищеварения и выделения, массирует и сжимает их при каждом вдыхании и выдыхании, наполняет их кровью, потом выгоняет эту кровь и вообще заставляет эти органы жить более энергичной жизнью. Всякий орган или часть тела, надлежащим образом не упражняемые, постепенно атрофируются и перестают действовать. При слабом движении диафрагмы органы не получают достаточного упражнения и заболевают. Полное дыхание заставляет диафрагму двигаться надлежащим образом, упражняя в то же время среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Оно действительно "полно" по своему действию.

Даже с точки зрения одной западной физиологии, совершенно не касаясь восточной науки, полное дыхание по системе йогов представляет собой жизненную важность для всякого человека, который хочет приобрести здоровье и сохранять его. Простота этого средства обновления и оживления организма мешает многим понять его важность.

И люди тратят состояния, пытаются вернуть здоровье при помощи сложных и дорогих систем лечения, не замечая того, что всегда находится в их распоряжении. Здоровье само сочится в их дверь, но они не пускают его. Поистине камень, который отбрасывают строители, ложится во главу угла храма здоровья.

## Глава X ОТРЫВКИ УЧЕНИЙ ЙОГОВ

Мы приводим ниже описание трех видов дыхания, широко распространенных у йогов. Первое – это хорошо известное очистительное дыхание йогов, действием которого объясняется удивительная сила и крепость легких, встречаемая у йогов. Йоги, обыкновенно, заканчивают свои дыхательные упражнения этим очистительным дыханием, и мы в этой книге рекомендуем следовать их системе. Мы приводим также описание "оживляющего нервы" дыхательного упражнения йогов, которое передавалось среди них из века в век, и которое несколько не улучшили западные проповедники идей "физической культуры", хотя некоторые из них заимствовали это упражнение у йогов. Затем мы даем описание голосового дыхания йогов, от которого в значительной степени зависят мелодичные и звучные голоса восточных йогов. И мы находим, что если бы в этой книге не было больше ничего, кроме описания этих трех видов

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
упражнений, то и в таком случае наша книга имела бы огромную ценность для западного читателя. Пускай читатели примут описания этих упражнений, как дар, от своих восточных братьев, и пускай они применяют эти упражнения на практике.

#### Очистительное дыхание йогов

У йогов есть излюбленная форма дыхания, которую они практикуют, когда чувствуют необходимость проветрить и очистить легкие. Как мы уже говорили, они заканчивают другие дыхательные упражнения этим дыханием, мы и рекомендуем нашим читателям делать то же самое. Очистительное дыхание проветривает и очищает легкие, возбуждает все их клеточки и повышает общее здоровье всего организма, освежая всю систему. Ораторы, певцы, учителя, актеры и люди других профессий, которым приходится сильно напрягать легкие, найдут это упражнение необыкновенно успокаивающим и поднимающим силы усталых дыхательных органов.

1) Вдохнуть полное дыхание.

2) Удержать дыхание на несколько секунд.

3) Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем, на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнуть. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

Это упражнение будет действовать необыкновенно освежающим образом на всякого усталого, утомленного человека. Небольшой опыт убедит читателей в достоинствах этого упражнения. С этим упражнением необходимо практиковаться до тех пор, пока оно не будет исполняться легко и естественно. Оно предназначено для того, чтобы им заканчивать другие упражнения, приводимые в этой книге, и поэтому оно должно быть очень хорошо усвоено.

#### Оживляющее нервы дыхание йогов

Это упражнение хорошо известно йогам, которые считают его одним из наиболее сильных средств, возбуждающих нервы и возвращающих силы уставшему человеку. Цель этого упражнения – поднять деятельность нервной системы, развить нервную силу, энергию и жизненность. Это упражнение создает возбуждающее давление, которое влияет на нервные центры и через них возбуждает и усиливает деятельность всей нервной системы, посылая усиленный поток нервной силы во все части тела.

1) Стать прямо.

2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.

3) Протянуть руки вперед, ослабив, насколько возможно, их мускулы и оставляя в них только такое количество нервной силы, чтобы держать их в вытянутом положении.

4) Медленно отвести руки к плечам, постепенно сжимая мускулы и вкладывая в них силу таким образом, чтобы, тогда руки будут совсем раздвинуты, кулаки были бы крепко сжаты и в мышцах рук чувствовалась бы дрожь.

5) Затем, по-прежнему держа мускулы напряженными, медленно раскрыть сжатые кулаки, и затем быстро сжать их. Повторить это движение несколько раз.

6) Сильно выдохнуть воздух через рот.

7) Прodelать очистительное дыхание.

Действие этого упражнения зависит в значительной степени от быстроты сжимания кулаков и от напряжения мускулов, а главным образом, конечно, от глубины вдыхания. Это упражнение нужно испытать для того, чтобы вполне оценить его. Оно не имеет себе равных, как подкрепляющее и возбуждающее средство.



## Дыхание йогов для развития голоса

У йогов выработана форма дыхания специально для развития, голоса. Они вообще известны своими удивительными голосами, которые всегда сильны, чисты и звучны и обладают замечательной способностью быть слышными на огромных расстояниях. Йоги практикуют особую форму дыхательных упражнений, в результате которых их голоса делаются мягкими, глубокими и получают удивительную способность достигать гораздо дальше голоса обыкновенного человека, не делаясь в то же время грубыми или жесткими. Упражнение, описываемое ниже, с течением времени даст голосу человека эти свойства, или, говоря короче, даст ему голос йогов. Нужно понять, конечно, что эта форма дыхания употребляется только как добавочное упражнение в известных случаях и что её нельзя рассматривать как регулярную форму дыхания.

- 1) Вдохнуть полное дыхание очень медленно, но сильно, через ноздри, стараясь вдыхать как можно дольше.
- 2) Задержать дыхание на несколько секунд.
- 3) Выдохнуть воздух очень сильно одним дыханием через широко открытый рот.
- 4) Успокоить легкие очистительным дыханием.

Не вдаваясь глубоко в теорию йогов о произведении звуков при разговоре и пении, мы только скажем, что опыт научил их тому, что тембр, качество иди сила голоса зависят не только от производящих звуки органов в горле, но, в значительной степени, от мускулов лица, которые играют здесь очень большую роль. Некоторые люди с очень большой вместимостью грудной клетки производят только очень слабые звуки, тогда как другие, обладающие сравнительно небольшой грудью, дают звуки удивительной силы и чистоты. Вот интересный опыт, который стоит попробовать: станьте перед зеркалом и сложите ваш рот для свистка, и свистите. Заметьте форму вашего рта и общее выражение вашего лица. Затем, попробуйте петь или говорить, как это вы делаете естественным образом, и заметьте разницу; потом опять начните свистеть на несколько секунд и затем, не меняя положения рта или лица, пропойте несколько нот и заметьте, какие вибрирующие звуки и сильный тон получится у вас.

## Глава XI СЕМЬ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МУСКУЛОВ

Дальше следует описание семи любимых упражнений йогов для развития мускулов грудной клетки, их связок, воздушных клеточек и пр. Эти упражнения очень просты, и действие их необыкновенно сильно. Пускай простота этих упражнений не заставляет читателей считать их мало интересными, потому что они являются результатами очень долгого опыта и практики со стороны йогов и представляют собою сущность многочисленных, серьезных и запутанных упражнений, от которых откинуты все несущественные части и сохранены только наиболее важные.

### 1. Задерживание дыхания

Это очень важное упражнение, которое имеет целью усилить и развить дыхательные мускулы, а вместе с тем и легкие. Частая практика этого упражнения неизбежно приведет к расширению грудной клетки. Йоги нашли, что временное задерживание дыхания после того, как легкие наполнены воздухом, приносит большую пользу не только дыхательным органам, но также органам

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
пищеварения, нервной системы и всей крови. Они нашли, что временное задерживание дыхания очищает воздух, который остается в легких от прежних дыханий и содействует наилучшему поглощению кислорода кровью. Они знают также, что такое задержанное дыхание собирает из легких накопившиеся там отбросы и при выдыхании воздуха уносит их с собой, благодаря большой силе выдыхания. Эта сторона, т. е. очищений легких, быть может, самое важное в задерживаемом дыхании, и йоги рекомендуют это упражнение для лечения различных расстройств желудка, печени и для лечения болезней крови, точно так же они находят, что оно уничтожает дурной запах изо рта, который очень часто зависит просто от плохо вентилируемых легких. Мы советуем читателю обратить на это упражнение внимание, так как оно обладает несомненно большими достоинствами. Следующие указания дадут ясное понятие о нем.

