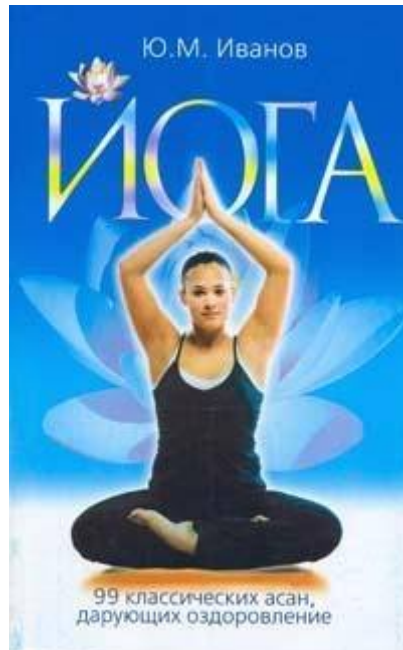


Юрий Иванов

Йога. 99 классических асан, дарующих оздоровление



Ю. М. Иванов Йога. 99 классических асан, дарующих оздоровление

Часть I Хатха-йога и природные средства для исцеления и омоложения организма

Принципы применения хатха-йоги

Йоговские позы (асаны) – самая популярная часть в хатха-йоге. Каждая поза приносит свою пользу, эффективно воздействуя на тот или иной орган или на ту или иную систему организма. Для комплексного воздействия на организм обычно в течение одного занятия выполняются от 5 до 10 поз. При этом нужно, по возможности, соблюдать следующие правила:

- после поз со сгибанием позвоночника вперед должна следовать поза со сгибанием позвоночника назад;
- после выполнения так называемых перевернутых асан (ноги вверх) следует выполнять позу рыбы.

Кроме асан занятия хатха-йогой включают другие компоненты, которые делают эту систему оздоровления еще более эффективной:

- динамические упражнения (ролик, суставная гимнастика);

- дыхательные упражнения (полное йоговское дыхание, ритмическое дыхание и др.);
- процедуры;
- образ жизни.

Динамические упражнения ускоряют вывод токсинов, создают красивое и сильное тело.

Дыхательные упражнения позволяют накапливать необходимое количество жизненной энергии – праны. Мы научимся с помощью дыхательных упражнений заряжать себя энергией, чтобы быть бодрым и жизнерадостным и очищать дыхательную систему от токсинов и слизи.

Процедуры включают в себя меры с использованием воды и очищение организма от токсинов и шлаков.

Образ жизни – это ежедневное потребление воды в достаточном для организма количестве, режим отдыха и сна, накопление энергии (праны), солнечные и воздушные ванны, физическое и психическое расслабление и выработка осанки.

Правила выполнения упражнений

При выполнении упражнений хатха-йоги (асан и дыхательных упражнений) должны соблюдаться следующие правила.

1. Постепенность нагрузки:

- приступать к выполнению асаны осторожно и избегать перенапряжения;
- при разучивании и выполнении упражнений увеличивать нагрузку постепенно;
- начинать с простых упражнений и со временем переходить к более сложным;
- не форсировать, не пытаться сразу выполнить в совершенстве трудную асану (систематически упражняйтесь, и через несколько месяцев вы добьетесь успеха).

2. Ежедневность занятий. Выполнять упражнения хатха-йоги нужно систематически (особенно асаны) и ежедневно, независимо от возраста.

3. Выполнение упражнений без усилия, без напряжения, движения должны быть естественными.

4. Внимательный контроль за самочувствием. Никогда не следует заниматься до состояния утомления. После упражнения должны быть комфортные ощущения на физическом уровне.

5. Строгое соблюдение методики выполнения упражнений хатха-йоги (общих пунктов и для конкретного упражнения).

6. Исключение занятий на полный желудок.

7. Исключение занятий непосредственно перед сном, так как упражнения хатха-йоги

оказывают бодрящее действие.

Каждое упражнение хатха-йоги выполняется в совокупности трех элементов:

- положение тела,
- контроль над дыханием,
- сосредоточение (контроль над сознанием).

Контроль над дыханием подразумевает выполнение предписанного вида дыхания, сопровождающего упражнение (полное йоговское дыхание или произвольное дыхание), и ощущение тока праны, идущего в тот орган, куда направлено внимание.

Сосредоточение осуществляется путем осознания следующих процессов.

1. Во время вдоха прана накапливается внутри тела.
2. При выдохе свежая прана направляется или во все части тела, или в отдельные органы тела (в зависимости от цели выполнения данного упражнения). При этом мы мысленно видим орган, в который направляем энергию (прану).

Упражнения хатха-йоги следует выполнять на полу, используя коврик. В комнате должна быть тишина и свежий воздух. Время выполнения упражнений: утро или вечер (перед принятием пищи). Продолжительность выполнения комплекса упражнений от 30 минут до 1 часа.

Лечебное и омолаживающее действие хатха-йоги

I. В западных системах в качестве физических нагрузок используются динамические физические упражнения, ходьба и бег. В системе хатха-йоги роль физических нагрузок выполняют асаны и в некоторой степени дыхательные упражнения. В чем принципиальная разница между этими видами физических нагрузок? Ходьба, бег и динамические упражнения делают на воздухе. При каждом вдохе в легкие попадает больше кислорода, чем при занятиях в помещении, что очень важно, так как от кислорода зависит эффективность работы кровеносной и пищеварительной систем и степень очищения венозной крови. Но при этом позвоночник в основном занимает прямое положение, и мышцы живота (которые сокращаются и расслабляются при движениях позвоночника) работают меньше, чем в большинстве асан, и соответственно в меньшей степени воздействуют на внутренние органы брюшной полости.

В хатха-йоге упражнения являются не только необходимой физической нагрузкой, но и активным средством самосовершенствования (физического и психического). Это возможно благодаря тому, что асаны и дыхательные упражнения выполняют не механически, а сознательно, с определенной концентрацией внимания, направляя энергию к чакрам (энергетические центры) или частям тела.

Йоговские асаны – это не гимнастические упражнения с ритмическими движениями туловища и конечностей, это специальные позы, основная польза которых состоит в удержании их без усилия и напряжения в течение какого-то времени. Чем дольше удерживается поза, тем больше пользы она принесет. Каждую асану можно выполнять отдельно, но лучше всего выполнять комплекс – определенный набор асан и

дыхательных упражнений (2 – 3 дыхательных упражнения и 7 – 8 асан).

II. Асаны оказывают благотворное влияние на все системы организма человека. Так как наиболее уязвимыми при современных условиях жизни являются пищеварение (особенно кишечник) и кровообращение, мы рассмотрим укрепляющее действие асан на эти системы. Здоровье человека в огромной степени зависит от качества функционирования кишечника. Если он работает нерегулярно, то есть появляются запоры, происходит отравление организма, что ведет к целому комплексу болезней. Освобождение кишечника должно происходить по два раза каждый день, в крайнем случае по одному разу. Если этого не происходит – это уже запор.

Чтобы избежать нарушений в системе пищеварения, нужно использовать специальные упражнения, укрепляющие мышцы живота и массирующие органы, связанные с пищеварением (желудок, печень, поджелудочную железу). Это происходит и, согласно замыслу природы, во время правильного дыхания с помощью диафрагмы и мышц живота. Нижнее, или полное, йоговское дыхание основано на том, что при каждом вдохе диафрагма опускается и давит на кишечник (опуская его), при этом выпячивается и напрягается стенка живота, а при каждом выдохе стенка живота благодаря сокращению мышц втягивается вовнутрь и вверх, поднимая кишечник и диафрагму в грудную полость.

Если мышцы живота слабые, а это обычное явление у людей среднего возраста, то никакого массажа кишечника не происходит и, следовательно, не повышается его тонус. В таком случае перистальтика кишечника будет вялой, в нем будут задерживаться пищевые массы и возникать запоры. Чтобы сохранить тонус мышц живота, их необходимо регулярно и соответствующим образом тренировать, они должны сокращаться и растягиваться. Для этой цели хорошо подходят **Бхуджангасана**, **Салабхасана** и **Джанурасана**. Поскольку эти позы выполняются из исходного положения лежа на животе и сочетаются с дыханием, они повышают внутрибрюшное давление, укрепляют мышцы живота и оказывают эффективное массирующее действие на кишечник. Одновременно с этим прогибается позвоночник, увеличивается подвижность позвонков, и растягиваются симпатические нервы.

При выполнении **Халасаны** и **Пашимоттанасаны**, сильном сокращении мышц живота кишечник и другие органы брюшной полости сдавливаются и прекрасно массируются во время дыхания при движении диафрагмы. В этих позах сокращение и растягивание мышц живота происходит во время пригибания позвоночника и возвращения в исходное положение. Занятия **Уддияной** заставляют мышцы живота интенсивно сокращаться и расслабляться, что массирует кишечник, перемещая его вверх-вниз. При занятиях **Наули** изоляция прямых мышц при их сознательном сокращении, то есть так называемая игра мышц, также массирует кишечник, перемещая его из стороны в сторону.

Все эти позы эффективно тонизируют вялый кишечник, улучшают в нем кровообращение и перистальтику и, как следствие, ведут в конце концов к ликвидации запоров.

Самой слабой частью в системе кровообращения являются вены, в которых кровь течет значительно медленнее, чем в артериях. Движение крови в венах зависит от силы сокращения сердечной мышцы и сократительной способности артерий. При сидячей работе, под влиянием нездоровых привычек и благодаря неправильному образу жизни сократительная способность сердца снижается, образуется застой крови в венах и нарушается обмен веществ, в результате чего наступают серьезные нарушения функции внутренних органов, особенно почек и печени. С замедленной циркуляцией крови связаны депрессии и чувство неполноценности.

Йоговские асаны укрепляют сердечно-сосудистую систему. Асаны, выполняемые из исходного положения лежа на животе, повышают внутрибрюшное давление, не допуская при этом опускания диафрагмы, и, больше того, удерживают ее в грудной полости на самом высоком уровне, в результате этого движения диафрагмы массируется сердце. Такой же эффект наблюдается во время энергичного выдоха, например при выполнении **Уддияны**, когда диафрагма особенно высоко поднимается в грудную полость. Перевернутые позы **Сиршасана**, **Сарвангасана** и **Випарита Карани** облегчают работу сердца тем, что приток венозной крови осуществляется естественно, то есть под влиянием силы тяжести.

При ежедневном выполнении этих асан в течение нескольких минут восстанавливается тонус вен, исчезают застойные явления в печени и почках и таким образом нормализуется их функция. Эти позы лечат варикозное расширение вен в нижних конечностях, устраняют застои в капиллярных сосудах и, следовательно, восстанавливают здоровый обмен веществ в организме.

При выполнении **Сарвангасаны** поступает гораздо больше крови в органы грудной и брюшной полостей, чем в мозг. Коронарные артерии сердца расширяются, и, следовательно, к его мышцам поступает больше крови с питательными веществами и кислородом, в результате чего увеличивается сила сердечных сокращений. Некоторые люди опасаются, что стойка на голове, положение туловища и ног под прямым углом к шее и всевозможные прогибания позвоночника могут вызвать повышение кровяного давления. С физической точки зрения такие упражнения вызывают расширение кровеносных сосудов и замедляют частоту сокращения сердца. Поэтому перевернутые позы не могут вызвать повышения кровяного давления, наоборот, при регулярных занятиях давление нормализуется. Снижают кровяное давление и асаны для живота, которые повышают внутрибрюшное давление, тонизирующее мускулатуру кишечника, и способствуют сокращению кровеносных сосудов. Чтобы пополнить отток крови, происходит расширение кровеносных сосудов кожи. *Изменение емкости кровеносных сосудов кишечника и кожи в основном и регулирует циркуляцию крови. Расширение кровеносных сосудов кожи облегчает движение крови по ним и вызывает снижение артериального давления. Одновременно с падением кровяного давления усиливается сокращение сердечной мышцы и, следовательно, циркуляция крови – как артериальной, так и венозной.*

III. Для омоложения всего организма наиболее эффективны так называемые перевернутые асаны: **Сиршасана** (стойка на голове), **Сарвангасана** (свеча), **Випарита Карани**. Эти же упражнения способствуют хорошему состоянию волос и зубов. Для того чтобы глаза сохраняли зоркость и молодой блеск, чтобы сохранить зрение острым и живым вплоть до глубокой старости, следует делать упражнения для глаз (каждодневные и периодические).

Упражнения для глаз

1. Движения глазами яблоками вверх и вниз до предела. Движения медленные. Повторить несколько раз.

2. Движения глазами яблоками вправо и влево до предела. Движения медленные, без чрезмерного напряжения. Повторить несколько раз.

3. Направление взора по диагонали из верхней части левого глаза в нижнюю часть правого глаза туда и обратно, а затем движения по диагонали взором из верхней части правого глаза в нижнюю часть левого глаза туда и обратно. Повторить несколько раз.

4. Движения глазами яблоками по кругу по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Повторить несколько раз. Такие же движения, но по периметру квадрата, а затем по периметру ромба.

Шесть упражнений на укрепление зрения

Выполнять упражнения периодически: 1 раз в неделю.

Концентрация внимания : на вдохе набираем энергию (прану) в третий глаз (гипофиз), а на выдохе направляем прану в область глаз и представляем, как они освобождаются от токсинов.

1. Сесть или лечь, расслабиться. Скосить глаза на кончик носа (глаза открыты). Сделать полный йоговский вдох, а затем полный йоговский выдох. Поначалу ставить указательный палец правой руки на кончик носа.

2. Поставить указательный палец на лоб в области третьего глаза. Скосить глаза на кончик этого пальца. Сделать одно полное йоговское дыхание.

3. Указательный палец – на кончик носа. На полном йоговском вдохе отводим палец от кончика носа как можно дальше, продолжая смотреть на кончик носа. На полном йоговском выдохе подводим палец к кончику носа.

4. Указательный палец – на лоб в области третьего глаза. На вдохе отвести палец как можно дальше, продолжая смотреть на область около третьего глаза, на выдохе подвести палец ко лбу, продолжая смотреть на область около третьего глаза.

5. Голову наклонить как можно дальше назад. Смотреть на кончик носа. Сделать полное йоговское дыхание.

6. Голову наклонить как можно дальше назад. Смотреть в область около третьего глаза. Сделать полное йоговское дыхание.

IV. Хатха-йога позволяет вам создать красивую (симметричную, пропорциональную, мускулистую) фигуру, причем без дорогостоящего оборудования и в течение достаточно короткого времени (в пределах нескольких месяцев). Все что нужно для этого – это зеркало и 15 минут ежедневно.

В таких комплексах используется созидательная работа сознания. Упражнения, подобные игре, выполняют замедленно в сочетании с сильной умственной концентрацией: напрягая силу воли и создавая в мозгу воображение того, чего хотим достигнуть (создаем мысленное изображение красивой сильной фигуры), мы смотрим надвигающиеся мышцы и посылаем им поток праны. Например, в какой-то момент мы медленно сгибаем правую руку и представляем, какой должна быть рука. В то же время, непрерывно следя за ее движением, мы воображаем, что в этот момент в наш бицепс вместе с кровью вливается большое количество праны. Постепенно созидательная сила сознания придает мышце форму и размер, который мы себе представляем. Подобным же образом соответственно движению другой части тела мы преобразуем и эту часть. А когда выполняется комплекс упражнений, мы преобразуем все тело.

Упражнения по созданию красивого тела

1. Поднятие тяжестей

Исходное положение – ноги на ширине плеч. Наклонившись вперед, берем двумя руками воображаемую тяжелую штангу и поднимаем ее на грудь. Сгибая колени, выталкиваем штангу вверх на вытянутых руках. Длительность упражнения – 1 минута (стоя перед зеркалом и наблюдая за своими движениями). В конце потряхиваем расслабленными мышцами и делаем несколько глубоких дыханий.

2. Колка дров

Исходное положение – стоя, ноги врозь. Поднять обе руки, воображая, что держим ручку тяжелого топора, затем медленно опускаем руки с топором. «Колоть дрова» настолько медленно, что каждый удар должен длиться 1 – 2 минуты. В конце потряхиваем расслабленными мышцами и делаем несколько глубоких дыханий.

3. Перетягивание каната

Исходное положение – ноги врозь. Вытягиваем правую руку и беремся за воображаемый канат, изо всей силы «тянем» его, поворачивая туловище вправо. Затем проделываем то же левой рукой и как бы тянем канат влево. Как и в предыдущих упражнениях, движение должно быть до предела замедленным, чтобы можно было контролировать сознанием каждую его фазу.

4. Лазание по канату

Это упражнение подобно предыдущему, только воображаемый канат располагается вертикально, а не горизонтально, и для того чтобы «залезть» на него, нужно как бы подтягиваться вверх.

5. Метание копья

Исходное положение – стоя, ноги врозь, левая рука вытянута в сторону. Сжимаем пальцы правой руки, будто держим копье, и наклоняемся всем телом назад. Отводим назад правую руку (при этом левая рука вытягивается вперед) и слегка сгибаем назад туловище.

Сделать красивой любую часть тела можно с помощью упражнений хатха-йоги другого типа: асан и специальных динамических упражнений. Разденьтесь и внимательно рассмотрите свою фигуру в зеркале. Не огорчайтесь из-за визуальных недостатков отдельных частей тела (грудная клетка и бюст, бедра и ягодицы, живот и талия, ноги, руки, шея). Главное, было бы желание улучшить форму отдельных частей тела и вообще всей фигуры. Рассматривайте свое тело как сырой материал, который нужно оформить по вашему желанию; имейте веру, и при определенной настойчивости вы достигнете успеха.

Упражнения для грудной клетки и бюста

Для того чтобы улучшить форму грудной клетки и бюста, нужно делать как можно чаще (каждый день или, в крайнем случае, через день) следующие асаны:

Джанурасана (поза лука), **Бхуджангасана** (поза змеи), **Майюрасана** (поза павлина).

Каждое из следующих упражнений выполняется по 3 раза.

1. Вытяните руки вперед со сжатыми кулаками, обращенными вниз. Представьте, что вы сжимаете металлическую палку. Медленно поднимайте руки как можно выше, как бы преодолевая сопротивление; при этом удерживайте руки прямыми.

2. Вытяните руки перед собой со сжатыми кулаками, обращенными внутрь друг к другу. Удерживая руки прямыми, медленно, как бы преодолевая сопротивление, растягивайте их в стороны, раскрывая грудь как можно шире и в то же время наклоняясь назад. Расслабьтесь и возвратитесь в исходное положение.

3. Сожмите кулаки и прижмите их друг к другу перед грудной клеткой (локти в стороны). Тяните кулаки в разные стороны, как бы преодолевая большое сопротивление, напрягая мускулы грудной клетки. Раздвигайте их в стороны и назад, локти как бы стремятся сойтись вместе. Затем расслабьтесь и возвратитесь в исходное положение.

Упражнения для ног и ягодиц

Асаны, улучшающие форму икр ног: **Ваджрасана** (поза алмаза), **Врикасана** (поза дерева). Для того, чтобы улучшить форму бедер и ягодиц, нужно выполнять как можно чаще асаны: **Халасана** (поза плуга), **Пашимоттанасана** (наклон сидя), **Матсиасана** (поза рыбы), **Падмасана** (поза лотоса). Дополнительно нужно делать следующие упражнения:

1. Лежа на спине (руки соедините позади шеи), согнув колени и поставив подошвы на пол, массируйте бедра, двигая колени вместе из стороны в сторону.

2. Сядьте прямо, согнув и расставив колени в стороны, подошвы ног вместе. Положите руки на лодыжки и перекачивайтесь из стороны в сторону, массируя ягодицы.

3. Лежа, с соединенными за шеей руками и выпрямленными ногами, перекачивайтесь с боку на бок, слегка прогнув спину и перенеся всю тяжесть на бедра.

Упражнения для живота

Эти упражнения делают живот подтянутым, а его мышцы эластичными. К ним относятся такие асаны, как **Уддияна бандха**, **Вакрасана**, **Пашимоттанасана** (наклон сидя), **Випарита Карани**.

Упражнения для шеи

Форму шеи улучшают **Сарвангасана** (поза свечи), **Сиршасана** (стойка на голове), **Випарита Карани**, **Матсиасана** (поза рыбы).

V. Упражнения хатха-йоги могут способствовать увеличению роста. Ко мне обращаются люди (среди них и те, кто имеет солидный возраст) с вопросом, можно ли им подрасти. Современная наука считает, что рост кости прекращается с исчезновением в ней так называемых ростковых зон (женщины в основном перестают расти к 17 – 20 годам, мужчины – к 19 – 23 годам). Но, во-первых, рост можно увеличить за счет улучшения осанки, выпрямления позвоночника, а во-вторых, с помощью специальных упражнений на гибкость и растяжение все же удавалось увеличить рост на 10 сантиметров (в специальной и научно-популярной литературе встречаются такие свидетельства).

Есть такие специальные упражнения и в хатха-йоге. Это **ролик**, **Вакрасана**, **Урдхва Мукха Шванасана** (поза собаки). Эти упражнения эффективно воздействуют на позвоночник, увеличивая его гибкость и подвижность. Особенно хорош в этом плане

ролик: он интенсивно массирует весь позвоночник, стимулируя его рост.

VI. Противопоказаний для занятий хатха-йогой очень мало. Они относятся только к некоторым асанам и, по существу, сводятся к осторожности.

Сиршасана: сначала надо снизить повышенное давление другими упражнениями хатха-йоги.

Дханурасана: нельзя применять в случае повышенной активности щитовидной железы или при увеличении какой-либо эндокринной железы.

Халасана: с негибким позвоночником начинать осторожно.

Наули: выполнять осторожно людям, страдающим хроническим колитом, аппендицитом и гипертонией. Противопоказано это упражнение мальчикам и девочкам, не достигшим половой зрелости.

Уджайи: противопоказано лицам с повышенной активностью щитовидной железы, а также с повышенным кровяным давлением.

Бхуджангасана: людям с гиперфункцией щитовидной железы (с увеличенной железой) не следует поднимать высоко голову и откидывать ее далеко назад.

VII. В этой таблице показано: при каких заболеваниях наиболее эффективны йоговские асаны и другие упражнения хатха-йоги.

№	Болезни	Асаны, упражнения, пранаямы
1	Предупреждение простудных заболеваний	Сарвангасана, Випарита Карани, Матсиасана, Джанурасана
2	Грипп, простуда, насморк	Матсиасана, Бхастрика
3	Ангина, тонзиллит	Матсиасана, Симхасана
4	Расстройство кровообращения	
4.1	Сердце, сердечные боли	Шавасана, Уджайи
4.2	Вены	Випарита Карани, Сиршасана, Матсиасана

№	Болезни	Асаны, упражнения, пранаямы
4.3	Повышенное давление	Полное йоговское дыхание, Шавасана, Халасана, Пашимоттанасана, Вирасана
4.4	Пониженное давление	Бандха Конасана, Вирасана, Пашимоттанасана, Уджайи
5	Расстройство пищеварения (желудок, тонкая кишка, поджелудочная железа, печень)	Бхуджангасана, Салабхасана, Пашимоттанасана, Падахастасана, Халасана, Ардха Матсиендрасана, Вакрасана, Уддияна бандха, Наули
6	Болезни почек	Уддияна бандха, Наули, Бхуджангасана, Джанурасана, Пашасана, бандха Конасана
7	Запор	Уддияна бандха, Уддияна бандха Крийя, Наули, Вакрасана, Ардха Матсиендрасана, Салабхасана, Пашимоттанасана, Сарвангасана, Майюрасана
8	Кашель	Сиршасана, Пашимоттанасана, Уджайи
9	Расстройство эндокринной системы	
9.1	Нарушение функций щитовидной железы	Мастиасана, джанурасана, Сарвангасана, Випарита Карани
9.2	Нарушение функций шишковидной и подмозговой желез	Сарвангасана

№	Болезни	Асаны, упражнения, пранаямы
9.3	Нарушение функций половых желез	Уддияна бандха, Наули, Сарвангасана
10	Нарушение функций предстательной железы	Пашимоттанасана, Падахастасана
11	Геморрой	Сарвангасана, Пашимоттанасана, Падахастасана
12	Нарушение зрения	Сиршасана
13	Нарушение слуха	Сиршасана, Симхасана
14	Диабет	Майюрасана, Джанурасана, Халасана
15	Лишний вес	Бхуджангасана, Джанурасана
16	Морщины	Випарита Карани
17	Утомление	Халасана
18	Деформация позвоночника	Вакрасана, Ардха Матсиендрасана, Триконасана
19	Кислотность	Джатхара Паривартанасана, Пашимоттанасана, Падахастасана, Бхуджангасана, Уддияна бандха
20	Артрит нижней части спины	Виравхандрасана, Уштрасана, Салабхасана, Падахастасана, Ардха Чандрасана
21	Артрит плечевых суставов	Виравхандрасана, Ардха Чандрасана, Халасана, Вирасана, Джанурасана
22	Астма	Маха Мудра, Сиршасана, Бхуджангасана, Джанурасана, Вирасана, Сету бандхасана, Уддияна бандха, Уджайи

№	Болезни	Асаны, упражнения, пранаямы
23	Бронхит	Париврита Триконасана, Уттхита Парсваконасана, Париврита Парсваконасана, Сиршасана, Сарвангасана, Джатхара Паривартасана, Маха мудра, Уджайи
24	Пневмония	Маха мудра, Уджайи, Халасана, Пашимоттанасана, Вирасана, Шавасана
25	Плоскостопие	Уттхита Парсваконасапа, Вирасана, Париврита Триконасана, бандха Конасана, Сарвангасана
26	Подагра	Маласана, Пашасана, Гарудасана, Париврита Парсваконасана, Уттхита Парсваконасана, Сарвангасана, Сиршасана
27	Головная боль	Халасана, Пашимоттанасана, Шавасана
28	Грыжа пупочная	Маха мудра, бандха Конасана, Сарвангасана, Сиршасана, Пашимоттанасана
29	Грыжа паховая	Уддияна бандха, Сарвангасана, Сиршасана, бандха Копасана
30	Бессонница	Пашимоттанасана, Марвангасана, Сиршасана, Бхастрика, ролик, Шавасана

№	Болезни	Асаны, упражнения, пранаямы
31	Менструальные расстройства	Вирасана, бандха Конасана, Пашимоттанасана, Сарвангасана, Сиршасана, Уддияна бандха, Ардха Матсиендрасана, Шавасана
32	Расстройство нервной системы	Упражнения для укрепления нервной системы, Сиршасана, Сарвангасана, Пашимоттанасана, Шавасана

Йоговский образ жизни

I. Йоги придают огромное значение воде. Они считают, что значительное число заболеваний связано с ее недостатком. Не хватает воды, значит, и многие функциональные системы работают не в оптимальном режиме:

- не вырабатывается достаточное количество важнейших соков, без которых невозможно нормальное пищеварение, а это, в свою очередь, служит причиной возникновения многих заболеваний;
- несвоевременно удаляются из организма конечные продукты обмена веществ и тот «биологический мусор», который возникает при непрерывном обновлении наших органов и тканей;
- нарушается функция почек.

