

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК
ИНСТИТУТ ВОСТОКОВЕДЕНИЯ

Варун Вир

Йога есть жизнь

(в сочетании с Айюр-ведой
и натуральной терапией)

*Ответственное редактирование,
комментарии и вводная статья*
Валерий Павлович Андросов

Перевод
Лилия Викторовна Беркуш

Москва
ИВ РАН
2020

В 18

Ответственный редактор
В. П. Андросов

Перевод
Л. В. Беркуш

Утверждено к печати
Редакционно-издательским советом
Института востоковедения РАН

В 18 Варун Вир

Йога есть жизнь (в сочетании с Айюр-ведой и натуральной терапией) / Отв. ред., комментарии и вводная статья В. П. Андросова; пер. с англ. Л. В. Беркуш; Ин-т востоковедения РАН. – М.: ИВ РАН, 2020. – 228 с. + ил.

ISBN 978-5-89282-966-3

«Йога есть жизнь» – это не учебник йоги, предназначенный для отшельников, ищущих духовной самореализации. Это пособие для каждого из нас, для современников, вне зависимости от религиозных предпочтений или отсутствия оных, а также о том, как простейшие физические и дыхательные упражнения, правила гигиены и питания, народные средства включить в наш обиход, обычный режим трудового дня, чтобы свести к минимуму количество обращений к врачам, в аптеки, к психиатрам и другим целителям. Это книга о том, как излечить себя самостоятельно. Делается это не приёмом таблетки, а знанием взаимосвязей телесной, психической и духовной организации нашего организма, нашей личности. Это знание рецептов снятия боли в том или ином месте организма, об устранении постоянной немощи того или иного органа человека, а также о недопущении недугов, о предотвращении влияния дурных наследственных предрасположенностей.

© Варун Вир, текст, иллюстрации, 2020
© Беркуш Л. В., перевод, 2020
© Андросов В. П., комментарии, вводная статья, 2020
© Моева Д. С., дизайн обложки, 2020
© ФГБУН ИВ РАН, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора: Йога в СССР и России	5
Предисловие автора.....	29
Почему йога?	31
Разминка или разогрев	39
ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА АСАНЫ	45
Полупоза царя рыб.....	46
Поза морды быка (или коровы)	48
Поза льва.....	50
Радостная поза.....	52
Поза бабочки.....	54
Поза сидящего верблюда.....	56
Поза кошки	58
Поза зайца.....	60
Поза горы	62
Поза пальмы.....	64
Поза животного (стоя, склониться набок).....	66
Поза треугольника	68
Поза вождя обезьян	70
Поза скорпиона.....	72
Поза полуколеса.....	74
Положение ладони у ступней	76
Положение для спины	78
Поза «колеблемого ветром».....	80
Поза крокодила	82
Позиция на пупке	84
Поза дракона (змеи кобры).....	86
Поза саранчи	88
Поза лука (для стрельбы).....	90
Поза змеи	92
Поза с поднятой вверх ногой.....	94
Поза для гибкости позвоночника	96
Поза свежего дыхания (ветра)	98
Поза плуга.....	100
Поза колеса	102
Поза лодки	104
Поза [пользы] для всех членов [тела]	106
Поза трупа.....	108
Поза на голове	110

Громкое произношение звуков	113
Комплекс йогических упражнений	115
Приветствие солнцу	116
 ПРАНАЯМА	 129
Пранаяма: воздействие на сердце и ум	131
Йога-нидра (йогический сон)	141
 НАТУРОПАТИЯ	 143
Основы натуропатии	152
Голодание	160
Отдых	172
Причины бессонницы	176
Сон как искусство	177
Грязелечение	179
Водолечение	181
Очищение нервной системы	183
Паровые ванны	184
Солнечные ванны	184
Массаж	185
Еда	187
Фрукты	194
Распорядок дня	199
 АЙЮР-ВЕДА	 205
Специи	207
 РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ	 213
Важные рекомендации для пациентов	223

От редактора: Йога в СССР и России

Осенью 2018 года Институт востоковедения РАН посетил индийский учёный йогин Варун Вир. Он выступил с небольшой лекцией и предложил перевести на русский язык свою книгу о йоге для жизни, в которой, помимо йогических упражнений, приводятся многочисленные советы по оздоровлению, народной медицине индийцев, а также фрагменты из книг Айюр-веды (*āyur-veda*)¹, многовековой науке Индии, содержащей знания о здоровье организма человека, его лечении и сохранении.

Ещё лет 20 назад стоило подумать, переводить ли эту книгу на русский язык, поскольку большинство советов относительно лекарств, продуктов питания, растений и деревьев относились к индийской культуре и среде обитания, малоизвестным в нашем обществе. Но за последние годы многое изменилось. В крупных и средних городах России появились различные клиники и школы восточной медицины – в том числе, индийской, рестораны индийской кухни и магазины индийских продуктов. В Москве регулярно устраиваются индийские базары, которые посещают тысячи людей.

Начинание последних десятилетий – Международные дни йоги, когда, помимо торжеств и демонстраций, проводятся мастер-классы, в том числе по медитации, лекции и практические занятия йогой. Последний (пятый) праздник состоялся 16 июня 2019 г. в Таганском парке Москвы, где можно было познакомиться не только с традиционной *хатха-йогой*, или йогой усилий, но и с йогой Айенгара и другими видами этого искусства. Уже много лет существует

¹ У нас нередко принято писать «аюрведа» Буквальное значение: знание о жизни. *Здесь и далее все примечания в книге сделаны ответственным редактором.*

Федерация йоги России. Более того, открылись аптеки Айюurveды (Аюрведы), туристов приглашают на специальные туры в Индию – в том числе, для знакомства с практикой этой науки; в городах выступают индийские йогины, целители, *риши* (учителя, мудрецы) и другие индийские знатоки здорового образа жизни.

Едва ли не в каждом городе висят объявления о занятиях йогой. Нередко можно увидеть номера телефонов и адреса школ написанные прямо на тротуаре.

Редактор этой книги откликнулся на объявление о йоге ещё в середине 70-х годов XX века, когда учился на философском факультете МГУ, специализируясь на индийской философии и изучении санскрита.

Занятия продолжались с осени по весну по субботам ранним утром в спортзале одной из московских школ. Трёх десяткам моих сотоварищей повезло заниматься йогой с одним из первых российских учителей-самоучек. Поначалу никаких учебников не было. Такого страна ещё не знала. Йога не относилась к системе марксистско-ленинских дисциплин и поэтому была противопоказана советским людям.

Метод обучения был самый простой: «Делай, как я!». Учитель показывал конкретные позы (*асаны*², называя их на санскрите и в переводе), демонстрировал движения и в то же время рассказывал о возникающих трудностях исполнения, о пользе этих поз и т.д. Между упражнениями он делился своими фрагментарными индологическими знаниями и советовал переходить на вегетарианство. С каждым

² Асана (санскр. *āsana*) – сидение, пребывание, место, поза, положение, позиция. Слово «асана» как положение тела при йогойских упражнениях почти вошло в русский язык. В йоге принятие каждой *асаны* не только позволяет управлять телесными силами, но и ведёт к духовному оздоровлению.

следующим занятием количество упражнений увеличивалось, как и их сложность.

За время обучения я научился чётко выполнять 42 упражнения, включая такие сложные, как стойка на голове (*щирша-асана*) и различные «скрутки». Не давалась мне только поза лотоса (*надма-асана*). Пару лет я следовал вегетарианству, что в то время было непростым делом. В зимнее время с овощами и фруктами – как и с их качеством и разнообразием – в Москве 70–80-х гг. было совсем плохо.

Сейчас это даже трудно себе представить, но тогда в стране – да и в Москве – была совсем другая ситуация: ни Интернета, ни мобильной связи, ни возможности выехать в Индию не по служебной надобности. Не было в продаже не только товаров и лекарств из Индии, но практически не было и книг о стране, её культуре, народах, знаниях. То, что было, приходилось **доставать** в стране тотального духовного и материального дефицита.

Правда, как студенту кафедры зарубежной философии, мне разрешалось получать из спецхрана и только в читальный зал религиозную литературу – в том числе «Библию» и многие книги о религии, изданные до революции³. Всё это было столь интересно и захватывающе, что приходилось конспектировать и переписывать толстые книги. Конечно, их содержание нельзя было даже сравнивать с предметами основного курса: истмат, диамат, политэкономия социализма, история партии, история атеизма и прочее.

Зато в те застойные времена было такое прекрасное изобретение советских людей, как самиздат. Причём он существовал в пору, когда в личной собственности отсутствовала

³ Если не ошибаюсь, в нашем гуманитарном корпусе МГУ на проспекте Вернадского такое разрешение выдавалось ещё и студентам кафедры зарубежного искусства на историческом факультете.

множительная техника. На простой пишущей машинке набивалось через копирку четыре читаемых экземпляра книги, перевода, статьи, материала, которые распространялись среди особо доверенных лиц, друзей. Конечно, большинство таких работ относилось к антисоветской литературе, но запрет большевиков почему-то простирался и на шедевры русской литературы (причём не только русских эмигрантов⁴), на религиозные произведения, а также на всю индийскую немарксистскую философию и на труды по йоге.

В нашем классе йоги мы приобрели такие машинописные копии учебника (без автора), где сообщались необходимые сведения, последовательность движений и поз. Как кажется сегодня, эти советские времена были, по меньшей мере, странны, если не судить строго. Для тех же, кто интересовался вопросами духовной жизни, они были просто чудовищны. В гуманитарной области знаний сложилась абсурдная ситуация. Чтобы заниматься любой дисциплиной или предметом исследований, которые хотя бы косвенно не относились к марксизму-ленинизму, нужно было испрашивать разрешение у членов партии, в парткоме. Тогда почти все начальники и руководители должны были быть членами КПСС⁵. И чтобы по окончании вуза работать преподавателем истории или философии, нужно было вступить в партию. Мне повезло обойти это требование, поступив в аспирантуру.

⁴ К примеру, с произведениями Набокова, Ахматовой, Гумилёва и других русских писателей я впервые познакомился только в самиздате. Поэзию Анны Ахматовой изредка публиковали, но раздобыть эти книги и журналы было труднее, чем купить самиздат.

⁵ Каково было мне, у которого даже отец (главный механик военного завода, а позднее крупного химического завода) никогда не вступал в партию! Его семью сокрушили в конце 20-х – в 30-е гг., а он выжил благодаря тому, что, по его словам, пребывал «в тени», «не высовывался ни в партию, ни в лидеры».

В то же время в академических институтах разрешалось заниматься исследованиями и переводами народного индийского эпоса. Так, «Махабхарату» переводили и публиковали не только в Москве и Ленинграде (Санкт-Петербурге), но и в «глубинке» – в Ашхабаде, хотя в этом произведении «немарксистские» и религиозные суждения встречаются почти в каждой строфе. Каким-то чудом издали долгожданную «Артхашастру»⁶, которую перевели лучшие российские индологи (С. Ф. Ольденбург, Ф. И. Щербатской и другие) ещё в начале 30-х годов. В конце 50-х в Москву вернулся Юрий Николаевич Рерих (1902–1960) – один из крупнейших российских востоковедов XX века, который внёс мощную струю в развитие отечественной индологии.

Но благодарить за открывшийся интерес к Индии надо не КПСС, а международные события. Как повелось в Советском Союзе, всё началось, конечно, с политики, а именно – с индийско-советской дружбы Н. С. Хрущёва (1894–1971) и Джавахарлала Неру (1889–1964). Для знакомства советских людей с Индией были срочно переведены на русский язык книги С. Чаттерджи и Д. Датта «Древняя индийская философия» (М., 1954) и «Индийская философия», Т. 1–2, М., 1956–1957 – крупнейшего государственного деятеля Сарвепалли Радхакришнана (1888–1975), позднее (1964–1967) президента Республики Индия. В них содержались и основные сведения о йоге, но, конечно, без технических деталей. Всесторонне были освещены этапы развития идей, течений, школ индийских религиозно-философских систем в древности и раннем средневековье. В Ашхабаде работал академик медицины Борис Леонидович Смирнов (1883–1963), русский интеллигент, который не только занимался научными

⁶ Артхашастра, или Наука политики. Перевод с санскрита. М.-Л., 1959.

медицинскими вопросами⁷, но и глубоко интересовался индийской культурой.

В истории России немало хороших врачей стало выдающимися деятелями культуры – достаточно назвать: Владимира Ивановича Даля (1801–1872), Антона Павловича Чехова (1860–1904), Михаила Афанасьевича Булгакова (1891–1940) и других. Интерес нейрохирурга Смирнова к древним текстам и знаниям Индии был деятельным: он с молодости изучал санскрит, переписывался с индийскими и европейскими учёными, получал от них книги, тексты. С 1955 по 1963 гг., когда Б. Л. Смирнов уже не мог стоять у операционного стола, он опубликовал замечательные семь религиозно-философских томов (некоторые – в двух частях) переводов на русский язык с санскрита отдельных книг «Махабхараты», причём некоторые выпуски включали в себя публикацию оригинальных текстов⁸, и ко всем книгам – введения, комментарии и словари.

Разумеется, наибольшей известностью пользовались его переводы «Бхагавад-гиты»⁹ и «Мокша-дхармы»¹⁰ – религиозно-философские тексты индийского эпоса. В последующие

⁷ Итогом его деятельности с 20-х годов в этой области, по-видимому, стала монография «Анатомия вен спинного мозга и различное их состояние в зависимости от изменения общего кровообращения» (Ашхабад, 1953). В Туркмении его считают основателем неврологии и нейрохирургии.

⁸ Первый же выпуск – «Сказание о Нале» (1955) – содержал перевод и публикацию санскритского текста, на котором студентом мне довелось учиться переводить индийский эпос в факультативной группе санскритолога Веры Александровны Кочергиной (автора Санскритско-русского словаря). Последний восьмой выпуск «Книга о нападении на спящих» и «Книга о жёнах» завершала уже вдова Бориса Леонидовича – Людмила Эрастовна. Он был издан в 1972 г.

⁹ Издана в 1956 г. – первая часть, перевод (буквальный и литературный) и комментарии, а также вторая часть в 1962 г. – санскритский текст и симфонический словарь.

¹⁰ Впервые издана в 1959 г.

десятилетия эти книги неоднократно переиздавались в Ашхабаде. Не меньшую известность приобрёл седьмой выпуск, последний прижизненный – «Махабхарата. VII, часть 2. Книга о Бхишме. Книга о побоище палицами. Перевод с санскрита. Послесловие, примечания, толковый словарь академика Б. Л. Смирнова. Ашхабад, 1963».

Вес и значение этой книги придаёт не столько перевод – отличный сам по себе – сколько «Послесловие». Оно состоит из исследовательских очерков: «Санкхья» (с. 79–168); «Йога» (с. 169–214), в котором освещаются все стадии религиозного совершенствования, согласно этому учению – в том числе, описание и фотографии йогических поз и «Очерк развития вишнуизма по текстам Махабхараты» (с. 215–242). Приводимые во втором очерке йогические позы (с. 174–196) как раз и послужили главным учебником для советских учеников индийских йогов.

Благодаря трудам Б. Л. Смирнова, мы уже в середине 70-х гг. различали виды йоги. Упомянутое выше объявление на факультете философии приглашало заниматься *хатха-йогой*¹¹. Мы, начинающие индологи и те, кто читал труды Смирнова и Радхакришнана, уже прекрасно понимали, что видов йоги несколько, о чём сообщалось и в «Бхагавад-гите»: *бхакти-йога*, *карма-йога*, *джняна-йога*, *раджа-йога* и другие.

Хатха-йога считается ступенью *раджа-йоги*, или царственной йоги, т. е. йоги, которая обучает йогоина мастерскому владению своим телом. Помимо всестороннего развития физического тела, умения принять любое положение, нужно было научиться, пребывая в той или иной позе, сохранять абсолютное спокойствие и непринужденное ровное

¹¹ *Haṭha-yoga* – йога силы, усилия, силовые упражнения.

дыхание. Кроме того, йогину следует учиться обуздывать¹² различные психические, умственные, поведенческие и социальные проявления человека, что достигается упражнениями в *пранаяме* – управлении *праной*, дыханием, увеличении энергии (*prāṇa-āyāma*). Это – длительная задержка дыхания, глубокие вдохи и выдохи, умение вызывать жар, еле дышать в позе трупа и прочее, что уже близко к тому, что называется сверх-способностями человека. Но это подразумевается в смыслах и значениях слова «йога».

Великих йогингов в Индии величают совершенными (*сиддха*), магами и кудесниками. К ним относят и знаменитых основоположников религиозных течений, например, Щакьямуни Будду (V–IV вв. до н.э.), который и творил чудеса, и в совершенстве владел умственными и медитационными возможностями. В Средние века¹³, или со второй половины I тыс. н.э. мастерство йогингов легло в основу новых религиозно-мистических движений – особенно в школах шиваизма, шактизма, индуистского и буддийского тантризма.

У нас йогой, как правило, называют *хатха-йогу*. И это странно, поскольку с середины 50-х в СССР стало известно о существовании разных видов йоги. В России последних 30 лет можно получить исчерпывающую информацию о самых тайных культурных явлениях Индии с ведических

¹² Это буквальное значение глагола *yuj* (запрягать, связывать, приводить в действие, укреплять, сосредотачивать), от которого производно слово *yoga*, йога (букв. упряжка, сбруя, взаимосвязь, усердие, напряжение, сосредоточение).

¹³ По мнению большинства российских и западных учёных, индийское средневековье началось в VII в. в наиболее экономически развитых частях Индостана. Индийские же историки преимущественно разделяют мнение, что древность продолжалась вплоть до XII в., и только потом начались Средние века. Но и у древности, и у средневековья было несколько последовательных этапов.

времен до современности, о разнообразных культах, сектах, племенах, мистиках и прочем.

Пожалуй, первой научно-популярной книгой в СССР, вышедшей многотысячным тиражом, стала книга «Мудрецы и философы древней Индии» (М., 1975), созданная моим учителем (1977–1978) по чтению и переводу «Бхагавад-гиты» Александром Викторовичем Герасимовым и моим будущим научным руководителем в аспирантуре (1978–1981) Григорием Максимовичем Бонгард-Левиным.

Они оба были профессиональными индологами, служили в московском Институте востоковедения Академии наук, неоднократно бывали и даже подолгу жили в Индии и Шри Ланке. Книга имела грандиозный успех. В последующие 20 лет она неоднократно переиздавалась с 1980 года – но уже под именем одного лишь второго автора¹⁴ – и называлась иначе: «Древнеиндийская цивилизация. Философия. Наука. Религия». Каждое следующее издание имело небольшое дополнение.

В 1990 г. был опубликован труд одного из первых русских знатоков йоги Т. Э. Васильева «Начала хатха-йоги» (М., «Прометей») – как сказано в аннотации «Оригинальное обобщение существующих техник и методов хатха-йоги, адаптированных для советского читателя». Книга издана фантастическим для наших времен тиражом – 200 тысяч экземпляров – как будто это был труд Генсека КПСС. В предисловии автор признался: «Техника выполнения *асан* базируется на методологии Б.К.С.Айенгара, однако были внесены многочисленные изменения и дополнения в соответствии с другими источниками и личным опытом».

¹⁴ А. В. Герасимов поздней осенью 1978 г. переехал в Израиль, и потому в СССР больше уже не мог фигурировать как автор книги.

Следуя традиционным образцам изложения йоги, Т. Э. Васильев перечисляет все восемь ступеней системы, отдавая должное Патанджали (II век) – автору «Йога-сутры», в которой был собран и систематизирован опыт поколений йогов. Эти ступени таковы:

1. «Яма – соблюдение всеобщих моральных заповедей;
2. Нияма – внешнее и внутреннее очищение через самодисциплину;
3. Асана – поза – достижение физического здоровья посредством физических упражнений;
4. Пранаяма – контроль над дыханием или умение путём дыхательных упражнений управлять потоками праны (универсальной энергии) как в своём теле, так и за его пределами;
5. Пратьяхара – управление чувствами;
6. Дхарана – сосредоточение и концентрация;
7. Дхьяна – размышление¹⁵ и созерцание, или медитация;
8. Самадхи – слияние с духом Вселенной».

Все восемь ступеней кратко описываются автором (с. 8–17), но основной упор сделан на динамические разминочные упражнения (с. 18–45) и, разумеется, на выполнении 84 главных *асан* (46–121) с публикаций фотографий всех поз в приложении. Во второй части книги даются пояснения к выполнению *пранаям*, а также освещаются прикладные темы: упражнения для глаз, питание, гигиена и т. д. Следовательно, в книге поведано лишь о четырёх первых ступенях йоги.

¹⁵ Я бы не согласился с такой трактовкой. Всё-таки *дхьяна* – это умение сосредоточить умственные усилия на одном предмете, на одной теме, на одном процессе (скорее, внутреннем). По-русски более правильно говорить: «раздумья», «обдумывание» и «созерцание».

Эту работу можно смело расценить как полноценный учебник *хатха-йоги* – с ним уже можно было работать и практиковать. Правда, традиционно и верно считается, что без учителя этого делать не стоит, можно навредить себе и физически, и психически. Крайне сложно слова учебника самостоятельно преобразовать в движения тела и при этом соблюсти меру прилагаемого усилия, правильно оценить состояние своего здоровья, свой вес и прочее. Всё это вполне может закончиться тем, что вы растянете связки, навредите функционированию внутренних органов, повредите позвоночник и даже сломаете шею, выполняя стойку на голове.

Научной основой для всех интересующихся йогой мог бы послужить перевод с санскрита первоисточников: «Йога-сутр» Патанджали, совместно с комментарием Вьясы (IV в.). Его выполнил замечательный петербургский учёный Валерий Исаевич Рудой в содружестве с Еленой Петровной Островской¹⁶. В кратких, но очень ёмких афоризмах (*карика*) Патанджали, чётко и очень конкретно разъяснённых Вьясой, передана самая суть учения о совершенствовании сознания, духа и тела человека. «Йога есть сосредоточение (*самадхи*)... Но то [сосредоточение], которое при сознании, собранном в точку, высвечивает объект как он есть в реальности, уничтожает аффекты (*клеща*, загрязнения сознания), ослабляет пути кармы и ставит целью прекращение [развёртывания сознания], оно то и получает название йога сознания (*сампраджнято йога*)» (с. 86). «2. Йога есть прекращение деятельности сознания» (*yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ*)» (с. 87)¹⁷.

¹⁶ Классическая йога («Йога-сутры» Патанджали и «Вьяса-бхашья»). Перевод с санскр., введение, комментарий и реконструкция системы Е. П. Островской и В. И. Рудого. М., Наука, 1992.

¹⁷ Все вставки в круглых скобках здесь и далее – от автора данной статьи. Взяты они из комментариев В. И. Рудого. Кстати, первая глава посвящена объяснению сложнейшего психофизического

В книге Патанджали и Вьясы четыре главы. Первая посвящена рассмотрению основной терминологии – определениям системы. Здесь же устанавливается связь с древнейшей системой *санкхья*, в которой за основу берётся дуализм мироздания: *Пракрити* (материя) и *Пуруша* (дух). *Пуруша* – это всего лишь «Зритель (*draṣṭṛ*)»¹⁸, «пребывающий в абсолютной обособленности (*кайвалья*)» от деятельности *Пракрити*. Но «Пуруше в актуализированном состоянии (*vyutthāne*) [свойственна] деятельность, которая не отличается от деятельности сознания... Сознание – словно магнит, действующий одним лишь фактом своей близости; благодаря свойству быть наблюдаемым оно становится собственностью *Пуруши*, своего господина» (с. 88).

Систему йоги зачастую называют *сецвара-санкхья*, т. е. *санкхья* с *Ицварой* (создателем, божественным творцом). Не надо думать, что речь идёт о Творце иудео-христиано-исламских традиций, или религий, так называемого «авраамического корня». Что касается Ицвары «Йога-сутры», то в этом тексте культивируется *бхакти*¹⁹ (I, 23). И в *кариках*, и в толковании «Вьяса-бхашьи» даётся однозначное определение: *Ицвара* – «особый *Пуруша*» (духовное первоначало дуалистической *санкхьи*) – I, 24. Особенность Ицвары в том, что он «не затронут опытом» наслаждения плодами деятельности *Пракрити* ради *Пуруши*.

тренинга – сосредоточению (*самадхи*). Не научившись сосредотачивать собственное сознание, заниматься любым видом йоги не имеет смысла.

¹⁸ «Зритель есть не что иное, как способность видения; хотя и чистый, [он] воспринимает [все] содержания сознания» (2.20, с. 129).

¹⁹ *Бхакти* – букв. преклонение, преданность некоему высшему началу или любовь к верховному существу.

Да, *Ишвара* приносит пользу живым существам, участвует в космических процессах и т.д., но от этого он не становится личным божеством, ибо «его выражение – священный слог ОМ» (с. 96–99). Фактически здесь развивается теория *Пуруши*, которому придаются новые качества, по-видимому, уже известные по другим авторитетным текстам, которые связывали их с именем безличного *Ишвары*. Собственно безличным и в персонифицированном виде он остаётся и в системе йоги. При медитации на роли *Ишвары* йогин должен взирать на изображение слога ОМ и рецитировать его – I, 27–28, а не на образ Владыки.

Иконографический образ *Ишвары* вообще не известен и никогда не создавался. *Ишвара* – это, если можно так выразиться, функция индуистского божества, которая может быть присуща различным богам: Шиве, Вишну, Брахме и т.д. Монотеизм иудаизма, христианства и ислама – это категорическое отрицание всех божеств и передача всех функций творения одному Богу, а индуистский теизм (вайшнавизм) – это признание всех богов индуизма и передача Вишну функций Творца (*Ишвары*) мироздания²⁰.

Создатели «Йога-сутры» упомянули *Ишвару*, вполне возможно, именно в связи с *бхакти*, бхагаватизмом и растущей популярностью *Гиты*. Но что такое «особый Пуруша» – это стало проблемой для комментаторов. Для Вьясы (I, 24) *Ишвара*

²⁰ В своём недавнем письме мой товарищ со студенческих времён, а ныне представитель Московского общества сознания Кришны, современного варианта традиции гаудия-вайшнавизма, Кришна-нанда Дас пишет: «На правах старого друга осмелюсь высказать свое мнение. Во-первых, гаудия-вайшnavы признают Высшей Личностью Бога не Вишну, а Кришну. Во-вторых, для гаудия-вайшнавов функция Творца – не главная, а лишь одна из Его *лил* (*сришти-лила*, или игра творения). В-третьих, гаудия-вайшнавами все боги индуизма признаются обычными индивидуальными душами, которых Кришна наделил особым могуществом.

«всегда освобождённый», т. е. это – и не человек, «достигший состояния абсолютной обособленности», и не бог, у которого есть свои привязанности и связи. По мнению комментатора, доказательство «вечного превосходства» *Ищвары* достоверно и это «священные тексты». Переводчики (В. И. Рудой и Е. П. Островская) так перевели термин *śāstra*, а в примечаниях указали, что это – и *црути*, и *смрити* (с. 215, прим. 24,5). В принципе, это может быть и неким конкретным текстом – в том числе, «Бхагавад-гитой» того времени (ср. с прим. 25,2, там же: с. 217).

Далее задаётся сакраментальный вопрос и даётся не менее сакраментальный ответ: «Но в таком случае, что является достоверным основанием священных текстов?

Их основание – в высочайшей сущности [Ищвары]. Поскольку и священные тексты, и [вечное] превосходство рядоположны высочайшей сущности Ищвары, их связь не имеет начала во времени.

Отсюда следует, что Он – всегда Ищвара, всегда освобождённый. И это Его высшее могущество не имеет ничего равного себе или превосходящего. Прежде всего оно не может быть превзойдено другим высшим могуществом, ибо если бы существовало нечто, превосходящее его, то оно было бы им самим. Поэтому тот, в ком реализован высший предел могущества, есть Ищвара. Не существует и другого высшего могущества, равного ему... Он [как сказано в сутре] – особый Пуруша» [там же: 97].

Конечно, логика по принципу «масло масляное» вряд ли является доказательством, но она свидетельствует о том, что Ищвара-вада, или учение о Творце мироздания ещё не было оформлено ни доктринально, ни категориально²¹. Доктринальное «усиление» создатели *карик* и Вьяса пытаются

²¹ Это произошло позднее, например, в трудах Уддьотакары (VII в.), представителя школы ньяя. Но и у него, и у его последователей Ищвара остался безличным божеством, символизирующим силу других богов.

осуществить ниже – I, 25–29, когда приписывают ему некоторую космогоническую функцию: «Умозаключение исчерпывает [свою доказательную силу] в выведении только общего, и [оно] бесполезно при познании специфического; поэтому истинное знание Его имени и других особенностей следует искать в агамах (священных текстах). Хотя [Ищвара] не извлекает пользы для самого себя, его цель – приносить пользу живым существам: “При разрушении кальпы (периода существования вселенной) и великих разрушениях вселенной наставлением в знании и дхарме (Законоучении) я поддерживаю [все живые] существа, вовлечённые в круговорот бытия...”

... этот [Ищвара] —

26. Учитель также и древних, ибо он не имеет временных различий.

И древние учителя различаются по времени [своего существования], но Он, к кому временные характеристики неприменимы, является учителем также и древних [мудрецов]. Подобно тому, как Он совершенен по абсолютности формы существования при начале данного творения, точно так же Его следует рассматривать и при начале прошлых творений²².

27. Его [вербальное] выражение – священный слог Ом.

Ищвара – то, что обозначается священным слогом Ом.

Во второй главе называются восемь ступеней йоги действия (*крийя-йога*), понимаемой как «подвижничество, самообучение, упование на *Ищвару*» (2.1):

«2.29 Самоконтроль (*yama*), соблюдение [религиозных] предписаний (*niyama*), [йогические] позы (*āsana*), регуляция

²² Знаменательно уже то, что авторы не решаются назвать *Ищвару* творцом мироздания. Для этого ещё не было оснований в сфере философской деятельности.

дыхания (*prāṇāyāma*), отвлечение [органов чувств] (*pratyāhāra*), концентрация [на объекте] (*dhāraṇā*), созерцание (*dhyānā*) и сосредоточение (*saṁādhi*)...” (с. 136).

И далее афоризмы с 30-го по 39 вместе с комментарием – это *йяма*, с 40-го по 45 – *нийяма*, с 46-го по 48 – *асана*. «46. Асана есть неподвижная и удобная [поза]». Вьяса поясняет: «Например: поза лотоса, поза героя, благоприятная поза (свастика), поза палки, поза со вспомогательной опорой, поза лежаания, поза сидящего журавля, [поза] сидящего слона, [поза] сидящего верблюда, равновесная поза, неподвижная-и-удобная поза, наиболее лёгкая и прочие [позы] такого рода.»²³

И далее до конца главы кратко рассматриваются две следующие ступени совершенствования в йоге: *пранаяма* и *пратьяхара*. В третьей главе (с. 147–181) речь идёт о трёх последних ступенях, на которых у йогина развиваются совершенные способности (*вибхути*). И, наконец, четвёртая глава посвящена «Абсолютному освобождению» (*кайвалья*). Это уже иная форма жизни, которая возможна только для того йогина, который обрёл совершенные способности, но, чтобы ими овладеть, нужны не только «соответствующее рождение, лекарственные снадобья», но и умение произносить «*мантры*»²⁴, практика аскетизма и йогического сосредоточения» (IV, 1, с. 182).

²³ Примеч. В. И. Рудого: «Краткое описание этих асан приводится в комментарии Вачаспати Мишры» (с. 230).