1) Стать прямо.

2) Вдохнуть полное дыхание.

3) Задержать дыхание в груди, насколько возможно дольше.

4) С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.

5) Прodelать очистительное дыхание.

Человек, начинающий практиковать это упражнение, в начале может задерживать дыхание только на очень короткое время, но небольшая практика значительно усилит его способность в этом отношении. Если вы начнете проделывать это упражнение и захотите проверить, насколько усилится ваша способность задерживать дыхание, то произведите это упражнение с часами.

## 2. Возбуждение легочных клеток

Это упражнение предназначено для того, чтобы возбуждать деятельность воздушных клеток в легких. Но начинающий не должен злоупотреблять этим упражнением; вообще, это упражнение должно проделываться с большою осторожностью. После первых опытов некоторые могут заметить как бы легкое головокружение. В таком случае мы можем посоветовать им немного пройтись и на время прекратить упражнения. Производится упражнение следующим образом:

1) Стать прямо; держать руки по сторонам тела.

2) Вдохнуть воздух медленно и постепенно.

3) Выдыхая, медленно ударять по груди кончиками пальцев в разных местах.

4) Когда легкие переполняются воздухом, задержать дыхание и ударять по груди ладонями рук.

5) Прodelать очистительное дыхание.

Это упражнение очень сильно поднимает деятельность всего организма и играет большую роль во всех системах упражнений дыхания йогов. Оно нужно, потому что многие из воздушных клеток наших легких становятся бездеятельными, вследствие нашей привычки в неполном дыхании. В результате этого многие клетки почти атрофируются. Человеку, который неправильно дышал в течение многих лет, будет, конечно, нелегко возбудить к деятельности все долго не работавшие воздушные клетки, но с течением времени это упражнение непременно приведет к желаемым результатам, и поэтому оно стоит того, чтобы им воспользоваться.

## 3. Растягивание ребер

Мы объясняли раньше, что ребра оканчиваются хрящами, обладающими способностью значительного расширения. Ребра играют очень большую роль в правильном дыхании, и очень полезно проделывать с ними специальные упражнения для того, чтобы придать им большую эластичность. Та способность сидеть и стоять в неестественном положении, к которой привыкли многие из жителей Запада, делает ребра в высшей степени неподвижными и неэластичными. Приводимое упражнение при правильном выполнении вполне удалить эти недостатки.

1) Стать прямо.

2) Прижать руки к сторонам груди, насколько возможно выше под мышками так,

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали с боков, и остальные пальцы были обращены к передней части груди, т. е. как бы сжать свою грудь руками с боков, но не нажимая сильно руками.  
3) Вдохнуть полное дыхание.  
4) Задержать воздух на короткое время.  
5) Затем медленно начинать сжимать руками ребра, в то же время не спеша, выдыхая воздух.  
6) Прodelать очистительное дыхание.  
Пользуйтесь этим упражнением с умеренностью и не злоупотребляйте им.

#### 4. Расширение грудной клетки

Грудная клетка очень сильно сокращается от привычки сгибаться во время работы и вообще от недостатка физического труда. Приводимое упражнение очень полезно для того, чтобы восстановить нормальные условия деятельности грудной клетке и дать ей возможность нужного расширения.

- 1) Стать прямо.
  - 2) Вдохнуть полное дыхание.
  - 3) Задержать воздух.
  - 4) Вытянуть обе руки вперед и держать оба кулака сжатыми на уровне плеч.
  - 5) Затем одним движением отвести руки назад.
  - 6) Затем опять привести руки в положение четвертое, затем в положение пятое, повторить быстро это несколько раз, все время имея сжатыми кулаки и напрягая мускулы рук.
  - 7) Сильно выдохнуть воздух через открытый рот.
  - 8) Прodelать очистительное дыхание.
- Этим упражнением тоже не нужно злоупотреблять, и обращаться с ним нужно очень осторожно.

#### 5. Упражнение на ходу

- 1) Идти с высоко поднятой головой, и со слегка вытянутым подбородком, держа плечи назад и обращая внимание на то, чтобы шаги были равной длины.
  - 2) Вдохнуть полное дыхание, мысленно считая до восьми и делая в это время восемь шагов так, чтобы счет соответствовал шагам, и выдохание было бы сделано как бы в восемь приемов, но без перерыва.
  - 3) Медленно выдохнуть воздух через нос, таким же образом считая до восьми и делая в это время восемь шагов.
  - 4) Задержать дыхание, продолжая идти и считая до восьми.
  - 5) Повторять это упражнение до тех пор, пока вы почувствуете, что устали. Затем перестаньте на время и продолжайте, когда совсем отдохнете. Повторяйте несколько раз в день.
- Некоторые йоги варьируют это упражнение, задерживая дыхание и считая до четырех, и затем выдыхают, считая до восьми. Попробуйте этот способ, если он окажется для вас более легким и приятным, то держитесь его.

#### 6. Утренние упражнения

- 1) Стать прямо, подняв голову, приподняв грудную клетку, втянув живот, отведя плечи назад, со сжатыми кулаками и с руками по сторонам тела.
- 2) Медленно подняться на пальцы ног, очень медленно делая полное выдохание.
- 3) Задержать дыхание на несколько секунд, оставаясь в том же положении.
- 4) Медленно опуститься в первоначальное положение, в то же время очень

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
медленно выдыхая воздух через ноздри.

5) Прodelать очистительное дыхание.

6) Повторять это упражнение несколько раз, варьируя его тем, что подниматься по очереди то на правую, то на левую ногу.

## 7. Упражнения для возбуждения кровообращения

1) Встать прямо.

2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.

3) Слегка наклониться вперед, взять в руки палку или трость, за два конца крепко сжимая и постепенно вкладывая всю силу в руки, сжавшие палку.

4) Пустить палку и выпрямиться, медленно выдыхая воздух.

5) Повторить это несколько раз.

6) Закончить очистительным дыханием.

Это упражнение можно проделывать без помощи палки, только представляя ее себе, но вкладывая всю силу в воображаемое сжатие палки руками. Йоги очень высоко ценят это упражнение, так как оно обладает способностью привлекать артериальную кровь к конечностям и отвлекать венозную кровь к сердцу и легким. т. е. давать возможность получать организму большее количество кислорода, и освобождаться от отработанных частиц крови. В случаях слабого кровообращения, в легких может быть недостаточно крови для того, чтобы поглотить увеличенное количество кислорода из выдыхаемого воздуха, и тогда вся система не получит должной пользы от улучшенного дыхания. В таких случаях особенно полезно практиковать это упражнение, чередуя его с правильным полным дыхательным упражнением.

## Глава XII СЕМЬ МЕНЬШИХ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГОВ

Эта глава включает в себе описание семи меньших дыхательных упражнений йогов, не имеющих специальных названий, но отличающихся одно от другого своими различными целями. Человек, изучающий дыхание по системе йогов, очень быстро сам найдет, какие из этих упражнений лучше отвечают его требованиям в каждом отдельном случае. Хотя мы назвали их меньшими упражнениями, однако они очень ценны и полезны, если ими правильно пользоваться. Они включают в себе как бы сокращенный курс "физической культуры" или "развития легких", и в сущности представляют собой как бы отдельный предмет, охватывающий почти всю гигиену дыхания. Кроме того, они, конечно, имеют значение для специальных целей, составляя часть дыхательной системы йогов, но нельзя относиться к ним пренебрежительно только потому, что они названы "меньшими упражнениями". В некоторых из этих упражнений заключается именно то, что вам нужно. Попробуйте их и решите тогда сами.

