

2 р. 50 к.

Эта книга – практическое пособие для самолечения, укрепления здоровья с помощью йоги, дополненное рекомендациями по питанию, иллюстрированное фотографиями.

Пфулгенда Синха
ЙОГОВСКОЕ
ЛЕЧЕНИЕ
РАСПРОСТРАНЕННЫХ
БОЛЕЗНЕЙ



ЗДОРОВЬЯ

**YOGIC CURE
FOR
COMMON DISEASES**

Dr. Phulgenda Sinha

Director Indian Institute of Yoga,
Patna, India & Washington, USA

ORIENT PAPERBACKS
A Division of Vision Books Pvt Ltd
New Delhi Bombay

Доктор Пфулгенда Синха

**ЙОГОВСКОЕ
ЛЕЧЕНИЕ
РАСПРОСТРАНЕННЫХ
БОЛЕЗНЕЙ**

КИЕВ «ЗДОРОВЬЯ» 1990

ББК 53.59
П91

This is an important book because it for the first time deals with the yogic cures for various human diseases in such detail. The author who is the founder-director of the Institute of Yoga at Patna and Washington has wide experience in this particular aspect of yogic culture. He has treated many at his institute, and written a number of books on yoga. In this book he discusses diseases ranging from Indigestion to Arthritis and Heart Ailments to Neck & Spinal Pain and suggests suitable cures for them through the practice of yoga.

The book is intended for the wide readership.

Книга ценна тем, что в ней впервые подробно освещены вопросы йоговского лечения различных болезней. Автор книги, директор-основатель Института йоги в Патне и Вашингтоне, имеет большой собственный опыт использования йоговской культуры именно в этих целях. Он разрабатывал эти вопросы в своем институте и написал большое число книг по йоге. В этой книге он рассматривает различные болезни, в том числе и обусловленные погрешностями в питании, а также артриты, нарушения сердечной деятельности, боль в области шеи и поясницы, и предлагает соответствующее лечение их путем занятия йогой.

Для широкого круга читателей.

Перевод с английского Л. А. Карташевой

Редактор В. М. Карпелюк

П 4108020000-128 52.90
М209(04)-90

ISBN 5-311-00577-7

Перевод

© Phulgenda Sinha, 1976
© Phulgenda Sinha, 1988
© Пфулгенда Синха, 1990
перевод на русский язык
© Л. А. Карташева, 1990

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие издательства	7
1. Терапевтическая йога, ее основы	9
2. Нарушения пищеварения	27
3. Сахарный диабет	40
4. Бронхиальная астма	52
5. Артрит (воспаление суставов)	72
6. Ожирение	90
7. Психические расстройства	100
8. Боль в области шеи и поясницы	112
9. Синусит и головная боль	117
10. Некоторые глазные болезни	125
11. Нарушения сердечной деятельности и артериальная гипертензия	130
12. Йога для укрепления здоровья	137
Список литературы	139
Послесловие издательства	140

ПЕРЕЧЕНЬ ИЛЛЮСТРАЦИЙ

- | | |
|---|---|
| Рис. 1. Падмасана | Рис. 23. Руки по бокам в тарасане |
| Рис. 2. Сукхасана | Рис. 24. Руки вверху в тарасане |
| Рис. 3. Уттанпадасана | Рис. 25. Йога мудра |
| Рис. 4. Уттанпадасана с одной ногой | Рис. 26. Уштрасана |
| Рис. 5. Паванмуктасана | Рис. 27. Симхасана |
| Рис. 6. Бхужангасана | Рис. 28. Полусарвангасана |
| Рис. 7. Шалабхасана | Рис. 29. Сарвангасана |
| Рис. 8. Шалабхасана с одной ногой | Рис. 30. Матсиасана в позе лотоса |
| Рис. 9. Исходное положение для пашимоттанасаны | Рис. 31. Облегченный вариант матсиасаны |
| Рис. 10. Пашимоттанасана | Рис. 32. Сантуланасана |
| Рис. 11. Савасана | Рис. 33. Первая фаза триконасаны |
| Рис. 12. Сурьянамаскарасана | Рис. 34. Вторая фаза триконасаны |
| Рис. 13. Ардхавакрасана | Рис. 35. Третья фаза триконасаны |
| Рис. 14. Матсиендрасана | Рис. 36. Последняя фаза триконасаны |
| Рис. 15. Суптавайрасана (исходное положение) | Рис. 37. Вирасана |
| Рис. 16. Суптавайрасана | Рис. 38. Гомукхасана |
| Рис. 17. Дханурасана | Рис. 39. Врикшасана |
| Рис. 18. Выдох во время уджайи пранаямы | Рис. 40. Сетубандхасана |
| Рис. 19. Задержка дыхания во время уджайи пранаямы в положении лежа | Рис. 41. Сиддхасана |
| Рис. 20. Задержка дыхания во время уджайи пранаямы в положении стоя | Рис. 42. Натрайджиасана |
| Рис. 21. Экпадауттанасана | Рис. 43. Мандукасана |
| Рис. 22. Руки впереди в тарасане | Рис. 44. Халасана (облегченный вариант) |
| | Рис. 45. Халасана |
| | Рис. 46. Поза для концентрации |
| | Рис. 47. Джаландхар бандха |
| | Рис. 48. Бхастрика пранаяма |
| | Рис. 49. Ситали пранаяма |
| | Рис. 50. Прикрывание глаз ладонями |

ПРЕДИСЛОВИЕ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Книга Пфулгенды Синхи «Йоговское лечение распространенных болезней» является первой из серии книг по йоге, которые будут выходить в издательстве «Здоровья» регулярно. Планируя издание таких книг, мы исходим из следующего. Система йоги, зарекомендовавшая себя на протяжении тысячелетий как одно из эффективных оздоровительных средств, как метод воспитания самодисциплины, умения владеть собой, необходимых на пути максимальной реализации личности, может быть особенно полезной на данном этапе развития, когда усилия общества направлены на формирование установок на здоровый образ жизни, оздоровление духовно-нравственной и физической среды обитания человека.

Книга посвящена использованию йоги в лечебных целях и, по выражению автора, является пособием для самолечения. Она основана на многолетнем опыте автора, накопленном им при лечении больных в Институте йоги в Вашингтоне и Индийском институте йоги в Патне.

Описанные в книге лечебные методы и рекомендации просты и безопасны для больного. От желающего излечиться требуется лишь принятие решения избавиться от болезни и следование советам, изложенным в книге.

В комплексе лечебно-оздоровительных мер в системе йоги важное значение придается питанию. Следует отметить, что рекомендованное авторами меню включает набор продуктов, обеспечивающих сбалансированность рациона питания, то есть поступление в организм основных питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов) в необходимых соотношениях. Несмотря на то что автор практически исключает из пищевого рациона мясные и рыбные продукты, полноценность рациона при этом сохраняется, так как в ежедневном меню всегда присутствуют блюда из бобовых. Это имеет принципиально важное значение. В Индии произрастает множество разновидностей бобовых — дал. Основные из них — манг дал,

урал дал, чанна дал, тур дал, мелкий турецкий горошек и др. Содержание белка в некоторых видах превышает содержание его в мясе. Из бобовых готовят супы, соусы, приправы и сладкие блюда. Еда без дала в Индии — редкость. При таком сочетании продуктов питания дефицит белка в рационе вегетарианца исключается.

Естественно, что приведенные в книге индийского автора рекомендации по питанию основаны на традициях национальной кухни. Поэтому их значение для наших читателей невелико. Не могут иметь практического значения в наших условиях и рекомендации воздерживаться от употребления ряда плодов и растений, не произрастающих у нас, и продуктов, не поступающих в продажу. Тем не менее, в книге этот раздел представлен в том виде, как он изложен автором, при этом в большинстве случаев сохранены названия национальных блюд. Заинтересованным читателям рекомендуем обратиться к специальным изданиям по индийской национальной кухне.

Обращаем внимание читателей на то, что при работе над книгой многие санскритские слова оставлены без перевода, поскольку перевод не отразил бы их полного значения. Все эти слова, кроме названий пранаям и асан, вводятся разрядкой, а при повторном употреблении пишутся обычным шрифтом и склоняются в соответствии с правилами русского языка. Названия асан в большинстве случаев переведены на русский язык. Считаю, что это облегчит процесс усвоения асан, так как их образные названия вызывают определенные ассоциации.

Надеюсь, что издание книги послужит стимулом и для научных исследований физиологических основ йоги, ибо несомненно, что созданная на этих основах система тренировки позволяет человеку овладеть сверхъестественными способностями, оставаться здоровым в условиях губительных воздействий, сохранять молодость на многие годы.

1. ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЙОГА, ЕЕ ОСНОВЫ

Терапевтическая йога — это, по существу, система самолечения. Согласно йоговским представлениям, болезни, нарушения, недомогания являются следствием порочного образа жизни, вредных привычек, нарушений питания, неправильных представлений о предметах, имеющих важное значение для жизни индивидуума. Болезни — это результат нарушений функций систем организма, вызванных внутренним дисбалансом, который возникает вследствие определенных ошибок, совершаемых человеком. И так как причинами болезней являются ошибки человека, то их лечение состоит в исправлении этих ошибок им самим. Таким образом, сам человек ответственен как за возникновение, так и за лечение болезней.

Таковы основные положения йоги о природе болезней и средствах их излечения, которое целиком зависит от усилий самого пациента. Специалист по йоге указывает только путь, метод и является не более чем советником для пациента.

Йоговский метод лечения включает 3 компонента: 1) правильное питание; 2) правильные практические занятия йогой; 3) правильные представления о вещах, которые имеют значение в жизни человека. Если их соблюдать, болезнь излечивается¹.

Краткое описание этих составных элементов йоговского лечения представлено ниже.

Правильное питание

Пищевой рацион должен соответствовать природе заболевания и состоянию пациента. Основной принцип подбора пищевых продуктов — поддержание в организме равновесия и в то же время исключение из рациона питания тех ингредиентов, которые считаются вредными при данном заболевании. В каждом конкретном случае меню для завтрака и ленча (второго завтрака),

¹ В книге рассматриваются только хронические болезни. У нас нет сведений о том, можно ли использовать йоговские методы для лечения заразных болезней, таких, как венерические и другие, хотя занятия йогой могут предотвратить даже эти заболевания.

полдника и обеда пациента составляется индивидуально.

Согласно терапевтической йоге, основными компонентами пищевого рациона почти для всех пациентов являются следующие продукты: фрукты, салат, листья огородных растений, овощи, пшеничный хлеб, стручковые овощи (выборочно). Для невегетарианцев допускается в некоторых случаях употребление рыбы и печени, но мясо и птица полностью исключаются.

Каковы бы ни были варианты состава пищевого рациона, все пациенты должны соблюдать определенные основные принципы питания: есть медленно, съесть только 85 % желаемого количества пищи, принимать пищу последний раз не менее чем за 2 ч до сна, избегать питья воды во время еды, не употреблять горячую, острую, жареную, перепеченную пищу, не выпивать более 1—2 чашек кофе или чая в день, а лучше вообще отказаться от них, прекратить использовать табак в любой форме, избегать употребления алкоголя.

Занятия йогой

Пациенту подбирают практический курс йоги с учетом болезни и общего состояния здоровья. В большинстве случаев для излечения болезни достаточно регулярно выполнять всего несколько асан*. При некоторых заболеваниях для достижения положительного эффекта необходимо вместе с асанами практиковать пранаямы**. В некоторых случаях для достижения желаемого результата используют специфические крийи***, такие, как бандхи****, мудры*****, и определенные йоговские приемы. Кроме того, при определенных состояниях необходимо также заниматься концентрацией и медитацией.

* Здесь и далее звездочкой обозначены комментарии переводчика. Асаны — позы, при выполнении которых достигается управление физическим телом, перераспределение энергии в организме.

** Пранаямы — дыхательные упражнения, выполнение которых помогает научиться управлять праной (жизненной энергией, внутренними жизненными токами).

*** Крийи — название всех видов йоговских упражнений.

**** Бандха — фиксация частей тела в фазе прекращения дыхания в таком положении, при котором облегчается продвижение энергии по определенным каналам.

***** Мудра — положение тела, обеспечивающее циркуляцию энергии по замкнутым каналам, что исключает ее потери и энергизирует определенные структуры.

В исследованиях, проведенных в Институте йоги в Патне, мы установили, что с помощью йоговской практики большое число болезней излечивается в течение 2 мес, в некоторых случаях на это требуется 4 мес и более. К заболеваниям, для излечения которых требуется более длительное время, относятся юношеский диабет, полиомиелит, паралич, паркинсонизм, ожирение, язва, некоторые психические заболевания и др.

Интересно отметить, что некоторые асаны, пранаямы, бандхи, мудры и другие крийи, которые применяют в целях укрепления здоровья, самосовершенствования и с профилактической целью, используются также для лечения заболеваний. Но в этих случаях их выполняют иначе. При определенных заболеваниях пациенту рекомендуют находиться в асане столько времени, сколько это для него возможно.

Делая только те упражнения, которые он может выполнить исходя из своего физического состояния, больной становится более выносливым, так как крийи положительно влияют на состояние тела и препятствуют развитию болезни. Когда болезнь излечивается, физические возможности пациента возрастают, и он достигает совершенства в выполнении даже тех асан, которые вначале были для него невыполнимы.

Йоготерапия — это специализированный раздел йоговской культуры. Различные йоговские центры в Индии развивают свои собственные системы лечения, основываясь на накопленном опыте и проведенных исследованиях. В связи с отсутствием какой-либо стандартизации в этом вопросе в различных центрах Индии и в других странах имеются различные варианты методов терапевтической йоги.

Правильные жизненные установки

Хотя большинство пациентов излечиваются с помощью правильного питания и йоговских упражнений, в некоторых случаях возникают затруднения. Развитие болезней и нарушений у ряда пациентов обусловлено их неправильными установками, нездоровыми привычками, отсутствием правильных представлений о жизни, природе и обществе. В этих случаях, беседуя с пациентом, следует попытаться изменить его сознание, расширить его кругозор, помочь понять известные истины, усвоить необходимые теоретические и философские представления. Это длительная работа, требующая много времени.

В зависимости от природы заболевания больного подробно информируют о различных, имеющих отношение к болезни аспектах жизни.

После краткого описания методов терапевтической йоги рассмотрим ее отличия от медицинской системы лечения.

Йога и медицинская система

Основой любой медицинской системы является лечение лекарствами. Принято считать, что определенные лекарственные препараты лечат определенные болезни. Поэтому врач диагностирует болезнь и выписывает лекарства. Пациент при этом должен делать очень немного или вообще ничего. Задача коррекции нарушений, излечения болезни и восстановления здоровья возлагается на лекарство.

В этом и состоит существенное отличие медицинской и йоговской систем лечения. Если в медицинской системе внешний агент (лекарство) устраняет нарушения, то в йоговской системе он не нужен вообще. Как уже отмечалось выше, в йоговской системе сам пациент своим личным пониманием, упражнениями и поведением лечит свою болезнь.

В подтверждение этого считаем уместным упомянуть о нескольких наших пациентах, которые утратили веру в медицинскую систему, потому что, несмотря на многолетнее лечение, постоянного и удовлетворительного эффекта не достигли.

В некоторых случаях прием лекарств приводит к быстрому облегчению состояния, но не обеспечивает окончательного излечения. В то же время большое число наших пациентов в течение 2—4 мес достигли полного излечения с помощью терапевтической йоги. Это особенно характерно для случаев сахарного диабета, артрита, бронхиальной астмы, желудочно-кишечных расстройств, нервных перенапряжений и др.

Эта ограниченность возможностей медицинской системы отнюдь не означает, что она хуже йоговской системы, а скорее всего вызвана ограниченностью сферы применения данной системы. Есть болезни, при которых только медицинская система может помочь больному. И точно так же имеются болезни, которые следует признать не поддающимися лечению традиционными медицинскими средствами и которые могут быть излечены только с помощью йоги. Это свидетель-

ствует о том, что каждая система лечения имеет свои уникальные возможности и ограничения.

Кроме того, медицинское лечение в настоящее время стало настолько дорогим, что для миллионов людей в мире оно просто недоступно. Наши больницы в настоящее время не в состоянии обеспечить пациентов лекарствами, которые широко использовались в прошлом. В то же время занятие йогой не требует никаких затрат.

Таким образом, было бы благоразумно со стороны представителей медицины адаптировать и использовать проверенную древнюю систему йоги для лечения тех болезней и нарушений, для которых медицинское лечение недостаточно эффективно. Так как система терапевтической йоги в настоящее время научно обоснована, она может широко использоваться людьми, страдающими от различных заболеваний, как метод самолечения. Теперь мне хотелось бы объяснить суть терапевтической йоги, которую должен знать каждый, чтобы самому практиковать ее.

Правила занятий йогой

Читатели, которые хотели бы использовать эту книгу как руководство для самолечения с помощью йоги, прежде всего должны иметь представления о подходящих времени, месте и одежде для занятий, подготовке тела и других подобных вещах. Чтобы ощутить полный эффект терапевтической йоги, необходимо усвоить следующие правила и принципы занятия ею.

Время. Хотя утренние часы перед завтраком считаются наилучшим временем для занятий йогой, можно заниматься и вечером, а также в любое другое время. Необходимое условие для занятий — очищенный кишечник и не переполненный пищей желудок. Заниматься йогой можно не ранее чем через 3—4 ч после еды и 0,5 ч после питья воды, чая или сока.

Заниматься йогой можно при нормальном самочувствии, не будучи переутомленным.

Каждому следует выбрать удобное для себя время занятий с учетом своего распорядка дня и затем стараться практиковать йогу в то же самое время каждый день. Достаточно заниматься по меньшей мере 5—6 раз в неделю, чтобы ощутить улучшение. Рекомендуется заниматься йогой 1 раз в сутки, кроме тех случаев, когда специально рекомендуется делать это чаще.

Место. Выполняйте йоговские упражнения на полу, застелив его ковром, пледом, одеялом или циновкой. Не рекомендуется делать упражнения на любой мягкой поверхности, на кровати. Место занятий должно быть сухим, чистым и хорошо проветриваемым. Необходимо постоянный приток свежего воздуха к месту занятий. Окна должны быть открыты для перекрестной вентиляции. Летом можно пользоваться вентилятором. Зимой следует избегать сквозняка. Если имеется кондиционер, проверьте, достаточен ли приток воздуха.

Тишина. Занятия должны проводиться в тишине. Следует избегать разговоров, любой психической активности и даже слушания музыки. Тишина помогает накапливать энергию и концентрировать внимание во время занятия.

Отдых. Существует два вида отдыха в йоге: короткий и длительный. Продолжительность короткого отдыха — 6—7 с. Он необходим в интервалах между двумя исполнениями одной и той же асаны или между двумя различными асанами. Короткий отдых после завершения асаны предполагает выполнение двух дыханий.

Длительный отдых необходим после окончания исполнения всех асан, пранаям и других крий. Выполняется он в состоянии расслабления. Продолжительность его равна $\frac{1}{4}$ длительности всего занятия. Лучше всего отдыхать в савасане. Те, кто не могут выполнять савасану, должны просто лежать на полу с закрытыми глазами, расслабившись, сконцентрировавшись на прекрасном объекте природы, таком, например, как сад, парк, холмистый склон. Дыхание при этом обычное. При этом методе отдыха должно возникать ощущение, как будто вы дышите воздухом избранного места и, расслабившись, мысленно пребываете в нем. После отдыха следует подождать еще 3—5 мин, прежде чем приступать к еде или привычным занятиям.

Одежда. Во время занятия йогой следует быть минимально одетым. Мужчины могут заниматься в шортах, спортивных брюках или в трусах и майке, женщины — в сари, широких брюках или рейтузах и блузке. Зимой можно заниматься в тонком шерстяном костюме.

Купание. Чаще всего возникает вопрос, когда следует принимать ванну — до или после занятия йогой. Для тех, кто занимается йогой утром, принимать ванну до занятия нет необходимости. Каждый занимаю-

щийся выбирает время купания с учетом своих привычек и склонностей. Если занимающийся привык купаться в горячей воде, то это следует делать не ранее чем через 15 мин после окончания занятия.

Многие предпочитают заниматься йогой после принятия ванны, так как некоторые асаны легче выполнять после купания, которое, кроме того, создает ощущение свежести и чистоты.

Методика занятий. Для достижения лучших результатов заниматься йогой следует по правильной методике. Так как йога — это научная система, ее следует практиковать определенным образом. Если выполнять асаны, пранаямы, бандхи и мудры не по установленной методике, они станут обычными упражнениями и занятия не приведут к удовлетворительным результатам. Воздействие йоги на системы организма связано в значительной мере с ее методологией.

Важно отметить, что хотя не каждый занимающийся йогой может выполнять все позы в совершенстве, основным принципом является отсутствие при этом усилий. Поэтому советуем: занимайтесь йогой с учетом возможностей своего организма. Сохраняйте позу только до тех пор, пока можете это делать без усилий. Не следует стремиться сразу выполнять асану целиком, освоите вначале половину или даже меньшую часть асаны¹.

Осваивать асаны следует постепенно. Еще одним важным принципом является то, что в течение 1-й недели занятий следует овладеть только 2 или 3 асанами. В течение 2-й недели можно освоить следующие 2 асаны. Таким образом, каждую неделю можно осваивать новые асаны в соответствии с конкретными рекомендациями в каждом случае.

Для женщин. Во время менструаций и в поздние сроки (более 4 мес) беременности занятия йогой прекращают. При сроке беременности менее 4 мес занятия йогой должны проводиться по специальной программе под наблюдением специалиста по йоге.

Важно отметить, что йога является ценным лечебным средством при ряде заболеваний и нарушений у женщин. Кроме того, что она действует общеукреп-

¹ Для тех асан, окончательный вариант которых вообще не выполним с достаточной степенью совершенства, в тексте приведены их упрощенные варианты. В некоторых случаях приведены только облегченные варианты асан.

ляюще, занятия йогой корригируют нарушения менструального цикла, способствуют его нормализации.

Правильные занятия йогой в ранние сроки беременности благотворно влияют на внутриутробное развитие плода, способствуют обезболиванию родов.

Длительность занятий. Занятия йогой в зимнее время могут быть более продолжительными, чем в летнее. Максимальная продолжительность активной части ежедневных занятий не должна превышать 45 мин зимой и 30 мин летом. Кроме этого, необходимо предусмотреть отдых после занятия, время которого рассчитывается согласно вышеупомянутому принципу. Такие различия продолжительности занятий обусловлены влиянием на состояние организма сезонных факторов.

Рекомендуется проводить один курс занятий йогой в день. Для тех, кто предпочитает разделить занятия на 2 части, следует учесть, что интервал между ними должен быть 8 ч.

Минимальная продолжительность занятия, обеспечивающего поддержание хорошего здоровья, — 15 мин.

С учетом сделанных разъяснений относительно терапевтической йоги и ее основных положений рассмотрим значение понятия «правильное питание» в системе йоги. Правильное понимание некоторых разработанных в йоге принципов и рекомендаций по питанию поможет занимающимся йогой лучше осознать значение пищи, ее влияние на системы организма. Хотя о специфических составных (компонентах) пищи при различных заболеваниях уже упоминалось, для более глубокого понимания проблемы вниманию читателей предлагается следующий раздел.

Правильное питание

Питание имеет важнейшее значение в системе йоги. Известна поговорка «человек есть то, что он ест». Дело в том, что вид пищи и ее количество влияют на физическое и психическое состояние индивидуума. Поэтому у человека, который неправильно питается и не осознает значения правил приема пищи, постепенно возникают связанные с нарушениями питания физические и психические недомогания. Он начинает ощущать болезнетворное действие вредных «пищевых» привычек на свою внешность, поведение, мысли и поступки. И человек, чьи действия, мысли и внешний вид далеки от желаемых, в определенный период

времени осознает нежелательные последствия, которые подтверждают истину, что «человек есть то, что он ест».

Согласно йоге, вся пища подразделяется на 3 вида: раджастическую, тамастическую и саттвическую*.

Раджастическая пища включает различные блюда. Это название происходит от ритуала приема пищи у индийских королей. Известно, что королевский стол во время обеда сервировался не менее чем 56 блюдами. Естественно, что при этом подавались различные блюда — жареные, печеные, заправленные пряностями и приправами, вместе с различными сладостями и напитками. Пища такого рода не рекомендуется занимающимся йогой, так как она способствует ожирению, после ее приема в течение длительного времени отмечается чувство тяжести, пробуждается страсть.

Тамастическая пища подвергается интенсивной обработке в процессе приготовления. Если при приготовлении любого блюда — вегетарианского или не вегетарианского — используют соль, черный и красный перец или другие приправы, оно становится тамастическим. Такая пища подходит тем, кто груб по натуре, раздражителен, склонен к крику, ссорам, не умеет владеть собой. Этот тип пищи не рекомендуется занимающимся йогой.

Саттвическая пища готовится с использованием минимального количества специй и приправ. Эта пища — всегда свежая, привлекательная, питательная и просто готовится. Именно такая пища рекомендуется занимающимся йогой.

Согласно йоговским принципам, пища подразделяется на раджастическую, тамастическую и саттвическую, а не на вегетарианскую и не вегетарианскую. Не сам по себе продукт, а метод его приготовления

* Эти названия соответствуют 3 гунам — частям, свойствам, качествам всего в природе — саттва, раджас, тамас. Их сочетания порождают все разнообразие действий, вещей, явлений.

Раджас — качество подвижности, деятельности, активности, возбудимости. Делает человека активным, энергичным, возбужденным, раздражительным, страстным.

Тамас — качество темноты, инертности, незнания. Способствует тяжести, тупости, равнодушию, невежеству, заблуждениям, мраку.

Саттва — качество доброты, чистоты, покоя, равновесия, ясности ума. Создает счастье, радость, гармонию, уравновешенность, мудрость.

превращает его в пищу того или иного вида. Широко распространенное мнение о том, что невегетарианская пища является тамастической, а вегетарианская — саттвической, — ошибочно, потому что картофель или цветная капуста могут в процессе приготовления стать тамастической пищей, а мясо и птица могут быть отварены и приготовлены таким образом, что превратятся в саттвическую пищу. Это зависит от вкуса индивидуума.

Следует также рассмотреть тот факт, что в системе йоги при оценке пищи не учитывается ее калорийность. Гораздо большее значение придается качеству пищи и методу ее приема. Более качественной является пища, которая оказывает стимулирующее действие. Многие люди ошибочно считают, что, уменьшая количество потребляемой пищи или уменьшая ее калорийность, они могут добиться уменьшения массы тела и точно так же, увеличивая количество съеденной пищи, могут поправиться. И та и другая экстремеры нежелательны для организма. Независимо от того, излишняя или недостаточная масса тела у человека, правила питания и в том и в другом случае одинаковы. Каждый может поправиться или похудеть без вредных последствий, следуя одним и тем же йоговским принципам питания.

Каковы же эти принципы?

Сбалансированность пищевого рациона — это один из важнейших принципов. Питание становится сбалансированным, если в ежедневный рацион включаются следующие 4 вида продуктов: салат, свежие овощи, свежие фрукты и сырые орехи. Независимо от того, являетесь вы вегетарианцем или невегетарианцем, включайте эти 4 вида продуктов в ежедневный рацион.

Салат. Из всех овощей, которые употребляют сырыми, готовят салат. Для приготовления салата используют такие овощи, как огурцы, помидоры, морковь, салат, цветная капуста и др. Их режут на кусочки, заправляют маслом. Ежедневно следует съедать около 1 чайной чашки салата. Лучше всего употреблять салат как первое блюдо во время второго завтрака и в обед.

Свежие овощи. Все овощи — несущенные и недеформированные — могут считаться свежими. Свежие овощи, как наземные, так и подземные, следует употреблять ежедневно в пропорциональных количествах.

Они, конечно, должны быть приготовлены саттвическим способом.

Свежие фрукты. Фрукты — это наиболее ценный продукт для каждого человека. Они важны для достижения лучших результатов во время занятий йогой. При этом необязательно употреблять дорогостоящие фрукты, можно использовать любые из тех, которые доступны в данный период. Можно использовать какой-то один вид фруктов или употреблять различные их сочетания. Различают сезонные фрукты и круглогодичные. Какое количество их употреблять? Для человека достаточно съедать 1 яблоко, 1 апельсин и 1 банан в день. Для поддержания здоровья важно употреблять их регулярно.

Сырые орехи. Рекомендуются орехи, очищенные от твердой скорлупы. К ним относятся кэшью, фисташки, миндаль, грецкий орех. Полная горсть смеси этих орехов — достаточная ежедневная доза. Так как сырые орехи способствуют увеличению тепла в теле, их следует употреблять зимой и избегать или употреблять в меньшей дозе летом. Орехи в твердой скорлупе богаты белками, минеральными веществами, витаминами. Поэтому правильное употребление орехов оказывает энергизирующее, общеукрепляющее действие как на занимающихся, так и на незанимающихся йогой.

Кроме вышеупомянутого принципа сбалансированности питания, известны другие принципы питания, обеспечивающие положительный эффект. К ним относятся следующие.

Количество пищи. Съедать следует не более 85 % желаемого количества пищи. Иными словами, часть желудка после обеда должна быть свободной от пищи. Никогда не пере едайте и даже не наедайтесь досыта. Если желудок не полностью заполнен пищей, условия для пищеварения более благоприятны и питательные вещества пищи полнее усваиваются. В то же время, если съедено избыточное количество пищи и желудок переполнен, пищеварение нарушается и формируются процессы выделения избытка пищи без полной ее утилизации. Пере едая, человек перегружает как пищеварительную систему, так и весь организм, что затрудняет физическую и психическую деятельность. Естественный итог пере едания — накопление избыточной массы тела.

Правила приема пищи. Правильный метод приема

пищи состоит в медленной еде и проглатывании пищи после ее полного размельчения и разжевывания. Общая ошибка, которую совершает большинство людей,— это слишком быстрая еда. Установлено, что у тех, кто быстро ест, это становится привычкой, и они ощущают вкус и насыщение пищей только при ее быстром поглощении. По-видимому, они не ощущают вкуса пищи при ее пережевывании и проглатывании. Эти процессы им надоедают. Я вспоминаю сообщение об одном техасце (США), обед которого состоял из 18 цыплят. Он весил более 225 кг, но не мог долго выполнять физическую работу. Легко подсчитать, что если бы он пережевывал пищу, то тратил бы только на обед по меньшей мере 6—8 ч, не считая уже времени на завтрак, ленч и другие приемы пищи. Печальные последствия такой еды мы уже рассматривали.

Таким образом, в йоговской системе обращается внимание на отрицательные эффекты быстрой еды и подчеркивается важность медленной еды. Но что означает есть медленно? Прежде всего это зависит от того, что вы едите. Например, банан можно прожевать быстрее, чем яблоко. Чтобы съесть мясо, требуется больше времени, чем чтобы съесть рыбу. Но во всех случаях основное правило — это жевать пищу до полного ее измельчения (отсутствия комков) и только после этого проглатывать. К преимуществам медленной еды относится то, что насыщение наступает уже после съедания небольшого количества пищи, пища лучше пропитывается слюной, что облегчает ее переваривание, питательные вещества пищи полностью усваиваются в организме и поэтому хорошее состояние здоровья поддерживается потреблением меньшего количества пищи.

Время приема пищи. Принимать пищу следует не менее чем за 2 ч до отдыха. Общей ошибкой большинства людей является то, что они наедаются перед сном, особенно перед ночным. Это очень вредно для здоровья. Если вы едите последний раз за несколько часов до сна, пища полностью усваивается в организме, желудок освобождается от нее и поэтому процесс пищеварения не нарушает ночной сон, что обеспечивает более полноценный отдых. Большинство людей, страдающих желудочно-кишечными расстройствами, имеют вредную привычку наедаться непосредственно перед сном. В результате этого у них возникает чрез-

мерная нагрузка на пищеварительную систему, нарушается сон. Со временем у этих людей, как правило, развиваются болезни органов пищеварительной системы и расстройства пищеварения. Соблюдение правила приема пищи задолго до сна поможет устранить эти нарушения.

Еще один важный вопрос, на котором следует остановиться,— это вопрос о том, сколько раз в день принимать пищу. Рекомендуется есть 4 раза в сутки, то есть, утром — завтрак, в полдень — ленч (второй завтрак), после полудня — полдник и вечером — обед. В каждом конкретном случае частота еды зависит от привычек и обычаев. Каждый человек должен питаться в соответствии со своими склонностями и привычками, придерживаясь йоговских принципов питания. Кроме каких-либо особых случаев, привычным должно быть четырехразовое питание.

Специи. Не рекомендуется использовать слишком много специй в процессе приготовления пищи, то есть не следует увлекаться солью, черным и красным перцем, другими приправами и пряностями. Мы ставим вопрос не о том, чтобы их вообще не употреблять, а о том, чтобы не злоупотреблять ими. Приправы нередко применяют для улучшения вкусовых качеств блюда, но использовать их в избытке не следует. Пища должна быть приправлена лишь настолько, чтобы остаться саттвической и не стать тамастической.