Йоги считают, что регулярное потребление воды является одним из главных условий сохранения здоровья или возвращения его в случае болезни. Выпивают они в день от 8 до 10 стаканов, но не сразу и не залпом, а равномерно в течение всего дня небольшими глотками. В холодное время года они пьют на 2 – 3 стакана воды меньше. Казалось бы, 8 – 10 стаканов – довольно много, но людей, следующие системе хатха-йога, не пугает утверждение, что вода «разжижает» кровь. Американский йог Аткинсон называл людей, потребляющих мало воды, «высохшими». Вода идет (в качестве основы) на образование крови, пищеварительных соков, способствует разжижению твердых залежей в кишечнике, правильному функционированию почек. Излишки воды организм достаточно быстро выбрасывает.

Если вода водопроводная, ее нужно отстоять в графине в течение суток и пить сырой. Возможно, в пятидесятые годы, когда он написал свою работу И. Евтеев-Вольский (см. ниже), вода в московском водопроводе была настолько чистой, что ее можно было пить, не отстаивая. В настоящее время в крупных городах, особенно в Москве, воду из водопровода нужно кипятить, так как ее качество очень плохое. При кипячении воды теряется большая часть ее праны, но что делать – из двух зол приходится выбирать меньшее.

Температура воды для питья – около 12°C. Если ваше рабочее место за столом, нужно поставить стакан воды около себя и время от времени пить воду по несколько маленьких глотков. Пить нужно медленно, а не залпом, не вливать в себя (как это мы обычно делаем), ибо это противостоит естеству и вредно. Глотая воду, старайтесь поддержать ее некоторое время во рту, ощущая кончиком языка (нервы языка поглощают прану). При этом внушайте себе, что вода необходима вашему организму и принесет ему пользу. Например, можно мысленно повторять такие слова: «Я снабжаю свое тело влагой, которая необходима для правильного функционирования. Оно вознаградит меня за мою работу, вернув утраченное здоровье».

Кстати, такой способ питья воды особенно полезен, когда человек чувствует себя утомленным. Попробуйте. Когда устанете и почувствуете утомление, выпейте стакан воды указанным способом (в течение 5 – 7 минут), и вы почувствуете, как ваши силы постепенно восстанавливаются.

Одним из первых в России, кто освоил хатха-йогу (имеется в виду время после 1917 года), был И. Евтеев-Вольский. В своей небольшой работе «Мой комплекс упражнений по системе хатха-йога» он писал:

«Как встаю, так сейчас же наливаю из-под крана стакан воды, через некоторое время вода согревается до 12°C, и я начинаю ее пить. Стакан я выпиваю с задержкой во рту минут за пятнадцать, то есть за то время, пока я делаю упражнения. Конечно, пью воду в перерывах между упражнениями. После завтрака до обеда выпиваю еще 3 – 4 стакана. Вечером я выпиваю большую кружку чаю и на ночь обязательно выпиваю стакан сырой воды. Вода эта воспринимается организмом и очищает органы во время ночи, причем все вредные вещества будут удалены из организма вместе с мочой. В общем, за день я снабжаю свой организм 9 – 10 стаканами жидкости. От этого и кровь у меня создалась хорошая. Врачи говорят, как у молодого, норма давления крови – 120/70. А было все плохо. Я очень плохо спал и засыпал, а проснувшись среди ночи, долгие часы страдал мучительной бессонницей. Перед сном обязательно принимал люминал, а среди ночи – нембутал. Но это не давало мне хорошего сна, я только отравлял свой организм и нервную систему. Теперь я сплю хорошо и 12 лет не принимаю никаких снотворных».

Нужно добавить, что этот человек серьезно болел и, будучи в солидном возрасте, занялся хатха-йогой, и эта система ему помогла.

II. В хатха-йоге уделяется большое внимание отдыху. Отдых в течение суток – это расслабление тела днем плюс полноценный сон ночью.

Каждый испытывает это своеобразное состояние, когда возбужденная, подстегиваемая, лишенная отдыха нервная система берет власть над мыслями: во время самой интенсивной работы мы вдруг устали в пространстве абсолютно без всякой мысли, с совершенно пустой головой. Если нас кто-то о чем-то спросит, мы не услышим или не поймем вопроса. Через 2 – 3 минуты наш мозг снова включается, и после этого мы чувствуем, что работается и думается легче и вообще состояние становится лучше. Это было не выключение мыслей, а минутное расслабление ума и тела, когда нервная система перегружена интенсивной умственной работой. Но подобный освежающий отдых можно предоставить себе при более благоприятных условиях, если мы будем по несколько раз в день делать аналогичное упражнение.

Чтобы снять состояние усталости, повысить тонус организма (и чтобы быть достаточно работоспособным в течение дня), нужно днем выбрать время и расслабиться в течение 5 – 10 или 15 минут.

Расслабление

Лежа на спине без тяжелой и стесняющей одежды, кладем руки ладонями вверх вдоль туловища. Мы расслабляем все мышцы и не думаем ни о чем, то есть не связываем себя ни с чем, не задерживаем свои мысли, но даем им возможность свободно течь, пока их поток не замедлится и наш мозг не «опустеет».

Лежа в полной расслабленности, мы ждем, когда наши мысли иссякнут. «Устранив себя» подобным образом, мы отдыхаем. (Последняя мысль перед расслаблением и первая мысль после нашего «оживления» должна быть о том, что мы полностью отдыхаем, лежа без малейшего напряжения, и что самая последняя мышца нашего тела расслаблена.) Если кто-либо поднимет нашу руку, когда мы находимся в этом состоянии, она упадет как безжизненная. Через некоторое время, обычно через 4 – 6 минут, мы можем почувствовать, что какая-нибудь часть нашего тела, обычно руки или ступни, слегка подергиваются, как от судороги. Это является признаком того, что наше астральное тело выходит из тела физического, а вместе с астральным телом выходит из физического тела сознание. А так как сознание часто вмешивается в работу подсознания по управлению жизнедеятельностью физического тела, подсознание в

этот момент получает необходимую свободу для восстановления нормального функционирования всех систем организма. Другим признаком выхода астрального тела является ощущение отсутствия своего тела: тела как будто бы нет, но в то же время мы ощущаем, что мы есть и это наше «Я» бестелесно и парит над оставленным телом. (Такое ощущение выхода астрального тела наступает обычно после четырех-пяти недель практики расслабления.)

Сон после 5 часов утра, по мнению йогов, беспокойный и неполноценный. Больше подходит время для здорового сна с 22.00 до 24.00, сон в это время успокаивает нервную систему и дает полный отдых мышцам. Время полного сна, рекомендованное в хатха-йоге: с 22.00 до 5.00. Спать нужно головой к северу, ногами к югу – в соответствии с направлением магнитного потока Земли.

III. Все живое на Земле, от простейших до сложных организмов, рождается и развивается, распадается на составные элементы и воспроизводит себе подобных, и все это непрерывное движение происходит благодаря энергии Солнца. По представлению йогов, растение, животное, микроорганизм совершают свой цикл от рождения до смерти благодаря той жизненной энергии, которая заключена в воздухе, пище и воде.

Эту причинную энергию, эту животворящую силу йоги называют словом «прана». Творцы йоги создали свою систему познания причинности всего сущего и научились извлекать из нее практическую пользу. Йоги считают необходимым уметь накапливать и расходовать эту самую прану, мысленным усилием направляя ее в те или иные области тела, что, прежде всего, делается при выполнении полного глубокого дыхания, называемого еще полным йоговским дыханием. Оно выполняется как пранаяма в составе йоговского комплекса упражнений, а также как отдельное упражнение, которое желательно выполнять в течение дня по несколько минут. *Во-первых*, это очень полезно, ибо является идеальным видом дыхания. Обычно в повседневной жизни люди дышат одним из трех видов дыхания:

- верхнее дыхание, когда при вдохе поднимаются только ключицы;
- среднее дыхание, когда при вдохе расширяется грудная клетка;
- нижнее дыхание, когда при вдохе и выдохе работает живот, двигаясь вперед и назад.

При этих формах дыхания воздух заполняет только часть легких (функция остальной части легких постепенно снижается). Полное йоговское дыхание, сочетая все три указанных вида дыхания, позволяет легким работать в полном объеме и забирать достаточное количество кислорода, при этом диафрагма осуществляет массаж внутренних органов.

Во-вторых, полное йоговское дыхание позволяет накапливать прану в организме, повышая жизненный тонус и укрепляя те или иные органы тела. Выполняя вдох, мы мысленно представляем, как прана вместе с воздухом в виде серебристого облака проходит в легкие и далее накапливается в нервном центре Манипурачакра (солнечном сплетении), а вместе с выдохом прана проходит из этой чакры во все органы, в каждую клеточку тела, укрепляя и оживляя их. Таким образом, с помощью полного йоговского дыхания мы не только поставляем в легкие достаточное количество кислорода, но и оздоравливаем организм непосредственно с помощью праны.

Для выполнения полного йоговского дыхания вне комплекса упражнений рекомендуемое время 2 – 3 минуты, не более. Это соответствует пяти циклам дыхания, что вполне достаточно.

IV. В хатха-йоге нет жестких установок относительно рациона питания. Рекомендуется пища растительного происхождения, отдается предпочтение сырому против вареного. Однако нет возражений против других разнообразных блюд. Считается, что нет необходимости придерживаться какой-то особой диеты: она может быть вегетарианской или смешанной, но прежде всего она должна быть здоровой и легкоусвояемой. Ее нужно принимать в таком количестве, чтобы удовлетворить чувство голода, но не перегружать желудок. Необходимо отказаться от алкогольных напитков и по возможности избегать возбуждающих нервную систему напитков, какими являются кофе и чай. Выражение «по возможности» применяется здесь потому, что в Европе и в России кофе и чай представляют собой часть ежедневного рациона большинства людей. (Вместо натурального кофе можно пить суррогат кофе – кофейный напиток типа «Новости», содержащий только 10% натурального кофе, а остальные 90% составляют ячмень, цикорий, рожь, овес; вместо черного чая можно пить зеленый чай или заваривать кипятком листья мяты, брусничный лист, валерьяну, липовый цвет.) Есть, конечно, продукты, которые йоги считают идеальными (молоко и молочные продукты, рис, пшеница, ячмень, мед, свежие фрукты и овощи, орехи). Главное – не **ЧТО** мы едим, а **КАК** мы едим. Нужно есть спокойно, не разговаривая, все внимание уделяя пище. Необходимо тщательно пережевывать куски и мысленно представлять, как прана извлекается из продукта (тогда его усвояемость значительно повысится и для насыщения потребуется меньше пищи).

V. Солнечные ванны обновляют, омолаживают кожу тела и весь организм. Воздействуя на энергетические центры (чакры), солнечные лучи способствуют очищению энергетических каналов и активизации потоков энергии по ним, что, в свою очередь, способствует омоложению тела.

Согласно древнему восточному учению Маздазнана, Солнце посылает со своими лучами множество микроскопических существ, называемых этероидами. Солнце представляет собой мужской принцип во Вселенной (ян), а Земля является женским принципом (инь), поэтому в результате энергетического взаимодействия с помощью этероидов происходит оплодотворение Земли. Задача этероидов состоит в том, чтобы везде, где они приходят в соприкосновение с материей, возникала жизнь. По отношению к телу человека этероиды действуют двояко. *Во-первых*, встречая в теле человека загрязнения и гниющие субстанции, они (создавая новую жизнь) производят бактерии, которые тут же начинают процесс размножения. *Во-вторых*, они воздействуют на энергетические центры в районе половых органов (Муладхарачакра и Свадхистханачакра), активизируя потоки энергии в этих энергетических центрах. Поэтому наибольший эффект солнечные ванны приносят при следующих условиях:

- кожа тела и кишечник должны быть чистыми. Перед солнечной ванной нужно принять душ; если нет такой возможности, то нужно сделать самое необходимое: хорошо промыть половые органы. На момент принятия солнечной ванны не должно быть запора;

- тело должно быть обнажено полностью. И особенно важно, чтобы солнечные лучи попадали на обнаженное тело в районе половых органов.

Прежде чем принимать солнечные ванны, нужно предпринять все необходимые меры, чтобы кишечник работал нормально. Кишечник нужно очистить естественным путем накануне вечером или утром. Если стула не было, нужно очистить кишечник с помощью клизмы. Конечно, если вы будете следовать законам природы по системе

Поля Брэгга или хатха-йоги, проблем с кишечником у вас не должно быть.

Если вы не нудист, солнечную ванну придется принимать в собственной квартире или на природе, в том месте, где появление людей маловероятно. В теплые дни нужно принять душ или искупаться в достаточно чистом водоеме, после чего подставить все тело под солнечные лучи (голова и область пупка во время солнечной ванны должны быть прикрыты чем-нибудь). Если температура окружающей среды (в комнате или на природе) ниже 18°C, нужно, обнажив нижнюю часть тела, обмыть только половые органы холодной водой, вытерев их насухо, и, подставив под солнечные лучи, растирать рукой (осторожно, но достаточно энергично) до тех пор, пока в них не почувствуется жар. Затем обнажиться полностью, разогреться под солнечными лучами, растерев все тело руками, и сделать несколько физических упражнений, в которых участвуют все части тела. Только после этого можно лечь на простынку под лучи солнца.

После того как вы легли, положите левую руку под крестец, а правую на пупок и массируйте время от времени область под пупком круговыми движениями в двух направлениях: 1 – 2 минуты по часовой стрелке, затем столько же против часовой стрелки. Также время от времени потягивайте попеременно левую и правую ногу пяткой вперед, затем обе ноги сразу. 1 – 2 раза по полминуты подышите нижним дыханием или полным йоговским дыханием.

Во время солнечной ванны (длительность 7 – 8 минут) физическое и психическое состояние должно быть комфортным. Если вам становится прохладно, усильте интенсивность потягивания ногами или накройте свое тело тонким шелковым платком (цвет его может быть белым, красным, синим, желтым, оранжевым, фиолетовым, розовым). Мысленные представления должны быть положительными. Гоните от себя все неприятные и беспокойные воспоминания о повседневных заботах. Вспоминайте о годах своего детства; представьте, что вы снова ребенок, ощутите себя беззаботным. Представьте и прокрутите в своем сознании счастливые, воодушевляющие моменты своей жизни. Думайте только о прекрасном и возвышенном. Внутренним взором наблюдайте явления, происходящие в вашем теле, крови и нервах. Думайте о власти мысли над процессами оздоровления и омоложения во время солнечной ванны.

После солнечной ванны сядьте на стул спиной к солнцу и набросьте на спину полотенце или платок, который закрывал бы почти всю спину так, чтобы нижняя часть ее была освещена лучами. Как только эта часть спины нагреется, начинайте поднимать платок медленно вверх и давайте солнечным лучам освещать один спинной позвонок за другим, пока вся спина до самого верхнего позвонка не будет согрета лучами солнца; затем так же медленно спустите платок вниз. Весь этот прием должен продолжаться не более 2 – 3 минут.

Общая длительность солнечной ванны – не более 10 минут. Частота проведения солнечной ванны: максимум – каждый день, минимум – 1 раз в неделю. Наилучшее действие солнечные ванны оказывают по утрам. В это время лучи не жгут, и этероиды обладают оживляющей и омолаживающей силой наибольшей степени. Свойства этероидов меняются в зависимости от времени дня и состояния погоды. При удушливом воздухе и большой жаре солнечные ванны, особенно в обеденное время, вместо пользы приносят вред. Если атмосфера легка и прохладна, то ванну можно принимать после обеда (после 15.00) или вечером. Но повторяю: самое лучшее время для солнечной ванны – утро.

После солнечной ванны накапайте несколько капель растительного масла (лучше всего оливкового) на ладонь, разотрите его руками и потрите промасленными ладонями половые органы.

Для усиления процесса омоложения, начатого солнечными ваннами, нужно как можно чаще ходить босиком по земле (особенно хорошо: рано утром по росистой траве) или бродить летом по ручью и «купать» свое тело в песке.

VI. Воздушные ванны и закаляют, и тонизируют весь организм. Наше тело должно подвергаться воздействию воздуха каждый день хотя бы в течение одной минуты. Поэтому, встав с постели, станьте около открытой форточки (если будете чувствовать сквозняк, закройте ее) и в течение минуты растирайте совершенно обнаженное тело, начиная с конечностей и заканчивая областью шеи и лица. При любой возможности обнажайте полностью все тело, пусть дышит и тонизируется каждая его клетка. Спите обнаженным (это касается и мужчин, и женщин), пусть одеяло будет потеплей, но не надевайте на ночь спального белья. В течение дня носите удобную, свободную и не обтягивающую тело одежду.

VII. Сон необходим не только для пополнения и сохранения жизненной энергии. Во время сна спадает напряжение мышц лица, отдыхает утомленная мускулатура тела и уменьшается нагрузка на железы и нервную систему (что, в свою очередь, важно для омоложения кожи тела). Так что регулярный глубокий восьмичасовой сон (для большинства людей, но некоторым достаточно 6 – 7 часов) – хорошее средство против преждевременного старения и самое дешевое косметическое средство для сохранения свежести и эластичности кожи.

Самое лучшее время для сна: с 22.00 до 5.00, причем каждый час сна до полуночи значительно полезнее, чем два часа после полуночи. Конечно, многим людям очень сложно каждый день соблюдать такой распорядок сна. Сказываются не только многолетняя привычка поздно ложиться спать, но и различные жизненные обстоятельства. В этом случае нужно выбрать два дня в неделю (лучше всего те дни, которые разделяют неделю на две половины: например, среда и воскресенье), когда вы будете рано ложиться спать.

Очень важен психологический настрой перед сном. Дело в том, что во время сна наше «Я» пребывает в таком духовном (астральном) мире, который соответствует нашему настрою и из которого «Я» возвращается «пропитанным» специфическим мысленным элементом, сообщаям телу силу или слабость, благополучие или расстройство. Озабоченность, ворчливость, зависть вовлекают наше «Я» в соответствующую этим настроениям сферу, и по пробуждении эти состояния усиливаются. Настрой на болезни (мысли о болезнях) переводит «Я» в мир страданий, а это усиливает страдание в дневной жизни. Поэтому больной перед сном должен думать о здоровье, должен твердить: «Поврежден лишь инструмент, которым я пользуюсь. Я – то, что думаю о себе. Мое духовное „Я“ здорово и принесет во время сна выздоровление моему телу». Это нужно повторять каждый вечер (если результаты скажутся не сразу, нужно задуматься вообще об изменении своего стиля мышления на положительный). Настрой на состояние молодости и силы направляет «Я» в соответствующие сферы астрального мира, и по выходе из сна омолаживается тело и появляется уверенность в своих силах (физической и моральной).

Чтобы было понятно вышеизложенное, нужно дать некоторые пояснения. На внутреннее «Я» человека влияют семь тел. Физическое, эфирное, астральное (тело желаний), ментальное (тело мысли) ощутимы органами чувств и по качеству энергии отличаются друг от друга. Каждое тело как бы пронизывает собой другое: более тонкое – более грубое. Физическое тело состоит из огромного количества клеток, каждая из которых выполняет две задачи – поддерживает свое собственное существование и отдает часть своей энергии на поддержание всего организма. Совокупность однородных клеток выстраивается в ткань. Все органы пронизаны так называемыми управляющими клетками, обеспечивающими дыхательную функцию и

функцию питания. Каждая клетка живет определенный срок, затем она или гибнет, как клетки крови, или делится. Несмотря на это, организм постоянно сохраняет свою форму и структуру. Этот процесс сохранения осуществляется эфирным телом, которое представляет собой точную копию физического тела, то есть как бы держит в себе постоянную индивидуальную форму тела. Внутри эфирного тела находится астральное, или тело эмоций и желаний. Ментальное тело «чертит» план нашей деятельности в процессе всей жизни, выстраивая разумную линию поведения.

Пятое, шестое и седьмое тела в совокупности образуют вечную часть человека, его душу. Самое высшее тело представляет собой частицу Абсолюта – непосредственное наше высшее «Я». «Я» заключено в шестое тело, тело духовного разума – надсознания, дающего человеку способность прозрения, проникновения в сущность вещей путем мгновенного озарения – интуиции. «Я» и тело духовного разума (седьмое и шестое тела) образуют вечную монаду, являющуюся бессознательной основой души каждого человека. Вокруг «Я» и тела духовного разума – тело ума: самосознания, абстрактного мышления, а также инстинктивного ума (пятое тело). Это тело является хранилищем результатов жизненных опытов и переживаний, то есть информации об умственных и нравственных качествах, которые в течение жизни должны совершенствоваться.

Во время сна наше астральное тело покидает тело физическое и начинает путешествовать в невидимом пространстве, реализуя те из желаний, которые еще не осуществились, как бы освобождаясь тем самым от внутреннего энергетического напряжения. Во сне человеком управляют желания (особенно те, которые являются перед сном) и его психическая настроенность. При этом человек видит те или иные события и не может на них повлиять.

Из вышесказанного ясно, что перед сном нужно избегать неприятных и минорных разговоров, выяснения отношений и печальных размышлений. Наоборот, нужно всеми доступными средствами (прогулка перед сном;

расслабление в позе **Шавасана** или расслабление с оптимистическим самовнушением в виде аутогенной тренировки; красивая, жизнеутверждающая музыка; воспоминания о прекрасных и счастливых мгновениях своей жизни; короткий разговор с хорошим человеком, с которым вас связывает взаимная симпатия) настроиться на ощущение себя личностью, и личностью в принципе счастливой, достаточно сильной и молодой (несмотря на возраст).

А когда вы проснулись, нужно подключить сознание к единой жизни Вселенной и попросить свою долю от всего живущего у Мирового разума. Во Вселенной все живое едино (деревья, тучи, океаны, птицы, звезды, солнце) – все обладает энергией. Наша душа при определенном настрое (особенно утром) способна притягивать к себе часть этой живой силы и сохранять ее в течение дня. Словесная форма просьбы произвольна, главное – смысл. И во время дневной жизни нужно повторять эту просьбу в течение 1 – 2 минут, как бы вы ни были заняты. Полученные силы не только тонизируют и омолаживают организм, они дают возможность нашему «Я» проникать во сне в астральный мир. Чем дальше «Я» проникает в астральный мир, тем более утонченные эмоции «Я» приносит с собой, облагораживая тело и душу (если, естественно, перед сном был положительный настрой).

Если вы не можете уснуть, сделайте 5 – 7 полных йоговских дыханий (предварительно убрав подушку, чтобы туловище и голова были на одной прямой линии). Представляйте, что на вдохе прана через органы дыхания проходит в солнечное сплетение (в Манипурачакру) и накапливается там, а вместе с выдохом расслабляется каждая клеточка тела, и одновременно из солнечного сплетения прана

направляется в каждую клеточку, для того чтобы укрепить ее жизнеспособность и стимулировать очищение от токсинов. Затем расслабьте все тело и мозг (освободитесь от мыслей); это можно сделать с помощью **Шавасаны**.

VIII. Наш ум постоянно работает: мысли без конца появляются и исчезают. Дать возможность отдохнуть мозгу – это значит дать возможность отдохнуть и телу, и психике.

Если у вас есть свободное время, используйте его для домашнего психического расслабления. Методика психического расслабления следующая. Примите положение ребенка, скорчившегося в утробе матери. Вы почувствуете, как вас окутывает тишина, – та тишина, которая присутствует в материнской утробе. Если вы находитесь в постели, накройтесь с головой одеялом, подожмите ноги и замрите. Иногда будут мелькать какие-то мысли. Пусть они проходят перед вами, относитесь к ним с безразличием, отрешенно: раз уж они появились – пусть, если их нет – хорошо. Не боритесь с ними, не отталкивайте их. Борьба будет отвлекать, желание отбросить их станет настоятельнее, и тогда они станут еще более назойливыми. Оставайтесь безразличным, пусть мысли бродят где-то на периферии – там же, откуда доносится шум уличного движения. А мысли – это действительно шум движения, движения миллионов клеток мозга, вступающих в контакт друг с другом, движения энергии и электричества, стремящихся от одной клетки к другой. Это слышен гул огромной машины, но вы же совершенно безразличны к нему, он вас несколько не волнует, и вообще, это не ваша проблема, возможно, чья-то, но только не ваша. И вскоре вы удивитесь: будут приходить мгновения, когда шум совершенно исчез, и вы почувствуете себя в полной изоляции.