### Упражнение первое

1) Стать прямо, держа руки по сторонам тела.

2) Вдохнуть полное дыхание.

3) Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.

4) Задержать дыхание возможно дольше, держа руки над головой.

- 5) Медленно опустить руки к сторонам тела, так же медленно выдыхая воздух.
- 6) Прodelать очистительное дыхание.

#### Упражнение второе

- 1) Стать прямо, держа руки прямо перед собой.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Быстро отвести руки назад, держа кулаки на уровне плеч и стараясь отвести руки насколько возможно больше назад, затем привести их опять в прежнее положение и повторить это несколько раз, быстро двигая руками со сжатыми мускулами и все время удерживая дыхание.
- 4) С силой выдохнуть воздух через рот.
- 5) Прodelать очистительное дыхание.

#### Упражнение третье

- 1) Стать прямо с руками, вытянутыми перед собой.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Несколько раз быстро махнуть руками, делая ими круг назад. Затем делать такие же движения руками в обратную сторону, все время удерживая дыхание. Можно варьировать это дыхание, делая круговое движение одной рукой в одну сторону, а другой – в другую.
- 4) С силой выдохнуть воздух через рот.
- 5) Прodelать очистительное дыхание.

#### Упражнение четвертое

- 1) Лечь на пол лицом вниз, держа руки по сторонам тела с обращенными к земле ладонями.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Напрячь все тело и подняться на руках так, чтобы тело держалось на ладонях и кончиках пальцев ног.
- 4) Медленно опуститься в прежнее положение. Повторить это несколько раз.
- 5) С силой выдохнуть воздух через рот.
- 6) Прodelать очистительное дыхание.

#### Упражнение пятое

- 1) Стать прямо перед стеной, приложив к ней ладони.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Приближать грудь к стене, держа весь свой вес на руках.
- 4) Потом медленно отодвигаться назад, делая это при помощи мускулов рук и держа всё тело напряженным.
- 5) С силой выдохнуть воздух через рот.
- 6) Прodelать очистительное дыхание.

#### Упражнение шестое

- 1) Стать прямо, положив руки на бедра.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Сильно напрячь ноги снизу доверху и затем наклониться вниз, как бы кланясь, в то же время медленно выдыхая воздух.
- 4) Стать в прежнее положение и сделать новое полное вдыхание.
- 5) Затем согнуться назад, медленно выдыхая воздух.
- 6) Стать в первое положение, сделать полное вдыхание.
- 7) Затем наклониться в сторону, медленно выдыхая воздух, сначала наклоняясь направо, затем налево.
- 8) Прodelать очистительное дыхание.

#### Упражнение седьмое

- 1) Стать или сесть так, чтобы спинной хребет представлял прямую линию.
- 2) Вдохнуть полное дыхание, но вместо того, чтобы вдохнуть воздух одним непрерывным потоком, делать перерывы во вдыхании, как бы нюхая какое-то ароматическое вещество и постепенно втягивая в себя воздух. Наполнить этими постепенными вдыханиями все легкие.
- 3) Задержать воздух на несколько секунд.
- 4) Выдохнуть воздух длинным дыханием, как бы вздохом.
- 5) Прodelать очистительное дыхание.

### Глава XIII "ВИБРАЦИИ" И РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Все в физическом мире находится в вечной вибрации. От крошечного атома до величайшего небесного светила все движется, нет ничего неподвижного в природе. Один единственный атом, если бы он остановился в своем движении, разрушил бы всю вселенную. В непрерывном движении совершается вся работа вселенной. На материю непрерывно действует энергия, создавая бесконечное разнообразие форм, и все эти разнообразные формы тоже непостоянны. Они меняются, как только созданы. Из них рождается бесконечное количество новых форм, в свою очередь изменяющихся и создающих новые и т. д., и т. д. Ничто не постоянно в мире форм, но, однако, великая Реальность неизменна. Формы это только внешнее, они приходят и уходят, но Реальность остается вечно и неизменно.

Атомы человеческого тела находятся в постоянном вибрировании; в них происходят непрерывные изменения; в несколько месяцев происходит почти полная перемена атомов, составляющих тело. Через несколько месяцев в вашем теле не окажется почти ни одного атома из тех, которые теперь входят в него. Вибрации – непрерывные вибрации; перемены – непрерывные перемены. Во всяком вибрировании может быть найден некоторый ритм. Ритм наполняет собою всю вселенную. Движение планет вокруг солнца, подъем и падение моря во время приливов и отливов, биение сердца, морской прибой, – все следует ритмическим законам. Лучи солнца доходят до нас, дождь падает на нас, тоже повинуюсь этим законам. Все растения, все животные есть только выражения того же самого закона. Всё движение есть проявление закона ритма. Наше тело настолько же подвержено ритмическим законам, насколько и планеты в своем вращении вокруг солнца. Значительная часть науки о дыхании, принадлежащей йогам, основана на знании этих принципов природы. Сознательно пользуясь ритмом своего тела, йоги могут поглощать огромное количество

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
праны, которую они пользуются для получения желаемых результатов. Об этом мы будем говорить позже.

Тело, которое вы занимаете, похоже на небольшой залив, вдающийся в землю со стороны моря. Для человека, который видит только залив и не видит моря, может казаться, что залив живет по своим собственным законам, но, в действительности, он подвержен законам океана, часть которого он составляет. Совершенно в таком же отношении мы находимся к великому морю жизни, которое поднимается и опускается в своем приливе и отливе, и с ритмом и вибрациями которого мы неразрывно связаны и на которые непрерывно отвечаем. В нормальном состоянии мы правильно получаем вибрации и ритм великого океана жизни и отвечаем на них. Но временами устье залива закрывается водорослями и мы перестаем получать импульсы от океана. И тогда нарушается гармония между ритмом наших вибрации и ритмом вибрации океана. Вы слышали, вероятно, что одна нота, взятая на скрипке, если ее повторять непрерывно и ритмически, может образовать такие вибрации, что они разрушат мост. То же самое может произойти, если через мост пойдет в ногу полк солдат. В случаях ненадежности мостов солдатам часто командуют смешать ряды и идти не в ногу, так как повторные вибрации очень легко могут сбросить в воду ненадежное строение и весь полк. Ритм движения легких распространяется на всё тело и вся система, действуя в гармонии с волей, создающей ритмическое движение, легко будет отвечать распоряжениям, идущим со стороны воли. Пользуясь именно таким хорошо настроенным телом, йоги не встречают трудности в том, чтобы усилить кровообращение в любой части тела, и могут направлять усиленную нервную деятельность в любую часть тела или в любой орган, усиливая его и возбуждая его деятельность.

Теми же самыми способами йоги при помощи ритмического дыхания овладевают силами своего организма, и делаются способными поглощать значительные запасы праны, которая находится у них в распоряжении сознательной воли. Йоги делают прану как бы проводником для посылаения к другим своих мыслей и для привлечения к себе людей, чьи мысли как бы настроены в одинаковом с ними тоне. Феномены телепатии, передача мыслей, мысленное лечение, месмеризм и пр., вызвавшие к себе такой интерес в западном мире, давно известны восточным йогам. Все эти явления могут быть усилены в значительной степени, если лицо, посылающее свои мысли, владеет ритмическим дыханием. Ритмическое дыхание увеличивает энергию мысленного лечения, магнетического лечения и пр. и придает ему такую силу, какую без него оно иметь не может. В ритмическом дыхании прежде всего нужно приобрести просто идею ритма. Для людей, знакомых с музыкой, идея размеренного счета вполне ясна, другим поможет усвоить эту мысль представление о мерном шаге идущих солдат. Йоги основывают счет своего ритма на единице, соответственной биению сердца. Сердце бьется с различной быстротой у разных людей, но биение сердца, взятое как единица ритмического счета для каждого лица есть совершенно правильная мера для дыхания именно этого индивидуума. Определите нормальное биение вашего сердца, считая биение пульса, таким образом: 1, 2, 3, 4, 5, 6, до тех пор, пока ритм не фиксируется ясно в нашем уме. Небольшая практика заставит вас помнить этот ритм не только отвлеченно, но, так сказать, ощущением. И тогда вы будете в состоянии легко воспроизводить его в памяти и чувствовать в биении своего пульса. Начинаящий, обыкновенно, вдыхает воздух, считая шесть биений пульса, затем он постепенно начинает увеличивать число биений, в течение которых он втягивает воздух в свои легкие.