²⁴ *mantra* – сокровенное речение преимущественно санскритских слово- и звукосочетаний. Первоначально так назывались священные стихи гимнов Вед древних индо-ариев. В классический период индийской культуры особое и постоянное произнесение вновь и вновь *мантр* стало обязательным компонентом практик медитации, сосредоточения, созерцания. Задача *мантр*, зачастую содержащих один-два слога (наприм., «А», «АУМ» или «ОМ») или значимых слова, состоит в том, чтобы способствовать созданию образа

Разумеется, изучение и практика йоги в полном объёме доступны только редким одиночкам, посвятившим этим занятиям всю свою жизнь и встретившим подходящего учителя. Такие одиночки должны поверить в индийскую идеологию череды рождений (*сансара*), зависящих от совершаемых поступков, речей, мыслей (*карма*), и в возможность бесконечного совершенствования человека, чтобы следующее рождение оказалось благоприятным²⁵.

Спустя 10 лет эти переводы были включены в новую книгу авторов, которую они дополнили переводами с санскрита двух разделов (пятого и шестого) из буддийской «Энциклопедии Абхидхармы» великого буддийского учёного Васубандху (IV–V в. н. э.)²⁶. Эти разделы наиболее систематически исследуют проблемы психологии человека с буддийской точки зрения, а также освещают задачи для адептов, буддийских йогов, стремящихся к совершенствованию, к тому, чтобы стать «благородной личностью». Этот путь предполагает подъём по лестнице, у которой, как и в индуистской йоге, восемь ступеней: от «обретшего плод вступления в поток», т. е. обыкновенного человека, искренне заинтересовавшегося духовными знаниями, до «достойного *нирваны*», *архата*, т. е. человека достигшего духовного уровня Будды Шакьямуни.

духовного сосредоточения, плодотворной умственной деятельности, глубокому погружению сознания медитирующего в состояние вне звуков и знаков, в природу высшего начала: Брахман, Атман, Будда, Вишну, Шива, – как бы оно ни называлось.

²⁵ Как сказано в «Йога-сутре», «соответствующим», т. е. чтобы условия и обстоятельства жизни способствовали занятиям йогой. Индийцы считают, что одной жизни для достижения совершенных способностей и тем более *кайвальи*, освобождения, как правило, недостаточно.

²⁶ Йога. Пер. с санскр. В. Рудого, Е. Островской. СПб.: Азбука-классика. 2002.

Однако, судя по дальнейшей истории йоги в России, названные научные труды остались фактически незамеченными и не стали опорой для школ, практикующих йогу, которые в великом множестве появились в 90-е годы. Тогда в России начали возникать, как грибы после дождя, десятки школ и институтов йоги. Откуда ни возьмись, явились сотни отечественных учителей, не говоря уже о многочисленных миссионерах с Запада и Востока. Остановлюсь только на отдельных трудах этих деятелей.

Одним из первых заявил о себе «Институт Йога гуру Ар Сантэма»²⁷, который, судя по Википедии, существует и сейчас. Безапелляционно заявляется следующее: «Все имеющиеся переводы “Йога-сутры” приближённо описывают смысл этого произведения. Это произошло вследствие разночтений в переводах санскритских слов. Ниже приведён перевод на основе информации **Шивы, Патанджали, Школы Йога Гуру Ар Сантэма**, стремящийся приблизить каждое слово к его оптимальному значению. Согласно Уставу Школы Йога Гуру Ар Сантэма, “Йога-сутра” Шримада Патанджали служит теоретической основой учения Гуру Ар Сантэма» (с. 26).

На с. 27–38 приводятся все афоризмы Патанджали, пересказанные с непонятно какого языка. Так уже в 3-м афоризме появляется некое «Вечное Единое», которого не может быть ни в *санкхье*, ни в йоге. Некоторые *карики* даются с точностью до наоборот, например, I, 10: «Сон есть [специфическая] деятельность сознания, опирающаяся на отсутствие [познавательных содержаний]. Вяса подчеркивает: «Сон есть специфическая деятельность сознания и при йогическом сосредоточении

²⁷ Ар Сантэм. Йога – способ жизни на земле. М., 2-е изд. «Филдви плюс», 2002. Первое издание – 1999. Отечественное имя этого *гуру* – Геннадий Григорьевич Стаценко. Заявленный тираж – 10 тыс. экземпляров.

должен быть устранён, подобно другим [формам] деятельности сознания»²⁸. У современного же *гуру*: «Сон – это состояние, когда органы чувств воспринимают информацию от внутренних органов, требующую расшифровки»²⁹.

Вместо «йоги действия» (*крийя-йога*) в 2.1 говорится о «Дхарма-йоге» у Сантэма, а *кайвалья* 4-й главы переводится как «Просветление» (с. 36) и т. д. Далее всё в таком же стиле, вплоть до пресловутого «открытия “третьего глаза” через совесть» (с. 56–63). В книге приводятся и 12 комплексов *асан и пранаям* (с. 200–246) с описаниями и схематическими рисунками. Разумеется, никакого доверия к такой литературе появиться не может ни у одного здравомыслящего человека.

Эта компания, тем не менее, стремилась оказать мощное воздействие на российское общество. Помимо публикации книг, они открыли в Москве «Центр психологической помощи населению», объявили набор в «Группы здоровья школы Йога Гуру Ар Сантэма», в школы восточного танца и даже в детские группы «Солнышко». Институт издавал журнал «Философия движения», или «Филдви плюс», газету «Филдви+» и ряд учебных и методических пособий.

Другая компания – более камерная – занималась изданием западных книг по йоге, вылившихся в серию «Антология йоги», предпринятую издательством «Janus Books» в 90-е гг. Четвёртый том этой серии: «Йога-сутры Патанджали», перевод и комментарий Т.К.В.Десикачара («Janus Books», пер. с англ. Н. Терского, 1999, 160 стр.) можно считать полезным для интересующихся йогой. В первой половине XX века в южной Индии трудился известный йогин Щри Тирумалай Кришнамачарья (1888–1989), автор труда

²⁸ Классическая йога..., с. 91

²⁹ Ар Сантэм. Йога..., с. 27.

«Йога-рахасья» («Тайны йоги»). У него воспитывалось несколько способных учеников, которых учитель побудил к миссионерской деятельности, созданию собственных школ и направлений. Они стали основателями новых йогических движений. Это прежде всего упоминавшийся выше Беллур Кришнамачар Сундарараджа Айенгар (1918–2014, основатель *Айенгар-йоги*)³⁰, Шри Кришна Патабхи Джойс (1915–2009, основатель *аштанга-виньяса-йоги*, или йоги, подразделяемой на восемь частей) и Шри Т. К.В. Десикачар (1938–2016), прямой наследник *вини-йоги*, или йоги обустройства, которой обучал Кришнамачарья.

Т. Десикачар продолжил дело отца: «Определение йоги, данное Патанджали, звучит следующим образом: “Йога есть способность направлять разум исключительно на объект и удерживать это направление, не отвлекаясь” (*Сутра* 1.2)³¹. До тех пор, пока это состояние не будет реализовано, человек не сможет полностью связать себя с Богом. Уникальное определение йоги, данное Патанджали – это его вклад в проблему мышления. Он анализирует функционирование разума и упоминает бесчисленные средства, помогающие привести в порядок возмущённое сознание. Наличие стабильного ума в здоровом теле является целью йоги Патанджали. Он

³⁰ С 50-х гг. Б. Айенгар преподавал йогу в Европе и дважды посещал Россию – в 1989 и 2009 гг. Он автор 14 книг по йоге. На английском языке опубликовано его 11 книг, из них 5 переведено на русский язык: *Б.К.С. Айенгар. Йога Дипика. Прояснение йоги = Yoga Dipika: Light on Yoga.* – М.: Альпина нон-фикшн (496 с.); он же. *Йога-сутры Патанджали. Прояснение = Light on the Yoga: Sutras of Patanjali.* – М.: Альпина нон-фикшн (392 с.), 2016; он же. *Йога. Путь к здоровью.* – М.: Флинта, 2016; он же. *Дерево йоги: Ежедневная практика = The Tree of Yoga.* – М.: Альпина нон-фикшн, 2016; он же. 2015 *Свет жизни: йога. Путешествие к цельности, внутреннему спокойствию и наивысшей свободе = Альпина нон-фикшн.* – М., 2016.

³¹ Ср. с вышеприведенным переводом В. И. Рудого.

не настаивает на вере в Бога. Он не ссылается на толкование Бога в Ведах, Его Бог – не Хозяин мира, а Учитель. Именно из-за такого подхода его критиковали Вьяса, Щанкара (VIII–IX вв.) и Рамануджа (XI–XII вв.)³², когда они комментировали методы стабилизации мышления.»³³

В этом издании приводятся афоризмы Патанджали на дэванагари (один из традиционных индийских шрифтов), затем их латинская транскрипция со знаками диакритики и комментированный перевод автора (с. 11–112). Завершается книга переводами под названием «Йога-сутры в рассказах» (с. 113–158), в которых приводятся любопытные повествования из различных индийских сказаний и даже из творчества Щри Рамакришны (1836–1886), знаменитого бенгальского реформатора индуизма.

Не менее полезной для занятий *хатха-йогой* является прекрасно иллюстрированная «Йога. Полная энциклопедия»³⁴. Здесь очень точно и полно изложены физические позы и дыхательные упражнения, что может быть использовано как любыми школами российской йоги, так и в индивидуальных занятиях. Одним словом, сегодня культурная ниша индийской йоги заполнена и с научной стороны, и с практической.

³² Вьяса – комментатор «Йога-сутр», см. выше, Щанкара (у нас пишут Шанкара) – основоположник философско-религиозной школы *адвайта-веданта* шиваитской направленности, Рамануджа – основоположник философско-религиозной школы *вишишта-адвайта-веданта*, вайшнавской направленности, предтеча современных сторонников кришнаизма.

³³ Йога-сутры Патанджали. Перевод и комментарий Т.К.В.Десикачара «Janus Books», 1999, с. 10.

³⁴ *Бхарат Тхакур*. Йога. Простые способы исцеления тела и духа. Пер. с англ. М., «Мой мир», 2006.

Что же нового и интересного привносит в российскую науку о жизни и здоровье тела и духа новая книга Варуна Вира³⁵, члена многих индийских и международных ассоциаций и «йогических платформ» взаимодействия в более чем 20 странах мира? Прежде всего, это произведение наиболее приспособлено к современному образу существования городского образованного человека, занимающегося повседневными делами и далёкого от жизни индийских йогоинов-отшельников, обитателей *ащрамов* (уединённых скитов).

В книге разъясняется и иллюстрируется, пожалуй, минимальное количество *асан* и *пранаям* – всего 34 положения тела основного курса и 12 упражнений из комплекса «Приветствие солнцу», причём ряд *асан* «Приветствия» повторяют уже известные по основному курсу. *Пранаям* же приводится четыре. На такой минимум не решался ещё ни один учитель йоги, заинтересованный, разумеется, в развитии своей дисциплины.

В задачи автора отнюдь не входило привлечь, заинтриговать читателя жизнью йогоинов, как и их духовными целями – самосовершенствованием и освобождением. Всё гораздо проще и понятнее. Настоящая йога – это удел редких одиночек, отряхнувших прах мирской жизни, чтобы навсегда уйти в пúстынь, в герои, в себя всемогущего. Такая йога не осуществима для широкого круга людей. Герои в массовых масштабах в обществе невозможны – кто их будет содержать? Это только советская власть смогла заставить государство содержать 2 миллиона «героев» – идеологов и коммунистов-чиновников, якобы, занятых исключительно борьбой за благо народа и забывших о собственных нуждах.

³⁵ Dr. Varun Veer. Yoga is Life with Ayurveda & Nature Cure. Manu Prakashan, New Delhi, 2016.

В древней Индии селение содержало, как правило, одного святого. Обычный брахман кормился от собственного хозяйства. Только города позволяли обитать рядом монашьям, *аицрамам*. Монахи собирали подаяние у горожан, а состоятельные люди обеспечивали питание в *аицрамах*. Как только в процессе бесконечных войн уничтожались города, следом исчезали буддийские монастыри, подвергавшиеся разграблению. Малочисленные обитатели тоже страдали и прекращали действовать, особенно когда пошли религиозные войны (с VIII в.).

Варун Вир создал книгу для широкого пользования. Чем бы мы ни занимались в современном мире, какой бы профессией ни владели, каким бы видом спорта ни увлекались – все мы не имеем достаточного знания о комплексной науке поддержания здоровья. Занятия плаванием, бегом, ходьбой и прочими разрекламированными ныне увлечениями помогают только с двигательными возможностями организма.

Что делать, когда не спишь, когда кожа в прыщах, когда тошнит или того хуже и даже диета не впрок, когда теряешь волосы на голове и т. д., и т. п.? Да, разумеется, тебя ждут врачи, психологи, знахари и ворожеи. Но зачем все они нужны, если есть мудрое древнее знание о твоём состоянии, о том, как его изменить в лучшую сторону, как оздоровить ту или иную часть организма, как его содержать в здравии? Причём это – не таблетки, разрушающие желудок, не химические препараты, а простые натуральные продукты, простые правила поддержания органов, суставов, сосудов, давления, состава крови и прочего, которые проверены, как минимум, двумя тысячелетиями истории индийских народов, живущих в крайне неблагоприятных гигиенических условиях.

Вот это-то взял за основу в своём учении Варун Вир. Как использовать и применять силы и свойства природы

(натуропатию) в нашем повседневном обиходе? Как проводить самостоятельную терапию голоданием, водой, купанием, глиной и грязью, солнцем, массажем? Что и как правильно есть, что можно почерпнуть из таинств Айюр-веды? Каково значение приправ и пряностей для здоровья? Именно этому посвящена половина книги.

Автор очень умно поступил, называя *Ицвару*, который здесь уже обсуждался, просто Богом. Причём из контекста совершенно неясно, о каком Боге идёт речь. Это может быть Бог и христиан, и мусульман, и иудеев, и индусов. Каждый может держаться своего Бога. Йога – это для всех конфессий, а также для тех, кто вне их. В книге «Бог» играет роль особой силы, которая, безусловно, есть. Мы не одиноки, и наш уровень существования весьма скромнен пред вершинами энергии духа, перед Вселенной. Это – нечто иное, пребывающее и в глубинах нашего сознания, и в вершинах, неподвластных нашему постижению. Назовём Его «Богом» и призовём себе в помощь!

Выражаю надежду, что наши усилия по подготовке труда принесут пользу многим россиянам. И последнее, английский перевод этой работы выполнялся с языка хинди. Поэтому все названия положений (*асана*) тоже были даны на хинди для современных индийцев. Но в России принято пользоваться санскритом, как, впрочем, и в Индии до XX века во всех традициях йоги. Поэтому мне пришлось приложить усилия и для перевода всех терминов на санскрит, что оказалось не так уж просто, учитывая, что я не учил хинди, а этот язык отстоит от санскрита примерно так же, как современный русский язык от древнерусского языка «Слова о полку Игореве» и «Правды Ярослава». В отдельных случаях мне помогали коллеги В. В. Вертоградова и Е. Ю. Ванина, за что их искренне благодарю. Мною были также составлены все комментарии, помещённые в постраничные примечания, которые отсутствовали в оригинале.

Предисловие автора

Тело, разум и душа человека были задуманы Богом ради абсолютного счастья. Воздействие и вдохновение свыше, не через Бога, а через ослабленные человеческие тела, подвигли меня показать людям прекрасный способ укрепления здоровья простым естественным путем. Если недуги полностью излечиваются через природные процессы, то только мы можем перестроить наше тело, систему дыхания, сердце и дух, чтобы обрести крепкое здоровье. Мы должны стремиться к состоянию наивысшего счастья, сохраняя при этом благочестие на всех уровнях жизни. Самый доступный путь к счастью лежит через тело, разум и душу.

Как сделать тело гибким, подвижным и сильным? Как настроить наш ум быть сияющим, благоразумным и управляемым? Как направить душу в объятия божественной природы Всевышнего? Всё это я постарался максимально осветить в данной книге. Только вы сможете прочувствовать ту степень усердия, с которой я подошел к данной работе.

За успешный результат я обязан отцу Тхакуру Викраму Сингхджи, советы которого и вдохновение беспрестанно освещали мой путь. Также я благодарен своим собственным йогическим способностям, без них эта книга не была бы написана.

*Центр «Yog Niketan»
г. Ришикеш*

Искренне ваш,
Барун Вир

Почему йога?

Самый главный фактор полноценной жизни – это здоровое тело, согласитесь? Комфорт и удовольствия прилагаются к здоровью, а жизнь должна быть наполнена счастьем каждую секунду. Если мы здоровы, любые проблемы нам по плечу, а недуги могут доставлять дискомфорт и неудовлетворенность, даже если мы живем в роскоши. Поэтому обязанность каждого человека – не допускать проблем со здоровьем. Помимо всего прочего, следует уделять время и себе. Залогом здоровья являются *крепкий сон, здоровый аппетит и обильное потоотделение*.

Крепкий сон очень важен, поскольку клетки нашего тела растут, когда мы спим. Во сне наше тело омолаживается после изнашивания и старения в течение рабочего дня. Это естественный процесс. Во время отдыха напряженные и излишне растянутые мышцы расслабляются, а кости, сердце, легкие и нервная система восполняют истощенные ресурсы. Точно так же, после долгожданного *приема пищи* организм преобразует ее в энергию, необходимую для роста кровяных клеток и мышц, и тело делается здоровым. Здоровье почти всегда отражается на внешнем виде человека. И последнее – *обильное потоотделение*. Наш организм выделяет пот, который выходит через поры. Благодаря потоотделению во время физических нагрузок кожа остается гладкой, упругой и подтянутой. Зачастую люди увядают раньше времени, они чувствуют усталость и опустошенность, и это отражается у них на лице.

Слабое тело, недостаток энтузиазма в сердце, нехватка энергии, психическое напряжение и вредное окружение старят нас довольно рано.

Чтобы оставаться здоровым, придерживайтесь трех правил:

1. Сохраняйте внутреннее спокойствие, и тогда вы будете чувствовать бесконечное счастье.
2. Имейте веру в Бога.
3. Верьте в свои собственные способности.

Если вы в состоянии выбирать своё окружения, исходя из внутреннего Я, то это может стать ключом к тайнству сохранения молодости на долгое время. Чувствовать себя молодым и выглядеть молодо очень приятно.

Сегодня проблемы с кожей наблюдаются не только у взрослых людей после 30–35 лет, но и у двадцатилетних юношей и девушек. Помимо столь распространенной угревой сыпи и гнойников, появляются противоестественные пятна и морщины, которые несомненно являются индикатором кожных проблем. Кожа с годами действительно обвисает и становится тусклой, тем не менее, мы должны ухаживать за телом и кожей. По внешности можно определить возраст человека, особенно по зонам вокруг глаз и по зоне шеи. Лишенные блеска глаза, морщинистая обвислая шея, бледное лицо – всё это признаки старения в молодом возрасте.

Если вы еще молоды, но лицо потеряло лоск, а кожа покрылась морщинками и утратила тонус, вы должны изменить образ жизни, чтобы всё это наладить. Измените к лучшему привычки питания, приступайте к ежедневным занятиям йогой и медитациям для ума, а также найдите состояние внутренней удовлетворённости – это и приведёт вас на тропу долгой и счастливой жизни. Сделав йогу неотъемлемой частью образа жизни, вы сможете оставаться здоровым до конца своих дней. Чем гибче тело, тем оно здоровее. Асаны помогают устранить все недуги, укрепить сердечную, пищеварительную и нервную системы. Коренные причины

всех болезней кроются в желудке. Вялое тело с целым букетом заболеваний – результат неправильного питания и неправильных физических нагрузок. Мы становимся уязвимы. Если не устранять проблемы со здоровьем, они забирают нашу энергию и организм слабеет. Сопrotивляемость инфекциям постепенно уменьшается, и мы оказываемся в больнице, испытывая финансовые потери и психологические страдания. Если мы будем заранее принимать меры и выделять время на йогу, мы не только будем выглядеть и чувствовать себя молодо, но и повысим рабочую продуктивность, будем полны энергии 24 часа в сутки.

Согласно наблюдениям, у людей в приоритете работа и финансы, а не они сами. Все физические и ментальные силы люди тратят на то, чтобы зарабатывать деньги, полагая, что деньги превознесут их на вершину успеха. Да, полная отдача определенно ведет к успеху, но если в этих крысиных бегах потерять здоровье, такой успех будет вовсе не сладостным, а горьким. Так почему бы не вести образ жизни, который преследовал бы сразу обе цели?

Да! Но как? Если у вас большая загруженность и изнуряющий образ жизни, постарайтесь найти баланс. Необходимо синхронизировать ваш организм с вашим рабочим графиком. Выделите время на достижение успеха и время на размеренный образ жизни. Каждое действие приносит плоды, и если выполнять необходимые *асаны*, они однозначно окажут воздействие на тело. Занимаясь йогой по 20–30 минут, вы вскоре увидите, как сильно меняется ваше тело. Ваше пышущее здоровьем, румяное лицо будет радовать ваших близких.

Даже животные знают, сколько есть, спать и трудиться. Они прилагают усилия в той степени, в какой им комфортно. Как только они начинают чувствовать дисбаланс, они останавливаются и различными способами стараются

восстановить сбалансированное состояние. Собака ест траву, чтобы наладить пищеварение. Кошка потягивается после сна, чтобы вернуть гибкость. Лев рычит для самоутверждения. Змея раскрывает капюшон, чтобы укрепить мышцы. Крокодил ложится животом на песок для улучшения пищеварения. Бабочка сохраняет гибкость жилок на своих легких крылышках. Спинной мозг лягушки устроен таким образом, что она ставит задние лапы по бокам от брюшка. Даже крупные птицы способны летать на огромные расстояния без остановок.

Мудрые предки наблюдали за животными и копировали их позы и формы, трансформировав их в различные *асаны*, и теперь мы внедряем эти позы тела, чтобы погреться в океан здоровья.

Известно, что люди, живущие в естественных условиях, обладают более крепким здоровьем. Если они заболевают, они лечат сами себя естественными средствами, следуя законам природы. Им не нужны лекарства и больницы. Двум израненным в битве львам не требуется госпитализация. Когда их раны кровоточат, они лечат себя природным способом с помощью грязи, побегов, солнца и чистой воды.

Так же могут лечиться и люди. Все живые организмы состоят из пяти базовых элементов. Благодаря мозгу люди считаются более развитыми по сравнению с остальными организмами, поскольку могут делать всё, что захотят. Они рьяно работают ради своего счастья. Они сильно развились в науке, изобретая всё более новые и усовершенствованные механизмы комфорта. Будь то скоростные поезда или мобильные телефоны – всё создано для нашего комфорта.

А задумывались ли мы когда-нибудь, почему нам требуется трансплантация сердца или почек или, например, операция на гортани? Нужно больше думать о причинах

возникновения смертельных заболеваний, а не об усовершенствовании лекарств и госпиталей.

Мы ставим опыты над возбудителями неизвестных заболеваний, а в результате имеем лишь еще большее количество новых видов болезней. В чем польза усовершенствований, если они не могут вернуть нам утраченное здоровье или конечность? Усовершенствования, приближающие к природе заслуживают поощрения, но усовершенствования, которые приносят больше вреда, чем пользы, не имеют никакого смысла. Самый счастливый человек – здоровый человек. Больные люди несчастны больше остальных. Ключ к хорошему самочувствию – не материальное владение, а здоровые ум и тело.

Только здоровый человек может достичь всего того, что называется роскошью.

Сегодня во всем мире большое внимание уделяется здоровью человека. Все государственные социальные институты и госпитали работают над одной задачей – улучшение здоровья. Ярким примером служит Всемирная Организация Здравоохранения. Чтобы спасти себя от болезней, мы пьем лекарства и не хотим углубляться в причины возникновения недуга. Возможно потому, что боимся встретиться лицом к лицу с нашими природными внутренними слабостями. Крушение надежд – это последствия плохого здоровья.

Только человеческий мозг способен совершить революцию в чем бы то ни было. Если люди будут правильно использовать свой разум для улучшения физического и морального состояния, они смогут победить и жить счастливо в любых условиях природы нашей планеты.

Если можно избавиться от болезней и плохого самочувствия только благодаря нескольким позам, то почему бы этим не пользоваться на ежедневной основе? Природа не только

дает нам пристанище, но и позволяет заботиться о себе. Если следовать зову природы, можно многому у нее научиться, и мудр тот, кто готов учиться с рождения и до самой смерти.

Инструкции и рекомендации

Йога – это естественный процесс. Если заниматься ею правильно, можно забыть о болезнях навсегда. Перед тем как мы перейдем к основной части, отметим кое-какие условия, которые помогут достичь максимума. Следование этим инструкциям играет важную роль.

Умственная подготовка

Перед тем как начать, настройте умственные способности на то, что йога вас оздоровит. Помимо физического и ментального роста, йога обеспечивает духовный рост, позволяет заглянуть внутрь себя и противостоять болезням. Думать позитивно значит испытывать доброе воодушевление.

Физическая подготовка

Заниматься йогой следует на пустой желудок. После приема пищи должно пройти как минимум три часа. Если выполнять *асаны* сразу после еды, можно навредить пищеварительной системе. Когда желудок пустой, мы испытываем легкость и подвижность, поэтому без труда можем принять любое положение.

Купание

Йогой и *асанами* очень полезно заниматься после купания. Йогой лучше заниматься после купания потому, что оно повышает циркуляцию крови. Мы испытываем ощущение легкости, чистоты и укрепление мышц. В эти моменты мы получаем от *асан* максимальный эффект.

Туалет

Любое упражнение следует делать после очищения самого себя, или удаления выделений, иначе можно осложнить прохождение кишечного содержимого, что приведет к запорам. Очень важно посетить туалет до начала тренировки.

Время

Йогой можно заниматься в любое время суток, спустя как минимум три часа после приема пищи, но вообще наилучшее время для йоги или *асан* – с 4:00 до 6:00 утра. Старайтесь отводить на йогу утренние минуты или часы, так будет больше пользы. В вечернее время эффект снижается в два раза.

Место

Место должно быть спокойным и тихим. Оно должно хорошо проветриваться и находиться вдали от шумной загрязненной среды. Поверхность должна быть ровной, чтобы было удобно держать равновесие. В плохую погоду йогой можно заниматься в помещении, но через окна или двери должен поступать свежий воздух. В помещении должна быть сквозная вентиляция.

Мат или коврик

Выполняйте *асаны* на толстом мате или коврике, так вы убережете кости от микротравм. Также можно использовать и специальные спортивные коврики, но необходимо застилать их простыней, чтобы синтетический материал не контактировал с кожей.

Одежда

Упражняйтесь в свободной одежде. Избегайте обтягивающей формы. Отдавайте предпочтение хлопчатобумажным тканям.

Расслабление

Перед и после выполнения *асан*, примите позу *шавы-асана*³⁶, чтобы расслабиться. Расслабление мышц снимает общее напряжение и делает нас более энергичными.

Напряжение

При напряжении мышц или их скованности выполняйте *асаны* медленно, чтобы избежать травм. Чрезмерными усилиями можно сделать только хуже. Вы должны чувствовать растяжение при выполнении *асан*. Через несколько недель вы станете пластичнее и сможете увеличить интенсивность.

Возраст

Выполнение *асан* под силу любому, за исключением маленьких детей. Как только вы почувствуете готовность заниматься *асанами*, тогда и начните. Мужчины, женщины, подростки, старики – все могут выполнять *асаны*.

Ограничения

При наличии заболеваний, переломов, язв предварительно проконсультируйтесь с инструктором по йоге. Занятия йогой при недомогании могут оказать негативный эффект. Не рекомендуется выполнять *асаны* при плохом самочувствии.

³⁶ *Шавы-асана* (*śava-āsana*) – поза трупа. В нижеследующем описании это положение № 32. Здесь и далее все примечания в тексте перевода сделаны ответственным редактором.

Разминка или разогрев (микроупражнения в йоге)

Сгибание-разгибание носков и коленей

Действия:

1. В положении сидя с прямыми ногами отведите руки назад и обопритесь на них так, чтобы поддерживалась поясница. Теперь тяните носки вперед и назад. Вытягивайте их вперед на выдохе и натягивайте на себя на вдохе. Сделайте 8–10 повторов.
2. Исходное положение тела прежнее. Сгибайтесь и разгибайтесь колени. На выдохе максимально разогните колени, на вдохе подтяните их к себе.
3. Исходное положение прежнее. Между ступнями расстояние примерно в 30 см. Выполняйте вращения голеностопами сначала по часовой, затем против часовой стрелки. Дышите равномерно. Сделайте 10–15 повторов, концентрируясь на растяжке.

Польза:

Очень хорошая техника *крийя*³⁷ для гибкости ступней и разогрева мышц.

³⁷ *Крийя (kriyā)* – букв. действие, деятельность, труд, работа. В данном случае: техника движения.

Сгибание коленей

Действия:

Опираясь на руки, вытяните ноги в положении сидя. Левое колено согните на вдохе и разогните на выдохе. Теперь то же самое сделайте правой ногой. Минимум 10 подходов.

Польза:

Полезно при артрите коленных суставов.

Сила раскрытия сжатых кулаков

(*muṣṭi-bandha-śakti-vikāsa*)

Действия:

Исходное положение – *сукха-асана*³⁸. Кисти рук параллельны плечам. На вдохе сжимайте кисти в кулаки, на выдохе раскрывайте ладони. Сделайте 8–10 повторов.

Польза:

Эластичность суставов и устранение артрита.

³⁸ «Сукха-асана» (*sukha-āsana*) букв. поза счастья, или «удобная поза». Сидя на коврик и вытянув левую ногу, правую согните в колене, чтобы ступня опиралась на левое бедро. Затем согните в колене левую ногу и подведите ступню под бедро правой ноги. Руки положите на колени тыльной стороной, соединив большой и указательный палец. Спину прямо и сохраняйте ровное дыхание.

Локти и плечи

Действия:

1. Исходное положение – *сукха-асана*. Руки вытянуты в стороны. Согните локти на вдохе и разогните на выдохе. Повторите 8–10 раз.
2. Согните руки в локтях и возьмитесь пальцами за плечи. Сделайте 8–10 вращений руками по часовой и против часовой стрелки.

Польза:

Устранение спондилита³⁹ и проблем шейного отдела позвоночника.

Тонус шеи и лица

Действия:

1. Исходное положение – *сукха-асана*, спина прямая, ладони на коленях или сложены в форме чаши. На вдохе запрокиньте голову назад. Лицо устремлено к небу, глаза закрыты. Теперь выдыхайте и одновременно опускайте голову вниз, пытаясь достать подбородком грудной клетки. Эти действия составляют один подход. Сделайте 10–20 таких подходов. Сосредоточьтесь на щитовидной железе, дышите в такт движениям.

Польза:

Укрепление нижней части овала лица, выведение жировых отложений в области подбородка, устранение второго подбородка.

³⁹ Воспаление структурных элементов позвоночника.

2. Теперь нужно максимально повернуть голову влево, затем вправо. Шея прямая, вдох. На выдохе поворачивайте голову. Теперь поверните голову сначала вправо, затем влево. Повторите 20–25 раз. Глаза лучше закрыть, это поможет сконцентрироваться на растяжке.

Польза:

Эта *асана* приводит в тонус мышцы в области шеи и ушей, а также уменьшает морщины.

3. В том же исходном положении выполните круговые вращения головой, начиная с левой стороны. Уши не должны доставать до плеч, жилы должны натягиваться. Сделайте по 10 вращений с каждой стороны. Вы должны быть сконцентрированы и расслаблены одновременно.