За город, на природу нужно уезжать, по крайней мере, на один день в неделю. И обязательно один час уделить психическому расслаблению. Методика такого расслабления следующая. Выберите укромный уголок на лоне природы и идите бесцельно, не засекая времени. При любом препятствии с внешней стороны (крик птицы, споткнулись, или кто-то пересек вам дорогу, или толкнул вас, прошел внезапно навстречу вам) вы должны свернуть и идти другим путем. В этом состоянии наступает полное психическое расслабление. Вы выходите из субъективного потока времени (см. ниже).

Это расслабление снимает внутренние зажимы, ликвидирует раздражение, снимает неудовлетворенности, восстанавливает психические силы.

Субъективный поток времени – это цепочка событий, которую вы выстраиваете перед собой, прогнозируя свои будущие действия и как бы разбивая весь свой день на ряд ожидаемых событий. Любые препятствия на пути осуществления этих событий воспринимаются вами как личное оскорбление. Пробиваясь сквозь них, вы нарушаете свою энергетическую защиту, рвете свое поле.

IX. Осанка имеет большое значение и для общего вида человека (неправильная осанка, сутулость делают фигуру человека некрасивой), и для его физического и духовного состояния, ибо имеется взаимообразная связь: осанка – физическое, психическое и моральное состояние. Если тело выпрямляется, то человек начинает лучше себя чувствовать не только физически, но и морально: у него значительно возрастает уверенность в себе; и наоборот, если человек начинает хуже себя чувствовать физически и морально, то это сказывается на осанке: спина начинает сгибаться, позвоночник – искривляться. Если осанка непрямая и позвоночник искривлен, то, *во-первых*, зажимаются энергетические каналы (в позвоночнике – канал Сушумна, по левой стороне позвоночника проходит канал Ида, по правой стороне позвоночника проходит канал Пингало). Если каналы зажимаются, движение

энергетических потоков между чакрами затрудняется, что отрицательно сказывается на моральном состоянии и духовном развитии человека. *Во-вторых*, зажимаются нервы, идущие от расположенных вдоль позвоночника энергетических центров (чакр) к различным органам, что приводит к затрудненности функционирования этих органов и в конце концов к болезненному их состоянию. Чтобы осанка была постоянно прямой, нужно, *во-первых*, с помощью упражнений – **Бхуджангасана** (поза змеи), **Ваджрасана** (поза алмаза), **Халасана** (поза плуга) – выпрямить тело, а *во-вторых*, постоянно контролировать (особенно первое время после освоения прямой осанки) себя, выпрямляясь и расправляя плечи, если вы заметили, что позвоночник опять согнулся (конечно, здесь речь не идет о тех людях, у которых осанка поставлена с самого раннего детства). Причем нужно помнить, что прямой спина должна быть не только когда вы стоите или идете, но и тогда, когда вы сидите или лежите. Поэтому значительно полезней спать на жесткой кровати, чем на мягкой. Если вы хотите, чтобы те 6 – 8 часов, которые вы проводите во сне, вас не старили, положите на кровать фанерный щит или щит из досок (поверх пружин), а сверху – обычный ватный матрац. Вы постепенно привыкнете и будете прекрасно спать на такой кровати.

Упражнение для ликвидации сутулости

Это хорошее упражнение, которое является вариантом **позы крокодила**.

1. Лечь на живот. Локти и кисти положить на пол. Кисти рук обхватывают предплечья, локти впереди головы и упора на них нет; голова в передней части туловища поддерживается за счет легкого статического напряжения мышц спины и шеи.

2. Представим, что мы лежим на пляже. Ласковые теплые лучи солнца прогревают спину. Ощутим их тепло в позвоночнике, увидим, как он наполняется солнечным светом.

Позу можно сохранять 10 – 20 минут. Помимо того, что это упражнение дает полноценный отдых, оно эффективно выпрямляет позвоночник (мышцы верхней части спины и шеи адаптируются к длительному статическому напряжению).

Принципы применения природных средств

Вода

В своей книге «Потрясающая правда о воде» Поль Брэгг со скрупулезной точностью серьезного исследователя описывает огромный вред от питья обычной водопроводной воды, в большинстве городов мира недостаточно очищенной от промышленных отходов и неорганических соединений. Кроме того, хлорирование воды не такая уж безобидная вещь, как это кажется, добавление хлора в воду способствует образованию определенного количества неорганических веществ. Нужно помнить, что свободный хлор, выделившийся из воды, а также хлористый водород, двуокись хлора и другие соединения хлора – сильно окисляющие и отбеливающие вещества. Попадая в кишечник, они убивают полезные бактерии, и мы лишаемся возможности усваивать необходимые витамины.

Так как неорганические соединения не усваиваются живыми клетками, они откладываются в кровеносных сосудах, делая их хрупкими, и в суставах, лишая их гибкости. Эти же неорганические соединения являются одной из причин образования камней в желчном пузыре, в почках (наряду с несбалансированным кислотным питанием, производящим ядовитые вещества, чрезмерным употреблением пищевой

соли и насыщенного жира, из-за которого образуется холестерин). Поэтому, чтобы омолодить себя (а молодость – это прежде всего гибкие, эластичные кровеносные сосуды и гибкий, свободный от солей позвоночник), желательно пить только дистиллированную воду, а также овощные и фруктовые соки, приготовленные из экологически чистых овощей и фруктов. И, естественно, готовить завтраки, обеды, ужины также на дистиллированной воде.

Если нет возможности пить дистиллированную воду, нужно предпринять все необходимые меры, чтобы максимально ограничить доступ неорганических веществ вместе с питьевой водой:

- не пить сырую воду. Воду из водопровода или водоема обязательно прокипятить хотя бы несколько минут (чем больше кипятить, тем лучше). Вода будет еще чище, если мы позволим ей отстояться в стеклянной или эмалированной посуде сутки, а затем прокипятим ее (после отстаивания нижний слой воды толщиной в 1 – 1,5 см не употреблять);

- употреблять для питья и приготовления пищи родниковую воду или воду из колодца. Хотя родниковая и колодезная вода может содержать определенное количество неорганических веществ, в большинстве случаев их там меньше, чем в водопроводной воде или воде из водоемов;

- употреблять много фруктов и овощей (особенно арбузов), выращенных в экологически чистых условиях, так как фрукты и овощи содержат в себе много дистиллированной воды. При этом старайтесь как можно меньше пить;

- не пить вообще никакой минеральной воды (в том числе и таких известных марок, как «Нарзан», «Боржоми», «Ессентуки»), ибо они в большом количестве содержат неорганические вещества, которые не усваиваются организмом человека.

Брэгг по этому поводу эмоционально и убедительно писал:

«Я посещал горячие и холодные бальнеологические курорты в нашей стране и других частях света. Работники курортов рекомендуют пациентам, как принимать ванны, так и пить воду, и думают, что та и другая процедура обладают лечебным свойством (действием). Я не верю в это. Избавление от болей с помощью ванны – да.

Очистка тела от ядовитых веществ купанием – да. Но пить эту жесткую минерализованную воду – значит причинять себе серьезный вред. Мой искренний правильный совет: не пейте минеральную воду. Всегда помните, что вы не сможете усвоить неорганические вещества. Вы сможете усвоить только органические соединения, которые поступают к вам от живущего и жившего».

Об омолаживающих свойствах чистой воды Поль Брэгг написал в начале своей книги «Потрясающая правда о воде»:

«Не должно вызывать удивление, что люди страдают от высокого кровяного давления, болезней почек, ибо начало всех внутренних убийц – загромождение артерий, вен и других кровеносных сосудов. Надлежащее количество чистой воды помогает вывести холестерин из организма. Помните, что вода – растворитель. С моей точки зрения, хорошая вода – великая природная красавица, способствующая здоровью. В течение моей долгой практики как специалиста по питанию и условиям жизни я давал советы великим артистам кино и телевидения. Я заметил, что, когда эти люди употребляли хорошие жидкости, их лица и фигуры сохранялись молодыми намного

дольше, чем у людей, пивших обыкновенную воду. Хорошая вода сохраняет сосуды в хорошем состоянии и предупреждает обезвоживание организма. Лицо и шея меньше покрываются морщинами, и человек долго сохраняет молодой вид».

Пища

Если вы хотите на длительное время сохранить молодость и хорошо выглядеть, нужно заботиться о том, чтобы ваша ежедневная пища содержала все те составные части, которые предохраняют организм от различных функциональных изменений. К ним относятся:

- белки (содержатся в мясе животных и рыбе, яйцах, молоке, твороге, сырах и в некоторых растительных продуктах, к которым относятся и орехи);
- жиры, которые могут быть как животного происхождения (масло, сало, рыбий жир), так и растительного (масло подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое и т. д.);
- углеводы – сложные органические соединения, состоящие из углерода, кислорода и водорода (источником углеводов является сахар, а также хлебные злаки и продукты из них, рис, гречка, картофель, фрукты);
- витамины – химические соединения, содержащиеся в растениях, молочных продуктах, мясе;
- минеральные вещества организм получает с пищей либо в чистом виде (например, поваренная соль).

В ежедневном рационе человека в определенном количестве должны содержаться все эти компоненты. Но особое значение имеют витамины. Они необходимы для здоровья, жизни и сохранения молодости. Мы преждевременно стареем из-за отсутствия в рационе питания продуктов, содержащих необходимые витамины (помимо других причин). Если вводить эти витамины в рацион, то процесс старения можно замедлить, более того – повернуть вспять. Доктор Том Спайес разработал методику лечения пациентов (от которых врачи в обычных больницах отказываются) с помощью диет и диетических добавок (известно «массовое излечение» 873 пациентов в его клинике правильного питания). В 1957 году на съезде Американской медицинской ассоциации Том Спайес сказал:

«Ткани повреждаются и стареют, когда им не хватает химических ингредиентов (витаминов и минералов) в продуктах питания. Я называю это нарушением „целостности ткани“. Если при помощи правильного питания мы поможем тканям восстановиться, то заставим старость подождать».

Источники витаминов

Витамин А содержат: салат-латук, молоко, масло, сливки, печень, почки. Каротин – предшественник витамина А. Его содержат: морковь, картофель, зеленые овощи, капуста, салат-латук, зелень репы, желтые фрукты, абрикосы, масло печени рыб.

Источником витамина В1 являются следующие продукты: каша из цельных зерен, молоко, ростки пшеницы, дрожжи.

Витамин В2 (рибофлавин) содержится в яблоках, капусте, луке-порее, яйцах, говядине, помидорах, картофеле, репе, горохе, молоке, сыре. Источником витамина В2

также являются овес, ячмень, цельные зерна пшеницы, спаржа, бобы сушеные, хлеб крупного помола. Профессор Шерман считает: этот витамин является основным элементом в питании для продления жизни. Дефицит рибофлавина вызывает расстройство пищеварения и нервной системы, общую слабость, отсутствие энергии; кроме того, понижается сопротивляемость организма инфекциям. Если дефицит не восполняется, это ведет к сокращению продолжительности жизни. Кроме того, от рибофлавина зависит сохранение гладкой и здоровой кожи.

Источником витамина В6 являются следующие продукты: каши из цельных зерен, хлеб крупного помола, молоко, желток яйца.

Витамин С содержат: капуста, фрукты (почти все свежие фрукты), цитрусовые (особенно лимоны, апельсины), черная смородина, перец (зеленый), помидоры, другие овощи (почти все свежие овощи).

Источником витамина Д являются следующие продукты: масло, желток яйца, масло печени рыб, сельдь, семга, тунец.

Витамин Е содержат: салат-латук, подсолнечное масло, желток яйца, проросшая пшеница, каша из цельных зерен.

Кроме витаминов большое значение для омоложения и продления жизни имеют энзимы, находящиеся в основном в сырых растительных продуктах. Энзимы, являющиеся сложными веществами, способствующими перевариванию пищи и поглощению ее кровью, делают пищу живой, органической, и отсутствие пищи, содержащей энзимы, постепенно ведет к увяданию организма и болезням. Энзимы чувствительны к температурам выше 47°C. Выше 49°C эти вещества становятся инертными, а при температуре 54°C большая часть энзимов разрушается. Вот почему так важно есть как можно больше сырой растительной пищи (фруктов, овощей, зелени), содержащих большое количество энзимов и витаминов. С этой целью нужно предусмотреть в своем питании в течение года следующие четыре пункта.

Пункт 1 . В сезон овощей и фруктов готовить с помощью соковыжималки сырые овощные и фруктовые соки, содержащие большое количество витаминов, энзимов и способствующие выводу из организма шлаков и токсинов.

Пить соки нужно свежими (не держать их в посуде более 10 – 15 минут). Соки можно пить столько, сколько захочется, не принуждая себя. Можно смешивать разные виды овощей, фруктов, зелени – в общем, то, что есть под рукой.

Не следует бояться того, что вместе с соками в организм попадут те химикаты, которые используются в сельском хозяйстве для обработки полей. Эти вещества собираются в клетчатке и не влияют на энзимы и витамины, уходящие в жидкость. Растирая овощи и фрукты с помощью соковыжималки, мы выбрасываем клетчатку, в которой остаются связанными ядовитые химические вещества. Такой сок содержит все энзимы, атомы и молекулы элементов, имеющих во фруктах и овощах, и он свободен от химикатов.

Пункт 2 . Если по каким-либо причинам вы не сможете готовить сырые овощные и фруктовые соки, то перейдите в сезон овощей и фруктов на питание только сырыми продуктами. Длительность периода сыроедения (питание свежими и правильно высушенными фруктами, сырыми овощами, орехами и масличными семенами, а также медом) можно установить в пределах двух – четырех недель. Сырая пища, помимо того что она способствует излечению некоторых заболеваний (подагра, ревматизм,

кожные заболевания, расстройство зрения, суставные заболевания), омолаживает организм. Она является хорошим средством против вялости кишечника и против обызвесткования артерий, что укорачивает человеческую жизнь быстрее, чем все другие болезни. Особенно эффективна сырая пища для тучных и полнокровных людей (им на одну неделю следует перейти только на питание фруктами).

Пункт 3. В течение всего года исключить или свести до минимума употребление соли, сахара, белого хлеба и других продуктов, которые лишены витаминов и энзимов. Употребление таких продуктов питания в неразумных пределах не только не приносит какой-либо пользы человеку, но и вредит ему, значительно укорачивая его жизнь.

Соль, которая поступает к нам на стол, является рафинированной, а поэтому становится подобной неорганическим соединениям, содержащимся в водопроводной питьевой воде. И если ее съедать в больших количествах, организм не успевает ее выводить. Тогда, концентрируясь в тканях тела и удерживая воду, соль делает их вялыми и дряблыми (во многих случаях излишний вес обусловлен скоплением воды в тканях). Соль может способствовать образованию камней в организме, быть причиной отложений в артериях, венах и капиллярах. Избыток соли, как правило, повышает кровяное давление. Как установлено статистикой, до недавнего времени японцы более всех страдали от повышенного кровяного давления, поскольку они известны как потребители наибольшего в мире количества соли. Привычка есть соль принадлежит к инстинктам, но необходимо также иметь чувство меры, чтобы не расстраивать здоровье и не укорачивать свою жизнь.

Заменой соли по вкусовым ощущениям может служить сушеная морская капуста и чеснок. Можно не солить овощные салаты, овощи, картофель и каши. Нужно учесть, что соль поступает в организм с такими продуктами, как хлеб и сыр, а органический натрий содержится в свежих овощах и фруктах.

Поль Брэгг назвал поваренную соль «медленным, но верным убийцей» и советовал в качестве поваренной соли есть как можно больше и чаще продукты, содержащие большое количество органического натрия. Такими продуктами он считал свеклу и сельдерей. Он старался каждый день потреблять их в сыром виде в салатах, периодически в виде сока и вареными. Несколько раз в неделю он ел свекольный суп типа борща, который очень любил (назвав его «супом долголетия», так как он содержит большое количество органического натрия).

Рецепт. «Суп долголетия»

Ингредиенты : 1 небольшая луковица, 2 столовых ложки растительного масла; нарезанные овощи: 3 чашки сырой свеклы, 1 чашка моркови, 1 чашка сельдерея, 2 дольки чеснока, 2 картофелины, рубленные с кожурой, 2 чашки зеленой капусты, 3 свежих помидора или 1 чашка консервированных несоленых томатов; 1 чайная ложка лимонного сока или яблочного уксуса.

Покрошить лук и припустить в течение 3 минут в растительном масле (лук должен пожелтеть). Нарезанные овощи залить 1,5 литрами воды (лучше всего дистиллированной) и кипятить от 15 до 20 минут, пока овощи не станут мягкими. Заправить маслом, лимонным соком или натуральным яблочным уксусом. По желанию можно приправить сметаной (полчашки).

Сахар – источник «пустых» калорий, он относится к наиболее рафинированным продуктам, лишенным какой-либо биологической ценности. Сахар – одна из причин болезней. Когда он переваривается и поглощается организмом, конечные продукты

метаболизма (двуокись углерода, угольная кислота, вода) должны выводиться. Наличие определенного количества этих веществ в организме не вызывает в нем серьезных изменений, но если с каждым приемом пищи они накапливаются, это вызывает процесс разложения с образованием уксусных, формальдегидных или спиртовых соединений. А это ведет, по Брэггу, к воспалениям, опухолям и эрозии зубов. Популярный американский диетолог Алиса Чейз считает, что аппендицит, очень часто встречающийся в хирургической практике, в значительной степени вызывается чрезмерным потреблением сахара; по этой же причине возникают многие болезни желудка, кишечника и сердца. Если обратиться к истории, то окажется, что начало резкого подъема заболеваемости атеросклерозом и вслед за ним инфарктом миокарда и кариес зубов почти в точности совпадает с началом массового и дешевого производства сахара и внедрением механических мельниц, производящих муку мелкого помола. Такая мука изготавливается из зерен без верхней оболочки, в которой находятся, по существу, все ценные элементы: витамины, ферменты, минералы. Изделия из такой муки (булочки, сдобы, макароны) включают в себя в основном крахмал и представляют большую нагрузку для органов пищеварения.

Тот, кто привык к сахару, должен сократить его употребление до минимума: 5 – 6 кусочков в день. В принципе вы можете привыкнуть пить чай и кофе без сахара, воспринимая это как нормальное явление. Самый лучший заменитель сахара – мед, если нет меда – сухофрукты. В сухофруктах фабричного производства есть сера, оказывающая вредное воздействие на организм, поэтому сухофрукты перед употреблением следует подержать в дуршлаге над паром. Мед – довольно-таки дорогой продукт и не каждому по карману, поэтому в качестве заменителя сахара можно использовать искусственный мед, в котором процент сахарозы невелик.

Рецепт. Искусственный мед

100 г сахарного песка, 80 – 100 г меда.

Перемешать сахарный песок со 150 – 200 г кипяченой воды. Слегка подогреть при температуре около 80°C, постоянно помешивая, пока сахар окончательно не растворится. Остудив немного, добавить мед. Затем вылить массу в термос, закрыть бумагой (можно поставить на батарею) и держать 4 дня. Через 4 дня посмотреть: должна получиться масса, сходная с медом по запаху и цвету.

И наконец, говоря о заменителях сахара, нужно сказать о фруктах и ягодах, содержащих фруктозу, которая хорошо усваивается и, по существу, безвредна для организма. Можно заготавливать варенье без сахара.

Рецепт. Варенье без сахара

Яблоки, груши, сливы, крыжовник, терн тщательно отобрать (чтобы все плоды были целыми, созревшими, без помятых бочков). В течение 10 – 20 минут фрукты или ягоды проварить из расчета 1 стакан ягод или нарезанных фруктов на 2 стакана воды. Затем быстро протереть сквозь сито, варить 3 – 5 минут на огне и быстро разлить в горячие банки (банки и крышки стерилизуются 15 минут), закатать крышками, затем положить на бок и так хранить.

Можно добавить немного сахара (первый вариант: 70 – 80 г сахара, второй вариант: 100 – 150 г сахара на 1 кг плодов) и приготовить, как указано выше (протертые груши и землянику не варить, использовать сырое пюре). Затем добавить сахар и на малом огне этот сахар растворить, после чего пюре проварить 5 минут на большом огне и разлить в стерилизованные банки (можно под крышку поместить промокашку,

смоченную водкой, тогда банки можно не переворачивать). Получаем фруктовые соусы с небольшим количеством сахара.

Чрезмерное употребление белого хлеба представляет собой некоторую опасность для организма. Отказаться от давней привычки есть белый хлеб, конечно, непросто. Практичные американцы идут на некоторую хитрость: они одновременно с белыми булками покупают полиэтиленовые мешочки с отрубями. Отруби получают из той самой оболочки, которая снимается с зерен в процессе производства муки, и не только содержат бесценные витамины и энзимы, но и облегчают пищеварение и регулируют углеводный обмен. В наших условиях основной упор нужно сделать на ржаной хлеб и булочки, содержащие отруби.

Пункт 4. В течение недели нужно придерживаться так называемого раздельного питания, дав возможность вашим внутренним энзимам рационально поучаствовать в процессе пищеварения на благо оздоровления и омоложения организма.

Всемирно известный диетолог профессор Г. Шелтон выдвинул идею, суть которой в том, что в организме имеются энзимы (ферменты), являющиеся катализаторами при переваривании пищи. На каждую группу продуктов действуют определенные энзимы: энзим белка – только на белок, энзим углевода – только на углевод и т. д. Желудочный сок тоже содержит энзимы: пепсин действует на белок, липаза – на жиры, ренин – на молоко. Во рту, в слюне, содержится энзим пталин, действующий на крахмал (отсюда понятно, насколько важно тщательно пережевывать хлеб, каши, картошку, так как значительная обработка и расщепление крахмала происходит именно во рту).

Каждый энзим требует особой среды (кислой или щелочной) и разрушается противоположной средой, а состав желудочного сока колеблется от почти нейтрального до сильнокислотного (в зависимости от характера съеденной пищи), поэтому эффективно каждый энзим может работать только в присутствии одного вида пищи. Правила раздельного питания не являются какими-то надуманными, искусственными правилами. Они органически соответствуют природным возможностям человека. Десятки тысяч лет подряд человек питался именно однородной по своему составу пищей: убьет охотник зверя – и все едят одно мясо, соберут коренья и плоды – питаются только ими. В десятом номере журнала «Знание – сила» за 1980 год рассказывается об эксперименте, в котором 8 – 10-месячным детям была представлена возможность есть только то, что они сами выберут. Дети оказались «последователями» раздельного питания: в первое кормление они ели только бананы, во второе – только кашу и т. д., а иногда отказывались от пищи (не было желания есть). При этом дети не только нормально развивались, но по некоторым показателям опережали контрольную группу тех, кто питался традиционным способом.

Исходя из собственного опыта и опыта многих людей, которые применяют раздельное питание в обычных домашних условиях (не в условиях санатория), нужно сказать, что абсолютно раздельное питание в течение длительного времени (более семи дней) применять не следует. Есть опасность отравления, если вы по каким-либо причинам без всякого перехода вдруг сразу съели смешанную пищу. Организм отравляется из-за того, что значительно снижается количество антитоксинов, которые вырабатывает наш организм для борьбы с брожением в кишечнике при сочетании разных продуктов. Не очень удачный опыт с раздельным питанием имел академик А. А. Микулин. В своей книге «Активное долголетие» он пишет:

«Пошел в библиотеку и взял толстый том под названием „Институт раздельного питания“ доктора Замхау... В книге прилагалось множество фотографий глубоких

стариков до и после лечения раздельным питанием, которые после курса лечения начали бегать и играть в теннис. Лица у них становились моложавыми... Я постепенно перешел на раздельное питание. Результат был ошеломляющим. Откуда появились избыточные силы?! Бодрость! Жизнерадостность! Помолодевшее, цветущее здоровьем лицо с румянцем! Но после первого же нарушения диеты мой организм, в котором перестали выделяться антитоксины, не справился с отравлением, температура подскочила до 40°C, и я бы не написал этой книги, если бы мне не было организовано немедленное промывание кишечника и желудка».

Так вот, для того чтобы не было отравлений организма, нужно все время поддерживать выработку организмом упомянутых выше антитоксинов, для чего во время курса раздельного питания через каждые два дня однократно применять смешанное питание, то есть за один прием пищи съесть белок с крахмалом или крахмал с жиром и т. д.

Методы очищения организма

Как уже говорилось выше, старение – это процесс многоступенчатый. Одна из ступеней процесса старения – накопление токсинов и ядов на клеточном и тканевом уровнях. Упомянутый выше А. Каррель, наблюдая за культурами изолированных молодых клеток сердечной мышцы куриного зародыша и логически обобщая данные, полученные в ходе эксперимента, пришел к заключению, что по мере своего развития организм сам продуцирует какие-то вещества, которые постепенно накапливаются в тканях, постоянно отравляя и ослабляя его. Развивая свою гипотезу, А. Каррель проделал следующий опыт. У старого, еле стоявшего на ногах пса он взял большое количество крови. Предположив, что вредные продукты обмена веществ, играющие в процессе старения большую роль, заключены, прежде всего, в жидкой среде, то есть в плазме крови, он, применив специальные методы, отделил от плазмы крови красные и белые тельца (эритроциты и лейкоциты). Плазму крови он вылил, сохранившиеся еще живыми красные и белые кровяные тельца поместил в искусственно приготовленную жидкость, по своему химическому составу близкую к плазме, и эту жидкость перелил в кровеносную систему собаки. И дряхлый пес преобразился, он стал вести себя, как молодой: бегал, прыгал, вилял хвостом. Через несколько месяцев эксперимент с заменой плазмы крови повторили, и с тем же результатом (правда, в дальнейшем улучшение общего состояния собаки становилось все более кратковременным).