Правила йогов для ритмического дыхания заключаются в том, что мера времени для вдыхания и выдыхания должна быть одна и та же, в то время как мерой для задерживания дыхания между вдыханием должна быть половина того времени, которое идет на вдыхание и выдыхание, т. е. если вы вдыхаете, считая до шести, то вы должны задержать воздух в груди, считая до трех, и затем выдохнуть, считая до шести.

Начинаящий должен вполне овладеть следующим упражнением ритмического дыхания, так как оно образует собою основу многочисленных упражнений, о которых будет говориться позже.

- 1) Сесть прямо в той позе, которая бы не утомляла, но при этом непременно держать грудь, спину и голову возможно более на прямой линии; плечи должны быть слегка отодвинуты назад, а руки должны спокойно лежать на коленях. В таком положении всё тело будет поддерживаться главным образом ребрами и такое положение не является утомительным. Йоги находят, что невозможно достигнуть правильных действий ритмического дыхания, если производить упражнение со втянутой грудью и с выступающим животом.
- 2) Медленно вдохнуть полное дыхание, считая шесть биений пульса.
- 3) Задержать дыхание, считая три биения пульса.
- 4) Выдохнуть медленно через ноздри, считая шесть биений пульса.
- 5) Считать три биения пульса между дыханиями.

6) Повторите это упражнение несколько раз, но ни в каком случае не утомляясь.

7) Заканчивая упражнение, проделать очистительное дыхание, которое успокоит нервы и очистить легкие.

После небольшой практики вы будете в состоянии увеличивать продолжительность времени вдыхания и выдыхания до тех пор, пока не дойдете до 15 биений пульса, но при этом необходимо помнить, что время между вдыханием и выдыханием должно быть половиной времени, которое идет на вдыхание и выдыхание.

Но не нужно ни в каком случае переутомлять себя в стремлении достигнуть большей длительности дыхания. Больше нужно обращать внимания на приобретение ритма, чем на длительность дыхания. Упражняйтесь и пробуйте до тех пор, пока вы не почувствуете истинный ритм вашего тела, ритм всех маленьких вибраций, непрерывно идущих во всех органах и частях вашего организма. Это потребует большой практики и большой настойчивости, но так как сравнительно скоро вы начнете чувствовать улучшение своего состояния и приближение к цели, то ваша задача не будет трудна. Йоги должны быть необыкновенно терпеливы и настойчивы. Всё, чего они достигают, зависит от того, в каком количестве они обладают этими свойствами.

#### Глава XIV ЯВЛЕНИЯ, ЗАВИСЯЩИЕ ОТ ПСИХИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ ЙОГОВ

За исключением упражнений, касающихся ритмического дыхания йогов, большинство упражнений, приводимых в этой книге, относится к физической плоскости и может иметь только физические результаты. Это очень важно само по себе, и йоги смотрят на эту сторону дела, как на первое необходимое достижение, которое явится базой для дальнейших стремлений проникнуть на психическую и духовную плоскости. Поэтому, не смотрите с пренебрежением на физическую сторону данного вопроса, помните, что необходимо иметь здоровое тело для того, чтобы владеть здоровым умом. Тело есть храм "Я", светильник, в котором горит огонь Духа. Все хорошо на своем месте, и все имеет свое место. Действительно развивающийся и растущий человек, это человек, развивающийся и растущий одновременно во всех отношениях. Он признаёт одинаково и тело, и душу, и дух и каждому отдает должное. Пренебрежение чем-нибудь есть ошибка, которая в свое время должна быть исправлена. Это долг, который со временем придется платить с процентами.

Дальше мы рассмотрим ту часть науки йогов о дыхании, которая относится в психической плоскости. Мы приводим серию упражнений, сопровождая каждое объяснением.

Мы просим читателей обратить внимание на то, что в каждом упражнении ритмическое дыхание должно сопровождаться мыслями, которые именно должны приводить в желаемым результатам. Относительно того, каким образом соединять мысль с ритмическим дыханием, даются подробные указания. Правильное положение, занятое мыслями, очищает перед волей свободный путь и дает ей возможность проявить свою силу без препятствий. Мы не можем в этой книге с достаточной полнотой охватить вопрос об энергии, заключающейся в воле, и мы должны предположить, что читатель уже обладает некоторым знакомством с этим вопросом. Если читатель не знаком с этим, то все-таки он очень скоро поймет, что практика описываемых упражнений сама по себе даст ему большее знание, чем какие бы то ни было теоретические доктрины. Как говорить старая индусская пословица: "человек, который попробовал горчичное зерно, знает вкус горчицы лучше, чем тот, который видел слона, нагруженного горчичными зернами".

#### Общие указания относительно психического дыхания йогов

Основой для всего психического дыхания йогов служит ритмическое дыхание,



Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org) относительно которого мы говорили в предыдущей главе. В дальнейшем, чтобы избежать повторений, мы просто будем говорить, когда это нужно, "дышите ритмически" и потом давать указания для применения к дыханию психической силы, т. е. указания того, каким образом управлять волей для того, чтобы она действовала в соединении с ритмическими дыхательными вибрациями. После небольшой практики вы найдете, что вам нет никакой надобности считать, производя ритмическое дыхание, так как ум сам схватит идею времени и ритма, и вы будете в состоянии дышать ритмически, совершенно не думая об этом, т. е. чисто автоматически. Когда вы достигнете этого, вы этим самым освободите свой ум, и он будет в состоянии посылать психические вибрации под управлением воли. (См. следующее первое упражнение, заключающее в себе указание относительно пользования волей.)

## 1. Распределение праны

Лягте на пол или на кровать, свободно растянувшись и, насколько возможно, расслабив все мускулы, с руками, свободно лежащими на солнечном сплетении (т. е. над нижней частью желудка, где начинают разделяться ребра). Дышите ритмически. Когда ритм вполне установлен, желайте, чтобы каждое вдыхание втягивало в тело увеличенное количество праны или жизненной энергии из бесконечного запаса природы; входящая в организм прана должна втягиваться нервной системой и как бы складываться в солнечном сплетении. При каждом выдыхании желайте, чтобы прана или жизненная энергия распределялась по всему телу, к каждому органу, к каждой части тела, к каждому мускулу, к каждой клеточке, к каждому атому, чтобы каждый нерв, артерия и вена, от темени и до подошвы ног, оживлялись, усиливались и укреплялись благодаря притоку этой жизненной силы, чтобы каждый нерв внутри наполнялся новым запасом силы и мог бы посылать энергию и жизнь в те части организма, которые от него зависят. Упражняя таким образом волю, необходимо рисовать себе мысленно картину праны, входящей в организм через легкие и затем переходящей в солнечное сплетение, и при выдыхании представлять себе, как прана расходится по всем клеточкам тела до кончиков пальцев рук и ног. Нет необходимости особенно напрягать волю при этом упражнении, нужно только мысленно приказывать или требовать, чтобы всё делалось так, как вы желаете, а затем стараться, как можно ярче, представить себе мысленно то, что должно происходить. Это всё, что необходимо. Спокойное приказание себе, сопровождаемое яркими умственными картинками, будет действовать гораздо сильнее, чем чересчур сильное напряжение воли, на которое будут бесполезно тратиться силы. Описанное упражнение в высшей степени полезно и очень сильно освежает и укрепляет нервную систему, давая чувство отдыха всему телу. Оно особенно благотельно в тех случаях, когда человек устал или чувствует недостаток энергии.