Вода. Занимающемуся йогой рекомендуется выпивать в день около 2,5 л (то есть 10—12 стаканов) воды. Не следует пить воду во время еды и раньше чем через 0,5 ч после приема пищи. В литературе по йоге часто рекомендуется употреблять большое количество воды, что объясняется тем, что вода очищает организм и вымывает из него шлаки. Многие люди употребляют воду в недостаточном количестве. Я лично знаком с теми, кто вообще не пьет воду, или пьет ее очень мало, или употребляет вместо воды сок, молоко, другие жидкости. Вследствие этого у них развиваются различные недомогания и нарушения. Большинство этих расстройств устраняются, если человек начинает употреблять большое количество воды. Еще раз напоминаем, что занимающийся йогой должен выпивать в сутки 2,5 л и даже больше воды.

Кофе и чай. Кофе и чай вредны для здоровья, если употребляются в чрезмерных количествах. Современные люди настолько привыкли к повседневному

употреблению кофе и чая, что им нелегко отказаться от них. Но ограничить их количество необходимо для здоровья. Рекомендуется в сутки выпивать не более 1—2 чашек кофе или чая. При употреблении в больших количествах чай и кофе вызывают запор, бессоницу, нервное перенапряжение и другие расстройства. Установлено также, что избыточное употребление этих напитков изменяет цвет лица и делает кожу лица грубой. Таким образом, необходимо ограничить потребление кофе и чая.

Алкогольные напитки. Считается, что все алкогольные напитки обедняют организм человека витаминами, они поглощают и разрушают питательные вещества. Мы возражаем против приема алкогольных напитков не потому, что они токсичны, а потому, что при чрезмерном их употреблении организм ослабляется физически и психически. Более выражен разрушительный эффект крепких напитков. Но независимо от того, много или мало алкоголя содержится в напитке, привычка ежедневно употреблять его очень пагубна. Поэтому занимающиеся йогой должны избегать того, чтобы ежедневное употребление алкоголя стало привычкой.

Зерна злаков (мелкий горошек). Проросшие зерна очень питательны. В них содержится большое количество белка, солей, витаминов. Регулярное употребление горсти проросших зерен обеспечивает хорошее здоровье. Для занимающихся йогой они должны быть составной частью ежедневного рациона. Зерна употребляют после предварительного замачивания в воде в течение 8 ч. Лучше употреблять проросшие зерна, чем непроросшие, так как они обогащены энергией, поглощенной из воздуха и света. Следует помнить, что если нет возможности ежедневно есть орехи и фрукты, их отсутствие в рационе можно компенсировать включением в него проросших злаков.

В заключение следует отметить, что йоговские принципы питания настолько просты, что их соблюдение не должно вызывать никаких затруднений у занимающихся йогой (как вегетарианцев, так и невегетарианцев). Если следовать этим принципам и выработать у себя привычку есть согласно приведенным рекомендациям, можно быть уверенным, что это обеспечит поддержание хорошего здоровья. Хорошо сбалансированный рацион вместе с соблюдением гигиенических правил и регулярными занятиями йогой гарантирует

развитие и сохранение пропорциональной фигуры и активности.

Так как вопросы правильного питания и другие требования к занимающимся йогой уже достаточно освещены, считаем необходимым объяснить, что означает гигиенический уход. Гигиенический уход включает правильное омовение тела и другие очистительные процедуры. Их значение описано ниже.

Купание и очищение

Вода — один из трех факторов, важных для выживания человека, два других — это воздух и пища. Поэтому необходимо рассмотреть вопрос о пользе воды и ее применении. Известно, что некоторые растения могут произрастать на одной воде, а многие люди жили только на одной воде в течение нескольких недель и даже месяцев. Это свидетельствует о том, что в воде содержатся питательные элементы и подтверждает значение воды для организма. Занимающиеся йогой должны правильно использовать ее, употребляя в необходимых количествах.

Вода используется внутрь и для наружного употребления. Выше уже приведена рекомендация пить не менее 2,5 л воды в сутки. Вода для наружного потребления расходуется на умывание и купание. Летом каждый человек может купаться два раза в день. Зимой и в другие сезоны для поддержания хорошего здоровья необходимо купаться 1 раз в день. Можно купаться в холодной или горячей воде, это зависит от привычки и погоды.

Следует также разъяснить пользу наружного использования воды. Для этого мы должны напомнить строение и функции пор (gomekoops — санскр.).

Санскритское слово gomekoops состоит из двух слов; gome и koop. Rome — означает волос, koop — источник. Таким образом, дословный перевод этого слова — источник волоса, или пора (англ. — pore). На нашем теле находится около миллиона волосков, их корни уходят глубоко в кожу из верхнего ее слоя. На корне каждого волоса находятся мельчайшие отверстия, невидимые невооруженным глазом. Эти мельчайшие отверстия на корне волоса и есть gomekoops. Через них из организма выделяются пот, грязь и поступают воздух, вода и др.

Так как поры — это канал для поступления веществ в клетки и выведения их путем потения и абсорбции, в

йоговской системе предусмотрено более эффективное их использование.

Итак, как эффективнее использовать поры? Прежде всего растиранием тела во время купания, чем достигается несколько положительных эффектов. Как же растирать и очищать тело?

Растирание. Есть несколько способов растирания тела во время купания, в частности, растирание ладонями, куском ткани, мочалкой, губкой, щеткой и другими предметами. Наиболее подходящий предмет для растирания тела — кусок ткани или маленькое полотенце. Процедура состоит в смачивании ткани водой, намыливании и сильном растирании ею всего тела во время купания. При таком растирании раскрываются поры, удаляются верхние наслоения, чем облегчается поступление энергии и питательных веществ в организм. Растирание можно делать как намыленной, так и ненамыленной тканью. После растирания следует облить тело большим количеством чистой воды.

Очищение тела. Поскольку мы говорим о купании, следует упомянуть и о мыле. В современных условиях трудно представить себе купание без мыла. Хотя мы не против использования мыла, следует учитывать, что в мыле содержатся определенные химические соединения, которые могут раздражать кожу. Известно, что у многих людей после применения мыла на коже появляются сыпь и раздражение. Кроме очищающего эффекта мыло не оказывает иного положительного действия на кожу. Поэтому следует использовать мыло хорошего качества, которое подходит для вашей кожи.

В йоговской системе метод очищения иной. Существует несколько заменителей мыла. Эти заменители не только очищают кожу, но еще и положительно действуют на организм. Некоторые из этих заменителей имеют очень сложный состав и малодоступны. Поэтому рекомендуем простое и доступное средство для этих целей.

Хороший заменитель мыла — это пшеничная (гороховая) мука. Насыпьте в кружку горсть или больше муки и смешайте ее с теплой водой, сделайте тесто. Собираясь купаться, разотрите все тело тестом, а затем — ладонями. После растирания выкупайтесь в горячей или холодной воде. Ваше тело будет чище, чем после мытья с мылом. Выше уже отмечалось, что пшеница содержит соли, белок, витамины. Используя пшеничную муку, вы одновременно очищаете тело и

обогащаете его энергией. Обогащенная энергией, кожа становится гладкой и мягкой. Следует отметить, что пшеничная мука оказывает целебное действие при многих кожных болезнях, таких, как ихтиоз, раздражение кожи и др.

Рекомендуем применять ее 1 раз в 2—3 дня. Мукой можно очищать кожу лица и мыть голову. Кожу лица очищают так же, как и кожу тела, а процедура мытья головы выполняется совсем иначе.

Мытье головы. Жидкое тесто положите в редкую ткань и завяжите. Теперь выдавите тесто в небольшое количество воды, так чтобы мельчайшие кусочки его смешались с водой, а более крупные остались в ткани. Полученную после продавливания жидкую взвесь используйте для мытья головы. Такое средство хорошо очищает и укрепляет волосы. Те, кто предпочитают мыть голову иначе, должны выбрать подходящее для себя средство. Волосы следует мыть 1—2 раза в неделю.

Волосы. Волосы — это показатель здоровья человека. Здоровые волосы свидетельствуют о хорошем здоровье. Простой способ сохранить волосы здоровыми — это растирать их корни во время купания. Процедура состоит в смачивании волос небольшим количеством воды и растирании корней кончиками пальцев до появления ощущения теплоты. Растирайте кожу в течение 1 мин или дольше. После окончания купания вытрите волосы сухим чистым полотенцем. Затем, втерев немного масла (или не делая этого), расчесывайте волосы 2—3 раза в день в различных направлениях, то есть спереди назад и сзади наперед, слева направо и справа налево. Это укрепляет волосы, предотвращает их выпадение. Некоторые люди ошибочно считают, что растирание и расчесывание способствуют выпадению волос. Те, у кого есть перхоть, после растирания и расчесывания вначале действительно отмечают некоторое усиление выпадения волос, но уже через 1 нед оно прекращается. Более того, очень быстро начинают расти новые волосы. Растирать и расчесывать волосы полезно как мужчинам, так и женщинам.

Зубы, как и волосы, являются показателем здоровья человека. Простой способ содержать их здоровыми — это регулярная чистка зубов и массаж их корней. Зубы следует чистить утром и перед сном.

Во время чистки зубов зубную щетку перемещают сверху вниз и снизу вверх, движения справа налево и слева направо недопустимы. Следующая процедура —

массаж корней зубов. Его выполняют пальцами, на которые наносят небольшое количество зубной пасты. Указательный палец помещают на наружную, большой — на внутреннюю поверхность десны и начинают ее интенсивно массировать. Массаж корней зубов выполняют 1 раз в сутки. Он укрепляет десны, устраняет их рыхлость.

Масляный массаж

Лучшим из масел, используемых для массажа, является горчичное. Оно широко применяется в Индии для приготовления пищи, для аппликации на волосы и т. п. Используют его также для массажа, назначаемого младенцам, борцам и людям преклонного возраста. Масло оказывает оздоравливающее, укрепляющее действие. Так как масляный массаж вызывает разогревание тела, занимающимся йогой рекомендуется использовать его только в зимнее время. Нанесенное на кожу масло проникает через поры и оказывает благотворное действие на мышцы, кости и нервы. Оно успокаивает, очищает, придает коже здоровый цвет загара, оздоравливает ее. Оно также способствует устранению морщин, сухости кожи. Как его использовать? Налейте на ладони небольшое количество масла, размажьте его по телу, слегка вотрите и оставьте на 10—15 мин. За это время часть масла впитается. Смыть масло можно двумя способами. Можно смыть его, купаясь под душем без мыла. Тело, смоченное водой (холодной или горячей), нужно хорошо растереть, затем втереть остатки масла сухим чистым полотенцем. При этом масло вотрется в кожу и она станет чистой, гладкой, ухоженной.

Можно также использовать для смывания масла пшеничное тесто. Тесто накладывают на смазанное маслом тело и катают его ладонями до тех пор, пока тесто не впитает все масло. После растирания тело обливают горячей или холодной водой. Тесто из пшеничной муки очистит тело от масла лучше, чем мыло. При этой процедуре вы испытаете положительное действие и масла, и пшеничной муки.

Масляную аппликацию и очищение кожи тестом следует делать не чаще чем 1—2 раза в неделю. В промежутках между аппликациями масла и теста допустимо использование мыла, которое соответствует свойствам и состоянию вашей кожи.

Подытоживая эту главу, отметим, что в ней изло-

жены основные сведения и рекомендации, касающиеся терапевтической йоги. Мы советуем прочитать эту главу внимательно, чтобы у вас сложилось правильное понимание йоговской системы лечения, и лишь затем приступать к активным занятиям. Помните, что отныне вы следуете «системе самолечения», не полагаясь более на лекарства и не используя их. Но чтобы достичь удовлетворительных результатов, прежде всего важно изучить эту систему.

Запомните содержание этой главы, затем выберите раздел, который вас интересует, и начинайте заниматься йогой с учетом приведенных рекомендаций.

2. НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

К этой группе нарушений мы относим все расстройства функций пищеварительной системы. Типичные проявления их — запор, вздутие, несварение, понос, изжога, боль под ложечкой и др.

Наш опыт свидетельствует о том, что в настоящее время эти расстройства широко распространены среди людей всех возрастов. Причины их могут быть различными и множественными, но чаще всего они обусловлены: 1) такими психосоматическими факторами, как невроз, перенапряжение и различные формы стресса, и 2) неправильным питанием, в частности, перееданием, нерегулярным питанием, приемом пищи перед сном, несбалансированной диетой, избыточным употреблением острых специй и жареной пищи, использованием рафинированных и консервированных пищевых продуктов, неправильным пережевыванием пищи, несоблюдением гигиенических требований и т. п.

Все эти расстройства легко корректируются с помощью йоговской системы лечения. В большинстве случаев улучшение отмечается уже через 2 нед от начала лечения, а полное излечение наступает через 2 мес. Рассмотрим, каким образом люди, страдающие этими расстройствами, могут излечиться с помощью занятий по системе йоги.

Лечение по системе йоги включает: 1) ежедневное выполнение нескольких асан и 2) правильное питание.

Йоговское лечение

Важнейшие пранаямы и асаны для коррекции желудочно-кишечных расстройств следующие: пранаяма

с речакой и пуракой, уттанпадасана, паванмуктасана, бхужангасана, шалабхасана, пашимоттанасана и савасана.

Методы выполнения этих асан и пранаям подробно описаны и проиллюстрированы ниже.

ПРАНАЯМА С РЕЧАКОЙ И ПУРАКОЙ

Пранаямы — это специальные дыхательные упражнения. Существуют различные виды пранаям. Хотя выполняются они по-разному, в большинстве пранаям можно выделить 3 фазы дыхательного цикла: р е ч а к у — в д о х, п у р а к у — в ы д о х, к у м б х а к у — з а д е р ж к у д ы х а н и я.

В данном виде пранаямы только 2 фазы — речака и пурака, кумбхака отсутствует.

Важная особенность этой пранаямы — диафрагмальное дыхание.

Во время этого упражнения стенка живота ритмически втягивается внутрь и выпячивается вперед (а не перемещается вверх — вниз).

Исходное положение. Упражнение выполняют сидя на полу в падмасане (позе лотоса), как это изображено на рис. 1, или в сукхасане (легкой позе), представленной на рис. 2. В этих позах спина, шея и голова удерживаются в вертикальном положении совершенно прямо.

Взгляд устремлен вперед строго на уровне глаз. Руки выпрямлены, кисти — на коленях. Большой и указательный пальцы соединены в виде кольца, а остальные три — сжаты вместе и выпрямлены. Дыхание нормальное.

Этапы выполнения. 1. Выдохните медленно через обе ноздри и одновременно втяните живот внутрь, сокращая мышцы живота, чтобы полностью изгнать воздух из легких. Продолжайте выдыхать до тех пор, пока не удалите весь воздух из легких.

2. Завершив выдох, выдержите паузу в течение 1 с, затем начинайте медленно вдыхать через обе ноздри. Вдыхайте так глубоко, как можете, растягивая мышцы живота. Перемещение стенки живота во время вдоха должно быть медленным и постепенным, а не быстрым и резким.

3. После глубокого вдоха и короткой (в течение 1 с) паузы снова выполняйте выдох. Всего сделайте 10—15 дыхательных циклов (1 цикл состоит из вдоха и выдоха).

Рис. 1. Падмасана



Рис. 2. Сукхасана



Ежедневные занятия. В течение 1-й недели делайте это упражнение 10 раз в день, в течение 2-й недели доведите число упражнений до 15, но не делайте больше 15 упражнений в день.

Особенности выполнения. Важно, чтобы в течение всего времени выполнения этой пранаямы спина была выпрямленной. Во время выполнения упражнения голова, шея и спина должны образовывать прямую линию. После окончания упражнения оставайтесь некоторое время в той же позе и дышите нормально. Затем постепенно расслабьтесь и примите более удобную позу. Через 5—10 с можно приступить к выполнению других асан.

Положительное действие. Пранаяма оказывает стимулирующее действие на все органы пищеварительной

системы. Благодаря этому корректируются и устраняются такие нарушения, как запор, понос, несварение, боль под ложечкой. Эта пранаяма действует на эндокринные железы, стимулирует функцию надпочечников, поджелудочной железы, половых желез, энергизирует их. В результате такого воздействия нормализуется продукция гормонов этими железами.

Упражнение также корректирует нарушения функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполнение этой пранаямы не вызывает затруднений.

УТТАНПАДАСАНА — ПОЗА ПОДНИМАНИЯ НОГ

Исходное положение. Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища, ладони положите на пол. Ноги выпрямлены, пятки и пальцы ног соединены. Взгляд устремлен вверх. Дыхание нормальное.

Этапы выполнения. 1. Вдохните медленно, но глубоко через обе ноздри и задержите дыхание.

2. Вытяните и напрягите пальцы ног как можно сильнее.

3. Во время задержки дыхания медленно поднимите обе ноги на 25—30 см от пола и удержите их в таком положении в течение 6—8 с (рис. 3).

4. Начните вдыхать и опускать ноги синхронно, так чтобы с окончанием выдоха ноги коснулись пола.

5. Отдохните в течение 2 нормальных дыханий, то есть 5—6 с.

6. После отдыха повторите упражнение.

Ежедневные занятия. Делайте упражнение 4 раза в день. Не повторяйте его более 5 раз в день.

Примечание. Тем, у кого имеются повреждения позвоночника или нарушения его функции, осваивая упражнение, не следует поднимать сразу обе ноги. Вначале, выполняя позу, им следует поднимать одну ногу (рис. 4). После таких занятий в течение приблизительно 4 нед можно приступить к подниманию обеих ног вместе. Такая предосторожность необходима в связи с тем, что при выполнении уттанпадасаны позвоночник и все тело сильно напрягаются. При поочередном поднимании ног напряжение уменьшается вдвое. Техника выполнения асаны при этом такая же, с той лишь разницей, что вместо двух ног поднимается одна, а вторая остается на полу. Поднимая ноги поочередно, повторите упражнение по 2 раза с каждой ногой. Не делайте упражнение более 6 раз в день.

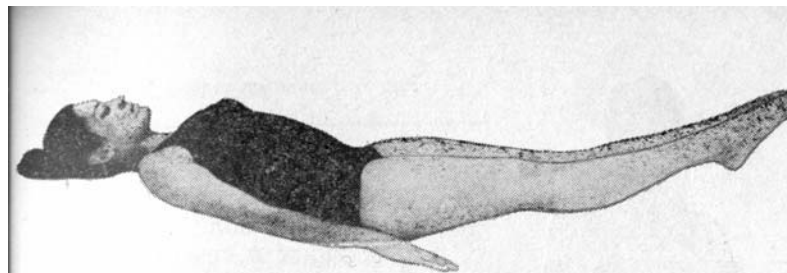


Рис. 3. Уттанпадасана

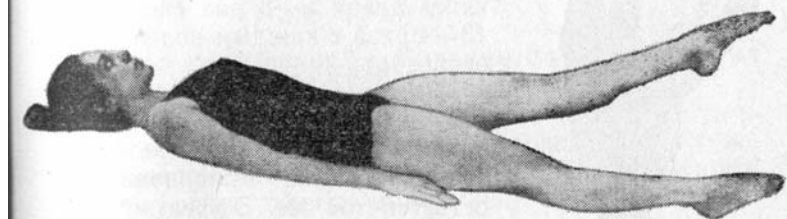


Рис. 4. Уттанпадасана с одной ногой

Положительное действие. Эта асана развивает все брюшные мышцы, как внутренние, так и наружные. В результате этого она корректирует нарушения функции поджелудочной железы, лечит запор, вздутие, желудочно-кишечные расстройства. Уменьшает отложение жира в области живота.

Эта асана оказывает также лечебное и корректирующее действие при боли в спине и в области поясницы, ягодиц и тазобедренных суставов. Положительно влияет на спинной мозг, энергизирует его клетки, стимулирует нервную систему.

ПАВАНМУКТАСАНА — ПОЗА ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ГАЗОВ

Исходное положение. Станьте прямо, обе руки опустите вниз. Смотрите прямо перед собой.

Этапы выполнения. 1. Поднимите ногу, согнутую в коленном суставе, к груди.

2. Положите одноименную руку на лодыжку, другую — на колено (рис. 5).

3. Прижмите колено к груди, не надавливая рукой на лодыжку.

4. Стойте прямо устойчиво на одной ноге.

Рис. 5. Паванмуктасана



5. Сохраняйте позу в течение 6—8 с, затем опустите колено и поставьте ногу на пол.

6. Отдохните в течение 6 с и повторите упражнение, поднимая другую ногу.

Ежедневные занятия. Выполняйте асану 6—8 раз ежедневно (3—4 раза с каждым коленом поочередно).

Примечание. Те, кому трудно выполнять эту асану в положении стоя, могут делать ее лежа на спине. Техника выполнения ее остается той же. Эффект от сгибания конечностей в положении лежа такой же.

Положительное действие. Оказывает мягкое и эффективное стимулирующее действие на поджелудочную железу и другие органы брюшной полости. Действует ветрогонно. В случае вздутия, изжоги, усиления газообразования корригирующий эффект отмечается

немедленно. Увеличивает подвижность в тазобедренных суставах и стимулирует мышцы живота и кишечника.

В результате стимуляции внутренних органов излечивается запор и корригируются нарушения функции желудка. Повышение давления в брюшной полости способствует восстановлению функции поджелудочной железы. Это легкая и приятная асана. Ее могут выполнять все.

БХУЖАНГАСАНА — ПОЗА ЗМЕИ

Исходное положение. Лягте на живот. Голову поверните на бок, положив щеку на пол. Ладони расположите у плеч с двух сторон, чтобы кончики пальцев находились на уровне плеч. Локти прижмите к телу. Пятки соедините, пальцы ног прижмите к полу. Дышите нормально.

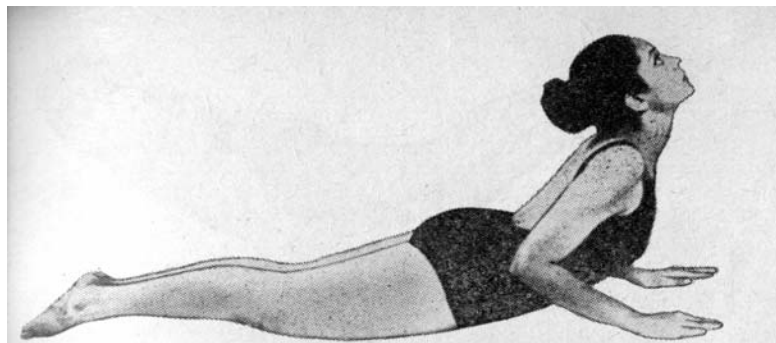


Рис. 6. Бхужангасана

Этапы выполнения. 1. Выпрямите голову и слегка наклоните ее назад.

2. Вдохните медленно, поднимите голову и грудь так, чтобы пупок не отрывался от пола, а часть туловища выше пупка была приподнятой. В этом положении обе ноги полностью выпрямлены и прочно поддерживают тело (рис. 6).

3. Посмотрите вверх и задержите дыхание на 6—8 с.

4. Через 6—8 с начинайте выдыхать, опуская голову и в конце движения положив щеку на пол.

5. Расслабьтесь и отдохните в течение 6 с.

6. После отдыха повторите все движения.

Ежедневные занятия. Повторяйте упражнение 4 раза в день.

Положительное действие. Бхужангасана оказывает стимулирующее действие на брюшную область. В результате этого устраняются и нормализуются нарушения функции поджелудочной железы, печени и других органов пищеварительной системы. Считается, что это одна из лучших асан для лечения запора, несварения, вздутия, боли под ложечкой и др. Она увеличивает гибкость позвоночника и устраняет нарушения его функции, боль в спине. Оказывает эффективное стимулирующее влияние на области груди, плеч, шеи, лица и головы, улучшает внешний вид. Корригирует различные нарушения менструального цикла.

ШАЛАБХАСАНА — ПОЗА КУЗНЕЧИКА

Исходное положение. Лягте на живот, положив щеку на пол. Вытяните руки вдоль туловища и положите их рядом с бедрами. Сожмите руки в кулаки и при-

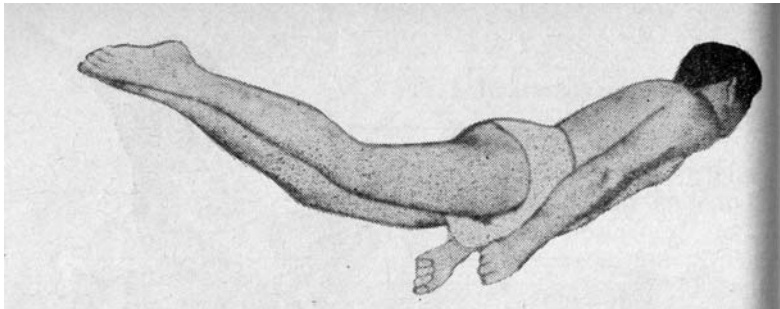


Рис. 7. Шалабахасана

жмите их к полу указательным и большим пальцами, соединенными в виде кольца. Выпрямьте ноги так, чтобы кончики пальцев лежали на полу. Стопы прижмите одну к другой. Все тело выпрямите. Дышите нормально. Теперь вы готовы к выполнению асаны.

Этапы выполнения. 1. Вдохните медленно и глубоко через обе ноздри и задержите дыхание.

2. Слегка прижмите голову, выпрямите ее и положите подбородок на пол (под подбородок положите сложенное полотенце).

3. Крепко сожмите кулаки и напрягите руки.

4. Теперь напрягите сжатые ноги и быстро поднимите их так высоко, как можете без усилия.

5. Оставайтесь в таком положении 5—6 с или меньше, поддерживая ноги напряженными (рис. 7).

6. Затем медленно выдохните, одновременно опуская ноги на пол.

7. Когда ноги коснутся пола, поверните голову на бок и отдохните, положив щеку на пол, расслабьтесь.

8. Отдохните 5 с, затем сделайте асану еще раз.

Ежедневные занятия. Повторяйте асану 5 раз в день. Делайте ее после выполнения бхужангасаны.

Примечание. Тем, кому трудно поднимать сразу обе ноги, рекомендуем в течение нескольких недель поднимать ноги поочередно (рис. 8). В этом случае выполняйте 6 циклов, поднимая каждую ногу по 3 раза. После вы сможете поднимать обе ноги.

Положительное действие. Корректирует различные виды нарушений функции пищеварительной системы. Стимулирует функцию почек, печени, поджелудочной железы и всей области живота. В результате этой сти-

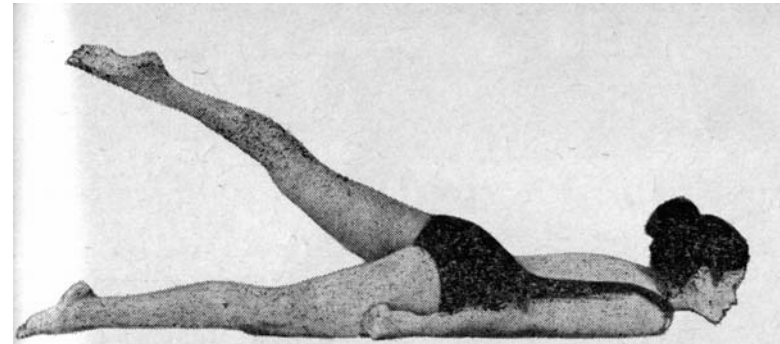


Рис. 8. Шалабахасана с одной ногой

муляции устраняются запор, вздутие или расстройство желудка, понос, изжога и другие желудочно-кишечные расстройства. Эта асана оказывает положительное влияние на весь организм. Она увеличивает гибкость позвоночника и оказывает укрепляющее влияние на глаза, лицо, легкие, грудную клетку, шею, плечи и всю верхнюю часть тела. Так как эта асана безвредна, ее могут выполнять все занимающиеся йогой.

ПАШИМОТТАНАСАНА — ПОЗА ГОЛОВА-НОГИ

Исходное положение. Сядьте на пол и вытяните обе прямые ноги вместе. Сядьте устойчиво, удерживая позвоночник, шею и голову выпрямленными. На этой стадии руки находятся на полу по бокам туловища.

Этапы выполнения. 1. Выпрямьте обе руки параллельно выпрямленным ногам.

2. Коснитесь пальцами правой руки пальцев правой ноги и пальцами левой руки — пальцев левой ноги (рис. 9). Если же вы не можете коснуться пальцев, вытяните руки как можно дальше по направлению к выпрямленным ногам и положите ладони на пол. Не сгибайте ноги и не отрывайте пятки от пола.

3. Выдыхая, наклоняйте голову вниз, пока она не окажется между руками.

4. Теперь вытяните пальцы ног, напрягите ноги и, удерживая голову между руками, тяните обе руки как можно дальше вперед. Не сгибая ноги в коленях, удерживайте эту позу в течение 6—8 с (рис. 10).

5. Теперь переместите руки на ноги и, вдыхая, вернитесь в исходное положение. В это время ладони медленно перемещайте по ногам, охватывая их.

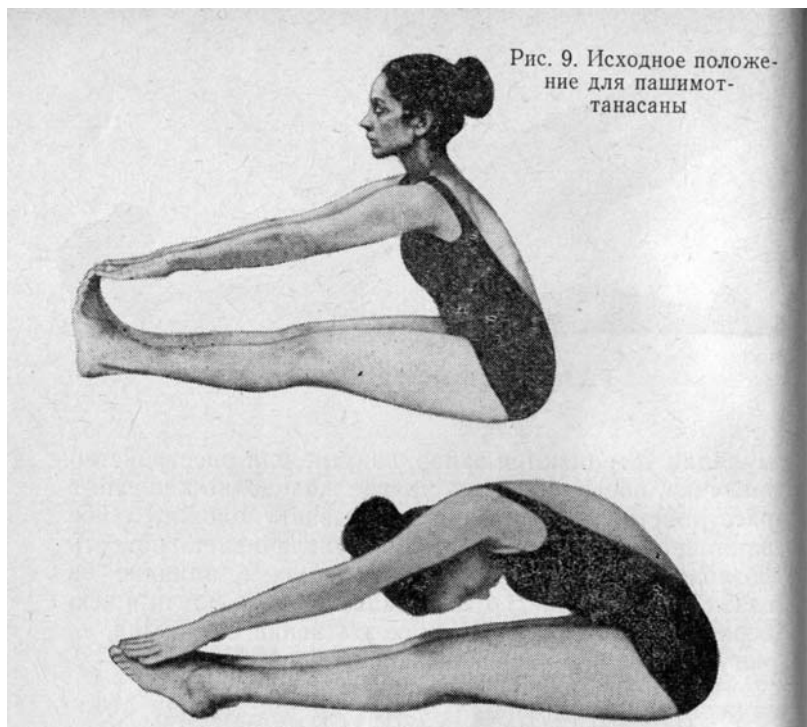


Рис. 9. Исходное положение для пашимоттанасаны

Рис. 10. Пашимоттанасана

6. Отдохните в течение 5 с и повторите все сначала.

Ежедневные занятия. Выполняйте асану 4 раза в день (минимум — 3 раза, максимум — 5 раз в день).

Примечание. Тем, у кого в прошлом имелись повреждения или нарушения функции позвоночника, сопровождающиеся острой болью, рекомендуется выполнять асану спокойно, не прилагая чрезмерных усилий во время наклона туловища, не натягивая резко мышцы.

Положительное действие. Асана оказывает влияние на спинной мозг, всю нервную систему и все органы и железы брюшной полости. В результате такого стимулирующего действия корректируются нарушения функций этих органов. Оказывает лечебный эффект при сахарном диабете, так как стимулирует функцию поджелудочной железы и других желез внутренней секреции. В результате этого регулируется функциональное состояние поджелудочной железы и нормализуется выработка инсулина.

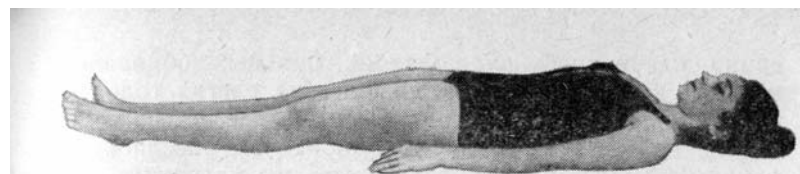


Рис. 11. Савасана

Эта асана оказывает и иные действия. Она устраняет боль в спине, нарушения функции позвоночника, желудочный дискомфорт, нормализует состояние нервной системы. Возможно, что для многих людей эта асана трудновыполнима, поэтому рекомендуем им выполнять ее так, как они могут. Через определенное время при постоянных занятиях они добьются успеха и смогут выполнять ее удовлетворительно. Помните, что правильный способ выполнения асаны имеет более важное значение, чем число ее повторений. Так как эта асана очень полезна, она рекомендуется всем занимающимся йогой.

САВАСАНА — ПОЗА ТРУПА

Исходное положение. Лягте на спину, не подкладывая подушку под голову. Все тело распрямите, снимите напряжение. Ладони могут быть обращены к поверхности пола и вверх. Дыхание обычное. Закройте глаза и полностью расслабьтесь. В этом же положении оставайтесь и во время выполнения асаны (рис. 11).

Этапы выполнения. 1. Закройте глаза и держите их закрытыми 2 с. Затем откройте их на 2 с. Повторите закрывание и открывание глаз 3—4 раза.

2. Снова откройте глаза и посмотрите вверх, затем вниз и прямо, после этого — влево, вправо и опять прямо, закройте глаза. Повторите упражнение 2—3 раза.