Опыты А. Карреля показывают, что в процессе старения в клетках и межклеточном пространстве накапливаются вещества, которые постепенно становятся ядами, отравляющими организм. Если процесс накопления токсинов вялотекущий – это обычный фон старения; если же этот процесс становится интенсивным (в результате нарушения законов природы – переедания, неподвижного образа жизни, отрицательного мышления и стрессов и т. д.) и организм отравляется сверх допустимой меры, он реагирует на это болезнью. С большинством таких отравляющих веществ организм справляется: либо через печень, либо эти вещества удаляются из организма вместе с мочой и содержимым толстой кишки, а также через кожу (с потом) и легкие (с выдыхаемым воздухом). Однако некоторые токсины очень трудно удалить или нейтрализовать; очевидно, они довольно прочно соединяются с некоторыми тканями или плазмой крови и, являясь медленнодействующими ядами, в конце концов наряду с другими факторами приводят к глубокому старению и даже к смерти.

Но существуют очистительные меры, которые удаляют из организма шлаки, яды и токсины (в том числе и упомянутые выше трудновыводимые токсины), и вследствие этого не только исчезают многие расстройства здоровья, но и омолаживается организм. Наибольший эффект эти очистительные методы дают (особенно для омоложения), когда они собраны в единую систему и применяются в течение года с

определенной периодичностью (при необходимости их можно применять отдельно).

Метод 1. В течение года каждую неделю проводите однодневное голодание (24 часа или 36 часов), а каждый квартал – голодание от 3 до 10 дней.

В своей книге «Голодание может спасти вам жизнь» Г. Шелтон исходит из того, что клетки потенциально бессмертны и старение не зависит от времени, а зависит от накопления токсинов в организме, он считает, что старение – это хроническая болезнь (накопление отходов в клетках) и ее можно вылечить с помощью голодания. Г. Шелтон пишет:

«Систематическое голодание предотвращает старение... Омолаживание возможно в любом возрасте, но чем раньше начать омолаживание, тем лучше».

Обратите внимание на слова «систематическое голодание». Да, именно систематическое (проводимое постоянно в течение каждого года каждую неделю и каждый квартал) голодание может дать стабильный и длительный эффект омолаживания (одновременно и оздоровительный эффект).

Важна психологическая настройка, особенно первые несколько недель. Уже за день до голодания настройте себя на хорошее самочувствие в этот период, периодически внушая себе, что голодание вы перенесете легко (ведь это естественный очистительный прием, который до вас применяли многие тысячи людей) и это принесет вам существенную пользу.

Голодание будет проходить легче, если ваши носоглотка и полость рта поддерживаются в чистоте. Поэтому каждый день в течение всего года для очищения носоглотки нужно втягивать подсолненную теплую воду (0,5 чайной ложки соли на неполную тарелку воды) сначала одной ноздрей, потом второй и наконец двумя ноздрями и каждый раз выплевывать воду через рот. Для очищения языка от налета частиц пищи и токсинов используется указательный палец правой руки или чайная ложка (лучше всего серебряная).

И еще нужно сказать о функционировании кишечника. Процесс голодания облегчается, если к его началу у вас не будет запора (то есть кишечник опорожняется 1 – 2 раза в день). Если все-таки запор есть, нужно до начала голодания от него избавиться (см. «Лечебное и омолаживающее действие хатха-йоги», п. II).

При незначительном запоре (нерегулярный стул) нужно предпринять следующие меры: а) почаще выполнять упражнения хатха-йоги **Уддияна бандху** и **Сарвангасану** ; б) ежедневно принимать достаточное количество воды (до 1 литра помимо чая). Пить эту воду между приемами пищи медленно, маленькими глотками, при этом мысленно внушая себе: «Я пью воду, чтобы снабдить свой организм необходимой для него водой. Я стараюсь, чтобы мой кишечник работал нормально и свободно, как того требует природа».

При значительных запорах (когда опорожнения кишечника нет по нескольку дней) нужны более радикальные меры. В этом случае нужно сделать серию клизм в течение недели.

Понедельник – 0,5 литра теплой воды. Использовать резиновую грушу с мягким наконечником или кружку Эсмарха с мягким наконечником, который нужно смазать вазелином. Подержать воду несколько минут, а затем выпустить ее.

Вторник – 1 литр теплой воды.

Среда – пропустить, не делать клизмы.

Четверг – 1,5 литра воды.

Пятница и суббота – пропустить.

Воскресенье – 2 литра воды.

Клизмы лучше всего делать по вечерам. Такую серию клизм следует применять только в исключительных случаях. Частого употребления клизмы следует избегать, ибо привычка эта неестественна и не является необходимой.

К ежеквартальному голоданию нужно переходить постепенно. Первые 3 – 4 месяца проводить только еженедельное однодневное голодание и только потом можно начинать ежеквартальные голодания, причем в течение первых 2 – 3 кварталов провести только трехдневные голодания. Эти голодания можно начинать с начала каждого квартала, то есть с первых чисел января, апреля, июля и октября, но лучше всего – в начале нового времени года (зимы, весны, лета, осени), то есть в начале декабря, марта, июня, сентября. Атаман князь Адушт в своей книге «Здоровье и счастье человека согласно древнему учению Маздазнана», изданной в России в 1909 году, пишет:

«Наше тело требует ухода сообразно времени года. Если мы отказываем ему в этом внимании, то оно не может находиться в гармонии с духом времени и неминуемо должно страдать. При наступлении каждого нового времени года нашему организму должна быть дана возможность приспособиться к новым условиям. Это совершается лучше всего путем воздержания от пищи».

В случае плохого самочувствия при ежеквартальном голодании (что иногда возможно, особенно, при сильной зашлакованности) следует помочь организму вывести токсины: 1) принять душ; 2) открыть форточку и глубоко подышать (лучше всего полным йоговским дыханием).

В книге «Чудо голодания» Брэгг говорит о том, что возраст человека определяется, прежде всего, состоянием его артерий. Когда человек стареет, это означает, что он не знает, как питаться и жить, чтобы сохранить свои артерии молодыми и эластичными. Когда их функции нарушаются, кровь не поступает в достаточном количестве в разные части тела и человек становится дряблым, забывчивым и часто впадает в маразм. Люди умирают медленной смертью, потому что кровь не питает достаточно их тело, и Брэгг утверждает:

«Голодание сохраняет ваши артерии молодыми».

А в начале книги о связи старения и голодания он пишет:

«Болезни и преждевременная старость не тайна. Вы больны, слабы и преждевременно стареете, потому что не знаете, как содержать свой организм чистым изнутри. Секрет здоровья и долгой жизни заключен в трех словах: „Сохраняй чистоту изнутри“. Запечатлите эти слова в глубинах вашего ума. Повторяйте снова и снова: „Сохраняй чистоту изнутри“. Голодание – наилучший метод очищения изнутри вашего организма, и это естественный метод природы».

Те, кто хочет усилить эффект омоложения от голодания (таким образом, чтобы как можно больше разгладить кожу и сделать ее более упругой и, разумеется, чтобы вообще внутреннее очищение протекало более интенсивно), а заодно и избавиться от некоторых серьезных расстройств здоровья, должны в ежеквартальном голодании использовать мочу. Д. Армстронг в книге «Живая вода» рассказал о своем пациенте, которому поставил диагноз: преждевременное старение. Мужчина в 60 лет не только потерял память и волосы, но и несколько раз перенес паралич. Медики были категоричны: жизнь этого человека быстро движется к концу, и ему осталось всего несколько недель. После длительного голодания с питьем собственной мочи и втиранием ее в тело к этому человеку вернулись память и речь, его старческое слабоумие исчезло. Во время голодания ему втирали в кожу головы мочу, и у него начали расти волосы. Через некоторое время он отрастил свою шевелюру, причем цвет волос восстановился до естественного (перед выпадением волос он был седым).

Метод 2 . Очень эффективный метод внутреннего очищения организма выполняется следующим образом. Утром натощак выпить стакан раствора глауберовой соли (1 столовая ложка на 1 стакан воды). Количество выходящих нечистот может составить 3 – 4 литра. Это может привести к обезвоживанию организма, поэтому нужно выпить около 2 литров свежего сока (лучше из цитрусовых: 6 средних грейпфрутов, 3 лимона, а остальное – апельсины), разбавленного 2 литрами воды. Начинать пить сок через 0,5 часа после принятия раствора глауберовой соли и продолжать пить его через каждые 20 или 30 минут, пока не кончится вся смесь. Весь день ничего не есть (вечером можно поесть немного грейпфрута, апельсина или выпить их сок). Перед тем как лечь спать, сделать клизму из 2 литров чуть теплой воды (в которую можно добавить сок из 1 или 2 лимонов). Такую процедуру очищения следует проделать 3 дня подряд, и за этот период из организма будет удалено примерно 12 литров токсичной жидкости, которая будет заменена таким же количеством ошелачивающей жидкости. А затем в течение 3 – 10 дней пить свежие сырые фруктовые соки от 0,6 до 1 литра в день. Соки нужно пить перед приемами пищи (это может быть один какой-то вид сока или смесь соков). Очищение выполнять 1 раз в год.

Метод 3 . В течение всего года каждую неделю проводите 2 часа в паровой бане. Паровая баня является прекрасным средством, очищающим тело человека и изнутри, и снаружи. Банный жар открывает и прочищает все поры тела, удаляет грязь. Чрезвычайно мягко снимая с верхнего слоя кожи отжившие, омертвевшие клетки, он создает благоприятные условия для рождения новых. Баня – превосходный тренажер кожи, стимулятор деятельности сальных желез. В бане кожа сильно нагревается, увеличивается потоотделение, а пот предохраняет тело от перегрева и уносит с собой конечные продукты обмена веществ. Способствуя энергичному выводу шлаков и токсинов, банная процедура тем самым облегчает работу почек, улучшает водно-солевой обмен. После бани лучше дышится: все поры чистые и кровообращение более интенсивно. Баня снимает утомление, так как вместе с потом удаляются излишки молочной кислоты, которые накапливаются в мышцах. За 2 часа, проведенные в паровой бане, человек действительно молодеет, и это подтвердят многие любители бани.

Противопоказания для банных процедур: сердечнососудистая недостаточность, туберкулез легких, язвенная болезнь.

Новичку лучше всего ходить в баню утром, когда воздух суше и влажность меньше. Сухой пар легок, недаром говорят: «С легким паром». Правда, «сушить» пар можно лишь до определенного предела: в русской бане (с паром) температура воздуха не должна быть выше 70 – 80°C, относительная влажность 60 – 80%, а в сауне (с сухим воздухом) соответственно: 80 – 90°C и 5 – 15%.

Перед парной следует вымыться мочалкой с мылом под душем. В парную входят, после того как кожа насухо вытерта и ноги согреты (их можно поддерживать некоторое время в теплой воде). Стоит взять с собой полотенце, на которое можно будет сесть или лечь, а на голову надеть шерстяную или войлочную шапочку. Войдя в парную, в течение 5 – 10 минут поднимайтесь вверх по ступенькам. Потоотделение по мере подъема будет усиливаться. Побыв на самом верху 3 – 5 минут, спускайтесь вниз. Наверху следует полежать, расслабив мышцы и глубоко дыша. Выйдя из парной, облейте холодной водой или окунитесь в бассейн с холодной водой. Отдохнув в предбаннике 10 – 15 минут, сделайте еще один заход в парную. И таких заходов всего может быть 3 – 4, причем каждый раз входите в парную насухо вытерев тело и разогрев ступни ног. Окончательно выйдя из парной, отдохните 10 – 15 минут, завернувшись в простынку. Одеваться следует тогда, когда тело остынет и потоотделение закончится. После бани некоторое время необходимо состояние покоя. Особое внимание нужно уделить приему жидкости между заходами в парную или непосредственно после бани (лучше всего это делать между заходами в парную).

Жидкость нужно пить, чтобы не сгустилась кровь, что может привести к образованию тромбов и закупорке сосудов. Кроме того, вместе с потом, токсинами и ядами организм теряет калий и кальций, которые для него имеют немаловажное значение. Восполнить потери калия и кальция вы можете, принимая томатный сок, настои шиповника, кураги, изюма, или сделайте настой из любых сушеных фруктов или трав.

Метод 4. Процедура очищения с помощью растительного масла проводится 1 раз в день (лучше это сделать утром до приема пищи) в течение 2 недель в году. Любое растительное масло (лучше подсолнечное или кукурузное) в количестве не более 1 столовой ложки сосредоточить в передней части ротовой полости, затем масло сосать (жевать) как конфету, не глотая. Такое жевание делайте легко и свободно, без напряжения, 15 – 20 минут. Сначала масло становится густым, затем жидким как вода, после чего его следует выплюнуть. Эта жидкость должна быть белой, как молоко, если она жидкость желтая, это значит, что в следующий раз вам нужно продлить эту процедуру. После масла нужно выполоскать рот и выплюнуть воду в унитаз, так как эта жидкость наполнена микробами.

Метод 5. Два раза в год нужно проводить очищение от гельминтов (глистов). Правильный регулярный стул еще не является доказательством чистоты кишечника, который вследствие накопления в нем различного рода веществ может расширяться вдвое против естественной величины, сохраняя посередине свободный проход, через который выводятся экскременты. В течение многих лет на стенках кишок образуется столь твердая кора, что слабительные средства во многих случаях не могут ни растворить ее, ни удалить из организма. Вследствие этого слизистая оболочка всего кишечного канала начинает воспаляться, кишки становятся очагом болезней и в них накапливаются болезнетворные «зародыши» и бактерии, которые распространяются в другие органы и вызывают катары, расстройства легких и гортани, засорение желудка слизью. Различные боли (в частности, в боку или крестце) могут быть сведены к одной первоначальной причине – к образованию коры на стенках кишок. Для развития и существования паразитических червей это идеальные условия.

Глисты очень плодовиты, они могут выделять в сутки десятки тысяч яиц или личинок, поэтому опасность заражения, особенно для людей с нечистым кишечником, велика. Я уже не говорю о том, что овощи перед употреблением нужно обязательно мыть – это прописная истина (у так называемых геогельминтов личинки становятся способными паразитировать в организме человека).

По Аткинсону, развитие биогельминтов происходит в организме человека, и этому способствует употребление мяса и животных жиров в больших количествах,

испорченных фруктов и овощей, увядшей зелени и давно приготовленной еды. Личинки и черви, попадающие в наш организм вместе с нормальной пищей, не так опасны, потому что большая часть из них уничтожается желудочным соком, но те паразиты, которые развиваются в организме человека, очень живучи и вредны. Освобождение от паразитов очень важно, ибо физическое и духовное возрождение человека без этой меры, по существу, невозможно. Ведь эти паразиты значительно снижают жизненный тонус и вредят здоровью; они пользуются лучшими питательными веществами нашей пищи, живут за счет нашей жизненной энергии – мы теряем очень много сил.

Не нужно думать, что если в стуле не обнаруживается присутствие паразитов, то значит, их нет в организме. Избавиться от них сложно. Даже ежеквартальное голодание с применением ежедневной клизмы не способно заставить их выйти из организма (только при длительном голодании, где-то на 20 – 22-й день паразиты полностью выходят). Поэтому нужно периодически применять специальные меры.

Средства от паразитов

1 стакан молока с 3 головками чеснока нагреть в течение 5 минут на слабом огне, не доводя до кипения. Добавить немного меда (1/3 чайной ложки). Пить в течение 3 дней утром натощак. В то же время втирать немного чеснока в подошвы ног, в ладони рук, вокруг пупка или под носом, обычно через час глисты начинают выходить.

Виброгимнастика

В тот же день, когда вы пойдете в паровую баню, сделайте вибругимнастику (если нет заболевания вен) и очистительную процедуру, в которой используется растительное масло. Это усилит оздоровительный и омолаживающий эффект паровой бани и сделает ваш банный день как бы днем всеобъемлющего очищения: от токсинов, которое дает парная, от шлаков и тромбов возле венозных клапанов с помощью вибругимнастики и от возбудителей заболеваний с помощью растительного масла.

Вибругимнастику предложил и описал в своей книге «Активное долголетие» академик А. А. Микулин. Некоторые люди боятся делать вибругимнастику из-за проблем в позвоночнике позвоночника. По этому поводу А. А. Микулин пишет:

«Никакой опасности для спинного хребта и его дисков вибругимнастика не представляет. Мой опыт занятий вибругимнастикой в течение десятилетий это подтверждает».

Упражнение А. А. Микулина

Встаньте прямо, руки вдоль туловища. Если подняться на носках так, чтобы каблук оторвались от пола всего на 1 сантиметр и резко опуститься на пол, вы испытаете удар, сотрясение. При этом произойдет то же самое, что при беге и ходьбе: благодаря клапанам кровь в венах получит дополнительный импульс для движения вверх. Выполняйте опускания на пол жестко, но не настолько резко, чтобы они болезненно отзывались в голове. Сотрясения должны быть такими же, какие природа предусмотрела при беге.

Удары пятками о пол (сотрясения тела) нужно делать не спеша, не чаще 1 раза в секунду, так как слишком частые сотрясения бесполезны (в межклапанных пространствах вен не успеет накопиться достаточная порция крови, и ее волна не

захлестнет следующий «этаж» вены).

После 30 ударов пятками о пол нужно сделать перерыв в 5 – 10 секунд, затем повторить то же количество, то есть одно упражнение виброгимнастики включает в себя 60 ударов. В течение дня нужно сделать 3 – 5 упражнений. Во время выполнения упражнения нужно сжать покрепче челюсти и, что очень важно, все время отслеживать высоту подъема пяток над полом. Не нужно поднимать пятки выше 1 сантиметра над полом, ибо это снизит эффективность упражнения и вызовет утомление ступней.

А. А. Микулин на основании опыта использования виброгимнастики в течение нескольких десятилетий считал, что она не только оказывает омолаживающее действие на организм, но и представляет собой эффективное средство предупреждения ряда болезней внутренних органов (например, тромбофлебита и даже инфаркта). Академик В. А. Амбарцумян написал А. А. Микулину, что в 1969 году после лечения тромбофлебита в больнице он стал применять виброгимнастику, когда болезнь еще не совсем прошла. После 2 месяцев у него исчезли все следы болезни.

Движение

Одна из причин старения – постепенная потеря энергии из того резерва, который имеет организм. А всякое движение, как кажется с первого взгляда, тоже связано с потерей энергии. Но на самом деле это не так. Как показал мой собственный многолетний опыт физической активности, а также исследования и опыт таких пропагандистов активной жизнедеятельности, как известный хирург Н. М. Амосов, академик А. А. Микулин, к. м. н. нейрохирург Г. С. Шаталова, инженер М. М. Котляров, д. м. н. профессор Л. А. Аршавский, всякое движение, всякая мышечная (и умственная) активность – это не только трата энергии, но и ее накопление. Когда человек работает, идет, бежит, у него энергичнее бьется сердце, интенсивнее течет по сосудам кровь, дыхание становится более полным, и поэтому организм полнее насыщается кислородом и питательными веществами. Таким образом, человек сам себе возвращает истраченную (непосредственно на движение) энергию. Причем возвращает энергию с избытком, как бы с процентами, обеспечивая в каждый следующий момент еще большую трату энергии. Двигаясь, действуя, творя, человек сам как бы заводит часы своей жизни.

Конечно, физические перегрузки так же нежелательны, как и недогрузки. У человека,двигающегося (или работающего) через силу, наступает кислородное голодание. Если сердце и легкие утомлены, они берут из воздуха недостаточное количество кислорода для процессов, связанных с выделением энергии. Чтобы восполнить ее недостаток, организм вынужден одалживать ее у собственных тканей. И тогда человек не только не возвращает избыточно истраченную энергию – он до предела истощает ее запасы.

Как избежать перегрузок? *Во-первых*, есть субъективный фактор: удовольствие от совершаемых движений – это то, что часто называют «мышечной радостью». *Во-вторых*, существует объективный фактор, заключающийся в том, что если нагрузка была в норме, то человек, передохнув и вернувшись в исходное состояние, потребляет кислорода меньше, чем раньше, его пульс и дыхание становятся менее редкими.

Что очень важно, ежедневная физическая нагрузка создает человеку условия для жизни по законам природы: он силен и имеет высокий жизненный тонус, и ему несвойственно думать о болезнях, несчастях; он более жизнерадостный,

доброжелательный и общительный, чем человек слабый, с низким жизненным тонусом. По существу, человеку, который привык к достаточным физическим нагрузкам, легче освоить правильное дыхание, рациональное питание, технику расслабления, у него полноценно функционирует психика – все это в конечном счете обеспечивает здоровье и продление жизни.

Наиболее эффективный способ омоложения с помощью физических нагрузок – это сочетание бега с закаливанием воздухом: «русский бег-закал», по терминологии М. М. Котлярова (бег в трусах и майке). М. М. Котляров начал возвращение в молодость в солидном возрасте (в 63 года, после очередного сердечного приступа) с двухминутной пробежки (в кармане записка с адресом и фамилией, валидол). Когда ему было 85 лет, он сказал о себе: «Когда-то я был стариком, а теперь распрощался с букетом прежних недугов, стал спортсменом-разрядником».

Во время бега-закала под влиянием низких температур происходит сокращение периферических кровеносных сосудов как защитная реакция организма против массовой отдачи тепла. Благодаря мышечным движениям сосуды вновь расширяются, вследствие чего теплоотдача увеличивается. Последнее обстоятельство уравнивается большой выработкой тепла в самом организме, а также усилением в нем окислительных процессов. Изменение периферического кровообращения мощно влияет на функциональную деятельность кожи и дыхательную функцию. Тело как бы открывается для получения потока энергии через кожу и органы дыхания.

Сочетание бега с купанием в открытом водоеме в любое время года (сочетание бега с моржеванием) имеет такой же эффект, как и русский бег-закал. И по существу, механизмы получения энергии через кожу и органы дыхания те же. Бег с моржеванием имеет относительное преимущество в том плане, что он разнообразнее (помимо бега еще и плаваешь); кроме того, в беге с моржеванием имеешь четкие дистанционные ориентиры (водоем, дом), что позволяет в течение года сохранять стабильные физические нагрузки. Некоторые совмещают бег-закал и моржевание (я периодически это тоже делаю). Лет 12 назад, когда на пруду в усадьбе Кусково в Москве функционировала зимой прорубь, прибегал туда каждое утро довольно солидный интеллигентного вида мужчина в трусах, голый до пояса (звали его Николай Иванович). Он купался, затем надевал легкий спортивный костюм и отправлялся бегом через пруд домой. Двое молодых ребят делали наоборот: они прибегали одетыми в спортивные костюмы и после купания бежали домой обнаженными по пояс.

Поза сидя по-турецки

Как можно больше сидите по-турецки (скрестив ноги, чтобы ребра ступней были на полу, а пятки обращены к паху). Так любят сидеть на Востоке, но так любят отдыхать и дети во всем мире, если они раскрепощены и чувствуют себя свободно. Дети вообще обладают инстинктивным влечением к естественным позам. Сидение по-турецки естественно, так как тело при этом находится в полном физическом равновесии, которое способствует, в свою очередь, равновесию мозга. В таком положении мозг успокаивается, и отрицательных мыслей появляется все меньше. Это и понятно, ибо сидение по-турецки устраняет напряжение мускулов, сухожилий и нервов половых органов, благодаря чему соответствующие части мозга становятся свободными и могут, следовательно, лучше функционировать. Кроме того, все органы нижней части туловища приводятся в правильное положение, что содействует их оздоровлению. Такой способ сидения особенно эффективен вечером после окончания трудового дня.

Практический курс основных приемов йоги

Данный курс занятий является методическим материалом для инструкторов групп здоровья, где в комплексе используется хатха-йога и натуропатия, а также – пособием для людей с ослабленным здоровьем, желающих заниматься самостоятельно.

Предполагается, что время освоения курса – 1 год. Инструктор проводит с группой здоровья 32 занятия в течение 8 учебных месяцев из расчета 1 занятие в неделю. Длительность каждого занятия 2 часа. В течение недели занимающиеся выполняют комплекс упражнений, а также осваивают элементы питания, очищения, образ жизни, изложенные инструктором.

Структура занятий:

- положительный настрой, анализ и повторение упражнений предыдущего занятия – 20 минут;
- освоение нового материала (упражнения хатха-йоги и материал по основам образа жизни, питания, очищения, натуропатических методов оздоровления) – 1 час;
- установки на дом и выполнение комплекса упражнений, заданного на следующую неделю, – 30 – 40 минут.

Занятие 1

Программа занятия:

1. Организационные вопросы – 15 минут.
2. Освоение упражнений: Шавасана (рис. 1), нижнее дыхание, Ваджрасана (рис. 2) – 30 минут.
3. Комплекс упражнений (задание на дом) – 10 минут.
4. Выполнение комплекса 1-й недели – 20 минут.
5. Шавасана – 10 минут.

Нижнее дыхание

При выдохе втягиваем живот, затем задержка дыхания 1 – 2 секунды. При вдохе выпячиваем живот. При этом нужно вдыхать медленно, плавно.

При таком дыхании диафрагма массирует внутренние органы, что очень полезно, особенно для астматиков (применяется во время приступов астмы).

Шавасана (поза мертвого)

Исходное положение: лежа на полу, руки вдоль туловища. Полностью расслабиться с помощью формул (расслабление идет снизу вверх):

1. «Пальцы ног расслаблены, ступни расслаблены, икры расслаблены, бедра расслаблены». «Ноги расслаблены, теплые, тяжелые».



Рис. 1. Шавасана (поза мертвого)

Мысленным взором проверить ноги: бедра, колени икры, ступни, пальцы должны быть расслаблены.

2. «Поясница, спина, грудь расслаблены».

3. «Сердце бьется спокойно и ровно. Печень расслаблена, мочевой пузырь расслаблен, селезенка расслаблена».

Проверить: селезенка, печень, мочевой пузырь должны быть расслаблены.

4. «Пальцы рук расслаблены, кисти расслаблены, предплечья расслаблены, плечи расслаблены». «Руки расслаблены, теплые, тяжелые».

5. «Шея расслаблена».

6. «Лицо расслаблено, челюсть отвисает, глаза расслаблены».

