

Когда мне было 12-13 лет, я нашел у своей бабушки толстую пачку уже тогда пожелтевших листов. Эти листы содержали описание системы «Хатха-Йоги». Йога в те годы если и не подвергалась гонениям, как карате, то и не приветствовалась.

В то время меня хватило на то, чтобы тайком от родителей (а мало ли что) практиковать эту систему около трех месяцев. Но, главное: эта система послужила тем толчком, который обратил интерес подростка в сторону эзотерических знаний и духовного совершенствования.

Спустя 20 лет, перебирая старые папки с документами, я вновь наткнулся на эти ветхие, истрепанные листы. Перечитывая их, я понял, что очень многое из того, что я практиковал так недолго и в таком раннем возрасте, после я неосознанно делал всю свою жизнь.

Конечно, этот труд неизвестного мне автора, описывает далеко не все аспекты хатха-йоги, его сложно назвать даже «введением», сейчас можно найти в Интернете гораздо более подробно прописанные трактаты, но в том и прелесть этой работы, что она доступна для понимания и 12-летнему подростку и 70-летнему человеку.

В общем, я не пожалел времени, с большим трудом отсканировал, подчистил и восстановил текст, и делюсь им с вами.

Doddy

МОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО СИСТЕМЕ «ХАТХА-ЙОГА»

В журнале "Знание-сила" №5, 1958 года, была напечатана уже моя статья по этому вопросу и статья кандидата медицинских наук доктора Ю. М. Харина. В этих статьях была лишь краткая констанция моих болезней и неполное описание некоторых из тех упражнений, которые вылечили меня и восстановили мой организм. Всё это вызвало массу писем как в мой адрес, так и в адрес Ю. М. Харина и в редакцию журнала "Знание-сила", авторы которых очень хотят узнать весь комплекс упражнений, который излечил мои многочисленные болезни. Редакция журнала «Физкультура и спорт» предложила мне сделать полное и подробное описание всех моих упражнений, чтобы напечатать его на страницах своего журнала и пойти этим навстречу миллионам наших граждан, желающим так же оздоровить свой организм и держать его в порядке /журнал №3, 1959г. / Прежде всего я должен напомнить в каком состоянии находился раньше мой организм. При выписке меня из больницы в 1946г. доктор Ю.М.Харин сказал шей жене: "Может быть он протянет еще месяц", тогда мне 4 раза в ночь вводили камфору, с тех пор «тяну» 18 лет.

Сначала я лежал в Боткинской больнице, через 4 дня после выписки из нее я упал на Арбате и тогда уже попал в больницу, где терапевтическим отделением заведовал доктор Ю.М.Харин. В Боткинской больнице у меня было обнаружена; ТБЦ+ коховские палочки, артериосклероз, стенокардия, эмфизема легких и инфаркт миокарда. Доктор Ю.М.Харин пишет в добавление ко всему этому, что у меня был артериосклероз веночных артерий, а также пневмосклероз. Кроме того у меня бала астма, двухсторонняя паховая и пупочная грыжи, гемморой, хронический гастрит, колит, артрит /шейные позвонки были забиты солями/ и с поражением мышц рук они страшно болели и не поднимались. На груди под ними образовались пролежни. В 1936 после первого инфаркта миокарда, /второй инфаркт был в 1946г/ у меня были поражены не только мышцы сердца, но и голосовые связки и воспроизводительные органы» Я лет 10 страдал этим и никакие медицинские средства не могли помочь восстановлению, чтобы не было бессилия» Йоги же знали несколько тысяч лет тому назад секрет восстановления: так например, в главе XXX книги «Хатха-йоги» они пишут:

"Хотя йоги и ведут такую жизнь, в которой физические отношения полов не играет большой роли, тем не менее они признают и ценят важность здорового состояния воспроизводительных органов и действие их на общее здоровье индивидуума. Если эти органы находятся в слабом состоянии, то рефлексивное воздействие и симпатические

страдания распространяются на весь физический организм. Полное дыхание /описание в этой книге выше/, дает ритм, поддерживает по плану самой природы нормальное состояние этой части нашего организма; тут прежде всего следует заметить, что симпатическим рефлексом, дающим тон всему организму, укрепляются и оживляются все воспроизводительные функции».

Я на себе убедился, что это стопроцентная правда. как и все советы в книге, поэтому я и называю эту книгу «книгой жизни» .

Что же такое "Хатха-йога"?

Обратимся к популярному автору книги "Хатха-йога -йогу Рамачараке, который очень увлекательно и совершенно точно описал всю сущность продуманной тысячелетиями, философской системы йогов «Хатха-йога» . «ХаххаМога», - пишет он , - эта та часть философской системы йогов, которая говорит о физической стороне человека. Предметом её является забота о физическом теле, о его благосостоянии, здоровье и крепости, а также все то, что способствует поддержанию в человеке естественного и нормального состояния его здоровья. "Хатха -йога" учит нормальному способу жизни и провозглашает лозунг "Назад к природе!»).

«Хатха-йога» - это прежде всего природа, опять природа и в конце концов - природа. Ценность всякой теории, в том числе и той, о которой мы говорим. определяется степенью её естественности и близости к природе Теорию, идущую в разрез с природой, лучше всего отбросить, вот верное правило, потому что природа знает, что нужно человеку, она ему друг, а не враг. Лозунгом этой книги является здоровый человек, её главная задача в том, чтобы помочь людям достигнуть идеала нормального человечества. Но мы думаем, что способы, приносящие большое здоровье здоровому человеку могут укреплять здоровье и в больном. Книга укажет вам как заставить правильно функционировать плохо повинующийся орган, как контролировать, отказывающиеся служить произвольные мускулы тела и укажет она это вам для того, чтобы вернуть здоровее состояние, а не для того, чтобы учить каким-то фокусам".

«Хатха-йога» посвящена заботам о теле и подробно излагает своим последователям принципы физического воспитания и развития. Обыкновенные поборники физического воспитания довольствуются тем, что рядом простых и механических упражнений укрепляют мускулы, йоги же освещают свою задачу мыслью и развивают не только мускулы, но и каждый орган, каждую клеточку и каждую часть своего тела, научаясь в то же время контролировать произвольные части своего организма также хорошо, как и произвольные, что совершенно чуждо представителям западных школ физического развития".

К идеям йогов очень близко подошел проф. Мечников, который тоже утверждает, что человеческое тело в таком состоянии, как его создает природа, совсем не идеальный аппарат и может *быть* значительно улучшен, сделан более энергичным и долговечным.

В статье "Миросозерцание и медицина" он говорит: «В проблеме человеческих судеб, человек никогда не сможет довольствоваться» тем, что дала ему природа. Он непременно вмешается своей собственной инициативой. Он изменит природу животных и растений, также он изменит свою собственную природу, сделав её более гармоничной».

Позволю подвести итоги, мне дали упражнения по системе- «Хатха-йога» .

Великий Гиппократ говорил, что"медицина часто нам приносит утешение иногда излечение, но очень редко полное излечение".

Система йогов меня очень оздоровила, абсолютно излечила от астмы, туберкулеза, паховой и пупочной грыжи, геммороя, хронического гастрита и колита. Мой желудок сейчас работает превосходно. Уничтожены последствия артрита, руки двигаются теперь нормально и не болят, восстановился голос - он стал звучать как у 30-летнего юноши, укрепились воспроизводительные функции, у меня создалась очень хорошая кровь, я уже 17 лет не пользуюсь валидолом и нитроглицерином, а раньше я с ними не расставался. моё тело окрепло. Кожа омолодилась - никогда не скажешь, что мне уже 78 лет, единственно, что не

исправилось - это мои необратимые явления клапана. /декомпенсированный порок/ и мерцательная артерия, которая приняла несколько иной характер, но не мешает мне быть здоровым, упражняться и обливаться холодной водой под душем ежедневно. Эти все упражнения оздоровили меня, старика, начал-то я заниматься с 60 лет. Трачу я на это каждое утро лишь полчаса времени, вместе с душем. Правда днем я в разное время провожу ряд полных дыханий, возбуждающих деятельность мозга, но это может делать каждый- человек, если захочет себе здоровья.

* И.И.Мечников. "Сорок лет искания рационального мировоззрения". стр. 274

Как я уже теперь установил, эти упражнения применимы как для старых, так для молодых, как для больных так и для здоровых.

Всё зависит от постепенности, т. е. здоровым и молодым можно и дыхания и упражнения начинать скажем с 8-10 раз, больным и старым 2-3 раза и то без резких движений, медленню и спокойно. Некоторым нельзя сразу обливаться тем более холодной водой, а надо начинать с обтирания ласковой, приятной по температуре водой, а также растираться медленно и нерезко двигая руками, особенно после недавнего инфаркта миокарда.