3. Теперь откройте рот как можно шире, но без напряжения. Сверните язык так, чтобы его кончик был обращен назад, закройте рот. При этом язык остается в том же положении в течение 10 с. Затем откройте рот, верните язык в обычное положение и закройте рот. Повторите упражнение 2—3 раза.

4. Лежа с закрытыми глазами, сосредоточьте свое внимание на кончиках пальцев ног. Мысленно расслабьте их. Затем медленно перемещайте ваше внимание на колени, бедра, поясницу, талию, спинной мозг,

спину, плечи, шею, руки, ладони, пальцы, добиваясь полного их расслабления. Подвигайте слегка голову влево — вправо, освобождая мышцы шеи от напряжения, и, расположив ее в удобной позе, расслабьте мышцы шеи, лица и головы. Теперь вы находитесь в состоянии физической релаксации.

5. Затем снимите психическое напряжение следующим образом: вспомните красивое место, которое вы любите и часто посещаете (это может быть река, сад, лужайка, берег реки), и представьте себе, что вы находитесь в этом месте. Сосредоточьте свое внимание на этом месте. Вообразите, что вы лежите на траве и дышите воздухом этой местности. Теперь, сосредоточившись на этом месте, сделайте несколько глубоких дыханий. Выдыхайте и вдыхайте медленно и глубоко. Во время вдоха стенка живота перемещается вверх, во время выдоха — вниз. Один вдох и один выдох образуют один дыхательный цикл. Не торопитесь, выполняя глубокое дыхание. Сделайте 10—12 дыхательных циклов. После окончания представьте себе, что вы засыпаете. Теперь вы уже расслабились окончательно. Оставайтесь в таком состоянии 5—10 мин. Затем откройте глаза, вытяните тело и сядьте. Вы завершили савасану.

Ежедневные занятия. Делайте савасану после окончания выполнения всех асан, пранаям и других крий в течение 10—15 мин ежедневно. При таких заболеваниях, как артериальная гипертензия, нарушение сердечной деятельности, савасану следует делать в течение более длительного времени, не выполняя никаких асан и других крий.

Положительное действие. Савасана оказывает положительное действие как на больных, так и на всех лиц, занимающихся йогой. Ее немедленный эффект — это расслабление всех мышц, нервов, органов и систем организма. При полном расслаблении состояние мышц, нервов и органов улучшается, они полностью восстанавливаются. При бессоннице, повышенном и пониженном давлении, желудочных расстройствах, заболеваниях легких и сердца савасана является лучшей крией, приносящей облегчение незамедлительно. Для тех, кто страдает анэргией, повышенной утомляемостью, слабостью, пониженной жизнеспособностью, эта асана будет источником силы и энергии. Рекомендуем также выполнять эту асану всем, кто занимается йогой.

Правильное питание

Питание должно быть сбалансированным, то есть пищевой рацион должен содержать салат, зеленые овощи и свежие фрукты. Их можно употреблять самостоятельно или в сочетании с другими блюдами. Последний раз пищу следует принимать не позже чем за 2 ч до сна. Съедайте не более 85 % желаемого количества пищи. Не употребляйте воду во время еды. Ее можно пить не раньше чем через 0,5 ч после окончания еды. Выпивайте 10—12 стаканов воды каждый день. Избегайте горячей, жареной и острой пищи. Исключите из вашего меню красный перец, уксус, возбуждающие специи, пряные, острые приправы. Не пейте больше 2 чашек чая или кофе в день. Постарайтесь вообще отказаться от них. Не употребляйте также кока-колу и другие газированные напитки. Не следует утром, проснувшись, пить в постели чай и воду. Не-вегетарианцам разрешается употреблять рыбу и печень, но временно запрещается есть мясо. При различных нарушениях функции пищеварительной системы следует составлять свой пищевой рацион с учетом приведенных ниже рекомендаций.

Завтрак (7—8 ч)

1. Апельсиновый или любой другой фруктовый сок — 1 чашка — или сладкий апельсин
2. Свежее яблоко или другие свежие фрукты (кроме манго)
3. Проросшие зерна — 1/4 чашки
4. Пшеничный хлеб (чапати) с зелеными овощами (или пшеничная лепешка, или овсяная каша, или кукурузные хлопья с молоком и сахаром)
5. Сыр — 1 ломтик
6. Яйцо (пашот, вареное или в виде яичницы) — 1 шт.
7. Чай, кофе или напиток какао — 1 чашка

Второй завтрак (12—14 ч)

1. Салат из помидоров, огурцов, редиса, салата-леттука, моркови и других овощей с солью, перцем, соком лимона или салатной приправой — 1 чашка
2. Овощной суп — 1 чашка
3. Рис или пшеничный хлеб
4. Стручковые овощи (манг, масур, чана)
5. Сак (листья огородных растений)
6. Зеленые овощи (любые свежие овощи)

Полдник (15—16 ч)

1. Свежие фрукты
2. Крекеры, галеты или другое несладкое печенье
3. Сыр — 1 ломтик
4. Чай, кофе или напиток какао — 1 чашка

Обед (19—21 ч)

1. Салат — 1 чашка
2. Овощной суп — 1 чашка
3. Пшеничный хлеб
4. Стручковые овощи
5. Сак (листья огородных растений)
6. Зеленые овощи (любые свежие овощи)
7. Рыба или печень

3. САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет — заболевание, известное с незапамятных времен. Миллионы людей во всем мире страдают сахарным диабетом. Существуют различные симптомы и формы этого заболевания, но характерное его проявление — это избыточное содержание глюкозы в крови больного и выделение ее с мочой. Повышение уровня глюкозы в крови обусловлено нарушением функции поджелудочной железы.

Если в поджелудочной железе (расположенной в верхней части брюшной полости) не вырабатывается достаточное количество инсулина, в организме нарушается усвоение глюкозы и выработка из нее энергии. При отсутствии правильной утилизации глюкозы нарушается химизм организма и развиваются различные физические недомогания и нарушения. Это обуславливает частое мочеиспускание, повышенную утомляемость, снижение массы тела, потерю зрения, общую слабость и изменение кожи у больных сахарным диабетом. В дальнейшем при хроническом течении заболевания развиваются артериальная гипертензия (повышение кровяного давления) и поражение почек. Наиболее распространенный способ лечения сахарного диабета — это введение в организм инсулина для компенсации его недостаточной выработки поджелудочной железой.

Основной недостаток этого лечения состоит в том, что больной должен получать инсулин в инъекциях и другие препараты неопределенно долгое время, в течение всего периода болезни.

Йоговское лечение

Йоговская система лечения включает 2 фактора: 1) правильное питание и 2) регулярные занятия йогой. Вначале больной может начать заниматься йогой, не прекращая приема препаратов или инъекций, если он получает их. После занятия йогой в течение приблизительно 3 мес он может постепенно начать уменьшать принимаемые дозы препаратов и в конце концов прекратить их прием.

В результате исследований, проведенных в Индийском институте йоги, установлено, что излечение сахарного диабета наступает через 2—3 мес. Йоговское лечение приводит к восстановлению функции поджелудочной железы и других желез эндокринной системы, что в свою очередь нормализует химизм организма. У больного полностью устраняются проявления сахарного диабета, и его здоровье восстанавливается до уровня нормы.

Рекомендуемые асаны. Так как основная задача при лечении этого заболевания — нормализовать функцию поджелудочной железы и других эндокринных желез, мы отбирали прежде всего те асаны, которые способствуют восстановлению функции эндокринной системы. При этом предпочтение отдавали более легко выполняемым асанам. С учетом этих требований рекомендуются следующие асаны: суриянамаскарасана, уттанпадасана, бхужангасана, шалабхасана, пошимоттанасана, ардхавакрасана, матсиендрасана, суптавайрасана, дханурасана и савасана. Регулярное выполнение 6—7 из этих асан будет достаточным для излечения сахарного диабета.

СУРИЯНАМАСКАРАСАНА — ПОЗА ПОКЛОНЕНИЯ СОЛНЦУ

Исходное положение. Станьте, ноги на ширине плеч (на расстоянии около 60 см). Руки опустите вниз. Голову держите прямо. Смотрите вперед и дышите нормально.

Этапы выполнения. 1. Вдохните медленно, поднимая обе руки вперед-вверх (к небу) круговым движением с такой скоростью, чтобы к моменту подъема рук вверх завершить вдох. Ладони поднятых рук должны быть обращены вперед, руки — параллельны.



Рис. 12. Суриянамаскарасана

2. Начните выдыхать воздух, наклоняя верхнюю часть тела и опуская параллельные руки вперед-вниз. К моменту касания руками пола выдох следует завершить.

3. Задержите дыхание и оставайтесь в этой позе в течение 6—8 с. Во время задержки дыхания важно, чтобы верхняя часть тела (выше талии) была расслабленной, а нижняя (ниже талии) — напряженной и устойчивой. Голова между руками

опущена вниз по направлению к земле. Руки вытянуты как можно дальше. Если это возможно, положите ладони на пол или хотя бы коснитесь ими пола. Важно выполнять наклон без чрезмерных усилий и напряжения так глубоко, как это удобно (рис. 12).

4. Положите обе руки на ноги и вернитесь в положение стоя. Возвращаясь в это положение, проведите руками по ногам в направлении снизу вверх. Вдохните медленно, так чтобы в момент возвращения в исходное положение завершить вдох. Все это составляет один цикл суриянамаскарасаны.

5. Отдохните, находясь в исходном положении, 5 с, а затем повторите все сначала.

Ежедневные занятия. Делайте асану 4 раза в день. Не повторяйте ее более 4 раз в день.

Положительное действие. Асана оказывает различные положительные воздействия. Она мягко стимулирует функцию почти всех эндокринных желез. В результате этого нормализуется выработка гормонов поджелудочной железы, надпочечников, щитовидной железы, гипофиза и других желез. Поэтому устраняются основные патологические явления, обусловленные нарушением функции поджелудочной железы. Асана действует положительно на область живота, позвоноч-

ник, легкие, грудную клетку, устраняя различные нарушения в этих участках тела. Так как при выполнении асаны кровь циркулирует в обратном направлении, усиливается ее приток к тканям лица, мозгу и всем органам верхней части тела.

Эта асана легковыполнима, рекомендуем делать ее всем занимающимся йогой.

После выполнения суриянамаскарасаны в ежедневные занятия следует постепенно включать следующие асаны: уттанпадасану, (рис. 3, 4), бхужангасану (рис. 6), шалабхасану (рис. 7, 8), пашимоттанасану (рис. 9, 10). Эти 4 асаны описаны в разделе «Нарушения пищеварения».

При сахарном диабете рекомендуем делать их так, как описано выше.

АРДХАВАКРАСАНА

Исходное положение. Сядьте на пол, вытянув параллельно обе ноги. Положите ладони на пол. Дышите нормально. Спина в положении сидя должна быть прямой.

Этапы выполнения. 1. Одна выпрямленная нога находится на полу, другую ногу согните в коленном суставе и слегка отведите назад.

1. Стопу согнутой в коленном суставе ноги поместите с наружной стороны выпрямленной ноги на уровне голени — между коленом и лодыжкой. Пятка должна быть прижатой к выпрямленной ноге, колено согнутой ноги обращено вверх.

3. Поднимите руку, одноименную с выпрямленной ногой, параллельно последней и охватите ее ладонью на уровне лодыжки согнутой ноги. При этом рука и колено, тесно соприкасаясь, образуют «замок». Если вы не можете дотянуться рукой до ноги и захватить ее, коснитесь ее пальцами и старайтесь удержать пальцы у ноги.

4. Ладонь второй руки поместите на талию так, чтобы указательный и большой пальцы были обращены кверху. При этом между согнутой в локтевом суставе рукой и выпрямленной ногой образуется угол 90°. На этом этапе голова, шея и спина выпрямлены и обращены вперед.

5. Начните медленно вдыхать, одновременно вращая и поворачивая талию, грудную клетку, шею и голову в сторону, одноименную с согнутым локтем. Про-

Рис. 13. Ардхавакрасана



должайте это движение до тех пор, пока это возможно. Во время поворота локоть перемещается на 90° , а голова и верхняя часть туловища — на 180° . Так, если вы сидите лицом к востоку, то в процессе вращения вправо лицо поворачивается к югу, а затем к западу, в то время как выпрямленная нога остается обращенной к востоку.

6. После максимального поворота задержите дыхание и оставайтесь в этом положении в течение 6—8 с. На этом этапе позвоночник выпрямлен, взгляд устремлен вдаль (рис. 13).

7. Затем, медленно вдыхая, вернитесь в исходное положение.

8. Разомкните «замок», выпрямите ноги, расслабьтесь, опустив ладони на пол, и отдохните в течение 6 с.

9. После отдыха выполните асану аналогичным образом с поворотом в противоположную сторону.

Ежедневные занятия. Повторите асану 4—6 раз, поворачиваясь в противоположных направлениях. Никогда не делайте ее более 6 раз (то есть более 3 поворотов в одном направлении).

Положительное действие. Асана действует главным образом на область талии и живота. Она стимулирует деятельность всех органов и желез в этой области тела. Оказывает положительное влияние на поджелудочную железу, надпочечники, половые железы.

Известны и другие ее положительные эффекты. Она устраняет запор, желудочные расстройства, геморрой, боль в спине, неподвижность шейного отдела позвоночника и нарушения функций всех его отделов. Асана легко выполняется и рекомендуется всем занимающимся по системе йоги.

МАТСИЕНДРАСАНА — ПОЗА НАЗВАНА ПО ИМЕНИ АВТОРА — СВАМИ МАТСИЕНДРАНАТДЖИ

Матсиендрасана — более сложная для выполнения асана. Вначале не каждый занимающийся может выполнить ее в совершенстве. Но так как это очень важная асана, занимающимся йогой рекомендуется выполнять ее в том варианте, какой для каждого из них выполним без чрезмерных усилий. Те, кто в совершенстве выполняет матсиендрасану, могут не делать ардхавакрасану, так как их действие — аналогичное. Но так как ардхавакрасану легче выполнять, вначале можно делать только ее.

Исходное положение. Сядьте на пол. Вытяните обе прямые параллельные ноги вперед. Положите ладони на пол по бокам туловища. Туловище прямое, взгляд устремлен вперед, дыхание нормальное.

Этапы выполнения. 1. Согните правую ногу в коленном суставе и оттяните ее назад. При этом правое бедро перемещается вверх, правая ягодица приподнимается. На этом этапе правая нога удерживается в приподнятом положении.

2. Согните левую ногу в коленном суставе, не поднимая ее. Бедро и колено этой ноги остаются на полу, а стопа перемещается под правую ягодицу. Рукой помогают расположить стопу под ягодицей.

3. Теперь приподнимите правую стопу и поместите ее с наружной стороны левого колена. Удерживайте правую стопу тесно прижатой к левому колену. В результате правое колено оказывается поднятым вверх, левое лежит на полу.

4. Затем, упираясь левым плечом в правое колено, зафиксируйте их, образовав «замок». После этого вытяните левую руку и поместите ее на наружную поверхность правого колена. Теперь ваша рука, упираясь в правое колено, плотно зафиксирована в «замке». Охватите правую стопу левой рукой для придания устойчивости части тела, зафиксированной в «замке».

5. Переместите без усилий правую руку за спину, стараясь коснуться спины тыльной поверхностью кисти. В таком положении вы подготовлены для выполнения поворота. Следите, чтобы на этом этапе спина, шея и голова были выпрямлены и вытянуты вверх.

6. Выдыхая, медленно поворачивайте голову, грудную клетку и талию вправо. Вращение туловища дол-



Рис. 14. Матсиендрасана

жно быть максимально возможным. Следите за тем, чтобы к моменту окончания вращения завершить выдох. Взгляд устремлен вдаль. Спина прямая (рис. 14).

7. Оставайтесь в таком положении в течение 8 с. Начина-

ющие могут удерживать позу в течение только 4—6 с.

8. Затем, выдыхая, постепенно вернитесь в то положение, в котором находились до вращения туловища. Это и есть один полный цикл матсиендрасаны.

9. Теперь освободите руки, колени, вернитесь в исходное положение и отдохните в течение 6—8 с. Во время отдыха вдохните и выдохните 2 раза.

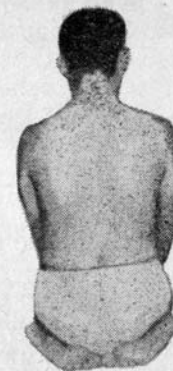
10. После отдыха выполните цикл вращения в противоположную сторону, положив на пол правую ногу, подняв левую и зафиксировав ее правой рукой. Повторяйте вращение вправо и влево.

Ежедневные занятия. Выполняйте 4—6 циклов асаны ежедневно. Не делайте более 6 циклов вращений в разных направлениях, не прилагайте чрезмерных усилий.

Положительное действие. Эта асана оказывает выраженное действие на поджелудочную железу и другие эндокринные железы, тонизирует мышцы живота и органы брюшной полости. В результате улучшения кровообращения поджелудочная железа энергизируется и ее состояние и функция нормализуются. Именно поэтому больным сахарным диабетом рекомендуется делать эту асану ежедневно, даже если они не в состоянии выполнить ее достаточно хорошо.

Эта асана оказывает и различные другие положительные влияния. Она корректирует функциональные нарушения почек, селезенки, печени, желудка, кишечника, мочевого пузыря и тазовых органов, что обусловлено эффектом внутренней стимуляции. Положительно действует на легкие, улучшая их кровоснабжение. При одышке рекомендуется вначале делать

Рис. 15. Суптавайрасана (исходное положение)



облегченный вариант этой асаны, постепенно совершенствуя технику ее выполнения.

Асана оказывает специфическое действие при нарушениях функции позвоночника. Она устраняет его ригидность, восстанавливает подвижность и гибкость. При вращении оказывается мягкое благотворное влияние на все позвоночные сегменты (от шейных до копчиковых) и поэтому устраняются функциональные нарушения всех отделов позвоночника.

Поскольку эта асана очень полезна при сахарном диабете и других упомянутых нарушениях, рекомендуем ее выполнять всем занимающимся йогой.

СУПТАВАИРАСАНА — КОЛЕННАЯ ПОЗА

Исходное положение. Сядьте на пол на пятки согнутых в коленных суставах ног (рис. 15). Положите ладони на пол по бокам туловища и выпрямите позвоночник. Смотрите вперед, дышите нормально.

Примечание. Выполнение асаны может вызвать затруднения. Тем, кто не очень гибок, рекомендуем осваивать эту асану постепенно и не пытаться выполнить ее сразу всю целиком. Вначале можно делать часть позы, в результате тренировок вскоре вы сможете легко выполнять всю асану.

Этапы выполнения. 1. Станьте на колени. Положите ладони на пол по бокам согнутых коленей и перенесите часть веса тела на руки. Расстояние между коленями около 10 см. Расположите обе лодыжки и пальцы ног на полу таким образом, чтобы пальцы были вместе, а пятки разведены, то есть чтобы пятки, подошвы и пальцы образовали фигуру, напоминающую по форме букву «V».

2. Теперь постепенно и осторожно начните наклоняться, опуская бедра на подошвы. Поддерживайте тело во время наклона руками, опирающимися о пол. Если вам не трудно, опустите все тело на подошвы и на пол, как показано на рис. 15. Если это сложно, оставайтесь в положении сидя; не пытайтесь вы-



Рис. 16. Суптавайрасана

полнять более сложный вариант асаны до тех пор, пока не будете достаточно подготовлены к этому. Тем, кому положение сидя на пятках и подошвах удобно, следует приступить к выполнению 3-го этапа.

3. Поднимите правую руку и положите ее на пол позади лодыжки. Затем точно так же положите позади лодыжки левую руку и слегка прогнитесь.

4. Теперь, прогибаясь, положите на пол правый локоть, затем таким же образом левый. Передвигая локти к лодыжкам, постепенно коснитесь головой пола. Когда голова будет на полу, постепенно опустите плечи, а затем и спину на пол. Выполняйте наклон медленно, постепенно, без резких движений.

5. Теперь вытяните обе руки вдоль туловища. Положите ладони на пол у ног (рис. 16).

6. Сделайте несколько глубоких дыханий, вдыхая и выдыхая воздух через обе ноздри. Оставайтесь в этой позе в течение 6—8 с (или меньше). Это и есть суптавайрасана.

7. Вернитесь в исходное положение следующим образом: охватив лодыжки руками, положите локти на пол. Упираясь в лодыжки и перенося тяжесть тела на локти, поднимите голову и туловище и вернитесь в положение сидя.

8. Распрямите согнутые колени и примите исходное положение для отдыха.

9. Отдохните в течение 6—8 с, затем сделайте асану еще раз.

Ежедневные занятия. Выполняйте асану 3—4 раза. Никогда не делайте ее более 5 раз.

Положительное действие. Эта асана оказывает специфическое действие при сахарном диабете. В результате стимуляции всех клеток и усиления кровоснабжения поджелудочной железы она начинает функционировать нормально. Кроме того, эта асана устраняет желудочно-кишечные расстройства, нарушения функции печени, почек, селезенки и органов брюшной полости, стимулируя и энергизируя их.

Она является лечебной при нарушениях пищеварения, вздутии кишечника, запоре, геморрое. Эффективно корригирует нарушения функции позвоночника, суставов. Положительно влияет на половые железы. Повышает потенцию.

ДХАНУРАСАНА — ПОЗА ЛУКА

Исходное положение. Лягте на живот, вытянув руки вдоль туловища, положив щеку на пол. Удерживайте ноги вместе. Дышите нормально. Согните обе ноги в коленных суставах и прижмите лодыжки к бедрам. Теперь охватите правую лодыжку правой рукой, а левую — левой. Если вы не дотягиваетесь руками до лодыжек, охватите руками пальцы ног. Теперь, крепко удерживая руками лодыжки (или пальцы ног), согните колени и лодыжки. Подбородок положите на пол. Вы находитесь в исходном положении для выполнения дханурасаны.

Этапы выполнения. 1. Вдохните медленно и глубоко и задержите дыхание.

2. С окончанием вдоха поднимите голову вверх и выпрямите ее.

3. Одновременно оттяните обе ноги назад. Делайте это медленно, непрерывно и плавно. Отведите ноги назад как можно дальше. При этом грудная клетка, шея и голова поднимутся вверх.

4. Смотрите вперед на небо (потолок), удерживая колени плотно сжатыми. Не отрывайте колени от пола. Если возможно, удерживайте лодыжки вместе. Оставайтесь в этом положении (рис. 17) 6—8 с — до тех пор, пока можете задерживать дыхание.

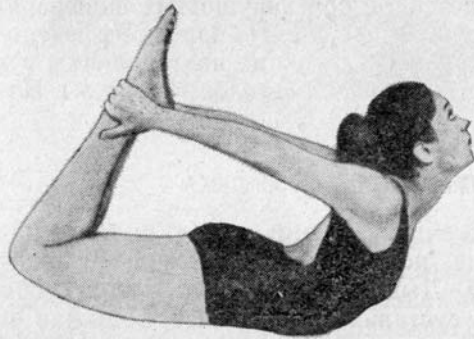
5. Начните выдыхать, опуская одновременно голову и грудь на пол.

6. Положите щеку на пол, освободите лодыжки и медленно опустите их на пол. Руки также положите на пол и расслабьтесь. Таким образом один цикл дханурасаны завершен.

7. После отдыха в течение 6—8 с выполните асану еще раз аналогичным образом.

Ежедневные занятия. Повторяйте асану только 3—4 раза. Те, кому трудно выполнять всю асану (удерживая обе лодыжки), могут в течение нескольких дней делать ее, захватывая руками только одну лодыжку. В этом случае все этапы — вдох, натяжение, поднятие головы и грудной клетки, удержание позы и

Рис. 17. Дханурасана



возвращение в исходное положение — выполняются точно так же, как при захвате двух лодыжек. Отличие заключается только в том, что одна нога остается на полу, в то время как другую сгибают, захватывают руками и оттягивают назад. Выполняйте эту асану некоторое время в таком облегченном варианте.

Положительное действие. Дханурасана оказывает ряд положительных действий. Она стимулирует все эндокринные железы. За счет внутреннего и внешнего сжатия поджелудочная железа энергизируется, в результате восстанавливаются ее ткани и нормализуется выработка инсулина.

Эта асана положительно влияет на надпочечники, щитовидную железу, паращитовидные и половые железы. В результате стимуляции их клеток нормализуется секреция соответствующих гормонов. Асана оказывает целебное и корригирующее действие на суставы, спинной мозг, легкие, грудную клетку и брюшную полость. Устраняет различные желудочные расстройства, активизирует процесс пищеварения, способствует похудению, уменьшению жировых отложений.

Асана оказывает специфическое положительное действие на организм женщины. Корригирует нарушения менструального цикла и различные расстройства, обусловленные патологией половых органов.

Правильное питание

Больным сахарным диабетом следует избегать жареной, жирной, острой, а также богатой крахмалом и углеводами пищи в течение 4 мес от начала занятия йогой. Они не должны употреблять рис, картофель, бананы, грейпфруты, апельсины, манго и другие фрук-

ты и овощи, содержащие большое количество углеводов. Следует включить в рацион питания проросшие злаки, сыр. Можно съедать ежедневно яблоко. В диету невегетарианца можно также включать небольшое количество рыбы, печени и яиц, но мясо и птицу несколько месяцев есть не следует.

Общеизвестно, что больные сахарным диабетом имеют избыточную массу тела. Следует добиться снижения ее до нормальной величины. Если следовать принципам и правилам питания, изложенным в первом разделе, и заниматься йогой, масса тела уменьшится. Особое внимание следует уделить тому, чтобы последний прием пищи был не позже чем за 2 ч до сна и чтобы в каждый прием съедать не более 85 % желаемого количества пищи. Примерная диета для больных сахарным диабетом приведена ниже.

Завтрак (7—8 ч)

1. Яблоко или томатный сок — 1 стакан
2. Проросшие зерна — $\frac{1}{4}$ чашки
3. Пшеничный хлеб — 2—3 куса — с овощами или кукурузные хлопья с молоком
4. Яйца (вареное, пашот или яичница) — 1
5. Чай или кофе (по вкусу) без сахара — 1 чашка

Второй завтрак (12—14 ч) и обед (18—20 ч)

1. Салат (огурцы, помидоры, салат-леттук, редис и любые другие зеленые овощи с той или иной приправой для салата или солью, перцем и соком лимона)
2. Суп (овощной или любой другой)
3. Пшеничный хлеб
4. Стручковые овощи (манг, масур, чана)
5. Сак (овощная зелень)
6. Овощи зеленые
7. Для невегетарианцев — рыба или печень

Полдник (15—17 ч)

1. Яблоко — половина — или несколько кусочков папайи или гуавы
2. Крекеры
3. Сыр — несколько кусочков, блюдо из мелкого горошка (чана гхугхани)
4. Чай или кофе (по вкусу) без сахара

4. БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Основная жалоба при этой болезни — это жалоба на приступы удушья, которые обусловлены нарушениями в дыхательной системе, в частности, спазмом бронхов.

Наиболее типичный симптом этой болезни — затрудненное дыхание. При этом особенно затруднен выдох. Больной бронхиальной астмой должен затрачивать дополнительные усилия на дыхание. В некоторых случаях состояние больного настолько отягощается, что он становится инвалидом. Согласно существующим в медицине представлениям, осложнением бронхиальной астмы является заболевание называемое эмфиземой.

При бронхиальной астме в основном нарушено состояние бронхов. Именно спазм бронхов приводит к нарушению нормального соотношения фаз вдоха и выдоха. Из-за отека слизистой оболочки бронхов выдох удлиняется и затрудняется.

В настоящее время это заболевание широко распространено среди людей молодого и пожилого возраста и даже среди детей.

В нашей стране миллионы людей страдают бронхиальной астмой. К сожалению, бронхиальная астма не излечивается полностью с помощью лекарственных препаратов.

Мы добились убедительных положительных результатов в лечении бронхиальной астмы в Индийском институте йоги (Патне). Больные, которые неукоснительно следовали рекомендациям и регулярно занимались йогой, излечивались. Мы наблюдали нормализацию состояния у больных мужского и женского пола уже через несколько месяцев занятий по системе йогов, при этом обострений заболевания у занимающихся не отмечено.

Йоговская система лечения этой болезни включает 3 обязательных компонента: 1) регулярное выполнение пранаям и определенных асан; 2) правильное питание; 3) соблюдение определенных правил и рекомендаций. Рассмотрим эти вопросы.

Пранаямы и асаны. Пранаямы и асаны подбираются с учетом необходимости воздействия при этом заболевании на определенные системы. Как уже упоминалось, бронхиальная астма — это прежде всего заболевание легких и дыхательной системы. Поэтому

пранаяма и асаны должны быть подобраны таким образом, чтобы их выполнение способствовало восстановлению нормального состояния легких и всей дыхательной системы. Исходя из этой задачи, рекомендуются следующие пранаямы и асаны: уджайи пранаяма; экпадауттанасана, тарасана, йога мудра, уштраасана, симхасана, сарвангасана, матсиасана, подмасана и савасана.

Процесс их выполнения будет описан ниже.

Принципы и рекомендации. Важно, чтобы больные бронхиальной астмой соблюдали следующие правила и рекомендации относительно диеты и распорядка дня: принимать пищу последний раз не менее чем за 2 ч до отхода ко сну, никогда не съедать более 85 % желаемого количества пищи, есть медленно, тщательно пережевывая пищу, не пить воду ранее чем через полчаса после еды, исключить раздражающие специи, острые приправы, красный перец и уксус, не употреблять более 2 чашек кофе или чая в день. Не рекомендуется утром пить чай в постели и пить воду при подъеме и до утреннего туалета.

Больные бронхиальной астмой должны избегать пищевых продуктов и веществ, которые могут вызвать аллергию. Они должны коротко стричься, прекратить курить и использовать табак в любой другой форме. Если бросить курить не удастся, не следует хотя бы курить натошак. Рекомендуется спать 6—8 ч в сутки, стараться всегда быть в состоянии расслабления, а не напряжения.

Ситуации, которые вызывают нервозность и напряжение, следует корректировать и по возможности избегать их. Для больных бронхиальной астмой обязательны ежедневные купания в холодной или горячей воде, растирания всего тела грубым полотенцем и использование мыла во время купания. Ежедневный масляный массаж им противопоказан. Им следует всегда быть максимально чистыми и свежими. Кроме следования этим советам им рекомендуется выполнять такие пранаямы и асаны.

УДЖАЙИ ПРАНАЯМА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Прежде чем описывать этапы выполнения этой пранаямы, необходимо сказать несколько слов о них в целом. Пранаяма — это основной вид крий с использованием воздуха. Как известно, воздух обладает раз-

Рис. 18. Выдох во время
уджайи пранаямы



личными уникальными свойствами. В нем содержится жизненная энергия — прана шакти. Он также обладает абсорбирующим, стимулирующим и массирующим свойствами. Благодаря этому воздух считается мощным очистителем организма и источником энергии для всех органов. Эти свойства воздуха целиком используются во время пранаямы.

Уджайи пранаяма может выполняться двумя способами: в положении стоя и в положении лежа. В первом положении эффект сжатия более полный, во втором — слабее.

Однако выполнять пранаяму в положении стоя сложнее. Поэтому вначале в течение 1 мес занимающимся йогой рекомендуется делать уджайи пранаяму в положении лежа, а затем, если будет желание, перейти к исполнению ее в положении стоя (что описано ниже).

Исходное положение. Лягте на спину на пол. Расправьте тело, вытяните руки вдоль туловища, положите ладони на пол. Ноги расслаблены. Пятки соедините вместе, смотрите вперед, дышите нормально.

Этапы выполнения. В упражнении выделяются 4 этапа: 1) выдох через рот, 2) вдох через обе ноздри, 3) задержка дыхания и 4) опять выдох через рот.

Выполняют эти этапы следующим образом.

1. Выдохните весь воздух через рот быстро, непрерывной струей. Скорость движения воздуха во время выдоха такая, как при свисте. Воздух выдувается через губы, сжатые, как при свисте, без какого-либо напряжения мышц лица (рис. 18).

На этом этапе тело должно быть расслаблено. Во



Рис. 19. Задержка дыхания во время уджайи пранаямы в положении лежа

время выдоха сокращаются только мышцы живота. После окончания выдоха сразу же приступайте ко второму этапу.

2. Вдохните воздух через обе ноздри медленно, не торопитесь. Вдыхайте максимально глубоко, но так, чтобы это не вызывало дискомфорта. Не следует выполнять вдох с усилием. Тело расслаблено. При выдохе происходит растяжение передней брюшной стенки.

3. После завершения вдоха задержите дыхание и выполните следующие движения: соедините пальцы ног вместе и вытяните их вперед, напрягите мышцы ног. Втяните живот.

Руки выпрямите. Напрягите мышцы всего тела. В течение 1-й недели оставайтесь в таком положении 4—6 с (рис. 19). В течение 2—3-й недель постепенно увеличивайте время задержки дыхания до 6—8 с. Основной принцип — сохраняйте позу до тех пор, пока это возможно.

4. Затем выдохните воздух через рот, как вы это делали на первом этапе. Воздух следует выдувать спокойно, непрерывным потоком, контролируя его. Не торопитесь. Во время выдоха начните расслаблять мышцы туловища сверху вниз: вначале расслабьте мышцы грудной клетки, затем живота и наконец — бедер, ног и рук. К моменту окончания выдоха полностью расслабьтесь. Это и есть один цикл уджайи пранаямы.