«Я – чайка, небо голубое-голубое. Я парю один в небе».

Длительность выполнения позы до 10 – 15 минут.

Терапевтический эффект : благоприятно воздействует на нервную систему, сердце, систему кровообращения; идеальный отдых для всех систем организма.

Ваджрасана (поза алмаза)

Ваджрасана (см. рис. 2) используется как исходная поза для выполнения многих упражнений хатха-йоги. Сидеть на пятках, голова, шея, туловище на одной прямой; руки на коленях.



Рис. 2. Ваджрасана (поза алмаза)

Терапевтический эффект : ликвидирует отложения солей, укрепляет колени, улучшает пищеварение, укрепляет уверенность в себе.

Задание на дом. Комплекс 1-й недели

1. Поза Ваджрасана – 1 минута.
2. Нижнее дыхание – 2 – 3 минуты.
3. Шавасана – 10 минут.

Занятие 2

Программа занятия:

1. Расслабление в позе Шавасана – 3 минуты.
2. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Ваджрасана, нижнее дыхание и Шавасана) – 30 минут.
3. Освоение упражнений: Сушумна кари шактивардхак, пальма, ролик, Бхуджангасана (рис. 3), Йога мудра (рис. 4), созерцательная поза для выработки положительного настроения – 30 минут.
4. Условия выполнения йоговского комплекса – 10 минут.
5. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.
6. Выполнение комплекса 2-й недели – 20 минут.
7. Шавасана – 8 минут.

Сушумна Кари Шактивардхак (упражнение после пробуждения)

Делайте это упражнение в постели. Как только проснулись, внушайте состояние радости и счастья: «Я счастлив, я бодр, я жизнерадостен. Сейчас буду заниматься гимнастикой, чтобы укрепить свое здоровье, наполнить себя энергией, жизненной силой».

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Потягивать ноги поочередно:

1. Потянуть вперед пятку левой ноги, расслабиться.
2. Потянуть вперед пятку правой ногой, расслабиться.
3. Потянуться двумя ногами.

Фиксировать позу при потягивании – до 5 секунд. Сделать упражнение 2 – 3 раза.

Терапевтический эффект : нормализует кровообращение, нормализует симпатическую нервную систему, снижает боли в пояснице.

Бхуджангасана (поза змеи)

Исходное положение: лежа лицом вниз, руки на уровне плеч в упоре ладонями вниз. Сделайте сильный выдох.

1. С полным йоговским вдохом поднимайте голову как можно выше.
2. Отводите плечи назад, напрягая мышцы спины; поднимайте плечи без помощи рук (руки используются только для поддержки туловища); живот прижат к полу, пупок от пола не отрывать.
3. В этом положении сжать ягодицы и задержать дыхание на 7 – 12 секунд, сохраняя позу.
4. Расслабить мышцы ягодиц, медленно выдохнуть и возвратиться в исходное положение (одновременно с выдохом).



Рис. 3. Бхуджангасана (поза змеи)

Концентрация внимания : при вдохе, по мере прогибания, внимание проходит от щитовидной железы по позвоночнику к копчику, при выдохе – от области копчика к щитовидной железе. Если есть камни в почках, представить: во время напряжения

кровь из почек выталкивается, а при расслаблении свежая кровь поступает в почки, вымывая все отложения.

Терапевтический эффект : восстанавливает функцию органов брюшной полости, изгоняет камни из почек; полезно для развития уверенности и ликвидации чувства неполноценности; лечит цистит.

Пальма

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Голова, шея, спина на прямой линии.

1. Сделайте выдох.

2. Вдох с одновременным плавным поднятием прямых рук вверх, вытянуть позвоночник, встать на носки.

3. Зафиксировать это положение на носках 2 – 5 секунд (как бы стараться достать потолок).

Сделать упражнение 3 раза.

Концентрация внимания : на позвоночнике.

Терапевтический эффект : тонизирует организм.

Ролик

Исходное положение: сесть, подтянуть обе ноги коленями к туловищу, обхватить их руками, пятки прижать к ягодицам, ступни вместе (обхватить левой рукой запястье правой руки – для мужчин, для женщин – наоборот). Резко откиньтесь назад и так же резко вернитесь в исходное положение. Дыхание произвольное.

Сделать упражнение от 10 до 100 раз, начинающим – до 10 раз.

Терапевтический эффект : укрепляет позвоночник и делает его гибким; лечит заболевания головного мозга; способствует улучшению сна и освобождению от газов.

Ролик является единственной асаной, которую можно делать перед сном (перед сном хорошо делать также полное дыхание йогов).

Йога мудра

Исходное положение: сидя в позе алмаза руки завести назад, правой рукой обхватить запястье левой (для мужчин – левой рукой запястье правой). При выдохе медленно наклоняйтесь вперед, стремясь коснуться пола лбом (ягодицы от пяток не отрывать). Задержите дыхание и фиксируйте позу, сколько сможете. С вдохом возвращайтесь в исходное положение.

Концентрация внимания : на солнечном сплетении.



Рис. 4. Йога мудра

Терапевтический эффект : снимает жировые накопления, тонизирует позвоночник; увеличивает уверенность в себе.

Созерцательная поза для выработки положительного настроения

Исходное положение: сидя в позе алмаза; дыхание произвольное, спокойное.

Концентрация внимания : на положительных, оптимистических мысленных представлениях или формулах. Продолжительность выполнения 3 – 5 минут.

Условия выполнения йоговского комплекса:

1. Заниматься утром или вечером перед ужином.
2. В комнате должен быть свежий воздух.
3. Не должно быть запаха алкоголя или табака.
4. Перед занятием нельзя вести пустые разговоры.
5. Необходима тишина, чтобы сосредоточиться.
6. Легко одеться.
7. Заниматься на твердом полу на коврике (а не на диване или матрасе); коврик должен быть личным (никто им не пользуется, кроме вас).
8. Нельзя заниматься на полный желудок.

Задание на дом. Комплекс 2-й недели

1. Пальма – 3 раза.
2. Нижнее дыхание – 2 – 3 минуты.
3. Упражнение после пробуждения – 1 раз.
4. Бхуджангасана – 3 раза.
5. Йога мудра – 3 раза.

6. Ролик – 10 раз.

7. Шавасана – 10 минут.

Занятие 3

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.

2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.

3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Сушумна кари шактивардхак, пальма, ролик, Бхуджангасана, Йога мудра) – 15 минут.

4. Освоение упражнений: упражнение для укрепления мышц живота, полное йоговское дыхание, суставная гимнастика – 45 минут.

5. Условия, при которых упражнения дают наибольший эффект. Правила выполнения йоговского комплекса – 15 минут.

6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.

7. Выполнение комплекса 3-й недели – 20 минут.

8. Шавасана – 8 минут.

Упражнение для укрепления мышц живота

Вариант 1

Исходное положение: встать прямо, носки и пятки вместе, руки опущены вниз, спина прямая, смотреть перед собой. Делайте выдох через нос и одновременно втягивайте живот насколько можно, затем с вдохом выдвигайте живот максимально вперед. Сначала упражнение следует выполнять медленно, строго следя за синхронностью дыхания и движений живота. Лишь по мере освоения упражнения увеличивайте скорость движений брюшных мышц.

Вариант 2 Исходное положение: как и в предыдущем варианте, но верхнюю часть туловища наклоните вперед под углом 45°, а руки положите на поясницу большими пальцами вперед. Смотрите перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Выполняйте те же движения животом, как и в варианте 1.

Вариант 3 Исходное положение: поставьте ноги на ширину плеч, согните ноги в коленях, туловище наклоните несколько вперед, а руками упритесь в колени (поза рыбака). Смотрите перед собой, плечи держите развернутыми. Выполняйте те же движения, что в варианте 1.

Вариант 4 Повторите вариант 3, но движение животом совершайте на задержке дыхания после выдоха через нос (столько, сколько сможете). После этого сделайте медленный вдох и расслабьтесь.

Терапевтический эффект :

1. Это упражнение тонизирует солнечное сплетение.
2. Сгоняет жир с живота.
3. Укрепляет мышцы нижней части живота.
4. Тонизирует нервы брюшных мышц.
5. Восстанавливает функцию кишечника.
6. Устраняет опущение желудка, кишечника и половых органов.

Для тех, у кого кишечник не функционирует нормально, рекомендуется делать это упражнение дополнительно перед обедом и ужином.

Противопоказания : страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями желудка должны делать упражнение осторожно.

Полное йоговское дыхание

Известны 3 вида дыхания: верхнее, среднее, нижнее (см. Йоговский образ жизни, Расслабление, п. III).

Верхнее дыхание йоги считают неполноценным, но тем не менее используют его как упражнение для развития подвижности грудной клетки. Лечь на спину, ладони на пояснице, локти на коврике. Прогнуться в позвоночнике так, чтобы грудь поднялась вверх. Живот втянут, напряжен. Глубоко вдохнуть, расширив грудную клетку до предела, сделать паузу и медленно выдохнуть. Повторить упражнение 12 раз.

Среднее дыхание , которое называется еще *межреберным* , напоминает верхнее дыхание – ребра немного поднимаются, а грудь расширяется, а также нижнее дыхание – приходит в движение диафрагма и выдвигается вперед живот. Тем не менее оно остается поверхностным.

Нижнее, или брюшное , дыхание выполняется нижней частью груди и легких. При этом живот совершает движения вперед и назад, а купол диафрагмы – вверх и вниз. Люди, которым приходится низко наклоняться над столом, когда они пишут или читают, а также некоторые музыканты или певцы в основном дышат животом.

Полное йоговское дыхание объединяет все три вида дыхания.

Оно выполняется из любого положения – стоя, сидя, лежа и при ходьбе. После выдоха медленно вдыхать на счет 8 или 6, наполняя воздухом сначала нижнюю часть легких (живот выдвигается вперед), затем среднюю (расширяются ребра и грудь), наконец верхнюю (поднимаются ключицы). В этот момент живот рефлекторно подтягивается к позвоночнику. Сделать задержку в соответствии с выбранным ритмом, скажем, на счет 4, и начинать медленный выдох, сначала втягивая внутрь живот, затем опуская плечи, ребра, грудь. Эти волнообразные движения при вдохе и выдохе должны быть мягкими, плавными, без резких толчков и больших напряжений. После выдоха снова сделать паузу – задержку дыхания.

Терапевтический эффект : стимулирует весь дыхательный аппарат, все альвеолы и дыхательные мышцы; обеспечивает оптимальное насыщение организма кислородом, стимулирует обмен веществ, увеличивает иммунные силы организма,

оказывает благоприятное воздействие на эндокринную систему, излечивает от сердечных недугов.

Основные правила выполнения йоговских упражнений дыхания:

1. Дышать только через нос.
2. Перед первым вдохом сделать энергичный выдох.
3. Упражнения нужно делать сознательно с концентрацией внимания.

Нужно осознать, что в воздухе находится энергия, называемая праной, которая при дыхании усваивается нервными центрами организма, трансформирующими прану в вид энергии – «жизненная сила». Именно эта энергетическая субстанция является основой жизни. Поэтому при полном йоговском вдохе нужно мысленно представлять, как прана (в виде серебристо-голубой субстанции) проходит через дыхательную систему и усваивается в солнечном сплетении, а на выдохе идет во все клеточки тела (укрепляя их). Если же выдох производится при выполнении асаны, то прана поступает в ту часть тела, на которой концентрируется внимание.

Очистительное дыхание

Сделать полный йоговский вдох и после секундной паузы – выдох через плотно сжатые губы порциями: как бы частями выталкивая воздух дыхательными мышцами.

Терапевтический эффект : снимает напряжение и утомление дыхательной системы.

Сушавасана

Упражнение 1

Сидя на стуле поднять в замке руки над головой, пружиня на ягодицах, как бы поднимая себя с усилием прямо, влево, вправо (работая обеими ягодицами, правой, левой).

Упражнение 2 Сидя на стуле, обнять себя сзади левой рукой по поясу ладонью наружу и правой опереться о колено. Развернуть туловище назад через левое плечо и дышать, набирая прану в область почек. Затем поменять руки и снова набрать прану в область почек. При выдохе мысленно выбрасывать токсины из организма.

Упражнение 3

Сидя на стуле, взяться сзади руками за локти (предплечья к туловищу не прижимать). Наклоны с выдохом влево, вправо; спина прямая. Сознание на области почек.

Прану посылать при выдохе на растянутую часть. Выполнять до признаков усталости.

Упражнение 4 Сидя на стуле, вытянуть руки вперед и соединить их в обратном замке (вывернуть руки); затем повторить в обратную сторону.

Упражнение 5 Сидя на стуле, поставить руки на стол, сжать кулаки. Правую ладонь, выпрямляя, с напряжением опустить на стол, а левая, сжатая в кулак, стоит на столе

на локте. Затем расслабиться. Опускаем левую руку (как будто сжимая пружину).

Упражнение 6 Ставим локти на стол на ширину плеч, скрещивая руки на груди (пальцы вместе в ладони), поджать живот, грудь втянуть, спина выгибается. Затем выпрямиться.

Упражнение 7 Сидя на стуле, руки на коленях. Вращаем плечи сначала в одну сторону, потом в другую. Амплитуда движения как можно больше.

Упражнение 8 Сидя на стуле, вытянуть руки и ноги вперед параллельно полу. Раздвигать их сначала в стороны, а затем вверх и вниз. Темп менять.

Упражнение 9

Сидя на стуле, положить на затылок ладони рук в замке. Выполнять 2 – 5 раз. Сознание на вдохе движется от 4-го позвонка к щитовидной железе.

Терапевтический эффект : суставная гимнастика развивает гибкость суставов и является подготовительной к выполнению асан.

Условия, при которых упражнения дают наибольший эффект:

1. Йоговские упражнения выполняются утром до завтрака или вечером перед ужином.

2. Если вы устали, предварительно отдохните в Шавасане.

3. При выполнении асан должен быть положительный настрой, для чего выполняется созерцательная поза. В позе алмаза, расслабив мышцы и удалив лишние мысли, сосредоточиваемся на понятии счастья, или красоты, или доброты. После нескольких минут улучшается настроение, возникают положительные мысли.

4. Как только вы встали с постели, нужно выпить стакан воды из графина (вода стоит в графине сутки), а затем опорожнить кишечник.

5. Примите контрастный душ: горячая вода, холодная вода, и так 3 раза. Это гигиеническая и закаливающая процедура. Одновременно контрастный душ подготавливает ваши суставы к выполнению йоговских упражнений.

Задание на дом. Комплекс 3-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.

2. Упражнение для укрепления мышц живота (4 варианта) – 1 раз.

3. Ролик – 10 раз.

4. Бхуджангасана – 2 раза.

5. Йога мудра – 2 раза.

6. Шавасана – 10 минут.

Занятие 4

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: полное йоговское дыхание, очистительное дыхание) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: Уддияна бандха (рис. 5), Капалабхати, Симхасана (рис. 6) – 30 минут.
5. Сахар и его заменители. Использование цветочной пыльцы – 25 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.
7. Выполнение комплекса 4-й недели – 25 минут.
8. Шавасана – 8 минут.

Уддияна бандха

«Бандха» переводится как «замок», «запирание». Исходное положение: ноги на ширине плеч (даже чуть шире для устойчивости положения). Сделайте полный йоговский вдох с одновременным поднятием вверх рук. Затем резко и энергично выдохните через рот со звуком «ха» (при дыхании «Ха» легкие полностью очищаются от воздуха). На паузе после выдоха подтяните мышцы живота и диафрагму (внутренности поднимаются вверх к позвоночнику) максимально внутрь и вверх. При этом колени чуть согнуты, ладони лежат в область паха.

Сделайте подбородочный замок (или шейный замок) Джаландхара бандха, положив подбородок – в яремную выемку. Задержка дыхания около 15 секунд. (Впоследствии постепенно увеличивайте это время на 1 секунду в день.)

Снять замок и только потом медленно и плавно вдыхать.

Концентрация внимания : на нижней и воротной вене. Представьте, что перезаряжается солнечное сплетение, кровь энергично циркулирует, в результате – освобождаются эти две вены.

Терапевтический эффект : улучшает кровообращение, улучшает работу кишечника.

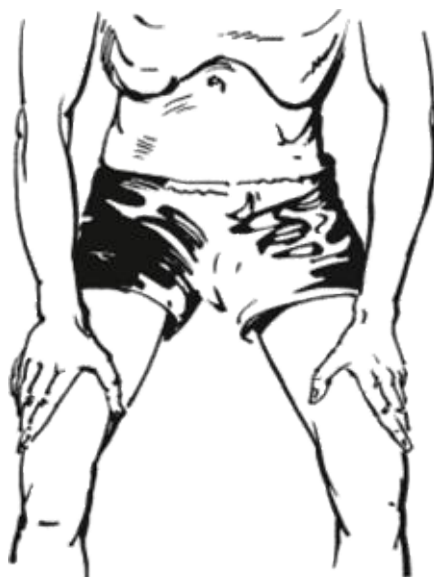


Рис. 5. Уддияна бандха

Капалабхати

Соотношение вдоха и выдоха по длительности 3:1. Упражнение выполняется в любой сидячей позе, а также из положения стоя. Его характерная черта – отсутствие задержки дыхания между вдохом и выдохом. Сосредоточьте внимание на полости носа. Выдохните, сделайте вдох и сразу же резко выдохните воздух из легких, одновременно сокращая мышцы живота. Снова вдохните, расслабьте брюшной пресс и так же быстро и шумно выдохните.

Вдох должен происходить автоматически, он пассивен, основной акцент и внимание уделяются выдоху.

Капалабхати (вариант 1)

Сделать вдох через нос, затем, закрыв средним пальцем правой руки (указательный лежит на лбу) левую ноздрю, выдохнуть через правую ноздрю. Снова вдохнуть через нос и, закрыв правую ноздрю большим пальцем, выполнить выдох через левую ноздрю.

Терапевтический эффект : хорошо развивает дыхательные мышцы, диафрагму и легкие; оказывает благоприятное воздействие на нервную и пищеварительную системы; массирует органы брюшной полости.

Симхасана (поза льва)

Исходное положение: поза алмаза. Сделать выдох, затем – полный йоговский вдох. Вместе с выдохом высунуть язык наружу, напрячь все мышцы и растопырить пальцы рук, лежащие на бедрах. Убрать язык к нёбу, челюсть вперед. Снова высунуть язык на несколько секунд. Язык убрать к нёбу, челюсть вперед. Снова выдвинуть язык на короткое время. Затем расслабить все мышцы. Повторить так несколько раз. Глаза открыть и закатить как можно выше по направлению ко лбу.

Концентрация внимания : на щитовидной железе.

Терапевтический эффект : благотворно влияет на кровообращение в носоглотке и миндалинах, в бронхах и пищеводе и способствует улучшению их функции; особенно эффективна при ангине; полезна людям с дефектами речи.

Во время высовывания языка можно рычать (на выдохе). Этот вариант имеет дополнительные *терапевтический эффект* : тонизируется система эндокринных желез.

Сахар и его заменители

См. Принципы применения природных средств. Пища.



Рис. 6. Симхасана (поза льва)

Использование цветочной пыльцы

Пыльца – это мужской элемент цветка. Она продается в виде порошка, гранул, в смеси с медом. Пыльца содержит различные аминокислоты. Кроме аминокислот в ней содержатся различные витамины. В качестве лечебно-стимулирующего воздействия применяют 1 – 2 чайные ложки цветочной пыльцы в день, лучше до еды.

Терапевтический эффект : действие пыльцы универсально, она помогает в случаях, не подлежащих другим видам лечения; благотворно влияет на функцию желудка и кишечника; восстанавливает аппетит; применяется при неврозах и нервной депрессии, неврастении, заболеваниях предстательной железы и диабете; при введении пыльцы в пищу выздоравливающим после тяжелых заболеваний повышается содержание гемоглобина в крови, улучшается самочувствие и общее состояние.

Задание на дом. Комплекс 4-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.

2. Капалабхати – 3 раза.

3. Симхасана – 3 раза.

4. Уддияна бандха – 3 раза.

5. Бхуджангасана – 3 раза.

6. Йога мудра – 3 раза.

7. Шавасана – 10 минут.

Занятие 5

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.

2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.

3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Капалабхати, Уддияна бандха, Симхасана) – 15 минут.

4. Освоение упражнений: Тадасана (рис. 7), Випарита Карани (рис. 8), Бхастрика, дыхание «Ха» стоя – 30 минут.

5. Ограничения в питании. Салаты. Важность положительного настроения при выполнении йоговского комплекса и в повседневной жизни – 25 минут.

6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.

7. Выполнение комплекса 5-й недели – 25 минут.

8. Шавасана – 8 минут.

Тадасана (поза горы)

Встать прямо, ноги вместе. Подтянуть живот, выпрямить грудь. Руки свободно опущены вдоль тела. Смотреть прямо перед собой. Внимание на талии. Находиться в позе 1 – 2 минут.



Рис. 7. Тадасана (поза горы)

Терапевтический эффект : устанавливает контроль над мускулатурой, улучшает осанку, является исходной позицией для выполнения других упражнений.

Випарита Карани

Исходное положение: лечь на спину, вытянуть руки вдоль туловища. С вдохом поднять ноги до угла 90° по отношению к телу, затем поднять таз, помогая себе руками. Фиксировать пятки на уровне глаз. Туловище опирается только на локти (при поддержке ягодиц руками). Голову от пола не отрывать, не касаться подбородком груди. Дыхание произвольное, стараться не дышать животом – нижним дыханием. Концентрация внимания на органах таза. Если необходимо улучшить состояние кожи лица, то внимание на лице.



Рис. 8. Випарита Карани

Терапевтический эффект : улучшает обмен веществ, оздоравливает органы таза, укрепляет память, улучшает цвет лица.

Бхастрика (кузнечные меха)

Исходное положение: поза алмаза. Туловище, плечи и голова находятся на одной прямой линии. Смотрите прямо перед собой и делайте сначала медленно, а затем все быстрее резкие выдохи и вдохи через нос по 5 – 15 раз (считая вдох и выдох за один раз).

Можно делать вдох и выдох попеременно через разные ноздри: один раз вдох и выдох – левой ноздрей, затем правой и т. д.

Терапевтический эффект : укрепляет и нормализует работу легких, предотвращает плеврит, помогает при лечении туберкулеза; оказывает благоприятное воздействие на центральную нервную систему, спинной мозг, вызывает прилив энергии.

Дыхание «Ха» стоя

Исходное положение: стоять прямо, ноги на ширине плеч. Глубоко вдохнуть, медленно поднимая прямые руки над головой. Задержать дыхание на несколько секунд, затем резко бросить тело вперед и руки опустить вниз, чтобы они свободно болтались, при этом, сокращая мышцы живота, выдохнуть через рот, произнося слог «ха». Возвращаясь в исходное положение, сделать медленный глубокий вдох, поднять руки над головой, затем медленно выдохнуть через нос, одновременно опуская руки вниз.

Концентрация внимания : на задержке дыхания после вдоха представить, что в руках находится сосуд с вашими неприятностями, с тем, что осложняет жизнь. С выдохом «ха» бросайте этот сосуд с горы, он катится по склону горы, разбивается, содержимое уничтожается, исчезает. На душе становится спокойно.

Ограничения в питании

Ограничьте употребление мяса (до 1 раза в день).

Не переполняйте желудок. Встав из-за стола, вы должны испытывать желание еще немного поесть.

Пищу тщательно пережевывайте. Внимание должно быть направлено на процесс употребления пищи.

Салаты

Перед обедом и перед ужином есть сырые салаты: летом и осенью из огурцов, помидоров, зелени; весной и зимой из моркови, свеклы, капусты, яблок, натертых на крупной терке. В салат добавлять сок лимона или растительное масло – 1 столовую ложку.

Важность положительного настроения при выполнении йоговского комплекса

Положительный настрой очень важен при выполнении и перед выполнением комплекса. Если такого настроения нет, то эффекта от занятий можно не получить. Если вы подавлены, плохо настроены, то йогой заниматься нет смысла. Нужно предварительно настроиться положительно, для чего сделать несколько раз упражнение «Ха» – дыхание стоя (или лежа) или созерцательную позу.

Очень важен положительный настрой и в повседневной жизни. Нужно смотреть на жизнь как на самосовершенствование. Этот процесс имеет периодические подъемы и спады, но интегральная линия идет вверх.

Нужно каждый день представлять как шаг к достижению цели, к улучшению своего здоровья (может быть, не каждый день, а 1 раз в неделю производить анализ своего состояния, представив, что вам стало лучше, вы приближаетесь к выздоровлению).

Чтобы не снизить этот положительный настрой, не делитесь с людьми, не занимающимися йогой, своими впечатлениями о занятиях. Они, возможно, будут разубеждать вас, это вызовет сомнение, снизит положительный настрой, и эффект от занятий снизится.

Лучше если в семье муж и жена занимаются вместе. Это сохраняет положительный настрой.

Задание на дом. Комплекс 5-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Дыхание «Ха» стоя – 3 раза.
3. Бхастрика – 3 раза.
4. Ролик – 10 раз.
5. Уддияна бандха – 3 раза.
6. Випарита Карани – 3 раза.

7. Шавасана – 10 минут.

Занятие 6

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Випарита Карани, Бхастрика, дыхание «Ха» стоя) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: дыхание «Ха» лежа, Сарвангасана (рис. 9), Матсиасана (рис. 10) – 30 минут.
5. Использование весенних трав в лечении и питании. Хлеб – 25 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.
7. Выполнение комплекса 6-й недели – 25 минут.
8. Шавасана – 8 минут.