Раз и навсегда надо запомнить, что "постепенность", это железный закон у йогов. При точном соблюдении постепенности и последовательности в упражнениях, а также указанного характера исполнения после тяжелых болезней, применение этого комплекса упражнений никогда не может повлечь за собой каких-то болезненных последствий. Если желающий воспользоваться моим комплексом упражнений, уподобится тому больному, которому врач прописал лекарство по 5 капель в сутки, а он от стихийного и не умного, какого-то желания, как можно быстрее оздоровиться, выпьет сразу всю бутылку лекарства, после этого страшно заболит, возможно, и умрет, то вина должна упасть не на лекарства, а на непотребную глупость пациента.

С чего же я начинаю свои упражнения, как только утром встаю? Во-первых, сплю я при открытой форточке и лежу в постели без нательного белья. Как только поднимаюсь с постели, растираю минуты 2-3 слегка всё тело ладонями, чтобы пробудить все клеточки моего тела. Потом встаю в небольшом отдалении от форточки, а летом *от* открытого окна и начинаю вращательное движение головой слева направо, справа налево, вверх и вниз, потом повороты головой направо, налево, все го по 10 раз каждое упражнение /движение/.

Это упражнение спасло меня от артрита, оно очень укрепляет мышцы шеи и мышцы голосового аппарата, не дает возможности отлагаться солям в шейных позвонках. Начинать это упражнение надо с 2-3 раз каждое *движение*. Потом иду освобождаю свой кишечник и после приступаю . к полному дыханию. Очень обидно, что во многих журналах, где только начинаю писать о йогах, сейчас же, конечно, говорят о полном дыхании и все обязательно прилагают к нему слово "ритмичное". . Это в корне неверное и путающее людей утверждение, что отмечается и в тех многих письмах от различных корреспондентов, которые я получаю. У йогов есть приемы и ритмического дыхания, но этот отдельный прием они делают тогда, когда путем ритмического дыхания йоги хотят усилить способность телепатии, передачи мыслей на расстоянии, психического лечения, гипноза и т.д.

Полное дыхание не сопровождается сохранением какого-то ритма, это произвольное дыхание. Его надо очень внимательно и точно изучить, чтобы оно было классическим. Неверное дыхание вместо пользы может принести лишь страшный вред.

Рамачарака пишет: "От неправильного дыхания сильно страдают желудок и другие пищеварительные органы. Недостаток в организме кислорода вызывает не одно только плохое питание этих органов, пища должна поглощать кислород из крови и окисляться, прежде, чем будет переварена и ассимилирована; отсюда легко видеть насколько сильно страдают функции пищеварения и усвоения вследствие неправильного дыхания. А где нет нормального усвоения, там организм получает все меньше и меньше питания, аппетит исчезает , тело слабеет, энергия падает и человек вянет и чахнет, причиной всего этого

является только отсутствие правильного дыхания. От неправильного дыхания страдает также и нервная система; головной и спинной мозг, нервные центры и сами нервы, вследствие плохого питания кровью, становятся слабыми орудиями в смысле создания и передачи нервных токов, а недостаточно питаться они конечно будут, если легкие не поглощают достаточного количества кислорода, весь организм нервной системы становится неработоспособным и делается плохим проводником нервной системы в зависимости от неправильного дыхания.

При полном дыхании, когда человек всей грудью вдыхает в себя воздух, диафрагма сокращается и производит легкое давление на печень, желудок и другие органы, как легкий массаж и возбуждает их деятельность, поддерживая в них нормальную работу. Каждое вдыхание помогает этой внутренней работе и вызывает нормальное кровообращение, пищеварение и усвоение. При верхнем или среднем дыхании органы не могут пользоваться преимуществом этого внутреннего массажа.

Почему я так много говорю о дыхании? Жизнь всецело зависит от акта дыхания, дыхание - есть жизнь, - пишут йоги. Не только жизнь человека обусловлена дыханием, от дыхания же в значительной степени зависит и правильность его привычек, его продолжительная жизнеспособность и отсутствие в нем болезней. Разумное контролирование силы нашего дыхания, может продлить наши земные дни, оно увеличивает в нас жизнеспособность и силу сопротивления, если же мы дышим неразумно и небрежно - мы сокращаем этим свою жизнь, уменьшаем в себе жизнеспособность и открываем доступ болезням. Дикарь дышит естественно и в наши дни до тех пор, пока его не коснулись привычки цивилизованного человека. Среди цивилизованных людей процент правильно дышащих весьма невелик, вот почему существует такая масса людей с узкой грудью и согнутыми плечами, а также страшно возрастает количество болезней дыхательных органов и учащается чахотка - этот чудовищный бич человечества "белая чума". Многие наши авторитеты утверждают, что одно поколение правильно дышащих людей могло бы возродить всю нашу расу и болезни стали бы тогда так редки, что казались бы чем-то удивительным.

Человек, изучающий науку о дыхании может увеличить свои умственные силы, своё счастье, самообладание, пронизательность, усилить нравственность и даже духовный рост. Физиологическое действие правильного дыхания известно йогу также хорошо как и его западным братьям, но сверх этого он знает еще и то, что воздух содержит в себе нечто большее чем кислород, водород и азот, и что при процессе дыхания совершается нечто большее, чем простое, окисление крови. . Йог знает о существовании «праны» - "абсолютной энергии" идущей от солнца, которая совершенно неизвестна его западным коллегам. Йоги изучили природу этой могучей энергии и умеют управлять ею, заставляя её действовать на тело и ум".

К дыханию утром надо приступать, как я уже пивал, после того, как очистил те кишечник.

Сейчас я перейду к четкому описанию **полного дыхания**, как оно изложено в книге йога Рамачарака "Хатха -йога", которым вы и должны дышать в жизни.

1. Встаньте прямо. Голову держите прямо. Для контроля положите руки на живот. Медленно, через, плотно сжатые губы сначала с достаточной силой, выдохните воздух. Вы заметите, что живот у вас подберётся. Теперь медленно через нос начинайте набирать дыхание /втягивайте воздух, как-будто вы пьёте воду/, и наполняете им сначала нижнюю часть лёгких, это вызовет движение диафрагмы, которая начнёт, под давлением расширяющихся легких, уплотняться и опускаться, слегка давить на брюшные органы, заставив переднюю стенку живота выдаться вперед. Затем, продолжая дыхание, вы заполните среднюю часть легких, выгибая вперед нижние ребра, грудную кость и грудь. При конце вдыхания вы уже заполните верхушку легких, выдвигая верхнюю часть грудной клетки и поднимая грудь вместе с верхними шестью или семью парами ребер. При последнем движении нижняя часть живота слегка подбирается, что даёт легким известную

опору и помогает наполнению верхней их части. Во время всего дыхания никак не помогать искусственно мышцами, все движения происходят естественно лишь оттого процесса медленного дыхания, которое вы свободно делаете. С первого взгляда может показаться, что это дыхание состоит из трех отдельных движений, но это не так. Дыхание длительно и вся грудная полость, от лежащих внизу диафрагмы до верхней точки грудного ящика в области верхней ключицы, расширяется в единообразном движении. Следует избегать прерывистого вдыхания толчками и добиваться спокойного продолжительного вдоха. Практика скоро поможет вам победить тенденцию разделять вдыхание на три части и даст равномерный продолжительный вдох. После нескольких упражнений ваше вдыхание будет уже продолжаться 2-3 секунды.

2. Не дышите несколько секунд /2-3 секунды/, чтобы произошло большее окисление в крови. /Вокальная педагогика учит, что во время этой задержки напрягаются мышцы антагонисты и звук голоса при подаче *будет спертым*/.

3. Выдыхая через сжатые плотно губы с силой совсем медленно воздух. Держа грудь в напряжении и не опуская её, мы заметим, что живот у нас будет постепенно втягиваться. По мере того, как воздух совершенно уже вышел, освободите окончательно грудь и живот. Несколько упражнений сделают совершенно легкой эту часть задачи и раз усвоенное, движение сделаемся потом почти автоматическим.

*Понятие о "пране"индийской философии, как о первоисточнике всех видов энергии, близко к идеям современной физики, выражающемся в поисках единой теории гравитационных, электромагнитных и ядерных сил. "Прана воздуха" точно соответствует современной теории проф. Чижевского и др. о громадной роли отрицательных тонов в атмосфере для здоровья и жизни.