Отдохните 5—6 с. Во время отдыха вдохните и выдохните через ноздри. Затем повторите все упражнения сначала.

Ежедневные занятия. В первый день занятий выполните пранаяму только 3 раза. На второй день — увеличьте число ее повторений до 4 и на третий день — до 5 раз. Не повторяйте упражнение более 5 раз подряд. 5 — это максимальное число его повторений. Тем, кто пожелает выполнять упражнение 2 раза в день, следует помнить, что интервал между занятиями дол-

жен быть не менее 8 ч. Утренние и вечерние часы — лучшее время при двукратных занятиях.

Предосторожности. Пранаяму следует выполнять на пустой желудок, лучше всего утром после умывания. Для занятий подходят и вечерние часы. Тем, кто предпочитает заниматься пранаямой вечером, следует учесть, что выполнять ее можно не ранее чем через 3—4 ч после еды.

Необходимо также, чтобы воздух в помещении был чистым и температура тела у больного не была повышенной.

Положительное действие. Действие пранаямы описано ниже. Здесь отметим лишь, что эффект уджайи пранаямы, выполняемой в положении лежа, такой же, как и при выполнении ее в положении стоя. Важно отметить, что в положении лежа она безопасна и легко выполняема для больных любого возраста с различным состоянием здоровья. Рекомендуем выполнять ее в положении лежа больным с повышенным и с пониженным артериальным давлением, с нарушениями сердечной деятельности, а также тем, кто постоянно принимает лекарственные препараты, до тех пор, пока их состояние не нормализуется.

УДЖАЙИ ПРАНАЯМА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Метод выполнения уджайи пранаямы в положении лежа описан выше. Теперь рассмотрим технику ее выполнения в положении стоя. Но прежде чем перейти к ее описанию, необходимо напомнить о следующих предосторожностях.

Предосторожности. Уджайи пранаяму в положении стоя следует выполнять с учетом описанных здесь требований и методики. Всякие отступления от указанных инструкций могут привести к вредным и повреждающим действиям. При неправильном исполнении уджайи пранаямы в положении стоя занимающийся может упасть и пораниться. Именно поэтому мы постоянно рекомендуем строго соблюдать следующие правила при выполнении уджайи пранаямы в положении стоя.

1. Вначале в течение 1 мес выполнять уджайи пранаяму в положении лежа и только после этого приступать к выполнению ее в положении стоя. При выполнении пранаямы в положении лежа опасность ушибиться или пораниться отсутствует.

2. Уджайи пранаяму в положении стоя следует выполнять на чистом воздухе, не будучи утомленным, при нормальной температуре тела, не торопясь.

3. Все этапы нужно выполнять последовательно, ритмически.

Исходное положение. Станьте так, чтобы пятки были вместе, а пальцы ног — под углом 45°. Руки свободно опустите вдоль туловища. Смотрите вперед на уровне глаз. Стойте прочно, но без напряжения. Будьте бодры.

Этапы выполнения. Выделяют 4 этапа выполнения уджайи пранаямы в положении стоя: 1) выдох через рот, 2) вдох через обе ноздри, 3) задержка дыхания, 4) выдох через рот. Эти этапы следует выполнять в той последовательности, которая указана ниже.

1. Выдохните весь воздух через рот быстро, непрерывной струей. Выдувайте воздух через губы, сжатые, как при свисте (см. рис. 18). Скорость движения воздуха при выдохе такая же, как во время свиста. Тело расслаблено. Выдыхая, сокращайте мышцы живота, втягивайте переднюю брюшную стенку. Выдохнув весь воздух, сразу начните выполнять второй этап.

2. Вдохните медленно и непрерывно через обе ноздри. Не торопитесь и не старайтесь сделать вдох быстро. Во время вдоха не напрягайте мышцы лица. Вдохните такое количество воздуха, какое можете, не прилагая особых усилий. Во время вдоха тело по-прежнему остается расслабленным. При вдохе мышцы живота растягиваются, то есть передняя брюшная стенка выпячивается вперед, как это происходит, когда шарик надувают воздухом.

3. После завершения вдоха задержите воздух внутри. Во время задержки необходимо напрячь мышцы всего тела, начиная с мышц ног. Не торопитесь сделать это быстро и сразу. Во время задержки дыхания полезно выполнять следующую процедуру.

Прежде всего напрягите мышцы голени, затем — бедер. После этого постепенно втяните живот, насколько сможете. Выпятите грудь слегка вперед. Положите ладони на бедра и напрягите мышцы рук и плеч. Смотрите вперед. Не поднимайте плечи (рис. 20). Не напрягайтесь чрезмерно. Удерживайте воздух внутри только до тех пор, пока это возможно. Не прикладывайте чрезмерных усилий, чтобы задержать дыхание. Вначале задерживайте дыхание не более чем на 2—3 с, но постепенно увеличивайте время задержки до 6—8 с.



Рис. 20. Задержка дыхания во время уджайи пранаямы в положении стоя

Длительная задержка дыхания при уджайи пранаяме не нужна.

4. После задержки дыхания выдохните через рот, контролируя скорость выдыхаемого потока. Во время выдоха постепенно начните расслаблять мышцы тела сверху вниз — от груди до ног. Не расслабляйтесь быстро. Вначале расслабьте мышцы груди, затем — живота, бедер, голени и рук. К моменту окончания выдоха все мышцы должны быть расслаблены. Оставайтесь в положении стоя, выпрямленными. Это и есть один полный цикл уджайи пранаямы. Отдохните 6—8 с. Во время отдыха вдохните и выдохните через обе ноздри, держа рот закрытым. После отдыха повторите весь цикл еще раз.

Ежедневные занятия. В первый день выполните упражнение 3 раза. Во второй день повторите его 4 раза и в третий — 5 раз. 5 раз — это максимальное число повторений упражнения.

Никогда не повторяйте упражнение более 5 раз подряд во время одного занятия.

Положительное действие. Наиболее замечательным эффектом уджайи является ее внутреннее очищающее, стимулирующее и энергизирующее действие, сочетающееся с внешним контролем, и одновременное улучшение общего состояния.

Для больных бронхиальной астмой уджайи наиболее эффективное средство коррекции состояния и оздоровления легких и бронхиол. Чтобы вы могли уяснить истинный эффект уджайи, рассмотрим ее влияние на органы.

Известно, что воздух обладает абсорбирующим действием. Он может поглощать влагу, различные запахи. Он также обладает свойством переносить частицы пыли и даже более крупные частицы. Известно, что если сжать воздух в баллоне и открыть его, то выпускаемый под повышенным давлением воздух проникает в самые мельчайшие участки пространства.

Знание этих закономерностей позволяет понять, что при длительной задержке в легких воздух поглощает различные вредные вещества, а при изгнании его с усилием эти вещества удаляются из организма. Кроме того, в результате внешнего давления усиливается проникновение воздуха внутрь, где он оказывает раздражающее, стимулирующее и массирующее влияние на клетки и органы.

Этот массаж является уникальным действием уджайи, поэтому упражнение настоятельно рекомендуется всем взрослым, занимающимся йогой.

ЭКПАДАУТТАНАСАНА

После выполнения уджайи больным следует делать определенные асаны, описанные в этой главе. Первая асана из этой серии — экпадауттанасана. Метод ее выполнения описан ниже.

Исходное положение. Лягте на спину на пол. Распрямите тело. Пятки соедините вместе. Ладони положите вдоль туловища на пол. Расслабьтесь. Смотрите прямо вверх. Дышите нормально.

Этапы выполнения. 1. Выпрямьте пальцы одной ноги и напрягите всю ногу. Вторая нога остается расслабленной.

2. Начните вдыхать, одновременно поднимая вытянутую ногу. Вдыхайте и поднимайте ногу медленно, так чтобы перемещение ее в вертикальное положение заняло 8 с. Во время подъема ноги не смещайте и не сгибайте другие части тела, которые должны находиться на полу. Поднимите ногу так высоко, как это для вас возможно. Не затрачивайте чрезмерных усилий на то, чтобы поднять ее повыше.

3. Переместив ногу в максимально возможное для вас вертикальное положение, задержите дыхание, прочно удерживая ногу в этом положении. Время задержки дыхания должно составлять 6 с. Во время задержки дыхания следите за тем, чтобы тело было выпрямленным, поднятая нога — максимально напряженной, ладони лежали на полу, а взгляд был устремлен вверх (рис. 21).

4. После задержки дыхания в течение 6 с начните выдыхать, опуская ногу на пол так, чтобы время полного выдоха составило 8 с. Во время опускания нога должна оставаться напряженной и вытянутой. В мо-

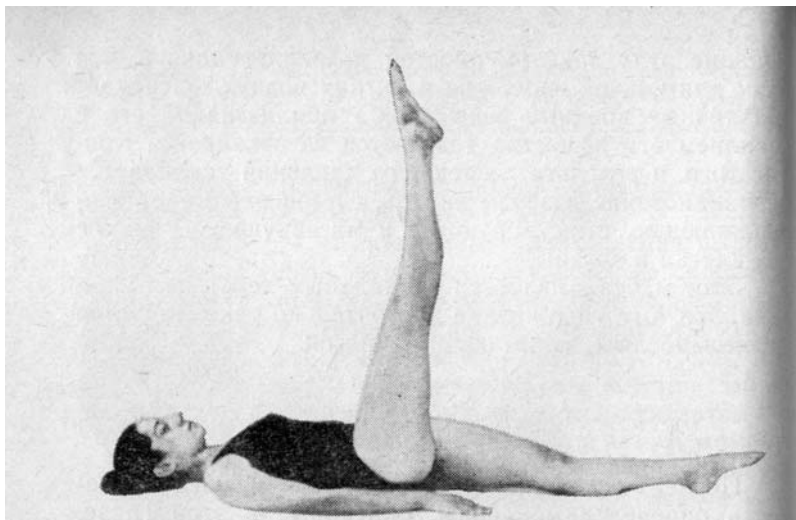


Рис. 21. Экпадауттанасана

мент, когда нога опустится на пол, один цикл экпадауттанасаны будет полностью завершен.

5. Теперь отдохните 6—8 с, после чего повторите всю процедуру, поднимая другую ногу.

Ежедневные занятия. Вначале выполняйте асану 4 раза, поднимая ноги поочередно. Постепенно увеличьте число повторений до 6 раз.

Положительное действие. Асана оказывает лечебное действие при бронхиальной астме. Во время задержки дыхания воздух проникает во все бронхиолы и оказывает выраженное стимулирующее влияние на их слизистую оболочку. В результате этого внутреннего воздействия улучшается функция бронхиол и нормализуется их состояние.

Эта асана оказывает и другие влияния. Она увеличивает подвижность тазобедренных суставов, корригирует желудочно-кишечные расстройства, устраняет вздутие и улучшает функцию желудка. Действует тонизирующе на мышцы половых органов и повышает потенцию. Оказывает лечебное действие при нарушениях менструального цикла. Асана легко выполняется и поэтому рекомендуется всем занимающимся йогой.

Исходное положение. Станьте прямо, так чтобы пятки были вместе, а ступни разведены под углом 45°. Руки свободно опустите вдоль туловища. Выпрямьтесь. Смотрите вперед на уровне глаз. Дышите нормально.

Этапы выполнения. Прежде всего необходимо отметить, что это крийя кистей и рук. Во время крийи положение рук меняется 6 раз в следующем порядке:

1. Вдыхая, напрягите руки и медленно поднимайте их перед собой ладонями вверх. К моменту подъема их до уровня плеч вдох должен быть завершен. В этом положении задержите дыхание. Ладони обращены вверх. Руки — параллельны, выпрямлены, напряжены. Это первое положение изображено на рис. 22.

2. Сохраняйте первое положение в течение 1 с, после чего поверните руки ладонями вниз и разведите в стороны. В этом положении руки располагаются на уровне плеч, образуя прямую линию. Взгляд устремлен вперед (рис. 23). Задержите дыхание на вдохе.

3. После удержания этой позы в течение 1 с снова переместите руки вперед ладонями вниз. Руки параллельны, вытянуты. Расстояние между руками у взрослых должно быть 15—22 см, у подростков — 15 см. Оставайтесь в таком положении 1 с.

4. Затем поверните руки ладонями внутрь и поднимите их, вытягивая вверх. Ладони поднятых рук обращены внутрь, и расстояние между ними 15—22 см (рис. 24). Взгляд устремлен вперед. Туловище выпрямлено. Сохраняйте эту позу в течение 1 с.

5. Теперь поверните руки ладонями наружу и опустите их вниз до уровня плеч, придав им такое положение, в каком они находились на втором этапе (см. рис. 23). Ладони обращены вниз. Руки вы-



Рис. 22. Руки вперед в тарасане

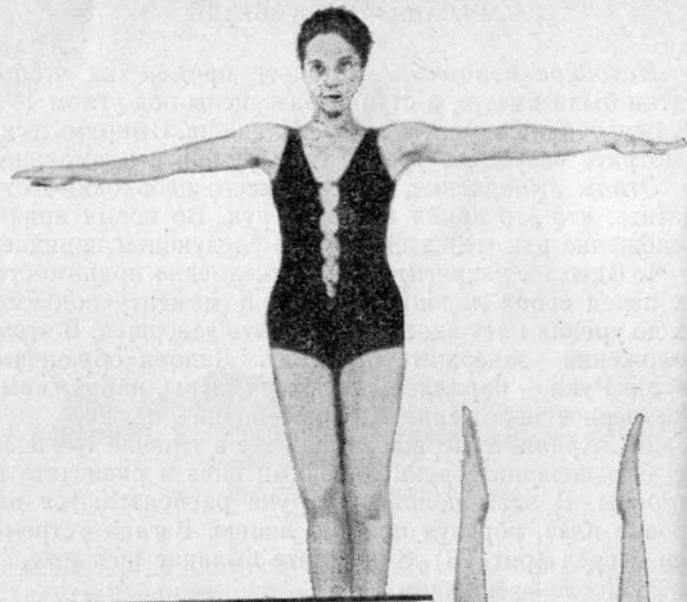


Рис. 23. Руки по бокам в тарасане

Рис. 24. Руки вверх в тарасане



тянуты, образуют одну прямую линию. Оставайтесь в таком положении в течение 1 с. Все эти перемещения рук выполняются на фоне задержки дыхания на вдохе.

6. Затем, выдыхая, медленно опустите руки вниз. В момент, когда руки окажутся опущенными вдоль туловища, выдох должен быть завершен. Теперь расслабьтесь и отдохните. Во время отдыха руки свободно свисают вдоль туловища.

Таков один полный цикл тарасаны. После отдыха, в течение которого выполните два глубоких вдоха, повторите весь цикл в той же последовательности несколько раз.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели занятий выполняйте асану только 3 раза в день, в течение

2-й и последующих недель увеличьте число повторений до 4—5 — это максимальное число повторений асаны в течение дня.

Положительное действие. Тарасана положительно влияет на легкие и грудную клетку. Движения рук оказывают внутреннее воздействие на легкие, мышцы грудной клетки и всю дыхательную систему, корригируют и укрепляют бронхиолы и легкие у больных бронхиальной астмой.

Тарасана действует положительно на всех занимающихся йогой. Она увеличивает емкость легких. При неправильном развитии грудной клетки она способствует восстановлению ее пропорциональности. Способствует развитию мышц грудной клетки и оказывает лечебное действие при любых нарушениях в этой области.

Те, кто хотел бы стать несколько выше, могут достичь этого, практикуя эту асану. Она поможет также устранить боль в плечевых суставах. Асана легко выполняется. Ее могут выполнять люди всех возрастов.

ЙОГА МУДРА

Исходное положение. Наилучшее исходное положение для выполнения йога мудры — это прежде всего поза лотоса. Однако не для всех занимающихся она доступна. Поэтому те, кто не в состоянии выполнить позу лотоса, могут делать йога мудру сидя со скрещенными ногами. Приняв позу лотоса (см. рис. 1) или сукхасану (см. рис. 2), приступайте к следующим этапам упражнения. Заведите обе руки за спину и кистью одной руки охватите запястье другой руки, сжатой в кулак. На этой стадии руки за спиной расслаблены. Спина прямая, шея и голова выпрямлены. Взгляд устремлен вперед. Таково исходное положение.

Этапы выполнения. 1. Медленно выдыхая, наклонитесь, опуская голову на пол. Выдыхание и сгибание верхней части туловища следует выполнять синхронно. Голова должна быть опущена как можно ниже. Однако ее опускание не должно сопровождаться чрезмерным напряжением позвоночника.

Если можете, коснитесь пола лбом. К моменту опускания головы на пол выдох должен быть завершен.

2. После того как вы коснулись головой пола или максимально наклонили голову, задержите дыхание. Теперь напрягите руки и постепенно поднимите их



Рис. 25. Йога мудра

вверх как можно выше, однако без чрезмерного напряжения (рис. 25). Оставайтесь в этой позе в течение 6—8 с.

3. Вдыхая, опустите руки вниз и вернитесь в исходное положение. Расслабьте руки. Отдохните 6—8 с. После отдыха повторите упражнение несколько раз.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели выполняйте упражнения только 2 раза, в течение 2-й — увеличьте число повторений до 4.

Положительное действие. Упражнение стимулирует и тренирует легкие и бронхиолы. За счет наклона туловища кровь из нижних отделов перемещается в верхние, в результате чего достигается массаж вен нижних бронхиол. Это способствует оздоровлению легких, восстановлению их функции и обеспечивает лечебный эффект йога мудры при бронхиальной астме.

Йога мудра положительно влияет на всех, кто ее практикует. Она корригирует нарушения в области позвоночника, устраняет желудочные расстройства и запор, улучшает пищеварение, повышает потенцию.

УШТРАСАНА

Исходное положение. Для выполнения этой асаны вам необходима мягкая подстилка. Постелите на пол одеяло или полотенце. Вначале станьте на мягкую подстилку, согните ноги в коленях, расставьте их на расстояние 15 см. Затем сядьте на колени так, чтобы пальцы ног и лодыжки находились на полу и расстояние между пятками было около 9 см. При этом подколенные ямки, икры ног и пятки обращены вверх. Это исходное положение для выполнения уштрасаны.

Этапы выполнения. 1. Стоя на коленях, охватите

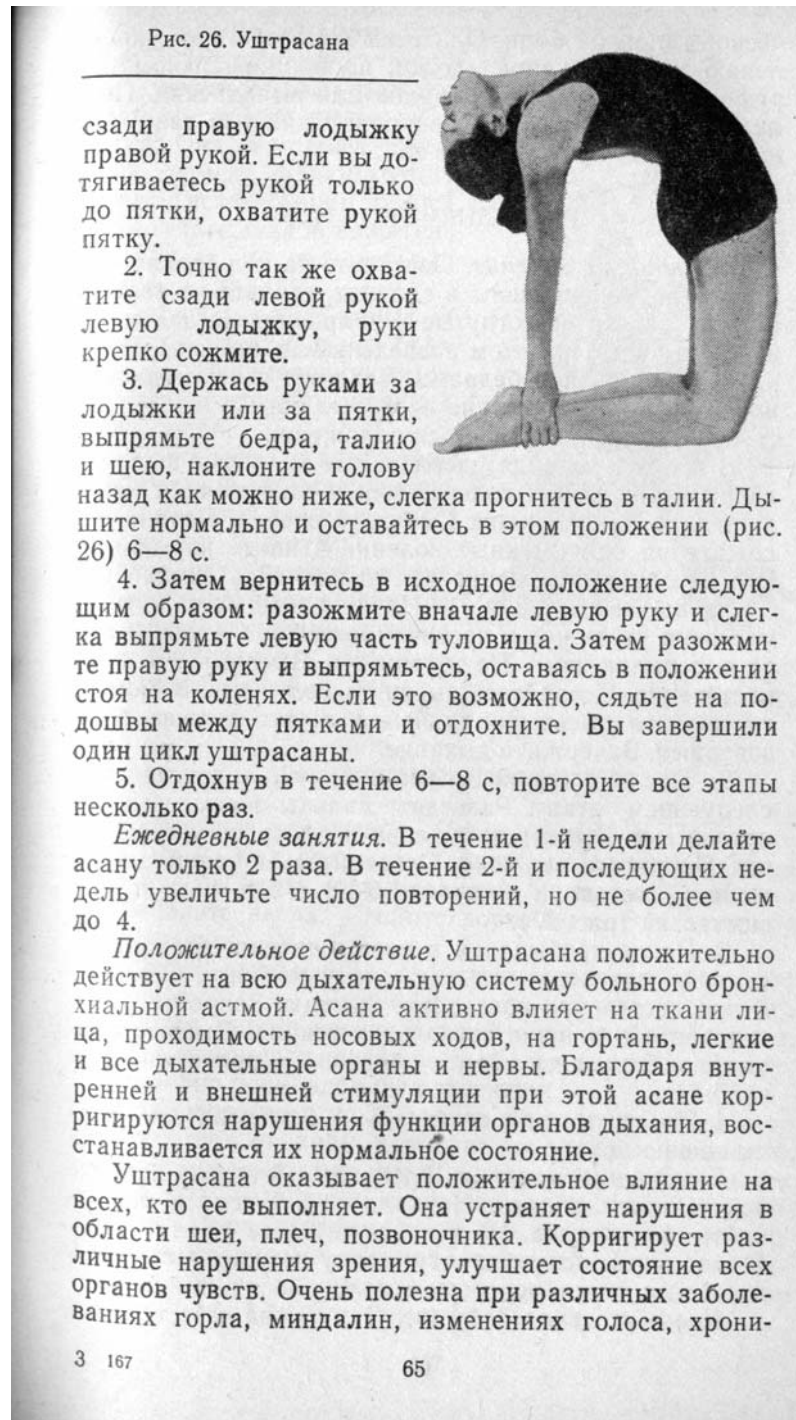


Рис. 26. Уштрасана

сзади правую лодыжку правой рукой. Если вы достигаетесь рукой только до пятки, охватите рукой пятку.

2. Точно так же охватите сзади левой рукой левую лодыжку, руки крепко сожмите.

3. Держась руками за лодыжки или за пятки, выпрямите бедра, талию и шею, наклоните голову назад как можно ниже, слегка прогнитесь в талии. Дышите нормально и оставайтесь в этом положении (рис. 26) 6—8 с.

4. Затем вернитесь в исходное положение следующим образом: разожмите вначале левую руку и слегка выпрямите левую часть туловища. Затем разожмите правую руку и выпрямитесь, оставаясь в положении стоя на коленях. Если это возможно, сядьте на подошвы между пятками и отдохните. Вы завершили один цикл уштрасаны.

5. Отдохнув в течение 6—8 с, повторите все этапы несколько раз.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели делайте асану только 2 раза. В течение 2-й и последующих недель увеличьте число повторений, но не более чем до 4.

Положительное действие. Уштрасана положительно действует на всю дыхательную систему больного бронхиальной астмой. Асана активно влияет на ткани лица, проходимость носовых ходов, на гортань, легкие и все дыхательные органы и нервы. Благодаря внутренней и внешней стимуляции при этой асане корригируются нарушения функции органов дыхания, восстанавливается их нормальное состояние.

Уштрасана оказывает положительное влияние на всех, кто ее выполняет. Она устраняет нарушения в области шеи, плеч, позвоночника. Корригирует различные нарушения зрения, улучшает состояние всех органов чувств. Очень полезна при различных заболеваниях горла, миндалин, изменениях голоса, хронич-

ческой головной боли. Она также способствует укреплению мышц грудной клетки, пропорциональному ее развитию. Эта асана не трудна для выполнения. После непродолжительной тренировки каждый занимающийся может практиковать ее.

СИМХАСАНА — ПОЗА ЛЬВА

Исходное положение. Постелите на пол одеяло или полотенце, согните ноги в коленях, станьте на колени, а затем сядьте на согнутые и упирающиеся пальцами в пол ступни. При этом разведенные в стороны пятки располагаются под бедрами. Если эта поза трудновыполнима, можно сесть на согнутые ноги в любом доступном для занимающегося положении.

В положении сидя удерживайте туловище выпрямленным, так чтобы голова, шея и позвоночник находились на одной линии. Смотрите вперед. Ладони положите на одноименные колени. Дышите нормально. Это исходное положение для выполнения симхасаны.

Этапы выполнения. 1. Начните выдыхать воздух частично через нос и частично через рот, одновременно высовывая язык. Не торопитесь. Высовывайте язык постепенно. Старайтесь высунуть весь язык. К моменту полного высовывания языка выдох должен быть завершен. Задержите дыхание.

2. После того как язык высунут, приступайте к следующему этапу. Разведите пальцы обеих рук и напрягите их. Вытаращите глаза и смотрите устрашающе. Напрягите все тело. Оставайтесь в таком напряженном состоянии в течение 6—8 с. Эта поза и есть симхасана (рис. 27).

3. После пребывания в позе в течение нескольких секунд, постепенно вдыхая, спрячьте язык. Одновременно постепенно расслабьте мышцы. Закройте рот и отдохните в течение нескольких секунд. Дышите нормально. Оставаясь в этом положении, полностью расслабьтесь.

4. После отдыха в течение 6—8 с повторите все этапы еще несколько раз.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели делайте асану 2 раза подряд. Начиная со 2-й недели, выполняйте ее по 4 раза. Не делайте ее более 4 раз подряд. В некоторых случаях эту асану можно выполнять дважды в день с перерывом между занятиями в 8 ч.

Положительное действие. Симхасана известна сво-

Рис. 27. Симхасана

им удивительным положительным действием на организм. Она оказывает лечебный эффект при болезнях горла, исчезновении голоса, тонзиллите. Она положительно влияет на дыхательную систему.

Активно воздействует на гортань, трахею и все бронхиолы. Оказывает укрепляющее действие на щитовидные хрящи.

Благодаря внутренней стимуляции и укрепляющему действию нормализуется состояние дыхательной системы, устраняются различные ее нарушения. Эта асана легковыполнима, и ее могут практиковать все занимающиеся йогой.



САРВАНГАСАНА — ПОЗА СВЕЧИ

Исходное положение. Лягте на спину. Положите ладони на пол рядом с туловищем. Пятки и пальцы ног расслаблены, соприкасаются. Распрямите все тело и смотрите вверх. Дышите нормально. Это исходное положение.

Этапы выполнения. 1. Вытяните пальцы обеих ног и напрягите их. Затем, вдыхая, начните поднимать обе ноги вместе вверх. Вдыхайте с такой скоростью, чтобы к моменту, когда ноги будут подняты перпендикулярно полу, вдох был завершен.

2. Завершив вдох и подняв ноги вверх, поместите ладони под ягодицы и поднимите вверх все тело, поддерживая его руками и одновременно делая выдох (рис. 28). Выполняя этот этап, соблюдайте следующее условие: поднимайте тело постепенно, поддерживая его руками. Не прилагайте при этом чрезмерных усилий. Поднимайте тело настолько высоко, насколько это для вас возможно (рис. 29).

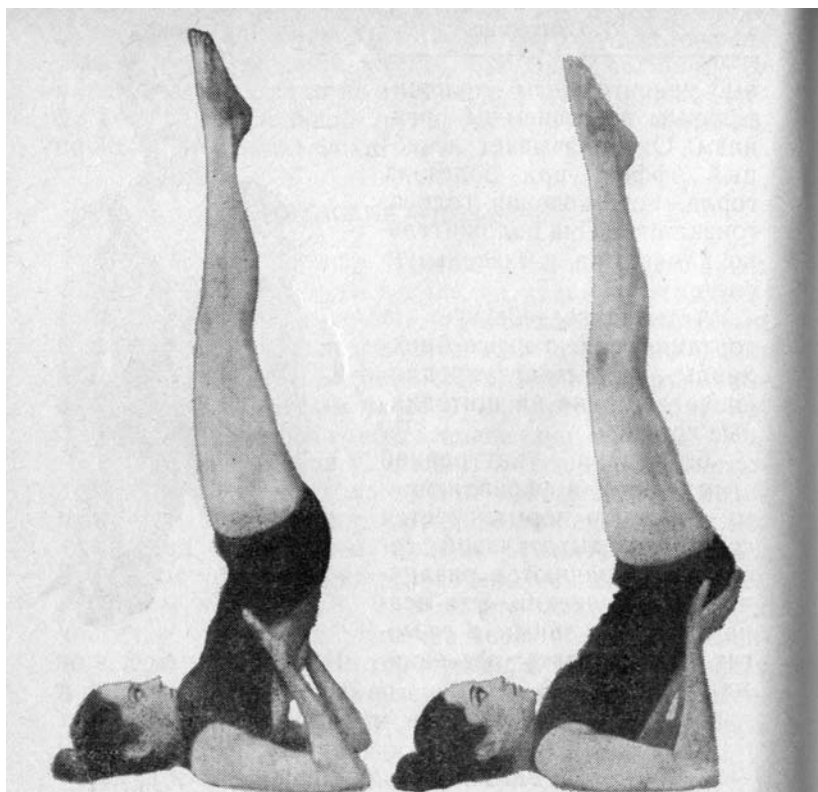


Рис. 28. Полусарвангасана

Рис. 29. Сарвангасана

Обе ладони переместите по бокам спины для поддержания тела. Подняв тело на максимально возможную высоту, оставайтесь в этом положении. Дышите при этом нормально. Вытяните обе ноги, удерживая их вместе. Сохраняйте такое положение 10—15 с в течение 1-й недели занятий.

Постепенно увеличивайте это время: в течение 1-го месяца — до 1 мин, в течение 2-го — до 3 мин.

3. После пребывания в стойке на плечах в течение возможного для вас времени вернитесь в горизонтальное положение следующим образом: согните ноги в коленях, касаясь пятками бедер. Затем постепенно передвигайте ладони к бедрам, медленно опуская туловище на пол. В процессе опускания поддерживайте тело руками. Делайте это спокойно. Когда бедра коснутся пола, опустите на пол пятки рядом и бедрами, положите ладони на пол по бокам туловища. Затем

выпрямите ноги и положите их на пол. Таким образом, один цикл сарвангасаны завершен. Теперь отдохните.

4. Отдыхайте в течение 10 с. Во время отдыха дышите нормально.

Ежедневные занятия. Сарвангасану выполняют только один раз, не повторяя. Меняется лишь продолжительность сохранения позы. Выполняющие ее более 1 мес могут находиться в позе в течение 3 мин. Максимальное время пребывания в асане — 3 мин. Начинаям следует вначале находиться в позе только 10 с и увеличивать время сохранения позы постепенно.

Положительное действие. Сарвангасана — одна из самых ценных поз хатха йоги. Ее название указывает на то, что это асана всего тела. Трудно найти область тела, которая не энергизируется, не стимулируется и не тренируется во время этой асаны. По благотворному воздействию на организм она является следующей после королевы асан — сиршасаны (стойки на голове). Сарвангасана оказывает лечебное действие на больных бронхиальной астмой. Она является упражнением для всех бронхиол и легких. При выполнении асаны путем внутренней стимуляции устраняется слабость легких. Благодаря тому что во время этой асаны происходит стимуляция и укрепление всей дыхательной системы, заболевания легких излечиваются.

Асана оказывает множество положительных воздействий. Поэтому желательно, чтобы ее делали все занимающиеся йогой. Она устраняет нарушения кровообращения, вызывает прилив крови к тканям лица, устраняет запор, желудочные расстройства, укрепляет пищеварительную систему, улучшает пищеварение, энергизирует половые железы. Полезна как для мужчин, так и для женщин.

МАТСИАСАНА — ПОЗА РЫБЫ

После сарвангасаны следует сделать матсиасану, что необходимо для достижения положительных эффектов. Определенные асаны оказывают на одни части тела большее стимулирующее действие, чем на другие. Для того чтобы нивелировать их влияние и оказать противоположное воздействие, после этих асан выполняют специальные асаны, что обеспечивает уравновешивающий эффект. Например, во время сарвангасаны голова, шея и плечи бездействуют, а нижняя

часть тела активна. Для уравнивающего воздействия после сарвангасаны делают матсиасану, при выполнении которой голова, шея и плечи активны, а нижняя часть тела бездействует. Таким образом, путем выполнения матсиасаны после сарвангасаны обеспечивается сбалансированная стимуляция всего тела.

Существуют два способа выполнения матсиасаны: 1) в позе лотоса и 2) не в позе лотоса.

Хотя первый способ выполнения считается более совершенным, оба они одинаково полезны. Так как не каждый занимающийся может сделать позу лотоса, мы опишем оба способа, чтобы все могли выполнять эту асану.

Исходное положение. Примите одно из следующих двух положений. 1. Сядьте в позу лотоса. Затем лягте на спину, удерживая ноги скрещенными в позе лотоса. После того как спина, шея и голова будут на полу, опустите на пол оба бедра. Положите руки на пол возле туловища ладонями вниз. Дышите нормально. Это и есть исходное положение для матсиасаны в позе лотоса. Если для вас оно невыполнимо, попробуйте сделать вариант, описанный ниже. 2. Лягте на спину. Согните ноги в коленных суставах и поставьте пятки возле бедер. Сведите колени вместе, а пятки расставьте на расстоянии 10 см. Положите ладони на пол. Выпрямьте туловище, смотрите вверх, дышите нормально. Это второе, легко выполнимое исходное положение для матсиасаны.