Дыхание «Ха» лежа

Исходное положение: лежа на спине. Медленно поднять руки и положить их на коврик за головой. Задержать дыхание на вдохе (на несколько секунд), затем быстро подтянуть ноги, резко согнув их в коленях, обхватить руками и нажать бедрами на живот, выдыхая через рот и произнося слово «ха». После нескольких секунд сделать медленный вдох, поднять руки над головой, а ноги вертикально вверх. Выдержав паузу, спокойно, выдохнуть через нос, опустив руки и ноги. Полностью расслабиться.

Концентрация внимания : см. дыхание «Ха» стоя.

Сарвангасана (поза свечи)

Исходное положение: лечь на спину, вытянувшись полностью с расслабленными мускулами. Сделать полный выдох. С медленным вдохом поднимать ноги плавно и медленно под углом 90° к туловищу. Войти в позу Випарита Карани. Вытянуть ноги прямо, перпендикулярно полу. Прижать подбородок к груди (подбородочный замок Джаландхара бандха).

Обратите внимание :

- грудь прижимается к подбородку, а не подбородок к груди (голова не отрывается от пола во время выполнения асаны);
- задняя часть шеи и плеч касаются пола.

Дышите медленно животом. Начинающие должны находиться в этой позе не более 30 секунд (последующие дни прибавлять по 5 секунд ежедневно, пока время выполнения асаны не достигнет 1 – 5 минут). По завершении асаны согните ноги в коленях и медленно их опустите.

Сразу после Сарвангасаны, чтобы получить от нее максимальную пользу, нужно выполнить Матсиасану (позу рыбы), как контрпозу (обратную позу).

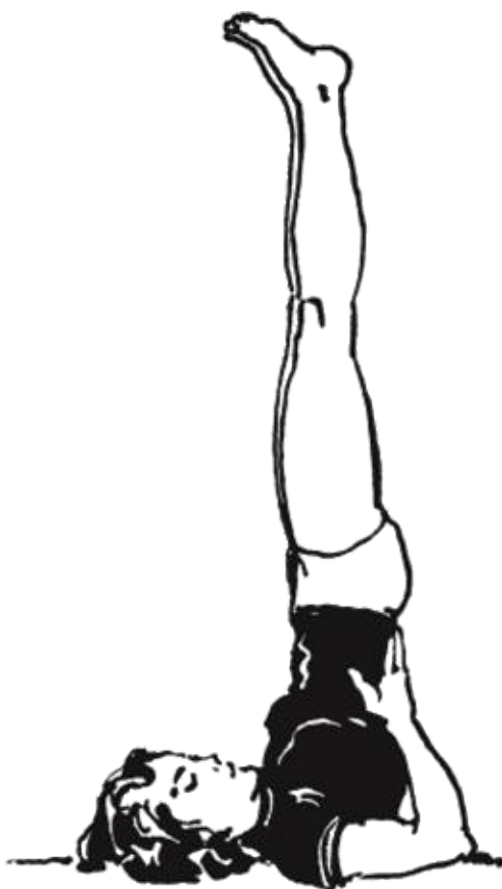


Рис. 9. Сарвангасана (поза свечи, березка)

Концентрация внимания : на щитовидной железе.

Терапевтический эффект : тонизирует кровеносные сосуды мозга; разгружает сердце; легкие и органы, расположенные в области горла (щитовидная, околотщитовидная, миндалевидные железы), получают дополнительный приток крови, а следовательно, и дополнительное питание; благоприятно воздействует на центральную нервную систему; помогает при бессоннице: нормализует работу желудочно-кишечного тракта и органов брюшной полости.

Матсиасана (поза рыбы)

Исходное положение: Ваджрасана. С помощью рук и локтей наклонять тело назад до тех пор, пока голова не коснется макушкой коврика. Выдохнуть; выгнуть спину, подняв шею и грудь, голову подвинуть как можно дальше по направлению к пяткам, руками взяться за лодыжки. Находиться в позе от 30 секунд до 1 минуты. Со вдохом возвратиться в исходное положение, лечь и расслабиться.

Матсиасану можно выполнять из положения лежа, ноги прямые на полу.

Поза рыбы выполняется обычно после перевернутой асаны. В этом случае длительность выполнения Матсиасаны равна половине длительности перевернутой асаны.

Концентрация внимания : на солнечное сплетение и в область сердца.

Терапевтический эффект : стимулирует работу органов брюшной полости; укрепляет мышцы живота, ног; помогает в лечении ишиаса, запора, диспепсии; исправляет дефекты позвоночника; активизирует работу нервной, эндокринной и кровеносной систем.



Рис. 10. Матсиасана (поза рыбы)

Использование весенних трав в оздоровлении и питании

1. Первоцвет (баранчики, барашки) появляется ранней весной в поле. Эти свежие листья можно добавлять в салат, который приятен на вкус и содержит большое количество витамина С.

2. Одуванчик лекарственный цветет с мая по август. Применяются листья и корни растения. Отвар особенно хорош при лечении кожных болезней. Сок эффективен как кровоочистительное средство и как мочегонное средство при лечении мочекаменных болезней.

Отвар. Несколько листьев залить кипяченой водой (кипятком или горячей), дать настояться 30 – 40 минут и принимать по 3 чашки в день (перед завтраком, обедом и ужином).

Сок. С помощью соковыжималки или деревянной ступки получают сок, используя листья, но можно использовать и стержни. Пить по 50 – 100 г сока в день.

Настой. 1 чайная ложка измельченных корней на 1 стакан кипятка. Настаивать 20 минут. Настой корней принимать 3 – 4 раза в день по 50 г за 30 минут до еды.

Из листьев весенних трав (одуванчика, крапивы, подорожника), а также весенних листьев липы и березы можно делать салаты. Они очень полезны как источники комплексов витаминов.

Хлеб

См. Принципы применения природных средств. Пища.

Задание на дом. Комплекс 6-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 1 раз.
2. Дыхание «Ха» лежа – 3 раза.
3. Бхуджангасана – 3 раза.
4. Йога мудра – 2 раза.
5. Сарвангасана – 3 раза.
6. Матсиасана – 2 раза.
7. Шавасана – 10 минут.

Занятие 7

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: дыхание «Ха» лежа, Матсиасана) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: Сукх Пурвак, упражнение для укрепления нервной системы, Халасана (рис. 11) – 30 минут.
5. Соль и ее заменители. Проросшая пшеница – 25 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.
7. Выполнение комплекса 7-й недели – 25 минут.
8. Шавасана – 8 минут.

Халасана (поза плуга)

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела ладонями вниз. С выдохом медленно поднять прямые ноги вверх до образования прямого угла с полом. Затем приподнять заднюю часть туловища, опустив ноги за голову. Вытянуть ноги как можно дальше назад, стараясь не сгибать их в коленях и касаться пальцами пола. Вес тела перемещается к верхней части позвоночного столба. Руки остаются в том же положении, вытягиваясь таким образом в противоположном направлении. Это обеспечивает полное растягивание спины. Находиться в позе от 30 секунд до 1 – 2 минут.



Рис. 11. Халасана (поза плуга)

Концентрация внимания : на позвоночнике.

Терапевтический эффект : нормализует обмен веществ; благоприятно воздействует на половые железы, поджелудочную железу, а также на печень, селезенку и почки.

Сукх Пурвак

Исходное положение: сидя в удобной позе (вариант позы лотоса, Ваджрасана, или просто на стуле). Спина (позвоночный столб), шея, голова составляют прямую линию (это обязательное условие). Прижать указательный палец правой руки к центру лба, большим пальцем зажать правую ноздрю. Сделать полный выдох через левую ноздрю. Сразу же начать полный вдох (плавный, медленный, без резких движений) через левую ноздрю. По окончании вдоха закрыть ноздрю средним пальцем правой руки. Задержка дыхания на вдохе в 4 раза больше по времени, чем вдох. Рот плотно сжат. Освободить правую ноздрю и выполнить медленный ровный выдох (в 2 раза длиннее вдоха). Сразу сделать вдох через правую ноздрю, зажав левую и выполнить аналогичное дыхание с задержкой. Для начинающих можно делать не более 3 циклов.

Концентрация внимания : вывод токсинов из области мозга.

Терапевтический эффект : выполняется перед ответственной умственной работой.

Упражнение для укрепления нервной системы

Исходное положение: Тадасана (поза горы). Расставить ноги на ширине плеч. Сделать вдох, вытянуть руки перед собой ладонями вверх. Сжать кулаки, согнуть руки в локтях, подвести их к плечам. С напряжением, как бы с большим усилием, разогнуть руки и снова быстро согнуть. Сделать несколько таких движений на задержке дыхания. Затем наклониться вперед, сделать выдох, одновременно расслабляясь и опуская руки вниз.

Терапевтический эффект : повышает сопротивляемость нервной системы; придает уверенность в себе.

Соль и ее заменители

См. Принципы применения природных средств. Пища.

Проросшая пшеница

Введение в рацион питания проросшей пшеницы оказывает оздоравливающее и омолаживающее воздействие на организм, так как в ней содержится ряд витаминов и различных ферментов, стимулирующих жизнедеятельность организма, оптимизирующих обмен веществ, укрепляющих нервную систему. Проросшая пшеница употребляется для восстановления жизненного тонуса, для более быстрого выхода из состояния недомогания после перенесенной болезни, для укрепления органов дыхательной системы (и особенно легких), для укрепления зубов, для улучшения состояния волос и восстановления их естественного цвета.

За 22 – 24 часа до приготовления каши или киселя зерно пшеницы, из расчета 50 – 100 граммов на человека, тщательно промыть холодной водой. При этом мусор и части растений, как более легкие компоненты, всплывают, и их можно слить вместе с водой. Воду в промытой пшенице оставить в таком количестве, чтобы она была на уровне верхнего слоя зерна, но не покрывала его сверху.

Сосуд с пшеницей поставить в теплое место и прикрыть не очень плотной полотняной или бумажной салфеткой. По истечении указанного времени проросшее зерно пшеницы (о чем судят по наличию появившихся ростков до 1 мм длиной) несколько раз промыть холодной водой, а затем пропустить через мясорубку или измельчить в кофемолке и сразу же засыпать в сосуд с только что вскипяченным молоком, а при его отсутствии – с кипятком. Ориентировочная пропорция 1:1 или другая – в зависимости от желаемой концентрации.

В кашу или кисель добавить по вкусу сахар (лучше мед), а сливочное масло добавить по 1 чайной ложке к каждой порции пшеницы. Кипятить кашу недопустимо. Ее необходимо лишь остудить до желаемой температуры в сосуде, прикрытом крышкой, а затем сразу употребить в пищу.

Кашу можно заваривать лишь в эмалированной, керамической или стеклянной кастрюльке.

Задание на дом. Комплекс 7-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Бхастрика – 3 раза.
3. Сукх Пурвак – 3 раза.
4. Упражнение для укрепления нервной системы – 2 раза.
5. Ролик – 10 раз.
6. Халасана – 3 раза.
7. Матсиасана – 2 раза.
8. Шавасана – 10 минут.

Занятие 8

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза – положительный настрой – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Сукх Пурвак, упражнение для укрепления нервной системы, Халасана) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: Падахастасана, Врикасана (рис. 12), Пашимоттанасана (рис. 13), Вирасана (поза героя) (рис. 14) – 35 минут.
5. О воде – 20 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.
7. Выполнение комплекса 8-й недели – 25 минут.
8. Шавасана – 8 минут.

Падахастасана

Исходное положение: Тадасана. С полным йоговским выдохом наклониться, не сгибая ног в коленях. Положить ладони рук на ступни ног, голову приблизить к коленям. В конце выдоха касаемся лбом колен. Находиться в позе на задержке дыхания после выдоха сколько возможно. С полным йоговским вдохом выпрямиться, при этом руки скользят вверх вдоль ног и тела.

Концентрация внимания : на пояснице.

Терапевтический эффект : тонизирует органы брюшной полости, делает более эластичным позвоночник.

Врикасана (поза дерева)

Исходное положение: Тадасана. Согнуть левую ногу в колене, взять стопу руками, положить ее на правое бедро (согнутое колено должно находиться в плоскости тела). Ладони соединить и поднять руки над головой. Позу выдержать от 1 до 2 минут. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение правой ногой.



Рис. 12. Врикасана (поза дерева)

Концентрация внимания : на пояснице.

Терапевтический эффект : укрепляет вестибулярный аппарат, вырабатывает уверенность в себе.

Пашимоттанасана

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе. С полным йоговским вдохом прямые руки кладем на пол за голову ладонями вверх. С полным йоговским выдохом сгибаемся в области паха до касания лбом колен и касания пальцами рук пальцев ног (взяться пальцами рук за пальцы ног). Ноги не сгибать в коленях. Задержка на выдохе столько, сколько можете. Затем с вдохом возвращаемся в исходное положение.

Концентрация внимания : на солнечном сплетении.

Терапевтический эффект : благоприятно воздействует на органы таза, лечит простатит, укрепляет солнечное сплетение.



Рис. 13. Пашимоттанасана

Вирасана (поза героя)

Исходное положение: Ваджрасана. Развести ступни врозь и сесть так, чтобы таз оказался на коврик, а ступни по бокам бедер. Носки обращены назад, кисти рук держать на коленях ладонями вверх. Спина прямая. Внимание на ногах. Находиться в позе примерно 1 минуту. Применяется как исходная поза для тренировки дыхания, концентрации внимания и медитации.

Терапевтический эффект : помогает при лечении ревматизма, подагры, плоскостопия, солевых шпор на пятках; снимает боли в коленях.



Рис. 14. Вирасана (поза героя)

См. Принципы применения природных средств. Вода.

Задание на дом. Комплекс 8-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.

2. Капалабхати – 3 раза.

3. Вирасана – 3 раза.

4. Врикасана – 3 раза.

5. Падахастанасана – 3 раза.

6. Бхуджангасана – 2 раза.

7. Пашимоттанасана – 3 раза.

8. Матсиасана – 2 раза.

9. Шавасана – 10 минут.

Занятие 9

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.

2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.

3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Врикасана, Падахастанасана, Пашимоттанасана) – 15 минут.

4. Освоение упражнений: Вакрасана (рис. 15), Антракумбхака, возбуждение легочных клеток, расширение грудной клетки, растягивание ребер – 30 минут.

5. Витамины в продуктах. Способы набора праны – 30 минут.

6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.

7. Выполнение комплекса 9-й недели – 20 минут.

8. Шавасана – 8 минут.

Вакрасана

Исходное положение: сидя на полу с вытянутыми ногами. Подтянуть к себе правую ногу так, чтобы колено крепко прижалось к животу и груди, перенести правую ногу через левое бедро и поставить ее подошвой ступни на пол около левого бедра. Правая рука тянется позади спины, а левая помещается перед правой ногой таким образом, чтобы левая подмышечная впадина оказалась перед коленом, оказывая на него давление. Находиться в позе 20 – 30 секунд. Сделать позу в противоположном направлении.

Концентрация внимания : на позвоночнике.

Терапевтический эффект : исправляет искривление позвоночника, благоприятно воздействует на печень, селезенку и желчный пузырь.



Рис. 15. Вакрасана

Антракумбхака (задержка дыхания на вдохе)

Исходное положение: Тадасана. Сделать полный йоговский вдох и далее – задержку дыхания. Держать позу столько, сколько возможно. Энергичный выдох через рот с «ха». Сделать очистительное дыхание.

Терапевтический эффект : развивает дыхательные мускулы, укрепляет легкие.

Возбуждение легочных клеток

Исходное положение: Тадасана. Во время полного йоговского вдоха ударять кончиками пальцев по всей поверхности груди. На задержке после вдоха в течение 10 – 15 секунд ударять ладонями рук по груди в различных местах. Затем полный йоговский выдох. Сделать очистительное дыхание.

Терапевтический эффект : пробуждает, восстанавливает все клеточки легких.

Растягивание ребер

Исходное положение: Тадасана. Сделать полный йоговский вдох. Прижать грудную клетку ладонями рук (большие пальцы обращены к спине, остальные пальцы – к передней части груди). С выдохом сжимать грудь с боков ладонями рук (с умеренным усилием).

Терапевтический эффект : укрепляются и становятся более эластичными ребра грудной клетки.

Расширение грудной клетки

Исходное положение: Тадасана. С полным йоговским вдохом вытянуть руки вперед,

сжать пальцы рук в кулак. На задержке дыхания отвести руки назад со сжатыми кулаками, а затем свести вместе. Повторить на задержке дыхания несколько раз. Сделать полный йоговский выдох, затем очистительное дыхание.

Терапевтический эффект : развивает и укрепляет грудную клетку.

Витамины в продуктах

Садовые ягоды и фрукты содержат меньше витаминов, чем дикорастущие ягоды и фрукты. Из дикорастущих наиболее богаты витаминами: рябина (большое количество витамина А) и черноплодная рябина (витамин Е), калина, боярышник, шиповник. В яблоках содержится в основном два вида витаминов – С и Р. Важное значение в деятельности организма играет витамин Е. Он содержится в следующих продуктах: ягодах облепихи и черной рябины, кукурузном масле, хлопковом масле. Большое количество витамина С содержится в черной смородине. В засахаренном состоянии витамин С сохраняется в течение года. Поэтому следует употреблять протертые с сахаром ягоды черной смородины.

Способы набора праны

Прана легко поддается направленным на нее мыслям и желаниям, как в тех случаях, когда человек хочет набрать больше жизненной энергии, так и в тех случаях, когда он хочет послать ее кому-то. Поэтому количество праны, поглощаемой человеком, можно увеличить. Мысль, желание или ожидание сами по себе увеличивают количество праны. И подобным же образом воля или желание человека, увеличив количество праны, которой насыщена посылаемая мысль, значительно увеличивают силу ее действия на других людей и на самого себя. Говоря яснее, если человек, в то время когда он дышит, пьет или ест, воображает процесс поглощения праны (рисует себе картину, как его организм получает энергию), он приводит в действие некоторые оккультные силы. Они способствуют освобождению большого количества праны из поступающей в организм материи, что в свою очередь увеличивает его жизненную силу. Вспомним, как мы выполняем полное йоговское дыхание. При вдохе мысленно рисуем потоки энергии, идущей к нам, а на выдохе посылаем прану в солнечное сплетение (аккумулятор энергии). В результате мы чувствуем прилив сил. Подобным же образом выпейте стакан воды небольшими глотками, воображая, что извлекаете из воды прану, и вы получите такой же результат. Во время еды медленно пережевывайте пищу, держа в уме, что вы стараетесь извлечь из нее прану, и вы получите гораздо большее подкрепление, чем обычно.

Задание на дом. Комплекс 9-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Сукх Пурвак – 3 раза.
3. Антракумбхака – 3 раза.
4. Возбуждение легочных клеточек – 3 раза.
5. Растяжение ребер – 3 раза.
6. Растяжение грудной клетки – 2 раза.

7. Вакрасана – 3 раза.
8. Сарвангасана – 2 раза.
9. Матсиасана – 2 раза.
10. Шавасана – 8 минут.

Занятие 10

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Антракумбхака, возбуждение легочных клеток, растяжение ребер, расширение грудной клетки) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: поза змеи с поворотом головы, Салабхасана (рис. 16), Ардха Салабхасана (рис. 17) – 30 минут.
5. Составление рациона питания – 25 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.
7. Выполнение комплекса 10-й недели – 25 минут.
8. Шавасана – 8 минут.

Поза змеи с поворотами головы

Исходное положение: лежа лицом вниз на полу положить ладони пальцами вперед на уровне плеч. На вдохе, опираясь на руки, плавно поднять верхнюю половину корпуса и голову вверх и отклонить их как можно дальше назад. Нижняя часть живота, бедра, колени и пальцы ног прижаты к полу, ноги вместе. На задержке после вдоха сжать ягодицы и повернуть голову влево так, чтобы увидеть пятку правой ноги (одновременно скручивая позвоночник влево), затем аналогичным способом повернуть голову вправо. В позе находиться 15 – 20 секунд. Расслабить мышцы ягодиц и с выдохом опустить туловище, а затем голову в исходное положение.

Концентрация внимания на вдохе : постепенно переходит от щитовидной железы до нижней части позвоночника.

Концентрация внимания на выдохе : постепенно переходит от области копчика до щитовидной железы.

Терапевтический эффект : стимулирует работу щитовидной железы, почек, селезенки, половых органов, развивает гибкость позвоночника и устраняет сутулость. Снимает боли в мышцах спины, предотвращает образование камней в почках.

Салабхасана (поза кузнечика)

Исходное положение: лежа лицом вниз, ноги вместе, руки вытянуть вдоль тела,

пальцы сжать в кулаки. Сделать глубокий вдох и, задержав дыхание и опираясь на кулаки, поднять прямые ноги как можно выше. Находиться в асане столько времени, сколько хватит сил. Возвратиться в исходное положение и сделать выдох.



Рис. 16. Салабхасана (поза кузнечика)

Концентрация внимания : на позвоночнике.

Терапевтический эффект : тонизирует сердечнососудистую систему, диафрагму, развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы тела, улучшает работу легких.

Ардха Салабхасана

Техника выполнения аналогична технике выполнения Салабхасаны, только ноги поднимаются не вместе, а поочередно.

Терапевтический эффект : см. Салабхасана.



Рис. 17. Ардха Салабхасана

Составление рациона питания

При определении рациона питания следует учитывать климатические условия, характер работы и возраст. Уровень энергетических затрат определяется через килокалории (ккал) на 1 кг веса в течение 1 часа.

Во сне человек тратит 0,93 ккал, при чтении вслух – 1,5 ккал, при исполнении домашней работы – 2 – 3 ккал, при ходьбе – 4,2 ккал, при быстрой ходьбе – 10 ккал.

Энергетические ценности основных пищевых продуктов:

- 1 г углеводов дает 4,1 ккал;
- 1 г жиров дает 9,3 ккал;
- 1 г белков дает 4,3 ккал.

Рацион необходимо составлять таким образом, чтобы в сутки получать от питания 2000 – 3000 ккал.

Калорийность пищи и энергозатраты должны быть на едином уровне. Если калорийность пищи превышает энергозатраты, то в организме откладываются жиры. Жиров человек должен съедать на уровне 100 г в сутки, но нужно, чтобы третью часть их составляли растительные жиры. Необходимо вводить в рацион питания 20 – 30 г растительного масла в сутки (лучше нерафинированного).

Белки участвуют в построении клеток и поддерживают азотистое равновесие. Если нет больших нагрузок, употреблять белки в сутки количеством порядка 1,1 – 1,3 г на 1 кг веса. Детям белок нужен в количестве порядка 3,5 г на 1 кг веса.

Углеводы снабжают организм энергией. Потребность в углеводах 400 – 500 г в сутки, для пенсионеров – 300 – 400 г в сутки. Если хотите похудеть – ограничьте себя в углеводах, но нельзя опускаться ниже указанной нормы для жиров и белков.

Белки содержат орехи, все хлебные злаки, сухие бобы, сухой горох, соевые бобы, сыр, сливки, молоко, яйца, мясные и рыбные продукты.

Углеводы содержат все хлебные злаки, сухие бобы, сухой горох, каштаны, кабачки, тыква, бананы, крахмал, сахар, сахарные сиропы, чернослив, бананы, финики, изюм и другие сладкие фрукты.

К жирным продуктам относятся все растительные масла, жирное мясо, сало, сливки, масло, кремы.

Задание на дом. Комплекс 10-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Капалабхати – 3 раза.
3. Поза дерева – 3 раза.

4. Уддияна бандха – 3 раза.
5. Поза змеи с поворотами головы – 2 раза.
6. Йога мудра – 2 раза.
7. Ардха Салабхасана – 1 раз.
8. Салабхасана – 2 раза.
9. Пашимоттанасана – 3 раза.
10. Шавасана – 10 минут.

Занятие 11

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Салабхасана, поза змеи с поворотами головы, Ардха Салабхасана) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: Уджайи, поза бокового угла (рис. 18), Баддха Конасана (рис. 19) – 30 минут.
5. Виброгимнастика. Принцип Ямы и Ниямы – 30 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.
7. Выполнение комплекса 11-й недели – 20 минут.
8. Шавасана – 8 минут.

Уджайи

Исходное положение: Ваджрасана. Сделать полный йоговский вдох на 8 секунд, задержка дыхания на 8 секунд, во время выдох на 16 секунд петь звук «о».

Концентрация внимания : на щитовидной железе.

Терапевтический эффект : стимулирует работу щитовидной железы, снижает давление.

Поза бокового угла

Исходное положение: Тадасана. Сделать полный йоговский вдох, прыжком поставить ноги на ширину плеч и поднять руки до уровня плеч ладонями вниз. Правую ступню повернуть на 90°, а левую на 60°. Согнуть правую ногу в колене до угла 90°. С выдохом положить правую ладонь у края правой ступни, левую руку вытянуть за голову вверх. Левую ногу в колене не сгибать. Находиться в позе 20 – 40 секунд. На вдохе возвратиться в исходное положение. Выполнить асану в другую сторону.

Концентрация внимания : на пояснице.

Терапевтический эффект : уменьшает жировые отложения в талии и бедрах, снимает боль при артритах и воспалении седалищного нерва.

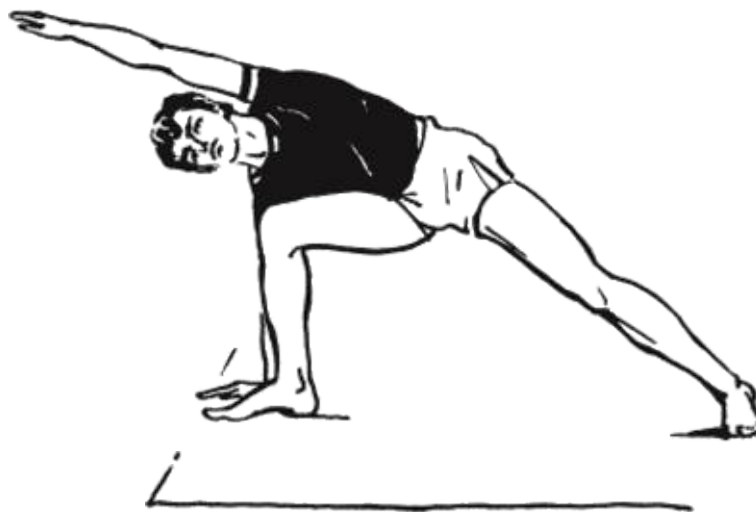


Рис. 18. Поза бокового угла

Баддха Конасана (поза звезды)

Исходное положение: сесть на пол, согнуть ноги в коленях, подошвы касаются друг друга. Сплести руки в замок и взяться за ступни. Стараться расширить бедра локтями и опускать колени до касания ими пола. С полным йоговским выдохом наклониться, стараясь достать головой пальцев ног. Находиться в позе от 15 до 40 секунд. На вдохе поднять туловище.