Брать дыхание через нос надо потому, что в ноздрях находятся окончания нервов, стимулирующих деятельность дыхательных процессов в продолговатом мозгу. Опять повторяю: усвойте как можно лучше это полное . дыхание, ибо оно основа основ. На этом полном дыхании производятся и все физические упражнения. Это полное дыхание лишь варьируется, когда надо делать дыхание возбуждающее деятельность мозга или очистительное дыхание или ритмическое дыхание и в случаях многих других специальных видов дыханий. Я начал делать утром при зарядке это полное дыхание с 3-х раз, теперь я дышу по 20 раз. Я строго следил, чтобы не был нарушен закон постепенности, твердо установленный в системе "Хата-йога". Весьма рекомендую это всем.

После того как я выполнил установленную для себя серию полных вдохов, я чищу зубы, промываю нос водой. Очистка носовой полости снижает заболеваемость на 90%, а учебники по физиологии учат тому, что нос это наименее важный орган.

Начинать промывку носа надо сырой водой сначала тепловатой, со временем переходить к холодной воде. Вначале на стакан воды размешайте 1/4 чайной ложки соли. В дальнейшем вы, как и я, будете заниматься промывкой носа прямо из-под крана водой, такой температуры, которая будет в водопроводе. Если будете на море, очень хорошо промывать нос морской водой. При промывке носа ни в коем случае нельзя запрокидывать голову назад. Налив немного вода на ладонь втягивайте воду одной ноздрей, потом другой, так, чтобы она прошла, где вы её часть проглотите, часть выплюнете, да она в большом количестве выйдет опять через нос. В конце наберите воду пригоршнями и втяните обеими ноздрями. Не смущайтесь, если после этой процедуры будет небольшая ломота в глазных яблоках и около переносицы в течение 1-2 минуты. Со временем это ощущение пройдёт. После такого промывания не забывайте поочередно закрывать одну ноздрю, высморкать нос, чтобы в нем не осталось вода.

Потом приступаю к следующему дыхательному упражнению, возбуждающему деятельность мозга, которое делаю тоже 20 раз. . Это упражнение йоги находят весьма полезным когда нужно возбудить деятельность ума и заставить его мыслишь и рассуждать яснее. Оно производит удивительное действие и очищает мозг и всю нервную систему, тело становится здоровым и сильным. Помогает против всех заболеваний. Избыток жира перегорает, голос становится звонким. Люди, занятые умственным трудом, найдут его в

высшей степени полезным, оно даст им возможность работать лучше и в тоже время очистить и освежить ум после трудовой работы, подготавливая его к хорошей психической деятельности.

В основу этого дыхания, называемого по-санскритски «Сукша-Пурзак» лежит полное дыхание, только воспроизводить его надо следующим способом:

Сядьте прямо, так, чтобы позвоночник был совершенно выпрямлен, а глаза смотрели прямо перед собой. Три части тела должны всегда держаться прямо на одной линии: грудь, шея и голова, руки сложите на коленях. Дышите ритмично как и при ритмичном дыхании по темпу пульса, но не через обе ноздри, как и при других упражнениях. Зажмите левую ноздрю пальцем, вдыхайте воздух через эту же левую ноздрю и выдыхайте через правую. Опять вдохните через правую и выдыхайте через левую и т. д. меняя ноздри, как указано выше и затыкая отдыхающую ноздрю большим или указательным пальцем. Это одна из древнейших форм дыхания йогов, она очень важна и ценна и вполне достойна применения.

Такое необыкновенное попеременное дыхание через ноздри рефлекторно возбуждает дыхательный центр, усиливает его деятельность, а через него и все остальные органические функции. Это упражнение, так же как и полное дыхание надо делать при утренних упражнениях обязательно. Серию полных дыханий и вдыханий, возбуждающих деятельность мозга «Сукша-Пурзак» нужно также делать по несколько раз в день, когда к этому представится случай, преимущественно на свежем воздухе, чтобы держать свой организм в хорошем состоянии и в порядке.

После этого дыхания я делаю на пальцах ног подскоки 50 раз. Начинать надо с 2-3 подпрыгиваний, дышать нормально. Начинать надо с приседания. Берите полное дыхание с поднятием рук до головы и присаживайтесь на пальцах ног, с прямой спиной выдыхайте воздух и опускайте руки до пола. Вставайте на задержанном дыхании.

Вновь берите дыхание и вновь приседайте. Я делаю 10 приседаний, начинайте же с 2/3 приседаний.

После дыхания приступаю к физическим упражнениям. Так как все физические упражнения мои проводятся стоя, то необходимо точно уяснить себе исходное положение. Каждое упражнение должно начинаться с того, что вы встаёте в естественную позу, т. е. пятки вместе, носки врозь, голова прямо, глаза смотрят вперед, плечи назад, грудь выдвиньте, живот слегка подберите, руки опустите по швам, ладони параллельно ногам /стойка "смирно", но без напряжения/.

Следующие физические упражнения:

1. Встаньте прямо, ноги вместе, начинайте дышать полным дыханием и на этом дыхании проведите следующие движения руками, не ритмируя дыхания с движением. Прижмите руки сжатыми в кулаки плотно к груди над сосками, следите за тем, чтобы локти тоже были прижаты к телу, потом выбросите их вперед, энергично выбрасывая и кисти рук с силой разжимая пальцы, чтобы ладони были внутрь и параллельны, потом опять придавите с силой руки к груди, сжимая при движении рук их опять в кулаки и потом вновь выбросите их. Я делаю так по 10 раз.

Сделав 10 выбросов рук вперед я их сейчас же начинаю выбрасывать вверх над головой с энергичной выброской и кистей рук с сильным разжатием пальцев. Надо следить за тем, чтобы руки составляли единую линию со всем телом, а ладони были также параллельны. Потом вновь опять прижимаю с силой руки к груди и на движении их опять сжимаю кулаки. Вновь "выбрасываю вверх и т.д. Делаю это тоже 10 раз.

После этого выбрасываю руки в стороны и также выбрасываю с силой кисти рук, разжимая пальцы, только надо следить, чтобы при выбросе ладони были вверх, а тыльная сторона параллельно полу. Вновь энергично складываю руки также на груди со сжатыми кулаками и вновь выбрасываю в стороны и т. д. делаю это тоже 10 раз.

Сейчас же выбрасываю руки вниз /пошвам/ с выбросом кистей и расжатием пальцев, ладонями к ногам. Вновь их с силой прижимаю к груди с сжатыми кулаками, потом опять

выбрасываю вниз и т.д., делаю 10 раз. .

Это упражнение идет без перерыва, так что я выбрасываю руки 40 раз, (упражнение вы начинайте с пяти раз, т. е. *будете* делать всего 20 раз. Больным и слабым надо это делать, начиная с 2-3 раз и все движения должны быть менее энергичны, без резких движений при первых месяцах упражнения, особенно это помнить надо людям, перенесшим инфаркт миокарда.

2. Встаньте прямо. Руки по швам, ноги вместе, начинайте делать полное дыхание и при вдохе поднимайте прямые руки через стороны вверх над головой и поднимайтесь на носки. Подняв руки, кисти рук тыльной стороной соедините, соединив сжатые пальцы с силой в кулаки. При этом задержите дыхание на 2-3 секунды, как и вообще при акте полного дыхания, потом, разжимая кулаки, как бы что-то разрывая, вы одновременно начинайте выдыхать и с этим вздохом плавно опускайте руки через стороны по швам, опускаясь на всю ступню. Начинайте всё это проделывать сначала не более чем 4 раза. Больные начинают с 1-3 раз. Со временем вы это будете делать 10 раз.

3. Встаньте прямо. Руки по швам. Ноги вместе. Начинайте полный вдох и с вдохом поднимите прямые руки в стороны на одном уровне с плечами, чтобы ладони были вниз и параллельны полу. Задержите дыхание и на задержанном дыхании сделайте крувоповоротные движения руками вперед. Следите за тем, чтобы при круговращении руки были прямыми /нельзя сгибать в локтях/, и чтобы ладони были вниз, и чтобы при вращении рук в плечах, кисти рук описывали по сторонам хороший полный круг. Покружите руками 5-6 /больные не более 2-3 раз/, опустите руки по швам и выдохните через широко открытый рот с силой воздух резким одним выдохом, начиная вдох как при кашле, вы заметите- как весь живот и диафрагма, произведут краткое энергичное сжатие.

Потом опять начинайте брать полный вдох с подниманием прямых рук по сторонам на уровне с плечами, теперь уже ладони должны быть сверху, а тыльная сторона параллельна полу. Задержите дыхание и на задержанном дыхании начните вращать уже руки не вперед, а назад, также покружите руками 5-6 раз /больные не более 2-3 раз/ и, опустив руки по швам, также через широко открытый рот с силой выдохните воздух. Этими двумя упражнениями я и ограничиваюсь, не повторяя их несколько раз.