Этапы выполнения. 1. Положите ладони под бедра, после чего сделайте следующее: упираясь руками в бедра, слегка поднимите голову вверх. Перенесите вес верхней части тела на локти. Затем, наклонив голову назад, прогнитесь так, чтобы позвоночник приобрел форму дуги, положите голову на пол. Для усиления изгиба упирайтесь в бедра с большей силой и больше прогибайтесь, однако не прилагая чрезмерных усилий. Вначале напряжение должно быть минимальным.

2. Прогнувшись насколько возможно, сохраняйте эту позу. Если вы находитесь в позе лотоса, охватите пальцы левой ноги правой рукой, а пальцы правой ноги — левой рукой и слегка подтянитесь к ним (рис. 30). Если вы выполняете облегченный вариант матсиасаны, вытяните обе руки по бокам туловища и положите ладони на пол (рис. 31).

3. Сделайте несколько глубоких медленных дыха-

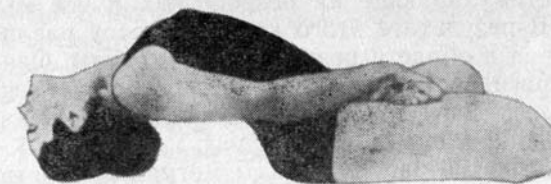


Рис. 30. Матсиасана в позе лотоса

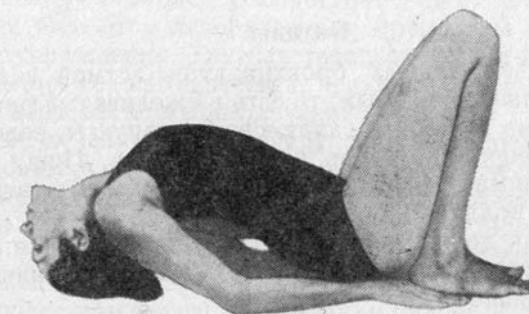


Рис. 31. Облегченный вариант матсиасаны

ний. Оставайтесь в позе в течение 6—8 с. Это и есть выполненная матсиасана.

4. После сохранения матсиасаны в течение возможного для вас времени вернитесь в исходное положение следующим образом: если вы держитесь руками за пальцы ног, опустите их и положите ладони на пол. Затем, упираясь в бедра руками, согнутыми в локтях, поднимите голову вверх и выпрямите шею и голову. Постепенно опустите на пол спину, плечи, шею и голову. Освободите скрещенные ноги, выпрямите их и положите на пол.

5. Отдохните, выполнив 2—3 обычных дыхания. После отдыха сделайте еще 1—2 полных цикла асаны, последовательно выполняя все этапы.

Положительное действие. Матсиасана оказывает различные положительные влияния на больных бронхиальной астмой. Она устраняет нарушения функции дыхательной системы. Это связано с тем, что во время асаны активно тренируются все органы дыхательной системы: носовые ходы, глотка, гортань, трахея, бронхи и легкие.

Матсиасана оказывает и другие полезные воздействия. Она положительно влияет на ткани лица. Дей-

ствует стимулирующе на позвоночник и все мышцы спины. В результате этого корригируются различные нарушения в области позвоночника и спины. Она устраняет ригидность шеи и спины, способствует гибкости верхней части туловища, положительно действует при функциональных нарушениях.

Облегченный вариант асаны могут выполнять люди любого возраста, так как эта поза очень полезна. Рекомендуются делать ее всем занимающимся йогой.

Питание

Питание больных бронхиальной астмой должно быть сбалансированным, то есть в ежедневный рацион необходимо включать салат, свежие фрукты, зеленые овощи, проросшие зерна и сак (зелень). Пищу следует принимать 4 раза в день: завтрак, ленч (второй завтрак), полдник и обед.

Завтрак должен состоять из фруктового сока, свежих фруктов, горсти проросших злаков, пшеничного хлеба и овощей.

Второй завтрак и обед следует начинать с салата (из огурцов, салата-леттука, помидоров, моркови, свеклы и любых других овощей, которые употребляют сырыми). Съедают около 1 чашки салата, приправленного солью, перцем, соком лимона или салатной приправой. После салата следует съесть суп с хлебом, стручковые овощи, любую зелень (сак) и немного зеленых овощей. Неvegetарианцы могут есть рыбу и печень по желанию. Употребление мяса следует исключить на 3 мес. Полдник состоит из легкой еды, таких блюд, как свежие фрукты, сыр, пирожное, халаву (манный пудинг с изюмом) или крекеры.

5. АРТРИТ (ВОСПАЛЕНИЕ СУСТАВОВ)

Артрит — это воспаление суставов. Больные испытывают мучительную боль и жжение в пораженных суставах. Суставы отекают, покрасневшие, неподвижные и горячие. Существует несколько форм артрита. Наиболее распространены ревматоидный артрит, подагра и остеоартрит.

Трудно выделить одну основную причину артрита, так как эти причины различны. Например, он может быть вызван неправильным питанием, отсутствием соответствующего двигательного режима, несоблюдени-

ем гигиенических требований, плохим состоянием здоровья и другими факторами.

В нашей стране миллионы людей страдают этой мучительной, уродующей и калечащей болезнью. Она поражает как мужчин, так и женщин всех возрастных групп. Наиболее удручающим является то, что эта хроническая форма болезни трудно излечима обычными медицинскими методами.

Повсюду наиболее распространенными методами лечения являются лекарственные препараты и физические упражнения. Так как терапевтическая йога недостаточно хорошо известна практикующим врачам, они не используют ее для лечения артрита.

Опыт лечения больных артритом в нашем институте показал, что регулярное выполнение нескольких специальных асан излечивает это заболевание в случае его средней тяжести в течение 2 мес. При хронической форме течения для излечения и полного восстановления здоровья требуется 4—5 мес и больше. Преимуществом йоговского лечения является его стойкий эффект и неприменение лекарственных препаратов. Рассмотрим йоговскую систему лечения.

Йоговское лечение

Больные ревматизмом и артритом должны соблюдать 3 правила: 1) регулярно заниматься специальными асанами; 2) правильно питаться и 3) соблюдать гигиену. Подробное описание этих рекомендаций представлено ниже.

Асаны

При артрите рекомендуется практиковать сантул-анасану, триконасану, вирасану, гомукхасану, врикш-асану, сетубандхасану, сиддхасану, натрайджиасану и савасану. Методы выполнения этих асан представлены ниже. Регулярные занятия этими асанами позволяют излечить все формы артрита без использования лекарств.

Тем, кто принимает медикаментозные препараты, рекомендуется прекратить их прием через 2—3 нед после начала занятий йогой.

САНТУЛАНАСАНА

Исходное положение. Постелите ковер, матрац, одеяло или полотенце на пол. Станьте на ковер. Стойте прямо и устойчиво. Смотрите вперед. Руки свободно свисают вдоль туловища. Это и есть исходное положение.

Примечание. Во время выполнения асаны вы должны стоять некоторое время на одной ноге, что для некоторых больных может оказаться нелегкой задачей. Такие больные могут делать упражнения возле опоры или стены.

Этапы выполнения. 1. Станьте на правую ногу, левую ногу согните в колене так, чтобы пятка располагалась возле бедра. Если из-за боли в колене это невозможно, согните ногу насколько удастся.

2. Захватите пальцы левой ноги левой рукой так, чтобы все пальцы были охвачены ладонью. Подтяните рукой согнутую ногу как можно ближе к бедру.

3. Напрягите правую руку, удерживая все пальцы вместе. Медленно поднимите правую руку вверх. Не торопитесь. Во время подъема руки ладонь обращена вниз, а когда рука полностью поднята — прямо вперед.

4. Оставайтесь в такой позе 6—8 с. Удерживайте поднятую руку напряженной, устойчивой. Правая нога, на которой вы стоите, должна быть прямой, напряженной (рис. 32), смотрите вперед. Выполняя асану, дышите обычно.

5. После пребывания в позе в течение 6—8 с вернитесь в исходное положение следующим образом. Медленно опустите поднятую руку вниз, удерживая ее в состоянии напряжения. Не опускайте руку резко.



Рис. 32. Сантуланасана

Затем опустите левую ногу на пол. Теперь вы вернулись в исходное положение после завершения одного цикла сантуланасаны.

После отдыха в течение 6 с станьте на левую ногу, согните правую и поднимите руку так же, как вы это делали в первом цикле. Повторяйте упражнение, поднимая правую и левую ноги поочередно и выполняя все движения в той же последовательности.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели выполняйте асану только 4 раза. После недельной практики увеличьте число повторений до 6.

Положительное действие. Сантуланасана — это главным образом крия для больших суставов. Она устраняет ригидность суставов, возвращает им подвижность. Асана также нормализует кровообращение в пораженной области и укрепляет мышцы. В результате этого улучшается кровообращение, гибкость, состояние мышц, исчезает боль в суставах.

Асана оказывает лечебное действие на коленные, голеностопные, плечевые суставы, а также суставы кистей, пальцев. Эти асана легко выполняема, ее могут выполнять все — либо в положении стоя на полу, либо возле стены.

ТРИКОНАСАНА — ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА

Исходное положение. Станьте на пол. Расставьте ноги на расстояние около 75 см. Смотрите вперед. Руки свободно свисают вдоль туловища. Ноги устойчивы, напряжены.

Этапы выполнения. 1. Вдохните медленно и одновременно поднимите обе руки через стороны до уровня плеч. Во время подъема напрягите руки. Поднятые руки образуют одну прямую линию. Ладони обращены вниз. К моменту подъема рук вдох должен быть завершен. Оставайтесь в таком положении 2 с (рис. 33).

2. Затем начните выдыхать и одновременно наклоняйтесь, касаясь рукой левой ноги и перемещая правую руку вверх. К моменту, когда вы коснетесь ноги, выдох должен быть завершен. После выдоха задержите дыхание. Перемещаясь вниз, наклоняйтесь вперед, а не в сторону. Смотрите на пальцы ноги, которой вы собираетесь коснуться. Старайтесь дотянуться до пальцев левой ноги. После касания пальцев поверните голову вправо и вверх, стараясь увидеть ладонь правой руки. Удерживайте на ней взгляд в течение 2 с.

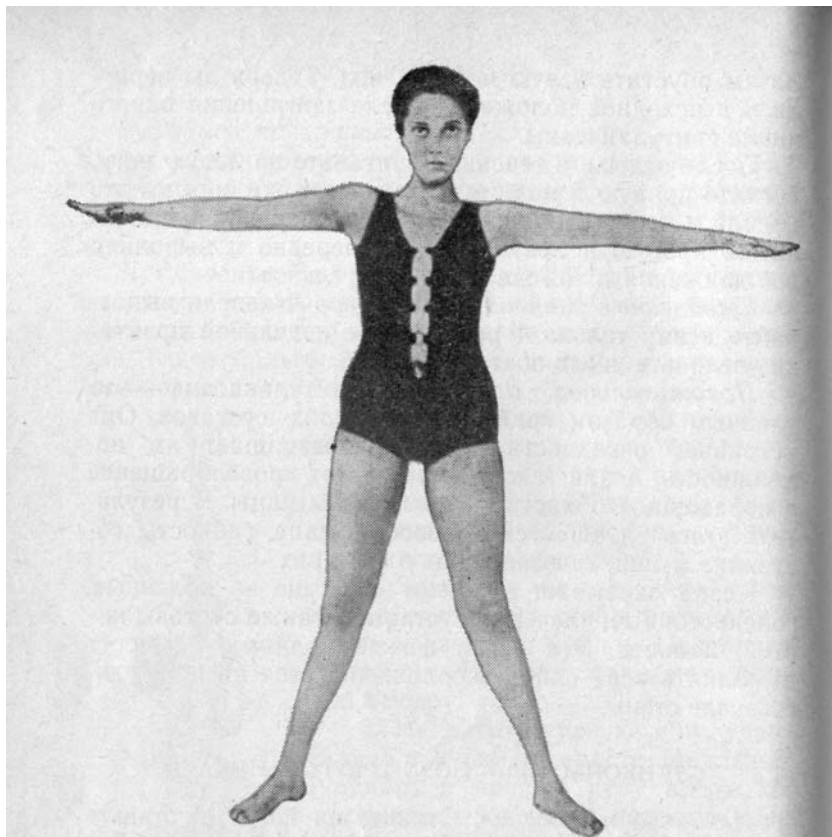


Рис. 33. Первая фаза триколасаны

Не сгибайте ноги в коленях, держите их прямыми (рис. 34).

3. После фиксации взгляда на правой ладони в течение нескольких секунд переместите верхнюю руку прямо вперед, а взгляд переведите на пол ниже ладони. На этом этапе левая рука остается на пальцах левой ноги, а правая рука вытянута прямо вперед. Туловище направлено прямо вперед, ноги напряжены. Правая рука находится у правого виска (рис. 35). В этой позе вы по-прежнему задерживаете дыхание.

4. Затем передвиньте правую руку под углом 45° вправо, удерживая ее прямой. На этом этапе пальцы правой руки сведены вместе и ладонь находится на расстоянии около 30 см над полом. Смотрите вниз на пальцы правой руки (рис. 36). Оставайтесь в позе 2 с, задерживая дыхание.

Рис. 34. Вторая фаза триколасаны

Теперь положите правую руку на правую ногу и, вдыхая, начните выпрямляться, перемещая руки по ногам до тех пор, пока полностью не выпрямитесь. Когда вы вернетесь в исходное положение, руки вновь будут находиться по бокам туловища. Один цикл триколасаны завершен. Теперь отдохните, сделав два обычных дыхания.

5. После отдыха в течение 5 с повторите асану, последовательно выполняя все этапы.

В течение второго цикла вы должны коснуться правой ноги и

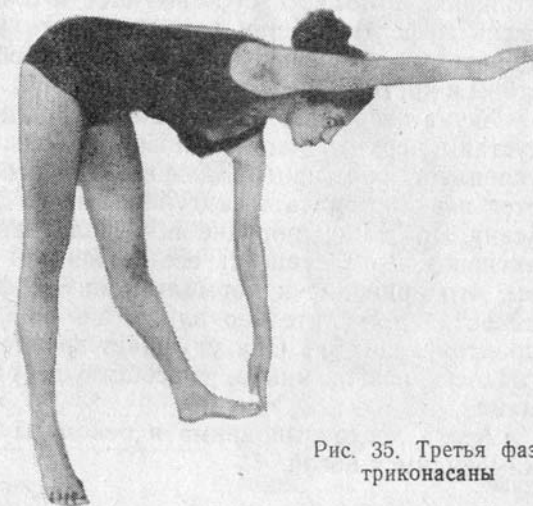


Рис. 35. Третья фаза триколасаны



Рис. 36. Последняя фаза триконасаны

поднять вверх левую руку. Повторяйте циклы поочередно.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели делайте 4 цикла поочередно. В течение 2-й и последующих недель увеличьте число циклов до 6 в день. Никогда не делайте асану более 8 раз в день.

Положительное действие. Триконасана является терапевтическим средством при боли или других нарушениях в области суставов шеи и плеч. Эта асана очень эффективна при неподвижности шеи. Она положительно влияет на позвоночник, тазобедренные суставы и кисти.

Асана оказывает активное воздействие на большие суставы верхней части туловища, должным образом укрепляет их мышцы. Больным артритом рекомендуется вначале сделать сантуланасану, а затем триконасану. При таком порядке их выполнения оказывается активное воздействие на все большие и малые суставы, что приводит к нормализации их функции. Триконасана положительно влияет на большинство лиц, практикующих ее. Она улучшает зрение, увеличивает гибкость позвоночника, способствует развитию внимания.

Асана легко выполняема и рекомендуется всем занимающимся йогой.

Исходное положение. Сядьте на пол. Держите туловище выпрямленным. Смотрите вперед на уровне глаз. Дышите нормально.

Этапы выполнения. 1. Согните одну ногу в колене и поместите ее пятку под ягодицу. Пальцы ноги распластаны на полу, пятка обращена вверх, касается ягодицы. Тяжесть тела на согнутую ногу не переносится, она оказывает давление на пол.

2. Теперь согните другую ногу в колене и положите ее на бедро согнутой ноги. Колено этой ноги лежит на полу, а стопа — на бедре.

3. Выпрямьте руки через стороны и поднимите запястья над головой. Соедините ладони и пальцы рук. Удерживайте запястья над макушкой, пальцы рук направлены прямо вверх. Затем попытайтесь поднять локти как можно выше.

4. Теперь выпрямите спину, шею и голову. Смотрите вперед. Удерживайте ладони и пальцы вместе. Локти должны оставаться поднятыми и напряженными. Дышите нормально. Эта поза и есть вирасана (рис. 37). Оставайтесь в позе 8 с.

5. Через 8 с разведите ладони и опустите руки. Затем с помощью руки приподнимите верхнюю ногу и поставьте ее на пол. Освободите вторую согнутую ногу, переместите ее в любую более легкую позу. Отдохните в течение 5 с. Вы совершили один цикл вирасаны. Сделайте еще несколько циклов поочередно, меняя положение ног. Другими словами, во время выполнения второго цикла ту ногу, которая находилась сверху, следует согнуть и сесть на нее, а другую положить на ее бедро.

Ежедневные занятия. Выполняйте 4 цикла асаны ежедневно. Число циклов



Рис. 37. Вирасана

можно увеличить до 6. Не делайте асану более 6 раз в один день.

Положительное действие. Вирасана — эффективное средство одновременной тренировки больших и малых суставов. Активное внешнее воздействие улучшает кровообращение в суставах и способствует нормализации их состояния. Асана оказывает укрепляющее влияние на легкие и грудную клетку. Тонизирует мышцы бедер, ягодиц и рук, устраняет излишние отложения жира в этих областях. Она также имеет особую ценность. Считается, что практикующие вирасану становятся отважными, смелыми и храбрыми.

ГОМУКХАСАНА — ПОЗА КОРОВЫ

Исходное положение. Правильное исходное положение для гомукхасаны может оказаться трудновыполнимым для лиц с острым воспалением коленных, голеностопных суставов и суставов пальцев стопы. Поэтому таким пациентам рекомендуем просто сесть на пол, скрестив ноги в коленях и выпрямив позвоночник. Тем, кто в состоянии принять необходимое исходное положение, следует сесть на пол следующим образом. Станьте на пол на колени и перенесите на них вес тела. Расставьте колени на расстоянии около 10 см. Расположите ноги таким образом, чтобы пальцы соприкасались, а пятки были разведены. При этом пальцы, подошвы и пятки образуют V-образную фигуру. Теперь постепенно сядьте на V-образно расположенные стопы и перенесите на них вес всего тела. Положите ладони на бедра. Смотрите вперед на уровне глаз. Удерживайте позвоночник выпрямленным. Это и есть совершенное исходное положение для гомукхасаны (рис. 38).

Этапы выполнения. 1. Медленно заведите правую руку за спину. Согните ее в локте, а затем поднимите тыльной поверхностью ладони вверх, к шее. При этом тыльная сторона ладони оказывается прижатой к позвоночнику. Пальцы правой руки обращены кнаружи. Прочно удерживайте правую руку в этом положении.

2. Теперь согните в локте левую руку и поднимите ее вверх, положив левую ладонь на левое плечо, затем попытайтесь пальцами левой руки коснуться правой руки. Для некоторых больных коснуться руки пальцами трудно, поэтому им следует попытаться подвинуть пальцы как можно ближе к руке. Тем, кому кос-

Рис. 38. Гомукхасана

нуться руки пальцами несложно, следует соединить пальцы обеих рук в виде замка. Для образования замка можно вначале соединить согнутые пальцы, а затем с помощью этого захвата подтянуть руки ближе.

3. Сомкнув пальцы в виде замка, попытайтесь поднять локоть левой руки прямо вверх. Удерживайте позвоночник совершенно прямым. Смотрите вперед. Дышите нормально. Оставайтесь в такой позе 6—8 с. Те, кто не может соединить руки в виде замка, должны попытаться максимально сблизить их и сохранить это положение 6—8 с. Если пальцы рук соединены в виде замка в положении сидя (см. рис. 38) — это и есть выполненная гомукхасана.

4. После сохранения позы в течение 6—8 с разомкните пальцы и разожмите их. Затем медленно верните руки в исходное положение на бедра и отдохните. Вы сделали один цикл гомукхасаны. Отдохните, выполняя 2 дыхания, затем повторите все этапы, изменив положение рук, то есть заведите за спину левую руку и поднимите правый локоть.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели выполняйте по 4 цикла асаны в день. В течение 2-й и последующих недель делайте по 6 циклов поочередно, меняя руки.

Положительное действие. Эта асана действует корригирующе на все большие и малые суставы. Она эффективно тренирует суставы пальцев рук, локтевые, плечевые суставы, а также суставы пальцев ног, голеностопные, коленные и тазобедренные. Все мышцы, связанные с различными суставами, также одновременно тонизируются, стимулируются, вследствие чего их состояние нормализуется.

Благодаря активному воздействию на мышцы улучшается кровообращение в этой области, в результате



чего из суставов удаляются токсичные вещества. Это способствует восстановлению синовиальной (внутри-суставной) жидкости и таким образом устраняет спазм и боль.

Асана положительно влияет на всех, кто ее выполняет. Она восстанавливает подвижность суставов, укрепляет кости, легкие, сердце, увеличивает объем грудной клетки.

ВРИКШАСАНА — ПОЗА ДЕРЕВА

Исходное положение. Станьте на пол, смотрите вперед на уровне глаз. Руки свободно свисают вдоль туловища. Тело выпрямлено, устойчиво. Дыхание нормальное. Это исходное положение.

Этапы выполнения. Во время выполнения асаны вы должны стоять на одной ноге. Если стойка на одной ноге трудновыполнима, обопритесь о стену или любую другую опору.

1. Стоя на левой ноге, согните правую ногу в колене. Поместите правую ногу на левую так, чтобы наружная поверхность пятки и подошва располагались на левом бедре. При этом правая нога будет несколько скручена и ее боковая поверхность будет оказывать давление на левое бедро. Следите за тем, чтобы давление на бедро оказывалось не самой пяткой, а боковой поверхностью ноги.

После того как боковая поверхность пятки будет прочно зафиксирована на левом бедре, выпрямите и напрягите левую ногу и все тело.

2. Затем поднимите обе руки через стороны вверх над головой. Выпрямив руки над головой, соедините ладони и пальцы рук. Опустите ладони так, чтобы запястья располагались на голове.

3. После размещения соединенных ладоней на голове следует выполнить следующее. Попытайтесь отвести согнутые локти назад так, чтобы они располагались на одной линии. Но не перенапрягайтесь. Смотрите прямо вперед на уровне глаз. Напрягите ногу, на которой стоите, а затем все туловище. Дышите нормально, оставайтесь в таком положении 6—8 с (рис. 39). Вы находитесь во врикшасане.

4. После сохранения позы в течение возможного для вас времени ослабьте давление ладоней, вытяните руки и осторожно опустите их через стороны вниз. Опустив руки в исходное положение, охватите ими

Рис. 39. Врикшасана

пальцы согнутой ноги, слегка подтяните ее вверх и затем опустите на пол. Таким образом, вы вернулись в исходное положение. Отдохните в течение времени, необходимого для выполнения 2 нормальных дыханий.

5. Отдохнув, повторите асану несколько раз, поочередно меняя сгибаемую ногу, то есть во втором цикле, стоя на правой ноге, согните левую. После этого выполните все последующие этапы, как в первом цикле асаны.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели делайте ежедневно 4 цикла асаны. В течение 2-й и последующих недель выполняйте ежедневно по 6 циклов. Не делайте более 6 циклов в один день.

Положительное дрействие. Врикшасана оказывает стимулирующее действие на все большие суставы. Она тонизирует мышцы, участвующие в движении голеностопных суставов, суставов пальцев ног, коленных, тазобедренных, плечевых, запястья и пальцев рук. В результате стимуляции и улучшения состояния мышц нормализуется кровообращение в суставах, их функция. Врикшасана действует укрепляюще и оздоравливающе на суставы и кости всех, кто ее практикует. Она усиливает гибкость суставов рук и ног, увеличивает объем грудной клетки. Эта асана легковыполнима, поэтому все занимающиеся йогой должны включить ее в свои комплексы.



СЕТУБАНДХАСАНА

Исходное положение. Лягте на спину. Согните ноги в коленях и поставьте пятки возле ягодиц. Расставьте пятки и колени на расстоянии 6—8 см. Руки расположите возле туловища. Положите ладони на пол. Смотрите прямо вверх. Дышите нормально. Таково исходное положение.

Этапы выполнения. 1. Приподнимите ягодицы и поясницу вверх, при этом плечи и ноги остаются на полу. Подняв ягодицы вверх, поддерживайте их ладонями с обеих сторон.

2. Постепенно, удерживая поднятые ягодицы, переместите ладони на талию. Поддерживая талию руками, поднимите ее как можно выше, не допуская, однако, чрезмерного напряжения. Поддерживайте вес тела большими и указательными пальцами ладоней с обеих сторон. Плечи, шея и голова при этом прочно прижаты к полу (рис. 40). Удостоверьтесь, что бедра параллельны и расстояние между ними около 8 см. Дышите нормально. Сохраняйте такое положение 6—8 с.

3. После сохранения приподнятого положения в течение 6—8 с начните опускать ягодицы на пол, попеременно поддерживая вес тела ладонями, не допуская резких движений. Опускайтесь медленно. Когда ягодицы, талия и спина опустятся на пол, освободите ладони и положите их вдоль туловища. Вытяните ноги и отдохните в течение времени, необходимого для выполнения 2—3 нормальных дыханий.

4. После отдыха в течение нескольких секунд повторите асану, выполняя последовательно все этапы.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели делайте асану 4 раза в день. В течение 2-й и последующих недель выполняйте ее максимум 6 раз. Никогда не делайте асану более 6 раз в день.

Положительное действие. Сетубандхасана воздействует в основном на позвоночник и тазобедренные суставы. Особенно показана тем, кто страдает от боли в позвоночнике или в тазобедренных суставах. Устраняет также боль и различные нарушения в плечевых суставах, в области шеи, рук, ладоней. Так как асана легковыполнима, ее могут практиковать больные артритом всех возрастов и с различными нарушениями состояния здоровья.

У всех занимающихся йогой эта асана способству-

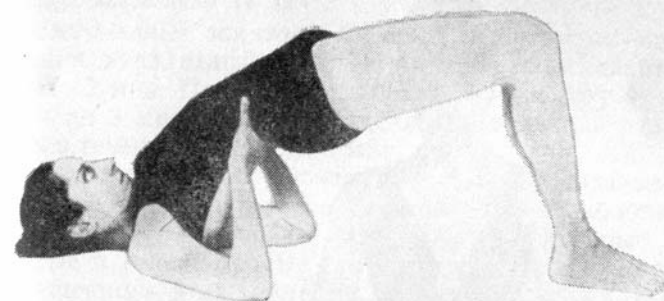


Рис. 40. Сетубандхасана

ет увеличению гибкости позвоночника, устраняет вздутие кишечника и желудочные расстройства, излечивает заболевания органов дыхания.

СИДДХАСАНА — ПОЗА СОВЕРШЕНСТВА

Пациенты с умеренно выраженной болью и изменениями в суставах могут полностью излечиться, выполняя асаны из серии, описанной выше. При хронических заболеваниях для полного излечения требуется несколько больше времени. Поэтому больным с хроническим артритом рекомендуем выполнять все асаны этой серии регулярно. Продолжая занятия, они смогут полностью излечиться через 2—3 мес. Следует подчеркнуть, что для достижения положительного эффекта необходимо во время регулярных занятий йогой соблюдать правильную диету. Диета для больных артритом описана в этой главе. Больные артритом должны следовать приведенным рекомендациям. Здесь я позволю себе только напомнить, что они не должны употреблять свернувшееся молоко (д а х и), бананы, а также курить и пить чай натощак. После этого разъяснения рассмотрим еще одну позу — сиддхасану. Метод ее выполнения и положительное действие описаны ниже.

Исходное положение. Сядьте на покрытый ковром пол. Вытяните обе ноги вперед. Удерживайте позвоночник прямым. Положите руки на пол. Дышите нормально. Это исходное положение.

Этапы выполнения. 1. Согните левую ногу в коленном суставе, удерживая ее перед собой. Выпрямьте пальцы и лодыжку так, чтобы они образовали прямую линию. Если это вызывает затруднения, выпрямите их

Рис. 41. Сиддхасана



настолько, насколько это для вас возможно. Расположите пятку в паховой области (возле мошонки, не надавливая на нее). Теперь опустите левое колено на пол. Если вы не можете опустить левое колено на пол, пусть оно находится приподнятым над полом.

2. Теперь согните в колене правую ногу и расположите ее сверху левой ноги так, чтобы правая пятка была под левой. Выпрямьте лодыжку правой ноги, удерживая правое колено на полу. Обе ноги находятся в одинаковом положении (при этом не допускается никакого давления на мошонку).

3. Вытяните обе руки. Сомкните в виде кольца большой и указательный пальцы рук. Остальные три пальца вытяните и напрягите. Положите правую кисть на правое колено и левую — на левое. Прочно удерживайте позвоночник выпрямленным. Концы вытянутых пальцев обращены вниз (рис. 41). Дышите нормально.

4. Оставайтесь в таком положении в течение 1 мин. Затем расслабьте пальцы рук, приподнимите руками правую ногу, положите ее на пол и выпрямите обе ноги. После отдыха в течение нескольких секунд повторите весь цикл еще раз, изменив положение ног, то есть в этот раз правая нога будет находиться сни-

зу, а левая — сверху. Сохраняйте позу в течение 1 мин.

Ежедневные занятия. Максимальное время нахождения в сиддхасане — 3 мин. Вначале оставайтесь в позе 2 мин. Постепенно доведите время сохранения позы до 3 мин. Делайте сиддхасану только 2 раза в день в течение максимум 3 мин.

Положительное действие. Сиддхасана оказывает лечебное действие на все суставы нижней половины тела. Она активно воздействует на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы, нормализует кровообращение в этих областях, восстанавливает выработку синовиальной (внутрисуставной) жидкости, устраняет неподвижность и боль в суставах.

Сиддхасана положительно влияет на нервную систему. Она полезна больным с различными расстройствами нервной системы. Считается очень важной асаной для достижения концентрации и приобретения психического равновесия. Эта асана может показаться несколько трудной для начинающих, но при регулярных занятиях ею может в совершенстве овладеть каждый.

НАТРАЙДЖИАСАНА — ПОЗА ТАНЦУЮЩЕГО

Исходное положение. Станьте на пол. Руки свободно свисают вдоль туловища. Тело выпрямлено, положение устойчиво. Смотрите прямо. Дышите нормально. Это исходное положение.

Этапы выполнения. 1. Станьте на левую ногу. Согните правую ногу в колене. Охватите пальцы правой ноги правой ладонью. На этом этапе согнутая правая нога слегка отклонена назад и удерживается правой ладонью.

2. Вытяните сжатые пальцы левой руки и напрягите всю руку, после чего медленно поднимайте руку вверх, одновременно оттягивая правую ногу назад. Оба движения выполняются одновременно — поднятие левой руки вперед и оттягивание правой ноги назад. При этом вы пытаетесь максимально отклонить правую ногу назад. В то же время не следует стремиться поднять левую руку вверх прямо, держите ее косо по направлению к горизонту, так чтобы вы могли видеть всю руку.

3. Наклоните верхнюю часть туловища слегка вперед, попытайтесь увидеть кончики пальцев левой руки.

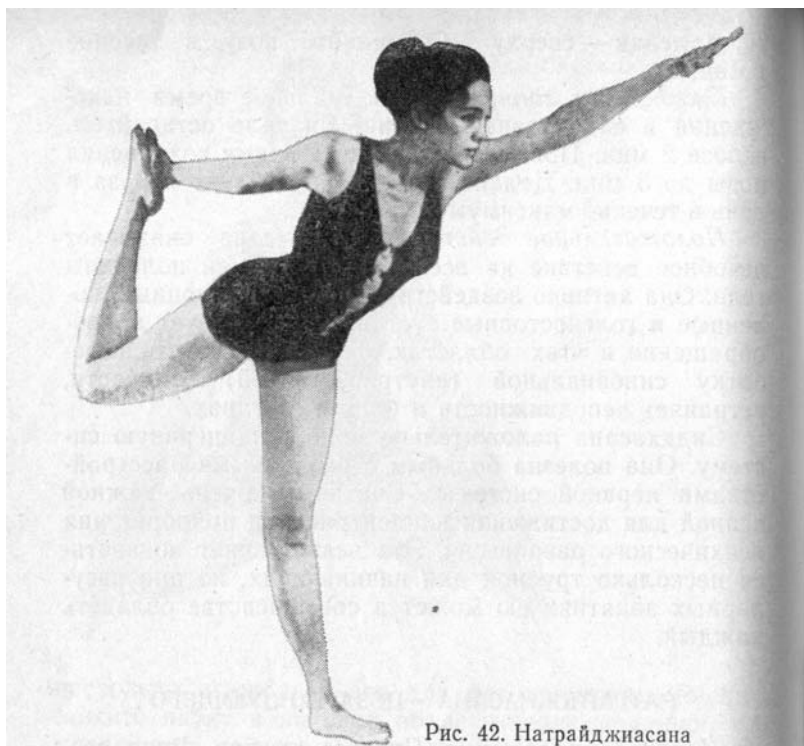


Рис. 42. Натрайджиасана

Задержите на них взгляд. Удерживайте правую ногу максимально оттянутой назад и напряженной. Напрягите левую ногу. Не расслабляйте левую ногу при наклоне верхней части туловища вперед (рис. 42). Оставайтесь в этом положении 6—8 с. Дышите нормально на всех этапах выполнения асаны. Если при выполнении асаны возникают затруднения, делайте ее, опираясь о какую-либо опору. После того как вы освоите асану, делайте ее, стоя на полу без поддержки.