Польза:

Уменьшение жировых отложений в области шеи, повышение тонуса шеи, устранение таких заболеваний, как тонзиллит и фарингит. Также убирается второй подбородок.

Глаза

Сядьте удобно, с открытыми глазами, и выполните следующие действия:

Действия:

1. Поднимите зрачки вверх и попытайтесь увидеть свои брови. Затем, не моргая, опустите зрачки вниз и как бы попытайтесь увидеть ноздри. Сделайте 15–20 повторений, не смыкая глаз.

2. Теперь двигайте зрачками влево и вправо. Глаза широко раскрыты. Шея прямая. Не моргайте. Сконцентрируйтесь на растяжении и давлении в глазах. Сделайте 10 повторений.
3. Глаза широко раскрыты. Сделайте минимум 10 круговых движений глазными яблоками, начиная слева, затем 10, начиная справа. Шея прямая. Во время упражнений глаза могут слезиться. Сконцентрируйтесь на растяжении.

Польза:

Все три упражнения не только улучшают зрение, но и устраняют темные круги под глазами. Укрепляются глазные мышцы. Усиливается циркуляция крови, появляется яркий блеск в глазах.

«Подтяжка лица» (*kapola-śakti-vardhana*⁴⁰)

Действия:

1. Упражнение можно выполнять стоя или сидя. Станьте ровно или сядьте в позу *сукха-асана*, соедините ладони в *намасте*⁴¹, большими пальцами зажмите нос, вытяните губы, имитируя птичий клюв. Медленно и громко вдохните воздух через рот.

⁴⁰ *Kapola-śakti-vardhana* – букв. увеличение силы щёк.

⁴¹ «*Намасте*» (*namas te*), букв. привет, поклон тебе, или приветствую тебя – традиционный индийский жест приветствия, состоящий из соединения ладоней на уровне груди. *Те* – *дательный, родит. падеж от местоимения tvam (ты)*. Этот же жест приветствия ещё называется «*намаскар*» (*namas-kar*), см. ниже.

Глаза держите открытыми. Наберите в рот воздух, надув щеки. Опустите голову. Задержите дыхание так долго, как сможете. Поднимите голову, опустите руки, выдохните через нос. Повторите 3 раза.

Польза:

Морщины уменьшаются, лицо сияет. Эффект можно заметить через несколько недель. Приток свежего воздуха увеличивает циркуляцию крови в щеках, в результате лицо становится румяным, помолодевшим.

ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА

АСАНЫ

Согласно индийским писаниям, существуют 84 основные *асаны*⁴². Каждая *асана* – чудо само по себе. Они очень полезны, особенно если их выполнять под руководством инструктора.

В данной главе не только показаны полезные асаны, но и объясняется их важность в современных условиях. Выполняйте их с усердием и удовольствием. Добро пожаловать в мир здоровья и счастья!

⁴² Йогины считают, что владыка йоги бог Шива владел 33 миллионами поз, но для человека достаточно и 84-х, хотя Айенгар обучал двум сотням *асан*.

№ 1

Ардха-матсья-индра-асана

Ardha-matsya-indra-āsana

Полупоза царя рыб⁴³



⁴³ Другие исследователи называют её просто «Матсьендра-асана», т.е. «Положение Индры – царя рыб».

Действия:

Сядьте на пол. Вытяните ноги перед собой. Ладони на полу. Теперь согните левую ногу так, чтобы пятка касалась правой ягодицы, а правую ногу согните и заведите за левую. Правое колено направлено вверх, а левое – на полу.

Поверните корпус вправо, вытяните левую руку и положите её на внешнюю сторону правого колена, взявшись за правую стопу. Это обеспечит устойчивость сомкнутых частей тела.

Максимально поверните вправо корпус и голову, правую руку расположите на поясице. В таком положении живот и талия скручены. Повторите все действия для другой стороны. Удерживайтесь в такой *асане* 20–30 секунд, в дальнейшем увеличивайте длительность до 3 минут. Дышите равномерно, почувствуйте нагрузку, сконцентрируйтесь на *чакре*⁴⁴ *мани-пураке*⁴⁵.

Польза:

Данная *асана* оказывает положительное воздействие на поджелудочную железу и помогает при диабете. Кроме того, она помогает справиться с проблемами пищеварения и проблемами, связанными с межпозвоновыми дисками и поясницей. Также она способствует устранению вздутия живота.

⁴⁴ «Чакра» (*chakra*) – колесо, диск, в йоге – это средоточие или сплетение психофизиологических токов организма, энергетический центр. В йоге таких центров обычно насчитывают до шести-восьми и все они расположены вдоль прямой оси тела (позвоночного столба) от крестца до макушки головы

⁴⁵ «Мани-пурака» (*maṇi-pūṛaka*) – жемчужина-пупок, чакра живота, или «лотос девяти лепестков». Ответственен за энергию (огонь), получаемую из пищи.

№ 2

Го-мукха-асана

Go-mukha-āsana

Поза морды быка (или коровы)



Действия:

Сядьте прямо, ноги вытяните перед собой. Теперь согните правую ногу так, чтобы пятка касалась левой ягодицы. Затем согните левую ногу, положив её на правое бедро. Правое колено не должно выступать сильнее, чем левое. Согните левую руку в локте и заведите её за голову. Правую руку положите на спину и постарайтесь дотянуться до пальцев левой руки. Всё то-же самое можно повторить для другой стороны. Удерживайтесь в такой *асане* 30 секунд, в дальнейшем увеличивайте длительность до 3 минут.

Вернувшись в исходное положение, задержите дыхание на 10 секунд три раза, затем продолжайте дышать обычным образом. Почувствуйте нагрузку, сконцентрируйтесь на *чакре ана-ахате*⁴⁶.

Польза:

Данная *асана* оказывает положительное воздействие на легкие и ребра. Она помогает при кашле, заболеваниях сердца, повышенном или пониженном давлении. Позволяет справиться с проблемами в спине, плечах и шее. Помогает устранить заболевания, связанные с позвоночником. Помимо этого, она оказывает благоприятное воздействие на яички (мужские семенники) и мочевого пузырь.

⁴⁶ «Чакра ана-ахата» (*ana-ahata-cakra*) – дыхательно-сердечный центр, изображаемый 12-ти-лепестковым лотосом. Он отвечает за дыхательную и сердечную деятельность.

№ 3

Синха-асана

Simha-āsana

Поза лъва



Действия:

Исходное положение – *сукха-асана*, ладони сложены в форме чаши. Сделайте глубокий вдох. Опустите голову, громко выдохнув. Одновременно с этим максимально высуньте язык, широко раскройте глаза и посмотрите в точку между бровями. Задержитесь в этой *асане* на некоторое время и вернитесь в исходное положение. Повторите три раза, концентрируясь на растяжке. При выполнении данной *асаны* положение должно быть устойчивым, тело натянутым, как у льва.

Польза:

Асана очень полезна для сердца, помогает при заболеваниях горла и тонзиллите. Оказывает положительное воздействие на респираторную систему, поскольку активизирует работу гортани, трахеи и бронхов. Способствует уменьшению морщин на лице.

№ 4

Манду-асана

Mandu-āsana

Радостная поза



Действия:

Исходное положение – *ваджра-асана*⁴⁷, спина прямая, правая стопа поверх левой, ладони на коленях.

Сожмите ладони в кулаки и приложите их к животу справа и слева от пупка, сделайте глубокий вдох. На выдохе сильно наклонитесь, прижав живот к ногам; кулаки должны быть между животом и бедрами. Дышите равномерно, закройте глаза, почувствуйте пульсацию в пупке. Через минуту вернитесь в исходное положение. Кулаки не должны касаться ребер.

Польза:

Оказывает положительный эффект на пищеварительную систему, устраняет запоры, улучшает переваривание пищи.

Противопоказания:

Данную *асану* не рекомендуется выполнять при наличии опухолей или сразу после операции.

⁴⁷ *Ваджра-асана* является одной из основных опорных и устойчивых положений тела: сесть на колени, распрямить ступни и устроиться ягодицами на пятках.

№ 5

Читра-патанга-асана

Citra-pataṅga-āsana

Поза бабочки



В этой *асане* ноги похожи на крылья бабочки, отсюда и название.

Действия:

Сядьте так, чтобы щиколотки касались бедер. Обхватите ладонями стопы. В таком положении махайте ногами, стараясь достать коленями до пола. Начните медленно, затем увеличивайте интенсивность махов. Через несколько дней вы заметите, как ноги стали касаться пола, издавая легкий стук. Это значит, мышцы бедер стали более гибкими.

Примечание:

Дышите равномерно. Делайте по 40–50 махов.

Польза:

Полезно для костей и суставов ног и ступней. Полезно для нижней части живота, т.к. выводятся лишние жировые отложения в области живота и бедер.

№ 6

Уштра-асана

Uṣṭra-āsana

Поза сидящего верблюда



Действия:

1. Станьте на колени, оставив между ними расстояние примерно в 15 см. Сделайте вдох. Прогнитесь назад и возьмитесь левой рукой за левую стопу, а правую руку вытяните за головой. Грудь и живот подайте вперед. Взгляд держите на большом пальце правой руки. Дышите равномерно. Через некоторое время вернитесь в исходное положение и повторите действия для другой стороны.

Примечание:

Удерживайтесь сначала 40 секунд, затем постепенно увеличивайте время до 3 минут. Концентрируйтесь на нагрузке спины.

2. Стоя на коленях, прогнитесь назад и возьмитесь за обе стопы. Дышите медленно. Грудь и живот выдаются, голова наклонена назад. Глаза закрыты, дыхание равномерное.

Примечание:

Сконцентрируйтесь на *чакре ана-ахате* и *чакре вишуддха*⁴⁸.

Польза:

Полезно для глотки, легких и шеи. Укрепление грудных мышц. Улучшение пищеварения и повышение гибкости спины. Облегчение проблем, связанных с межпозвоночными дисками.

⁴⁸ «Чакра вишуддха» (*viśuddha-cakra*) – средоточие чистоты, безупречности – так называют в йоге горловой центр, изображаемый 16-ти лепестковым лотосом.

№ 7

Марджари-асана

mārjari-āsana

Поза кошки



Действия:

Станьте на колени, ладони поставьте на пол, приняв позу «на четвереньках». На вдохе поднимите голову и прогнитесь в пояснице, опустив живот. На выдохе опустите голову и округлите спину. Сделайте 25–30 повторов.

Польза:

Марджари на санскрите означает «кошка». В этой *асане* тело грациозное, как у кошки. Почему именно кошки? Как известно, кошки очень гибкие. Вы вряд ли сможете отличить старую кошку от молодой. Возможно, именно благодаря гибкости возраст не проявляется у них во внешности. Кошки настолько пластичны и грациозны, что с легкостью могут прыгать даже в старости. Если вы хотите иметь гибкое, пружинистое тело, данная *асана* поможет вам этого достичь. Она также помогает при проблемах с поясницей.

№ 8

Щаща-анка-асана

śaśṭa-aṅka-āsana

Поза зайця



Действия:

Сядьте на колени. Спина прямая. На вдохе поднимите руки. На выдохе нагнитесь вперед до упора, положив лоб и ладони на пол. Закройте глаза, расслабьтесь.

Примечание:

Выполняйте эту *асану* в течение 2–5 минут. На вдохе поднимайте руки, на выдохе опускайтесь. По окончании вернитесь к обычному дыханию.

Польза:

При выполнении этой *асаны* мысленно представляйте, как делаете подношения Богу. Вы обретете спокойствие и счастье. Гнев и высокомерие уйдут, нервная система придет в равновесие.

№ 9

Парвата-асана

Parvata-āsana

Поза горы



Тело в этой *асане* напоминает гору, отсюда и её название.

Действия:

Исходное положение – *марджари-асана*. На вдохе подтяните живот и округлите спину. Поставьте носки, а затем пятки на пол, полностью выпрямив ноги и руки. Смотрите на стопы, колени не сгибайте. Дышите равномерно и плавно возвращайтесь в *марджари-асану*.

Примечание:

Удерживайтесь в такой *асане* сначала 20 секунд, затем увеличивайте время до 2 минут. *Парвата-асана* противопоказана при гипертонии и головокружениях.

Польза:

Парвата-асана полезна для кровеносной и нервной систем. Укрепляются мышцы вокруг щиколоток и вены низа спины⁴⁹. Также укрепляются руки и плечи.

⁴⁹ Т.е. поза противодействует ишиасу и болям седалищного нерва.

№ 10

Тада-асана

Tāḍa-āsana

Поза пальмы



Действия:

Станьте прямо, на вдохе поднимите руки над головой и сложите пальцы в замок. Затем встаньте на носочки. Потянитесь всем телом. Дыхание равномерное, глаза открыты. Теперь расцепите пальцы и вернитесь в исходное положение.

Для достижения максимального эффекта пытайтесь образно дотянуться до самого неба и концентрируйтесь на растяжке.

Примечание:

Начните с 30 секунд, в дальнейшем увеличивайте длительность до 5 минут. Время зависит от разных факторов. Если кружится голова, прекратите выполнение упражнения. На вдохе тянитесь вверх, на выдохе опускайтесь.

Польза:

Благодаря сильной растяжке усиливается циркуляция крови. Устраняются проблемы с коленями, голенями и поясницей. Повышается упругость костей, уходит зажатость в теле. Если до тренировки выпивать 6 стаканов воды, значительно улучшится перистальтика кишечника.

Асана полезна при запорах и в первые 6 месяцев беременности.

№ 11

Тирьяка-тад-асана

Tiryak(a)-tad-āsana

Поза животного (стоя, склониться набок)



Действия:

Станьте прямо, ноги на ширине плеч. На вдохе поднимите над головой сомкнутые в замок руки. На выдохе наклонитесь влево. Руки и ноги прямые, дыхание равномерное. Задержитесь в такой позе и затем вернитесь в исходное положение. Повторите действия для правой стороны.

Примечание:

На вдохе потянитесь всем телом, при возвращении в исходное положение дышите равномерно. Удерживайтесь в этой *асане* 30 секунд, в дальнейшем увеличивайте длительность до 2 минут.

Польза:

Укрепление мышц живота, устранение жировых отложений в области живота и талии. Устранение запоров.

№ 12

Трикона-асана

Trikoṇa-āsana

Поза треугольника

В этой *асане* тело принимает форму треугольника, отсюда и ее название



Действия:

Станьте прямо, широко расставьте ноги. Руки разведите на уровне плеч. Затем на вдохе наклонитесь влево, положив левую ладонь на левое колено и вытянув правую руку вверх. Взгляд направлен на большой палец правой руки. Через некоторое время вернитесь в исходное положение. Повторите действия для правой стороны.

Примечание:

Выполняйте упражнение на вдохе и возвращайтесь в исходное положение на выдохе. Удерживайтесь в такой *асане* 1 минуту, затем увеличивайте время до 4 минут.

Польза:

Помогает при депрессии и напряженности. Уменьшаются жировые отложения в области талии. Очень полезно для женщин в возрасте.

№ 13

Хануман-асана

Hanuman-āsana

Поза вождя обезьян⁵⁰



⁵⁰ Хануман – вождь обезьян из эпической поэмы «Рамаяна».

Действия:

Станьте прямо, ноги расставьте очень широко (на расстоянии минимум 70 см), руки разведите на уровне плеч. Затем слегка согните правое колено и локти. Это поза бога Ханумана, несущего в руках холм, травы которого способны исцелить Лакшмана. Повторите действия для левой ноги.

Примечание:

Дышите равномерно, сконцентрируйтесь на растяжке и равновесии. Удерживайтесь в этой асане сначала по 30 секунд, затем увеличивайте время до 2 минут.

Польза:

Хануман-асана полезна при артрите и отеках ног. Помогает поддерживать физический баланс. Тренирует ментальную концентрацию.

№ 14

Врищчика-асана

Vṛścika-āsana

Поза скорпиона

В данной *асане* тело напоминает скорпиона с поднятым хвостом, отсюда и ее название.



Действия:

Из стойки на руках начните медленно сгибать ноги в коленях, опуская стопы по направлению к голове и спине. Затем поднимите голову и коснитесь стопами головы. Глаза открыты, дыхание равномерное. Новичкам следует выполнять это упражнение, опираясь ногами о стену.

Примечание:

Данная *асана* противопоказана людям с заболеваниями сердца, гипертонией и стрессом.

Польза:

Укрепляются руки и плечи, улучшается кровообращение, устраняются заболевания кожи. Ребра и позвоночник становятся более гибкими, появляется легкость и бодрость. Укрепляются легкие и бронхи.

№ 15

Ардха-чакра-асана

Ardha-cakra-āsana

Поза полуколеса



Действия:

Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Сделайте глубокий вдох, поднимите руки вверх и заведите их назад. Голову и поясницу тоже заведите назад. Удерживайтесь в таком положении до достижения комфортного состояния. Теперь дышите равномерно. Глаза открыты. Возвращайтесь в исходное положение медленно, слегка нагибайтесь вперед, чтобы не было нагрузки на поясницу.

Примечание:

Удерживайтесь в этой *асане* от 10 до 40 секунд, концентрируйтесь на пояснице и животе.

Польза:

Эта *асана* дарит стройность, оздоравливает легкие и увеличивает их объем. Также она полезна для талии и ног.

№ 16

Пада-хаста-асана

Pāda-hasta-āsana

Положение ладони у ступней



Действия:

Станьте прямо и на вдохе поднимите руки. На выдохе нагнитесь вниз и положите ладони на пол. Сконцентрируйтесь на растяжке мышц голени и почувствуйте вибрации. Удерживайтесь в этой *асане* 20 секунд, в дальнейшем увеличивайте длительность до 2 минут.

Примечание:

Не рекомендуется выполнять эту *асану* при болях в спине, они могут усилиться.

Польза:

Эта *асана* способствует устранению лишних жировых отложений в области живота, а также заболеваний желудка. Она также оказывает положительное воздействие на матку и помогает устранить заболевания матки, если таковые имеются.

№ 17

Пришта-асана

Prṣṭha-āsana

Положение для спины



Действия:

Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Упритесь ладонями в область чуть ниже поясницы, максимально нагнитесь на вдохе назад, затем сделайте выдох. Сконцентрируйтесь на пояснице. Эту *асану* следует выполнять от 20 секунд до 2 минут.

Примечание:

Глаза должны быть открыты при выполнении данной *асаны*. Если давление не в норме, *асана* противопоказана.

Польза:

Пришта-асана помогает при заболеваниях спины, укрепляет плечи и ребра.

№ 18

Вата-аяна-асана

vāta-āyana-āsana

Поза «колеблемого ветром»



Действия:

Станьте прямо, сконцентрируйтесь на какой-то одной точке или на своем дыхании. Положите на грудь ладони, сложенные в жест «*намаскар*». Медленно согните левую ногу в колене и положите ее на правое бедро. Щиколотка должна располагаться на внутренней поверхности бедра. Стойте прямо, удерживая равновесие. Теперь то же самое повторите для правой ноги.

Польза:

Усиливается концентрация. Натягиваются связки. Появляется чувство спокойствия. Повышается тонус мышц ног. Улучшается работа репродуктивных органов.

№ 19

Макара-асана

Makara-āsana

Поза крокодила



Действия:

1. Лягте на живот. Согнув руки в локтях, опирайтесь ладонями подбородок. Это довольно удобное положение. Теперь поочередно сгибайте ноги в коленях. Затем расслабьтесь и закройте глаза. Сделайте 40–50 повторов.

2. В этом же положении сгибайте обе ноги одновременно, то поднимая их, то опуская. В обоих упражнениях следите за дыханием, оно должно быть равномерным. Сделайте 40–50 повторов.

Польза:

Асана отлично помогает при боли в пояснице и проблемах, связанных с межпозвонковыми дисками. Также полезна для астматиков.

№ 20

Набхи-асана

Nābhi-āsana

Позиция на пупке



Действия:

Лягте на живот, руки вытяните перед собой, положите ладони на пол. Ноги вместе. Сделайте глубокий вдох и одновременно поднимите левую руку и правую ногу, оторвав их от пола. Выдохните. Теперь поднимите правую руку и левую ногу. Вес должен приходиться на живот, вы должны чувствовать пульс в области пупка.

Примечание:

Выполняйте эту *асану* 30 секунд, в дальнейшем увеличивайте длительность до 2 минут.

Польза:

Данная *асана* полезна для диабетиков. Также она помогает справиться с заболеваниями, связанными с пищеварением, и улучшает работу печени. Определенно необходима тем, у кого смещение сухожилий в зоне вокруг пупка.

№ 21

Бхуджанга-асана

Bhujāṅga-āsana

Поза дракона (змеи кобры)



Действия:

1. Лягте на живот. Положите ладони на пол, под плечи. Руки согнуты в локтях и почти прижаты к телу, локти направлены вверх. Пятки вместе, носки лежат ровно на полу. Лоб касается пола. На вдохе медленно поднимите голову и грудь, не отрывая живот от пола. Задержитесь в этом положении на 2–6 секунд и вернитесь обратно.

2. Лягте на живот. Ладони положите на пол прямо перед лицом, обопритесь лбом или подбородком о кисти рук. На вдохе поднимите грудь, распрямив локти. Задержитесь в такой позе на какое-то время и вернитесь в исходное положение.

3. Повторите действия из пункта 1 и согните ноги. Попробуйте коснуться стопами головы. Задержитесь в такой позе на какое-то время и вернитесь в исходное положение.

Выполняйте эту *асану* 15 секунд, в дальнейшем увеличивайте длительность до 3 минут.

Примечание:

Поднимайте грудь на вдохе, возвращайтесь в исходное положение на выдохе. Сконцентрируйтесь на нижней области живота, сосредоточьтесь на *агни-чакре* и *вишуддха-чакре*⁵¹.

Польза:

Асана полезна для ребер и плеч, помогает при заболеваниях позвоночника, также полезна женщинам с болезненными менструациями. Устраняет запоры, налаживает менструальный цикл.

⁵¹ *Агни-чакра (agni-chakra)*, или *чакра* огня, соответствует центру у солнечного сплетения и идентична упомянутой выше *мани-пура* примеч. к позе № 1. *Вишуддха-чакра* см. выше примеч. к позе № 6.

№ 22

Щалабха-асана

śalabha-āsana

Поза саранчи⁵²



⁵² На фото изображена поза *purna-śalabha-āsana*, «полной саранчи».

Действия:

1. Лягте на живот. Подбородком обопритесь о пол. Руки подложите под бедра. Дышите равномерно. Находитесь в таком положении сначала по 30 секунд, затем увеличивайте время до 3 минут.

2. Лягте как сказано в пункте 1. Теперь поднимите прямые ноги максимально высоко. Следите за тем, чтобы ноги были прямые. Задержитесь в этом положении на какое-то время и вернитесь обратно. Примите расслабленную позу.

3. На втором этапе совершенства поднимите ноги, согните в коленях и попытайтесь достать вашей головы, как на фото.

Примечание:

Дышите равномерно. Выполняйте эту *асану* 20 секунд, в дальнейшем увеличивайте длительность до 2 минут. Сосредоточьтесь на *вишуддхи-чакре* и *мани-пурака-чакре*, сконцентрируйтесь на нижней части живота. Людям с гнойной язвой, грыжей, заболеваниями ЖКТ и сердца следует выполнять это упражнение под руководством инструктора по йоге.

Польза:

Асана помогает при проблемах с желудком и печенью, оказывает положительное воздействие на кровеносные сосуды и сердце.

№ 23

Дханур-асана

Dhanur-āsana

Поза лука (для стрельбы)

В этой *асане* тело принимает форму лука, отсюда и ее название



Действия:

Лягте на живот. Согните ноги в коленях. Руками возьмитесь за щиколотки. На вдохе медленно потяните вверх грудь и ноги. Вес тела должен приходиться на живот. Зафиксируйтесь в этой *асане* и подышите. Возвращаясь в исходное положение, не выпускайте резко щиколотки из рук. Возвращайтесь медленно и расслабленно.

Примечание:

Удерживайтесь в этой *асане* 5 секунд, в дальнейшем увеличивайте длительность до 3 минут. Сосредоточьтесь на *вишуддха-чакре*, сконцентрируйте внимание на спине или животе. При наличии грыжи или язвы данная *асана* противопоказана.

Польза:

Асана очень полезна для пищеварительной системы. Она помогает устранить газообразование, запоры, анорексию. Эта *асана* также оказывает положительное воздействие на репродуктивные органы, однако ее не следует выполнять беременным. Кроме того, она полезна при заболеваниях горла и позвоночника.

№ 24

Сарпа-асана

Sarpa-āsana

Поза змеи

Когда змея ползет по земле, она слегка приподнимает переднюю часть. В *сарпа-асане* тело человека принимает схожую форму, отсюда и название.



Действия:

Лягте на живот и положите обе руки на спину. Ноги держите прямыми.левой рукой возьмитесь за правое запястье. Сделайте глубокий вдох и медленно поднимите голову, грудь и ноги, так чтобы вес всего тела приходился на живот. Задержитесь в этой позе и затем вернитесь в исходное положение.

Примечание:

Перед тем как принять позу, делайте вдох, а после этого выдыхайте и дышите нормально. Удерживайтесь в *асане* 20 секунд, в дальнейшем увеличивайте длительность до 3 минут.

Польза:

Сарпа-асана способствует устранению лишних жировых отложений в области живота и талии. Она полезна для рук, шеи и груди, а также печени и почек. Эта *асана* улучшает пищеварение и устраняет боли в спине. Также она помогает наладить менструальный цикл.

№ 25

Уттана-пада-асана

Uttāna-pāda-āsana

Поза с поднятой вверх ногой



Действия:

1. Лягте на спину, руки положите параллельно туловищу, ладонями в пол. Поднимите левую ногу примерно на 30° от пола, задержитесь в таком положении на 10 секунд, потом поднимите ногу еще выше – примерно на 60° , задержитесь еще на 10 секунд, затем поднимите ногу перпендикулярно полу – на 90° , снова подождите 10 секунд, после чего опустите ногу на пол. Теперь то же самое повторите для правой ноги.

2. Теперь нужно поднимать обе ноги одновременно. Опираясь ладонями, поднимите ноги на 30° , потом плавно до 60° и до 90° , как описано выше.

Примечание:

Поднимайте ноги на вдохе, после этого выдыхайте. Сосредоточьтесь на *мани-пурака-чакре*, сконцентрируйте внимание на растяжке живота.

Польза:

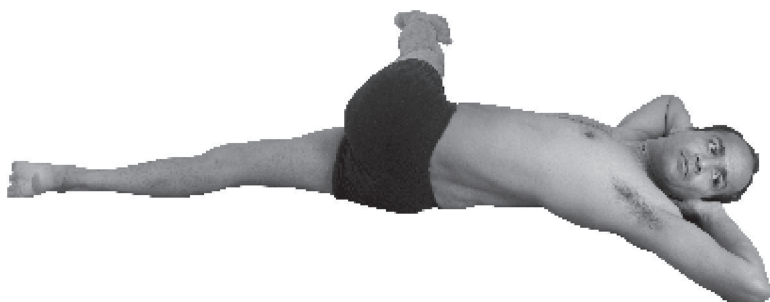
Асана убирает лишние жировые отложения в области живота, уменьшает газообразование, повышает аппетит. Также она улучшает работу мозга и зрение.

№ 26

Ридака-санчалана-асана

riḍhaka-sañcalana-āsana

Поза для гибкости позвоночника



Действия:

1. Лягте на спину, руки положите под голову или вытяните их в стороны, ладонями в пол. Положите левую ногу на правое бедро и поставьте её на большой палец, касаясь пола. Поверните вашу голову направо. Тело находится в скрученном положении. Повторите действия для другой стороны. Удерживайтесь в *асане* от 20 до 40 секунд, в дальнейшем увеличивайте длительность до 3–4 минут.

2. Из исходного положения поднимите ногу на 60° от пола. Концентрируйтесь на тренируемых частях тела, особенно сосредоточьтесь на области пресса. Это упражнение ещё более полезно.

Польза:

Благодаря этой *асане* кости очень быстро станут гибкими. Очень полезно при боли в бедрах, плечах и пояснице.

№ 27

Павана-мукта-асана

Pavana-mukta-āsana

Поза свежего дыхания (ветра)



Действия:

1. Лягте на спину. Согните левую ногу в колене и обхватите колено пальцами, положив ногу на живот. Сделайте глубокий вдох, приподнимите грудь и попытайтесь дотронуться носом коленей. Одновременно с этим поднимите правую ногу на 30° от пола. Дышите равномерно. Теперь то же самое повторите для правой ноги. Эту *асану* следует выполнять от 30 секунд до 2 минут.

2. Лягте на спину и согните обе ноги в коленях, крепко обхватив их пальцами. На вдохе приподнимите грудь и попытайтесь коснуться носом коленей.

Примечание:

Данная *асана* противопоказана при спондилите и боли в шейном отделе позвоночника.

Польза:

Асана помогает справиться с повышенным газообразованием и укрепить мышцы живота.

№ 28

Хала-асана

Hala-āsana

Поза плуга



Действия:

Лягте на спину, ладони положите на пол рядом с бедрами. Поднимите ноги перпендикулярно полу и затем медленно опускайте их по направлению к голове. Заведите ноги за голову и коснитесь носками пола. Ноги прямые, подбородок касается основания шеи. Задержитесь в такой позе на какое-то время и вернитесь в исходное положение. Удерживайтесь сначала 30 секунд, в дальнейшем увеличивайте длительность до 3 минут.

Примечание:

Данная *асана* противопоказана при гипертонии и болезни сердца. Беременным женщинам после первого триместра тоже не следует выполнять это упражнение.

Польза:

Хала-асана положительно воздействует на позвоночник и прилегающие ткани. Она способствует укреплению мышц груди и спины. Также она оказывает положительное воздействие на печень и кишечник.

№ 29

Чакра-асана

Cakra-āsana

Поза колеса

Тело в данной *асане* принимает округлую форму, отсюда и название.



Действия:

Лягте на спину и согните ноги так, чтобы пятки касались ягодиц. Между ногами должно быть расстояние как минимум 30 см. Ладони положите на пол, заведя их за плечи. Теперь поднимите центральную часть тела, т.е. низ живота, спину и грудь. Глаза можете держать открытыми, а можете закрыть. Со временем старайтесь, чтобы расстояние между руками и ногами в *чакра-асане* было всё меньше и меньше.

Примечание:

Поднимайтесь на вдохе, а затем выдыхайте. Удерживайтесь в этой *асане* 20 секунд, в дальнейшем увеличивайте длительность до 3 минут. *Асана* противопоказана при гипертонии, болезнях сердца, язвах.

Польза:

Асана полезна для вен и желез. Все задействованные части тела оздоравливаются. Это очень хорошее упражнение для людей с проблемными межпозвонковыми дисками и суставами. Регулярное выполнение *чакра-асаны* подарит долголетие, сияющую кожу и здоровые органы.

№ 30

Наука-асана

Nauka-āsana

Поза лодки

Эта поза напоминает лодку, отсюда и ее название.



Действия:

Лягте на спину, ладони положите на бедра. На вдохе приподнимите голову и грудь. Одновременно с этим приподнимите ноги так, чтобы вес тела приходился на верхнюю часть ягодиц. Вытяните вперед руки. Дышите равномерно. Возвращаясь в исходное положение, опускайте голову, грудь, руки и ноги одновременно.

Примечание:

Удерживайтесь в этой *асане* 10 секунд, в дальнейшем увеличивайте длительность до 1 минуты. Сосредоточьтесь на *мани-пурака-чакре*, сконцентрируйте внимание на вибрациях тела. Данная *асана* противопоказана при проблемах с межпозвонковыми дисками.