Концентрация внимания : на пояснице.

Терапевтический эффект : оказывает оздоравливающее действие на предстательную железу, почки, мочевой пузырь.

Йоговская виброгимнастика

Исходное положение: Тадасана. Прыжком ставим ноги в стороны (ступнями ударяем о пол) и руки в стороны, затем прыжком ставим ноги вместе и руки к туловищу и т. д. Выполнить 10 – 15 прыжков.



Рис. 19. Баддха Конасана (поза звезды)

Терапевтический эффект : устраняет венозный застой, тонизирует организм.

Принципы Ямы и Ниямы

В йоге большое значение придается моральным аспектам. Этому посвящены разделы йоги Яма и Нияма.

Яма включает в себя пять принципов:

1. Ахимса – не причинение вреда ни одному живому существу.
2. Астейя – не красть.
3. Апараграха – нестяжательство.
4. Брахмачария – воздержание, умеренность во всех аспектах жизни.
5. Сатья – правдивость, честность.

Нияма включает в себя принципы:

1. Шаона – телесная и духовная чистота.
2. Сантоша – удовлетворенность, оптимизм; быть довольным жизнью.
3. Тапас – самодисциплина, соблюдение принципов системы йоги.
4. Свадьяя – самообразование и самопознание.
5. Ишвара Прамидхана – любовь к высшим силам природы.

Задание на дом. Комплекс 11-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Бхастрика – 3 раза.

3. Уджайи – 3 раза.
4. Упражнение для укрепления нервной системы – 2 раза.
5. Ролик – 10 раз.
6. Поза бокового угла – 2 раза.
7. Поза звезды – 3 раза.
8. Сарвангасана – 2 раза.
9. Матсиасана – 2 раза.
10. Шавасана – 10 минут.

Занятие 12

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Уджайи, поза бокового угла, поза звезды) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: поза дельфина, Пачансансхансудхара, Тадаги мудра (рис. 20) – 30 минут.
5. Причины болезней. Стрессы – 25 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.
7. Выполнение комплекса 12-й недели – 25 минут.
8. Шавасана – 8 минут.

Поза дельфина

Эта поза является подготовительной к выполнению Сиршасаны. Встать на четвереньки, голову положить на пол, обхватив руками, сложенными в замок, поднять таз, выпрямить ноги. Отталкиваясь ногами, попытаться встать на голову. Сделав несколько попыток, вернуться в исходное положение. Через 2 – 3 недели (а иногда и через 2 – 3 месяца) вы привыкнете удерживать равновесие и, встав на голову, выполните позу Сиршасана.

Концентрация внимания : на щитовидной железе.

Терапевтический эффект : см. Сарвангасана.

Пачансансхансудхара

Исходное положение: лягте на спину, смотрите вверх прямо перед собой, руки

вдоль туловища, пятки и носки вместе. Расслабьте все тело. Поднимите левую ногу вверх как можно выше, не сгибая в колене. При этом правая нога остается прямой. Затем верните левую ногу в исходное положение. Подъем ноги и опускание сделайте в быстром темпе, дыхание произвольное – через нос. Повторите 5 – 10 раз.

Расслабьте левую ногу и начните в быстром темпе поднимать и опускать правую ногу, так же, как делали это левой ногой. Следите за тем, чтобы не сгибались ноги в коленях. Упражнение повторить 5 – 10 раз.

Медленно поднимайте и опускайте обе ноги вместе до угла 90°, колени не сгибайте. Повторите от 5 до 10 раз (считая подъем и опускание ноги за один раз). Дыхание произвольное.

Терапевтический эффект : улучшает деятельность пищеварительного тракта.

Тадаги мудра (озеро)

Исходное положение: лежа на спине, расслабиться. Сделайте полный йоговский выдох и задержите дыхание. Затем насколько возможно втяните живот. Образуется впадина, напоминающая озеро. Оставайтесь в позе до тех пор, пока не почувствуете, что дальше дыхание задерживать невозможно. Затем, делая очень медленно вдох через нос, вернитесь в исходное положение.

Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы задержка дыхания была достаточной, но не пришлось делать резкий вдох через рот и нос.

Терапевтический эффект : ликвидируются недуги и расстройства в работе пищеварительного тракта, в частности улучшается деятельность кишечника и усиливается выделение желудочного сока.

Причины болезней

Причина всех болезней, по существу, одна – зашлакованность организма. На энергетическом уровне это выражается в неравномерной плотности биополя. Поэтому лечение любой болезни осуществляется прежде всего очищением всего организма от шлаков, токсинов, ядов (см. Принципы применения природных средств. Методы очищение организма).



Рис. 20. Тадаги мудра (озеро)

Стрессы

Одним из самых сильных источников токсинов, отравляющих организм, являются отрицательные эмоции и чувства. Злоба, гнев, зависть, ревность, страх заставляют эндокринную систему выбрасывать в кровь огромное количество ядов. Отравляют кровь беспокойство, подавленное состояние, сомнения. Особенно опасны не активные

отрицательные эмоции, а пассивные – отчаяние, хроническая тревога, боязливость, депрессия.

Гнев, злость, зависть и тому подобное убивают в человеке многие прекрасные качества. Темнеет его душа, гаснет ум, меркнет талант. Необходимо избегать отрицательных эмоций и мыслей. В случае неожиданно резко наступившего стресса нужно гасить это состояние в самом начале (ослабить его). Сильная эмоция близка к судороге, ее невозможно остановить даже с помощью аутотренинга, поэтому нужна экспресс-разрядка: интенсивное физическое движение (бег по лестнице, маховые движения и т. д.).

После пиковой точки стрессового состояния применить расслабление и самовнушение. Сесть в удобную позу, расслабить тело, дышать легко и свободно; представить себя на месте человека, явившегося источником стресса. Постараться понять его, почувствовать себя врачом или советником этого человека. Внушить себе, что вы его врач или советник.

Перед ответственными событиями, ответственными встречами необходимо расслабиться в аутотренинге или в Шавасане и внушить себе спокойствие и уверенность. Полезно проиграть в воображении предстоящую ответственную встречу (или событие). Это поможет вывести напряжение на поверхность, чтобы оно не вырвалось из подсознания в самый неподходящий момент.

Задание на дом. Комплекс 12-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Капалабхати – 3 раза.
3. Врикасана – 3 раза.
4. Пачансансхансудхара – 3 раза.
5. Тадаги мудра – 3 раза.
6. Поза дельфина – 3 раза.
7. Бхуджангасана – 2 раза.
8. Пашимоттанасана – 3 раза.
9. Шавасана – 10 минут.

Занятие 13

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: поза дельфина, Пачансансхансудхара, Тадаги мудра) – 15 минут.

4. Освоение упражнений: Джатхара Паривартасана (рис. 21), Маха мудра, упор присев на левой (правой) ноге (рис. 22), пранаяма № 4 – 30 минут.

5. Система оздоровления должна быть комплексной – 30 минут.

6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.

7. Выполнение комплекса 13-й недели – 20 минут.

8. Шавасана – 8 минут.

Джатхара Паривартасана

Это упражнение для боковых мышц живота. Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч. Поднять ноги вверх до угла 90° и затем медленно опустить их в сторону (сначала влево, затем вправо), не отрывая лопаток от пола.

Концентрация внимания : на органах брюшной полости.

Терапевтический эффект : тонизирует органы брюшной полости.



Рис. 21. Джатхара Паривартасана

Маха мудра

Исходное положение: сесть на пол, ноги развести пошире. Поместить пятку левой ноги в промежность (в область ануса и половых органов), ступня вдоль правого бедра. С выдохом наклонить корпус вперед, взять руками большой палец правой ноги. Задержать дыхание в течение 10 – 15 секунд. Внимание на щитовидной железе. Возвратиться в исходное положение. Повторить позу, сменив положение ног.

Терапевтический эффект : тонизирует печень, почки, селезенку, надпочечники.

Упор присев на левой (правой) ноге

Исходное положение: левая нога согнута в колене под углом 90° , правая на носочке, выпрямлена, руки вдоль туловища. С полным йоговским вдохом отводим сначала голову назад, затем прогибаемся в спине и одновременно опускаем туловище до касания им левого колена. Ладони касаются пола. Остаемся в позе 5 – 10 секунд. С выдохом возвращаемся в исходное положение. Выполнить асану, сменив положение

ног.

Концентрация внимания : от щитовидной железы до области копчика, как в позе змеи.

Терапевтический эффект : нормализует работу органов таза.



Рис. 22. Упор присев на левой (правой) ноге

Пранаяма № 4 (отжим от пола)

Исходное положение: лежа лицом вниз, руки вдоль туловища. Сделать полный йоговский вдох. На задержке после вдоха положить ладони возле плеч и отжаться от пола (тело прямое), затем опуститься на пол. Повторить отжимание сколько можно. В последний раз, опустив туловище на пол, сделать выдох через рот со звуком «ха» и выбросом рук вперед.

Концентрация внимания : на солнечном сплетении.

Терапевтический эффект : укрепляет мышцы всего тела, нормализует работу дыхательной системы.

Система оздоровления должна быть комплексной

Чтобы быть здоровым (вылечиться и поддерживать здоровое состояние тела и духа), необходимо комплексно воздействовать на организм. Одних упражнений хатха-йоги или одного рационального питания для восстановления и поддержания здоровья недостаточно. Состав комплексного оздоровления следующий.

1. *Физические упражнения*: йоговские позы, йоговские динамические упражнения (суставная гимнастика), дыхательные упражнения. Упражнения устраняют застой в крови и улучшают ее поступление ко всем органам; тренируют и тонизируют все внутренние и внешние мышцы, за счет чего усиливается приток питательных веществ ко всем органам, выход токсинов из всех органов, внутренний массаж всех органов.

2. *Рациональное питание*: не переедать, тщательно пережевывать пищу, соотношение сырых фруктов и овощей и остальной части продуктов должно быть

близко к соотношению 60% к 40%. В процессе лечения болезней рациональное питание заменяется лечебным питанием (может быть использовано на определенном этапе питание только сырыми продуктами или питание только соками).

3. *Очищение организма через определенные процедуры:* очищение желудка Вамина Дхаути (1 – 2 раза в неделю), очищение желудочно-кишечного тракта Варисара Дхаути или Праксалана (1 раз в 2 недели), однодневное голодание (1 раз в неделю), трехдневное голодание (1 раз в месяц), голодание 7 – 10 дней (1 раз в квартал), парная (1 раз в неделю). Тем, кто осуществляет очищение желудка и очищение желудочно-кишечного тракта, необязательно применять трехдневное и 7 – 10-дневное голодание (в этом случае 7 – 10-дневное голодание можно применять только в лечебных целях).

4. *Отдых.* Не переутомляться физически и умственно. В течение дня при любой возможности расслабиться в любой обстановке. Если есть возможность, отдохнуть в Шавасане 6 – 10 минут. Развивать в себе чувство природы. Отдых на природе очень эффективен. Поэтому постараться в выходные выезжать за город, отдохнуть и подышать чистым воздухом. Ложиться спать желательно в 22.00, а вставать в 5.00 – 6.00. Это самое благоприятное время для сна.

5. *Положительный настрой.* Нужно помнить, что беспокойство, страх, зависть приводят к интоксикации и, кроме того, калечат и отравляют разум и душу. Нужно учиться заменять отрицательные мысли на положительные, терпеливо и упорно культивировать положительный настрой.

6. *Прямая осанка.* Нужно стоять, ходить, сидеть прямо (при сидении стараться не класть ногу на ногу), чтобы важнейшие каналы позвоночника не зажимались и жизненно важные органы нормально функционировали. Кроме того, прямая осанка дает уверенность в себе.

7. *Солнечный свет.* В течение лета нужно аккумулировать солнечную энергию, принимая солнечные ванны (лучше до 11 часов). Солнечный свет тонизирует и стимулирует работу систем организма. Когда человек лежит под солнцем, миллионы нервных окончаний впитывают солнечную энергию и трансформируют ее в энергию нервной системы организма.

8. *Свежий воздух.* В свежем воздухе имеется необходимое для жизнедеятельности количество праны и кислорода. Стараться спать с открытой форточкой, в выходные дни дышать свежим воздухом за городом.

9. *Чистая вода.* Клетки организма должны иметь постоянный приток жидкости, иначе клетки высыхают, и их работа прекращается. Кровь на 90% – вода, нормальное пищеварение невозможно без достаточного количества воды. Воду можно пить кипяченую; если же употребляется сырая вода, то ее нужно обязательно предварительно отстоять в графине в течение суток (количество воды, выпиваемой маленькими глотками между приемами пищи, – 0,8 – 1 л).

10. *Закаливание.* Первым шагом в закаливании должен быть контрастный душ (горячая вода, затем холодная, и так 3 раза). Контрастный душ тренирует сосуды, делает их эластичными, вследствие чего улучшается кровоснабжение всех органов и участков тела. В то же время контрастный душ оказывает закаливающее воздействие. Очень полезно ходить утром босыми ногами по росе, а зимой по снегу, можно купаться в водоеме летом, можно продолжать купаться осенью и зимой.

Задание на дом. Комплекс 13-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Сукх Пурвак – 3 раза.
3. Возбуждение легочных клеток – 2 раза.
4. Пранаяма №4 – 2 раза.
5. Упор, присев на левой и правой ноге – 2 раза.
6. Джатхара Паривартасана – 2 раза.
7. Маха мудра – 2 раза.
8. Салабхасана – 3 раза.
9. Халасана – 2 раза.
10. Матсиасана – 2 раза.
11. Шавасана – 10 минут.

Занятие 14

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Джатхара Паривартасана, Маха мудра, упор присев на левой (правой) ноге, пранаяма № 4) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: зигзаг (рис. 23), Урдхва Мукха Шванасана (рис. 24), поза кошки – 30 минут.
5. Гигиена носа, рта, желудка, пищеварительного тракта – 30 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.
7. Выполнение комплекса 14-й недели – 20 минут.
8. Шавасана – 8 минут.

Зигзаг

Исходное положение: лежа лицом вниз, руки лежат согнутые в локтях на уровне груди. На задержке после полного йоговского вдоха отжаться от пола. С полным йоговским выдохом сделать фигуру «зигзаг»: таз поднять вверх и стоять на пяти опорах – колени, грудь, руки (согнутые в локтях и лежащие между подбородком и грудью), подбородок. Задержать дыхание на выдохе, сколько можно, затем отжаться от пола и сделать вдох. Лечь и расслабиться.



Рис. 23. Зигзаг

Терапевтический эффект : укрепляет мышцы рук и ног, тонизирует дыхательную систему.

Урдхва Мукха Шванасана (поза собаки)

Эту позу также называют позой змеи на прямых руках. Исходное положение: лежа, упор на прямых руках и носках, ноги прямые. С полным йоговским вдохом голова откидывается назад и туловище прогибается, как в Бхуджангасане. Пауза после вдоха на 7 – 12 секунд, затем с выдохом возвратиться в исходное положение.

Концентрация внимания : см. Бхуджангасана.

Терапевтический эффект : улучшает деятельность почек и печени.

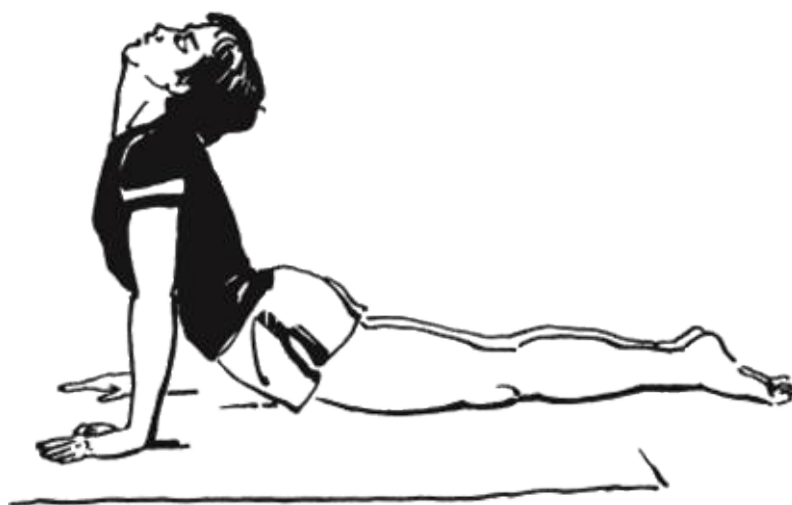


Рис. 24. Урдхва Мукха Шванасана

Поза кошки

Исходное положение: упор на прямых руках и ногах, ноги прямые (на четвереньках). Сделать вдох, с выдохом поднять таз как можно выше, опереться на пятки (на всю ступню), голову нагибаем вниз, как можно ближе подбородком к груди (по направлению к животу), втянуть живот (выполнить Уддияна бандху). Пауза 10 – 12 секунд на выдохе. Затем расслабить живот, сделать вдох и вернуться в исходное положение.

Концентрация внимания : на солнечном сплетении.

Терапевтический эффект : благоприятное воздействие на органы живота и таза.

Гигиена носа, рта, желудка, пищеварительного тракта

Гигиена носа. Каждое утро втягивать подсоленную теплую воду (1/2 чайной ложки на тарелку воды) сначала одной ноздрей, потом второй и, наконец, двумя ноздрями, и каждый раз выплевывать воду через рот.

Гигиена рта. Каждое утро очищать язык от налета частиц пищи и токсинов. Это делается указательным пальцем правой руки или серебряной чайной ложкой.

Очищение желудка. Можно выбрать какой-то период и 1 раз в 1 – 2 недели очищать желудок. Для этого выпить 1 – 1,5 л воды на пустой желудок, добавив немного соли; пальцами пощекотать в горле и вызвать рвоту. Повторить позывы рвоты.

Очищение пищеварительного тракта. 1 раз в 2 недели делать Варисара Дхаути: пить 1,5 – 2 л подсоленной воды. Затем делать 10 раз Уддияна бандху и 10 раз Наули. В результате очищается весь желудочно-кишечный тракт.

Те, кто не освоил Наули, могут вместо Варисара Дхаути выполнять Праксалану: выпить 2 стакана подсоленной воды, выполнить позы: Випарита Карани, змея, ролик 20 раз, кузнечик. Выпить еще 2 стакана воды и повторить указанные позы. Освободить кишечник. Выпить стакан воды и выполнить указанные позы в быстрой последовательности. Освободить кишечник. Выпить стакан воды, повторить упражнение и еще раз освободить кишечник. Выпить 2 – 3 стакана теплой несоленой воды и сделать Вамина Дхаути (очищение желудка посредством рвоты).

Пищу нужно принять в течение часа после выполнения процедуры очищения. При этом молоко и творог не употреблять в течение суток.

Задание на дом. Комплекс 14-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Уджайи – 3 раза.
3. Растяжение ребер – 2 раза.
4. Уддияна бандха – 3 раза.
5. Зигзаг – 2 раза.
6. Урдхва Мукха Шванасана – 2 раза.
7. Поза кошки – 2 раза.
8. Сарвангасана – 2 раза.
9. Матсиасана – 2 раза.
10. Шавасана – 10 минут.

Занятие 15

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: зигзаг, Урдхва Мукха Шванасана, поза кошки) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: Хачиасана, Ардха Падмасана (рис. 25) – 25 минут.
5. Голодание – 30 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.
7. Выполнение комплекса 15-й недели – 25 минут.
8. Шавасана – 8 минут.

Хачиасана

Исходное положение: стоя на коленях, на полу положить один кулак на другой и опустить на кулаки лоб. Прогибаться в области шеи таким образом, чтобы коснуться подбородком пола, при этом «столб» из кулаков наклоняется, бедра раздвигаются. Находиться в позе 10 – 15 секунд. Затем вернуться в исходное положение. Эту позу полезно выполнять после Сиршасаны.

Концентрация внимания : на верхней части позвоночника.

Терапевтический эффект : позвоночник приобретает эластичность, укрепляются железы в области шеи.

Ардха Падмасана (поза полулотоса)

Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты вперед. Поднять левое бедро и положить под него ступню правой ноги. Пятка левой ноги касается живота. Туловище, шея и голова находятся на одной прямой линии. Ладони рук соединить в намасте (ладони вместе). Смотреть прямо перед собой. Находиться в позе до 1 минуты. Затем вытянуть ноги. Повторить упражнение, изменив положение ног.

Терапевтический эффект : см. Ваджрасана.



Рис. 25. Ардха Падмасана (поза полулотоса)

Голодание

См. Принципы применения природных средств, Методы очищения организма.

Задание на дом. Комплекс 15-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Расширение грудной клетки – 3 раза.
3. Капалабхати – 2 раза.
4. Ролик – 10 раз.
5. Поза звезды – 2 раза.
6. Ардха Падмасана – 3 раза.
7. Поза бокового угла – 2 раза.
8. Випарита Карани – 2 раза.
9. Хачиасана – 2 раза.
10. Матсиасана – 2 раза.
11. Шавасана – 10 минут.

Занятие 16

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Ардха Падмасана, Хачиасана) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: вариант Капалабхати, Акпалабхати, поза перевернутого бокового угла (рис. 26) – 30 минут.
5. Правильное сочетание продуктов – 30 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.
7. Выполнение комплекса 16-й недели – 20 минут.
8. Шавасана – 8 минут.

Капалабхати (вариант 2)

Исходное положение: Ваджрасана или полулотос. Сделать вдох по времени составляющий 3/4 длительности выдоха. Можно на 3 секунды делать вдох, на 1 секунду – выдох. Выполнить 3 цикла, в каждом цикле 11 вдохов-выдохов.

Концентрация внимания : на третий глаз (Аджначакра).

Терапевтический эффект : очищает носоглотку, дыхательные пути, легкие; лечит грипп.

Акпалабхати

Выполнять так же, как Капалабхати, только вдох через 2 ноздри, а выдох через 1 ноздрю: вдох через две ноздри, выдох через левую ноздрю (правая зажата); вдох через две ноздри, выдох через правую ноздрю (левая зажата) и т. д. Выполнить 2 цикла. В одном цикле 21 вдох-выдох.

Концентрация внимания : на третий глаз.

Терапевтический эффект : см. Капалабхати.

Поза перевернутого бокового угла

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. С вдохом поднять руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз. Правая ступня развернута на 90°, а левая – на 60° вправо, правая нога согнута в колене до прямого угла. Выдох и одновременно поворот туловища вправо. При этом левую руку перенести через правое колено, ладонь положить около правой ступни. Правая рука вверх, голова обращена вверх. Находиться в позе сколько возможно. Одновременно с вдохом вернуться в исходное положение. Повторить позу в обратном направлении.

Концентрация внимания : на пояснице.

Терапевтический эффект : благоприятно воздействует на органы брюшной полости и желудочно-кишечный тракт, развивает гибкость позвоночника.



Рис. 26. Поза перевернутого бокового угла

Правильное сочетание продуктов

См. Принципы применения природных средств. Пища.

Правила сочетания продуктов следующие:

Первое правило. Белок и крахмал не сочетаются. Слабая кислота разрушает птиалин и в присутствии белка крахмал плохо обрабатывается. Следовательно, белки и крахмал нужно есть в разное время. Но есть и белки, которые не сочетаются друг с другом. Нельзя есть мясо с молоком, мясо с сыром, яйца с орехами, сыр с орехами, молоко с орехами, творог с орехами, творог с мясом.

Второе правило. Кислоты с белками не сочетаются. Например, нельзя есть мясо с томатным соком, любой кислый сок с мясом. Кислые фрукты, лекарственные кислоты расстраивают пищеварение, замедляют секрецию во рту и желудке. Ешьте белки и кислоты в разное время (от приема до приема пищи). Исключение составляют орехи и сыр. Кроме того, творог можно есть с кислыми продуктами (с яблоками, лимонами, помидорами).

Третье правило. Жиры и белки не сочетаются. Поэтому тяжелой пищей считается жирное мясо.

Четвертое правило. Сахара и белки не сочетаются. Нужно учесть, что сахар переваривается в кишечнике, задержка его в желудке ведет к брожению.

Пятое правило. Крахмал и жиры не сочетаются. Поэтому тяжелой пищей считается торт, где в достаточном количестве имеются крахмал и жиры (и, кроме того, в избытке сахар).

Шестое правило. Крахмалы и сахара не сочетаются. В качестве примера можно привести пирожные, булочки с изюмом.

Молоко следует пить отдельно, но оно хорошо сочетается с ягодами и кислыми продуктами.

Задание на дом. Комплекс 16-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Акпалабхати – 2 раза.
3. Вариант Капалабхати – 2 раза.
4. Поза перевернутого бокового угла – 3 раза.
5. Тадаги мудра – 2 раза.
6. Пачансансхансудхара – 2 раза.
7. Врикасана – 2 раза.
8. Поза дельфина – 2 раза.
9. Бхуджангасана – 3 раза.
10. Пашимоттанасана – 3 раза.
11. Шавасана – 10 минут.