4. После сохранения позы в течение 8 с постепенно опустите напряженную левую руку вниз, освободите согнутую правую ногу и опустите ее на пол. Теперь обе ваши ноги находятся на полу. Отдохните в этом положении. После отдыха в течение нескольких секунд повторите упражнение, стоя на правой ноге, согнув левую ногу и подняв правую руку. Последовательно выполняйте все этапы, как вы это делали во время первого цикла.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели делайте асану 4 раза ежедневно. В течение 2-й и последующих недель увеличьте число ежедневных поочередных циклов асаны до 6. Не делайте натрайджиасану более 6 раз в один день.

Положительное действие. Натрайджиасана одновременно воздействует на все большие и малые суставы. При артрите оказывает лечебное воздействие на все суставы. Активно влияет на плечевые, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы, на суставы кистей и пальцев. Благодаря такому воздействию нормализуется состояние мышц, нервных образований и всех тканей в этих участках и восстанавливаются их функции.

Натрайджиасана положительно воздействует на позвоночник. Устраняет ригидность позвоночника, боль в спине, тугоподвижность и другие нарушения функции позвоночника.

У большинства занимающихся при выполнении асаны увеличивается гибкость суставов, укрепляются кости, улучшается пищеварение, нормализуется зрение, повышается жизнеспособность, потенция и развивается решительность. Важным аспектом натрайджиасаны является то, что она символизирует действие. Другими словами, она выводит индивидуума из состояния бездеятельности, формирует способность к действию. Поэтому асана рекомендуется как больным артритом, так и всем занимающимся йогой.

Правильное питание

Правильно питаться для больных артритом и ревматизмом — значит употреблять то, что полезно, и избегать того, что вредно. Этим больным рекомендуется исключить такие продукты, как бананы, кислое молоко (йогурт). Тем, кто курит или употребляет табак иным способом, следует отказаться от этой привычки или хотя бы значительно уменьшить его потребление. В течение суток таким больным разрешается выпить не более 2 чашек кофе или чая.

Питание должно быть 4-разовым. Во время завтрака рекомендуется съесть апельсин, яблоко или любые другие фрукты (кроме бананов), проросшие зерна, чапати (пшеничный хлеб), овощи. Можно выпить чашку горячего молока с какао. Невегетарианцы могут съесть вареное яйцо или яйцо пашот.

Во время второго завтрака и обеда рекомендуется съесть салат (из помидоров, моркови, огурцов, редиса, салата-леттука и др.). После порции салата (около 1 чашки) следует съесть пшеничный хлеб, овощи, сак (зелень), стручковые овощи. Невегетарианцы могут съесть рыбу или печень с минимальным количеством специй. Следует избегать употребления острых специй. Необходимо выпивать в день 10—12 стаканов воды и принимать пищу последний раз не позже чем за 2 ч до отхода ко сну.

Ужин должен быть легким, можно съесть свежие фрукты, крекеры, блюдо из мелкого горошка (чанна гхугхани), или халаву, или пирожное и т. п.

Гигиенический уход

Наиболее важным из гигиенических мероприятий является регулярное купание, поддержание всего тела в чистоте и правильный уход за зубами. Купаться можно в горячей или холодной воде (по желанию). Во время купания следует растереть все тело слегка намоченным жестким полотенцем. Растирание всего тела имеет важное значение для усиления положительного действия воды.

Очень важно носить всегда чистое белье. Чистота и опрятность должны быть максимально возможными.

Если следовать указанной системе йоготерапии, можно быть уверенным в полном излечении артрита. Рекомендуется при этом практиковать асаны, описанные в данной главе. В течение 1-й недели следует выполнять только 2—4 асаны из этой серии. В течение 2-й и последующих недель число выполняемых асан нужно постепенно увеличивать. Никогда не следует пытаться выполнить сразу все асаны этой серии в течение 1-й недели занятий.

6. ОЖИРЕНИЕ

Ожирение становится очень распространенной угрозой здоровью населения. Миллионы мужчин и женщин среднего возраста имеют избыточную массу тела. Наиболее отягощающим аспектом ожирения является то, что оно приводит к сокращению продолжительности жизни, атеросклерозу, заболеваниям коронарных сосудов сердца, артериальной гипертензии (высокому артериальному давлению), различным пси-

хическим (психосоматическим) расстройствам. Ожирение превращает жизнь пациента в страдание из-за того, что у него развиваются такие осложнения, как сахарный диабет, нарушения пищеварения, желудочно-кишечные расстройства, импотенция, комплекс неполноценности. Рассмотрим более подробно, что такое ожирение, его причины и способы лечения с помощью йоговских методов.

Для лучшего понимания проблем, связанных с ожирением, необходимо разграничить ожирение и избыточную массу тела. Избыточная масса тела — это не ожирение, но каждый больной ожирением имеет избыточную массу тела. Избыточная масса тела — это превышение верхней границы нормальной массы тела (табл. 1, 2) на несколько килограммов. Например, если масса тела взрослого человека среднего роста на 2,2—4,5 кг превышает нормальную, то считается, что у него избыточная масса тела, а не ожирение.

У больных ожирением в отличие от лиц с избыточной массой тела масса тела почти стабильна. Если масса тела пациента превышает нормальную для взрослого человека этого возраста более чем на 4,5 кг, его состояние оценивается как ожирение. Избыточная масса тела является причиной напряжения всех органов и систем больного ожирением и вследствие этого угрожает его жизни.

Хотя ожирение вызывает несоразмерные накопления жира и у мужчин, и у женщин, локализация отложенного жира у мужчин и женщин различна. У женщин в основном отмечаются отложения жира в области ягодиц и бедер, а у мужчин — в области живота. Но с течением времени при хроническом ожирении происходит отложение жира во всех частях тела. Жир накапливается не только в отдельных участках тела, но и во всех тканях организма.

Причины ожирения

Точную причину ожирения выделить довольно сложно, однако установлено, что оно является следствием переизбытка. Безусловно, имеют значение и другие факторы, но несомненно и то, что, как правило, без переизбытка ожирение невозможно.

При лечении больных ожирением в Индийском институте йоги (Патна) и в Институте йоги (Вашингтон, США) установлено, что у этих пациентов отмечаются в основном одинаковые причины заболевания,

Таблица 1. Средняя нормальная масса тела мужчин различного возраста и роста

Рост, см	Возраст, лет								
	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59
152,4	51,3	54,0	56,2	57,6	58,5	59,9	60,8	61,2	61,7
154,9	52,2	54,9	57,1	58,5	59,4	60,8	61,7	62,1	62,6
157,5	53,5	56,2	58,0	59,4	60,3	61,7	62,6	63,0	63,5
160,0	54,9	57,6	59,4	60,8	61,7	63,0	64,0	64,4	64,9
162,6	56,2	59,4	60,8	62,1	63,5	64,4	65,3	65,8	66,2
165,1	58,0	61,2	62,6	64,0	65,3	66,2	67,1	67,6	68,0
167,6	59,9	63,0	64,4	65,8	67,1	68,0	68,9	69,4	69,8
170,2	61,7	64,4	66,2	67,6	68,9	69,8	70,8	71,2	71,7
172,7	63,5	66,2	68,0	69,8	71,2	72,1	73,0	73,5	73,9
175,3	65,3	68,0	69,8	71,7	73,5	74,4	75,3	75,7	76,2
177,8	67,1	69,8	71,7	73,9	75,7	76,7	77,6	78,0	78,5
180,3	69,4	71,7	73,9	76,2	78,0	79,4	80,3	80,7	81,2
182,9	71,7	73,9	76,7	78,9	80,7	82,1	83,0	83,5	83,9
185,4	73,9	76,2	79,4	81,6	83,5	84,8	86,2	86,6	87,1
188,0	76,2	78,5	82,1	84,4	86,6	88,0	89,4	89,8	90,3

Таблица 2. Средняя нормальная масса тела женщин различного возраста и роста

Рост, см	Возраст, лет								
	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59
152,4	49,0	52,2	53,5	54,9	56,2	58,0	59,4	60,3	60,8
154,9	50,0	53,1	54,4	55,8	57,1	59,0	60,3	61,2	62,1
157,5	51,3	54,4	55,3	56,7	58,5	60,3	61,7	62,6	63,5
160,6	52,6	55,8	56,7	58,0	59,9	61,7	63,0	64,0	64,9
162,6	54,0	57,1	58,5	59,9	61,7	63,0	64,4	65,3	66,2
165,1	55,3	58,5	59,9	61,7	63,5	64,9	66,2	67,1	68,0
167,6	57,1	60,3	61,7	63,5	65,3	66,7	68,5	68,9	69,4
170,2	59,0	62,1	63,5	65,3	67,1	68,5	70,3	71,2	71,7
172,7	60,8	64,0	65,3	67,1	68,9	70,3	72,1	73,5	73,9
175,3	62,6	65,8	67,1	68,9	70,8	72,1	73,9	75,3	75,9
177,8	64,4	67,6	68,9	70,3	72,1	73,5	75,3	77,1	78,5
180,3	66,7	69,4	70,3	71,8	73,5	75,3	77,1	78,9	80,3
182,9	68,0	71,2	72,1	73,5	74,8	76,7	78,5	80,3	82,6

все они совершают одни и те же ошибки и всем им свойственны следующие особенности¹. 1. Они пере-

¹ Автор основал Институт йоги в Вашингтоне в 1964 г. и с 1964 по 1968 г. обучил йоге более 8000 мужчин и женщин. В течение 5 лет он имел возможность лечить 200 больных ожирением. Индийский институт йоги в Патне был основан автором в 1969 г. В нем лечились более 100 больных ожирением. Данные этих наблюдений послужили основой для разработки рекомендаций по лечению ожирения.

едают. 2. Они едят почти постоянно. 3. Все без исключения едят быстро, не пережевывая пищу по-настоящему. 4. Они едят перед сном. 5. Они или просто избегают физического труда и физических упражнений, или не выделяют времени для занятия ими.

Вы можете сказать, как это принято сейчас, что ожирение — это следствие современной цивилизации. Представители всех слоев развитого общества и самых высших слоев общества в развивающихся странах получают в настоящее время лучшую пищу — более разнообразную и в большем количестве, чем сто лет назад. Более того, научно-технический прогресс способствует тому, что условия жизни высших слоев общества становятся настолько комфортабельными, что практически исключается необходимость заниматься физическим трудом.

Отсутствие физической нагрузки, с одной стороны, и обильная еда — с другой, приводят к накоплению избыточной массы тела.

Чтобы полнее представить себе образ жизни современного человека в развитом обществе, рассмотрим вкратце, как протекает его ежедневная жизнь. Типичный распорядок дня его следующий: проснувшись, он пьет утром чай в постели, бреется, умывается, одевается, плотно завтракает, опускается в лифте, садится в автобус и идет в контору, поднимается в лифте и усаживается в рабочее кресло, затем опускается в лифте в ресторан, который находится в том же здании, съедает сладости во время второго завтрака, возвращается в контору и снова сидит до конца рабочего дня, после чего опять садится в автобус и возвращается домой. Вечером он смотрит телевизор, потягивая пиво и другие напитки. Во время обеда ест изысканные блюда, запивая большим количеством напитков. Не позже чем через час после еды отправляется спать. То же самое повторяется на следующий день и еще на следующий и так постоянно.

Как видим, в приведенном описании распорядка дня нет упоминания о том, что человек двигается и занимается физическим трудом. В то же время он днем и ночью употребляет жирную, питательную и высококалорийную пищу. Таким образом, организм получает больше питания, чем это необходимо для поддержания баланса между затратами энергии и ее восстановлением. В результате этого в большинстве случаев масса тела увеличивается и становится избы-

точной, развивается ожирение. Если описанный выше распорядок дня становится привычным, человек начинает ощущать свою беспомощность и становится жертвой этой роскоши и комфорта. У многих возникают пристрастие к определенной пище и пищевые привычки. Эти лица уже нуждаются в лечении для восстановления здоровья, как и другие пациенты с хроническими болезнями.

Еще один отягощающий момент, связанный с ожирением,— это развитие у пациента комплекса неполноценности. Он избегает друзей и общества, изолируется и предпочитает уединенный образ жизни. В уединении или в компании себе подобных он почти все время что-нибудь ест. Нередко у него возникают такие дурные привычки, как тяга к употреблению алкоголя, токсикомании и другие пороки. Вследствие такой изоляции могут развиваться различные психические нарушения: невроз, стресс, беспокойство, страх, неуверенность в себе и пр. Таким образом, возникает порочный круг. Чтобы успокоиться, он снова ест. В конечном итоге еда еще больше усугубляет то психическое состояние, которое причиняет ему страдание. В результате всего этого пациент настолько привыкает к порочному образу жизни, что восстановить его здоровье очень сложно.

Йоговское лечение

Йоговский метод лечения ожирения включает прежде всего следующее: 1) сбалансированное правильное питание и 2) выполнение нескольких специальных асан.

Прежде чем перейти к их описанию, следует упомянуть о нескольких характерных наблюдениях. При лечении больных ожирением в Индийском институте йоги в Патне и в Институте йоги в Вашингтоне установлено, что потеря массы тела составляет в среднем 0,45—0,7 кг в неделю; 1,8—2,7 кг в месяц. Длительность периода коррекции составляет несколько месяцев и зависит от исходной массы тела. Например, если избыток массы тела равен 19 кг, период коррекции может составлять 7—10 мес. Большим преимуществом йоговской системы лечения является то, что пациент не должен голодать и поэтому не испытывает слабости. Уменьшение массы тела происходит настолько постепенно, что он не теряет сил. Благодаря постепенному похудению не отмечается дряблости кожи

лица и мышц. В процессе лечения уменьшение массы тела и восстановление общего состояния протекают одновременно.

Могут возразить, что йоговская система требует слишком много времени для избавления от избытка массы тела, в то время как производятся и рекламируются средства для похудения, пищевые добавки, пилюли и лекарственные препараты, вызывающие уменьшение массы тела в течение нескольких дней и недель. Такие рекламные проспекты привлекают, по-видимому, миллионы людей многообещающими фразами о снижении массы тела. Однако эти средства не дают стойкого эффекта, к тому же они вызывают различные недомогания, расстройства и даже серьезные физические и психические нарушения у тех, кто их принимает. Я был очень расстроен, увидев несколько юношей и девушек в США, а также в Индии, которые потеряли здоровье, утратили привлекательность и психическое равновесие в результате приема разрекламированных средств, обещающих похудение «очень просто» и «очень быстро».

Йоговские методы, хотя и требуют больше времени, предпочтительнее и желательнее по нескольким причинам. Они обеспечивают постепенное и постоянное снижение массы тела, не оказывая каких-либо побочных влияний на самочувствие, внешний вид, физическое и психическое состояние. Они не требуют никаких денежных затрат. Они не нарушают обычную жизнь и исключают возможность увеличения массы тела, даже если вы прекратите занятия йогой и будете соблюдать только правила приема пищи. После нормализации массы тела рекомендуется продолжать заниматься йогой в течение 10—15 мин ежедневно. Если по какой-либо причине вы прекратили занятия йогой, необходимо продолжать соблюдать принципы йоговского питания и приема пищи.

При правильном сбалансированном питании у вас всегда будет сохраняться нормальная масса тела.

Специальные асаны. Пациенты с избыточной массой тела и ожирением должны выполнять специально подобранные асаны. На первых этапах они просто не в состоянии выполнять любые асаны. К тому же нет необходимости практиковать сложные асаны для достижения желаемого результата. Известны определенные легковыполнимые асаны, способствующие эффективному уменьшению массы тела и нормализа-

ции обмена веществ. Рекомендуется вначале выполнять именно эти асаны (они описаны ниже). Не следует также пытаться сразу делать слишком много асан. Увеличивайте их число постепенно, но постоянно. Начните с освоения асан, которые рекомендуется выполнять в течение 1-й недели, затем освоите асаны 2-й недели, 3-й и т. д. При этом ваше продвижение будет постепенным, равномерным, без напряжения и истощения. Результат будет ощутим уже начиная с 1-й недели, даже если вы будете выполнять всего несколько асан.

Теперь рассмотрим, как вы должны заниматься в течение 1-й недели и впоследствии.

Йоговские занятия

1-я неделя. В течение 1-й недели следует выполнять следующие асаны: 1) экпадауттанасану (см. гл. 4), выполняйте 8 циклов, поочередно меняя поднимаемую ногу; 2) уттанпадасану (см. гл. 2), делайте всего 4 цикла ежедневно, никогда не повторяйте ее более 6 раз в течение одного дня.

После выполнения обеих асан отдыхайте в савасане (см. гл. 2) в течение 5 мин.

2-я неделя. Продолжайте практиковать асаны, рекомендованные для предыдущей недели, а также: асаны; 3) бхужангасану (см. гл. 2), выполняйте ее 4 раза в день, 4) шалабхасану (см. гл. 2), повторяйте ее 4 раза в день.

После выполнения всех асан отдохните в савасане в течение 5 мин.

3-я неделя. Продолжайте выполнять все 4 асаны, рекомендованные для предыдущей недели, а также: 5) сантуланасану (см. гл. 5), выполняйте 6 циклов асаны ежедневно, то есть поочередно по 3 цикла, сгибая то одну, то другую ногу и поднимая то одну, то другую руку; 6) паванмуктасану (см. гл. 2), выполняйте всего 6 циклов ежедневно, то есть по 3 раза, по очереди поднимая правую и левую ногу.

После выполнения всех асан отдохните в савасане в течение 7 мин.

4-я неделя. Продолжайте практиковать все 6 асан предыдущей недели, а также асаны четвертой недели: 7) суриянамаскарасану (см. гл. 3), повторяйте ее 4 раза в день; 8) дханурасану (см. гл. 3), выполняйте 4 раза в день.

Выполнив все асаны, отдохните в савасане в течение 10 мин.

5-я неделя. Продолжайте практиковать все 8 асан, которые вы выполняли в течение предыдущих недель и еще следующие асаны: 9) ардхавакрасану (см. гл. 2), выполняйте ее только 4 раза с поворотом туловища в каждую сторону по 2 раза; 10) пашимоттанасану (см. гл. 2), делайте ее только 4 раза ежедневно.

После выполнения всех асан отдохните в савасане в течение 10 мин.

6-я и последующие недели. В течение 6-й недели присоедините к предыдущим следующие 2 асаны: суптавайрасану (см. гл. 3), выполняйте ее 4 раза ежедневно; 12) матсендрасану (см. гл. 3), повторяйте ее 4 раза, то есть поворачивайтесь по 2 раза в каждую сторону.

В дальнейшем продолжайте практиковать все вышеупомянутые асаны постоянно.

МАНДУКАСАНА — ПОЗА ЛЯГУШКИ

Исходное положение. Для выполнения этой асаны необходимо постелить на пол что-нибудь мягкое — одеяло, сложенное полотенце. Сядьте на согнутые ноги, как показано на рис. 15. Примите положение, в котором вы находились перед выполнением суптавайрасаны. Дышите нормально. Это исходное положение для выполнения мандукасаны.

Этапы выполнения. 1. Переместите тяжесть тела в большей мере на правую ногу. Это позволит вам выдвинуть левую ногу из-под левой ягодицы.

2. Затем перенесите тяжесть тела на левую ногу и выдвиньте правую ногу из-под правой ягодицы. Теперь вы сидите на полу, а ваша правая согнутая нога находится с правой стороны туловища, а левая — с левой. Положите ладони на пол для удержания тяжести тела. Если эта поза вызывает боль, не переходите к следующим этапам. Если вы не испытываете затруднений на этой стадии, приступайте к выполнению следующего этапа.

3. Опираясь руками о пол и частично удерживая тяжесть тела на руках, раздвиньте колени. Переместите левое колено влево, а правое — вправо. Пытайтесь раздвинуть их как можно больше.



Рис. 43. Мандукасана

4. Раздвинув колени, оставайтесь в таком положении и сделайте следующее: переместите ладони на одноименные колени. Держите туловище выпрямленным (рис. 43). Смотрите вперед. Дышите нормально. Оставайтесь в таком положении в течение 12 с.

5. После сохранения позы в течение необходимого времени вернитесь в положение сидя следующим образом: положите ладони на

пол и сядьте на колени. Затем вытяните вначале одну ногу вперед, протягивая ее под бедром, затем другую ногу. Сядьте удобно и расслабьтесь. После отдыха в течение 6—8 с повторите асану несколько раз, выполняя последовательно все этапы.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели делайте асану 2 раза в день. Постепенно увеличьте число ее повторений до 4 раз в день.

Положительное действие. Эта асана — эффективное средство, уменьшающее отложение жира в области бедер, ягодиц, живота. Активно воздействует на мышцы и нервы нижней части тела.

Асана оказывает другие положительные влияния. Она тренирует все суставы нижней части тела, усиливает потенцию, корригирует нарушения репродуктивной системы, лечит геморрой, улучшает пищеварение. После непродолжительных тренировок асану могут выполнять все желающие.

Правильное питание

Завтрак (7—9 ч)

1. Фруктовый сок — 1 чашка любого фруктового сока (яблочного, апельсинового, ананасового).

2. Свежие фрукты — 1 яблоко, или 1 гуава, или 1 банан, или 2 персика.

3. Проросшие зерна (горох) — $\frac{1}{4}$ чашки.

4. Пшеничный хлеб или сухари — 2 кусочка, или кукурузные хлопья, или овсяная каша, или пшеничная далья с молоком и сахаром.

5. Яйцо — 1 (вареное, пашот или яичница — по вкусу)

5. Чай или кофе — 1 чашка.

Второй завтрак (12—14 ч) и обед (18—20 ч)

1. Салат из помидоров, огурцов, редиса, салата-леттука, моркови и пр. с солью, перцем и соком лимона или салатной приправой — 1 чашка.

2. Суп любой — 1 чашка.

3. Рис, хлеб или пшеничная лепешка (чапати).

4. Сак (зелень).

5. Зеленые овощи (любые).

6. Стручковые овощи (манг, масур, чана и др.).

Примечание. Невегетарианцы могут съесть рыбу, или печень, или любые продукты моря. Употребления мяса, птицы следует избегать в течение нескольких месяцев, если возможно. Такие ограничения в диете помогут избавиться от ожирения.

Полдник (15—17 ч)

1. Свежие фрукты, любые — 1—2 кусочка.

2. Крекеры — несколько штук, или блюдо из мелкого горошка (чанна, гхугхани) — 1 чашка, или сушеные орехи (смесь кэшью, миндаля, фисташек, пекан, грецких орехов) — $\frac{1}{4}$ стакана.

3. Чай или кофе — 1 чашка (если необходимо).

Как уже упоминалось, в меню указываются лишь блюда, которые рекомендуется съесть во время завтрака, второго завтрака, полдника и обеда. Ничего не говорится о методе приготовления пищи, правилах еды. А без соблюдения этих жизненно важных принципов одно только соблюдение диеты не принесет желаемых результатов. Диета будет эффективной только в том случае, если соблюдаются следующие принципы, методы и правила приема пищи.

Принципы и правила приема пищи

1. Первый и самый важный принцип состоит в том, что есть нужно медленно, тщательно пережевывая и измельчая пищу до консистенции сметаны.

2. Второй жизненно важный принцип состоит в том, что последний раз принимать пищу следует не позже чем за 2 ч до отхода ко сну.

3. Третий важнейший принцип следующий: никогда не съедать более 85 % того количества пищи, которое хотелось бы съесть.

4. Избегать приема жидкости во время еды. Воду можно пить только через 0,5 ч после еды. Выпивать 10—15 стаканов сырой воды в течение суток.

5. Не употреблять жирной, жареной и острой пищи. Исключить острые специи, уксус, приправы и сладости. Для приготовления пищи использовать минимальное количество приправ.

6. Принимать пищу только 4 раза в сутки: утром — завтрак, в полдень — второй завтрак, после полудня — полдник и вечером — обед. Избегать приема пищи в интервалах между основной едой.

Соблюдая упомянутые принципы и правила питания и практикуя описанные асаны, вы добьетесь уменьшения массы тела в среднем на 3 кг в месяц.

7. ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

Нарушение психического равновесия наблюдается при чрезмерных напряжениях, вызванных различными внутренними или внешними факторами. Оно сопровождается функциональными расстройствами, нарушением психической гармонии, которые развиваются медленно или быстро, что зависит от исходного состояния психики. У лиц, подвергающихся длительное время действию травмирующих факторов, возникает неврастения, выраженность проявлений которой пропорциональна степени психической дисгармонии. В результате этих изменений мысли, действия, манеры поведения и внешний вид человека становятся неадекватными, проявляются различные признаки ненормальности.

Такие нарушения могут возникать у лиц любого возраста независимо от пола, социально-экономического положения и места жительства. При лечении таких больных необходимо решить 2 задачи: добиться коррекции и излечения психической болезни и 2) обеспечить поддержание психического здоровья. Решить задачи излечения и профилактики психических расстройств можно с помощью йоговской практики.

Причины психических расстройств

Чтобы понять методические подходы йоги к лечению психических расстройств, следует кратко рассмотреть их причины. Все факторы, воздействующие на психику каждого человека, можно разделить на 3 группы: 1) природные, 2) социальные и 3) личные. Другими словами, проблемы, которые вызывают нарушение психической гармонии, порождаются природой, обществом или самим индивидуумом и, согласно Капиле, в философии санкхья обозначаются терминами «давик», «бахутик» и «атмик».

К проблемам, связанным с влиянием природных факторов, относятся стихийные бедствия, опасность столкновения с дикими животными и необычными природными явлениями.

К социальным проблемам могут быть отнесены религиозные, этнические, расовые, экономические, политические и т. д., а также различные проблемы, связанные с определенными привычками, поведением, образом жизни и т. д., принятыми в определенном обществе. Такая же масса проблем связана с личностью человека, с его убеждениями, верованиями, взглядами, привычками, манерами, а также различными его чувствами, такими, как зависть, месть, любовь, надежда, привязанности, ненависть. Люди любого общества — индустриального, аграрного, племенного или первобытного — в большей или меньшей мере сталкивались с различными проблемами, порождаемыми упомянутыми факторами, так же как и мы ежедневно сталкиваемся с ними. Хотя суть и форма проблем человека изменились в связи с изменением социальных условий, но в основном они остались прежними. В этом контексте интересно напомнить, что думали об этих проблемах ранние учителя йоги и как предлагали их разрешить.

К числу исследователей, чьи работы стали фундаментальными в системе йоги, относится Капила. Поэтому прежде всего обратимся к его мыслям по этому поводу.

Капила (7 в. до н. э.) — автор философии санкхья. Согласно Капиле, ответы на все основные вопросы человеческого бытия можно получить, владея истинным знанием (самьяк джняна). При отсутствии истинного знания различные непривычные и исключительные воздействия вызывают печаль (дукху). Ис-

ли человек, развиваясь, приобретает истинные знания о Пуруше (себе) и Пракрити (природе), тогда чрезвычайные воздействия и причины, обусловленные любым из трех факторов, не вызывают дукхи. Это предполагает прежде всего наличие научных знаний о трех гунах — раджас, тамас и саттва — и о всех татвах (элементах). Практики, а также о строении, функции и взаимосвязи ощущений органов чувств, органов действия, ума, интеллекта и всей целостности индивидуума (Пуруши). Когда человек усвоит все эти знания, он сможет преодолевать боль, поддерживать психическое равновесие, достигнет блаженства, счастья, овладеет искусством жизни.

Но философия санкхья не дает практических рекомендаций для достижения этих целей. Необходима целостная система, чтобы человек мог усвоить то, что открыл Капила, и овладеть им. Такая система изложена в «Йога-сутре» Патанджали. Важно понять, что стремился передать нам Патанджали.

«Йога-сутра» Патанджали

«Йога-сутра» Патанджали (3 в. до н. э.) — это трактат о методах достижения цели, сформулированной Капилой и существенно дополненной автором. Капила обращал основное внимание на необходимость овладения знанием — джаной, в чем участвует только ум. Система йоги Патанджали затрагивает и ум, и тело. В этом плане Пуруша Патанджали должен одновременно и овладеть истинным знанием — самак джаной, и практиковать йогу, чтобы достичь совершенства как тела, так и психики. Таким образом, лишь путем сочетания знания и практики человек сможет не только достичь совершенного здоровья, но и поддерживать гармонию между психикой и телом, то есть система йоги Патанджали в большей мере отвечает на наши вопросы, чем философия санкхья Капилы.

Система Патанджали включает и знания, и действия. Это метод движения по ступеням, которые ведут к достижению желанной цели на физическом и психическом уровнях. Этим ступеней всего 8. Они описаны ниже, их смысл и значение следующие: яма — контроль и дисциплина, нияма — правила, методы и принципы, асаны — позы тела, пранаямы — упражнения с воздухом, пратьяхара — избегание нежелательных действий, то есть понимание того, какие действия

правильны, дхарана — концентрация, дхиана — медитация и самадхи — созерцание.

Поскольку эти 8 ступеней не совсем полно освещены в «Йога-сутре», необходимо остановиться на этом вопросе. Для приближения системы к интересам практикующих эти ступени позже были сгруппированы в виде различных разновидностей йоги, каждая из которых соответствует определенному характеру и сущности. Таких разновидностей йоги, включающих все эти ступени, — 4.

Джиана йога — включает яму, нияму и является путем овладения истинными знаниями.

Хатха йога — включает асаны и пранаямы и является путем физического совершенствования.

Карма йога — включает пратьяхару и является путем действия.

Раджа йога — включает дхарану, дхиану, самадхи и является путем концентрации и медитации.

Практическое применение йоги

Необходимо сразу же отметить, что не все виды психических нарушений могут быть излечены с помощью йоги. Обращаем на это особое внимание, потому что необходимым требованием к тем, кто собирается заниматься йогой, является наличие у них способностей для усвоения ее принципов, методов, положений и физической подготовки, достаточной для выполнения простейших упражнений. Если имеется несоответствие этим основным требованиям, касающимся физического и психического состояния, трудно ожидать положительного эффекта от занятий йогой. С учетом соблюдения этих условий мы рассмотрим процесс лечения и его этапы. Рекомендации по лечению основаны на нашем опыте коррекции и лечения различных психических нарушений, накопленном в Индийском институте йоги в Патне.

Джнана йога и карма йога

Лицам, страдающим психическими расстройствами, рекомендуется познакомиться с основными положениями джнана йоги и карма йоги. Обе эти подсистемы йоги связаны с овладением истинными знаниями (самьяк джаной) и наукой действия (саткарьявал). Эти подсистемы предполагают знание определенных основополагающих концепций, теорий, принципов и положений, касающихся личности, общества и природы.

Знание их поможет человеку понять причины, связи, оценить события в определенной ситуации и осознать, какие действия являются правильными для достижения желаемого результата. В этом значении этих двух подсистем йоги. Их следует изучать, одновременно занимаясь хатха йогой.

Указания. Для достижения максимального эффекта от занятий йогой важно, чтобы занимающийся понимал принципы йоговской практики. Они изложены кратко в гл. 1. Лица, страдающие психическими расстройствами, должны при чтении гл. 1 обратить особое внимание на следующие подразделы: терапевтическая йога, принципы йоговской практики, правильное питание, купание и очищение.

Правильное понимание и усвоение упомянутых сведений будет способствовать достижению положительного эффекта от занятий йогой.

Усвоив знания, изложенные в гл. 1, можно приступать к занятиям хатха йогой, последовательно осваивая ее, как это описано ниже.

Хатха йога

Хатха йога включает пранаямы, асаны, бандхи и мудры. Лицам с психическими расстройствами рекомендуется вначале выполнять только некоторые из этих упражнений. После нормализации психического состояния они могут освоить и другие упражнения хатха йоги по своему выбору и желанию. Но начать занятия рекомендуется с выполнения следующих основных упражнений.

Йоговское лечение

1-я неделя

Следует начать с выполнения уджайи пранаямы в положении лежа. Эта пранаяма легко выполняется, и ее может практиковать каждый. Метод выполнения уджайи в положении лежа описан в гл. 4.

Ее следует делать только 5 раз в день. После выполнения уджайи 5 раз следует сделать суриянамаскарасану и уттанпадасану — по 4 раза каждую. Не повторяйте асаны более 4 раз. Метод выполнения суриянамаскарасаны описан в гл. 3, уттанпадасаны — в гл. 2.

После выполнения такого комплекса, состоящего из 3 упражнений, следует отдохнуть в савасане или просто лежа на спине в течение 5 мин, дыхание при этом нормальное.

2-я и 3-я недели

В течение 2-й недели, кроме вышеупомянутых, выполняются также следующие асаны: пашимоттанасана (см. гл. 2), бхужангасана (см. гл. 2), триконасана (см. гл. 5). После выполнения всех этих асан и указанной выше пранаямы следует отдохнуть в савасане (см. гл. 2) в течение 10—15 мин.