Польза:

Наука-асана укрепляет мышцы ягодиц и живота. Регулярное выполнение этой *асаны* предупредит возрастные проблемы, такие как сутулость и боли в спине.

№ 31

Сарва-анга-асана

Sarva-aṅga-āsana

Поза [пользы] для всех членов [тела]



Действия:

Лягте на спину. Ладони положите на пол возле бедер. На вдохе медленно поднимите ноги перпендикулярно полу. Затем, с помощью рук, приведите также и туловище в вертикальное положение. Не прилагайте чрезмерных усилий. Поднимите ноги и туловище так высоко, как позволяют вам ваши возможности. Всё время поддерживайте спину руками, она должна быть прямой. Смотрите на пальцы ног. Подбородок должен касаться яремной ямки. Чтобы вернуться в исходное положение, сначала согните ноги в коленях, а затем, перемещая ладони к бедрам, плавно опустите туловище.

Примечание:

Удерживайтесь в этой *асане* 30 секунд, в дальнейшем увеличивайте длительность до 3 минут. Сконцентрируйтесь на *вишуддха-чакре*, сосредоточьте внимание на щитовидной железе, почувствуйте, как кровь приливает от ног к голове. *Асана* противопоказана при высоком давлении, заболеваниях сердца и печени.

Польза:

Как видно из названия, *асана* полезна для всех частей тела. Благодаря максимальному притоку крови в область лица *асана* помогает избавиться от морщин и пятен на лице. Она очень полезна для сердца, мозга и позвоночника, т.к. регулирует циркуляцию крови. Помогает справиться с астмой, бронхитом, геморроем и заболеваниями половых органов. Беременным женщинам разрешается выполнять эту *асану* только в первом триместре.

№ 32

Щава-асана

Śava-āsana

Поза трупа

В этой *асане* тело находится в лежачей расслабленной позе, напоминая мертвое тело, отсюда и название.



Действия:

Лягте на спину и расслабьте всё тело. Вокруг должно быть тихо и спокойно, чтобы вы могли сконцентрироваться. Физических движений в этой *асане* нет, ментальная концентрация служит основным полезным процессом. Ни одна часть тела не должна быть напряжена. Полностью расслабьтесь. Сконцентрируйтесь только на дыхании, и больше ни на чем. Почувствуйте, как свежий воздух очищает весь ваш организм, особенно мозг и легкие, когда вы вдыхаете и выдыхаете. Представьте, как вместе с этим уходят ваши болячки.

Теперь сконцентрируйтесь на теле. Представьте, как от кончиков пальцев ног поднимается легкая успокаивающая волна. Сначала почувствуйте ее в носках, пятках, щиколотках. Теперь она движется к голеням и медленно доходит до колен. От колен она течет в поясницу, живот, грудь, руки, горло, лицо и мозг. Все части тела окутаны безмятежностью, которая происходит изнутри вас, в результате чего вы полностью расслаблены и бесконечно счастливы. Очень важно почувствовать всё это. Не отклоняйтесь от траектории сосредоточенного счастья. Если почувствовали отклонение, вернитесь к концентрации на частях тела. Чтобы выйти из *асаны*, потрите ладони и положите разогретые ладони на глаза, почувствуйте тепло и постарайтесь взять от них энергию. Очень медленно повернитесь на правый бок и, опираясь на правую руку, примите сидячее положение.

Почему именно правая сторона? Если из лежащего положения перейти в сидячее без помощи рук, идет нагрузка на живот. Если помогая себе подниматься левой рукой, идет нагрузка на сердце. Поэтому следует опираться на правую руку.

Примечание:

Дыхание должно быть нормальным и ритмичным. *Щава-асану* можно выполнять в течение 10–15 минут, а можно и дольше, по вашему желанию. Нужно следить за тем, чтобы не впасть в сон и чтобы не было сонливости после выполнения.

Польза:

Умиротворенность, внутренний покой, успокоенный разум. Избавление от душевных беспокойств, заболеваний сердца, низкого или высокого давления, бессонницы.

№ 33

Щирша-асана

Śirṣa-āsana

Поза на голове



Действия:

Постелите на пол толстый коврик и сядьте удобно в *ваджра-асане* (из позы стоя на коленях сесть так, чтобы пятки были под ягодицами). Теперь нагнитесь вперед, сомкните пальцы в замок и положите руки на коврик перед собой. Медленно уложите голову и переднюю часть лба в сомкнутые пальцы, чтобы они поддерживали голову. Теперь очень медленно пройдите ногами вперед, оторвите их от пола и поднимите, не разгибая в коленях, так чтобы вы оказались в стойке на голове. Только когда почувствуете устойчивое равновесие, полностью разогните ноги. Сейчас все ваше тело опирается только на локти, ладони и голову. Постоянно концентрируйтесь на локтях и плечах, иначе можно упасть. Чтобы вернуться в исходное положение, вы должны выполнить действия в обратном порядке, т. е. согнуть ноги в коленях, а затем опустить их на пол. После этой *асаны* обязательно нужно выполнить *щава-асану*.

Удерживайтесь в этой *асане* 30 секунд, в дальнейшем увеличивайте длительность до 5 минут. Дышите равномерно, физически сконцентрируйтесь на *сахасра-чакре* (верхушки головы), а также на кровотоке.

Противопоказания:

Не рекомендуется людям, у которых есть проблемы с ушами, сердцем и давлением. Следует выполнять в начале или в конце серии упражнений.

Польза:

Щирша-асана считается лучшей из *асан*, поскольку регулирует все системы в организме человека. Эта *асана* улучшает функционирование гипофиза и мозга, потому что усиливает циркуляцию крови в этих областях. Она мгновенно воздействует на пищеварительную систему, т. к. кровь течет к печени от органов пищеварения. Все железы, особенно железы половой системы, задействуются в этой *асане*, и, соответственно, улучшается их функция. *Щирша-асана* – отличное средство для повышения тонуса лица и улучшения силы памяти.

Дхвани Уччарана

Dhvaṇi-uccāraṇa

Громкое произношение звуков⁵³

Действия:

Сядьте в позе *сукха-асана*, спину держите прямо, закройте глаза и погрузитесь в тишину. Затем трижды произнесите звук «А» (а-а), глубоко вдыхая между каждым произнесением. Услышьте, как резонирует звук. Произносите его широко открыв рот, сконцентрируйтесь на вибрациях звука.

Далее произнесите «О» (о-у) и сконцентрируйтесь на *ан-ахата-чакре* (сердце) и его вибрациях.

Потом произнесите «Э» (э-а), концентрируясь на *мани-пурака-чакре* (живот) и его вибрациях.

И в конце произнесите «Оум» и сконцентрируйтесь на позвоночнике и диафрагме.

⁵³ По сути речь идёт об обучении правильному произношению *мантр*, особому сочетанию резонирующих звуков. См. выше примеч. к статье редактора. В этом отношении о связи звуков с артериями и собственно о *мантрах* см. также Андросов В. П. Очерки изучения буддизма древней Индии, М., ИВ РАН – Восточная Литература, 2019, с. 656–693 (пер. с санскрита «Хеваджра-тантры» с комментариями).

Концентрация очень важна. Начинайте с глубокого вдоха. После произнесения всех звуков посидите в тишине 10 минут, чтобы прочувствовать вибрации в теле. При правильном выполнении вы ощутите спокойствие разума, в котором не будет ничего кроме безмолвия и безграничного счастья.

Произнесение данных звуков важно для успокоения мыслей. Все эти звуки гласные, они есть везде и во всем. В Ведах звуковым вибрациям уделяется большое внимание, поскольку они лечат все физические и психические заболевания. Если человек чувствует беспокойство, неудовлетворенность или у него плохое настроение, успокаивающая музыка будет для него как бальзам на душу. Это не что иное как резонирование. Оно может быть разных типов. В согласных звуках короткое резонирование, в гласных долгое. Чем дольше резонирование, тем сильнее положительный эффект.

Если вы споете длинную ноту, вы будете продолжать ее слышать даже после того, как пение закончится, потому что длинная нота проникнет в вас глубоко, и обретение такого ментального состояния происходит при довольно высоком уровне концентрации. Когда вы цените природу, она является глазам для понимания ценности. Точно так же и со звуком – он должен быть вашим внутренним состоянием души.

Данная *асана* улучшает голос, а также тонизирует лицо.

Это самый простой путь к успокоению разума, его нельзя объяснить, его можно только прочувствовать. Также эта *асана* помогает справиться с головной болью, психическим расстройством, высоким давлением и др.

Комплекс йогических упражнений

В сегодняшнем мире, где все заняты настолько, что не могут найти время даже для самих себя, комплекс йогических упражнений служит удобной таблеткой. Стоит ее выпить, и все заболевания как рукой снимает. Те, кто работают с 8 часов утра до 6 часов вечера, однозначно должны заниматься йогой; всего 7 минут йоги способны восполнить потраченную за целый день энергию. Нервы успокаиваются. Также при ежедневной практике можно снимать переутомление и напряжение глаз, вызванные постоянной работой за компьютером. Сегодня люди работают совершенно иным образом. Они пристрастились к машинам и компьютерам и воспринимают эти пагубные вещи как нечто неотъемлемое. Ноутбуки уже стали привычным явлением. В современном мире машин повсюду очень много шума. Люди приклеены к своим машинам, уши приклеены к телефонам, пальцы приклеены к клавиатурам, глаза приклеены к мониторам, и всё это время в мозгах происходят какие-то процессы. Такие методы работы неправильны. В нашем теле есть скрытые энергетические ресурсы, основная задача – научиться их брать.

Сначала мы должны понять, как работает наше тело, а затем понять его потребности и то, как эти потребности удовлетворять, после чего можно начинать выполнять описанные здесь комплексы упражнений. Они оказывают мгновенное действие, они настолько эффективны, что вы будете чувствовать разницу в течение всего дня. Это самый простой способ самостоятельного обретения здоровья. Йогой желательно заниматься с инструктором, но в данном комплексе собраны простые эффективные *асаны*, которые может выполнять человек любого возраста и пола без инструктора.

ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ СУРЬЯ НАМАСКАР¹

Данный комплекс включает 12 *асан*. Один круг *сурья намаскар* можно выполнить за 3–4 минуты. Два круга – и вы заряжены на целый день. Максимальную пользу от этого комплекса можно получить, если выполнять его в направлении восхода солнца. Для каждой из 12 *асан сурья намаскар* предназначена своя *мантра*². Мантры положительно воздействуют на сердце и успокаивают чувства. Вибрации, исходящие во время произнесения *мантр*, оказывают оздоровительный эффект на тело. Сегодня психиатры работают над теорией воздействия звука на пациентов. *Мантры* также влияют и духовно. Это прекрасный способ укрепиться ментально и физически!

¹ *sūrya-namas-kar* – совершать поклонение солнцу.

² См. выше пояснение в статье отв. Редактора.

1. Поза молитвы



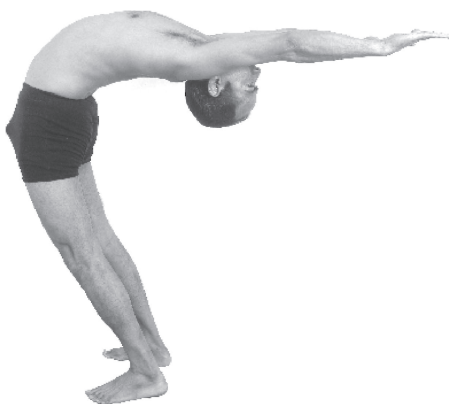
Действия: Станьте прямо, соедините ладони в приветственном жесте *намаскар* и положите их на грудь, закройте глаза, дышите равномерно, сконцентрируйтесь на сердце. Помолитесь всемогущему Господу, попросите здоровья, благополучия, просветления ума и мира своей семье и всему человечеству.

Мантра: *Ом Сурьяйя намах!*³

Польза: Внимание и мирное существование.

³ *Om sūryāya namaḥ* – О-о-о-м хвала солнцу.

2. Хаста уттана-асана⁴



Действия: Станьте прямо. Сделайте глубокий вдох и наклонитесь назад, заведя руки за голову. Постарайтесь максимально наклониться назад без напряжения. Держите глаза открытыми, дышите равномерно и концентрируйтесь на *вишуддха-чакре* (горло, см. выше).

Мантра: *Ом Митрайя намах!*⁵

Польза: Благодаря растяжке мышцы груди и рук становятся более крепкими и спортивными, уменьшаются жировые отложения на боках и животе.

⁴ *Hasta-uttana-āsana* – поза с вытянутыми (назад) руками.

⁵ *Oṃ Mitrāya namaḥ* – О-о-о-м хвала Митре. Митра – одно из имён солнца, а также имя одного из ведийских богов, из Адितьев.

3. Пада-хаста-асана⁶



Действия: Станьте прямо. Наклонитесь вниз. Постарайтесь положить ладони на пол и коснуться головой колен. Дышите равномерно и концентрируйтесь на *свадхиштхана-чакре*⁷ (часть живота).

Мантра: *Ом ра-вайяй намах!*⁸

Полезьа: Гибкость позвоночника, хорошее кровообращение, похудение.

⁶ *Pāda-hasta-āsana* – поза-стойка на ногах и руках.

⁷ *svādhiṣṭhāna-cakra* – йогическое средоточие сил, соответствующее поясничному сплетению.

⁸ *Oṃ ra-vāyaī namaḥ* – о-о-о-м хвала дыханию ветра, способствующему (жизни). Вайю – ведийский бог ветра, воздуха и солнца.

4. Ашва Санчалана-асана-I⁹



Действия: Оставаясь в позе 3, вытяните левую ногу далеко назад, насколько это возможно, поставив ее на носок. Правую ногу согните в колене так, чтобы оно находилось между руками прямо у груди. Глаза не закрывайте и смотрите вверх. Сконцентрируйтесь на *аджня-чакре*¹⁰ (межбровье).

Мантра: *Ом Мартандайя намах!*¹¹

Польза: Полезно для суставов, особенно коленных.

⁹ *aśva-saṅcalana-āsana* – поза коня, приходящего в движение.

¹⁰ *ājñā-cakra* – средоточие волевых импульсов, условно располагаемое между бровей и нередко именуемое «третий глаз».

¹¹ *Oṃ mārtaṇḍāya namaḥ* – о-о-о-м хвала солнцу. Мартанда – ещё одно из имён солнца и бога Солнца.

5. Чандра-асана¹²



Действия: Оставаясь в позе 4, сделайте глубокий вдох и поднимите руки, удерживая равновесие на левом носке и правой пятке.

Примечание: Если теряется равновесие, можно касаться коленом пола. Концентрироваться следует на *вишуддха-чакре* (горло).

Мантра: *Ом Бханаве намах!*¹³

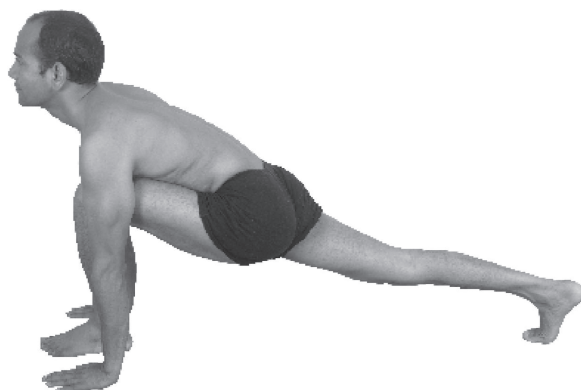
Польза: Укрепляются ноги, становятся гибче ребра.

¹² *Candra-āsana* – поза луны.

¹³ *Om bhānave namaḥ* – о-о-о-м хвала солнцу. Бхану – ещё одно имя солнца.

6. Ашва Санчалана-асана-II

(Поза стартующего коня)



Действия: Вернитесь в позу 4. Поменяйте положение ног. Вытяните правую ногу назад, как описано ранее, а левую поставьте на то место, где стояла правая. Сконцентрируйтесь на *аджня-чакре* (межбровье).

Мантра: *Ом Хиранья-гарбхайя намах!*¹⁴

Польза: Полезно для суставов, особенно коленных.

¹⁴ *Om hiraṇya-garbhāya namaḥ* – о-о-о-м хвала золотому зародышу, одно из имён солнца. Хиранья-гарбха – также и эпитет бога Брахмы, единому началу всего.

7. Чандра-асана

(Поза луны)



Действия: Стоя в позе 6, поднимите руки. Не закрывайте глаза, концентрируйтесь на *вишуддха-чакре* (горло).

Мантра: *Ом Пунунай намах!*

Польза: См. выше.

8. Парвата-асана

(Поза горы)



Действия: Переместите вторую ногу назад и постарайтесь, чтобы пятки были прижаты к полу. При этом ягодицы и живот подняты. Смотрите на большие пальцы и концентрируйтесь на *вишуддхи-чакре* (горло).

Мантра: *Ом Маричайе намах!*¹⁵

Польза: Укрепляются все части тела, особенно руки и ноги. Повышается гибкость диафрагмы, усиливается кровообращение.

¹⁵ *Om maricaye namaḥ* – о-о-о-м хвала Маричи, или о-о-о-м хвала лучу света. Маричи – также имя одного из Праджapati, эпитет Брахмы.

9. Данда-асана¹⁶



Действия: Из *парвата-асаны* (поза горы) начните поднимать голову и грудь, удерживая равновесие за счет носков и плеч. Опустите колени на пол и выпрямите ноги, чтобы было удобно. Дышите равномерно и концентрируйтесь на *мани-пурака-чакре* (область пупка).

Мантра: *Ом Адитьяйе намах!*¹⁷

Польза: Эта *асана* служит источником энергии и силы, помогает укрепить руки, шею и грудь.

¹⁶ *Daṇḍa-āsana* – поза гнущегося стебля. Собственно только вначале она отличается от позы № 21, приведённой выше «Позы змеи».

¹⁷ *Om ādityāye namaḥ* – о-о-о-м хвала солнцу. Адитья – божества солнечного рода Адитья и солнце.

10. Парвата-асана-II

(Поза горы 2)



Действия: Повторите *парвата-асану-I*, концентрируйтесь на вибрациях в теле, дышите равномерно.

Мантра: *Ом Савитраяй Намах!*¹⁸

Польза: См. *парвата-асану-I*.

¹⁸ *Om Savitrāyai namaḥ* – о-о-о-м хвала Матери – солнцу, порождающему всё живое.

11. Пада-хаста-асана-II

Pāda-hasta-āsana

Положение ладони у ступней



Действия: Из *парвата-асаны* переместите руки к ногам, ладони положите на пол и постарайтесь коснуться лбом колен. Дышите равномерно, концентрируйтесь на нагрузке в ногах, сосредоточьтесь на *свадхиштхана-чакре* (поясничный отдел).

Мантра: Ом Аркайе Намах!¹⁹

Польза: Укрепляются мышцы груди и рук.

¹⁹ *Oṃ arkāye namaḥ* – о-о-о-м хвала солнцу! Аркайе – ещё одно имя солнца и луча солнца.

12. Поза молитвы



Действия: Сделайте глубокий вдох и наклонитесь назад, заведя руки за голову. Глаза открыты. Ментально концентрируйтесь на *вишуддхи-чакре* (горло), физически концентрируйтесь на груди и плечах.

Мантра: *Ом Бхаскарая намах!*²⁰

Польза: Внимание и мирное существование.

²⁰ *Om bhās-karāya namaḥ* – О-о-о-м хвала солнцу. *Бхас-кара* – букв. дающий свет, солнце.

ПРАНАЯМА¹

Что такое *пранаяма*?

Без воздуха организмы не могут существовать. Воздух является не только жизненной силой, но и чрезвычайно важным фактором здоровья. Загрязненный воздух оказывает негативное воздействие на наше дыхание. Внутренне он воздействует на легкие и нервную систему, а внешне – на кожу и глаза. Воздух присутствует везде вокруг нас. Если нас окружает загрязненный воздух, мы вдыхаем только его. Воздух выполняет разные функции. С точки зрения йоги, составные элементы воздуха дают жизнь. Когда мы делаем вдох, мы вбираем кислород – жизненно необходимый компонент. Воздух внутри нас регулирует жизненную силу, которую называют космической энергией. Космическая энергия управляет всеми микропроцессами в нашем теле.

Если контролировать дыхание через *пранаяму*, космическая энергия используется правильным образом, и тело здорово. Общий уровень энергии выше по сравнению с другими людьми. Все системы функционируют правильно, отчего человек испытывает приятное самочувствие и благоденствие. Сердце крепкое, оно качает кровь во все без исключения клетки и делает кожу упругой и эластичной. Если правильно использовать космическую энергию, можно продлить жизнь на несколько лет. Неправильное ее использование приводит к таким проблемам, как повышенное давление, одышка и лёгочный хрип.

¹ *Prāṇa-āyāma* – обуздание дыхания, дыхательные упражнения, управление дыханием, тренировка дыхания, но также расширение, увеличение дыхания, энергии. В России закрепилось упрощённое произношение: *пранаяма*, вместо *прана-айяма*.

Большую часть времени люди не думают о правильном дыхании, но дыхание оказывает прямое воздействие на сердце. Искривленный способ дышать – сокращать мышцы живота на вдохе и расслаблять их на выдохе.

Наша жизнь зависит от сердца; в каком состоянии сердце, в таком состоянии и наша жизнь. Представьте, что вы резко дали по тормозам, чтобы не сбить ребенка. В этот момент у вас в голове прокрутятся самые разные эмоциональные сценарии. Что будет, если я не успею затормозить? Что будет, если мальчик умрет? За долю секунды вы мысленно переживаете все возможные сценарии. В этот момент вы будете дышать довольно тяжело и быстро. В крайнем случае, резкое учащение дыхания может вызвать гипертонию или сердечную недостаточность. Это говорит о том, что правильное дыхание чрезвычайно важно. Внезапный инцидент может оказать на вас негативное воздействие через неправильное дыхание. Регулярная дыхательная практика избавит вас от подобных проблем. *Пранаяма* сильно этому способствует.

Если практиковать *пранаяму* и, соответственно, использовать космическую энергию, у вас не будет морщин на лице, а тело будет крепкое и подтянутое.

Пранаяма затрагивает все составляющие нашего организма, как на микро-, так и на макроуровне. Очищение всех систем с помощью *пранаямы* обеспечивает очистку организма изнутри.

Организм вмещает тысячи вен и артерий, которые отходят главным образом от сердца. Благодаря *пранаяме* вены здоровые и расслабленные, и в результате этого общее состояние спокойное и благоприятное.

Grāṇa означает «энергия», *āyama* – «увеличение». Таким образом, *пранаяма* – это увеличение космической энергии.

Чистый воздух, полученный через *пранаяму*, вытесняет грязный воздух из всех клеток нашего тела.

Пранаяма: воздействие на сердце и ум

Размер сердца не более чем с кулак. Оно одновременно и сокращается, и расширяется. По венам приходит неочищенная кровь, а артерии разносят по всему телу очищенную кровь. Сердце сокращается и расширяется примерно 82 раза в минуту. Основная функция сердца – очищать кровь и распределять ее по телу.

Нарушение работы сердца влияет на циркуляцию крови и процесс ее очищения. Таким образом, когда по телу циркулирует неочищенная кровь, возникают различные заболевания. Вдыхаемый и выдыхаемый воздух проходит по трахее. Однако, кроме этого, мы дышим и через поры, расположенные по всей нашей коже. *Пранаяма* усиливает все эти жизненные источники, обеспечивая хорошую циркуляцию и здоровье. Сокращения (полоса сокращений) способствуют оперативному поступлению жизненной энергии в мозг, обуславливая упорядоченную концентрацию.

Пранаяма не только озаряет сердце, но и очищает нервную систему, благодаря чему мы соразмерено относимся к разным точкам зрения и оценкам. Сбалансированное состояние сердца и разума можно назвать счастьем, потому что это одна из самых сложных задач. Результатом уравновешенных мыслей и эмоций являются эффективная работа, сила воли и самоуважение. Ум становится острым. *Пранаяма* также является хорошим упражнением для нервной системы. Это упражнение может помочь при проблемах с глазами и памятью, головной болью, ОРВИ, бессоннице. Она дарит молодость и долголетие, свежесть и сияние.

Я наблюдал ее эффект у своих учеников. Человек, поглощенный бизнесом с оборотом в 80 миллионов рупий, не мог даже понять, как это – посвятить несколько минут себе. Его жизнь представляла целый ворох страданий. Не выделяя времени на еду и отдых, он привык постоянно быть в напряжении и на взводе, и в день выпивал по 10–12 чашек чая. Когда он пришел ко мне заниматься йогой, мы начали только с *мантр* и *пранаямы*, и уже с первого дня он почувствовал расслабление, особенно в мышцах и нервной системе. Он увидел эффект и начал выделять время на занятия, в результате он через йогу постепенно избавился от всех проблем. Сегодня он не просто счастливый человек, но и успешный бизнесмен, даже еще более успешный, чем раньше.

Важные рекомендации

Перед тем как начать, прочитайте эти советы:

1. Верьте в эффективность *пранаямы* и концентрируйтесь на этом. Выполняйте это упражнение утром или вечером в спокойной тихой обстановке. Ее следует выполнять на пустой желудок. Любуйтесь красотой природы, цените ее и благодарите за нее Бога.
2. Лучше всего выполнять *пранаяму* в *падма-асане*², но из-за недостаточной гибкости, скованности и заостенелости может быть сложно сидеть в такой позе 2–3 минуты. Даже если у вас получится сесть в *падма-асану*, вы, возможно, будете чувствовать боль в спине, онемение и т.д. Если подобное происходит, просто сядьте с прямой спиной. Не выполняйте упражнения с дыханием лежа или стоя.

² *Падма-асана* (*padma-āsana*) – поза лотоса, обычная для индийцев и крайне непривычная для европейцев: сесть на пол, спина и шея прямые, скрестив ноги, положить левую ступню на правое бедро, а правую – на левое, ступни кверху.

Для выполнения *пранаямы* удобно сядьте на пол в *сукха-асане* (см. выше). Положите руки на колени или сложите их в форме чаши, положив правую кисть на левую ладонь.

3. Не выполняйте это упражнение на полный желудок, это может навредить. Делайте *пранаяму* рано утром или вечером, чтобы не нарушалась пищеварительная система.
4. Поначалу вы можете чувствовать головокружение, тяжесть; в этом случае сократите длительность упражнений. Выполняйте *пранаяму* регулярно и верьте в успех. Йога – это самый легкий вид упражнений, не требующий технических средств.
5. Занимайтесь йогой в той мере, в какой вам комфортно, не переусердствуйте, иначе можно навредить мышцам. Начинайте с коротких сессий в очень медленном темпе. Во время *пранаямы* тело должно быть расслаблено. Сядьте на пол. Помещение должно быть проветрено, но не должно быть сквозняков. Чтобы практиковать *пранаяму*, нужно отказаться от алкоголя и сигарет.

Существуют различные виды *пранаямы*, у каждого из которых свой эффект.

Пранаяма канала-бхати³

Действия: Сядьте в *сукха-асане*, выпрямив спину и положив кулаки на колени пальцами вниз. Начните делать резкие выдохи, слегка наклонив голову вперед. Вы должны чувствовать усилия в области живота. Дыхание должно

³ *Kāpāla-bhāti* – букв. свет, знание того, чем наполнены черепа. Очистка дыханием кровообращения мозга.

быть ритмичным. Поначалу упражнение длится недолго, но с практикой время выполнения постепенно увеличивается. Сначала дыхательные звуки напоминают звуки поезда, затем они постепенно становятся более мерными. При коротких ритмичных выдохах из тела выбрасывается весь углекислый газ, и вы становитесь расслаблены. Это влияет на гипофиз, в результате успокаивается нервная система, и у вас появляется больше энергии для работы.

Польза: Как известно, у курильщиков объем легких уменьшается, что приводит к утомляемости, одышке и другим проблемам. *Пранаяма* оздоравливает легкие и бронхи. Она не только увеличивает объем легких, но и снижает тягу к курению. При регулярном выполнении *пранаямы* приходит чувство обновления и наполнения энергией.

Делая резкие выдохи *канала-бхати*, мы также тренируем мышцы горла и лица.

Пранаяма нади шодхана (очищение вен и артерий)

Это упражнение не только очищает, но и улучшает функционирование вен и артерий, отсюда и название – *нади шодхана*⁴ (очищение кровеносной системы).

В человеческом теле есть три главных канала, которые поддерживают баланс организма. Они называются (I) *ида*, также известная как *чандра-нади*, или лунная артерия (II) *сушумна*, или очень малая, и (III) *пингала*, также известная как *сурья-нади*, или солнечная артерия. *Ида*

⁴ *Nāḍī-śodhana* – букв. очищение кровеносных сосудов, артерий и вен. В тантрическом буддизме «Хеваджра-тантры» ниже называемые артерии получают другие названия и другие значения, см. *Андрозов В. П.* Очерки изучения буддизма древней Индии. М., 2019, с. 654–659.

отходит от левой ноздри, а *пингала* – от правой. Между ними проходит *сушумна*, которая меняется через каждые два часа. После этой *пранаямы* другие каналы сбалансированы и, как результат, чистый кислород наполняет легкие и улучшает циркуляцию крови и нервную систему. Мы чувствуем себя хорошо, только когда нервная система работает правильно. У нас в теле функционируют 72000 каналов, и все они очищаются *пранаямой*. *Пранаяму нади шодхана* нужно в обязательном порядке выполнять перед любой другой *пранаямой*.

Действия: Сядьте в *падма-асану* или *сукха-асану*. Держите спину прямо, левую руку положите на левое колено, правую на правое. Вы также можете сложить их в форме чаши, ладонями вверх. Затем средним и безымянным пальцами правой руки закройте левую ноздрю и выдохните через правую. Сделайте вдох. Повторите то же самое для правой ноздри. Эти действия составляют один подход.

Выполняйте это упражнение с закрытыми глазами, концентрируйтесь на дыхании. Мысленно представляйте, как поступающий воздух охлаждает легкие, сердце и нервы, а выходящий воздух – это углекислый газ. Эти ощущения и концентрация должны сопровождать каждый вдох и выдох. Всего нужно сделать 27 дыхательных циклов (вдохов и выдохов). После некоторого числа таких тренировок пульс и кровообращение синхронизируются. Чем выше концентрация на дыхании, тем больше польза. Другая важная вещь – это то, что дыхание во время *пранаямы* должно быть бесшумным, ее нужно выполнять спокойно.

Первый этап: Сядьте в *сукха-асану*, выпрямив спину и положив ладони на колени. Сделайте 27 дыхательных циклов, как указано выше, концентрируясь на дыхании.

Второй этап: Его нужно выполнять сразу же после первого. Дыхание должно быть точно такое, как в *пранаяме*. Закрываете левую ноздрю, выдыхаете через правую, затем вдыхаете через левую. Это один цикл. Таких циклов нужно сделать 5. После этого проделать то же самое для другой стороны – вдох через правую ноздрю, выдох через левую. Выполняйте это упражнение в течение трех дней, у вас будет получаться всё лучше и лучше. (Сначала нужно делать выдох, затем вдох).

Третий этап: Закройте правую ноздрю, выдохните через левую, сделайте *бахи кумбхак* (задержку дыхания) на 5 секунд, а затем сделайте вдох через левую ноздрю. Сделайте *антах кумбхак* (задержка дыхания после вдоха) на 10 секунд. Теперь выдохните через правую ноздрю, сделайте задержку после выдоха (*бахи кумбхак*) на 5 секунд, затем сделайте вдох. Это процесс составляет один цикл. Здесь тоже необходимо сделать 27 циклов. Один цикл будет выглядеть так:

Закрываете правую ноздрю большим пальцем, выдыхаете через левую ноздрю, делаете задержку (*бахи кумбхак*) в течение 5 секунд. Далее вдох через левую ноздрю, задержку после вдоха (*антах кумбхак*) в течение 10 секунд, выдох через правую ноздрю, и задержку в течение 5 секунд. Затем вдох через правую ноздрю, задержка дыхания на 10 секунд и выдох через левую ноздрю.