4. Подойдите к стене. Встаньте прямо лицом к стене на расстоянии рук. . Ноги вместе. Сделайте полный вдох и задержите его. Вытяните вперед руки, обопритесь ладонями о стену. Руки должны быть параллельны и на ширине и высоте плеч. При задержанном дыхании, сгибая руки в локтях, прижмитесь грудью к стене, отождествив на расстояние рук и вновь прижмитесь грудью, сделайте таких движений 4-5 /больные 1-2 раза/, опустите руки по швам и выдохните через широко открытый рот с силой весь воздух, чтобы также почувствовать как *будет* произведено краткое сжатие нижних частей легких, живота и диафрагмы /как и в предыдущем упражнении/. Во время этого упражнения надо следить за тем, чтобы грудь прижималась ровно к стене, а не так, чтобы прижиматься каким-либо плечом, перекашивая тело, оно должно двигаться как доска. Естественно, чтобы предаться всей шириной груди, придется лицо поворачивать или влево или вправо. Это упражнение я делаю только один раз и не повторяю, молодые и здоровые могут его делать 2-4 раза.

5. Встаньте прямо. Ноги вместе. Начинайте делать полный вдох и одновременно поднимайте руки через стороны вверх над головой, затем, не соединяя, нагибайтесь и опускайте прямые руки вперед ладонями от себя, до самого пола /кто не может достать до пола, то до предела, насколько ему позволяет согнувшийся торс тела/, и начинайте внизу крепко сжимать пальцы в кулаки как бы сжимая палку. Все сгибание корпуса и опускание рук, поднимание корпуса и рук будет происходить на задержанном дыхании тоже 2-3 секунды, потом поднимите руки со сжатыми кулаками и разгибайте туловище немного не доходя до положения "прямые руки вверх", разжимая кулаки как бы что-то разрывая и

вместе с этим начинайте медленно выдох, а руки медленно, в темпе самого выдоха опускайте через стороны вниз /похоже на движение рук при плавании брассом/. Это упражнение надо начинать с 2 раз Я делаю по 10 раз.

6. Сядьте на стул прямо. Шея и голова на уровне спины. Руки мягко и расслабленно опущены по сторонам. Начинайте набирать полное дыхание, только не длинными, а короткими вдохами. Следить при этом, чтобы сам акт вдыхания производился по всем правилам полного дыхания, т.е., чтобы заполнялась сначала нижняя часть легких с движением живота впереди затем средняя и потом верхняя с подтягиванием живота, необходимо также задержать дыхание на 2-3 секунды. Выдох производить также через рот, сжатые губы, следя за тем, чтобы вначале выдоха грудь не опускалась и т. д.

Этим я заканчиваю все упражнения, после чего беру душ. Надо твердо запомнить, что после каждого физического упражнения надо обязательно неукоснительно делать *очищающее дыхание*. У йогов это любимая форма дыхания, практикуемая ими и тогда, когда они чувствуют необходимость провентилировать и прочистить свои легкие. Все свои упражнения они заканчивают этим дыханием. Очищающее дыхание вентилирует легкие, возбуждает деятельность клеточек, сообщает силу всем дыхательным органам, способствуя сохранению их здорового состояния. Кроме того, оно замечательно освежает весь организм. Ораторы, певцы, увидят, что это дыхание особенно освежает дыхательные органы, когда они утомлены работой.

Итак:

1. Вбери́те воздух полным вдохом;
2. Удержите в себе в течение нескольких секунд / 2-3 /
3. Сложите губы, как бы собираясь свистеть, но не надувайте при этом щек, затем выдохните с силой немного воздуха через отверстие в губах.

Остановитесь на мгновение, задержав воздух, и опять выдавайте понемногу. Повторяйте это, пока весь воздух не выйдет из легких. Помните, что выдыхать воздух через отверстие в губах нужно порядочной силой, чтобы живот и диафрагма кратко сокращались. Когда человек устал и "намотался", это упражнение необыкновенно освежит его. Первая же проба убедит вас в этом. Практиковаться в этом упражнении следует до тех пор, пока оно не будет казаться совершенно легким и естественным, а потому оно должно быть усвоено в совершенстве. Такое очистительное дыхание выполняется после каждого физического упражнения один раз.

Душ я начинаю принимать, пуская воду температурой, настолько- теплой, чтобы можно было смыть намыленную голову, лицо, шею и верхнюю часть тела. Затем я с полминуты обливаюсь холодной водой температуры, какая только бывает в водопроводном кране. Всего я нахожусь под душем не более 5 минут.

После душа энергично растираюсь полотенцем, а затем руками.

Я считаю необходимым описать также *ритмическое дыхание*.

"Ритмическое дыхание, - пишет Рамачарака, - является ключей к очень многому в искусстве йогов. Вся суть заключается в вибрации. Всё в природе от самого маленького атома до величайшего по своим размерам солнца находится в вибрации. В природе нет абсолютного покоя. Один, лишенный колебаний, атом мог бы разрушить Вселенную. Работа миров сопровождается постоянной вибрацией. Материя непрерывно приводится в движение энергией, возникают бесчисленные формы и бесконечно их разнообразие, но даже эти виды и формы не постоянны. Они начинают - меняться с самого момента своего появления и порождают из себя неисчислимо множество других форм, которые в свою очередь меняются и дают начало ещё новым формам и т. д. до бесконечности. Атомы человеческого тела находятся в постоянной вибрации. В теле происходят непрерывные перемены. В несколько месяцев в человеческом теле происходит полная смена

составляющей его материи и едва ли в теле остаётся хотя бы один прежний атом. Во всякой вибрации существует известный ритм. Ритм проникает весь мир. Всякое движение - проявление закона ритма. Наше тело также поддерживается ритмическим законом как и вращение планет вокруг солнца.

Путем ритмического дыхания йог как бы «улавливает размах», поглощает в увеличенном количестве прану и регулирует её так, что она оказывается совершенно послушной его воле.

Он пользуется ею как средством передачи другим своих мыслей и для привлечения к себе всех тех, чьи мысли настроены по одному камертону с его мыслями. Способность телепатии, передачи мыслей на расстоянии, психического лечения, масперизма и т.д. словом всего того, чем так интересуются на западе и что уже многие сотни лет было известно йогам, может быть, значительно усилена, если лицо передающее мысли будет перед этим дышать ритмично.

Ритмическое дыхание увеличивает ценность психического и магнетического лечения на несколько сот процентов, В ритмическом дыхании главное, что следует приобрести, мысленное чувство ритма. Тем кто, знает музыку, идея мерного счёта знакома. Йоги с основу своего ритмического счёта ставят единицу, соответствующую биению сердца. У различных лиц сердце бьётся по-разному, но для каждого отдельного лица биение его сердца должно быть принята за единицу ритмического дыхания. Проверьте биение вашего сердца, послушав рукой пульс, и отсчитывая 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 1, 2, 3, 4, 5, 6 и т.д. пока, ритм твердо не запечатлелся в вашем уме, вскоре вы так хорошо запомните этот ритм, что будете в состоянии легко воспроизвести его.

У начинающих обыкновенно дыхание охватывает лишь шесть ударов пульса, но потом оно делается гораздо продолжительнее. Правило йогов при ритмическом, дыхании требует чтобы вдыхание и выдыхание продолжалось одинаковое время, а задержание воздуха в легких и промежуток между вдохами равнялся бы половине этого времени. Следующее упражнение в ритмическом дыхании должно быть старательно усвоено, оно составляет основу многих упражнений, на его основе производится описанное ранее дыхание для возбуждения мозга.

1. Сядьте прямо в удобной позе, грудь, шея и голова должны, насколько это возможно, составлять одну прямую линию. Плечи слегка откиньте назад, руки спокойно положите на колени. В этом положении тяжесть тела хорошо поддерживается рёбрами и позу легко сохранить. Йоги находят, что ритмическое дыхание труднее постигается, если грудь выпячена, а живот втянут.

2. Медленно вберите воздух через нос полным вдохом, отсчитав шесть ударов пульса, темп которых *вы* запомнили.

3. Задержите воздух в легких в продолжении трёх ударов пульса.

4. Медленно выпустите воздух через нос; отсчитывая шесть ударов пульса.

5. Прежде чем начать следующее вдыхание, пропустите три удара пульса.

6. Повторите упражнение несколько раз не доводя себя до утомления.