4-я неделя

В течение 4-й недели в комплекс постепенно включаются или все перечисленные ниже асаны, или только те, которые занимающийся может выполнить: сарвангасана (см. гл. 4), матсиасана (см. гл. 4), дханурасана (см. гл. 3), халасана (см. ниже).

ХАЛАСАНА — ПОЗА ПЛУГА

Халасана — одна из лучших асан хатха йоги. Она оказывает уникальное, превосходное действие, благодаря которому занимает особое место среди всех асан. Эта асана может выполняться двумя способами. Хотя один из них легче, чем другой, оба обладают почти одинаковым действием. Поскольку это очень ценная асана, методика исполнения обоих вариантов будет описана и разъяснена отдельно. Вначале опишем более легкий вариант халасаны.

Вариант 1

Исходное положение. Лягте на спину. Вытяните тело, полностью распрямитесь. Соедините пальцы ног и пятки вместе. Положите ладони на пол по бокам туловища, рядом с ним. Вытяните шею и голову. Исходное положение такое же, как при выполнении уттанпадасаны. Теперь вы готовы к выполнению асаны.

Этапы выполнения. 1. Вытяните ноги и напрягите их. Пальцы ног также должны быть вытянуты в направлении, противоположном голове. Теперь, вдыхая, начните одновременно поднимать обе ноги вверх до тех пор, пока они не переместятся в вертикальное положение. Вдыхание и поднимание ног выполняются синхронно. Ладони при этом по-прежнему лежат на полу.

2. Когда ноги будут в вертикальном положении, начните выдыхать, одновременно опуская ноги за голову. Попробуйте коснуться ногами пола на таком расстоянии от головы, до которого дотянутся пальцы ног. Опускайте вытянутые ноги настолько низко, на-

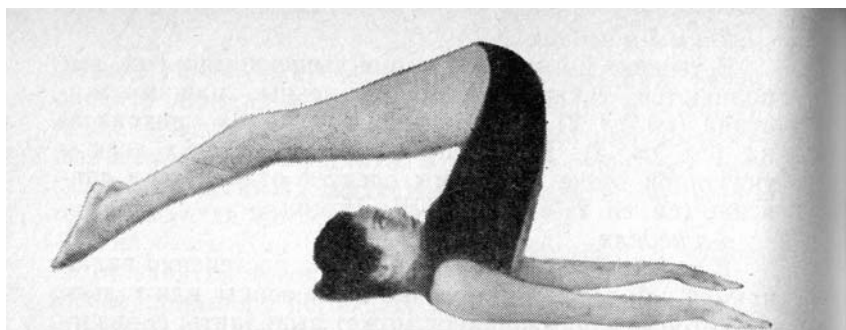


Рис. 44. Халасана (облегченный вариант)

сколько это для вас возможно. Оставайтесь в положении, которое остается для вас устойчивым. После окончания выдоха дышите нормально в течение всего времени сохранения позы. Вы, таким образом, находитесь в позе, изображенной на рис. 44. Оставайтесь в такой позе в течение 8—10 с. Это и есть поза плуга.

Примечание. Выполняя второй этап асаны, ноги удерживайте напряженными, не сгибайте их в коленях. Пальцы ног вытянуты и обращены к полу или касаются его. Ладони лежат на полу, плечи и предплечья вытянуты и напряжены.

3. После пребывания в позе в течение 10 с вернитесь в исходное положение. Контролируйте процесс опускания ног. Разгибайте спину, опускайтесь на пол сантиметр за сантиметром. Важно вернуться в исходное положение постепенно, медленно и плавно. В течение этого этапа опускаемые ноги должны быть вытянуты и напряжены, как копыта. После того как пятки опустятся на пол, расслабьтесь. Вы завершили один цикл халасаны. Оставайтесь расслабленным в течение 6—8 с. Затем попытайтесь аналогичным образом повторить упражнение несколько раз.

Ограничения. Вначале сделайте асану 2 раза. Постепенно доведите число повторений максимум до 4. Вполне достаточно регулярно выполнять асану 2—3 раза.

Вариант 2

Исходное положение при выполнении варианта 2 халасаны такое же, как при выполнении варианта 1.

Этапы выполнения. 1. Вдыхая, поднимите обе параллельные вытянутые руки вверх. Переместите их за голову и положите тыльные поверхности ладоней параллельных рук на пол. Синхронизируйте вдох и подни-

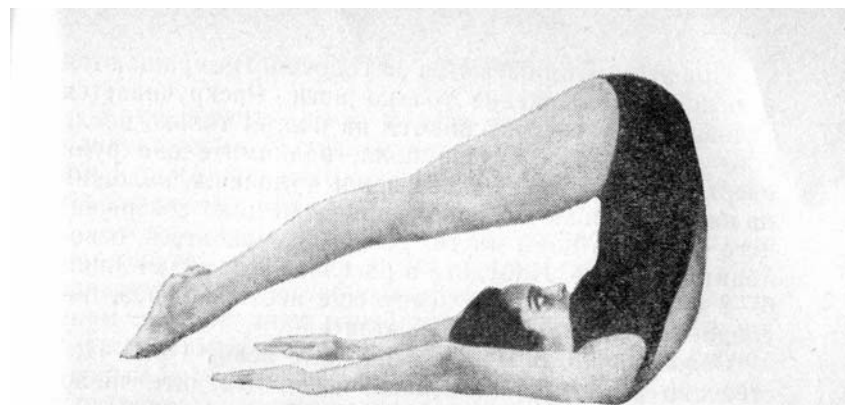


Рис. 45. Халасана

вание рук таким образом, чтобы к моменту, когда руки коснутся пола, вы продолжали вдыхать, а когда руки будут на полу, делали выдох.

2. После окончания выдоха начните вдыхать, одновременно поднимая обе ноги вверх. Вдыхая, переместите обе ноги в вертикальное положение.

Когда ноги будут находиться в вертикальном положении, начните выдыхать, одновременно опуская ноги на пол за голову и за пальцы вытянутых рук. Положите пальцы ног на пол. Если вы не можете коснуться пальцами пола, вытяните пальцы и опустите их как можно дальше и ниже. После окончания выдоха дышите нормально, не задерживайте дыхания. Попробуйте дышать нормально, обращайтесь на это внимание и прилагайте для этого усилия. Оставайтесь в положении, которое для вас доступно. На этом этапе обратите внимание на следующие моменты: следите за тем, чтобы ноги были вытянуты и напряжены, как копыта. Пальцы должны быть вытянуты и касаться пола или находиться как можно ближе к нему. Руки должны располагаться параллельно. Если все эти требования соблюдены, вы выполнили совершенный вариант позы плуга (рис. 45). Оставайтесь в таком положении 10 с.

3. После пребывания в позе плуга в течение около 10 с вернитесь постепенно в исходное положение, контролируя себя следующим образом. Процесс возвращения в исходное положение имеет такое же важное значение, как и сама поза, он должен происходить медленно и плавно. Вначале на пол опускаются плечи, затем лопатки, затем спина, затем ягодицы, бедра, колени и, наконец, пятки. Постарайтесь раскручиваться сантиметр за сантиметром.

При этом руки остаются за головой. Возвращаются в исходное положение только ноги. Раскручивается туловище и пятки опускаются на пол. И только после того как пятки коснутся пола, поднимите обе руки вверх и опустите их на пол вдоль туловища, положив ладонями на пол. Вы завершили один цикл совершенного варианта позы плуга. Теперь расслабьтесь, освободите все тело. Побудьте в расслабленном состоянии 6—8 с. Затем сделайте асану еще несколько раз, последовательно выполняя все этапы.

Ограничение. В 1-й день сделайте асану 1 раз. Постепенно в течение нескольких дней доведите число повторений до 4. Не повторяйте ее более 4 раз.

Положительное действие. Поза плуга является особо ценной. Согласно теоретической йоге, эта асана уникальна по ее влиянию на половую силу. Она стимулирует, энергизирует и укрепляет половые железы и увеличивает их производительность, силу, жизнеспособность. Поэтому она оказывает лечебное и корректирующее влияние при ослаблении функции половых желез. Это обуславливает ее лечебное действие при импотенции, фригидности и недостаточной половой активности.

Известны и другие превосходные положительные эффекты этой асаны. Она тренирует каждый сантиметр спины. Нормализует состояние всего позвоночника и устраняет боль, вызванную его заболеванием. Воздействие этой асаны на гибкость позвоночника превосходит действие всех остальных асан.

Поза плуга очень эффективна при избыточной массе тела. Она способствует уменьшению массы тела, не ослабляя при этом организм. Способствует восстановлению пропорций тела, уменьшает объем талии путем стимуляции функции пищеварительной системы, удаления жира и активизации нервной системы.

Очень положительно влияет на ткани лицевой области. Благодаря усилению кровообращения и централизации его в верхней части тела поза плуга улучшает питание тканей в этой области и таким образом стимулирует и улучшает их состояние, действует на кожу лица омолаживающе.

После исполнения этой асаны необходим отдых в савасане в течение 10—15 мин. После занятия пранаямой и асанами регулярно в течение месяца можно приступить к практикованию концентрации, методика которой описана ниже.

Концентрация — это первая ступень раджа йоги. Следующая ее ступень медитация. Прежде чем перейти к описанию методики концентрации, рассмотрим, что это такое и как она выполняется.

Концентрация означает умение сосредоточиться на чем-нибудь одном по собственному желанию. При овладении этой способностью человек становится хозяином своей психики, контролирует ее состояние. Его ум перестает быть неуправляемым и не атакуется бесконечным потоком образов, событий, предметов, мыслей. Спутанность ума сменяется его поглощенностью одной желаемой целью. Отвлечение его на незначительные, несущественные предметы прекращается. При овладении концентрацией путем правильных тренировок достигается и лечебный эффект при нарушениях психической деятельности. Лечебный эффект концентрации станет более понятным после разъяснения природы ума (сознания) и взаимоотношений ума и тела.

Природа ума такова, что он соединяется с образами, событиями, предметами или мыслями. В каждый момент времени он ассоциируется с чем-то одним. Продолжительность этой связи может быть большей или меньшей. То, с чем он связывается, непредсказуемо. Ассоциативная природа психической деятельности обуславливает специфическое состояние тела, это требует специального разъяснения. При соединении ума с объектами, образами или картинками событий в организме генерируются реакции, соответствующие их природе. Другими словами, реакция в организме аналогична природе объекта, с которым связан ум. Таким образом, если ум связан с тем, что по своей природе вызывает гнев в человеке, это вызовет в организме человека такое состояние, какое вызывает настоящий гнев. Непрошенные ассоциации, возникающие в уме, вызовут в организме или нежелательные реакции, которые со временем приведут к повышению артериального давления, возбуждению, раздражению, или состоянию удовольствия и радостного волнения.

Согласно учению йоги, если раздражение ума контролируется и его энергия направляется к желаемой цели, ничто не заслуживающее внимания не может затронуть человека. Эта способность контролировать ум и направлять его в избранном русле достигается путем упражнений в концентрации. Для занятия концентра-



Рис. 46. Поза для концентрации

рацией необходимы определенные приготовления, которые описаны ниже.

Расположение объекта. Поставьте вазу с цветами на невысокую подставку, так чтобы цветы располагались на уровне глаз занимающегося, находящегося в положении сидя. Это может быть букет цветов или один большой цветок — живой или искусственный. Установите цветок на расстоянии 1,5 м перед собой.

Методика концентрации. Правильно расположив объект, сядьте в удобную позу (рис. 46), то есть скрестив согнутые в коленях ноги и перенеся тяжесть тела на пол. Приняв такую позу, положите левую руку на область лобка, а правую руку — на ладонь левой. Правая ладонь должна быть обращена вверх и находиться на левой.

Выпрямьте туловище. Голова, шея и позвоночник должны образовывать одну прямую линию. После выпрямления туловища не напрягайтесь, а скорее расслабьтесь, сохраняя туловище выпрямленным. Дышите нормально. Вы находитесь в сукхасане и готовы приступить к концентрации (дхаране) — первой ступени контролирования сознания. Теперь выполняйте следующее.

Посмотрите на лепестки цветка. Задержите взгляд на них около 10 с. Если возникают неприятные ощущения, боль в глазах, сократите время фиксации взгляда. Старайтесь не мигать. После смотрения на цветок в течение 10 с прикройте глаза и постарайтесь видеть очертания цветка внутренним зрением. Оставайтесь с закрытыми глазами в течение 10 с, пытаясь воспроизвести изображение и образ цветка в уме. После этого откройте глаза и снова смотрите на цветок в тече-

ние 10 с. Повторяйте этот процесс рассматривания цветка и затем видения его с закрытыми глазами, а затем — внутренним взором. Повторяйте эту процедуру 5 раз в течение 1-й недели. Постепенно увеличивайте число повторений вначале до 10, затем до 15 раз — это максимальное число повторений. В этом упражнении одна процедура обозначается как один цикл. 10 процедур обозначают 10 циклов. Вполне достаточно выполнять 10 циклов в течение одного курса. Но недопустимо делать более 15 циклов в течение одного курса.

После окончания занятия оставайтесь в положении сидя. Снимите напряжение и оставайтесь в расслабленном состоянии в течение 2 мин. Только после этого занятие по концентрации считается оконченным. После окончания курса вы совершенно свободны. Можете есть, спать или заниматься какими-либо делами.

Некоторые дополнения. Допустимо после практического занятия концентрации на одном цветке в течение 1 мес по желанию увеличить число цветов в вазе, хотя в таком увеличении числа цветов нет необходимости.

Допустимо также после концентрации на цветах в течение 2 мес изменить объект концентрации. Можно практиковать концентрацию и на фотографии, статуэтке или картине, которые вам нравятся. Необходимо соблюдать определенные требования, касающиеся их размера, цвета и характера. Размер объекта должен быть средним, цвет — успокаивающим, приятным, он ни в коем случае не должен вызывать раздражения.

Предостережения. Занимающиеся концентрацией должны быть осведомлены о необходимых предосторожностях и всегда помнить о них во время занятий.

Правила раджа йоги, как и любой другой науки, необходимо предусмотрительно соблюдать во избежание нежелательных последствий.

Одна из предосторожностей касается продолжительности концентрации. Время, которое отводится на концентрацию, должно быть не более 10—15 мин. Если у занимающегося нет личного учителя, общая продолжительность концентрации должна составлять только 10—15 мин в сутки. Ограничение необходимо по ряду соображений. Одно из них — это опасность того, что во время концентрации занимающийся может быть целиком поглощен образом, мерцающим перед его внутренним взором. Эта поглощенность, если ее не контролировать, может быть причиной нарушения восприятия времени.

Второе — это опасность, которая возникает, если концентрацией занимаются ради отключения и экстаза. При этом она не только уводит занимающегося от желаемой цели, но приводит к неизвестным последствиям, которые могут быть причиной болезненных нарушений мыслей, действий и поведения. Поэтому ограничение времени концентрации поможет занимающемуся не переступить опасной грани, уберечь его от ощущения и узнавания нежелательных эффектов.

Показатель концентрации. Чтобы узнать, достигли вы концентрации или нет, можете проверить себя следующим способом. Если во время занятия вы ничего не воспринимаете внутренним взором, это означает, что вы не достигли концентрации. Если же вы воспримите какие-то объекты, но не те, на которых вы концентрируетесь, это свидетельствует об определенном прогрессе, но не о том, что вы достигли концентрации. Но если во время занятия перед вашим внутренним взором хотя бы на секунду возникнет объект концентрации, это значит, что вы достигли состояния концентрации. Если объект сохраняется перед внутренним взором в любом виде и форме до 5 с, значит вы достигли хорошей концентрации. Если вы можете удерживать образ или очертания объекта до 10 с, значит вы достигли очень хорошей концентрации. Когда вы овладеете искусством концентрации, ваши психические расстройства и болезненные нарушения пройдут и ваше состояние полностью нормализуется.

8. БОЛЬ В ОБЛАСТИ ШЕИ И ПОЯСНИЦЫ

Так как оба эти заболевания связаны с изменениями в позвоночнике, мы опишем их в одной главе. Читатель может легко отыскать эти разделы, поскольку один следует за другим. Вначале рассмотрим боль в области шеи.

Боль в области шеи

Согласно установившимся в медицине представлениям, боль в области шеи вызывается патологическими изменениями в шейном отделе позвоночника, известными под названием спондилез.

Боль может распространяться на оба плеча, боковые части шеи, ключицы, плечевые суставы. В неко-

торых случаях отмечается боль в области рук, их суставов.

Лечение, которое принято в современной медицине, состоит в назначении лекарственных препаратов, горячих компрессов на область шеи и т. п. Хотя такие медицинские назначения приносят некоторое облегчение, однако они не обеспечивают полного излечения. Не будучи уверенным в эффективности физических упражнений при этих состояниях, врач обычно не назначает их больному.

По нашим данным, обычные физические упражнения менее эффективны, чем сама асана. Об этом свидетельствует наблюдавшееся полное излечение больного с помощью йоги без применения каких-либо лекарств, в то время как при применении физических упражнений и лекарственных средств лечебный эффект был неопределенный. Прежде чем описать йогический метод лечения, рассмотрим кратко причину данной болезни и ее лечение.

Причины и лечение

Причины боли в области шеи могут быть различными. Она может возникнуть, если больной спит на очень высокой подушке, если больной в течение длительного времени (несколько часов) сидит в определенной позе со склоненной головой вместо того, чтобы держать ее прямо. Причиной боли может быть ригидность мышц и нервов в области шеи и плеч, которая приводит к нарушению кровообращения.

Йогический метод лечения включает: 1) правильное питание; 2) исправление ошибок и отказ от вредных привычек; 3) выполнение определенных асан. Пациентам, страдающим болью в области шеи, рекомендуется такая же диета, как больным артритом (см. гл. 5). Они должны придерживаться этой рекомендованной диеты. Чтобы йогическое лечение было более эффективным, советуем больным прочитать гл. 1, чтобы освоить и понять йогический метод лечения и основные правила практикования йоги.

Больной должен спать на низкой подушке. Ему необходимо избегать резких наклонов в шейном отделе позвоночника. Ригидность мышц и нарушение кровообращения при занятии йогой устраняются автоматически.

Йоговское лечение

Рекомендуется выполнять следующие асаны: в течение 1-й недели — врикшасану, триконасану и бхужангасану. После их выполнения следует в течение 3 мин находиться в савасане. Начиная со 2-й недели, делайте 6 асан в том порядке, в котором они перечислены ниже.

После выполнения всех асан в течение 5—7 мин побудьте в савасане.

Перечень асан, рекомендуемых при боли в области шеи: врикшасана (см. гл. 5), триконасана (см. гл. 5), бхужангасана (см. гл. 2), гомукхасана (см. гл. 5), вирасана (см. гл. 5), джаландхар бандха (описание ниже).

ДЖАЛАНДХАР БАНДХА

Исходное положение. Сядьте на пол в падмасане (позе лотоса, см. гл. 1) или в сукхасане (легкой позе см. рис. 2, гл. 2). Выпрямьте позвоночник, шею и голову так, чтобы они находились на одной прямой линии. Смотрите вперед на уровне глаз. Положите ладони на одноименные колени, как показано на рис. 47. Дышите нормально. Теперь вы готовы к выполнению джаландхар бандхи.

Этапы выполнения. 1. Вдохните медленно, вобрав как можно больше воздуха, однако не прилагая чрезмерных усилий.

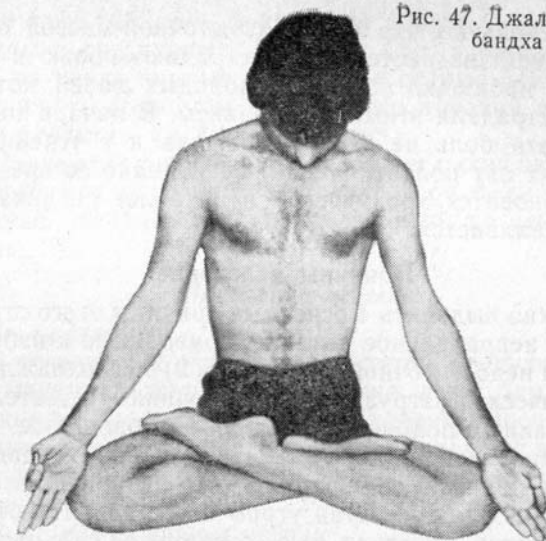
2. Задержите дыхание, медленно наклоните голову вниз таким образом, чтобы подбородок коснулся груди. Во время наклона головы не напрягайтесь. Если вы не можете коснуться подбородком грудной клетки, наклоните его как можно ниже и оставайтесь в таком положении.

После того как подбородок коснется грудной клетки или будет наклонен по направлению к ней, слегка поднимите оба плеча вверх. Удерживайте позвоночник прямым. Во время задержки дыхания голова и шея напряжены.

4. Оставайтесь в таком положении в течение 4—8 с, по-прежнему задерживая дыхание. Это и есть законченная джаландхар бандха.

5. Теперь начните плавно поднимать голову вверх. Как только подбородок оторвется от грудной клетки, начните медленно выдыхать. Когда голова выпрямится и вы завершите выдох, отдохните, выполнив два дыха-

Рис. 47. Джаландхар бандха



ния, то есть вдохните и выдохните, не задерживая дыхания.

6. После отдыха в течение времени, необходимого для двух дыханий, повторите бандху, последовательно выполняя все этапы.

Ежедневные занятия. Делайте бандху 4 раза ежедневно. В течение 1-й недели выполняйте ее 3 раза, а затем, начиная со 2-й недели, делайте ее 4 раза.

Положительное действие. Бандха оказывает лечебное действие при нарушениях в области головы, плеч, шеи. Она также эффективна при различных изменениях в области грудной клетки, лица. Очень полезна больным с заболеваниями околоносовых пазух и нарушениями дыхания. Она легко выполняется и рекомендуется всем занимающимся йогой, может практиковаться людьми любого возраста.

Боль в поясничной области

В данном разделе мы рассмотрим болевой синдром, связанный с поражением поясничного отдела позвоночника и известный под названием «боль в пояснице». Боль может распространяться на обе стороны поясницы и ягодицы. Если эта боль острая, пациент становится инвалидом. Так как больной не может выполнять никаких движений, в острый период болезни он прикован к постели.

Установлено, что лица с избыточной массой тела в преклонном возрасте обычно страдают болью в пояснице. Я наблюдал несколько молодых людей, которые также страдали этим заболеванием. В начале заболевания эта боль не очень выражена и в течение нескольких лет больные терпят ее. Однако со временем она становится хронической и на более поздних стадиях усиливается.

Причины и лечение

Можно выделить 4 основные причины этого страдания: 1) неправильное питание, приводящее к избыточной или недостаточной массе тела; 2) переохлаждение; 3) физическая нагрузка на позвоночник; 4) длительное пребывание в положении сидя в неудобной позе.

Установлено, что большинство людей, страдающих болью в пояснице, имеют привычку пить воду или чай (или то и другое), встав утром с постели. Некоторые из них, встав с постели, пьют горячую воду, а затем — горячий чай или кофе. Такое регулярное питье воды и чая по утрам способствует очищению кишечника, что в свою очередь ослабляет пищеварительную систему. Пустота в животе влияет на состояние позвоночника, особенно в то время, когда человек принимает ванну или подвергается воздействию холода. Поясничный отдел позвоночника при этом подвергается стрессовому воздействию из-за его незащищенности, в результате чего возникает боль. Избыточная масса тела также может быть причиной перенапряжения позвоночника. Ее может вызвать непривычное физическое напряжение или привычка сидеть в неудобной неправильной позе.

Мы показали, что боль в пояснице может быть полностью и окончательно излечена с помощью йоговских методов. Однако период восстановления и коррекции при этом различный. Если боль возникла 1 год назад, полное излечение возможно через 2 мес или даже раньше. Если боль существует менее 1 года, период восстановления может быть 4—5 нед.

Йоговский метод лечения включает: коррекцию диеты, жесткую постель и выполнение нескольких специальных асан. Больным, страдающим болью в позвоночнике, рекомендуется такая же диета, как и больным артритом (см. гл. 5). Кроме того, им необходимо отказаться от привычки пить чай или воду по утрам, встав с постели. Лучше всего вообще отказаться от

чая и кофе на 2 мес. Больные не должны употреблять бананы и свернувшееся молоко. Они должны исключить из меню жирные, жареные и острые блюда. Чтобы уяснить принципы правильного питания, рекомендуем прочитать гл. 1 в этой книге.

После этих разъяснений перейдем к описанию асан, которые рекомендуется выполнять при боли в позвоночнике. Начинайте заниматься йогой по следующей схеме:

Йоговское лечение

1-я неделя

В течение 1-й недели выполняются следующие асаны: паванмуктасана в положении лежа (см. гл. 2), бхужангасана (см. гл. 2), шалабхасана с поочередным подниманием ног (см. гл. 2), уттанпадасана с поочередным подниманием ног (см. гл. 2), савасана в течение 3 мин (см. гл. 2).

2-я и последующие недели

Начиная со 2-й недели и в течение последующих порядок практикования йоги должен быть следующим: паванмуктасана в положении лежа, бхужангасана умеренно без напряжения, шалабхасана с поочередным подниманием ног, уттанпадасана с поочередным подниманием ног, экпадауттанасана (см. гл. 4), речак-пурака пранаяма (см. гл. 2), савасана — в течение 3—7 мин.

Следуя рекомендациям относительно диеты и других аспектов и ежедневно выполняя вышеуказанные асаны, вы полностью излечитесь от всех нарушений и боли в области шеи и позвоночника, не прибегая к медицинской помощи.

9. СИНУСИТ И ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Эти заболевания локализуются в области головы. При этом синуситы влияют в основном на проходимость дыхательных, в частности носовых путей; головная боль может локализоваться в различных частях головы. Мы рассмотрим их в одной главе. Вначале обсудим проблему синуситов.

Синусит

Синусит — очень распространенное в наши дни заболевание. Миллионы людей во всем мире болеют им. Симптомы синусита могут быть различными. К ним

относятся приступообразное или постоянное чихание, выделения из носа, заложенность одной или обеих ноздрей, тяжесть в голове или головная боль. Может наблюдаться один или несколько перечисленных симптомов. Жизнь больного очень отягощается из-за постоянного насморка и периодических обострений воспалительного процесса. Дыхание затруднено, каждый вдох мучителен. Из-за постоянной заложенности носа изменяется голос.

Согласно принятым в современной медицине представлениям, синусит является следствием аллергии. Врач пытается выявить аллерген, на который у больного возникает аллергическая реакция. Препараты и инъекции назначаются с учетом выявленного аллергена для снижения чувствительности к нему. Процесс лечения очень длительный, но положительный эффект не всегда выражен. Я заметил, что хотя медицинские средства обеспечивают быстрое облегчение состояния, они не дают стойкого излечения.

Обычно пациенту советуют избегать контактов с веществами и предметами, которые широко известны как аллергены — определенные специи, цветы, пахучие вещества, испарения, определенные растения, животные и многие др. Иногда выявить аллерген, на который у пациента возникает аллергическая реакция, очень трудно.

Йоговская система лечения существенно отличается от лечения, принятого в медицине. Рассмотрим йоговскую трактовку причин и лечения этой патологии.

Причины и лечение

На основании своего опыта лечения больных синуситом в Институте йоги в Вашингтоне (США) и в Индийском институте йоги в Патне я пришел к выводу, что основной причиной синусита является неправильное питание. Если человек регулярно употребляет определенную пищу или определенные напитки, через какое-то время они оказывают существенное влияние на все системы организма. У тех, кто постоянно употребляет такую пищу или напитки, возникает повышенная чувствительность организма. Вследствие этого они становятся более чувствительными к определенным аллергенам, взаимодействие с которыми в конце концов приводит к развитию синусита. Рассмотрим этот вопрос подробнее.

Многие люди имеют привычку, встав с постели ут-

ром, прежде всего выпить воду, а затем чай или кофе, некоторые пьют только кофе или чай. Вода или чай, выпитые натощак, стимулируют перистальтику и опорожнение толстой кишки. Однако установлено, что у таких людей отмечается и повышенная чувствительность к различным веществам, которыми они ежедневно пользуются, а также к воздействиям окружающей среды. Это отмечается также у лиц, часто употребляющих жареные блюда, которые через определенное время воздействуют на их пищеварительную систему и вызывают повышенную чувствительность организма. Нередко наблюдается привычка пить молоко на ночь или в другое время. Регулярное употребление большого количества молока также вызывает повышенную чувствительность. Если упомянутые факторы воздействуют на человека, чувствительность организма к различным аллергенам повышается, развивается состояние аллергии, которое позже может проявиться в виде синусита.

В йоговской системе лечения основное внимание уделяется корригированию питания. Больному рекомендуется придерживаться сбалансированной диеты и исключить из рациона определенные продукты, которые не являются необходимыми для организма и вредны для здоровья. Вам следует употреблять только хорошую и здоровую пищу. Больные синуситом должны придерживаться следующих рекомендаций: 1) не пить чай или воду в постели либо встав утром с постели; 2) исключить из рациона молоко (изредка разрешается употреблять молочные продукты); 3) не пользоваться сильно пахнущими косметическими средствами (духами, маслом для волос); 4) исключить жареные и запеченные блюда; 5) не употреблять регулярно коровье масло и масло буйволицы; отказаться от применения пищевых приправ и острых специй.

Для больных синуситом рекомендуется такое же меню, как для больных с нарушениями пищеварения (см. гл. 2). Придерживаясь рекомендованной диеты и выполняя описанные ниже пранаямы, больные могут излечиться от синусита через 2—3 нед.

Йоговское лечение

Для излечения синусита выполняйте пранаямы в следующей последовательности: речака-пурака пранаяма (см. гл. 2, рис. 1, 2); бхастрика пранаяма (см. ниже); савасана в течение 5 мин (см. гл. 2).

БХАСТРИКА ПРАНАЯМА

Идеальное время для занятий бхастрикой пранаямой — это утренние часы перед завтраком. Важно выполнять ее натощак. Те, кто предпочитает выполнять ее вечером или в другое время, должны помнить, что заниматься можно не ранее чем через 3 ч после еды.

Исходное положение. Сядьте на пол, подстелив что-либо мягкое, в позу лотоса или сукхасану (см. рис. 1, 2). Держите голову и позвоночник выпрямленными. Руки положите на колени, как показано на рис. 48. Смотрите прямо вперед, дышите нормально. Держите рот закрытым. Это исходное положение для выполнения бхастрики пранаямы.

Этапы выполнения. 1. В этой пранаяме живот втягивается внутрь и выпячивается вперед в течение быстро и последовательно выполняемых вдохов и выдохов. Во время выдоха живот втягивается внутрь, а во время вдоха выпячивается вперед. Это напоминает работу воздуходувных мехов в кузнице. Чтобы выполнить бхастрику пранаяму, последовательно выполняйте следующее. Во время первого этапа начните медленно и постепенно выдыхать воздух через обе ноздри, одновременно втягивая живот внутрь. Полностью выдохнув воздух, начните делать вдох, одновременно выпячивая живот вперед. Один выдох и один вдох образуют один цикл бхастрики пранаямы.

2. Выполнив 3—4 цикла в медленном темпе, начните дышать в быстром темпе. Сделайте 5—6 выдохов и вдохов, быстро следующих друг за другом во время второго этапа.

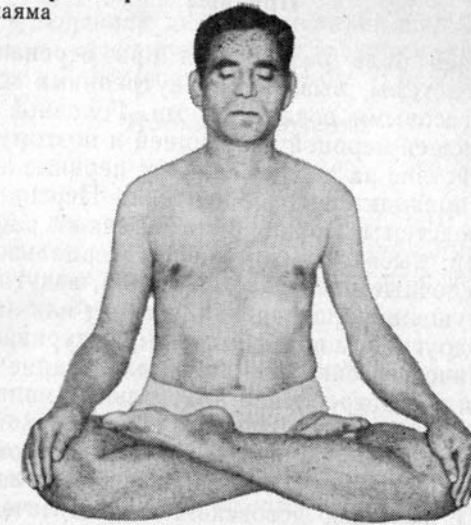
3. Затем постепенно уменьшите темп. Сделайте 3—4 цикла в медленном темпе на этом последнем этапе. Затем отдохните, выполнив 3—4 нормальных дыхания. Во время отдыха расслабьтесь, сидя в той же позе или переключив позу на более удобную.

4. Отдохнув в течение желаемого времени, повторите пранаяму, последовательно выполняя все ее этапы.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели повторяйте пранаяму только 2 раза. Начиная со 2-й недели, делайте ее 3—4 раза. Никогда не делайте бхастрику пранаяму более 4 раз в день.

Положительное действие. Эта пранаяма незаменима при лечении заболеваний дыхательной системы. Она излечивает болезни легких, устраняет нарушение

Рис. 48. Бхастрика пранаяма



проходимости носовых ходов. Она эффективна при болезнях сердца и грудной клетки. Положительно влияет на всю пищеварительную систему. Может выполняться мужчинами и женщинами всех возрастов.