Пранаяма *бхастрика*⁵

Сядьте в *сукха-асане*, выпрямив спину. Делайте вдохи и выдохи обеими ноздрями. Поначалу делайте 21 дыхательный цикл, впоследствии увеличивайте до максимально возможного количества циклов. После этого 11 циклов вдыхайте и выдыхайте очень быстро, потом очень медленно.

⁵ *bhastrikā* – букв. мешочек, кошель.

После нескольких дней практики можете переходить к *пранаяме*. Вдыхайте и выдыхайте, генерируя вибрации в теле. Тело должно разогреться, должна появиться одышка, как если бы вы занимались физической тренировкой. По окончании этого упражнения дыхание придет в норму.

Противопоказания: Людям с заболеванием сердца или повышенным давлением не следует выполнять это упражнение, поскольку оно способствует сжатию сердца и усилению кровообращения. И недавно прооперированным оно противопоказано.

Польза: *Пранаяма бхастрика* повышает аппетит и устраняет проблемы, связанные с пищеварением: запоры, несварение желудка, газообразование, анорексия и др. Также она устраняет такие заболевания, как неожиданную бездыханность во время одышки (диспноэ), астма и бронхит. Эта *пранаяма* укрепляет легкие, давая заряд всему телу. Также она является хорошим средством лечения головной боли.

Примечание: При выполнении данного упражнения вы можете почувствовать головокружение, но если регулярно тренироваться и делать перерывы между тренировками, это состояние пройдет. После пранаямы отдыхайте 2–3 минуты.

Пранаяма капола-шакти-вардхака⁶

Шаг 1: Сядьте в *сукха-асану*, соедините ладони в *намасте*. Большими пальцами закройте ноздри и сделайте максимально глубокий вдох через рот, надув щеки. Опустите голову вниз, коснитесь подбородком груди. Задержите дыхание так долго, как сможете. Затем поднимите голову, опустите руки и выдохните. Эти действия составляют один

⁶ Букв. *пранаяма*, увеличивающая силу щёк (см. выше).

цикл. Повторите 3 цикла, на первом цикле концентрируйтесь на носовых пазухах.

Шаг 2: При выполнении задержки на втором цикле сосредоточьтесь на нагрузке нервной системы.

Шаг 3: При выполнении задержки на третьем цикле сосредоточьтесь на давлении в голове и вибрациях.

Упражнение одно и то же, а концентрация каждый раз разная. На чем бы вы не концентрировались, от этого будет польза.

Польза: Улучшается текстура кожи, повышается тонус лица, разглаживаются морщинки и исчезают пятна. Поскольку *пранаяма* регулирует циркуляцию крови, она оказывает положительное воздействие на нервную систему и лечит периодонтит.

Для лица

Шаг 1: Сядьте в *сукха-асане*, положите руки на колени, наклоните голову вниз. Быстро вдыхайте и выдыхайте, концентрируйтесь на том, как разогреваются мышцы лица. Сделайте 15–20 дыхательных циклов.

Шаг 2: Направьте лицо вверх, глаза не закрывайте. Вдыхайте и выдыхайте, концентрируясь на том, как растягиваются мышцы в области горла. Сделайте 15–20 циклов и вернитесь в нормальное положение.

Противопоказания: Людям с заболеванием сердца и высоким давлением не следует выполнять эту *пранаяму*.

Польза: В этом упражнении мышцы лица растягиваются, в результате чего становятся крепкими и упругими.

Надувание щек

Действия: Сядьте в *сукха-асане*, сложите губы трубочкой и сделайте вдох. Надуйте щеки и направьте лицо

вверх. Задержите дыхание в такой позе максимально долго, затем выдохните и опустите голову в нормальное положение. Сделайте 3 подхода.

Польза: Укрепляются сосуды лица.

Пранаяма охлаждающая (*щитали*)

Действия: После выполнения вышеуказанных упражнений сделайте охлаждающую пранаяму. Сядьте в *сукхасане*, высуньте свернутый в трубочку язык и сделайте шумный вдох через рот, задержите дыхание на 3–5 секунд, затем верните язык в обычное положение и выдохните через нос. Сделайте 7–10 таких циклов.

Польза: Хорошее охлаждающее упражнение для сердца и нервной системы.

Пранаяма опрыскивания (*щикарин*)

Стисните зубы и сделайте вдох через рот, он будет сопровождаться шумом. Вдохните максимально глубоко и шумно, задержите дыхание на 3–5 секунд и выдохните через нос. Повторите 7–10 раз.

Польза: Эта *пранаяма* оказывает положительное воздействие на сердце и кровообращение, а также лечит психические заболевания. После нее вы будете чувствовать себя счастливым и удовлетворенным.

Подпитка через ладони

Действия: Это упражнение можно выполнять в любом положении – сидя, стоя или даже лежа. Вообще, лучше его выполнять в позах, которые делают с закрытыми глазами. Нужно потереть ладони, положить их на глаза, затем открыть

глаза. Это оказывает положительное воздействие. Очень быстро потрите ладони одна о другую, чтобы они нагрелись. После того как они нагреются, положите их на глаза и расслабьте мышцы лица. Дышите равномерно, почувствуйте энергию в глазах и ладонях. Откройте глаза. Медленно переведите взгляд на ладони и вернитесь в нормальное положение.

Польза: Это упражнение убирает вредное воздействие солнечных лучей. Ультрафиолет, генерируемый трением ладоней, защищает глаза и снимает с них усталость. Эта *асана* также помогает при боли в глазах и разных офтальмологических проблемах. Ее можно делать везде и в любое время. Это очень простое упражнение, но достаточно эффективное в борьбе с заболеваниями глаз.

Йога-нидра (йогический сон)

Чтобы получить максимальный эффект от йогического сна, следует выбрать тихое и спокойное место. Это может быть сад, берег реки, лес, лужайка или другое природное место; помещение тоже подойдет, но только если оно не шумное. Спокойная тихая атмосфера позволит больше сконцентрироваться на йогическом сне.

В йогическом сне вы почувствуете свободное место в сердце и уме. Вы будете замечать непрекращающийся поток мыслей, но вы не будете чувствовать себя беспокойно, наоборот, вас окутает спокойствие. Вы будете непрерывно дышать, но не будете замечать, как вдыхаете и выдыхаете. Вы будете слышать природные и неприродные звуки, но сердце не будет реагировать на них. Физически вы погрузитесь в глубокий сон, но умственно вы будете активны. Вы будете спать, но сможете понять всё, что вам скажут.

Йогический сон устранил все ментальные и физические проблемы и все негативные мысли, а также стресс и напряжение.

Создайте спокойную, тихую атмосферу в комнате. Постелите толстую подстилку на кровать или на пол. На вас должна быть свободная одежда, предпочтительно та, в которой вы спите. Лягте на спину и расслабьтесь. Ни одна часть тела не должна быть напряжена. Между стопами должно быть расстояние 30–45 см. Закройте глаза. Руки положите поодаль от туловища. Вы разорвали связь с внешним миром и погрузились в ваш внутренний мир. Дышите равномерно, почувствуйте спокойствие... Умиротворение... *Йога-нидра* приветствует вас. Доверьтесь всем сердцем. Расслабьте всё тело и мысленно осмотрите комнату. Направьте

внимание на пальцы ног, почувствуйте, как они отдыхают и расслабляются.

Переведите внимание на пятки и тоже почувствуйте их расслабление. Далее перемещайтесь к лодыжкам, почувствуйте, как рассеивается напряжение в мышцах голеней. Потом почувствуйте, как расслаблены колени, бедра, ягодицы. В конце вы почувствуете, как расслаблено всё тело. От ягодиц переместите внимание на мышцы живота, почувствуйте, как расслаблены и эти мышцы, и пищеварительная система. Потом грудь, сердце, позвоночник, поясница – всё в расслабленном состоянии. Теперь начните от пальцев рук и перемещайтесь к плечам. Затем подбородок, щеки, нос, уши, глаза, лоб, дыхание, ум – всё расслабляется, и вы пребываете в полном умиротворении. Напряжение покинуло вас. Вы чувствуете удовлетворенность собой. Осознайте свое тело, осознайте пальцы рук, медленно пошевелите ими, несколько раз сожмите их в кулаки и разожмите. После этого потрите ладони, чтобы они разогрелись. Положите теплые ладони на глаза, чтобы пополнить их энергией тепла.

НАТУРОПАТИЯ

Природа

Мы рождаемся в природе и только из природы. Мы научились быть изобретательными, чтобы жизнь проходила благополучно.

Всё, что мы видим и что не видим, можно назвать макро- и микрокомпонентами природы. Иногда, живя в окружении природы, мы не понимаем некоторые ее процессы. Бескрайность неба, безграничные океаны, неограниченная солнечная энергия, невидимая жизненная сила, такая как ветер, иногда заставляют нас благоговеть. Всё, что мы чувствуем и видим, не что иное, как часть природы. Природа состоит из пяти компонентов, они являются основой всего мира. Даже наше тело является сочетанием этих пяти компонентов. ВСЁ, ЧТО ВНУТРИ НАС, И ВСЁ, ЧТО ВНЕ НАС, Т. Е. В МИРЕ ПРИРОДЫ – ОДНО И ТО ЖЕ.

Раньше, когда наша жизнь была более естественной и мы были ближе к природе, мы были здоровы; отклонение от природы было чревато болезнями.

Когда мы были с природой, мы были выше, у нас были чистые вода и воздух, атмосфера была чище, но в тот момент, когда мы отклонились, всё, что мы получили – это заболевания.

Посмотрев вокруг, нельзя словами объяснить природную красоту. Мы видим семь природных цветов. Бурлящие реки, которые всегда стремятся к морю, солнце, которое непрерывно излучает тепло, бесконечный круговорот воды, облака, дождь, порывы ветра – всё это дает нам чувство красоты, и мы испытываем восхищение. Природа-мать сносит все уготованные нами жестокости, дарит флору и фауну в той мере, в какой они необходимы для выживания. Синее небо

окутывает нас своей бесконечностью и служит защитным слоем.

Но этого будто бы мало, Гималаи и другие горные цепи зовут нас в свои долины насладиться красотой природы. Сосны на вершинах гор служат вдохновением и маяком, побуждая нас взбираться всё выше. Родники – указатели вечной молодости – не только усиливают красоту природы, но и дарят нам питьевую воду как сладкий нектар. Оглядываясь по сторонам, мы везде обнаруживаем присутствие матушки-природы.

Точно так же мы находим свирепые проявления красоты. Горячие вулканы и обширные пустыни – это не ужасное лицо природы, а правда жизни, и она заключается в том, что жизнь является не только прекрасной розой, но и с несколькими шипами на ней. В природе семь океанов и семь цветов, но также есть еще и белый цвет, и нужно понимать, что из этого белого цвета образованы все семь. Следовательно, нужно наслаждаться всем, что есть в природе.

Как только мы отдаляемся от природы, мы отдаляемся от своей сущности. И в результате происходит моральная, физическая и духовная деградация. Всемогущий Господь дал нам жизнь не ради забавы и развлечения, а для того, чтобы мы совершали действия, которые сделают нас бесконечно счастливыми. Поэтому мы должны найти источник бесконечного счастья. Наслаждение природой, наблюдение за природными явлениями, такими как восход и закат, за птицами, реками и вовлечение в природные процессы являются источниками вечного счастья. Таким образом, чтобы быть счастливым, нужно быть единым с природой. Загрязненный воздух и вода, ненатуральная еда, шумные индустриальные города и перенаселенные регионы, недостаточная физическая

активность и тяга причинять боль другим – всё это вещи противоположные природе.

Мы были очень счастливы, когда жили в гармонии с природой, а дисгармония дала нам лишь неудовлетворенность и дискомфорт. То были времена, когда медицина не применялась, потому что натуральное целительство было лучшим средством. Особенно сильно это проявлялось в примитивных формах жизни, где всё живое росло естественным способом. Я не призываю вести примитивный образ жизни, я всего лишь хочу донести, что близость к природе может сделать нас счастливыми.

В замкнутом круге усовершенствований и урбанистической культуры мы производим лишь болезни. Постепенно мы отстранились от природы и вплотную приблизились к заболеваниям. Долгое время мы испытывали необходимость развить систему врачевания, которая не только лечила бы, но и обеспечивала безвредные лекарственные средства, не имеющие побочных эффектов. Мы сделали шаг в сторону натуропатии, древней лекарственной методики наших предков, которую им подсказала сама природа.

Мы и Природа

Установление гармонии между пятью природными элементами – воздушным пространством, водой, огнем, ветром, землей, а также телом и Божественной душой (*Атман*) – это и есть натуропатия. Сегодня, чтобы побыть на природе, мы вынуждены куда-то далеко ехать, потому что из-за своих негуманных действий отодвинули природу подальше от себя. Мы вырубаем деревья и выстраиваем на их месте железобетонные джунгли. Города так плотно населены, что становится трудно дышать и мало солнечного света. Реки загрязнены

и высыхают. Даже сегодня сельская жизнь лучше, чем городская. В городах воздух такой грязный, что белая рубашка к вечеру становится серой.

Можете представить, какое количество углекислого газа мы вдыхаем и какой ущерб он наносит легким. Двадцать четыре часа в сутки мы дышим ядом, и в результате заболеваем.

Никто не хочет болеть, но бессознательно или по незнанию мы впускаем болезни в себя. Хотим мы того или нет, мы вдыхаем воздух, загрязненный транспортными средствами и перенаселенными местами. Несвоевременные погодные изменения, неурожай и наводнения, истощение озонового слоя и т. д. негативно влияют на жизнь людей. Стремясь сделать жизнь комфортной, мы нанесли вред природе, и теперь расплачиваемся за это своим здоровьем. А последствием служит то, что во всё это вовлечены невинные младенцы. Когда мы переходим все границы, мать-природа наказывает нас. На сегодняшний день мы перешли границу и ощущаем влияние и наказание природы. Но самое ужасное в том, что ради кратковременных наслаждений мы отказываемся от постоянного счастья.

Мы должны понимать, что, защищая природу, мы защитим себя. Не требуется расселение из городов и пересадка джунглей, маленькие изменения в повседневной жизни приблизят нас к природе.

Что действительно требуется, так это внимательность. Если мы будем бдительны, мы извлечем максимальный эффект при минимальных усилиях. Мы должны с вниманием относиться к каждому совершаемому действию и задаваться вопросом, приближает ли оно нас к природе или отдаляет от нее.

Сейчас даже в самых маленьких городках есть диспансеры или клиники, и все они переполнены. Нездоровые люди, несчастные лица, болезненный вид – это отдельная тема для обсуждения. Следует помнить, что природа жестоко наказывает тех, кто беспечно относится к здоровью. Здоровое тело – единственное средство, которое позволяет достичь жизненных целей. Если человек наносит вред своему организму, о каких достижениях можно говорить? Чтобы убрать все препятствия и достичь поставленных целей, требуется крепкое физическое состояние, а для этого необходима дисциплина. В наше время существует множество систем лечения, но все они не устраняют коренную причину заболевания, а лишь подавляют симптомы за счет сильнодействующих препаратов.

Когда поднимается солнце, его лучи падают на лотос и подсолнух, те расцветают и источают аромат. Когда капли дождя падают на землю, мы чувствуем приятный запах земли. Когда чирикают птицы, они проворно разносят сообщения. Всё это природа, и мы часть нее. Семь цветов радуги, капли росы, щебетание птиц, дорогой сердцу звук кукушки, приятный запах цветов, зеленые пастбища – это природа, она дает нам жизнь и делает всё, чтобы мы были здоровы, красивы и счастливы.

Даже врачи рекомендуют пациентам быть чаще на природе, например, в горах, потому что там чище воздух и даже атмосфера. Матушка-природа косвенным путем бережет здоровье детей. Ребенок играет в грязи и ранил пятку – ему хоть бы что. Когда мы вырастаем, мы отстраняемся от природы, переедаем, перенапрягаемся, и в результате нас тошнит. Малейшее похолодание, и мы простужаемся. Когда люди простужены, они скорее примут лекарства, чем будут лечиться

природными средствами, забывая, что через простуду организм выводит нежелательные элементы.

Почему мы болеем? Всё из-за неправильного питания и образа жизни. Природа постоянно помогает нам и бросает вызовы, чтобы мы вели здоровый и счастливый образ жизни. Даже животные знают, как лечить себя натуральными методами. Лошади валяются в грязи и делают себе массаж. Слоны обливают себя водой из хобота. Больные собаки едят траву и зализывают раны. Все живые существа, за исключением человека, знают, сколько и когда есть. Людям нужна роскошная жизнь: прислуги, машины, виллы. Но результатом такой жизни становится малоподвижность, закостенелость и ленивый ум.

Содержать тело в здоровом состоянии помогают натуральные фрукты и овощи. После них мы чувствуем свежесть и легкость в течение дня. Чем натуральнее наш образ жизни, тем стройнее мы становимся.

Природа растит только ту пищу, которая необходима в конкретный сезон. И мы должны следовать этому распорядку.

Сегодня уже никто не станет отрицать, что связь между людьми и природой очень сильная. Человеческое тело, как и природа, состоит из пяти элементов, они описывались ранее. Чтобы применять натуропатию, важно знать, из какого элемента состоит та или иная часть организма. По сравнению с животными наш мозг более сложный. Благодаря этому мы постоянно совершаем открытия, которые оказывают как положительные, так и отрицательные эффекты. Положительные – если служат на благо природы, отрицательные – если идут с ней вразрез.

Тело является неотъемлемой частью природы. Представьте, что у создаваемой мастером глиняной статуи

случайно отвалилась рука, и скульптор собрался заменить ее на другую руку из глины, вместо того чтобы использовать металлическую или деревянную руку. Точно так же и наше тело нуждается только в тех элементах, из которых оно состоит.

Мой друг Санджив как-то сказал мне, что утренние прогулки по лужайкам, покрытым росой, наполнили его энергией, которую он некогда утратил. Я задался вопросом, почему на меня такие прогулки не производят подобного эффекта, хотя я их тоже регулярно практикую... И решил найти ответ самостоятельно. На следующий день я отправился на лужайку, удерживая в голове мысль, что ранние прогулки по росе очень полезны. Стоило мне ступить на траву, как я сразу заметил другие ощущения. Я сделал несколько шагов – все они по ощущениям были другие. Это были совершенно новые чувства, и слова друга доносились эхом в голове. Я не только почувствовал счастье, но ещё я почувствовал, будто всё моё тело оказалось сияющим, и что кровообращение реально улучшилось. Я не мог понять магию, которая рождала во мне эти ощущения, но я знал, что была причина этих ощущений. Я рассказал это Сандживу.

По его мнению, мы так сильно привыкаем к благам, что пользуемся ими, даже не осознавая их наличие. Мы воспринимаем их как должное. Мы мечтаем о другом, о чем-то, что должно случиться в будущем, и в результате упускаем блага, которые у нас есть в настоящем. Когда мы начинаем осознавать, что нас окружает, благополучие возрастает многократно.

Мантра такова: жить в настоящем и реже мечтать о призрачном будущем, тогда нам откроются более тонкие аспекты сегодняшнего мира. Можно мечтать, представлять себя на вершине, мысленно любоваться живописной красотой, но таким образом мы

будем игнорировать настоящее, которое, скорее всего, прекраснее, чем картинка из будущего.

У природы есть замечательная особенность – посредством разных сезонов она придает нашему организму сопротивляемость. Если повиноваться и следовать правилам природы, можно, без сомнения, обрести более здоровое тело. А когда мы исключаем из своей жизни болезни, она становится счастливой. Всё, что требуется – быть сопряжённым с природой. Мы обретаем покой и комфорт только тогда, когда наш повседневный образ жизни соответствует природе.

Основы натуропатии

НЕБЕСНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Первый из пяти элементов – пространство, или небо. Благодаря ему и в нём происходят четыре остальных элемента. Несмотря на то, что это микроэлемент, он очень мощный. Недаром он присутствует везде вокруг нас. Его можно назвать всепроникающим. Приняв этот элемент в нашу повседневную жизнь, человек может по-настоящему стать счастливым. Лучший способ принять данный элемент осуществляется через голодание. Тело станет легким. Голодание ведёт к ощущению всего существа целиком. Носите свободную одежду, избавляйтесь от хлама в доме, ешьте больше сырых, необработанных термически продуктов, занимайтесь йогой. *Пранаяма* и медитации могут усилить этот элемент. В каждой части тела содержатся разные элементы. Например, кости плотные, поэтому они относятся к элементу земли, кровь жидкая, поэтому относится к элементу воды, а легкие, кожа и дыхание относятся к воздуху. Солнце горячее и относится к нашему телесному жару. Точно так же, элемент пространства располагается собственно в небе. Воздействие оказывается даже

на микроэлементы. Так, гармония развивается между Божественной душой (*Атман*), голоданием и пространством.

ВОЗДУХ (Вайю), или Ветер

Вторым главным элементом является воздух, он доминирует в Чистоте (*самтwa*) и Желаниях (*раджас*)⁷. Наиболее важный аспект ветра – прикосновение, а точнее сочтание слов и касания. Всем нам хорошо известно, что жизнь невозможна без воздуха даже несколько минут. Воздух везде вокруг нас, он обладает мощной силой. В индийской мифологии есть бог Хануман, сын бога ветра Вайю. Он обладает силой ветра и может пройти, как ветер, сквозь что угодно. Эти способности развились у него через йогу. Он стал чрезвычайно легким, легче ветра, и мог преодолеть любые препятствия. Жизнь очень сильно зависит от воздуха. Чем чище воздух, тем здоровее люди. Если недостаточно воздуха, люди испытывают дискомфорт и удушье, птицы не поют, цветы и деревья не растут. Неосознанно мы ограничиваем доступ свежего воздуха. Мы закрываем все окна и двери, спасаясь от холода или пыли, но вместе с этим закрываем доступ и для свежего воздуха. Ковры и плотные шторы блокируют воздух и содержат так много пыли, что даже после уборки можно увидеть ее частички, летающие по квартире. Чтобы воздух в помещении был чистый, оно должно быть максимально просторным, иметь сквозную вентиляцию, окна и двери. Отсутствие всех этих условий чревато заболеваниями легких

⁷ В данном случае речь идёт об учении школы *санкхья*, принятое и в школах йоги, что природа нерасторжимо состоит из трёх качеств (*гуна*): 1) чистота – это *самтwa*, или светлая жизнь и светлое сознание, 2) энергия, движение, сила, огонь – это *раджас*, или движущая сила человека и природы, 3) мрак, темнота, незнание – это *тамас*, или сила торможения развития человека и природы.

и кожи. Мы это видим на примере туберкулеза, где люди страдают болезнями из-за тесноты. Чистый воздух – это основа жизни.

«Мини-лес» (Небольшая оранжерея)

Посадите как можно больше деревьев в своем саду и вокруг дома. Деревья должны быть повсюду. Хорошо иметь один-два куста базилика, он обладает лечебными свойствами. Когда вы будете приходить домой, приятный аромат листьев базилика будет вас освежать. Базилик и фикус священный выделяют кислород 24 часа в сутки. Кроме того, растения полезны для глаз и ума.

Вдыхание

Каждый день необходимо несколько минут гулять на свежем воздухе, надев не сильно много одежды. Смысл в том, что мы дышим еще и через поры на коже. Для укрепления здоровья нужно каждый день тщательно мыть тело, чтобы поры открывались и вдыхали свежий воздух.

Глубокое дыхание

Как и пространство, воздух вездесущ, благодаря чему осуществляются движения. Движение крови по сосудам, дыхание через легкие, моргание, чихание, переваривание пищи, функционирование сердца – все эти движения осуществляются с помощью воздуха. Вот почему вдыхаемый воздух должен быть чистым. С помощью *пранаямы* можно направлять свежий воздух во все части тела, он будет очищать и фильтровать загрязнения, делая кожу безупречной.

Вентиляция

Дом должен быть спроектирован таким образом, чтобы воздух мог циркулировать очень хорошо. В сырой и душной

атмосфере развиваются болезни. Воздух и свет должны проникать во все углы комнат, иначе разведутся патогенные микроорганизмы. Наш дом нуждается в свежем воздухе точно так же, как в нем нуждаются наши легкие. Воздух выветривает затхлость, которую не устранил ни один веник, пылесос или тряпка. Так что еще на стадии проектирования следует предусмотреть обеспечение свежего воздуха и сквозной вентиляции. Не закрывайте постоянно окна и двери, в помещение должен поступать кислород, мы должны всегда вдыхать только свежий воздух, и в доме не должно быть сырости и затхлости.

ОГОНЬ

После воздуха идет огонь. Его символизирует Солнце и солнечные лучи. Вставая каждое утро, Солнце распространяет яркость и обновляет наш разум. Оно является источником тепла и света в этом мире. Это единственный источник, который отвечает за все важные изменения в нашей жизни. Чистая вода, чистый воздух, земля и небо объединяются, чтобы сформировать жизнь. А огонь предназначен для теплоты, веры и **видения**. Без света наши глаза не способны видеть, они бесполезны. Солнце это жизненный источник. Всё, что нам нужно – вбирать от него энергию. Так что нужно знать об этом? Многие из вас скажут, что всё это уже давно известно, но я вас уверяю, есть много чего, что нужно познать. Просто видеть не достаточно. Мы должны верить в то, что видим, и пробовать это на себе – только тогда будет максимальный эффект. Все мы знаем о Солнце, как оно встает, как садится, как греет и как распространяет свет. Однако не все знают, что Солнце это еще и лекарь. Кроме того что оно дарит тепло, оно укрепляет нервную систему, устраняет проблемы со зрением и кожей, а также наполняет

организм витамином D, который полезен для костей. Нужно лишь знать способы, как вбирать солнечную энергию, чтобы излечивать недуги.

Прочные кости

Солнечные лучи способствуют выработке в организме витамина D, который необходим для костей. Прием солнечных ванн ранним утром даст максимальный эффект. В это время лучи неактивные, поэтому загорать безопасно и не сильно жарко.

Воздействие солнечных лучей на продукты

Любые вымытые и высушенные на солнце продукты содержат все элементы солнца, и они, поступая в наш организм, передают энергию тепла. Однако с появлением различного оборудования и постепенных усовершенствований тенденции изменились. Всё, что продается на рынках – либо полуфабрикаты, либо сделано с помощью машин. Для получения максимальной прибыли заводы теперь высушивают и перемалывают продукты в специальных машинах. Поэтому всё, что мы сейчас едим, приготовлено искусственно, и даже высушено искусственным путем! В результате мы получаем лишь болезни. Следует по возможности избегать всего этого. Вместо искусственных фруктов и овощей ешьте только натуральные.

Массаж на солнце

Если новорожденным делать массаж на солнце, у них не будет атрофии. Когда лежишь после массажа на солнце, солнечные лучи проникают глубоко в кожу, в результате чего витамин D абсорбируется должным образом и придает прочность костям.

Зрение

Если наблюдать по утрам восход, улучшается зрение. Лучше всего смотреть на восходящее солнце сквозь деревья, а потом промыть глаза холодной водой. Опустите голову в ванну или ведро с водой, сделайте круговые движения зрачками, затем вытрите полотенцем. Потрите ладони и положите их на глаза, почувствуйте тепло. Солнечные лучи гораздо лучше проникают в тело через белую одежду, а темная одежда вбирает всё тепло в себя. Во многих религиях люди поклоняются солнечным богам. После всех утренних процедур выполняйте комплекс *сурья намаскар* и поднесите богу Солнца воду – это укрепит ваше здоровье. Солнце укрепляет психическое здоровье. Также оно помогает справиться с кожными заболеваниями, язвами, проказой и т. д. Можно сказать, что солнечные лучи и тепло дают жизнь.

ВОДА

Вода, как известно, имеет жидкое состояние, и она ассоциируется с прохладой. Вода утоляет не только нашу жажду, но и жажду земли. Она очищает природу. После дождя всё вымыто, сияет чистотой и выглядит очень живописно.

Сидя на берегу реки Ганг в Ришикеше я думал о ее происхождении, о том, как эта река непрестанно преодолевала тысячи километров, чтобы встретиться с океаном, и как на своем пути утоляла жажду многих деревень и городов. Мы так неблагодарны. В ответ на подаренную ей питьевую воду мы забрасываем ее мусором и отходами, что влечет загрязнение вод. Вода оказывает большое влияние на нашу жизнь. Она очищает наш организм внутренне и внешне. Она – основа чистоты.

Виды воды

В природе встречается множество видов воды. Есть пресная вода в реках и озерах, соленая вода в океанах, лечебная вода из источников, в том числе горячих, пресная вода в водоемах и т. д. Воды всех видов выполняют свою важную функцию. Реки используются для наших повседневных нужд, в том числе для питья. Источники и водоемы исцеляют нас, т. к. обладают лечебными свойствами. Моря поддерживают баланс водного цикла в природе. Наше тело, как и планета Земля, на $\frac{2}{3}$ состоит из воды (70%). Элемент воды в теле участвует в осуществлении функций всех органов. Вода дает телу гибкость и равновесие. Поэтому очень важно пить только хорошую воду, иначе можно заболеть. Нужно учитывать и количество воды, чтобы обеспечить правильное функционирование организма. Даже растениям требуется строго определенное количество воды, в противном случае они либо засыхают, либо разлагаются. Точно так же и мы нуждаемся в правильном соотношении воды в теле, избыток или недостаток которой могут привести к смерти. В природе мы встречаем места с лечебной водой, которая способна исцелять болезни. Люди по всему миру используют такую возможность. На окраине Дели, возле Сохны, есть подобное место. Тысячи людей посещают его, чтобы избавиться от различных недугов.

Необходимое для организма количество воды

В обычных условиях нам требуется достаточно много воды. В течение дня из нас выходит около 2600 мл воды с мочой, калом, потом и дыханием. Поэтому очень важно пить хотя бы 2,5–3 литра воды в день. Кроме того, следует мыться дважды в день летом и не менее одного раза зимой. Вода смывает скопившиеся на коже вредные частицы и открывает поры. Прогулки по траве с утренней росой, принятие ванны,

питье – вот способы использования воды. Никто не станет спорить, что вода – это жизнь.

ЗЕМЛЯ (Грязь, Почва)

Земля/почва плотная, её основным источником является вода, поэтому она окружена водой. У почвы различные качества. Она абсорбирует загрязнения и делает атмосферу чистой. Без почвы мы не могли бы ничего вырастить. Ее наличие на поверхности планеты обеспечивает основу для всех форм жизни. Она вбирает в себя человеческие отходы, а взамен одаривает фруктами, цветами и т.д. Это один из самых важных элементов.

Прямой контакт с землей

Тело тоже состоит из земли. Чем больше мы взаимодействуем с землей, тем лучше. Сегодня контакт с землей почти забыт. Принцип питания, сна и работы меняется. Всё стало слишком материальным, и у духовности не остается шансов. Раньше люди жили в домах из глины. Эти дома защищали не так сильно, но люди были очень сильными. Сегодня дома очень сильные, а люди слабые. Следует больше контактировать с землей. Если лечь на землю и полежать, она напитает энергией и заберет излишнее тепло. Людям, страдающим от бессонницы или спондилита, рекомендуется отдыхать на полу. Поначалу может быть некомфортно, но потом это превратится в удовольствие.

В момент контакта с землей мы вбираем ее благодать. Лягте на пол животом вниз, лоб обоприте о землю – такой отдых помогает расслабиться.