7. Собираясь закончить упражнение, сделайте очищающее дыхание, которое даёт вам чувство отдыха и прочистки легких.

После нескольких упражнений вы будете в состоянии увеличить время дыхания и выдыхания, пока наконец не дойдёте до шестнадцати ударов пульса, при этом всегда помните, что промежуток между вздохами, т.е. задержания воздуха в легких всегда должен

равняться половине висла ударов пульса при вдыхании и выдыхании.

Желая увеличить продолжительность вдыхания, не делайте слишком больших усилий, главное внимание обращайтесь на "ритм", который важнее, чем длительность вдыхания. Практикуйтесь и пробуйте пока не достигните мерного, "размаха" дыхания и пока вы не "почувствуете" ритма вибрирующих движений во всем теле. Для этого нужны настойчивость и практика, но то удовольствие, которое вам доставит успех, облегчит задачу. Йоги отличаются громадным терпением и настойчивостью и многим в своём искусстве они обязаны этим качеством.

Я также часто практикуюсь ещё в упражнении *"задержанное" дыхание* по-санскритски с "Кевала Кумоаха", это очень важное упражнение для укрепления и развития дыхательных мускулов и легких. Частое повторение его будет также способствовать и расширению груди. Йоги убедились, что задерживание по временам дыхания после того как легкие были хорошо наполнены воздухом, чрезвычайно полезно не только для дыхательных органов, но и для органов пищеварения, нервной системы и самой крови. Это временное задержание дыхания очищает воздух оставшийся в легких от прежних вдыханий и сильнее окисляет кровь кислородом.

Йогам известно также, что задержанное таким образом дыхание забирает все разрушенные вещества и когда воздух снова выдыхается из легких он уносит из них вместе с собой все ненужные материалы и прочищает легкие, как слабительное прочищает кишки. Йоги рекомендуют это упражнение при различных нарушениях деятельности желудка, печени, крови, часто происходящих от недостаточной вентиляции легких. Мы советуем ученикам обратить внимание на это упражнение и на его важное значение. Следующие упражнения дадут вам ясное представление о нём.

1. Встаньте прямо.
2. Сделайте полное дыхание
3. Задержите дыхание как можно дольше, пока это не станет вам трудно.
4. Вдыхайте с силой воздух через широко открытый рот.
5. Сделайте считающее дыхание

Сначала вы будете в состоянии удержать воздух лишь очень недолго вскоре вы напрактикуетесь и сделаете большие успехи. Можете ваши успехи отмечать по часам.

После задержанного дыхания я делаю асану *"Уддиана Бандха"*. Слово «Уддиана» происходит от санскритских корней "Ут" и "ди", что значит "подняться вверх". Когда выполняют эту бандху, прана поднимается по спинному мозговому каналу "Сушумна Нади". Отсюда соответственно название.

Сначала сделайте медленный выдох. Расставьте ноги, наклонитесь и обопритесь рукой о колено. При выдохе живот медленно втягивается назад. Кишки выше и ниже пупа втягиваются вверх, живот находится у задней стороны тела, поднятой высоко в грудную полость. Это упражнение весьма способствует соблюдению «Брахмачарьи» - половому задержанию, оно приносит превосходное здоровье, силу, энергию и жизнеспособность. Является мощным средством тонизирующим желудочно-кишечные внутренности. Могучее оружие для борьбы с запорами, слабой перистальтикой кишок и другими расстройствами пищеварительного тракта. Благодаря этому упражнению вы в состоянии управлять всеми абдоминальными мышцами и массировать их. Оно уникально и не имеет себе равных среди всех систем физических упражнений. При хронических болезнях желудка и кишок когда всевозможные лекарства не оказывают действия Уддиана и Паули скоро приносят полное чудесное излечение.

Я внимательно слежу, чтобы не было ненужных жировых отложений, в особенности в области живота. Я держу вес 80 кг. и как только я замечаю, что вес увеличился и стал, например, 83 кг. я тотчас же приступаю к выполнению *"Упражнения для уменьшения"*

живота". Это упражнение назначено для тех лиц, у которых живот принял слишком большие размеры вследствие скопления в нём жира. Живот можно значительно уменьшить, если осторожно применять это упражнение. Помните, что всегда следует во всем соблюдать умеренность и не повредить себе слишком большим старанием и торопливостью!

Упражнение заключается в следующем:

1. Выдохните из легких весь воздух, не делая при этом слишком больших усилий, делайте животом движения взад и вперед, втягивая его насколько возможно, опуская, остановитесь на мгновение и приведите живот в нормальное положение.

Повторите упражнение несколько раз, сделайте один-два раза вдох и отдохните минуту. Снова повторите движение несколько раз. Путем кратковременной практики можно достичь удивительной власти над непослушными брюшными мускулами. Это упражнение не только уменьшает слой жира на животе, но и сильно укрепит брюшные мускулы.

2. Хорошенько /но не слишком сильно/ разотрите и разомните живот рукой.

Конечно, ни в коем случае нельзя забывать, что мне дало оздоровление не только дыхание, физические упражнения и обливание водой. В этот комплекс системы "Хатха-йога" неотъемлемым комплектом входит и питьё сырой воды. Йоги приписывают настолько важное значение сырой питьевой воде, что считают ее главным условием сохранения здоровья. Девять десятых всех болезней могут быть быстро устранены возвращением к естественной привычке пить чистую сырую воду. По их словам большинство людей больны лишь потому, что телу их нехватает нужного количества жидкости. Как растению необходима вода, так точно и человеку нужно известное количество жидкости для сохранения своего здоровья или для возвращения его в случае болезни. Лица, поглощающие недостаточное количество жидкости, почти все неизменно страдают от недостатка крови, имеют вид малокровных людей, кажутся бледными и анемичными. Кожа у них почти всегда суха, лихорадочна и они весьма редко потеют. Они кажутся нездоровыми по виду и напоминают засохший плод, нуждающийся в соке, чтобы стать живым и нормальным. Почти всегда они страдают расстройством пищеварения, а это в свою очередь вызывает сотни других недугов. Их прямая кишка отличается загрязнением и организм принужден постепенно поглощать испорченные продукты, находящиеся там. И он стремится освободиться от них при помощи дыхания с дурным запахом, ненормального потения и мочевыделения. Это не совсем приятно читать, но приходится прибегать к прямым словам, чтобы обратить внимание людей на эти вещи. И это все происходит только от недостатка воды.

Ничего нет мудренного, если люди начинают страдать всеми физически недугами. Ничего удивительного, если у людей этих появляются расстройства пищеварения, малокровие, нервность и другие болезни. Тело человека наполнена разными вредными ядовитыми веществами, которые природа не в состоянии удалить через поры и кожу, если не поступает достаточного количества воды. Нет ничего удивительного, если прямая кишка человека наполняется вредными отбросами, отравляющими организм и природа не имеет возможности удалить их нормальным порядком, потому, что у неё нет необходимого количества воды. Нет ничего удивительного, что у человека появляется недостаток в слюне и желудочном соке, потому что природа не может выработать их, если не имеет воды. Нет ничего удивительного, если является недостаток крови - откуда природа возьмёт её, если не имеет жидкостей, из которых может приготовить кровь. Нет ничего удивительного, если нервы человека находятся в ненормальном состоянии.

Йоги не боятся принимать в себя ежедневно достаточное количество воды, их не пугает, что она "разжижает" кровь, как полагают "высохшие люди". Природа быстро и скоро выкинет излишек воды. Они не пьют ледяных напитков, этот противоестественный продукт

цивилизации, их любимая температура около 12° по С.

Они не пьют, когда чувствуют жажду и обладают нормальной жаждой не то, что "высохшие" люди. Они пьют часто, но, заметьте себе, они никогда не пьют большого количества в один прием. Они не вливают в себя воду так как считают это неестественным и вредным. Они пьют небольшими количествами, но часто и в течение целого дня. Во время работы они ставят сосуд с водой около себя и время от времени делают глоток или два. Глотая воду постарайтесь некоторое время подержать её во рту, нервы языка и рта первыми и скорее всех поглощают прану, а такой способ питья воды особенно полезен, когда человек чувствует себя утомленным. Это следует всегда помнить.