Головная боль

Среди всех болезней, распространенных в нашем обществе, головная боль (та или иная ее форма) встречается наиболее часто. Не будет преувеличением, если сказать, что никому не удастся избежать ее, ведь каждый когда-либо испытывал головную боль. В США головная боль настолько распространена среди служащих, что под рукой у них всегда имеются болеутоляющие средства. Некоторые употребляют в день по несколько таблеток, чтобы избавиться от головной боли. Люди испытывают головную боль различного характера. Некоторые больные годами страдают от постоянной головной боли. У некоторых — приступы головной боли возникают в определенное время суток. В некоторых случаях отмечается боль в какой-то определенной части головы. Причины головной боли различны и очень трудно все их перечислить. Но некоторые, наиболее часто встречающиеся причины головной боли описаны ниже.

Причины

Головная боль развивается при перенапряжении нервной системы, вызванной внутренними или внешними стрессовыми воздействиями. Головной мозг является высшей нервной инстанцией и поэтому стрессовое воздействие на периферические нервные звенья неизбежно приводит к головной боли. Перенапряжение нервной системы может быть вызвано различными факторами: высокое или низкое артериальное давление, желудочные расстройства, запор, вздутие кишечника, нарушение пищеварения, синусит или нарушения зрения и другие глазные симптомы, выкуривание большого количества сигарет или использование табака в другом виде, употребление алкогольных напитков, отсутствие необходимого отдыха и сна, беспокойство, напряженное состояние, переутомление. Какова бы ни была причина головной боли, от нее можно избавиться навсегда с помощью йоговского метода лечения. Рассмотрим метод лечения этого недомогания.

Лечение

Йоговский метод лечения головной боли включает три момента: 1) избегание факторов, которые вызывают нервное напряжение; 2) правильное питание; 3) выполнение специальных асан, пранаям и бандх. Лица, страдающие головной болью, не должны выпивать в день более двух чашек кофе или чая, им следует резко ограничить количество выкуриваемых сигарет, а лучше всего вообще бросить курить или употреблять табак в любом виде. Следует отказаться от приема алкогольных напитков, которые вызывают «похмелье». Им следует спать 6—8 ч в сутки, избегать напряжений, раздражений, находиться в хорошо проветриваемых помещениях, где много свежего воздуха. Таковы необходимые меры предосторожности, на которые следует обратить внимание, чтобы избежать головной боли. Диета, которая рекомендуется лицам, страдающим головной болью, такая же, как при нарушениях пищеварения (см. гл. 2). Необходимо только добавить, что наряду с другими продуктами ежедневно следует употреблять фрукты, зеленые овощи, салат и другую зелень. Следует исключить жареные и запеченные блюда. Необходимо выпивать 10—15 стаканов сырой воды в сутки. Пища должна быть легкой, следует избегать употребления острых специй и пищевых добавок. На-

ряду с соблюдением диеты, описанной в гл. 2, а также соблюдением вышеприведенных рекомендаций следует выполнять следующие йоговские упражнения.

Йоговское лечение

Асаны, пранаямы и бандхи для лечения головной боли: суприянамаскарасана (см. гл. 2), бхужангасана (см. гл. 2), джаландхар бандха (см. гл. 9), речака-пурака пранаяма (см. гл. 2), ситали пранаяма (см. ниже), савасана в течение 5—10 мин в конце занятия, как описано в гл. 2.

СИТАЛИ ПРАНАЯМА

Ситали — означает охлаждение. Эта пранаяма охлаждает все тело. При выполнении этой пранаямы воздух медленно и непрерывно вдыхается через рот и таким же образом выдыхается через обе ноздри. Это освежает все тело и одновременно вызывает расслабление центральной нервной системы. Пранаяма легко выполняема и может практиковаться людьми любого возраста. Метод ее выполнения описан ниже.

Исходное положение. Сядьте в падмасану или сухасану, как показано на рис. 2 или рис. 48. Выдвиньте язык вперед так, чтобы он касался внутренней поверхности зубов. Слегка приоткройте рот и приподнимите верхнюю челюсть так, чтобы между верхними и нижними зубами образовалась щель (рис. 49) для втягивания воздуха. Держите голову и позвоночник выпрямленными. Закройте глаза и расслабьтесь. Это исходное положение для ситали пранаямы.

Этапы выполнения. 1. Начните вдыхать воздух через рот таким образом, чтобы струя воздуха проходила над языком. Втяните как можно больше воздуха.

2. Окончив выдох, начните медленно и непрерывно выдыхать, стараясь выдохнуть весь воздух.

3. Окончив выдох, начните вдыхать воздух через рот, протягивая его через щель между зубами, и затем выдыхать через нос непрерывной струей. Один вдох и один выдох образуют один цикл. Сделайте всего 10 циклов.

4. После выполнения 10 циклов пранаямы отдохните в течение 30 с. Во время отдыха закройте рот и дышите нормально. Вы почувствуете освежающий эффект от пранаямы в области рта, груди, головы, а также во всем теле. После отдыха в течение желаемо-

Рис. 49. Ситали пранаяма



го времени выполните еще 10 циклов пранаямы так же, как вы это делали в первый раз.

Ежедневные занятия. Повторяйте пранаяму ежедневно 20—30 раз. Каждое повторение состоит из 10 циклов. После каждых 10 циклов отдыхайте 30 с. Обратите внимание на то, чтобы во время отдыха рот был закрытым, дыхание — нормальным. Не разговаривайте во время отдыха. Соблюдение тишины увеличивает охлаждающее действие пранаямы.

Положительное действие. Пранаяма оказывает энергизирующее, успокаивающее, расслабляющее и освежающее действие на все образования нервной системы и на все тело. Очень эффективна при высоком артериальном давлении, желудочных расстройствах, беспокойстве, напряжении.

В литературе по йоге отмечается, что если вы испытываете жажду или голод и не имеете возможности их утолить, эта пранаяма поможет вам от них избавиться.

Так как эта пранаяма оказывает выраженное охлаждающее действие на организм, выполняя ее, можно легко простудиться. Если это случилось, рекомендуем полоскать горло соленой водой. Полоскание горла соленой водой помогает излечиться от простуды, вызванной ситали.

10. НЕКОТОРЫЕ ГЛАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ

В этой главе мы собираемся описать йоговский метод лечения некоторых глазных симптомов, в основном функционального характера. Необходимо отметить, что йоговский метод лечения не применяется для устранения органических изменений, которые наблюдаются при катаракте, глаукоме и других подобных патологических процессах. Такие заболевания следует лечить у специалиста по глазным болезням. Но те состояния, когда не требуется хирургическое лечение, в частности, такие изменения, как напряжение, боль в области глаз, снижение остроты зрения, близорукость и дальзорукость и др., можно лечить йоговскими методами. Более того, такие состояния, как слезотечение, зуд в области глаз, неясность зрения, покраснение одного или обоих глаз, могут быть легко излечены йоговскими методами. Другими словами, состояния, при которых не требуется хирургическое лечение и которые лечатся лекарственными препаратами, могут быть легко излечены с помощью йоги без применения каких-либо лекарств.

Изменения со стороны глаз, приводящие к ухудшению остроты зрения, становятся все более важной проблемой во всем мире. Эта проблема более актуальна для развивающихся стран, чем для развитых. Одной из установленных причин ухудшения зрения является недостаточное питание. Мы знаем, что миллионы людей не обеспечены полноценным питанием, что сказывается на их здоровье и, в частности, на состоянии зрения. Хотя внешне человек вполне нормален и не болен, из-за неполноценного питания его здоровье и зрение постепенно ослабевают. Поэтому даже при отсутствии признаков глазных болезней в таких случаях острота зрения прогрессирующе снижается. Однако рассмотрим вначале причины, вызывающие изменения со стороны глаз.

Причины

Если у внешне здорового человека возникают различные глазные симптомы на фоне отсутствия каких-либо органических изменений органа, это свидетельствует главным образом о неправильном питании и других определенных привычках. Например, многие употребляют жареную, острую, приправленную пищу, злоупотребляют кофе, чаем, крепкими напитками, не-

умеренно курят, недостаточно отдыхают и мало спят. Слишком сильно напрягают, перегружают орган зрения.

Можно выделить 3 категории лиц, у которых возникают такие нарушения: 1) достаточно обеспеченные люди, которые из-за привычек употреблять определенные продукты питаются неполноценно; 2) лица, которые экономически не могут обеспечить себя сбалансированное питание; 3) лица, имеющие дурные привычки. Пациенты всех этих трех категорий могут устранить имеющиеся глазные симптомы, соблюдая предосторожности и уделяя внимание своему здоровью.

Лечение

Лица, у которых отмечается ухудшение зрения, должны уделять особое внимание питанию и отказаться от определенных привычек. Им следует исключить блюда, которые вредны для органа зрения, и обязательно употреблять продукты, способствующие восстановлению и увеличению остроты зрения.

Йоговское лечение

Суриянамаскарасана (см. гл. 3), триконасана (см. гл. 5), бхужангасана (см. гл. 2), йога мудра (см. гл. 4), джаландхар бандха (см. гл. 9), савасана (см. гл. 2), упражнения для глаз (см. ниже).

Рекомендуется выполнять асаны в той последовательности, в которой они перечислены выше. В конце занятия следует отдохнуть в савасане в течение 5 мин. После отдыха в савасане следует приступить к выполнению упражнений для глаз.

Упражнения для глаз

Рассмотрим 2 типа упражнений для глаз: упражнение типа А и упражнение типа Б.

Упражнение для глаз типа А

Во время этого упражнения вы совершаете движения глазами, не делая движений шей и головой. Голова, шея и позвоночник при этом выпрямлены, перемещаются только ваши глаза. Не смещайте глаза в каком-либо направлении с чрезмерным усилием. Выполняйте движения так, чтобы это не было напряжением для глаз. Совершайте движения ритмично. Соблюдая эти правила, выполняйте движение, как описано ниже.

1. Сядьте в сукхасану (легкую позу). Удерживайте позвоночник, шею и голову выпрямленными, так чтобы они располагались на одной линии. Смотрите прямо на уровне глаз. Дышите нормально. Это исходное положение для выполнения упражнений.

2. Посмотрите вверх на небо (или на потолок). Удержите взгляд в этом направлении 2 с. Затем переведите взгляд вниз на землю и удержите его в таком положении 2 с. Снова посмотрите вверх на небо и, задержав взгляд на 2 с, посмотрите вниз, задержав взгляд в этом направлении на 2 с. Повторите движения глазами вверх — вниз 2 раза. Это составит 1 цикл упражнения. Выполнив его, закройте глаза на 2 с.

3. Откройте глаза и посмотрите прямо. Теперь переведите взгляд вправо и попытайтесь взглянуть в этом направлении как можно дальше. Затем посмотрите влево и удержите взгляд на 2 с, пытайтесь взглянуть как можно дальше. Снова посмотрите вправо, а затем влево. Теперь посмотрите прямо. Закройте глаза. Один цикл упражнения вправо — влево окончен. Оставайтесь с закрытыми глазами в течение 6—8 с.

Примечание. Помните, что 1 цикл упражнения вверх — вниз и 1 цикл упражнения вправо — влево образуют один полный цикл упражнения. После его выполнения отдохните 6—8 с. После отдыха повторите полный цикл еще 2 раза. Делая это упражнение, вы приобретаете навык систематически выполнять движения глазами.

Ежедневные занятия. В течение 1-й недели выполняйте 2 полных цикла упражнения ежедневно. Начиная со 2-й недели, повторяйте полный цикл 3—4 раза.

После выполнения этого упражнения прикройте глаза ладонями, как описано ниже.

Прикрывание глаз ладонями. Потрите одну ладонь о другую так, чтобы в ладонях возникло ощущение теплоты. После такого растирания в течение 6—8 с положите левую ладонь на левый глаз, а правую — на правый. Ладони должны быть слегка прижаты к наружной поверхности глаз. Прикрыв глаза ладонями, оставайтесь в таком положении 6—8 с. Через 6—8 с уберите ладони и отдохните. Это составляет один цикл упражнения прикрывания глаз ладонями. Отдохнув 6—8 с, повторите упражнение еще 2 раза. После окончания этого упражнения вы можете делать все, что пожелаете.



Рис. 50. Прикрывание глаз ладонями

Начиная со 2-й недели занятий, выполняйте также упражнение для глаз типа Б.

Упражнение для глаз типа Б

Во время этого упражнения вы перемещаете глаза в направлении движения часовой стрелки и в противоположном направлении.

Этапы выполнения. 1. Смотрите прямо. Переместите глазные яблоки вверх и начните выполнять круговое движение, перемещая их вправо, затем — вниз, затем влево и снова вверх. Это образует 1 движение по часовой стрелке. Повторите его дважды, после чего отдохните 6—8 с. На время отдыха закройте глаза.

2. Теперь начните перемещать глаза против часовой стрелки. Смотрите прямо. Затем посмотрите вверх на потолок, влево, вниз, затем вправо и снова вверх, завершив круговое движение. Все это составляет 1 движение против часовой стрелки. Повторите его дважды — это составит 1 полный цикл движений против часовой стрелки. После его выполнения закройте глаза и отдохните в течение 6—8 с.

Цикл движений по часовой стрелке и цикл движений против часовой стрелки образуют 1 полный цикл упражнения для глаз типа Б. Повторите полный цикл упражнения 2 раза, затем отдохните в течение 10 с, закрыв глаза.

После отдыха 3—4 раза выполните упражнение прикрывания глаз ладонями. После выполнения этого

упражнения все упражнения для глаз считаются завершенными.

Ежедневные занятия. Начиная со 2-й недели занятий, выполняйте вначале 4 раза упражнение типа А, затем 4 раза упражнение типа Б. После завершения упражнений типа А и Б сделайте 4 раза упражнение прикрывания глаз ладонями. Упражнения для глаз можно выполнять дважды в течение суток, независимо от того, выполняете вы другие йоговские упражнения или нет. При выполнении упражнений для глаз 2 раза в сутки перерыв между занятиями должен быть 8 ч.

Правильное питание

Не следует употреблять жирную, жареную, перегретую и трудноперевариваемую пищу. Необходимо исключить мясо, птицу, острые и приправленные блюда. Следует избегать употребления уксуса, красного перца и других раздражающих специй, а также кофе и чая. Нужно бросить курить и употреблять табак в любой форме.

Основное требование к диете — это ее сбалансированность. Соблюдение сбалансированной диеты требует от пациента скорее усилий, чем материальных затрат. Основное внимание следует уделять тому, чтобы среди ежедневно потребляемых продуктов были салат, овощи, листья овощей и любые фрукты. Меню должно быть составлено согласно следующим рекомендациям.

Завтрак (7—9 ч)

1. Апельсиновый сок или любой другой фруктовый сок — 1 чашка — или сладкий апельсин — 1 штука.
2. Яблоко или любые свежие фрукты — 1 штука или больше (по желанию).
3. Пшеничный хлеб с зелеными овощами — 1 чашка или больше (по желанию).
4. Проросшие злаки (2-дневные) — 1/4 чашки или больше (по желанию).
5. Молоко или напиток какао — 1 стакан.

Второй завтрак (12—14 ч) и обед (18—20 ч)

1. Салат (из помидоров, огурцов, редиса, салата-леттука, капусты, моркови и др. с небольшим количеством соли, соком лимона или приправой для салата) — 1 чашка.
2. Овощной суп — 1 чашка.
3. Пшеничный хлеб (чапати).

4. Стручковые овощи (манг, чана) или зеленый горошек.
5. Зелень — листья любых огородных растений (по желанию).
6. Зеленые овощи (любые, по желанию).
7. Рыба или печень (для невегетарианцев).

Полдник (11—17 ч)

1. Любые свежие фрукты (по желанию).
2. Крекеры, или блюдо из мелкого горошка, или молочный хлебный пудинг (по желанию).
3. Напиток какао или иной — 1 стакан.

Большую часть ежедневной пищи должны составлять салат, свежие фрукты и зеленые овощи. При приготовлении пищи следует пользоваться растительными маслами, употреблять минимальное количество специй или вообще не использовать их. Особое внимание нужно уделять следующим правилам приема пищи.

Правила и принципы приема пищи

1. Есть медленно, тщательно пережевывая пищу.
2. Принимать пищу (особенно обед) не позже чем за 2 ч до отхода ко сну.
3. Никогда не съедать более 85 % желаемого объема пищи. Другими словами, съедать всегда меньше пищи, чем хочется.
4. Избегать употребления воды во время еды. Пить воду не ранее чем через 0,5 ч после еды. Выпивать в течение суток 10—15 стаканов сырой воды.

Соблюдая указанные правила и принципы питания и ежедневно выполняя йоговские упражнения, вы полностью избавитесь от проявлений болезненного состояния органа зрения.

11. НАРУШЕНИЯ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

Миллионы людей во всем мире страдают болезнями сердца и кровеносных сосудов, которые называют сердечно-сосудистыми заболеваниями. Эти болезни давно уже занимают первое место среди причин смертности населения многих развитых стран. Увеличение их распространения и в развивающихся странах становится угрожающим. Согласно данным Американской медицинской ассоциации, в настоящее время более чем в 50 % случаев причиной смертности в Соединенных Штатах Америки являются сердечно-сосудистые забо-

левания. Их большую распространенность называют «эпидемией XX в.».

Поэтому представляется особенно важным рассмотреть формы сердечно-сосудистых заболеваний, их причины, возможности влияния на заболеваемость ими, лечение и профилактику их с помощью терапевтической йоги. Поскольку эти болезни поражают сердце и сосуды, изложим основные представления о строении и функциях этих органов.

Сердце представляет собой прочный мышечный насос, который, сокращаясь со скоростью 70—75 раз в 1 мин, нагнетает кровь в артериальную систему. Сердце поддерживает циркуляцию крови, получая ее из всех частей тела по венозным сосудам и нагнетая ее во все части тела по артериям. Это сложный механизм, который у многих людей иногда выходит из строя. Если не обеспечивается необходимое кровоснабжение какой-либо части тела, в ней происходят повреждения. Эти повреждения могут быть как в самом сердце, так и других органах — в легких, почках, мозге и др. При любом нарушении механизма работы сердца возникает сердечное недомогание или, как еще говорят, сердечный приступ.

К болезням сердечно-сосудистой системы, которые можно лечить с помощью терапевтической йоги, относятся: атеросклероз (уплотнение стенок сосудов), коронарный тромбоз (острая закупорка артерий сердца), дегенеративные заболевания сердца, гипертоническая болезнь. Рассмотрим кратко эти заболевания.

Атеросклероз. Внутренняя стенка артерий утолщается в результате постепенного отложения в ней жировых веществ. Эти отложения в форме напластований на внутренней стенке артерий постепенно сужают их просвет, в результате чего затрудняется движение крови. На неровной поверхности стенки сосуда образуются тромбы, и циркуляция крови прекращается.

Коронарный тромбоз — это резкое нарушение проходимости одной из артерий сердца или ее ветвей с последующим частичным или полным восстановлением кровоснабжения сердца. Резкая закупорка артерии связана с образованием тромба на ее неровной стенке. Вследствие нарушения кровоснабжения миокарда во время приступа возникает боль в груди, руке, может появиться испарина.

Дегенеративные изменения миокарда возникают вследствие постепенных дегенеративных изменений

кровеносных сосудов. Доказано, что к таким изменениям сосудов приводит злоупотребление курением.

Дегенеративные изменения миокарда отмечаются преимущественно у лиц среднего и пожилого возраста. При этом, хотя сердце продолжает работать, его деятельность недостаточна для поддержания нормального здоровья.

Изменения сердца при гипертонической болезни возникают в результате постоянного повышения артериального давления. Высокое артериальное давление вызывает перенапряжение сердечной мышцы и всей системы кровообращения. Это перенапряжение приводит к износу и повреждению тканей, уплотнению стенок сосудов, ухудшению кровоснабжения сердца и мозга. Иногда кровоснабжение мозга настолько ухудшается, что возникает паралич одной половины тела или полный паралич.

В настоящее время общепризнано, что в большинстве случаев сердечно-сосудистые заболевания связаны с воздействием психосоматических факторов. Болезни, возникающие в результате перенапряжения и стресса, называются психосоматическими (от греч. *psyche* — психика, *soma* — тело). Наиболее распространены стрессы и перенапряжения, вызываемые психическими переживаниями, которые обусловлены чувством страха, зависти, крушением надежд и т. п.

Согласно положениям йоги, психика контролирует все функции, управляет телом и стимулирует его. Тело является инструментом, находящимся под властью психики. Поэтому факторы, являющиеся стрессовыми для психики, вызывают также перенапряжение различных систем организма. Большинство болезней нашего времени, в частности нарушения сердечной деятельности, гипертензия, бронхиальная астма и др., как правило, связаны с психическим перенапряжением, которое в медицине обозначается термином «психосоматический фактор». Поскольку эта глава посвящена сердечным недомоганиям и артериальной гипертензии, опишем кратко последнюю.

Артериальная гипертензия. У нормального здорового человека систолическое артериальное давление равно 120 мм рт. ст., диастолическое — 80 мм рт. ст. При патологических изменениях артерий или системы кровообращения систолическое давление может значительно повышаться, увеличивается и диастолическое давление,

Причиной повышения артериального давления является сужение артерий. При этом сердце должно сокращаться интенсивнее, чтобы протолкнуть кровь через артерии, что ведет к повышению артериального давления, или, как его называют в медицине, артериальной гипертензии.

Повышение артериального давления при возбуждении и различных эмоциональных переживаниях является нормальной реакцией и обычно не оказывает действия на организм. Как правило, в таких случаях давление вскоре нормализуется. Но если оно остается значительно повышенным, это вызывает различные нарушения в организме: появляются слабость, чувство разбитости, головная боль, иногда — затруднение дыхания, раздражительность, нарушение зрения, похолодание конечностей.

В настоящее время доказано, что иногда артериальная гипертензия обусловлена воздействием психосоматических факторов. Ее развитие может быть также связано с возрастными изменениями организма, в частности различными дегенеративными процессами, о чем уже упоминалось выше.

Перейдем к рассмотрению процесса лечения артериальной гипертензии и сердечных недомоганий.

Йоговское лечение

Нет необходимости подчеркивать, что терапевтическая йога не занимается лечением острых сердечных приступов и гипертонических кризов. Терапевтическая йога может быть применена лишь в тех случаях, когда нет необходимости в неотложной помощи.

Наш опыт, накопленный в Индийском институте йоги в Патне, свидетельствует о том, что в течение 2—3 мес занятий йогой у пациентов с сердечными недомоганиями восстанавливалось нормальное состояние. В дальнейшем эти пациенты оставались здоровыми, никаких жалоб не предъявляли. То же самое наблюдалось и у больных с артериальной гипертензией. Если больные выполняли наши рекомендации, артериальное давление нормализовалось у них через 1—2 мес.

Важно отметить, что йоговская система лечения сердечных недомоганий и артериальной гипертензии одинакова. Лечение включает 3 пункта: 1) следование определенным принципам и рекомендациям; 2) правильное питание; 3) занятие йогой по специальной программе. Прежде всего рассмотрим некоторые важнейшие принципы и рекомендации.

Принципы и рекомендации

Следует бросить курить или применять табак в любом другом виде. Следует отказаться от привычек пить чай и кофе, а также от употребления алкоголя. Следует исключить из рациона топленое масло, сливки, яйца, мясо, слишком жирные блюда.

Примечание. Не следует употреблять острые специи, уксус, острые приправы, красный перец, слишком много соли. Следует избегать переизбытка. Не следует засиживаться за работой в поздние часы. Необходимо увеличить продолжительность ночного сна. Чтобы ознакомиться с принципами питания, купания, очищения и другими йоговскими положениями, читатели этой главы должны изучить содержание гл. 1 этой книги. Некоторые важные рекомендации, которых нет в гл. 1, изложены ниже.

Главная рекомендация — это стараться не быть напряженным, избегать беспокойства, волнений, нервозности и переутомлений. Хотя это нелегко — быть в релаксации при любых условиях и ситуациях, этого необходимо добиваться, исходя из правильного понимания взаимосвязей «я — общество — природа». Эти вопросы освещены в гл. 7, рекомендуем ее внимательно прочитать, чтобы использовать для развития своих способностей преодолевать ситуации, вызывающие напряжение.

Занятия йогой

Пациентам с сердечными недомоганиями и артериальной гипертензией следует соблюдать принцип этапности в занятиях йогой, руководствуясь указаниями, изложенными ниже.

Первый этап

Продолжительность первого этапа — 3 нед. На этом этапе следует выполнять только савасану. Метод выполнения савасаны подробно описан в гл. 2.

Прежде чем приступить к выполнению савасаны, необходимо прочитать ее описание и понять суть этой асаны. Не следует делать ее второпях. Выполняя савасану, будьте терпеливы и совершенно спокойны.

Ежедневные занятия. Савасаной следует заниматься дважды или трижды в день. В один прием нужно выполнять ее в течение 30—40 мин. Наиболее подходящее время для занятий — это утро (перед завтраком), полдень (через 2 ч после второго завтрака) и вечер.

Важнейшее условие занятий савасаной: кишечник должен быть опорожнен, а желудок не отягощен пищей.

Лицам, страдающим артериальной гипертензией, следует проверять уровень артериального давления после занятия савасаной в течение 3 нед. Обычно к этому времени артериальное давление нормализуется. После нормализации давления следует приступить к выполнению асан второго и третьего этапов, описанных ниже. В этом случае, если показатель систолического артериального давления остается выше 150 мм рт. ст., следует до нормализации артериального давления продолжать делать только савасану.

Положительное действие. Хотя действие савасаны на организм описано в гл. 2, в дополнение к сказанному необходимо отметить следующее. Наши наблюдения свидетельствуют о том, что регулярные правильные занятия савасаной в течение 2—3 нед оказывают выраженное положительное влияние на пациентов с сердечными недомоганиями и артериальной гипертензией. Она устраняет нарушения кровообращения за счет уменьшения нервного напряжения и расслабления внутренних органов. В результате расслабления и нормализации состояния артерий высокое артериальное давление постепенно снижается и корригируется.

Второй этап (4-я и 5-я недели)

Прежде чем приступить к занятию йогой, следует прочитать раздел «Принципы занятия йогой» из гл. 1, обращая при этом особое внимание на указания относительно отдыха. На втором этапе следует включить в свой комплекс асаны, приведенные ниже. Во время занятий йогой их необходимо выполнять в следующем порядке.

1. Паванмуктасана (в положении лежа, см. гл. 2). Выполняйте ее без напряжения в наиболее удобном для вас темпе, повторяйте 4—6 раз ежедневно.

2. Уттанпадасана с поочередным подниманием ног (см. гл. 2). Вначале удерживайте ногу только в течение нескольких секунд. Постепенно увеличивайте это время до 4 с, затем до 6 с. Ежедневно выполняйте асану только 6 раз (поднимая каждую ногу по 3 раза).

3. Савасана. После выполнения указанных асан в конце занятия необходимо выполнять савасану. Методика выполнения ее такая же, как и на первом этапе. Продолжительность савасаны, выполняемой в конце занятия йогой, может быть по желанию уменьшена. Достаточно выполнять ее на втором этапе в течение

15—30 мин. Следует также продолжать выполнять только одну савасану хотя бы еще 1 раз в течение суток.

Третий этап (6-я и последующие недели)

На этом этапе и в дальнейшем йоговские упражнения следует выполнять ежедневно в такой последовательности: пранаяма с речакой и пуракой (см. гл. 2), суриянамаскарасана (см. гл. 3), сантуланасана (см. гл. 5), паванмуктасана (как описано выше), савасана (как описано выше).

Рекомендуемое меню

Завтрак (7—9 ч)

1. Апельсиновый сок или любой другой фруктовый сок — 1 чашка — или сладкий апельсин — 1 штука.
2. Свежее яблоко или любые свежие фрукты, кроме манго — 1 штука или больше (по желанию).
3. Проросшие злаки (2-дневные) — 1/4 чашки.
4. Пшеничный хлеб с зелеными овощами или поджаренный хлеб — количество по желанию.
5. Снятое молоко (по желанию) — 1 чашка.

Второй завтрак (12—14 ч) и обед (18—20 ч)

1. Салат (из помидоров, огурцов, редиса, салата-леттука, моркови и др. с небольшим количеством соли, или лимонным соком, или с французской приправой, или вообще без приправ) — 1 чашка.
2. Овощной суп — 1 чашка.
3. Пшеничный хлеб (чапати) — по желанию.
4. Стручковые овощи (манг, масур, чана или зеленый горошек) — по желанию.
5. Сак (зелень — листья любых огородных растений) — по желанию.
6. Зеленые овощи (любые) — по желанию.
7. Рыба (для невегетарианцев) — 2 средних кусочка через день.

Полдник (15—17 ч)

1. Свежие фрукты (любые) — по желанию.
2. Крекеры или блюдо из мелкого горошка — по желанию.

Важно помнить, что основную часть ежедневной еды должны составлять салат, свежие фрукты и зеленые овощи. Пищу следует готовить на растительном масле, не используя специй или используя их в небольших количествах.

12. ЙОГА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

После выхода первого издания этой книги я получил большое количество писем из разных уголков Индии, из других стран, в которых дана высокая оценка книги. Большое число пациентов, излечившихся от хронических болезней благодаря этой книге, просили меня порекомендовать им асаны для ежедневных занятий в целях поддержания здоровья и предупреждения рецидива имевшихся заболеваний. С учетом этих пожеланий предлагаю вам комплексы упражнений для занятий.

Комплексы составлены так, чтобы быть полезными тем занимающимся, кто излечился от каких-либо болезней, а также тем, кто хочет заниматься йогой для поддержания соответствующей формы. Таким образом, в результате выполнения асан, перечисленных в приведенных группах, возможны 2 эффекта: 1) предупреждение рецидивов заболеваний, которыми страдали занимающиеся; 2) сохранение физического и психического здоровья при регулярных занятиях йогой.

В этих комплексах асаны и пранаямы разделены на несколько групп в зависимости от их особенностей и воздействия на организм. Занимающийся должен выбрать из каждой группы 1—2 асаны в соответствии со своими склонностями и возможностями. Асаны из 1—4-й групп легковыполнимы и доступны для пациентов всех возрастов независимо от их состояния здоровья. Асаны 5-й группы более трудны, и не каждый занимающийся может их выполнить. Тем, кто не в состоянии выполнять асаны 5-й группы, рекомендуем подобрать для себя асаны других групп, это не приведет к уменьшению эффективности занятий. Занятия йогой должны проводиться в удобное для занимающегося время, соответствовать состоянию его здоровья и т. д.

Регулярные занятия по 15 мин ежедневно или хотя бы 5 раз в неделю приведут к прекрасным результатам.

В том случае, если вы занимаетесь йогой только 10—15 мин, в конце занятия вы должны обязательно сделать савасану (см. гл. 2). Тем, кто практикует упражнения для глаз, концентрацию и медитацию, следует выполнять их после савасаны. Во время занятий рекомендуется пользоваться соответствующими иллюстрациями асан и их описанием.

Представляем комплексы упражнений для занятий.

1-я группа: сурьянамаскарасана — 2—4 цикла (см. гл. 2) сантулансана — 2—4 цикла (см. гл. 5), паван-муктасана — 4 цикла (см. гл. 2), уджайи пранаяма — 5 циклов в положении стоя или лежа (см. гл. 4), речак-пурака пранаяма — 10 циклов (см. гл. 2), бхастрика пранаяма — 10 циклов (см. гл. 10).

2-я группа: триконасана — 4 цикла (см. гл. 5), гарасана — 2—4 цикла (см. гл. 4), ардхавакрасана — 2—4 цикла (см. гл. 3).

3-я группа: бхужангасана — 2—4 цикла (см. гл. 2), шалабхасана — 2—4 цикла выполняется после бхужангасаны (см. гл. 2), пашимоттанасана — 2—4 цикла (см. гл. 2), уттанпадасана — 2—4 цикла (см. гл. 2), экпадауттанасана — 2—4 цикла (см. гл. 4).

4-я группа: вирасана — 4 цикла (см. гл. 5), врикшасана — 4 цикла (см. гл. 5), гомукхасана — 4 цикла (см. гл. 5), йога мудра — 2—4 цикла (см. гл. 4).

5-я группа: сарвангасана — 1—3 мин (см. гл. 4), матсиасана — 2 цикла выполняются после сарвангасаны (см. гл. 4), халасана — 2—4 цикла (см. гл. 7), дханурасана — 2—4 цикла (см. гл. 3).

Общие для всех: савасана — в течение 1/4 времени всего занятия (см. гл. 2), упражнения для глаз (см. гл. 11), выполнение концентрации и медитации (по желанию, см. гл. 7).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Древние источники

Cherand Samhita
Goraksha Paddhati
Hatha Pradipika
Samkhya Darshan by Kapil
Vasistha Samhita
Yoga Surta by Patanjali

Современные источники

Acharya Bhadrasen. Yoga Aur Swasthya (Ajmer: Adarsha Sahitya Niketan, 1951).
Dr. Phulgenda Sinha. Yoha: Meaning, Values and Practice (Patna: Indian Institute of Yoga, 1970).
Swami Kavalayananda. Pranayama (Bombay: Popular Prakashan, 1972).
Swami Kavalayananda. Yogasana (Bombay: Popular Prakashan, 1965).
Swami Sivananda. Yoga Asanas (India: The Divine Life Society, 1972).
Swami Sivananda. Thought Power (India: The Divine Life Society, 1970).
Swami Vivekananda. Jnana Yoga (India: Ramakrishna Mission).
Swami Vivekananda. Karma Yoga (India: Ramakrishna Mission).
Swami Vivekananda. Raja Yoga (India: Ramakrishna Mission).