Грязевые ванны

Грязь абсорбирует излишнее тепло тела и оздоравливает кожу. Она помогает избавиться от кожных заболеваний, запоров, болезней сердца и нервной системы. Чуть позже я расскажу, как принимать грязевые ванны.

Типы грязи

Подойдет любая грязь, кроме глинистой или песчаной (желтозем); грязь не должна содержать мелкий щебень или другие опасные компоненты. Чем глубже залегает в земле грязь, тем она чище. Откопайте ее, посушите на солнце в течение нескольких дней и затем замочите в ванне на несколько дней. Всё, грязь можно использовать. Степень полезности грязи зависит также от местности и окружающей среды.

ГОЛОДАНИЕ

Голодание является знанием всего о самом себе духовном. Оно даёт нам большую возможность узнать самого себя с духовной точки зрения. Для того чтобы сделать наше тело здоровым, мы должны прекратить принимать пищу. Ничего нового здесь нет, это вековая практика. Для ограничения времени или периода прекращения приёма пищи существует определённая система регулирования и корректировки. Даже животные практикуют её. Чтобы избавиться от слабости или недомогания любое животное, будь то собака или кошка, испытывают рвоту и прекращают есть. Это и есть голодание. Они едят только, когда почувствуют желание есть.

Возобновлять приемы пищи нужно только тогда, когда вы реально чувствуете голод. Это естественно. Однако голодание бывает разных типов, у каждого из которых свои преимущества.

Голодание способствует выработке контроля над собой. Благодаря сдерживанию собственных желаний вы тренируете выдержку, и такой самоконтроль есть не что иное как один из способов почитания Бога. Все мы читали истории и сюжеты из священных писаний о том, как кто-то шел на добровольные самоограничения во имя Бога, и суть заключается в том, что самоограничение – поистине сложная задача. Если голодание применяется как способ сдерживания себя, его не так уж и сложно соблюдать, если делать всё правильно. Можно даже сказать, что это один из самых простых способов самоконтроля. Главное – делать это правильно.

Наши предки и святые считали голодание неотъемлемой частью религии. В целях распространения религии и ее разных форм, они, осознанно или неосознанно, распространяли голодание, которое определенно имеет научную основу. В период смены сезонов (в марте-апреле и сентябре-октябре) вирусы и бактерии становятся активными, и уровень заболеваний в это время достигает пика. Если в эти месяцы практиковать голодание, это принесет большую пользу организму. Знаменитый праздник «Нава-ратра»⁸ (9-дневный пост) как раз выпадает на такой период.

В прошлом году мой приятель, который брал у меня уроки йоги, поехал в Канаду. По возвращении он подхватил серьезную желудочную инфекцию и гастрит из-за смены погодных условий. Он, будучи человеком нетерпеливым, начал принимать лекарства, и состояние ухудшилось.

⁸ *Nava-rātrāḥ* – букв. «девять ночей», девятидневное празднование, сопровождающееся постом и происходит от древнего ведического жертвоприношения богу Соме, символизирующего напиток бессмертия.

Кроме того, он страдал десинхронозом⁹. На момент когда я связался с ним, он чувствовал себя просто адски. Я назначил ему голодание, и он сразу согласился, т.к. больше не мог терпеть свое состояние. Он начал с воды. Первые два дня он только пил воду. И случилось чудо. Он полностью излечился и чувствовал себя очень хорошо.

Лечение голоданием

Цель голодания – обретение хорошего здоровья. Это вполне научный метод лечения. Очень важно обозначить болезнь, которую необходимо устранить с помощью голодания, и знать ее формы и причины. Даже птицы и животные голодают, чтобы избавиться от заболеваний. Если заболели, просто не ешьте. Пословица гласит: когда болен не ешь пищу. Питаясь холодом, изгоняешь жар. Относительно «питаться холодом» комментировать не могу, а что касается «голодай, если жар», так в этом я точно уверен. Несварение может усугубить ситуацию, а голодание послужит хорошим лекарством.

Между приемами пищи должны быть достаточно продолжительные промежутки времени. Съеденная пища должна быть тщательно переварена. Когда жар, есть не сильно хочется, поскольку еда еще больше повышает температуру тела, в то время как воздержание от еды улучшает состояние. В организме осуществляются два таких процесса, как пищеварение и выделение.

В процессе пищеварения еда распадается на более простые компоненты, такие как белки, углеводы и т.д. Затем эти простые компоненты выполняют в теле восстановительные функции, что-то поддерживая, а что-то разорванное, заменяя. Так, посредством пищеварения организм получает нужные

⁹ Нарушением суточного ритма, расстройством биоритмов в связи с перелётом через несколько часовых поясов.

элементы, а посредством выделения выводит отходы. Пока этот процесс продолжается, не прерываясь, отходы не накапливаются в теле, но как только цикл нарушается, мы заболеваем. Какой бы из двух процессов не нарушился, поможет сбалансированное питание, чистые воздух и вода, солнце, физические упражнения и отдых. Под словом «отдых» подразумевается не обычный физический отдых, а отдых пищеварительной системы, т. е. голодание, которое тоже является источником счастья. Счастья потому что мы способны к самоконтролю.

Не многие люди идут таким путем. Неправильное и чрезмерное питание нарушает оба процесса – и пищеварение, и выделение. Кроме того, мы тщетно пытаемся уединиться в перенаселенных и загрязненных городах, мы хотим увидеть рассвет в темном смоге. Голодание обновляет систему организма, стимулирует выделение и ежедневное выведение накопившихся шлаков.

Согласно натуропатии, все болезни имеют одну единственную коренную причину – скопившиеся в теле шлаки. Шлаки выходят из организма естественным путем через различные расстройства, например, чиханье, кашель, расстройство желудка и др.

Во время голодания все системы организма, сердце и душа очищаются. Натуропатия это не просто лечение заболеваний и их симптомов, а устранение их коренной причины.

Существуют разные виды голодания:

1. Неполное голодание.
2. Среднее голодание.
3. Длительное голодание.

Воздержание от пищи устраняет болезни различным образом. Важно определить продолжительность голодания, потому что для каждого заболевания требуется свое

количество дней. Как правило, люди практикуют неполное голодание или среднее голодание (половинное голодание), однако тем, кто страдает от множества болезней, чей организм переполнен токсинами, следует голодать длительно, на крайний случай практиковать частые кратковременные отказы от пищи.

Неполное голодание / Кратковременное голодание

Оно подразумевает отказ от пищи на полдня. Нужно пропускать основной прием пищи. Любой здоровый человек должен делать это хотя бы дважды в неделю. Иногда переедание или затрудненное переваривание пищи вызывает нарушение пищеварительной системы или аппетита, в таких случаях кратковременное голодание будет очень полезно. Пропуская прием пищи, вы восстановите аппетит, а в теле будет ощущение легкости и свежести. При неполном голодании разрешается пить воду, но все другие жидкости, например, чай или сок, употреблять нельзя. Есть другой способ неполного голодания, когда люди едят только вечером. Это тоже очень хороший метод, но еда в этом случае не должна быть тяжелой и жирной, иначе пищеварительная система будет перегружена, а это вредно. Никогда не ешьте тяжелую еду после голодания. Всегда ешьте легко усваиваемую пищу, например, каши, отварные овощи и т. д.

Среднее голодание

Этот тип голодания длится обычно от 1 до 3 дней. Он очень эффективен при серьезных заболеваниях. Он подразумевает чередование дней без еды и дней на фруктах, а именно:

1. **Первый день:** Можно употреблять только фрукты. Желательно есть фрукты, которые легко усваиваются и содержат большое количество пищевых волокон,

например, папайя, апельсины, груши, ананасы, арбуз и др. Можно также есть сырые овощи, такие как капуста, кабачки, огурцы, репа и т.д.

2. **Второй день:** Весь день можно только пить воду. Количество воды не ограничивается. Не допускаются даже соки и кашицы (из тыквы, кабачков, цуккини, патиссонов). Вода растворит вредные вещества и выведет их из организма.
3. **Третий день:** Повторяется схема первого дня, т.е. можно употреблять фрукты и пить воду. А на следующий день нужно выйти из голодания, начав с легкого обеда.

Длительное голодание

Длительное голодание подразумевает отказ от пищи на 7 дней минимум. По желанию можно увеличить продолжительность. Некоторые мои пациенты выдержали голодание 40 дней. Из 7 дней по крайней мере 3 дня должны быть полностью без приемов пищи, а в первые и последние дни можно употреблять фрукты.

Вот схема:

Первый день: Только сырые овощи и фрукты.

Второй день: Только фруктовые соки.

Третий, четвертый и пятый дни: Весь день без пищи. Допускается только вода, можно пить воду с соком лайма и медом. Такая вода придаст энергии и ускорит потерю лишнего веса. Воду с лаймом (лимоном) и медом можно пить 5 раз в день.

Шестой день: Только фруктовые соки.

Седьмой день: Сырые овощи и фрукты.

Восьмой день: Выход из голодания начинается после обеда с легкой каши.

Эта схема разработана с научным подходом, и на здоровых людей она оказывает более длительный эффект. Продолжительность такого голодания можно увеличивать.

Если голодание длится 3 дня, то первый и третий дни нужно есть только фрукты, а во второй день не есть ничего. Если голодание длится 7 дней, то первые два дня можно есть фрукты, потом три дня только пить воду, и последние два дня можно есть фрукты и пить соки. Если голодание длится 9 дней, то первые два дня можно есть фрукты, на третий день пить фруктовые соки, потом три дня только пить воду, на седьмой день пить соки, и последние два дня есть фрукты и пить соки. Продолжительность можно увеличить или уменьшить по такой же схеме.

Рекомендации относительно голодания: В период голодания старайтесь находиться в природной среде, где тихо и спокойно.

1. Молитвы помогут выдержать данный период и не прервать голодание.
2. Если устали во время голода, поспите как можно дольше.
3. Утром гуляйте по траве с росой, но не по асфальтированным ровным участкам земли.
4. Принимайте сидячую ванну (ванна, в которой только позвоночник находится в воде) по 10 минут.
5. Делайте клизмы с соком лимона (не более 1 лимона).
6. Глубоко дышите на открытом воздухе в течение 10–17 минут.
7. Чтобы усиливалось кровообращение, полезно делать массаж хотя бы по 10 минут и тереть тело в течение 5–10 минут после принятия ванны. Помогут также вечерние молитвы.

Подходящее для голодания время

Голодать можно в любой сезон, но для длительного голодания лучше всего подходит март, т.к. летом мы сильно потеем, и с потом из организма выходят все ненужные элементы. Октябрь также подходит для длительного голодания. В октябре как раз проходит пост «Нава-ратра».

Голодание и слабость

Длительно голодать рекомендуется под присмотром кого-то. Не повторяйте слепо за кем-то. Начинайте голодание, только если вы сами чувствуете такую потребность. Длительное голодание противопоказано тем, кто страдает заболеваниями почек, легких, сердца или печени. Очень слабым людям тоже не рекомендуется длительно голодать.

Во время голодания очень полезно дышать чистым воздухом. Избегайте темных и душных мест, они могут оказывать негативное воздействие. Носите легкую, свободную хлопчатобумажную одежду, чтобы кожа хорошо дышала. В период голодания физические тренировки должны быть легкими, и после них рекомендуется много отдыхать. Не допускайте психологических напряжений, сосредоточьтесь на Боге и регулярно молитесь.

Солнечные ванны, гигиена тела и молчание помогут укрепить внутреннюю силу. Голодание – это лекарство от болезней. Давайте же вспомним Бога и начнем голодание.

Голодание и еда

Нужно аккуратно входить и выходить из голодания. Нельзя резко начать и резко закончить голодать точно так же, как нельзя сразу быстро побежать и сразу остановиться. Перед голоданием необходимо снизить количество пищи и постепенно переходить к голоданию.

Начинайте есть только чистые продукты, и увеличьте количество лайма или лимона. До и после голодания нельзя есть определенные продукты. Весь процесс должен начинаться и завершаться постепенно.

Все живые существа, кроме людей, питаются натуральными продуктами и не болеют, а если болеют, то только потому, что съели искусственную пищу. При голодании организм избавляется от чуждых веществ, в результате чего налаживается кровообращение и функционирование сосудов. Когда в организм поступают только фрукты и соки, такое питание полностью натурально. Появляются приятные ощущения как следствие чувства легкости.

Голодание невозможно описать несколькими словами. Оно оказывает положительное воздействие не только на наше тело, но и на общество в целом. Хороший пример – Махатма Ганди, который любил практиковать голодание. Во время движения за независимость Индии и после него он много раз голодал ради прекращения социального зла и призыва к народам сложить оружие. Он был замечательным натуропатом и предпочитал жить в природных условиях. Голодание – единственный способ очистить и укрепить тело. Если вы, как Ганди, осознаете свои возможности, как долго вы сможете продержаться без еды? Вы обретете не только здоровое тело, но и контроль над желаниями. А тот, кто может контролировать себя, может контролировать что угодно.

Голодание и физические нагрузки

Чтобы тело было сильным, гибким и легким, необходимо тренироваться. Физические упражнения не только устраняют заболевания, но и дарят легкость, грациозность и способность к самоконтролю. Рано утром активные люди тренируются, прыгают, плавают, чтобы поддерживать себя в форме.

Физические нагрузки необходимы нашему телу. В повседневной жизни, когда мы просто сидим, ходим или стоим, наши мышцы нагружаются мало и, следовательно, не укрепляются и не растягиваются в достаточной степени. В результате мы становимся более грузными и ленивыми. Те, кто много занимается спортом, отличаются стройностью и гибкостью даже в пожилом возрасте, а те, кто не занимается – не ощущают подобной легкости даже будучи молодыми. Последние, как правило, чрезмерно вовлечены в интеллектуальную работу. Чтобы всегда оставаться здоровыми, следует сделать тренировки ежедневным правилом, тогда мышцы будут более гибкие и сильные.

Регулярные тренировки повышают выносливость. Появляется больше энергии и сил, которые позволяют легко приспособиваться к сезонам и преодолевать усталость, организм становится более сбалансирован, тело в тонусе. Лень и вялость исчезают, и на смену им приходит активность. Даже легкие тренировки увеличивают циркуляцию крови и объем легких. После тренировки нам жарко, поэтому зимой нужно тренироваться больше, а летом меньше.

Очень сложно оставаться здоровым без физических упражнений. Люди осознали их важность, поэтому так много денег вкладывается в Олимпийские игры и Азиатские игры, которые мотивируют зрителей.

Виды упражнений

Существуют разные виды упражнений. Выберите для себя то, что больше всего подходит под ваши потребности.

Йога, утренние прогулки, *пранаяма*, бег трусцой, плавание, гольф, теннис, футбол, реслинг, тяжелая атлетика, аэробика, верховая езда, волейбол – вот лишь некоторые примеры физических упражнений, которые помогут держать

себя в форме. Занимайтесь тем, что подходит именно вам. Выберите такие упражнения, которые не только укрепляют тело, но также оказывают умственную стимуляцию и упорядочивают мысли. Нагружать тело не значит тренировать его. Активная деятельность, обеспечивающая разгон крови и живость ума – вот что такое тренировка. *Асаны* больше всего подходят под это описание. Их могут выполнять все: мужчины, женщины, дети, здоровые, больные.

Йога

Как излагалось ранее, *асаны* – это медленные упражнения, под воздействием которых мы постепенно обретаем способность контролировать свои мысли даже при стимуляции или возбуждении, мы не теряем самообладание. Контролировать себя очень сложно, но регулярные занятия йогой творят чудеса. В *асанах* мы контролируем тело и разум, синхронизируем наши действия и приводим их в правильный ритм.

Утренние прогулки

Они подходят для пожилых людей, которые не обладают гибкостью и быстро устают. Во время прогулок усиливается кровообращение, в результате чего убираются внутренние зажимы, препятствия. Ходите быстро и ритмично, как на параде. Делайте по 5–6 шагов за один дыхательный цикл.

Пранаяма

Она ускоряет кровообращение и оздоравливает почки. Дыхательные упражнения укрепляют легкие и устраняют такие проблемы, как астма, кашель, психические расстройства и т. д. Как огонь сжигает всё до тла, так же и наш организм во время упражнений сжигает все шлаки и болезни.

Бег трусцой

Он считается лучшим из всех упражнений. Во время бега задействуются все мышцы, кости и сердце, в результате чего

общее физическое состояние улучшается. Здоровый человек должен бегать в среднем по 3–5 километров за раз.

Плавание

Плавание тоже является одним из лучших видов тренировки, особенно при заболеваниях, связанных с легкими. Плавание помогает сбросить лишний вес и подтянуть кожу, поскольку при плавании работают практически все мышцы.

Гольф

Тоже очень хороший вид тренировок. Это не только физическая нагрузка, но и умственная разминка. Гольф развивает силу воли и концентрацию.

Теннис на траве

По эффективности он приравнивается к бегу и тоже развивает концентрацию.

Футбол

Это любимая игра студентов, которая в Европе завоевала особую популярность, в чем я мог убедиться, когда был в Голландии в 2000 году. Я был ошарашен безумием вокруг футбола. Люди им одержимы. Они так сильно им увлеклись, что затевают споры на тему футбола буквально по пустякам. Эта игра оказывает положительный эффект на тело и развивает выдержку.

Реслинг

Вообще, реслингом занимаются бодибилдеры. При регулярных тренировках можно стать очень сильным. Чтобы стать хорошими рестлерами, бодибилдеры придерживаются правильного питания. Реслинг поможет справиться с различными заболеваниями, в том числе кожными.

Тяжелая атлетика

С этим видом спорта нужно быть в определенной степени аккуратным, поскольку он влияет больше на внешний вид, нежели на внутреннее состояние организма. Как только

пересташь заниматься, в организме накапливается жир, тело становится грузным, даже появляются бока.

Отжимания

Это довольно распространенный вид упражнений. При ежедневных тренировках грудная клетка становится шире и крепче. Особенно подходит для мужчин.

Аэробика

Это очень активные тренировки под музыку в определенном ритме. От них сильно потеешь и, как результат, сбрасываешь вес. Сегодня аэробика крайне популярна. Однако в подростковом возрасте аэробика может вызвать проблемы с костями.

Верховая езда

Это ещё один прекрасный вид тренировок, но довольно дорогой. Езда на лошадях – это отличный способ контролировать тело и ум.

Рафтинг

Сейчас это модное увлечение и предмет страсти многих людей. Рафтинг укрепляет мышцы плеч и шеи. Эти тренировки не только поддерживают здоровье, но и снимают напряжение. Если вы испытываете стресс и подавленность, рафтинг поможет расслабиться. Вы отвлекетесь от переживаний и, благодаря физическим нагрузкам, будете хорошо спать. Стресс – это психологическое чувство; отвлекитесь на что-то полезное, и стресс уйдет.

ОТДЫХ

Если вы сильно устали, правильный отдых обновит вас и вернет к работе с новыми силами. Отсутствие отдыха ведет к проблемам со здоровьем: простуда, головная боль, боли в теле, бессонница и многие другие. Усталость снижает сопротивляемость организма. Поэтому правильный

отдых крайне необходим. Один из моих учеников Ашок всегда отдыхает после обеда. Он убежден, что послеобеденный отдых укрепляет здоровье. После полудня он отключает телефон, закрывает дверь и устраивает себе короткий сон прямо в офисе. Тридцать минут сна дают ему прилив сил на весь оставшийся день! Он работает до позднего вечера и при этом не утомляется. Отработав, Ашок погружается в крепкий сон. Он утверждает, что если бы не эти короткие перерывы на сон, он бы не построил свой крупный бизнес, потому что без умственной активности сложно ориентироваться и принимать решения.

Жизнь в стрессе – это привычка, от которой можно легко избавиться. Отдыхать не значит валяться на диване весь день и ничего не делать, это значит давать передышку организму после утомительного периода.

Домохозяйкам особенно нужен отдых. Женщины, которые постоянно взваливают на себя домашние дела и редко отдыхают, наносят сильный ущерб телу и растрачивают молодость. Они медленно идут по дороге к болезням и старению. Из-за нехватки отдыха они испытывают раздражение и злость, они нетерпимы и, в конце концов, они превращаются в старых ворчуний. Отдых – единственное средство, способное предотвратить такой исход. Планируйте домашние дела так, чтобы оставалось время на отдых и чтобы при этом он не препятствовал работе других людей, в том числе вашего супруга.

Чтобы оставаться молодыми и энергичными, выделяйте время на отдых. Ниже описаны шаги, которые вам помогут. По своей сути они общие для всех, но особенно они будут полезны для домохозяек. Практикуйте их, чтобы снимать усталость и наслаждаться состоянием счастья.

Первый шаг

Наденьте свободную одежду и лягте на кровать. Переверните взгляд на потолок и просто оглядите его. Медленно закройте глаза, расслабьте тело. Постарайтесь в мыслях нарисовать всё, что вы видели только что перед собой. Мысленно переместитесь на кухню, пройдитесь по всем комнатам в доме. Всё, что нужно делать – просто лежать с закрытыми глазами и мысленно ходить по комнатам. После 5–10 минут таких упражнений вы почувствуете расслабление и собранность.

Второй шаг

Лягте как указано в первом шаге и закройте глаза. Плавно переводите внимание от одной части тела к другой, по очереди, начиная от пальцев ног и заканчивая головой, и чувствуйте, как они расслабляются. Через 5–10 минут вам захочется спать, но не впадайте в сон.

Третий шаг

Примите удобное положение и представьте, что ваша душа вышла из тела и гуляет по облакам, среди звезд, а потом над ними, между галактиками. Вы почувствуете пустоту внутри себя и безграничное счастье, а потом ваши мышцы расслабятся в прямом смысле.

Четвертый шаг

Он особенно полезен для женщин, которые работают в офисе с 9:00 до 17:00. Они весь день в делах, потому что боятся остановиться хотя бы на долю секунды и отдохнуть, ведь времени на это якобы нет. Как бы много они не делали, их начальник вечно неудовлетворен. Стоит ему увидеть, что женщина расслабилась, он начинает ее подгонять. Необходимы такие упражнения, которые помогают в работе и укрепляют здоровье.

Следующая поза позволяет отдохнуть, не отрываясь от работы:

Сядьте на стуле прямо. Сомкните руки за головой и потянитесь, почувствуйте натяжение мышц. Вытяните ноги. Закройте глаза и отправьтесь в прошлое на три минуты. Ни одна часть тела не должна быть напряжена. Опустите руки на подлокотники кресла или на колени. Отправьтесь в свое прошлое на 5 лет назад, на 10 лет назад и т.д., вплоть до раннего детства. Пробежитесь по всей вашей прошлой жизни. Там вы обнаружите себя потерянным и одиноким, ведь вы не помните ничего. Прodelав все это, вы осознаете, что за столь короткое время забыли об усталости и заботах.

Если выполнять дела по заранее составленному плану, можно спокойно и без стресса выделять на себя время. А когда вы работаете без подготовленного графика, в спешке или напряжении, то вы подвергаете себя переутомлению и заболеваниям на почве стресса. Поэтому чаще отдыхайте, и будете чувствовать себя бодро всё время.

СОН

Хороший сон нужен для умственного здоровья и отдыха так же, как еда, вода, уход за собой и земля нужны для счастливой жизни. Крепкий сон является показателем крепкого здоровья, организм обновляется во время сна. Мы тяжело работаем весь день, изнашивая клетки и ткани организма, а они восстанавливаются, только когда мы спим. Если вы из тех, кто спит всегда крепко, радуйтесь, вам повезло, потому что бессонница хуже смерти.

Самое ужасное – страдать от бессонницы или постоянно вызывать сон с помощью снотворного. Организм сильно привыкает к снотворному, и после него очень сложно перейти на естественный сон.

Спустя примерно 30 минут после засыпания мы входим в состояние полусознания. В этом состоянии мы и не бодрствуем, и не спим. Во сне мы дышим медленно. Зрачки закатываются.

Температура тела падает на 1–2 градуса, пальцы рук становятся холоднее, а стопы теплее. На ранних стадиях сна мы переворачиваемся то на один бок, то на другой, и вскоре постепенно уходим в глубокую фазу сна. Смена положения во сне естественна, и мы можем во сне замечать подергивания и повороты. Однако если мы это замечаем, то сон очень поверхностный или нарушенный. Люди, которые во сне не переворачиваются или не меняют положение тела, либо больны физически или психически, либо сидят на снотворном.

Сон крайне важен, это один из главных факторов крепкого здоровья. Это природный процесс, которого по-настоящему просит утомленный организм, и полезное питание для уставшего мозга. Во сне обновляются все органы: органы чувств, циркуляции и т. д. Сон восполняет энергию, которую мы растрачиваем на работе, и заряжает бодростью, позволяя снова и снова возвращаться к делам. Младенцы растут именно во время сна. Вот почему они спят по 10–20 часов. По мере взросления количество часов уменьшается.

Хороший сон – единственное лекарство от некоторых болезней. Даже врачи прописывают сон пациентам, чтобы они избавились от переутомления и стресса и скорее выздоровели.

Причины бессонницы

Причины могут быть физические или психологические. Установлено, что люди с большой умственной нагрузкой часто жалуются на бессонницу. Они много работают

умственно и практически не отдыхают. Даже когда физически они отдыхают, их мозг продолжает выполнять привычную мыслительную работу. В результате этого мышцы перенапрягаются и растягиваются, провоцируя бессонницу. Другими распространенными причинами бессонницы являются тревога, волнение, страх, поздний прием тяжелой пищи, сон в тесных условиях.

Также причиной может быть зависть, гнев и скрытые эмоции, которые мешают заснуть. Если во время бодрствования вы постоянно пребываете в гневе, то очень сложно находиться в спокойствии во время сна. Даже когда вы будете ложиться спать, вы будете продолжать крутить свою мысленную пластинку.

Подавленные эмоции временами вырываются наружу, особенно в состоянии полусна. Скромные люди подавляют в себе проявление гнева или любви (или любой другой эмоции) из-за страха или застенчивости, и когда они находятся в полусознанном состоянии, все подавленные эмоции всплывают на поверхность, часто доставляя проблемы со сном. При этом уставшее тело и переутомленный мозг становятся причиной бессонницы. Также есть случаи, когда люди не могут заснуть по причине того, что у них не было физической нагрузки; мышцы расслаблены, кровообращение нарушено, и в результате не хочется спать. Бессонница может стать причиной различных психических нарушений.

Сон как искусство

Спать крепким сном – это настоящее искусство. Вы должны быть мастером в выполнении ежедневных рутинных дел, тогда будете развиваться не только вы, но и вся ваша семья. Нужно научиться самостоятельно избавляться от недугов с помощью йоги, чтобы не приходилось идти к врачу.

Нельзя отрицать тот факт, что мы спим лучше зимой, чем летом. Летом наше тело находится в расслабленном режиме. Мы ленимся. Нам требуется летом отдых. Принимайте ванну утром и вечером. Возьмите это за правило. Последний прием пищи должен быть минимум за 3 часа до сна. Принимайте холодные ванны и тщательно растирайте кожу. Спать следует в темной проветриваемой комнате. Лежа в кровати перед сном, сделайте глубокий вдох и помолитесь, попросите у Бога здоровье и крепкий сон. Не думайте о том, что вам не удастся заснуть. Подобные мысли завладеют вашим сознанием. Думайте о том, что ваша постель это источник покоя, лягте поудобнее, расслабьтесь, сделайте глубокий вдох и погрузитесь в сон. Спите в радости, без напряжений и стресса.

В дополнение ко всему, что было сказано, употребляйте больше овощей и фруктов, в которых содержится витамин B12, он стимулирует сон. Не следует пить вечером чай или кофе, т.к. кофеин и теин оказывают бодрящий эффект. Они усиливают возбуждение, а не снижают его. Вечером можно выпить молоко или сок.

Есть методика, которая позволяет расслабиться и заснуть. Лягте в кровать, расслабьтесь. Закройте глаза и представьте, как вы проникаете в свой мозг и входите в отдел мозга, отвечающий за сон. Теперь вы со сном и чувствуете сон. Через 5–7 минут пребывания в таких мыслях ваша нервная система и мышцы расслабятся, и вы заснете.

Не забывайте, что для хорошего крепкого сна необходимо, чтобы комната хорошо проветривалась, была незахламленной и прибранной. Кровать должна быть комфортной, постельное белье чистым. Одежда, в которой вы спите, должна быть свободной, а не обтягивающей. Следует ложиться в кровать в расслабленном состоянии.

Принимать пищу и спать нужно всегда в строго определенное время. Еда не должна быть острой. Ешьте больше фруктов и овощей, они не принесут никакого дискомфорта, не загрязнят кровь и будут способствовать хорошему сну.

В современном мире всё изменилось из-за образа жизни людей. Работа, скорость, энергия – изменилось всё. Мы сейчас работаем сидя за компьютерами с утра до вечера, забывая про себя и свое здоровье. Мы теряем не только ориентацию во времени, но и здоровье. Быть занятым очень хорошо, но не ценой здоровья, в этом я убежден! Перенапряжение ведет лишь к заболеваниям и преждевременному старению. Отдыхать так же важно и необходимо, как дышать. Отдыхает природа. Отдыхает наше сердце между вдохом и выдохом. Машины на заводах тоже отдыхают. Деревья, растения и все живые существа отдыхают. Так почему мы, *хомо сапиенс*, не можем отдыхать? Мы считаемся самыми прекрасными созданиями Бога. Если мы будем больными и несчастными, то кто будет наслаждаться природой, фруктами, цветами и другими подарками Бога? Перед сном молитесь Богу, давайте ему хвалу и благодарите его.

Если всё вышеперечисленное не помогает, лягте на кровати в *цава-асану*, укройтесь, если холодно, и перебирайте четки, думая о Боге. Постепенно вы погрузитесь в сон.

ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ

Почва, грязь, земля – как ее ни назови – является единственной субстанцией, которая перерабатывает все наши отходы, будь то обычный бытовой мусор или выбросы заводов и фабрик. Сегодня в домашних условиях сложно использовать грязь, т.к. жилища очень маленькие и переполненные, нет вентиляции и солнечного света. И все же попробуйте применить лечение грязью.

Грязь должна быть чистая и хорошо процеженная. Ее необходимо тщательно высушить на солнце и замочить минимум на 12 часов. (Ранее описывалось, как правильно сушить и замачивать).

Как делать грязевые аппликации

Грязелечение подходит всем, независимо от степени и формы заболевания. Методика очень проста, любой человек справится. Консистенция грязи должна быть пастообразной, грязь не должна растекаться. Чтобы грязь хорошо вытягивала шлаки из тела, толщина нанесенного слоя должна составлять максимум 1,5 см. Данное лечение можно проводить в любую погоду. Только избегайте холодного ветра осенью и зимой.

Грязелечение хорошо воздействует как на кожу, так и на внутренние органы. Для более комфортного нанесения грязи ее можно слегка подогреть. Полоски для аппликаций следует вырезать из белой хлопчатобумажной ткани размером с те участки тела, на которые вы будете наносить грязь. Ткань должна быть не слишком тонкой и не слишком плотной.

Противопоказания

1. Не рекомендуется наносить грязь на раны и порезы. Кровоточащие раны промойте холодной водой, приложите лед для остановки кровотечения.

2. Если есть глубокие загноившиеся раны, не следует наносить грязь непосредственно на них. Сначала нанесите на рану кокосовое масло и положите влажную ткань, а затем поверх ткани нанесите грязь.

Зоны для аппликаций: Грудь, живот, бока, шея, голова, руки, ноги, спина, а также половые органы. Полоски режут в соответствии с зоной, грязь наносят слоями (толщиной 1,5 см). Следует держать грязь 20–30 минут, до высыхания, и затем смыть.