## 2. Подавление боли

Лечь или сесть прямо, дышать ритмически, держа в уме мысль, что вы вдыхаете прану, затем, выдыхая, послать прану к больному месту с целью восстановить там влияние нервного тока. Затем вдохнуть еще праны для того, чтобы при помощи её уничтожить болезненное состояние, и, выдыхая, упорно держать мысль, что вы с этим выдыханием изгоняете боль. Чередовать эти два мысленные приказания, отдаваемые телу, т. е. при вдыхании представлять себе, что больное место укрепляется и оздоравливается, а при выдыхании изгоняется боль. Прodelать и то, и другое по семи раз и закончить очистительным дыханием, после которого тело должно получить небольшой отдых. Затем повторить упражнение и делать его до тех пор, пока получится облегчение боли, что будет через очень недолгое время. Очень часто бывает, что боль ослабевает, прежде чем закончены первые семь дыханий. Если на больное место положить руку, то результаты получатся еще скорее. Тогда, в дополнение ко всему описанному, нужно еще послать ток праны по руке к

### 3. Управление кровообращением

Лечь или сесть прямо, дышать ритмически; и с выдыханием направлять усиленный поток крови к той части тела, куда вы хотите, и которая в данный момент страдает от недостатка притока обновляющей силы. Это очень действительно в случае постоянно холодных ног или головной боли, происходящей от недостатка крови в мозгу. Посылаемая кровь в обоих случаях произведет нужное действие, в первом случае согреет ноги, а во втором избавит мозг от чересчур сильного давления. В случае головной боли прежде всего нужно попробовать упражнение, изгоняющее боль, а затем уже, если оно не поможет, попробовать посылать к мозгу усиленный приток крови. При небольшой привычке наблюдать за этим ощущением, которое мы, обыкновенно, не замечаем, человек очень легко приучится следить за переливанием крови в сосудах своего организма, и он будет чувствовать тепловые ощущения во всех частях своего тела, на которые он обратит свое внимание. Это именно ощущение идущей по артериям крови. Кровообращение очень легко может быть взято под управление сознательной воли, и обладание ритмическим дыханием делает эту задачу очень легкой.

### 4. Самолечение

Лечь, совершенно ослабив все мускулы тела, дышать ритмически и мысленно отдавать приказание себе с каждым дыханием поглощать как можно больше праны, с каждым выдыханием посылать прану к больным частям тела с целью оживить и укрепить их. Видоизменять это упражнение тем, что при некоторых дыханиях отдавать мысленные распоряжения, чтобы болезненное состояние данного органа или части тела исчезло, т. е. чтобы устранить ненормальные условия. При этом упражнении очень полезно пользоваться руками, проводя ими по телу от головы до больного места. Пользуясь руками для самолечения или для лечения других, необходимо все время держать в уме образ или картину того, как прана выходит из вашего тела по рукам и через кончики пальцев входит в тело других людей или в ваше же собственное тело в нужное место. Разумеется, здесь могут быть даны только самые общие указания относительно лечения различных болезней, но небольшая практика с описываемыми упражнениями, при условии введения в них изменений, нужных для каждого отдельного случая, которые может произвести всякий человек сам, даст удивительные результаты. Некоторые йоги кладут на болезненное место обе руки и затем, производя ритмическое дыхание, стараются, как можно ярче, представить себе, т. е. держать перед своим мысленным взором, картину, что они как бы изливают прану в болезненное место тела, укрепляя его, усиливая его и уничтожая в нем все условия, создавшие болезнь. Представьте себе, что вы накачиваете из колодца свежую воду в ведро с грязной водой и видите, как чистая вода вытесняет грязную и, наконец, совершенно заменяет ее собой. Подобные образы помогают установить связь между больным и здоровым состояниями тела и помогают мысленно заменить болезненное состояние здоровым.

### 5. Лечение других

Мы не можем рассматривать вопроса о психическом лечении болезней при помощи праны в этой книге со всеми нужными подробностями, так как это очень далеко отвело бы нас от поставленной цели, но мы можем и должны дать читателям

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)

наиболее простые и ясные указания относительно данного вопроса – такие указания, какие дали бы читателям возможность сделать много добра, облегчая боль других. Прежде всего, как самое главное, нужно помнить, что при помощи ритмического дыхания и мысли, находящейся под управлением воли, вы можете ввести в свой организм увеличенное количество праны и затем можете перевести части этой праны в тело другого человека, укрепляя и поддерживая жизнённость больных органов, как бы вливая в них здоровье и вытесняя болезнь. Прежде всего вы должны выучиться образовывать ясные ментальные образы посылаемого здорового состояния, затем вы должны быть в состоянии чувствовать прилив праны в свое тело и затем – силу, идущую по вашим рукам и выходящую из кончиков ваших пальцев в тело пациента. При этом пальцы нужно не прижимать, но свободно держать на больном месте. Затем представьте себе, что из вас в больной организм переходит жизненная сила и представьте себе, что пациент как бы наполняется вашей праной до тех пор, пока совершенно изгонится создавшееся в нем болезненное состояние. Время от времени приподнимайте руки и трясите пальцами, как будто бы вы сбрасываете с них "болезнь". Очень полезно делать это с известными промежутками и также необходимо мыть руки после лечения, так как иначе на вас могут остаться следы болезненного состояния пациента. Точно так же необходимо проделывать очистительное дыхание несколько раз после каждого сеанса. Во время лечения вы должны представлять себе, что ваша прана переходит в пациента одним непрерывным потоком. Вы являетесь как бы насосом, соединяющим вашего пациента с запасом праны природы, и прана свободно проходит через вас. Вам нет никакой надобности делать какие-нибудь сильные движения руками – наоборот, чем свободнее будут ваши руки, тем легче они будут передавать прану, нужную больному организму. Ритмическое дыхание может быть часто повторяемо во время сеанса для того, чтобы поддержать правильный ритм вашего тела и чтобы помогать свободному переходу праны. Лучше класть руки на голую кожу, но, вообще говоря, платье не может помешать лечению. Иногда полезно слегка ударять тело кончиками пальцев, держа пальцы слегка раздвинутыми. Это почти всегда облегчает боль пациента, если он ее чувствует. В случае застарелой болезни может оказаться очень полезным давать умственные приказания в следующем виде: "выздоровливайте, выздоравливайте! будьте сильнее, будьте сильнее!" и т. п. Эти слова важны не только для пациента, сколько для вас самих, так как они помогают более точному и строгому направлению вашей воли к желаемой цели. Помните, что за всеми вашими действиями должна стоять воля. Производите изменения в формах лечения соответственно каждому данному случаю, пользуясь в этом отношении своим собственным суждением и своей интуитивной способностью и изобретательностью. Мы даем вам здесь только общие начала, и вы сами должны учиться применять их к сотням различных случаев. Приведенное выше простое упражнение, если его внимательно изучить и правильно применять, даст возможность делать всё, что совершают "магнетические целители", хотя их системы, обыкновенно, чересчур сложны и громоздки. Они пользуются праной бессознательно и невежественно, называя её магнетизмом. Если бы они умели соединять ритмическое дыхание со своим магнетическим лечением, они получали бы гораздо более важные и значительные результаты.