Вот делаю и я - когда встаю так сейчас же наливаю из-под крана стакан воды, через некоторое время вода согревается до 12 градусов и я начинаю её пить. Стакан я выпиваю глотками с задержкой во рту минут за 15, т. е. между упражнениями. После завтрака, до обеда, я выпиваю ещё в это время таким образом 3-4 стакана. Вечером я выпиваю большую кружку кипяченого молока с медом, и на ночь, обязательно перед сном, выпиваю стакан сырой воды. Вода эта воспринимается организмом и очищает организм во время ночи, причем все вредные вещества удалены будут утром вместе с мочой. В общем я за день снабжаю свой организм 8-10 стаканами жидкости. От этого и кровь у меня создалась очень хорошая. Врачи говорят, как у молодого; гемоглобин 80, РОЭ 12, лейкоцитов 6800, эритроцитов, моноцитов и прч. норма, давление крови 140/80, а была кровь, когда я выписывался из больницы: лейкоцитов 12000, РОЭ 35, моноциты и эритроциты в самом безалаберном состоянии, гемоглобин 56, давление 90-60.

Я очень плохо спал и засыпал, а проснувшись среди ночи долгие часы страдал мучительной бессонницей. Перед сном я обязательно пил люминал, а среди ночи намбутал, но это не давало мне хорошего сна, я только отравлял свою нервную систему.

Теперь я сплю хорошо и 18 лет не принимаю ничего снотворного, я постарался лишь послушать добрые советы йогов.

Из всех безрассудных привычек, приобретенных человеком на пути отдаления его от природы, - говорят йоги, - к самым худшим относится привычка не вовремя ложиться спать и вставать, часы, отведенные природой для самого хорошего сна, человек проводит в возбуждении и тратит на развлечения, а в те часы, когда природа наиболее одаряет его возможностью поглощать жизненную силу и крепость он спит.

Лучший сон бывает в часы между заходом солнца и полуночью, а лучшее время для работы на свежем воздухе и для поглощения человеком жизненной силы - это первые часы после восхода солнца. Так, что мы теряем с двух концов, а потом удивляемся почему мы "старимся" уже в среднем возрасте и даже раньше. Во время сна природа совершает большую часть восстановительной работы, а доставить ей к этому благоприятный случай чрезвычайно важно. Говоря вообще, природа человека требует, около восьми часов сна. Спать всегда следует в хорошо проветренной комнате. Укрывайтесь достаточно хорошо, тепло, что бы вам было удобно и приятно. Но не приобретайте привычки зарываться в массу тяжелых одеял. Под голову не кладите слишком много подушек, достаточно одной и не очень большой. Освободите от напряжения каждый мускул и каждый нерв, научитесь "быть ленивым" в постели и культивировать "чувство лени" как только вы завернулись в одеяло. Но, прежде всего, не старайтесь непременно заснуть - это худшее для того, кто хочет заснуть и обыкновенно вызывает обратное действие. Приучитесь в постели не думать о том, чем вы занимались в течение дня, и вообще постарайтесь отогнать все мысли - сделайте себе из этого неизменное правило и вы скоро научитесь спать как здоровый ребенок. Будьте ребенком отправляясь ко сну - этот совет достоин того, чтобы его напечатать в роскошнопереплетенной книге, если бы люди следовали ему наша раса сильно усовершенствовалась бы. В достижение всего этого надо быть только очень настойчивым, упорным и волевым.

Помимо всех упражнений как в дыхании, так и физических я повседневно использую советы йогов в плане самовнушения, по выражению медицины - применяю психотерапию и:

должен сказать, что получаю необычайно реальную от всего этого помощь. "Хатха йога" учит, что физическое тело состоит из клеточек, из которых каждая заключает в себе "маленькую жизнь" контролирующую действие клеточки. Об этом чудесно сказано у академика И.В.Павлова в его лекциях по физиологии, прочитанные студентам военно-мед. акад. из пол. собр. соч. И. Павлова том в 1952г.

Эти "жизни" суть, в действительности частицы умственной стихии известной степени напряжения, делающие клеточки способными к надлежащей работе. Эти частицы разумной мысли подчинены, конечно, контролю центрального разума человека и послушно, сознательно или бессознательно выполняют приказы, посылаемые им высшими центрами. Клеточки в теле бывают различной формы, последняя регулируется требованиями назначения и специальной работы клеточек. Но в тоже время каждая клеточка остаётся индивидуальной, отдельной и сохраняет в себе большую или меньшую независимость, хотя и подчиняется контролю группового разума клеточек. Большие группы клеточек управляют меньшими и в конце концов, включая в центральный разум человека, вся контролирующая работа, по крайней мере, большая часть, подчиняется власти инстинктивного разума.

Йоги путём терпеливых усилий приобрели настолько сильную власть над своим инстинктивным умом и так сумели подчинить ему деятельность клеточек, что достигли замечательных результатов в области восстановления и возобновления отболевших частей своего тела.

Один из самых простых способов достижения власти над пораженным местом и восстановления прочного порядка в клеточках есть тот, который преподает Хатха-йога своим ученикам, они должны следовать этому способу пока не приобретут способа распоряжаться своей концентрированной волей без посторонней помощи. Способ этот состоит в самом простом «уговаривании» плохо повинующихся органов или частей тела, внушая им распоряжения так, как будто перед вами были школьники. Отдавайте приказания твердо и положительно, говоря органу словами то, чего вы от него хотите и строго, по нескольку раз повторяйте приказ. Поколачивание или нежное поглаживание больной части или места, непосредственно лежащего над ней, привлечёт к ней внимание клеточной группы, также как прикосновение к плечу заставляет человека остановиться, обернуться и прислушаться к тому, что хотят ему сказать. Не подумайте, что мы хотим сказать, что будто у клеточек есть уши или, что они понимают слова обыденной вашей речи. Но твердо произнесённые слова помогают вам создать умственный образ того, что *вы* говорите, эта мысль по каналам симпатической нервной системы, управляемой инстинктивным разумом, прямо передаётся на место и легко понимается клеточками группы и даже отдельными индивидуальными клеточками, как мы уже говорили, усиленная волна праны и усиленный приток крови также направляется в пораженную область, привлекаемые туда концентрированным вниманием лица, отдающего приказания.

Многим всё это, пожалуй, кажется ребячеством, но за этим стоят прекрасные научные результаты и йоги считают этот способ самым простым и верным в передаче клеточкам приказаний ума. Не отбрасывайте же совета, не попробовав его на деле. Он веками выдержал испытание и пока ему ещё не найдено лучшей замены. Если вы хотите попробовать этот способ на себе или на ком-нибудь другом, то потирайте слегка ладонью руки болезненное место тела и с твердостью говорите, например: печень, исполняй лучше свою работу, ты слишком медлительная и я тобой недоволен, теперь ты должна работать лучше, работай, работай, говорю тебе и чтобы больше не было глупостей. Конечно, нет надобности говорить всё, что придет вам в голову лишь бы в ваших словах заключалось строгое, положительное приказание органу работать.

Деятельность сердца может быть улучшена таким же образом, но в этом случае нужно действовать гораздо нежнее, так как группы клеточек сердца обладают гораздо большей разумностью, чем клеточки, например, печени и с ними надо обращаться гораздо почтительнее. Мягко напомнить сердцу, что вы бы хотели, чтобы оно работало лучше, но говорите с ним вежливо и не "запугивайте" его как печень;. Группы клеточек и сердца наиболее разумная из всех групп, контролирующая органы, клеточки печени, напротив -

глупее всех других, печень имеет характер ишака, тогда как сердце подобно чистокровной лошади, умной и проворной. Если печень ваша не повинуется вам, вы должны воздействовать на неё сильными средствами, помня её таковые наклонности.

Желудок обладает значительной долей ума хотя и сильно уступает сердцу. Кишки совершенно послушны, хотя терпеливы и многострадальны. Кишкам можно каждое утро отдавать приказание выбрасывать их содержимое, указывая при этом час, и если достаточно положитесь на них и будете соблюдать этот час, и таким образом держать взятые на себя обязательства, вы увидите, что и кишки через короткое время начнут исполнять ваши желания. Однако же помните, что бедными кишками сильно злоупотребляли и, им всё-таки потребуется время, чтобы вернуть себе уверенность. . В течение нескольких месяцев может быть урегулирована неправильная менструация и восстановлены нормальные привычки организма, нужно отмечать по календарю правильные сроки и каждый день производить над собой легкое лечение по линиям указанной области, говоря контролирующим функции группам клеток, что до срока ещё осталось много времени, что вы желаете чтобы они приготовились к своей работе и что в назначенный период все оказалось в порядке. По мере приближения срока обращайтесь к клеточкам на то, что время подходит и что они должны начать свою работу. Не отдавайте приказания шутя, их надо делать серьёзно, как будто вы действительно в них верите /вы и должны в них верить/ клеточки будут вам послушны.