Нанесение на всё тело: Грязь можно наносить на всё тело, кроме глаз, носа и ушей. Держать 30 минут, затем смыть холодной водой. Не следует с нанесенной грязью долго находиться на жаре или ветре. После ванны укройтесь одеялом, если холодно. Эту терапию можно проводить раз в месяц. Она избавляет от кожных заболеваний, снимает жар, боль и т.д. Также она налаживает кровообращение и сон.

Кроме того, грязь полезна для тех, кто страдает от запоров, геморроя, болях в животе, амебиаза, потницы, паралича, диабета, сердечных заболеваний, ожирения и др.

ВОДОЛЕЧЕНИЕ

Купание: Купание тоже отдельное искусство. Если вы будете купаться правильно, вы будете заряжаться энергией и свежестью. Лучше всего купаться в холодной воде, но в зимнее время года можно и в теплой. При обильном потоотделении и жаре лучше повременить с этими процедурами. Купание в холодной воде оказывает очень хороший эффект на организм, особенно на кровообращение. Замедляется пульс. Если с грудью погрузиться в холодную воду, снизится сердцебиение и наладится циркуляция крови. Также уйдет стресс. Вода воздействует успокаивающе на дыхание, мышцы и нервную систему. Каждый раз, когда купаетесь, тщательно растирайте кожу, чтобы очистить ее и ускорить кровоток. Холодный душ и принятие холодных ванн тоже отлично подойдут. Но лучше всего, когда есть возможность плавать.

Когда я был в Европе, меня удивила одна странная вещь. Там ваннные комнаты представляют собой маленькие кабинки, в которых мыться можно только стоя. Возможно, люди там не придают важности ванным процедурам, потому что живут в холодных странах. Я гостил в одной семье в Голландии,

и они мне рассказали, что раньше у них в домах вообще не было ваннх комнат! В каждом поселении была одна общественная ванная. Кто хотел помыться, шел в такую ванную. Люди редко туда ходили. Также они рассказали мне про женщину, которая не мылась годами и постоянно использовала духи, которые блокировали ее секрецию. В итоге частое нанесение химии на кожу привело к кожному заболеванию, которое нельзя было излечить!

Горячие и холодные ванны: Перед принятием ванны помойте голову холодной водой и оберните ее мокрым полотенцем (полотенце смочите холодной водой). Затем помойте тело (кроме головы) горячей водой, сразу после этого вылейте на себя 2 ковшика холодной воды и тщательно натрите кожу. Повторите эти действия минимум 5 раз, после чего окунитесь полностью в ванну с холодной водой. Такая техника позволяет разогнать кровь. Это очень хорошее средство для слабых людей.

Сидячие ванны: В таких ваннах находится только туловище, а голова и ноги – не в воде. Сидя в такой ванне, необходимо растирать живот жесткой мочалкой. Эту технику можно выполнять и в обычной ванне. Процедуру нужно делать в течение 10–15 минут. Зимой достаточно 5–10 минут. Можно начать с 1–2 минут и ежедневно увеличивать продолжительность (на 1 минуту в день). После ванны оденьтесь и пойдите на прогулку или сделайте легкие физические упражнения. Такие ванны очень полезны при запорах и для нижней части живота.

КУНЖАЛА

(Очищение нервной системы)

Слово *kunjala* происходит от санскритского слова *kuñjara*, которое означает «слон». Данная техника похожа на то, как слон выливает воду из хобота – отсюда и название.

Действия: Технику следует выполнять рано утром на пустой желудок, после обычных утренних процедур. Приготовьте 2–3 литра чуть теплой воды. Выполняйте процедуру в ванной комнате или в другом месте, где можно удобно сидеть в данной позе:

Согните колени и сядьте на корточки так, чтобы живот был зажат между грудью и ногами. Пейте в таком положении воду без остановки, пока не почувствуете тошноту. Вы можете почувствовать первые позывы уже после 2 стаканов. Продолжайте пить. Когда желудок предельно наполнится, встаньте и наклонитесь под углом 90°. Левую руку положите на живот. Указательным и средним пальцами правой руки надавите на корень языка. После этого вас вырвет. Вызывайте рвоту до тех пор, пока не выйдет то количество воды, которое вы выпили. По окончании лягте в *щава-асану*, расслабьтесь и какое-то время полежите.

Польза: *Кунджала* специально предназначена для очищения желудка. Она высвобождает кашель, который, возможно, на какое-то время был заблокирован в теле. Это очень хорошая техника для устранения гриппа, кашля, запоров, газообразования и изжоги вследствие нарушения пищеварения. *Кунджала* – это полное очищение пищеварительной системы. Для достижения баланса в организме нужно проводить ее раз в неделю. Кроме того, она помогает избавиться от проблем с дыханием.

Противопоказания: Не рекомендуется людям с сердечными заболеваниями, гипертонией, астмой, а также тем, кто

перенес операцию в области живота. Также противопоказано при туберкулезе.

ПАРОВЫЕ ВАННЫ (сауна)

Их можно принимать дома или в оздоровительных центрах.

Польза:

1. Открываются поры, ускоряется выделение, кожа лучше вдыхает кислород и приобретает здоровое сияние.
2. Ускоряется кровообращение. Кровь очищается. Поскольку кожа вдыхает больше кислорода, улучшается гемоглобин. Легкие, сердце и почки оздоравливаются.
3. Устраняются такие проблемы, как ожирение, артрит, газообразование, заболевания почек, абсцесс, желтуха, кожные заболевания, лепра, астма и др.

Выполняйте данную процедуру в соответствии с вашей выносливостью и по необходимости.

Рекомендации: Перед сауной сполосните лицо, шею и голову прохладной водой, замотайте голову влажным полотенцем, смоченным в холодной воде. Постоянно пейте горячую и холодную воду.

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Летом солнечные ванны рекомендуется принимать рано утром, в промежутке с 6:00 до 7:00. Выберите уединенное место, где можно сидеть без одежды, где ничто не отвлекает, и где на тело не будет попадать тень. Достаточно сидеть на солнце по 15–20 минут. Голова должна быть накрыта. Если нет возможности уединиться, прикройте тело тонкой муслиновой или хлопчатобумажной тканью.

Без солнца невозможно существование. Солнце это жизненный источник. Солнце воодушевляет, дает энергию

и силу. Наше тело поддерживает скелет. Без солнца мы бы не получали витамин D, который очень важен для построения скелета. Кости стали бы хрупкими и не могли бы поддерживать тело. Так, для нашего здорового существования солнце просто необходимо. Это бесплатный источник наших базовых потребностей!

Солнечные ванны также улучшают потоотделение, благодаря чему из организма выводятся вредные элементы и поры хорошо дышат. Помимо витамина D, солнце заряжает нас энергией для решения ежедневных задач. Это можно только почувствовать, это невозможно объяснить словами.

МАССАЖ

Согласно индийскому поверью, чтобы ветку сделать более прочной, нужно смазать ее маслом, она вберет масло, станет гибкой, а значит, и крепкой. Если можно сделать гибкой и прочной ветку, то и с человеческим телом можно сделать то же самое; для этого нужен массаж. Массаж – замечательный вид упражнений как для того, кто его делает, так и для того, кому его делают, т.к. в обоих случаях работают мышцы. Делать массаж следует в хорошо проветриваемом помещении, но без сквозняка; во время массажа тело не должно быть в прямом контакте с потоками воздуха. Можно при необходимости делать массаж самому себе, но лучше, чтобы вам его делал другой человек.

Массажное масло: В Индии популярно высказывание: «Для еды бери чистое сливочное масло, для массажа – чистое растительное». Однако в Европе нет насыщенного масла *gхи*, там обычное масло. Тщательно втирайте масло в тело, чтобы каждая пора впитала пользу. Для массажа можно использовать разные масла: оливковое, миндальное, кокосовое, касторовое и даже топленое сливочное. Но лучшее массажное

масло – горчичное. Оно лучше и быстрее впитывается и укрепляет тело.

В «Сушрута-самхите»¹⁰ сказано:

Когда мы поливаем растение, его корни впитывают воду и передают её стеблю и листьям. Точно так же, массаж с маслом насыщает нашу кожу, мышцы, сосуды, кости, костный мозг, чтобы они стали сильными.

Махариши Чарака¹¹ тоже рекомендовал массаж. Он говорил: *Если натереть кожаное изделие маслом, оно станет блестящим и глянцевым; если втереть масло в глиняный горшок, он станет прочнее; если смазать маслом колёса, они прослужат дольше; а если регулярно делать массаж с маслом, тело без сомнения станет крепче.* Массаж увеличивает продолжительность жизни, тонизирует и омолаживает.

Действия: Начните массаж с ног. Тщательно помассируйте стопы, движения рук должны быть плавными, поглощающими. Массаж стоп положительно влияет на зрение. Далее перемещайтесь к голеням. Движения должны быть направлены вверх, чтобы кровь гналась к сердцу. Теперь переходите к рукам, схема та же: сначала кисти, затем руки, и движения направлены вверх. После этого помассируйте спину, от низа к верху. Потом живот. В этой области нужно быть очень аккуратным, неправильные движения могут негативно повлиять на пищеварительную систему. Движения должны быть направлены по часовой стрелке. Затем легкими движениями помассируйте грудь и шею и медленно перемещайтесь

¹⁰ *Suśruta-saṁhita* – Собрание лечебных принципов Сушруты, или Знаменитое медицинское собрание. Один из древнейших в мире медицинских справочников.

¹¹ Великий мудрец Чарака – создатель древнейшего медицинского трактата по Айюур-веде «Чарака-самхита» (Чарака – букв. ученик брахмана), корни которого восходят к ведическим временам. Дошедшая до нас версия датируется III–IV вв.н.э.

к лицу. Массируйте лицо очень медленно. В конце сделайте массаж головы, чтобы освободиться от мыслей. Идти в душ после массажа следует как минимум через 30 минут. Массаж нельзя делать на ветру или сквозняке, иначе тело потом будет болеть. Массаж снимает напряжение и способствует хорошему сну.

ЕДА

Еда обеспечивает энергией и компенсирует изнашивание и старение организма после тяжелой работы или переутомления. Встаем ни свет ни заря, бежим на работу, возвращаемся домой выжатые как лимон – где взять время на еду? Неправильный образ жизни и неправильное пищевое поведение губят организм. Всю жизнь мы тяжело работаем, но для чего? Если у нас нет времени сесть за стол и нормально поесть, то смысл работать вообще отпадает. Деньги и время, которые мы могли бы потратить на стол с полезной едой, мы тратим на врачей и постельный режим. В последнее время появились новые заболевания, связанные с неправильными пищевыми привычками. Заболевания, о которых ранее никогда не слышали, сегодня у всех на устах.

Только вдумайтесь, мы тяжело работаем, чтобы вести достойный образ жизни, но в результате приобретаем лишь болячки! Мы тратим много времени на уборку, готовку, стирку, но полностью игнорируем очень важный аспект – еду. В некоторых семьях есть режим питания, но нет понимания, что такое здоровая пища и какой эффект она оказывает на организм.

Необходимо знать, что если за болезнями стоит неправильное питание, то и вылечить их может только питание. Скорректируйте привычки в питании, и болезни уйдут. Еда в правильных пропорциях наделяет выносливостью,

силой и дает необходимые организму питательные вещества. Каждая хозяйка должна знать, что она готовит и как эта пища поможет всей семье поддерживать хорошую физическую форму.

Все люди, больные и здоровые, должны осознавать, хороша для них та или иная пища или нет. Это не так уж сложно! Сложно избавиться от лени. Временами мы ленимся, но следует помнить, что за этим стоит неправильное питание. Мы становимся жертвой различных заболеваний просто потому, что неправильно питаемся! Прежде всего нужно понять потребности своего организма – сколько еды ему требуется, какое количество еды мы можем переварить. Ведь у всех разный обмен веществ. Это наилучший способ выбирать еду.

Лучше всего употреблять натуральную еду в ее первозданном виде. Как только мы начинаем экспериментировать, жарить, парить, еда утрачивает пользу. Натуральная еда – это овощи (например, капуста, горох, огурцы, редис, морковь), а также фрукты. Чем натуральнее еда, тем больше пользы мы от нее получаем. Эта польза проявляется в повседневной жизни, у нас больше энергии, лицо светится, весь день мы бодры. В древние времена люди употребляли только натуральную пищу и не нуждались в больницах. А сейчас всё изменилось. Даже домашним животным сейчас требуются ветеринары, в то время как диким животным они вообще не нужны. По лицу людей можно определить их пищевые привычки так же, как по одежде и манере говорить, можно определить, из какой страны приехал человек.

Сейчас всё по-другому. В городах и селах всё изменилось. Очень сложно найти качественные продукты, фрукты и овощи. К тому времени, когда продукты доезжают до нас из пригородов, они уже либо залежалые, либо гнилые. Хуже

этого – полуфабрикаты и консервы. С ними ничего делать не надо, просто открыл, разогрел и съел. По телевидению сейчас много рекламы такой еды. Но она очень вредная!

Мы стали слишком занятыми, с раннего утра и до 8 вечера мы то и дело что работаем, это факт. Но задумывались ли вы хоть раз, ради чего вы так себя нагружаете работой? Всё, что мы в итоге получаем – даже не одна, а много болезней! Мы стали непрерывно работающими машинами, мы не даем отдохнуть телу и разуму, рутина съедает нас.

В то же время есть люди, которые палец о палец не ударят. Любая работа для них тягостна. Они либо сидят дома и едят, либо ходят на вечеринки. В итоге они становятся теми, кого называют лузерами. Их организм больше ни на что не способен. Дисциплина необходима во всех сферах жизни: в офисе, школе, дома и т.д.

Приходя на свадьбу или другое мероприятие, мы садимся за стол, заваленный едой. От бесчисленного количества всевозможных аппетитных блюд и сладостей текут слюнки. Вначале мы берем по чуть-чуть, а в конце вечера наша тарелка уже до краев заполнена едой. Мы придумываем для себя оправдание, что всего лишь попробуем эти блюда, ведь не каждый же день праздник случается. И что в результате? Букет цветов в госпитале и молитвы за скорейшее выздоровление.

Иногда я теряюсь в понимании, что плохо, а что хорошо. Создатель наделил нас логикой. Мы хорошо можем отличать хорошее от плохого, особенно когда дело касается питания. Много не требуется, чтобы решить, чем питаться, а чем нельзя, но вкусовые рецепторы вновь и вновь побуждают нас к бесконтрольному поеданию.

Один мой знакомый жаловался на проблемы с пищеварительной системой. Он сидел в туалете по полчаса, но, выходяв

оттуда, не ощущал облегчение; у него постоянно были запоры и вздутие. Я посоветовал ему есть на обед только фрукты, а по вечерам папайю. И это помогло.

Спустя 10–15 дней он снова пожаловался на те же проблемы. Я спросил: «Ты перестал есть фрукты?» Он удивился: «Нужно что ли есть их постоянно каждый вечер?» Я ответил: «Ты каждый день употребляешь тяжелую пищу, так почему бы тебе не употреблять каждый день фрукты?» Решение осталось за ним – выбрать здоровье или выбрать вкусовые привычки.

Ситуация осложняется, когда вы питаетесь неправильно и к тому же вините себя за это – такое поведение приводит к заболеваниям. Болезни негативно воздействуют на все железы.

Одна моя ученица, которая исключила из рациона специи и укус, как-то раз съела *пани пури* и начала себя за это корить. Она боялась, что заболит. И, действительно, она после этого заболела и не вставала с постели два дня. Я хочу сказать вот что: не имейте привычки есть плохую еду, но если так случилось, что вы ее съели, не вините себя. Чувство вины оказывает еще большее негативное воздействие.

В разных городах и странах, племенах и погодных условиях разная еда. Природа подарила нам разнообразные фрукты и злаки согласно территориальным и климатическим условиям. В мире так много всего, что можно кушать! Мы обязаны природе за ее щедрость. Она дала нам множество сезонных фруктов и овощей. Летом у нас есть арбузы и огурцы, содержащие минералы и воду; на гористой местности растет миндаль и фисташки, которые считаются согревающими; в воде растут лотосы; высоко над землей – кокосы.

Если мы включим логику и наблюдательность, мы будем удовлетворены, и если начать благодарить Бога за всё это, молитва будет длиться целую вечность. В ответ на это Бог сделает всё, чтобы мы прожили счастливую, наполненную и светлую жизнь, и обрели *мокшу* (спасение)¹². Этого можно достичь только будучи здоровым. Пока мы не укрепим здоровье, нет смысла ставить другие цели. Еда это фундамент крепкого здоровья, а лучшая еда – натуральная.

Важные компоненты пищи

Чем натуральнее наша пища, тем больше пользы мы получаем. Термическая обработка пищи должна быть незначительной. Каждая хозяйка должна знать, что и как готовить. В рационе должны быть белки, жиры, углеводы, минералы и витамины в правильных пропорциях. Следует употреблять много витамина С.

Клетчатка

В рационе обязательно должна быть клетчатка. Она очищает кишечник и способствует хорошей кишечной проходимости. Большое количество клетчатки содержится в шпинате, а также в капусте, моркови, редисе, огурцах и зелени. Они легко усваиваются и не влияют на употребление других продуктов.

Мука

Мука должна быть грубого помола, в такой муке больше клетчатки. Лучше использовать пшеничную муку, поскольку она легкая для пищеварения. Добавьте к ней корнеплоды или

¹² *Mokṣa* – избавление от страданий, освобождение. В большинстве основных индийских религий (брахманизм, индуизм, буддизм, джайнизм) *мокша* есть понятие о спасении от несчастий и бед, которое преимущественно толковалось, как избавление от круговорота рождений (*сансара*), и становилось целью религиозных устремлений, обрядов и т.д.

злаки, чтобы сделать ее более питательной. Такое сочетание помогает при запорах.

Салаты

Их должно быть множество в рационе. Делайте салаты из редиса, моркови, свеклы, капусты, огурцов, но не заправляйте их майонезом. Салаты очень вкусные и легко усваиваются.

Жиры / масло

Рекомендуется ввести в рацион жиры и масла, особенно молочные жиры. За неимением молочных жиров можно использовать подсолнечное, оливковое или арахисовое масло. Не рекомендуется употреблять в пищу горчичное и кокосовое масла. Они хорошо подходят для массажа, но недостаточно хороши для употребления внутрь. При сердечных заболеваниях жиры и масло в рационе нужно сократить, а лучше вообще исключить.

Вода

Пить много воды во время приема пищи – всё равно что приглашать болезни. Пить следует не меньше чем за 40 минут до еды и спустя 40 минут после еды.

Зелёные продукты

Следует проращивать и есть сырыми такие продукты, как горох (крупный и мелкий), имбирь, нут, фасоль, бобы, маис (кукуруза), овёс и пшеница. Добавьте к ним сок лимона, мелко порезанный лук, имбирь и кинзу, заправьте оливковым маслом и перемешайте – легкий вечерний перекус готов.

Термически обрабатываемые овощи

В день нужно съедать минимум 500 грамм овощей. По возможности не снимайте с них шкурку и не готовьте их слишком долго.

Цельнозерновые

В зависимости от возраста и пищеварительной способности, следует использовать муку грубого помола. Замесите тесто и дайте ему отлежаться 2,5 часа. Затем приготовьте из него *чапати* (лепёшку). Это не только вкусно, но и полезно для пищеварения. Они не должны быть пережаренные или недожаренные.

Семена

Семена можно вводить в рацион с фруктами, овощами и другими продуктами. Они еще полезнее. Ведь они содержат все необходимые компоненты: белки, жиры, углеводы и пр. Они являются богатыми источниками витаминов и минералов. Раньше семена часто ели на фестивалях. Летом в Индии готовят *тандай* – напиток из перемолотых семян дыни, огурцов, гуавы и арбуза. А в религиозных церемониях часто используют кунжут, ещё один замечательный вид семян. В других религиях и культурах семена тоже используют теми или иными способами.

Односемянные злаки

В некоторых штатах Индии (Гуджарат, Махараштра, Раджастан) широко распространено просо (пшено). Оно очень полезно для здоровья. Пшено считается согревающим продуктом и содержит грубые волокна, так что оно улучшает не только работу сердца, но и тонус кожи, пищеварение и выносливость. В его составе найдены железо и белок в большом количестве. Пшеничная мука способствует выводу лишней желчи из организма.

Ячменная крупа

Ячмень – очень хороший злак, и он весьма ценится в индийской религии. Это ценный источник грубых волокон. Ячмень считается охлаждающим продуктом. Он помогает избавиться от кашля, а также повышает качество спермы.

Маис (кукуруза)

Это очень популярная зерновая культура, выращиваемая во многих странах мира. Из нее получается аппетитная каша, которая помогает устранить кашель и наладить работу желчевыводящих путей. Кукурузу едят свежей, в виде сваренной крупы и в виде попкорна.

Рис

Это один из самых сладких злаков, и его выращивают во многих странах мира. Рис благоприятно действует на мочеполовую систему, повышает качество спермы, является хорошим профилактическим средством от диареи, а также прибавляет сил, т.к. содержит много углеводов. Он считается охлаждающим продуктом. Рис не рекомендуется при кашле.

Пшеница

Этот злак не нуждается в представлениях, каждый из нас с ним знаком. Пшеница очень популярна во всем мире. После промывки и сушки ее перемалывают в муку. *Чанати* из пшеничной муки очень вкусные. Пшеница дает энергию. Наибольшую пользу приносят пшеничные отруби.

Овощи

Овощи играют чрезвычайно важную роль в питании. Они являются лучшим источником клетчатки. Рацион должен состоять на 50% из клетчатки. Овощей нужно съедать в 4 раза больше, чем злаков. Если хотите быть здоровым, счастливым и активным, всегда употребляйте овощи. Зеленые овощи, такие как различные виды тыквы, плод бабии, огурцы, горох и др. очень полезны для здоровья.

ФРУКТЫ

Фрукты – это самый вкусный подарок человечеству. Их употребляют в пищу с самых истоков цивилизации. Мы не можем жить без фруктов. Возьмем, к примеру, манго.

На рынках доступны разные сорта манго, и все они хорошие и вкусные.

Помимо приятного вкуса, фрукты обладают необходимыми для нашего организма минералами и витаминами. В них содержатся все компоненты, нужные нашему телу: углеводы, белки, жиры, вода, минералы, клетчатка и др.

Сахар, который содержат фрукты, не требует переработки в организме, он натуральным образом уже переработан во фруктозу, и поэтому он более полезен. Во фруктах большое содержание сахаров и мало белка, но зато белок есть в семенах. В семенах гуавы и манго, в миндале, кокосе и арахисе содержится от 35 до 40% белка.

Также из фруктов мы получаем жиры, которые делают нашу кожу мягкой и упругой, но эти жиры не имеют ничего общего с растительным и сливочным маслами. Фруктовые жиры безопасны для сердца. Также фрукты играют важную роль в построении скелета. Множество людей победили различные болезни, перейдя на питание, в котором основу рациона составляют фрукты, или даже на полную замену всей пищи на фрукты, меню составлять только из фруктов. Фрукты можно есть постоянно и неограниченно, и вам даже не понадобятся злаки в принципе. Сегодня всё чаще мы покупаем фрукты, которые созревают под действием химических веществ, тем не менее старайтесь употреблять только те фрукты, которые зрели на деревьях. Следует питаться в соответствии с сезонами. Несмотря на то что сейчас любые фрукты доступны во все времена года, будьте избирательны и покупайте фрукты согласно их сезонности. Когда надоест кушать фрукты в натуральном виде, делайте фруктовые салаты и пунши. Главное употреблять фрукты, а в каком виде они будут – не важно.

КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

Как-то раз Махариши Чарака шел по джунглям со своими учениками. И вдруг птица прощебетала: «*Корук! Корук!*» Ученик спросил учителя, о чем щебечет птица. Махариши был йогиним, который уже к тому времени написал «Чарака-самхиту». Он прислушался к щебетанию и ответил: «*Птица спрашивает, кто самый здоровый на этой планете*». И он сказал на птичьем языке: «*Тот здоровее и лучше всех, кто следует трем правилам*». И сейчас мы с вами разберем эти правила по порядку.

1. ***Риту-бху***¹³ (**Ешь в соответствии с сезоном**): В разные сезоны природа дает разные фрукты, овощи и злаки. Питаться соответствующим образом – значит укреплять здоровье. Можно замораживать фрукты и овощи, но в таком виде они принесут скорее вред, чем пользу, так что это не самая хорошая идея. На рынках продаются овощи и фрукты полугодовой давности – что хорошего могут дать организму такие продукты? Мы едим весь этот мусор, потом заболеваем, и даже не задумываемся о причинах! Покупайте только сезонные продукты, и будете здоровы.
2. ***Мита-бху***¹⁴ (**Ешь меньше, чем хочешь съесть**): Набивать живот вредно для здоровья. Разделите живот на 4 части. Две части – для злаков, одна часть для овощей / салатов, и оставшаяся часть – для воздуха! Для воды не следует выделять место, но при необходимости воду можно пить во время приема пищи. Если есть меньше, чем хочется, то еда будет легко перевариваться и чувство голода будет

¹³ *ritu-bhū* – соответственно времени года.

¹⁴ *mīta-bhū* – соответственно измеренному.

возникать в правильный временной интервал. Ешьте меньше, и будете здоровы.

3. **Хита-бху**¹⁵ (Ешь полезную для тебя пищу): Пищу, состоящую из всех 6 компонентов, следует употреблять регулярно и с определенным интервалом. У всех людей разная пищеварительная система. У каждого организма свои потребности. Необходимо знать, какая еда нужна вашему организму и какую пищу он легче усваивает. Если вы чувствуете, что еда, которую вы обычно едите, не приносит вам пользу, оставьте ее, хотя бы на время. Природа подарила нам такое многообразие продуктов! Глупо есть только несколько из них. Употребляйте разные. И тогда ваш организм будет здоров. Жиры, углеводы, белки и витамины – всё необходимо употреблять в правильных пропорциях. Наилучшая еда – та еда, которая продлевает жизнь и укрепляет здоровье.

Пророщенные зёрна

Пророщенные зёрна очень полезны, особенно утром на пустой желудок. Они очень легко перевариваются. В отличие от обычных, пророщенные зёрна более полезны, т. к. содержат много витамина С. Если к ним добавить мед, они станут еще лучше и питательнее. Для проращивания подходят многие крупы и зёрна, например, пшеница, фасоль, семечки подсолнечника, перловка, пшено, кукуруза и т. д. Чем больше они проросли, тем они питательнее. Зерно можно считать проросшим, когда виден зеленый стебелек. В таком зерне содержится много витамина А. Но некоторые крупы становятся невкусными, если их долго проращивать.

¹⁵ *hita-bhū* – соответственно благоприятному.

1. Пшеницу проращивают в зависимости от длины зерен.
2. Горох и соевые бобы следует проращивать меньшее количество времени.
3. Красную чечевицу тоже нужно проращивать меньшее количество времени, ростки не должны быть длиннее 2 см.
4. Семечки подсолнечника не следует долго проращивать.
5. Овёс можно проращивать, пока ростки не достигнут 3 см. В такой кондиции он считается наилучшим.

Лошади, одни из самых сильных и быстрых животных, питаются овсом, так что и мы будем сильными, если будем есть овёс.

Как проращивать

1. Возьмите свежие, чистые, отобранные зерна.
2. Тщательно промойте их и замочите (объем воды должен в 4 раза превышать объем зерна). По мере впитывания воды зёрна станут примерно в 6 раз больше.
3. Оставьте их на ночь, а утром слейте воду.
4. Затем накройте емкость с зерном плотной тканью и поставьте ее в темное место с комнатной температурой. Через 3–4 дня зерно будет пророщено, и можно его кушать.
5. Если температура воздуха низкая, зерно следует замачивать в чуть теплой воде.

Приемы пищи

Один раз в день питаются йогины.

Два раза в день питаются наслаждающиеся едой (обжоры).

Три раза в день питаются больные.

Еда действительно играет важную роль в жизни, но переедание приводит к болезням. Продукты должны быть натуральные, вегетарианские и богатые полезными компонентами. Подробнее в главе о диете.

Гигиена

Все части тела должны быть чистые. Ногти следует подстригать регулярно. Нельзя их грызть, иначе в желудок попадет инфекция. Одежда должна быть опрятной и чистой. Кровать должна быть чистой и хорошо проветриваться. Тело, дом и прилегающая территория должны быть чистые. Такой уклад воплощает собой здоровье и счастье. Внедрите эти правила, чтобы жить в счастье и без болезней. Жизнь без болезней не только сохранит ваши деньги, но и позволит вам спокойно спать.

Распорядок дня

Свобода есть блаженство, но только в том случае, если она дисциплинирована. Хаотичный, непродуманный образ жизни заканчивается не иначе как болезнями и смятением. Жизнь это дар, с которым следует обращаться разумно. Лучшее общество – такое общество, в котором учат культуре и дисциплине. В противном случае общество ничем не будет отличаться от животных. И люди, и животные добывают пропитание. И люди, и животные спят, испытывают эмоции, производят потомство. Но люди считаются лучшими творениями Бога. Вы задумывались, почему? Мы наделены более

развитым мозгом, по сравнению с мозгом животных. Мы способны думать, логически анализировать и обосновывать ситуации. Мы используем мозг для своего развития, чего животные делать не могут. Так давайте же подходить к нашему образу жизни рационально и логически. Нужно стремиться быть здоровым, счастливым и верным Богу. Это возможно, только если правильно планировать свое время, помнить, что жизнь не вечна, соблюдать дисциплину и жить наполнено, а иначе дни пройдут мимо и мы будем об этом жалеть. Соблюдайте режим, который способствует укреплению вашего физического, умственного и душевного здоровья. У каждого из нас должен быть режим, чтобы расти физически, умственно и духовно.

Начинайте день рано. Подъем с постели до восхода солнца не только укрепляет здоровье, но и увеличивает продолжительность жизни. Рано утром воздух свежий, не заполненный дымом и углеродом, вдыхание такого воздуха оздоравливает организм. С 4 до 5 утра – наилучшее время.

Хорошее зрение

После того как вы встали с постели, посмотрите вокруг. Вид природы, птицы, деревья, цветы – всё это наполняет счастьем. Горчица, творог и сливочное масло хорошо воздействуют на зрение и нервную систему.

Питье

Если пить воду, отстоянную в течение ночи в чистом медном сосуде, можно избавиться от запоров. Воду из сосуда следует набирать не в стеклянный стакан, а керамический. Если перестать пить чай сразу после пробуждения, половина заболеваний, связанных с желудком, автоматически пропадут. Жителей холодных стран это тоже касается, можно вместо чая пить теплую воду. Традиция утреннего чаепития

в постели стала причиной развития гипертонии, тревожного расстройства и учащенного сердцебиения.

Туалет

Человек должен испражняться каждое утро после пробуждения – это залог здоровой и долгой жизни. Тогда ни кишечные заболевания, ни газообразование не побеспокоят. Не читайте и не курите во время туалета. Сжимание челюстей во время туалета полезно для зубов.

Утренние прогулки

Любой согласится, что утренние прогулки полезны для здоровья. Прогуливайтесь в быстром темпе и дышите глубоко, чтобы свежий воздух проник в легкие и вывел из организма все бактерии и углекислый газ. Во время прогулки полезны глубокие размышления, новые идеи льются рекой в это время дня.

Ежедневные гигиенические процедуры

Регулярно чистите зубы, чтобы сохранить их здоровыми. Если вы чистите зубы пальцем, то лучше это делать средним пальцем, так зубы будут крепче. Полезно чистить зубы маленькой палочкой из ствола чайного дерева. Язык тоже требует очищения. Также следует чистить горло и нёбный язычок. Делайте всё это каждый день, чтобы оставаться здоровым.