## 6. Лечение на расстоянии

Прана, окрашенная мыслью посылающего ее лица, может быть передана на любое расстояние к любому лицу, которое готово принять её. Этим способом также может производиться лечение. Это весь секрет, лечения на расстоянии, которым за последние десятилетия начал интересоваться западный мир. Мысль целителя посылается к желаемому лицу, пропитывая собою посылаемую прану. Пробегая через пространство, мысль соприкасается с психическим аппаратом того человека, к которому она направлена, и входит в его организм. Она невидима, подобно волнам Маркони, она проходит через все препятствия, стоящие на её пути и, повинаясь закону притяжения и отталкивания, находить именно то лицо, к которому она послана, которое соответственно "настроено" для её принятия. Для того, чтобы достигнуть действительных результатов в лечении на расстоянии, вы должны прежде всего обладать способностью ярко представлять желаемое лицо, как бы видеть человека мысленно до тех пор, пока вы не почувствуете, что между вами и им установилась какая-то связь, какое-то соотношение. Эта часть психического процесса, зависящая от

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
образности представлений целителя и чувства установившегося контакта, очень важна, и ее нельзя смешивать ни с какой другой.  
Чувство контакта состоит в том, что вы чувствуете, что данный человек как бы находится около вас – это чувство близости. Человек, который проделал все указанные упражнения дыхания, приучил себя к напряжению воли и достиг результатов, сам увидит, что более ясно выразить мысль невозможно. Способность яркого представления и ощущения контакта приобретается небольшой практикой. Некоторые люди обладают ею с первого опыта. Каждая правильно посланная мысль скажет пациенту: "Я послал вам запас жизненной силы или энергии, которая укрепит и излечит вас". Затем представьте себе прану, исходящую от вас с каждым дыханием, т. е. с каждым выдыханием производимого вами ритмического дыхания, почти моментально перелетающую пространство, разделяющее вас от пациента, входящую в него и исцеляющую его. Нет никакой необходимости назначать для лечения определенный час, хотя вы можете сделать это, если находите нужным. Восприимчивое состояние пациента, когда он ожидает лечения и раскрывает себя навстречу вашей психической силе, настраивает его так, что он делается способным воспринимать ваши вибрации, когда бы вы их ему ни послали. Но если вы сговоритесь с ним относительно часов и заставите его в определенное время приводить себя в пассивное состояние и стремиться стать восприимчивым, то это даст еще лучшие результаты. Сказанное включает в себе все главные принципы лечения на расстоянии. Всякий человек, практически проделавший приводимые упражнения, может делать всё то, что производят так называемые "магнетические целители".

## Глава XV ДАЛЬНЕЙШИЕ ЯВЛЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ПСИХИЧЕСКИМ ДЫХАНИЕМ ЙОГОВ

### 1. Посылание мысли

Мысль может быть послана на расстоянии при помощи того же самого способа, который употребляется при лечении на расстоянии. Другие люди могут чувствовать действие посылаемых им мыслей. При этом необходимо помнить всегда, что никакая злая мысль не может нанести вреда человеку, который сам не имеет в себе злых мыслей. Добрые мысли всегда пересиливают злые, и злые всегда уступают добрым. Но человек всегда может возбудить интерес и внимание другого в желаемую сторону, посылая ему последовательный ряд мыслей и вместе с ними прану, насыщенную теми идеями, которые он хочет передать. Если вы хотите вызвать любовь или симпатию другого человека и сами чувствуете к нему любовь и симпатию, вы можете, посылая ему свои мысли, достигнуть очень больших результатов, в особенности, если ваши мотивы совершенно чисты. Но никогда не пытайтесь повлиять на человека к его вреду или из каких-нибудь нечистых и эгоистических мотивов, так как все эти мысли и заключенное в них зло с удесятенной силой обратятся на вас самих и принесут вам бесконечно больший вред и зло, чем то, которое вы хотели принести другому. Психическая сила не может принести вреда, если ею пользоваться без эгоистических целей, но берегитесь "черной магии" или неправильного и кощунственного пользования этой высокой силой природы. Все попытки такого рода похожи на игру с динамитом, и человек, заигрывающий с этими силами, всегда бывает наказан результатами своих действий. Кроме того, никакой человек с нечистыми мотивами не может приобрести сколько-нибудь значительной степени психической силы, и в то же время чистое сердце и чистые ум являются непроницаемым щитом, безусловно охраняющим от всех злых действий неправильно направленной силы. Будьте чисты, и ничто не может повредить вам.

## 2. Образование ауры

Если вы находитесь в обществе людей низшего порядка ума, вы чувствуете как бы давящее влияние их мыслей. Попробуйте тогда проделать ритмическое дыхание и, получив благодаря ему добавочный запас праны, создайте мысленный образ, что вы окружаете себя полученной праной, как скорлупой. Заклучите себя мысленно в такое яйцо праны, непроницаемое для влияния, идущего с низших плоскостей. Создав яркий мысленный образ такой окружающей вас оболочки, вы почувствуете, что совершенно защищены от влияния грубых мыслей или каких бы то ни было нечистых влияний других.

## 3. насыщение организма праной

Если вы чувствуете, что ваша жизненная энергия ослаблена и что вы нуждаетесь в быстром приобретении новых запасов сил, то вам очень поможет следующее упражнение. Сядьте, плотно сжав ваши ноги, и соедините руки, вложив пальцы одной руки между пальцами другой. Это замкнет круг вашего тела и остановит на время всякое истечение праны из вашего организма, которое при всяком расстроенном состоянии организма идет очень сильно через конечности; затем ритмически дышите некоторое время, и вы почувствуете прилив сил и возобновление жизненной энергии вашего организма.

## 4. насыщение праной организмов других людей

Если вы видите человека, которому не хватает жизненности, вы можете помочь ему, направляя на него потоки праны. Это делается следующим образом. Сядьте лицом к нему так, чтобы пальцы ваших ног касались его ног, и держите его руки в своих и затем дышите ритмически, образовав ментальный образ праны, посылаемой в его организм, и рисуйте себе мысленно, как его организм получает посылаемую ему прану. Люди, обладающие слабой жизненностью или пассивной волей, должны быть очень осторожны при таких опытах, так как прана человека со злыми желаниями будет окрашена его мыслями и может дать ему вредное влияние над волей слабого лица. Однако, последний легко может утратить такое влияние, закрывая круг (как было раньше объяснено) и проделывая несколько ритмических дыханий, заканчивая их очистительным дыханием.

## 5. насыщение праной воды

Вода может быть насыщена праной при помощи ритмического дыхания. Желая это сделать, в левой руке держат за дно стакан воды и, сложив вместе пальцы правой руки, держат их над стаканом, слегка потряхивая ими, как бы стряхивая с них что-то в воду, так как бы вы стали стряхивать с пальцев капли воды в стакан. В то же время в уме нужно держать ментальный образ праны, входящей в воду. Вода, насыщенная таким образом, является укрепляющим средством для слабых или больных людей, особенно, если насыщение воды праной производилось не только механически, но сопровождалось напряжением воли и ментальными картинками вхождения праны в воду.

Предостережение, данное в последнем упражнении, применимо и к этому, хотя

## 6. Приобретение ментальных свойств

Не только тело может быть контролируемо умом под управлением воли, но сам ум может быть тренирован и культивирован действием управляющей им воли. То, что известно западному миру под названием ментализма или ментальной науки, соединило в себе многие истины, которые йогам известны много веков. Простое спокойное требование со стороны воли может делать чудеса в этом направлении, но если ментальное напряжение сопровождается ритмическим дыханием, действие его значительно усиливается. Желаемое качество может быть приобретено при помощи создания ментального образа того, чего желают во время производства ритмического дыхания. Внутреннее равновесие, контроль над собой, увеличение силы и пр. могут быть приобретены таким образом. Нежелаемые свойства могут быть удалены при помощи культивирования противоположных им положительных свойств. Почти все, или даже все упражнения, описываемые "ментальной наукой", могут быть производимы в соединении с ритмическим дыханием йогов. Мы приводим одно очень полезное общее упражнение для приобретения и развития желаемых ментальных свойств. Лечь в пассивном положении или сесть прямо. Представить себе качества или свойства, какие вы желали бы культивировать в себе; представить себя, как бы уже обладающим этими свойствами, и требовать в то же время, чтобы ваш ум развивал эти свойства и увеличивал их. Дышите ритмически, стараясь держать в уме ментальный образ. В промежутках между упражнениями, как можно чаще вспоминайте этот ментальный образ, по возможности никогда не выпускайте его из поля внимания, как бы живите с ним. Тогда очень скоро вы заметите, что начинаете внутренне расти, соответственно вашему идеалу. Практика ритмического дыхания очень сильно поможет уму в образовании ментального образа. Человек, следующий западным системам ментализма и привыкший к ним, получает более значительные результаты, если прибавить к ним ритмическое дыхание йогов.