Контроль над клетками составляет одну из обязанностей инстинктивного разума, который обыкновенно хорошо исполняет своё дело, ее ли в последнее не вмешивается интеллект. Иногда интеллект внушает инстинктивному разуму страх и так или иначе деморализует его. Часто интеллект также тормозит деятельность инстинктивного разума, уверяя, будто последний берет на себя постороннюю и нелепую задачу, стараясь управлять телом человека при посредстве клеточного разума. Иногда инстинктивный ум бывает до такой степени подавлен и запуган интеллектом человека, что создаёт себе абсурдные представления и трепещит перед интеллектом; тогда он перестаёт хорошо исполнять свою привычную работу и клеточки перестают правильно действовать. Если интеллект во время спохватится, он старается исправить своё заблуждение и стремится уверить инстинктивный ум в том, что он отлично понимает обязанности последнего и позволяет ему отныне свободно править в своём царстве, подкрепляя это всё время ободряющими словами, похвалами и выражениями доверия, пока; инстинктивный ум не придёт снова в равновесие и не начнёт правильно вести своё хозяйство. Иногда инстинктивный ум бывает настолько подавлен прежним заблуждением своего хозяина или кого-либо другого, и находится в таком смущении, что ему понадобится много времени, чтобы вернуть своё нормальное значение и власть. Тогда кажется, что некоторые из второстепенных клеточных центров окончательно вышли из повиновения и отказываются снова подчиниться влиянию высших центров. В обоих случаях решительные приказания воли необходимы, чтобы восстановить мир, порядок и правильную работу во всех частях тела. Помните, что в каждом органе и в каждой части тела существует известная форма, ума, и твердый решительный приказ воли обыкновенно может сильно улучшить ненормальные условия.

Может быть, описываемое нами, вам может показаться странным, но всё, что мы можем сказать - это "попробуйте сами". Вот я и попробовал сам, как только у меня закололо и заломило сердце, что обыкновенно продолжалось длительное время, я не стал пить валидол и принимать нитроглицерин, а стал легонько, нежно поглаживать область сердца, очень при этом сосредоточенного сконцентрированной волей делая приказания; "милые мои клеточки работайте хорошо и дружно, укрепляйте мышцы и ткани моего сердца, перестаньте болеть и пусть сердце бьётся ровно, хорошо и полно разносит кровь по всему моему телу, так приговаривая я растирал очень легонько область сердца ладонью правой руки с полчаса, иногда и больше, боль в сердце и всякие колотья и рези проходили и сердце выравнивалось в ритме. Я вижу на ваших лицах улыбку, ну, что же , улыбайтесь, я тоже не плачу теперь и не страдаю, и 18 лет уже не пользуюсь ни валидолом, ни нитроглицерином»: я могу только сказать; "Да, мой друг Горацио, на свете есть ещё и такие чудеса, которые и не снились

нашим мудрецам". Недавно я мог еще раз убедиться насколько всё . что рекомендуют йоги достоверно и правильно. У моей жены старушки /ей 70лет/ просмотрели в поликлинике, воспаление аппендикса, он нагноился, лопнул и залил гноем всю брюшную полость, с выходом в брюшину и кала. Различной перетонит. Как сказали хирурги, я её привез в больницу за два часа до смерти. Как только я её привез, сейчас же её положили на операционный стол, операция длилась 3,5 часа. Через день после операции у неё получился паралич кишок. Начали быстро скапливаться газы, живот сильно раздулся, поднялись адские боли, а главное начались безумные рвоты желчью через каждые полчаса. Помочь врачи ничем не могли; клизму после операции ставить нельзя, трубку вводить бесполезно, так как нет перестальтики кишок. Начали впрыскивать стрихнин, но действие его надо ждать, да и подействует он на работу кишок или нет, это еще не известное дело. Ждать старухе уже было просто не под силу. Я решил применить способ йогов, сначала сам стал легонько потирать живот в той стороне где не было шва и отдавать приказание кишкам, чтобы они заработали и начали выталкивать газы, потом около сорока минут старушка сама стала, поглаживая живот, концентрировать свою волю и приказывая, чтобы началась перестальтика кишок, чтобы кишки нормально заработали, и вдруг газы пошли, перестальтика возобновилась и жена была спасена.

Я многих людей спас страждущих, от радикулита, производя легкое растирание ладонью больных мест, посылая прану и приказывая клеточкам работать хорошо, перестать болеть, и укреплять мышцы и нервные ткани. Через два-три сеанса радикулит проходит и не возвращается. К такому же способу уговаривания я прибегнул, когда у меня от артрита не поднимались и, болели руки. После недельного легкого массажа и самовнушения руки у меня задвигались и перестали болеть и не болят до сих пор, От хронического колита и гастрита, которым, как я писал раньше, страдал много лет, я избавился не только питьем сырой вода, но и тем, что ежедневно подолгу занимался самовнушением, говоря: "мой желудок силен, силен, силен, он вполне способен переварить пищу и способен брать из пищи нужное для писания, он вполне может добывать для меня. всю нужную силу и здоровье. Мое пищеварение очень хорошее. Мой организм превращает пищу в здоровую красную кровь, которая несет здоровье и силу ко всем частям моего, организма, делая меня сильным и здоровым человеком".

Подобное самовнушение или утверждение в применении ко всем частям тела и дает очень хорошие результаты. Действующей силой здесь является внимание, направляемое на большую или расстроенную часть тела, это внимание привлекает к данной части тела усиленный поток праны: тоже самое делает мысленные картины в которых человек представляет себе нормальное состояние больного организма или члена. Необходимо понимать дух или смысл самовнушения и обращаться с ним совершенно серьезно Успех в значительной степени зависит от яркости умственных картин, которые рисует себе внушающий.

Прана очень сильно поддается направленным на нее мыслям и желаниям, как в тех случаях, когда человек хочет притянуть к себе побольше праны, так и в тех случаях, когда он хочет послать ее из себя. Поэтому количества праны, вбираемой человеком может быть сильно увеличено. Вообще говоря, мысль, желание или ожидание лежащее у человека в душе, сами по себе увеличат количество поглащаемой праны. И подобным же образом воля или желание человека увеличат количество праны, которой насыщена посылаемая мысль, значительно увеличат действия этой мысли на других или на самого человека.

Говоря яснее, если человек в то время, когда он дышит, пьет или ест, будет составлять умственный образ поглощения праны, т.е. рисовать себе картину того как его организм поглощает прану, он этими мыслями приведет в действие некоторые оккультные законы на основании которых из вводимой в организм материи действительно освободится большее количество праны и в результате организм получит большое усиление. Попробуйте произвести опыт: сделайте несколько глубоких вдохов мысленно рисуя себе, что вы поглощаете большое количество праны, и в результате вы непременно почувствуете очень значительный прилив силы. Это стоит попробовать, когда вы почувствуете себя усталым и

потерявшим силы. Подобным же образом выпейте стакан воды небольшими глотками рисуя себе, что вы извлекаете из воды содержащуюся в ней прану, и вы получите такой же результат, как и в первом случае. Точно также во время еды медленно пережевывайте пищу, держа в уме, что вы стараетесь извлечь из пищи всю прану которая в ней есть и вы получите гораздо большее подкрепление и усиление от пищи, чем обыкновенно.

Такие простые средства очень помогают людям и дают им возможность чувствовать себя сильнее и в свою очередь помогать другим. Пускай читателя не смущает кажущаяся простота описываемых способов центрального /умственного/ воздействия на прану, и пускай это не уменьшает в его глазах их ценность. Мы надеемся, что он испытает на себе рекомендуемые мысленные приёмы и тогда убедитесь в их пользе и значении, - пишет Рамачарака. Большую приносит вам пользу и такое самовнушение если вы гуляя на утреннем солнце поднимите голову, откиньте назад плечи и глубоко вдыхая насыщенный праной солнечных лучей воздух будете, повторяя слова, создавать в уме соответствующий им образ: "Я купаюсь в прекрасном солнечном свете природы, я пью из него жизнь, здоровье, крепость и жизнеспособность. Он делает меня сильным и наполняет энергией. Я чувствую в себе приток праны и чувствую как она разливается по всему моему организму, с головы до ног, укрепляя все мое тело. Я люблю свет солнца и наслаждаюсь им вполне."

Не подвергайте себя бесполезному зною полуденного летнего солнца, особенно в жаркие дни, около двенадцати часов, но утренние часы солнца ни зимою, ни летом не приносят вам вреда. Научитесь любить солнце и всё, что оно дает вам. Я также заряжаю себя ежедневно, гуляя и наслаждаясь свежим воздухом, какая бы погода не была. Я говорю себе: «Я дитя природы, она даёт мне этот чистый, хороший воздух, силу и энергию. Я наслаждаюсь ощущением овевающего меня свежего воздуха и чувствую на себе его благотворное действие. Я дитя природы и наслаждаюсь ее дарами".