Глаза

Первый шаг: Чтобы улучшить зрение и иметь здоровые глаза, регулярно выполняйте следующую процедуру:

Наберите полный рот воды. Удерживая во рту воду, тщательно обрызгайте лицо водой. Когда почувствуете, что вода во рту нагрелась, смените ее. Повторите процесс три раза.

Второй шаг: Наберите полное ведро или ванну воды. Сделайте глубокий вдох, опустите лицо в ведро или ванну и откройте глаза, чтобы очистить их. Когда больше не сможете задерживать дыхание, поднимите лицо из воды. Повторите процедуру, только теперь двигайте глазами вверх-вниз. На третий раз вращайте глазами, чтобы полностью их очистить.

Примечание:

1. Постоянно смотрите на Луну, чтобы улучшить зрение.
2. Потрите пальцы и, когда они разогреются, положите на глаза.
3. Перед сном капайте горчичное масло в нос и уши, по 2–3 капли, чтобы предотвратить заболевания в этих зонах.

Физическая нагрузка

Сделайте тренировки обязательной частью дня, и будете всегда здоровы. 15–20 минут регулярных тренировок сотворят чудеса.

Йога, прогулки, плавание, футбол, пробежки – существует так много видов тренировок! Выберите для себя один-два, и будете здоровы! Физические упражнения приводят мышцы в тонус и улучшают кровообращение. Вы будете оставаться всегда молодым.

Массаж

Сухой массаж: Перед принятием ванны и после нее тщательно потрите тело сухой мочалкой в течение 15–20 минут. Полезно делать масляный массаж через день зимой и раз в неделю летом.

Принятие ванн

Принятие ванны приносит много пользы. Тело заряжается энергией, улучшается текстура кожи, повышается качество спермы, выносливость организма и сила. Тело очищается от грязи и сора, скопившихся на коже за день. Принимайте ванну в соответствии с погодой. Не рекомендуется принимать сильно горячую ванну, лучше пусть вода будет теплой.

Солнечные ванны

Принимайте солнечные ванны каждый день. Они не только наполняют организм витамином D, но и повышают сопротивляемость. Кожа становится подтянутой и красивой. Но только не сидите под палящим солнцем, лучше загорать рано утром на восходе солнца.

Молитва

Молитва имеет большое значение в нашей жизни. Мы должны благодарить Бога за все дары, которыми он нас осыпает. Всё в нашей жизни даровано Богом, будь то природа, среда или родители. Неподчинение его правилам и не выказывание благодарности в молитвах есть не что иное как эгоизм. Поэтому выделяйте немного времени на молитвы. Медитируйте в любой удобной позе, чтобы приобрести больше мудрости и преуспевания. Всемогущий Бог поможет именно вам¹⁶.

¹⁶ Суждения этого абзаца не свойственны ни классической йоге, ни классическим индийским представлениям, согласно которым наше нынешнее рождение (родители, здоровье, положение в обществе и прочее) целиком и полностью зависит от *кармы*, от того, что мы сотворили в прежних рождениях. В йоге бог-создатель играет роль объекта сосредоточения и созерцания в виде букв знаменитого изречения ОМ (*aum*).

АЙЮР-ВЕДА

Специи

Природа-матушка благословила нас и подарила огромное разнообразие лекарств в форме трав и кустарников. Люди могут выращивать их повсюду, в садах, возле дома, в горшках, но они и понятия не имеют об этом. Вместо того чтобы лечить простые заболевания травами, они бегут к врачам и тратят огромные деньги.

Если долгое время человеку нехорошо, конечно он захочет избавиться от этого. Так или иначе здоровье важнее чего бы то ни было. Мы должны заботиться о здоровье. Поэтому нам нужно правильно питаться, соблюдать режим, делать физические упражнения и заботиться об окружающей нас среде.

Оглянитесь вокруг, и вы обнаружите в своем распоряжении массу вещей, необходимых для поддержания крепкого здоровья, но вы о них не знаете. Нужно всего лишь узнать о них лучше, и все проблемы разрешатся.

Взять, к примеру, специи, которые мы используем каждый день, или овощи. Мы знаем об их лекарственных свойствах или мы едим их, потому что с ними вкуснее? Если вы прочитаете об их полезных свойствах, вы будете с умом использовать их в своем рационе каждый день. Вы будете добавлять их осмысленно. Все мы знаем, что можно употреблять имбирь, чеснок, щавель, куркуму, ним¹⁷, базилик, но знаем ли мы об их лекарственных свойствах? Они не только улучшают вкус, но и формируют прочную основу для нашего здоровья. Употребляйте их регулярно, чтобы никогда не болеть.

¹⁷ *Nimba* – дерево с очень горькими плодами, его листья жуют во время погребального обряда.

Ним

Дерево, широко известное своими лекарственными свойствами. Прекрасное творение Господа. Все части этого дерева полезны – листья, фрукты и кора. *Ним* считается охлаждающим по своей природе. Под этим деревом хорошо сидеть летом – солнечный удар не грозит. Крона у него довольно густая, а листья маленькие. У *нима* множество лечебных свойств.

Польза

Ним считается охлаждающим. Это хорошее средство от кожных заболеваний, кашля и проблем с желчевыводящими путями. Дерево обладает мощным кислотным эффектом, благодаря которому можно вылечить лепру, чесотку и абсцесс. Паста из листьев *нима* помогает при потнице и хорошо воздействует на глаза. При регулярном употреблении можно вылечить диабет.

Применение

Поджарьте листья на небольшом количестве сливочного масла, оно стимулирует аппетит, а также улучшает пищеварение. Зеленые листья более полезны, чем засушенные. Листья содержат большое количество белка, кальция, железа и витамина А.

Полезно сидеть под деревом *нима* и дышать, принимать ванну с отваром из листьев *нима*, чистить зубы мягкими веточками *нима*, наносить *нимовую* пасту на лицо, особенно на прыщи. Страдающим от малярии рекомендуется класть под подушку листья *нима*.

Ним снижает загрязнение воздуха. Сжигание сухих листьев *нима* отпугивает комаров.

Ним лечит изнутри и снаружи. Это дерево может похвастаться самым широким диапазоном лекарственных свойств.

Плоды древовидного щавеля (*амла*)

Это очень распространенный фрукт в Индии, у него зеленая блестящая шкурка, он часто используется в соленьях, соусах и сладких маринадах, также его едят сырым в салатах, однако он довольно острый, и не все его любят. Это единственный фрукт, который можно употреблять в любом виде без потери его питательных свойств. Фрукт обладает слабительным эффектом.

Польза

Амла очищает кровь, улучшает пищеварение, снижает кислотность, устраняет диарею, расстройство желудка, лечит желтуху, улучшает зрение и качество спермы.

Имбирь

Имбирь по своей природе согревающий продукт. Он очень популярен зимой. Его можно употреблять отдельно или добавлять в пищу. У него ярко выраженный вкус и еще более яркий аромат. В сыром виде он содержит воду, в сушеном виде его можно смолоть до состояния порошка. Имбирь растет повсюду. В пищу употребляется его корень.

Польза

Имбирь устраняет кашель, в сочетании с медом он обещивает мгновенное облегчение (1 ложка меда и 0,5 ложки сока имбиря). Он также устраняет запоры, простуду, тошноту, боль в животе и головную боль. Это очень хорошее средство при артрите. Если перед едой пожевать несколько кусочков имбиря с щепоткой соли, они послужат для пищеварительного тракта очищающим и тонизирующим средством и возбуждают аппетит. При ежедневном употреблении имбиря улучшается голос, во время пения он звучит красивее.

Черный перец

Это одна из самых знаменитых специй. Ее используют и в сладкой, и в соленой пище. Семена с ярко выраженным острым вкусом. В аюрведе примерно 80% лекарств готовят с одним только черным перцем. При простуде его можно использовать как средство первой помощи. Это вьющееся растение, плоды которого растут гроздьями. Его выращивают в основном в индийском штате Керала и оттуда экспортируют.

Польза

Перец используется для устранения кашля и улучшения пищеварения. Усиливает потоотделение и убивает глистов. Очень полезен при заболеваниях сердца и головной боли. Это одно из лучших средств в борьбе с глазными заболеваниями.

Шафран

Это очень дорогая и невероятно полезная пряность. Она выращивается не везде. Самые известные места ее произрастания – Кашмир и Испания. Это согревающий сухой продукт.

Польза

Шафран возобновляет омертвевшие ткани и оказывает хорошее воздействие на сердечные и мозговые функции. Шафран слегка крепит, но несмотря на это полезен для здоровья. Также он поднимает настроение. 4–5 рылец шафрана способны быстро излечить от черной оспы. Шафран полезен при кашле и вздутии живота. Вдыхание запаха шафрана в небольших дозах очень полезно для мозга. Добавляйте небольшое количество шафрана в молоко и пейте ежедневно – кожа посвежеет и приобретет красивый цвет.

Мёд

Этот продукт можно найти в любой стране мира. Он считается эликсиром долголетия. В зависимости от цветков, мед

бывает разного сорта. Мед бывает желтый, красный, темно-красный или темно-коричневый, он бывает жидкий или засахаренный, также он бывает сладкий или горьковатый. Всё это зависит от его происхождения. Мед мелких пчел считается самым лучшим.

Польза

Это согревающий продукт. Он устраняет кашель и очищает кровь. Он также устраняет запоры и улучшает пищеварение. Мед оказывает лечебный эффект на носовые пазухи, избавляет от простуды и слабости. При потнице, особенно летом, рекомендуется пить воду с медом. При простуде моментально помогает сок имбиря с медом. Мед не усваивается, он поступает в кровь в течение 5 минут. Он помогает в экстремальных погодных условиях. Также он улучшает качество спермы и стимулирует работу мозга. Мед можно употреблять ежедневно вместо сахара или сахарной пудры.

Чеснок

В айюр-веде чеснок считается одним из главных ингредиентов. Это тоже согревающий продукт. Чеснок помогает вылечить паралич, простуду, астму, мигрень и заболевания суставов. В отношении внутренних недугов чеснок наиболее эффективен.

Чеснок улучшает зрение, очищает кровь, повышает сопротивляемость организма и уменьшает жировые отложения. Это одно из лучших лекарств от старения. Если для вас чеснок слишком острый, уменьшите его количество. При газообразовании и кашле чеснок послужит наилучшим лекарством. Тем, кто страдает потницей, чеснок не рекомендуется. Употребление чеснока в течение 40 дней без перерыва гарантирует улучшение текстуры кожи, очищение крови и гладкое лицо без морщин.

Лук

Лук – широко распространенный овощ. Его употребляют как в сыром виде, так и в обработанном. У него острый запах и он очень сочный. Лук сильно раздражает глаза, но если его опустить в воду перед тем, как резать, то глаза слезиться не будут.

Лук бывает двух видов – красный и белый. Кроме этого, есть ещё зеленый лук, молодая форма обычного лука, который мы используем. Лук считается согревающим по своей природе. Он устраняет газообразование и предотвращает тошноту и рвоту. Лук предупреждает солнечный удар. Если наложить его на рану или абсцесс, они очень быстро заживут. Чтобы уменьшить запах лука изо рта, нужно пожевать листья кинзы. Больным холерой рекомендуется принимать луковый сок каждые 2 часа. Белый лук продлевает жизнь.

Куркума

В природе куркума имеет вид корешков и узелков желтого цвета. Это гордость индийской кухни. Куркума в Индии считается очень важным ингредиентом.

Польза

Помимо того, что куркума используется как лекарство от кашля, газообразования, заболеваний желчевыводящих путей, солнечного удара и боли, она является средством для ухода за кожей. Куркума обладает антисептическими свойствами. Она бывает в форме порошка, который наносят на раны, чтобы облегчить боль.

Примечание:

1. Смешайте куркуму и горчичное масло, полученную смесь втирайте в зубы, чтобы укрепить их.
2. Если нанести куркуму на свежую рану, кровотечение остановится.
3. Добавьте столовую ложку куркумы в стакан молока и пейте эту смесь, чтобы снять боль и недомогание.

РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ

Диабет

Сегодня диабет очень распространен. Раньше он считался опасной болезнью, но с развитием науки и медицины стал поддаваться лечению. Миллионы людей по всему миру страдают диабетом. Лечить и держать под контролем диабет можно с помощью регулярных физических тренировок и особого питания.

У диабетиков повышен уровень сахара в крови, лишний сахар выводится с мочой. В норме поджелудочная железа вырабатывает инсулин, а у диабетиков недостаток инсулина и, как результат, организм не может утилизировать углеводы, и они поступают в кровь. Диабет также может передаваться наследственно. Если у родителей диабет, то их дети тоже склонны к этой болезни. Если выявить эту склонность на начальном этапе, то можно взять диабет под контроль с помощью соответствующей диеты и лекарств. Например, если человеку за 30 и он заболел диабетом, ему следует уменьшить количество потребляемой пищи.

Симптомы: Три основных симптома:

1. Сильное чувство голода
2. Жажда
3. Частое мочеиспускание

Потеря или набор веса без всякой причины также является симптомом диабета. Чтобы поддерживать необходимый уровень инсулина, следует соблюдать строгую диету.

Лечение йогой: Йога может сильно помочь в лечении диабета. Путем *асан* и диеты можно за короткий срок взять под контроль данное заболевание. Прежде всего нужно начать

контролировать свой вес и не допускать лишние килограммы. Нужно делать *асаны* каждый день, не пропуская. Как только мы перестаем заниматься здоровьем, разные заболевания овладевают нами. Есть *асаны*, которые оказывают прямое воздействие на поджелудочную железу, помогая контролировать диабет. Вот эти *асаны*: *ардха матсья-индра-асана* (№ 1), *мандука-асана* (№ 4), *щалабха-асана* (№ 22), *пранаяма* (*бхастрика* и *наули*), *чакра-асана* (№ 29), *пашима-уттана-асана*¹⁸, *сарва-анга-асана* (№ 31), *майюра-асана*¹⁹, *дханур-асана* (№ 23).

Натуропатия

Диабетики имеют целый ряд проблем с углеводами. Но исключить полностью углеводы из питания невозможно. Следует сильно сократить их количество.

Диабетикам нужно сжигать лишние жиры. Для этого достаточно гулять по утрам. Также для диабетиков полезны сидячие ванны, они улучшают пищеварение и регулируют прохождение пищи по кишечнику. Перед принятием ванны следует тщательно растирать тело в течение 9–10 минут.

Лечебные средства

Рекомендуется есть ежевику в большом количестве, а также высушить семена ежевики, перемолоть их и принимать по 1 столовой ложке каждое утро и перед сном.

Когда готовите овощи и бобовые, добавляйте листья *нима*. Утром и вечером натирайте китайскую горькую тыкву, отжимайте сок и выпивайте по 1 небольшому стаканчику.

¹⁸ Этой позы (наклон вперёд сидя) нет у автора. Сесть на пол, вытянув ноги, и на выдохе нагнуться, взявшись за ступни и прижавшись подбородком к коленям.

¹⁹ Этой позы (поза павлина) тоже отсутствует у автора. Поза чрезвычайно сложная: ладони на полу, локти упираются живот, тело на руках располагается параллельно полу.

Астма

Астма является одним из самых тяжело переносимых заболеваний. Время от времени больной находится в состоянии, когда кажется, что он вот-вот задохнется. Насчет этого заболевания существует много ошибочных суждений. На самом деле оно не опасное и легко вылечивается.

Артерии, по которым течет кровь в легкие, покрыты мышцами. Если мышцы пережимаются, происходит удушье. В горле издается свистящий звук, дыхание затруднено. Это основные симптомы астмы.

Приступы астмы не случаются только в определенные сезоны. У кого-то они происходят летом, у кого-то зимой. Но чаще улучшение наблюдается зимой. Со временем приступы становятся сильнее и чаще. Поэтому очень важно заняться лечением как можно раньше.

Лечение йогой

Асаны и йогические упражнения очень полезны при астме. Если астматик, снимающий приступы ингалятором по 5–10 раз в день, начнет заниматься йогой, он станет использовать ингалятор не чаще 2–3 раз в день. При астме лучше всего помогает *пранаяма*, её нужно выполнять регулярно.

Натуропатия

Рекомендуется голодание минимум раз в неделю. Не переедайте. Последний прием пищи должен быть до заката. Астматикам следует много отдыхать даже в дневное время суток. Если вы чувствуете, что подступает приступ, подержите вечером ноги в чуть теплой воде в течение 5–10 минут и обмотайте грудь влажным полотенцем. Почаще отдыхайте, не нервничайте, дышите свежим воздухом и принимайте солнечные ванны. Выделяйте хотя бы немного времени на молитвы.

Запоры

Это глубинная причина всех проблем, связанных с желудком. Запоры беспокоят большое количество людей. Они возникают вследствие плохой кишечной проходимости. Кишечник не опорожняется и закупоривается, кал испускает газы, из-за этого возникают головные боли и тяжесть. Хронические запоры порождают геморрой, заболевания крови и множество других болезней. Запоры бывают в основном у людей с низкой физической активностью. Следует отказаться от чая, кофе и тяжелой пищи, а также избегать стрессов и напряжения, и тогда вам будет обеспечена счастливая и здоровая жизнь.

Лечение йогой

С помощью *щанкха пракшаланы*²⁰ можно избавиться от запоров и наладить пищеварительную систему. Особые движения тела при выполнении *щанкха пракшалана* обеспечивает вращательное движение воды сверху вниз. Вы выпиваете воду, и она движется в кишечнике по кругу, а затем выходит из прямой кишки. Регулярное выполнение этого упражнения поможет устранить запоры.

Действия

Подготовьте 10 литров воды и добавьте в эту воду 250 граммов лимонного сока и 250 гр. сахара. Эта *крийя* (практика) похожа на *кунджалу*. Сидя в позе вороны (*кака-асана*), выпейте 3–4 стакана воды и сделайте какую-то из этих *асан*: *дханур-асана* (№ 23), *наука-асана* (№ 30), *пашима-уттана-асана*, *мандука-асана* (№ 4) и

²⁰ *śaṅkha-prakṣāḷana* – очищение по методу раковины состоит в том, что выпивается большое количество воды и с помощью специальных упражнений она проталкивается по кишечнику до самого выхода. Без учителя-йогина делать этого нельзя.

другие. Выполняйте *асану* до тех пор, пока не исчезнет позыв идти в туалет. Вы сходите 5–6 раз в туалет, и желудок очистится.

Рекомендации

После этой практики лучше есть жидкие каши, пища должна быть легкой, следует избегать молока и молочных продуктов.

Натуропатия

Включите в рацион больше салатов и постоянно ешьте папайю. Устраивайте голодание раз в неделю. Пейте по 6–7 л воды в день. Ешьте больше фруктов и листовых овощей, в них много грубых волокон. Предпочтительны шпинат, капуста, морковь, редис и др. Вообще, лучше снизить употребление маслянистых и жирных продуктов, однако молоко с добавлением сливочного масла поможет избавиться от запоров.

Народные средства

Возьмите немного семян миробалана²¹ и соль в равных количествах, и сделайте пудру. Одну чайную ложку пудры растворите в тёплой воде и делайте моцион дважды или трижды

Замочить в воде на сутки шелуху семян подорожника (примерно 1 ложку с горкой), потом добавить молоко или сахар и принимать для очищения желудка.

²¹ Миробалан – уникальное лекарственное растение с мясистым стволом, с плодами, содержащими 17 из 20-ти важнейших аминокислот, входящих в состав белков. Листья растения зелёные и плотные, цветы жёлтые, плоды от светло жёлтых до тёмных, почти чёрных. На изображениях Будды Медицины (Бхайшаджья) в правой руке он держит это растение. Его плоды не только наиболее эффективные в целебных целях, но и наиболее живительные. Используются не только плоды, но и кора, листья.

Стресс / напряжение

В сегодняшнем мире у людей много работы и довольно изнуряющий образ жизни. Как результат, люди привыкли к постоянному стрессу и напряжению и воспринимают их как норму современной жизни. Даже те, кто старается не впускать стресс в свою жизнь, всё равно ему подвержены. Слишком высокий уровень стресса вредит. Мы работаем всё больше и больше ради успеха, но в чем смысл такого успеха, который несет с собой сплошное напряжение и стресс?

Стресс есть не что иное, как результат негативного мышления и чрезмерной нагрузки на работе. Поэтому, пока мы не погрязли в темной пучине стресса и напряжения, мы должны остановиться и отдохнуть. Мы должны выделять время на умственный и физический отдых, высыпаться, хорошо питаться, тренироваться и расслаблять ум с помощью позитивного мышления. Снять стресс поможет громкий смех.

Подростки больше подвержены стрессу и напряжению, потому что у них большие амбиции и смелые цели. Они долго не обдумывают свои действия и потом жалеют об этом, погружаясь в стресс. У подростков огромные стремления, они хотят всё и сразу. Крысиные бега усиливают в них чувство беспокойства. Из-за отсутствия ориентиров и правильных рекомендаций рушатся их жизни. Они получают то, что хотят, но ценой становится их душевное спокойствие. Зрелые и пожилые люди не далеко ушли от подростков. Они тоже планируют, перепланируют, стремятся достичь чего-то, но всё заканчивается лишь стрессом.

Вспомните, когда вы последний раз смеялись? Когда вы уделяли себе время? Когда вы думали только о себе и больше ни о чем? Когда вы думали о своей мечте? Когда вы последний раз летали в облаках? У вас есть то, чего вы желаете?

Будьте удовлетворены и наполнены; всё, что дал всемогущий Господь – в любом случае больше, чем вы желали. Наслаждайтесь семьей, наслаждайтесь теплыми днями и прохладными ночами, живите в согласии с другими людьми.

Поблагодарите звезды и Бога за то, что вас окружают любящие люди, которые не только заботятся о вас, но и направляют вас. Иногда они могут критиковать вас, но в этих случаях они любят вас еще больше.

Ваша жена временами может быть грубой, но она с вами, чтобы любить вас, направлять вас и заботиться о вас, когда вы больны. А что вы даете ей взамен? Вы игнорируете ее, не интересуетесь ее чувствами и эмоциями, забываете о том, что она оказала вам поддержку, когда вы действительно нуждались. Если женщина счастлива в семейной жизни, никакой стресс и напряжение не приживутся в атмосфере такой семьи, а если она несчастна – даже соседи чувствуют это. Если уголки её губ опущены, а брови сдвинуты, то стресс вам обеспечен.

Всякий раз, когда появляется стресс, старайтесь снять его, и чем проще методы, тем больше эффект. Так что будьте просто счастливы.

Благодарность

1. Молитесь и благодарите Всевышнего, который создал нас и этот прекрасный мир вокруг нас. Молитесь и благодарите Бога за родителей, которые направляют нас, за тело, которое позволяет нам работать, и за разум, благодаря которому мы можем мыслить. Мы должны понимать законы и правила, по которым работает Вселенная. Давайте попытаемся их постичь и внедрить в свою жизнь.

2. Иногда мы идем не тем путем. Мы не понимаем, что хорошо, а что плохо. В такие моменты источником поддержки для нас является не кто иной как всемогущий Бог. Он

вдохновляет и жалеет нас. Он дает нам всё, что мы пожелаем. Всё, что бы мы не делали, мы должны делать искренне — это главное. Поклоняемся ли мы Богу с искренними эмоциями и от чистого сердца? Чем больше у нас искренних стремлений и чувств, тем больше мы получаем.

3. Успокойте ум и мыслите позитивно. Обдумывание каких-то вещей, будучи само по себе созидательным, придает ускорение. Так что успокойте ум и мыслите позитивно.

Медитация

Когда мы устаем, мы отдыхаем, точно так же и с мозгом — когда он устает, мы медитируем. Медитация обеспечивает спокойствие ума, и мы становимся сильнее и эффективнее ментально. Наши суждения и доводы становятся позитивными. Медитируйте, чтобы прожить счастливую и успешную жизнь.

Грипп

Перед сном выпивайте отвар, рецепт которого описан ниже. Вы почувствуете эффект уже после первого раза. На второй день отвар подействует еще сильнее.

Рецепт: 10 гр аниса смешать с 10 г мелассы (чёрная патока) и варить в 500 мл воды до тех пор, пока смесь наполовину не выкипит, затем остывшую смесь тщательно процедить. Принимать внутрь теплой. Если пациент не в состоянии выпить это горячим, вы можете дать ему/ей на ночь остывшим.

Головные боли

Отвар корицы: Этот отвар очень полезен при головных болях в холодное время года или от ОРВИ. Он облегчает состояние в течение нескольких минут.

Рецепт

3 г корицы варить в 250 мл воды, пока вода наполовину не выкипит, после этого снять с огня. Принимать отвар теплым. Вместе с отваром можно дать больному 1 таблетку аспирина.

Паста из кинзы

Эта паста очень полезна при головных болях летом. Больной почувствует колоссальное облегчение буквально за несколько минут. Это простой, но очень эффективный метод.

Метод

15 гр кинзы перемолоть в жидкую пасту и нанести эту пасту на лоб.

Психические расстройства

Указанное ниже средство очень эффективно при заболеваниях головного мозга. Непрерывный прием в течение 3 недель дает отличные результаты. Повышается концентрация и улучшается настроение.

Метод

Перемолоть 50 г кориандра с корой миробалана в сухой порошок. Можно добавить небольшое количество сахарной пудры. Принимать смесь по утрам, разбавив водой (примерно 5 мл).

Кишечная проходимость улучшится, весь день вы будете чувствовать себя хорошо.

Глазные болезни

Слезящиеся, опухшие, красные глаза, ухудшение зрения – это симптомы глазной инфекции, известной под названием конъюнктивит. Описанное ниже средство послужит решением всех этих проблем.

Метод

В 100 мл розовой воды добавить небольшое количество жжёных квасцов. Хранить в стеклянном флаконе. Рано утром и перед сном капать по 3 капли в каждый глаз с помощью пипетки. Это средство вылечит болезнь за короткое время.

Проблемы с ушами

Указанное ниже средство устраняет ушную боль, шум в ушах и глухоту на начальной стадии.

Методы

1. Проварить на медленном огне 20 г кунжутного масла и 50 г сырой воды, до тех пор пока не выпарится вода и не останется масло. Снять с огня и перелить масло в стеклянный флакон. Капать в уши по 2 капли этого масла при необходимости.

2. Проварить 4 зубчика чеснока в 10 гр. горчичного масла. Когда чеснок станет темно-коричневым, вытащить его из масла и перелить масло в стеклянный флакон. Капать масло по 4 капли в каждое ухо при необходимости. Оно снимает ушную боль и растворяет серные пробки.

Чихание

Часто можно наблюдать людей, которые без конца чихают. Эта проблема иногда осложняется – чихание становится неконтрольным, человек время от времени падает в обморок, у него частые головокружения и головные боли. Чтобы избавиться от этой проблемы, используйте следующий метод:

Капать в ноздри по 1 капле розового масла каждый день в качестве средства первой помощи. Также капать по несколько капель кунжутного масла в уши и лить на голову теплую воду – это поможет устранить проблему.

Зубная боль

Следующий метод может показаться странным, но он очень эффективен. Он избавляет от боли за 2 дня.

Метод

Табак самого высокого качества, красную охру и черный перец смешать и перемолоть до состояния порошка. Просеять через тонкий муслин и пересыпать в стеклянную емкость. При возникновении зубной боли втереть небольшое количество данного порошка в больной зуб и смыть через 30 минут. Этот метод очень эффективен при зубной боли любого рода.

Зубной порошок

Сегодня зубная боль, кровоточивость десен и зубной камень стали распространенными проблемами. Описанное ниже средство поможет справиться со всеми зубными проблемами и послужит хорошим лекарством.

Метод

Данное лечение займет какое-то время, примерно месяц. Оно очень простое. По утрам пейте коровье молоко (или обычную воду) с добавлением шелухи семян подорожника (1 полная столовая ложка). Если регулярно принимать это средство, через месяц проблемы уйдут.

Важные рекомендации для пациентов:

Не пейте воду в течение часа после еды.

Не пейте залпом большое количество воды, пейте по чуть-чуть.

Не спите после обеда. Если всё же требуется поспать, прилягте лишь на короткое время.

Ходите в туалет только тогда, когда есть явный позыв.

По утрам и вечерам гуляйте на свежем воздухе.

Эти рекомендации очень помогут в повседневной жизни.

Изжога

Излишний сон, сильный холод и острая пища могут вызывать чувство жжения в горле и груди. В этих случаях следует есть больше яблок, винограда, апельсинов, пить больше воды и исключить острое и сладкое. Можно кушать гороховое пюре, чапати, свеклу, шпинат.

Заболевание сердца

Ниже описано дешевое, но самое лучшее средство для тех, у кого слабое сердце, учащенное сердцебиение и другие сердечные проблемы.

Метод

Замочить на ночь семечки арбуза. На утро перетереть их вместе с сахаром до состояния пасты. Перед тем как принимать, разбавить эту пасту в воде, чтобы получилась каша. Это лучшее лекарство для сердечных больных.

Боль в животе

Описанное ниже средство улучшает и ускоряет пищеварение, устраняя проблемы с желудком и предотвращая их появление.

Метод

Взять сок лимона, сушеный молотый имбирь и тимьян (чабрец). Смешать всё до состояния пасты. Высушить пасту в тени, перемолоть в мелкую пудру. Добавить немного соли. Хранить в стеклянной емкости. Принимать по 8 г данной смеси утром и вечером, запивая водой.

Это средство отлично справляется с заболеваниями ЖКТ.

Очищение крови

Метод 1: Смешать 8–10 г черного перца и 10 г сливочного масла. Вскипятить и снять весь перец. Кушать данное масло с хлебом, шпинатом, добавлять в каши и овощные супы. Регулярное употребление этого масла очистит кровь и оздоровит организм всего за месяц.

Метод 2: Замочить на ночь 5 г листьев лавсонии неколючей²² в 100 г воды. На следующий день добавить 25 г сахара. Пить регулярно по утрам. Через месяц кровь очистится, организм оздоровится.

Ушные язвы

Сходите к врачу, чтобы он тщательно почистил вам больное ухо. Затем смешайте лук, чеснок и горчичное масло, вскипятите эту смесь и потом извлеките лук и чеснок. Капайте в уши по 2 капли масла. Язва вскоре заживет.

Бессонница

Смешать 60 г кунжутного масла и 1 г камфоры. (Сначала нагреть масло, и только когда оно остынет, добавить камфору). Втирать эту смесь в ступни. Сон будет крепким.

²² Лавсония неколючая – кустарник, растущий в жарких странах. По ночам источает специфический запах.

Научно-популярное издание

ВАРУН ВИР

**ЙОГА ЕСТЬ ЖИЗНЬ
(в сочетании с Айюр-ведой
и натуральной терапией)**

Верстка *И. В. Федулов*

Подписано 25.05.2020
Формат 60х90/16. Бумага офсетная. Печать цифровая
Усл. печ. л. 14,25. Уч.-изд. л. 5,9
Тираж 500 экз. Зак. № 419.

Федеральное государственное
бюджетное учреждение науки
Институт востоковедения РАН
107031 Москва, ул. Рождественка, 12
Научно-издательский отдел
Зав. отделом И. В. Федулов
E-mail: izd@ivran.ru

Отпечатано в ООО «Издательство МБА»
Москва, ул. Рождественка, д. 12/1, стр. 1, офис 8, 9, 10, 11
тел.: (495) 7263169; (495) 9682416; (495) 6234554; (495) 6253813
email: izmba@yandex.ru
Генеральный директор С.Г. Жвирбо