## 7. Приобретение физических свойств

Физические свойства могут быть приобретены тем же самым методом, как вышеописанные ментальные свойства. Мы, конечно, совсем не хотим сказать, что люди небольшого роста могут сделаться высокими, или, что могут вырасти у человека ампутированные члены, или что-нибудь подобное; но выражение лица может быть изменено; приобретена физическая смелость и в значительной степени может быть улучшена общая физическая характеристика данного лица. Всё это совершается при помощи введения воли в те стороны жизни, которые раньше оставались произвольными. Особенно сильно действует, когда напряжение её сопровождается ритмическим дыханием. Внешний вид человека, его действия, походка и пр. соответствуют тому, что он думает. Изменение мыслей человека непременно отразится на его внешнем виде и действиях. Чтобы развить какую-нибудь часть тела, направляют на нее внимание и дышат ритмически, держа в уме картину посылаемого туда усиленного запаса праны или нервной силы и таким образом увеличивают жизненность этой части тела и развивают её. Этот метод применяется одинаково к любой части тела, какую бы мы захотели развивать. Многие западные атлеты бессознательно применяют этот метод в своих упражнениях, и читатель, внимательно следивший за нашей мыслью, поймет, каким образом применять принципы йогов к любой работе над собой. Общие правила для упражнений те же самые, как и в предыдущих случаях (т. е. такие же, как для приобретения ментальных свойств). Раньше мы уже говорили о способах лечения физических болезней и расстройств.

## 8. Управление эмоциями

Нежелательные эмоции, как страх, тревога, заботы, ненависть, гнев, ревность, зависть, меланхолия, возбуждение, грусть к пр. вполне поддаются контролю воли, и воле очень сильно помогает влиять на них в таких случаях ритмическое дыхание. Приводимое дальше упражнение оказывается необыкновенно действительным в таких случаях, хотя йогом, достигшим известного развития, оно редко бывает нужно, так как они уже давно освободились от вышеуказанных нежелательных душевных свойств благодаря своему глубокому духовному росту. Но человек, начинающий изучать систему йогов, должен проделать это упражнение, так как оно сильно поможет его внутреннему росту. Дышите ритмически, сосредоточивая все свое внимание на солнечном сплетении, посылая ему мысленно приказания такого характера, какие в данный момент нужны. Эти приказания нужно посылать очень твердо и одновременно с выдыханием воздуха, в то же время нужно рисовать себе мысленно, что вместе с воздухом человек выгоняет из себя нежелательные эмоции. Повторить это выдыхание семь раз и закончить очистительным дыханием. Почти неизбежно человек почувствует сильное облегчение. Но приказания должны делаться уверенно и очень серьезно, потому что неуверенность, колебания или сомнения, допущенные в них, уничтожают все результаты работы.

## 9. Возбуждение деятельности мозга

Йоги нашли, что следующее упражнение оказывается очень полезным для возбуждения деятельности мозга, в целях получения более сильного мышления и умозаключений. Это упражнение производит удивительное действие, как бы очищая мозг, и люди, занятые умственной работой, находят его необыкновенно полезным. Оно помогает им, с одной стороны, достигать лучших результатов в работе, а с другой стороны, необыкновенно освежает ум, дает ему возможность действительно отдохнуть и таким образом избавляет его от опасности переутомления.

Сесть прямо, держа спинной хребет прямым. Смотреть вперед себя, опустив руки на колени. Дышать ритмически, но вместо того, чтобы дышать через обе ноздри, как в обыкновенных упражнениях, зажмите левую ноздрю пальцами левой руки и вдохните через правую ноздрю. Затем, отодвинув пальцы и закрывая правую ноздрю пальцами правой руки, выдохните через левую ноздрю. Затем, не меняя пальцев, вдохните через левую ноздрю и, переменяя пальцы, выдохните через правую ноздрю. Затем вдохните через правую, выдохните через левую и т. д. и т. д., меняя ноздри, как объяснено, закрывая их большим или указательным пальцем. Это одна из старейших форм дыхания йогов, она очень важна, приносит большие результаты и ее очень полезно проделывать. Но йогом смешно думать, что в западном мире этот метод очень часто считают главной тайной дыхания йогов. В умах многих западных читателей "дыхание йогов" связано с картиной индуса, сидящего прямо и дышащего поочередно то через одну, то через другую ноздрю. Мы надеемся, что наша маленькая книга поможет читателям усвоить истинную идею дыхательных упражнений йогов и понять те возможности, которые заложены в этом дыхании, а также усвоить, насколько многочисленны и разнообразны применяющиеся здесь методы.

## 10. Главное психическое дыхание йогов

У йогов есть любимая форма психического дыхания, которой они пользуются время от времени, и которая имеет специальное санскритское название, в переводе означающее именно главное психическое дыхание йогов. Мы приводим его последним, так как оно требует значительной предварительной практики со стороны изучающего. Человек уже должен владеть ритмическим дыханием и

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
обладать способностью ярко рисовать себе ментальные картины. Пока он не приобрёл этого предварительными упражнениями, и "главное дыхание" не принесет ему большой пользы. Основные принципы главного дыхания заключаются в старом индусском выражении: "благословен йог, который может дышать через свои кости".

Это упражнение наполняет весь организм праной, и человек, проделывавший его, заканчивая его, чувствует, что каждая его кость, каждый мускул, каждая клеточка, ткань, орган, все части тела наполнены живой силой, праной, и настроены в один тон благодаря ритмическому дыханию. Это как бы общая, одновременная чистка всей системы, и человек, внимательно проделавший всё упражнение, будет чувствовать себя обновленным, как будто бы ему дали новое тело, заново сотворенное от головы до ног. Пускай это упражнение само говорит за себя.

- 1) лечь совершенно спокойно, расслабив все мускулы.
- 2) дышать ритмически, пока совершенно не установится ритм.
- 3) Затем вдыхая и выдыхая, рисовать себе ментальный образ дыхания, втягиваемого через кости ног и затем через них же выдыхаемого из тела. Затем точно так же представить себе дыхание через кости рук, через плечи, через желудок и т. д. и т. д. через все главные части тела. Затем представить себе, что дыхание как бы ходит вверх и вниз по спинному мозгу. Затем стараться чувствовать дыхание, идущее как бы через все поры кожи, и представить себе всё тело, наполняемое праной и жизнью.
- 4) Затем, дыша ритмически, посылать ток праны поочередно к семи жизненным центрам, рисуя себе ту же ментальную картину, как в предыдущем упражнении. Закончить это, представляя себе поток праны, идущий кругом и по всему телу от головы до ног.
- 5) Прodelать очистительное дыхание.

## Глава XVI ДУХОВНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ

Пользуясь силой воли в соединении с ритмическим дыханием, йоги не только достигают развития желаемых ими ментальных, и психических свойств, но достигают также развития духовной способности, или говоря правильные, получают помощь в своем стремлении к развитию духовных сил. Восточная философия учит, что человек обладает многими способностями, которые в настоящее время находятся в нем как бы в скрытом состоянии, но которые постепенно раскрываются по мере дальнейшего развития человеческого рода. Восточные учения говорят, что человек соответствующими усилиями воли при благоприятных условиях может помочь раскрытию в себе этих духовных способностей и развить их гораздо скорее, чем это могло бы произойти в естественном ходе эволюции. Другими словами, человек может теперь развить в себе духовные силы сознания, которые станут общим достоянием человечества только через много веков после нашего времени. Во всех упражнениях, направленных к достижению этой цели, очень важную роль играет ритмическое дыхание. Разумеется, само дыхание не обладает никакими мистическими свойствами и не может производить никаких сверх-нормальных результатов, но ритм, производимый дыханием йогов, обладает свойством подчинять весь организм, включая мозг, полному контролю сознания, приводить организм в состояние полной гармонии, а благодаря этому создает условия наиболее благоприятствующие раскрытию сил и способностей человека.