Научитесь наслаждаться воздухом и это принесёт вам величайшее благо"-учит йог Рамачарака.

КАК И ЧЕМ Я ПИТАЮСЬ?

Я ем все, но немного. Утром в 8-9 часов за завтраком ежедневно, неукоснительно я съедаю лишь простоквашу 250 г* , кладу туда 2 столовых ложки творогу и засыпаю сахарным песком. Все это съедаю с куском черного или белого хлеба намазанного маслом. Иногда кладу на этот бутерброд кусок колбасы или сыра. Хлеба я съедаю утром 100-150 г.

Больше до 14-15 часов я ничего не ем и пью лишь сырую воду или боржом 3-4 стакана, в 14-15 часова я обедаю тарелку бульона, котлету или рыбу, кашу из любой крупы и вообще, что приготовлено на второе. Мясо ем и вареное, и жареное, а также и яйца. И больше за весь день ничего не ем. Вечером выпиваю кружку кипяченого молока с 1 столовой ложкой меда и каким-нибудь хлебцам, а на ночь обязательно стакан сырой воды глотками. Когда я начинаю видеть, что у меня прибавляется размер живота, я отказываюсь от всяческих супов и ем только второе, до тех пор, пока у меня опять не будет вес 80 кг. Как видите, не так-то уж сложно проделывать, чтобы быть здоровым, только нужно большое терпение, настойчивость и воля.

Многие мне пишут, а поможет ли все это людям, которые много пили вина раньше, и курили, если теперь пьют и курят ?

Конечно, пить и курить надо категорически бросить.

А то, что было, раньше, не так уж тормозит оздоровлению. Я, например, за всю свою жизнь выпил "Байкал" водки и всякой другой дряни и выкурил добрую "плантацию" табака. Перед тем как бросить курить, я выкуривал 4 коробки в день, у меня, страшно тряслись пальцы на руках, да и кисти тоже. Сейчас ни какого трясения нет.

Я считаю здесь также необходимая описать 4 самых существенных "асаны" или позы,

которые чудодейственны в смысле здоровья.

Асаны эти взяты из книги йога Сивананда Свами. Этим асанам предшествует общая рекомендация, которой йоги сопровождают каждое физическое и дыхательное упражнение:

1. Соблюдайте постепенность.
2. Начинайте с простых упражнений и постепенно переходите к более трудным.
3. Тщательно следите за своим самочувствием. Упражнения никогда нельзя делать до утомления. После упражнения у вас должно быть приятное физическое самочувствие.
4. Боль является сигналом для прекращения упражнений.
5. Вы можете делать изменения в деталях упражнений. Научитесь слушать голос инстинкта, который вами будет руководить.
6. Не принимайте ванны сразу после упражнений, лучше принять до «асан». После упражнений хорошо полчаса отдохнуть.

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

1. Не делайте "асан" непосредственно перед или после европейских гимнастических и спортивных упражнений, требующих мышечных усилий.
2. Не делайте асан после болезни или непосредственно во время ее. Женщины не должны делать "асан" во время менструаций
3. Не делайте «асан» будучи утомлены.
4. "Асаны" противопоказаны при кровяном давлении выше 150 и ниже 100 мм ртутного столбика.
5. Добивайтесь совершенства в каждой "асане". Совершенство достигнуто, когда прекращается всякое усилие и вы остаётесь совершенно неподвижным.
6. Не пытайтесь сразу достичь конечного положения в трудной "асане". Систематически упражняйтесь и через несколько месяцев вы добьётесь успеха. "Асаны" следует делать максимум полчаса в день.
7. «Асан» имеется всего 84, из них самые важные для здоровья «Сиршасана», «Сарвангасана», «Пашимоттасана», «Савасана».

СИРШАСАНА

Эта поза "асана" дает максимум физических и психических результатов. ■

■ . .
Техника: подстелить подушку или вчетверо сложенное одеяло на пол под голову, опуститься на колени у стены, сплести пальцы опущенных на землю рук тыльной стороной и опершись локтями об пол, опустить голову теменем на сложенное одеяло между руками садом с пальцевым замком. Прижать колени к грудной клетке и начинать выпрямлять тело, поднимая его и ноги до тех пор, пока они не примут вертикальное положение, и носки не коснутся стены. Дышать - полным дыханием спокойно и глубоко через нос, как бы трудно сначала не было. Летом в жару упражнения делать не стоит. Во время упражнения не двигаться, чтобы не свернуть шейных позвонков. Упражнение начинать делать с 10 сек. прибавляя по 10 секунд в неделю и так доводят до 5 минут, а с практикой и до получаса. Обычно это упражнение делают последним, так как после него прекрасно восстанавливаются силы.

Результаты: улучшает питание мозга и двенадцати подчерепно мозговых нервов, спинальные нервы и симпатическую нервную систему. Тонизирует центральную нервную систему. Увеличивает рост, устраняет дефекты нервов и органов чувств, носа, глотки и гортани. Изменяет венозную гемодинамику, лечит варикозное расширение вен, улучшает железистую деятельность. Это панацея от всех болезней. Она очищает кровь лечит заболевания селезёнки, легких, мочеполовую систему, почечную колику, диабет, гемморой, маточные и яично-половые заболевания, спермоторею и поллюцию, исчезает бесплодие, улучшается память. После него хорошо заниматься умственной деятельностью

САРВАНГАСАНА

Эта поза влияет на все органы и системы и вызывает их омолаживание и восстановление в них сил. Уничтожает старение, морщины.

Техника: из положения лежа на спине, приподнимают туловище за бедра и держат ноги совершенно вертикально вверх, броском становятся, опираясь на плечи, затылок и на руки от плеча до локтей, прижав к груди подбородок» Дыхание полное, медленное через нос. Одновременно производить мысленное сосредоточение на щитовидной железе, расположенной в области шеи. Время упражнения для мужчин 2-4 минуты, прибавляя по минуте в неделю. С практикой может доводиться до 30 минут. Для женщин от 10 секунд до 5 минут, прибавляя по 10 секунд в неделю.

Результаты: способствует омоложению организма. Тонизирует нервную систему, улучшает питание щитовидной железы, с успехом заменяет её лечение. Увеличивает рост, лечит проказу /во время лечения асаной щитовидной железы, пациент питается только молоком, которое помогает щитовидной железе вырабатывать её гормон. Утром и вечером принимать солнечные ванны/. Устраняет дисперию, запоры, аппендицит и др. желудочно-кишечные расстройства, а также варикозное расширение вен, способствует хорошему кровоснабжению спинного мозга, питанию его корешков спинно-мозговых нервов. Сохраняет эластичность позвоночника, и препятствует окостенению. Эластичность позвоночника означает постоянную юность. Увеличивает пищеварительную силу. Эта "Асана" предупреждает раннюю асификацию /затвердевание / костей. Как только вы проделаете эту асану, почувствуете прилив бодрости, новой энергии, высокий жизненный тон. Сарвангасана как и Сиршасана противопоказана при слабом сердце и гипертонии. Сначала надо нормализовать давление, а уже потом приступать к асане.

ПАШИМОТАСАНА

Техника: лечь на спину на пол и не отрывая ног, которые могут быть раздвинуты на 90 градусов, садиться, выдохнуть и начинать склоняться вперед до, тех пор, пока не возьмётесь за большие пальцы ног руками. Наклоняйтесь медленно, постепенно, можете спрятать лицо между колен и оставайтесь в этой позе 5 секунд, затем, распрямившись, сядьте и возвратитесь к положению лёжа на спине, выдохнув оставшийся воздух. Повторите это упражнение 3/4 раза. Если вы вначале не можете его сделать полностью, то производите половинную позу. Для этого вытяните лишь одну ногу и доставайте её лишь одной рукой. Меняйте ноги и после тренировки вы можете полностью выполнить асану. Время для мужчин - от 15 секунд до 4 мин., прибавляя по 15 сек. в неделю. Для женщин от 5 сек. до 20, прибавляя по 5 сек в неделю.

Результаты: усиливает желудочную деятельность, стимулирует внутренние органы брюшной полости. Лечит запоры, хронический диабет, эпигастральные нервы, мочевой пузырь и поясничную область симпатической нервной система, тонизируя и сохраняя её в здоровом состоянии. Сильно сокращает все мышцы живота, уменьшая в нём жир. Необходима для тучных, увеличивает перистальтику, эластичность позвоночника и развивает мышцы спины и шеи, увеличивает рост.