В нашей книге мы не можем уходить глубоко в философию Востока, касающуюся духовного развития. Эта тема потребовала бы много томов и кроме того для большинства читателей этот вопрос показался бы чересчур отвлеченным. Есть также другая причина, хорошо известная оккультистам, почему сведения по этому вопросу не могут быть очень широко распространяемы. Но читатель должен быть совершенно спокоен и не думать, что от него стараются что-то скрыть. Когда придет время сделать следующий шаг, он его сделает, путь сам развернется перед ним и никто никогда не помешает его внутреннему развитию. "Когда ученик готов, приходит учитель". В настоящей главе мы приводим упражнения для внутреннего развития духовного сознания в двух его последовательных степенях: 1) сознание божественной души и 2) сознание



Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
связи души со всепроникающей жизнью. Оба упражнения, приводимые ниже, очень просты и состоят в упорном и точном мысленном представлении желаемых свойств, сопровождаемых ритмическим дыханием. Начинающий не должен ожидать слишком многого сразу, не должен ни в каком случае спешить или надеяться на быстрые результаты. Он должен быть спокоен. Начиная упражнения, он как бы бросает семя, и со временем из этого семени вырастет цветок.

## Сознание души

Истинное Я не есть тело и не есть ум человека. И тело, и душа (ум) это только части личности человека, его меньшее Я. Истинное Я есть нечто гораздо большее. Проявлением его служит индивидуальность человека. Истинное Я независимо от тела, в котором оно живет, оно даже независимо от механизма ума, которым оно пользуется, как своим инструментом. Истинное Я есть копия или божественный оригинал всего человека, оно вечно и неразруσιμο. Оно не может ни умереть, ни быть уничтоженным, и что бы ни случилось с телом, истинное Я продолжает существовать. Это душа человека в самом высоком смысле этого слова. Не думайте о душе как о чем-то отдельном от вас. Вы есть душа, а тело это только нереальная и временная часть вас, которая меняется непрерывно, и которую вы рано или поздно отбросите от себя. Вы можете развить в себе способности, которые дадут вам возможность сознать реальность души и независимость её от тела. Метод йогов для развития этих способностей заключается в медитации, т. е. в размышлениях об истинном Я, или о душе, сопровождаемых ритмическим дыханием. Следующий пример является простейшей формой таких упражнений.

## Упражнение

Держите ваше тело в слегка наклоненном положении, возможно больше ослабив все мускулы, дышите ритмически и размышляйте об истинном Я, думая о себе, как о существе независимом от тела, только живущем в нём и способном оставить его в любой момент по своей воле. Думайте о себе не как о теле, а как о духе, и рисуйте себе свое тело только, как оболочку, но совсем не как часть вашего реального Я. Думайте о себе, как о независимом существе, пользующемся телом только для своих удобств. Размышляя таким образом, старайтесь совершенно не признавать существования тела, и вы скоро найдете, что временами вы достигаете этого, и вам будет казаться, что вы вне тела, в которое можете вернуться, оканчивая упражнение. Это есть главная сущность дыхательных методов йогов, соединенных с медитацией, и, если упорно производить эти упражнения, они дадут человеку удивительное чувство реальности души и независимости её от тела. Вместе с увеличенным сознанием придет чувство бессмертия, и человек начнет проявлять признаки духовного развития, которые не могут остаться незамеченными ни для него самого, ни для других. Но люди, начинающие такие упражнения, не должны позволять себе слишком много жить в высших сферах, или с презрением относиться к своему телу, потому что оно находится на этой плоскости для определенной цели, достижение которой зависит от самих людей. Человек не должен пренебрегать случаем приобрести опыт, необходимый для завершения его развития, и никогда не должен переставать уважать свое тело, так как оно есть храм духа.

## Всеобщее сознание или сознание вселенной

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Дух в человеке есть высшее проявление его души, это капля в океане духа, по внешности отдельная и отличная, но в действительности находящаяся в непрерывном соприкосновении со всем океаном, с каждой каплей его. По мере того, как в человеке раскрывается духовное сознание, он все больше и больше чувствует своё отношение к всеобщему духу или к мировому сознанию, как многие называют его. Он чувствует временами, что он как будто составляет одно с этим мировым началом, но это чувство не бывает долгим, и человек не удерживает в себе чувства единства. Йоги стремятся достигнуть этого состояния слияния с сознанием вселенной при помощи медитации и ритмического дыхания. И многие из них поднимаются таким образом на высшие ступени духовного достижения, возможного для человека в настоящей стадии его существования. Читателям нашей книги пока еще не нужны указания относительно высших степеней достижений, возможных для человека, так как им еще нужно многое сделать, прежде чем для них откроется доступ к высшим степеням. Но может оказаться очень полезным показать читателям элементарные стадии упражнений йогов для развития способности ощущения мирового сознания. Человек, искренне стремящийся в познанию, сам откроет способы и методы, при помощи которых будет в состоянии применять к себе приводимые здесь общие указания. Путь всегда открыт для того, кто искренне и серьезно ищет его. Описываемые здесь упражнения окажутся очень полезными для людей, стремящихся к пониманию сознания вселенной.

## Упражнения

Держите ваше тело в наклонном положении, насколько возможно ослабив все мускулы. Дышите ритмически и размышляйте о единстве вашего духа с мировым сознанием, атом которого вы представляете. Думайте о себе, как о находящемся в соединении со Всем, думайте о себе, как о неотделимой части Всего, смотрите на Всё, как на единое, на свою душу, как на часть этого единого. Старайтесь чувствовать, что вы получаете вибрации, идущие от великого ума вселенной, и что вы разделяете с ним его силу, власть и мудрость. При этом можно следовать двум путям медитаций.

А. С каждым дыханием думайте о себе, как о вдыхающем силу и могущество мирового сознания. При вдыхании представляйте себе, что вы как бы передаете другим людям полученную силу, в то же время старайтесь представить себя наполненным любовью ко всем живым существам, старайтесь желать, чтобы все разделяли блага, которые вы получили, представляйте себе, что мировая сила как бы проходить через вас, распространяясь на всех.

В. Создайте в своем уме настроение благоговения и размышляйте о величии ума вселенной. Раскройте себя для притока божественной мудрости, которая наполнит вас просветляющим знанием, и затем старайтесь представить себе, что прошедший через вас поток идет к вашим братьям, которых вы любите и которым хотите помочь.

Это упражнение дает людям, проделавшим его, совершенно новое чувство силы могущества и мудрости, а также ощущение духовной экзальтации и внутреннего света. Его нужно производить только в очень серьезном благоговейном настроении, и ни в каком случае к нему нельзя подходить невнимательно или легко.

## Общие указания

Упражнения, приводимые в этой главе, требуют соответственных внутренних условий и определенного душевного состояния. Люди, несерьезные по натуре, не обладающие чувством духовности и благоговения, лучше пускай оставят эти упражнения и не пробуют их, так как никаких результатов они не получат. Бессознательное и небрежное обращение с идеями высшего порядка не только никогда не приносит пользы, но оно легко может принести очень много вреда. Эти упражнения предназначены для тех людей, которые вполне понимают их. Другие же не почувствуют к ним влечения.

Наука о дыхании индийских йогов. Рамачарака [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Во время медитации заставляйте ум сосредоточиться на идеях, указанных в упражнениях, до тех пор, пока эти идеи не начнут проясняться перед умом, и пока вы не схватите их как бы в совершенно новом свете. Ум постепенно будет делаться все более пассивным и спокойным, а ментальный образ будет становиться всё более ярким и отчетливым. Но не отдавайтесь этим упражнениям слишком часто и не допускайте, чтобы светлое настроение, остающееся от этих упражнений, заставляло вас с нетерпением и отвращением смотреть на ежедневную жизнь. Последняя тоже полезна и необходима для нас, и мы не должны отказываться от заключенных в ней уроков, как бы неприятны они не казались нам. Пускай радость раскрывающегося сознания возвышает вас и поддерживает перед лицом всех испытаний жизни, но ни в каком случае из неё не должны получаться неудовольствие и отвращение к жизни. Всё хорошо, и всё имеет свое место. Люди, начавшие с этих упражнений, в свое время будут знать больше. И будьте уверены, что когда придет время, вы увидите, что искали не напрасно. Начните работать со смелостью и с довольством, обратив свое лицо к востоку, где восходит солнце.

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!