Занятие 17

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Капалабхати, Акпалабхати, поза перевернутого бокового угла) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: Супта Ваджрасана (рис. 27), Пхеданапранаяма, Триконасана (рис. 28) – 30 минут.
5. Приготовление пищи – 30 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.
7. Выполнение комплекса 17-й недели – 20 минут.
8. Шавасана – 8 минут.

Супта Ваджрасана

Исходное положение: сесть в позу алмаза, раздвинуть пятки и сесть на пол. С помощью локтей и рук лечь на спину, положить руки за голову под шею. Лежать спокойно, дыхание произвольное. Находиться в позе до признаков усталости. Вернуться в исходное положение.



Рис. 27. Супта Ваджрасана

Концентрация внимания : на солнечном сплетении.

Терапевтический эффект : благоприятно воздействует на органы таза.

Пхеданапранаяма

Исходное положение: поза алмаза или поза полулотоса. Сделать вдох через правую ноздрю, большой палец лежит на правой ноздре, а мизинец закрывает левую ноздрю. На задержке после вдоха выполнить Мула бандху (сжать промежности и подтягивать их к позвоночнику). После паузы на вдохе (2 – 3 секунды) выдох через левую ноздрю. Затем вдох снова через правую и выдох через левую ноздрю. Повторить упражнение 3 – 4 раза.

Терапевтический эффект : улучшается нервно-психическое состояние, улучшается пищеварение.

Триконасана (поза треугольника)

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки вдоль туловища. С полным йоговским вдохом поднять руки через стороны ладонями вверх до уровня плеч. С выдохом наклонить туловище вправо, правой рукой касаться ступни правой ноги, левая рука поднимается вертикально вверх, лицо обращено в конце выдоха в сторону ладони левой руки. Позу держать на задержке после выдоха столько, сколько можно. С вдохом вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, изменив положение рук.

Концентрация внимания : на позвоночнике.

Терапевтический эффект : стимулирует перистальтику кишечника, устраняет запоры, развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы груди, рук, ног.



Рис. 28. Триконасана (поза треугольника)

Приготовление пищи

1. При промывке крупы теряется до 30% витаминов, поэтому долго промывать крупу не следует.
2. Не держать овощи очищенными в воде: вымыть и положить в сухую посуду (а потом положить в кипящую воду).
3. Замороженные овощи сразу закладывать в кипящую воду. При размораживании теряется витамин С.
4. Варить овощи в неокисляющейся посуде (эмалированной или нержавеющей).
5. Не допускать бурного кипения и циркуляции воздуха, то есть не открывать крышку. Овощи варить на медленном огне или на пару и воды наливать мало (следует учитывать, что витамины группы В водорастворимы).
6. Не варить слишком долго (овощи при варке теряют 20% витаминов, а мясо – 30%).

Для того чтобы сохранить ценные вещества в продуктах питания (витамины, энзимы), следует использовать следующие способы приготовления пищи.

Как сварить кашу. Промытую крупу (гречка, рис, пшено, овес) залить водой. Через 5 – 6 часов довести до кипения, через 3 – 5 минут снять с плиты и завернуть в детское одеяло на 30 минут. Каша готова к употреблению и практически все ценные вещества сохранились.

Как сварить мясо. Довести до кипения и варить 5 минут. Снять с конфорки с закрытой крышкой и дать возможность в течение 15 – 20 минут содержимому кастрюльки дойти до определенной степени готовности. Повторить вышеуказанный цикл обработки 1 – 2 раза (или больше до готовности продукта). В результате сохраняется большая часть витаминов и энзимов.

Следует учитывать, что бульоны – очень тяжелая пища. Недаром отварное мясо считается диетическим продуктом (так как из него вывариваются токсины, мочевины и другие ядовитые вещества). Супы лучше готовить без мяса. Вместо мяса можно использовать фасоль и горох.

Мясо следует оттаивать, перед тем как положить в воду. Иначе теряется большое количество полезных веществ.

В том случае, когда необходимо жарить что-либо, следует использовать растительное масло: по сравнению со сливочным маслом оно значительно меньше дает вредных окислов. Хранить растительное масло нужно закрытым и в темном месте (витамин А, содержащийся в растительном масле, разрушается на свету).

Задание на дом. Комплекс 17-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Сукх Пурвак – 3 раза.
3. Пхеданапранаяма – 3 раза.
4. Джатхара Паривартасана – 2 раза.
5. Маха мудра – 3 раза.
6. Салабхасана – 3 раза.
7. Супта Ваджрасана – 3 раза.
8. Триконасана – 3 раза.
9. Халасана – 2 раза.
10. Матсиасана – 2 раза.
11. Шавасана – 10 минут.

Занятие 18

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Супта Ваджрасана, Триконасана, Пхеданапранаяма) – 15 минут.

4. Освоение упражнений: Триконасана с поворотом (рис. 29), пранаяма № 2, пранаяма № 3 – 30 минут.

5. Сырые соки – 30 минут.

6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.

7. Выполнение комплекса 18-й недели – 20 минут.

8. Шавасана – 8 минут.

Триконасана с поворотом

Исходное положение: ноги на ширине плеч. С полным йоговским вдохом поднять руки в стороны до уровня плеч ладонями вниз. С выдохом наклонить корпус вправо, стараясь пальцами правой руки коснуться пятки левой ноги. Левую руку вытянуть вверх, напрячь мышцы всего тела, руки и ноги не сгибать. Задняя сторона ног, спина и поясница должны находиться в одной плоскости. Смотреть на большой палец левой руки. Находиться в позе 20 – 30 секунд. С вдохом вернуться в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону.



Рис. 29. Триконасана с поворотом

Концентрация внимания : на позвоночнике.

Терапевтический эффект : см. Триконасана.

Пранаяма № 2

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. С полным йоговским вдохом поднять руки до уровня плеч вперед, ладонями внутрь, зажать большие пальцы в кулаки. На задержке дыхания после вдоха делать круговые

маховые движения обеими руками столько, сколько возможно. Затем, держа кулаки перед собой, сделать выдох через широко открытый рот со звуком «ха» и одновременно разжать кулаки. После выполнения упражнения сделать очистительное дыхание.

Концентрация внимания : в области сердца.

Терапевтический эффект : укрепляет тело, придает тканям организма эластичность, укрепляет органы дыхания.

Пранаяма № 3

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. С полным йоговским вдохом поднять руки перед собой до уровня плеч. Указательный палец прижать большим пальцем к ладони, остальные пальцы прямые. На задержке дыхания после вдоха делать вращательные движения обеими руками в плоскости, перпендикулярной плоскости груди, сначала в одну сторону, затем в другую сторону. Затем остановить кулаки перед собой, сделать выдох через широко открытый рот со звуком «ха» и одновременно разжать кулаки. После выполнения упражнения сделать очистительное дыхание.

Концентрация внимания : на сердце.

Терапевтический эффект : см. Пранаяма № 2.

Сырые соки

См. Принципы применения природных средств. Пища.

Сок капусты. Это идеальное очистительное средство, в особенности при ожирении (тем, кто хочет похудеть, нужно употреблять капустный сок); лечит язву двенадцатиперстной кишки; эффективен при опухолях; лечит запоры; используется при сыпях на коже. Смесь соков капусты и моркови является прекрасным средством очищения организма, особенно при инфекции десен, вызывающей пиорею. Если после питья капустного сока образуется большое количество газа (в результате ненормального состояния кишечника), то предварительно рекомендуется очистить кишечник, выпивая ежедневно морковный сок в течение 2 недель с ежедневным очищением клизмой. Сок капусты очень питателен (большое количество энзимов, витаминов, минералов и солей), но при варке часть этих веществ разрушается. 50 кг вареной или консервированной капусты не могут дать такого количества живой органической пищи, которое организм может усвоить из 300 г сырого капустного сока. Следует сказать, что добавление соли к капусте или ее соку не только уничтожает ее ценность, но и вредно.

Сок моркови. Это средство восстанавливает организм. Морковный сок является источником витамина А, в нем содержится также большое количество витаминов В, С, Д, Е. Сок улучшает пищеварение и структуру зубов. Морковный сок является средством борьбы против язв и раковых образований; является хорошим средством улучшения зрения; лечит печень, воспаление кожи и другие кожные заболевания.

Сок свеклы. Это самый ценный сок для образования красных кровяных шариков и улучшения состава крови вообще. Сок является отличным очищающим средством печени, почек и желчного пузыря; сок используется для снижения высокого давления крови и других видов нарушения сердечной деятельности, при менструальных

расстройствах; во время климактерического периода.

Задание на дом. Комплекс 18-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Бхастрика – 3 раза.
3. Пранаяма № 3 – 2 раза.
4. Пранаяма № 2 – 2 раза.
5. Салабхасана – 3 раза.
6. Поза кошки – 3 раза.
7. Триконасана с поворотом – 2 раза.
8. Сарвангасана – 2 раза.
9. Матсиасана – 2 раза.
10. Шавасана – 10 минут.

Занятие 19

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Триконасана с поворотом, пранаяма № 2, пранаяма № 3) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: пранаяма № 1, пранаяма № 5, пранаяма № 6 – 20 минут.
5. Лечение сырыми соками – 40 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.
7. Выполнение комплекса 19-й недели – 20 минут.
8. Шавасана – 8 минут.

Пранаяма № 1

Исходное положение: Тадасана. С полным вдохом повернуть руки ладонями вверх, поднять над головой и соединить ладони. Бицепсы рук при этом должны касаться кончиков ушей. Задержка дыхания на вдохе. С большой силой давить ладонью на ладонь. Руки не сгибать. Все туловище напряжено, как будто стремится оторваться от земли. Можно чуть-чуть покачиваться (от пояса вверх), ноги и бедра неподвижны. С полным выдохом поворачиваем ладони в стороны и опускаем (через стороны) руки. Вдох равен выдоху; задержка – сколько можно. Затем очистительное дыхание.

Концентрация внимания : в области сердца.

Терапевтический эффект : см. Пранаяма № 2 и № 3.

Пранаяма № 5

Исходное положение: стать у стены на расстоянии вытянутой руки плюс длина кисти. Ноги вместе, руки вдоль туловища. С полным йоговским вдохом поднимаем руки вперед до уровня плеч. На задержке дыхания после вдоха как бы упасть к стене, опираясь на нее ладонями. Коснуться стены лбом и отжаться медленно, в конце отталкивая стену пальцами. Повторять движение столько, сколько можно. Сделать выдох через рот со звуком «ха». Очистительное дыхание делать после каждого упражнения.

Концентрация внимания : в области сердца.

Терапевтический эффект : тонизирует, укрепляет органы дыхания.

Пранаяма № 6

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на бедрах большим пальцем назад. Сделать полный йоговский вдох, с выдохом наклониться вперед как можно ниже. Задержка дыхания после выдоха 3 – 4 секунды. С полным вдохом поднимаем туловище в исходное положение, с полным выдохом наклоняем туловище как можно больше назад, задержка на выдохе 3 – 4 секунды. С полным вдохом распрямиться. С выдохом наклониться влево, с вдохом вернуться в исходное положение. С выдохом наклониться вправо, с вдохом возвратиться в исходное положение. Повторить упражнение 2 – 3 раза.

Концентрация внимания : на солнечном сплетении.

Терапевтический эффект : тонизирует, благоприятно воздействует на органы брюшной полости.

Лечение сырыми соками

См. Принципы применения природных средств. Методы очищения организма, метод 2.

Ниже приводятся качественные и количественные соотношения при различных расстройствах здоровья (первые составы предпочтительнее последующих).

Аллергия:

морковь, шпинат в соотношении 10:6;

морковь, свежие огурцы, свекла 10:3:3;

морковь.

Аппендицит (во избежание операции можно достичь удовлетворительных результатов частыми клизмами с перерывами 15 – 30 минут):

морковь;

морковь, сельдерей, петрушка, шпинат 7:4:2:3.

Артериосклероз :

морковь, шпинат 10:6;

морковь, сельдерей, петрушка, шпинат 7:4:2:3;

морковь, свекла, сельдерей 8:3:5.

Артрит:

грейпфрут;

морковь, шпинат 10:6;

сельдерей;

морковь, сельдерей 9:7.

Астма:

морковь, шпинат 10:6;

хрен с лимонным соком (1 лимон на 100 г хрена);

морковь, сельдерей 9:7;

морковь, редька или редиска 11:5.

Белокровие:

морковь;

морковь и свекла (с ботвой) 13:3.

Бесплодие:

морковь, шпинат 10:6;

морковь, свекла, огурцы 10:3:3;

морковь.

Болезни глаз (катаракта и другие):

морковь;

морковь, шпинат 10:6.

Болезни желчного пузыря:

морковь, шпинат 10:6;

морковь, свекла, огурцы 10:3:3.

Болезни мочевого пузыря:

морковь, свекла, огурцы 10:3:3;

морковь, шпинат 10:6.

Болезни печени:

морковь, свекла, огурцы 10:3:3;

морковь, шпинат 10:6;

морковь.

Болезни половых органов:

морковь, шпинат 10:6;

морковь, свекла, огурцы 10:3:3.

Болезни почек:

морковь, свекла, огурцы 10:3:3;

морковь, шпинат 10:6.

Болезни простаты:

лимон;

морковь, свекла, огурцы 10:3:3;

морковь, шпинат 10:6.

Диабет:

морковь, шпинат 10:6;

морковь, сельдерей, петрушка, шпинат 7:4:2:3,

Заболевания сердца:

морковь, шпинат 10:6;

морковь, свекла, огурцы 10:3:3.

Запор:

морковь, шпинат 10:6;

морковь, свекла, огурцы 10:3:3.

Ожирение:

морковь, шпинат 10:6;

морковь;

морковь, свекла, огурцы 10:3:3.

Подагра:

морковь, шпинат 10:6;

морковь, свекла, огурцы 10:3:3.

Разрушение зубов:

морковь, шпинат 10:6;

морковь, одуванчики, репа 11:3:2;

морковь.

Задание на дом. Комплекс 19-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.

2. Пранаяма № 1 – 2 раза.

3. Пранаяма № 5 – 2 раза.

4. Пранаяма № 6 – 2 раза.

5. Ролик – 10 раз.

6. Поза бокового угла – 2 раза.

7. Хачиасана – 2 раза.

8. Халасана – 2 раза.

9. Матсиасана – 2 раза.

10. Шавасана – 10 минут.

Занятие 20

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.

2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.

3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: пранаяма № 1, пранаяма № 2, пранаяма № 6) – 15 минут.

4. Освоение упражнений: Ардха Матсиендрасана (рис. 30), пранаяма № 7, вариант Сукх Пурвак – 30 минут.

5. Использование сыроедения при лечении болезней – 30 минут.

6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.

7. Выполнение комплекса 20-й недели – 20 минут.

8. Шавасана – 8 минут.

Ардха Матсиендрасана (поза царя рыб)

Исходное положение: сидя, ноги прямые. Правую ногу согнуть в колене, подтянуть ее к себе и положить так, чтобы пятка легла под левое бедро. Согнуть левую ногу в колене, перенести ее через правое бедро и поставить на стопу перпендикулярно полу. Развернуть грудь влево так, чтобы правая подмышка коснулась внешней стороной левого бедра. Отдвигая правой рукой левое колено, взяться за пальцы левой ноги. Левую руку завести назад, за спину. Голову и все тело повернуть как можно больше влево. Подбородок должен находиться над левым плечом. Остаться в позе 30 – 60 секунд. Вернуться в исходное положение и скрутить корпус в другую сторону.



Рис. 30. Ардха Матсиендрасана (поза царя рыб)

Концентрация внимания : на позвоночнике.

Терапевтический эффект : придает гибкость позвоночнику, исправляет различные деформации. Благоприятно влияет на почки, печень, поджелудочную железу.

Пранаяма № 7

Исходное положение: сидя в позе алмаза или полулотоса. Сделать полный йоговский вдох рывками, с силой (слышать собственное сопение). Задержка дыхания от 7 до 14 секунд, и медленный полный йоговский выдох.

Концентрация внимания : в области сердца.

Терапевтический эффект : тонизирует эндокринную систему.

Сух Пурвак с воздействием на каналы Ида и Пингало

Срединный канал Сушумна проходит в середине костного мозга внутри позвонков. С левой стороны позвоночника в области из нервных окончаний (плексусов) идет канал Ида (лунный канал), а справа – солнечный канал Пингало. Правый канал – активный, левый – спокойный. Ноздри – наш барометр. Если больше открыт Ида – человек уравновешен, спокоен, если же больше открыт Пингало – человек чувствует себя возбужденным.

Исходное положение: поза алмаза или полулотоса. Выполняется в ритме дыхания 4 – 16 – 8 (вдох на 4 секунды, задержка на 16 секунд, выдох на 8 секунд). Поставить указательный палец на третий глаз, большой и безымянный пальцы попеременно закрывают ноздри. Вдох на 4 секунды через левую ноздрю. Внимание на третий глаз. На задержке после вдоха энергию из третьего глаза направить по каналу Ида до копчика. В конце задержки мысленно произвести 3 витка по часовой стрелке в области копчика (смотреть сверху). Сделать выдох на 8 секунд через правую ноздрю. На выдохе ведем энергию вверх по каналу Пингало до шейного позвонка. Затем вдох через правую ноздрю на 4 секунды, на задержке энергия идет по Пингало вниз с 3 витками в области копчика. С выдохом через левую ноздрю выводим энергию через канал Ида. Повторить упражнение 3 раза.

Терапевтический эффект : упражнение очищает каналы Ида и Пингало.

Сыроедение для оздоровления

При рациональном питании рекомендуется соотношение сырой и вареной пищи 3:2, то есть 60% – сырая пища из овощей и фруктов и 40% – вареная пища. Так называемое сыроедение (питание исключительно сырой растительной пищей: свежими и правильно высушенными фруктами, сырыми овощами и их соками, орехами и масличными семенами, а также медом) можно использовать в двух случаях:

- в разгрузочные дни (2 – 3 дня), когда организм очищается от токсинов (и от лишнего веса);
- на определенном отрезке времени (от нескольких недель до нескольких месяцев) для лечения болезней.

Питаться сырой пищей в течение длительного времени (что делают так называемые сыроеды) достаточно сложно в физиологическом и моральном плане, и только немногие люди следуют длительному сыроедению.

Сырая пища является прекрасным средством от многих болезней, в том числе против вялости кишечника, при ожирении (дает лучшие результаты, чем голодание), подагре, ревматизме (освобождает организм от мочевой кислоты), при атеросклерозах и кожных болезнях. Сырая пища содержит небольшое количество поваренной соли, поэтому очень благоприятно воздействует на кровеносную систему, очищая артерии и понижая кровяное давление. Сырая пища предупреждает обызвествление артерий, которое больше всех болезней укорачивает человеческую жизнь, оказывает благоприятное воздействие при суставных заболеваниях, язвах желудка, болезнях мочевого пузыря, кожных высыпаниях, расстройствах зрения, функциональных неврозах. Лечение фруктами применяется во всех случаях самоотравления или зашлакованности, что особенно важно для тучных и полнокровных людей при артритах, подагре и ревматизме.

При сыроедении необходимо соблюдать основные правила: чистота приготовления, размельчение продуктов, умеренность в пище, а также учесть следующее:

- есть только при проявлении аппетита;
- при переходе на сыроедение первое время лучше недоедать, чем переедать;
- питаться преимущественно продуктами, которые созревают в данное время года и по возможности в той страны, в которой вы живете;
- основательно пережевывать пищу (увеличится ее усвояемость);
- пища должна быть разнообразна и аппетитно приготовлена.

Задание на дом. Комплекс 20-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Капалабхати – 2 раза.
3. Сукх Пурвак (с воздействием на каналы Ида и Пингало) – 2 раза.
4. Пранаяма № 7 – 3 раза.
5. Ардха Матсиендрасана – 3 раза.
6. Поза дерева – 2 раза.
7. Поза дельфина – 3 раза.
8. Бхуджангасана – 3 раза.
9. Пашимоттанасана – 3 раза.
10. Шавасана – 10 минут.

Занятие 21

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Ардха Матсиендрасана, пранаяма № 7, Сукх Пурвак с воздействием на каналы Ида и Пингало) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: ритмическое дыхание, Уддияна бандха Крия, Джанурасана (рис. 31) – 30 минут.
5. Продукты, используемые при сыроедении (и при обычном питании) – 30 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.

7. Выполнение комплекса 21-й недели – 20 минут.

8. Шавасана – 8 минут.

Ритмическое дыхание

Все в природе от атома до планет и звезд находится в вибрации. Во Вселенной нет абсолютного покоя. Материя непрерывно приводится в движение энергией, возникают бесчисленные формы, разнообразие их бесконечно, но даже и эти виды и формы непостоянны. Они начинают меняться с самого момента своего появления и порождают из себя неисчисляемое множество других форм, которые в свою очередь меняются и дают еще новые формы и так – до бесконечности. Атомы человеческого тела в постоянной вибрации, в организме непрерывные происходят перемены. Во всякой вибрации существует известный ритм. Ритм пронизывает весь мир. Всякое дыхание – проявление ритма.

Наше тело так же подвержено ритмическим законам, как и обращение планет вокруг Солнца. Путем ритмического дыхания йог как бы улавливает свой ритм, поглощает в увеличенном количестве прану и регулирует ею так, что она оказывается послушной его воле: использует как средство для передачи своих мыслей другим людям и для привлечения к себе всех тех, чьи мысли настроены на одну волну с его мыслями. Способности телепатии, психического лечения могут быть значительно усилены, если лица, передающие мысли, перед этим дышат ритмично. Ритмическое дыхание усиливает силу психического и магнетического лечения. В ритмическом дыхании главное, что следует приобрести, это мысленное чувство ритма. Тем, кто знает музыку, идея мерного счета знакома. Йоги в основу своего ритмического счета ставят единицу, соответствующую одному удару сердца. Проверьте биение вашего сердца, прослушав рукой пульс и отсчитывая 1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6 и т. д., пока твердо не запомните эту частоту.

Со временем вы будете легко воспроизводить ритм своего сердца. У начинающих обычно вдох на 6 ударов пульса, но потом этот диапазон увеличивается. Правило йогов при ритмическом дыхании требует, чтобы вдохи и выдохи продолжались одинаковое время, а задержка после вдоха и выдоха равнялась бы половине этого времени. После нескольких упражнений вы будете в состоянии увеличивать время вдыхания и выдыхания, пока не дойдете до 16 ударов пульса. При этом всегда помните, что задержка после вдоха и после выдоха всегда будет равняться половине числа ударов пульса при вдохе и выдохе. Не делайте слишком больших усилий, главное – обращайтесь внимание на ритм, который важнее, чем длительность дыхания. Практикуйтесь и пробуйте, пока не достигнете мерного размаха и пока не почувствуете ритма вибрирующих движений во всем теле. Для этого нужны настойчивость и практика, но удовольствие, которое вам доставит успех, облегчит задачу.

Исходное положение: сидя в удобной позе. Вдох, задержка, выдох, задержка по формуле 6 – 3 – 6 – 3 или 8 – 4 – 8 – 4.

Концентрация внимания : накопление праны в солнечном сплетении.

Уддияна бандха Крия

Выполнить Уддияну бандха и после секундной паузы быстро выпячивать и втягивать живот. К концу первой недели делать 100 движений, к концу второй недели – 200 движений. Довести до 1000 движений в день. Это упражнение является

подготовительным к выполнению Наули. Без выполнения Уддияна бандха Крия в течение 1 – 2 месяцев выполнить Наули сложно.

Терапевтический эффект : прекрасный массаж внутренних органов.

Джанурасана (поза лука)

Исходное положение: лечь на пол лицом вниз, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях, взяться за голени ног. Поднять как можно выше ноги и голову. Для увеличения эффекта покачиваться. Дыхание свободное.



Рис. 31. Джанурасана (поза лука)

Концентрация внимания : на позвоночнике в области поясницы.

Терапевтический эффект : стимулирует работу органов брюшной полости, развивает гибкость позвоночника.

Продукты, используемые при сыроедении

Все нижеперечисленные продукты используются при сыроедении и рекомендуются в обычном рационе питания. Большое значение имеет зелень. Она способствует хорошему пищеварению и очищает кровь от токсинов.

Можно использовать травы: крапиву, подорожник, одуванчик, петрушку, кислицу, укроп, мяту, пастушью сумку, тысячелистник, мокрицу. Полезны листья березы, липы, ясеня, черной смородины, малины, земляники; ботва свеклы, моркови, редиски; зелень лука и чеснока. Из доступных овощей используются огурцы, помидоры, перец сладкий, тыква, редиска, редька, картофель, репа, свекла, лук, чеснок, фасоль, горох, капуста. В качестве сырых продуктов используются также: орехи (лесные, грецкие, фисташки, кедровые); фрукты (арбуз, дыня, яблоки, груша, виноград, лимоны, апельсины, сливы); ягоды (черная смородина, красная смородина, клубника, земляника, клюква, черника, крыжовник, малина, ежевика, брусника, барбарис); зерно (кукуруза, овес, ячмень, рожь, пшеница, рис). Кроме перечисленного, к сырым продуктам относятся также мед и растительные масла (кукурузное, подсолнечное, оливковое).

В период сыроедения на завтрак лучше всего пить сырой сок, около 200 г (морковный, свекольный, капустный, сок из зелени). Можно смешивать соки в пределах 200 г. Соки можно заменить свежими фруктами или ягодами (200 г).

На полдник и на обед (в 12.00 и 15.00 соответственно) используются овощи с растительным маслом или фрукты, можно добавить орехи.

При сыроедении традиционны следующие блюда.

1. 100 г листьев одуванчика мелко нарезать, смешать с 50 г тертых грецких орехов. Добавить 1 столовую ложку меда или подсолнечного масла.
2. Натереть на терке 150 г яблок, перемешать с 30 г тертых орехов и добавить 30 г изюма.
3. 100 г капусты мелко нарубить. Добавить 2 столовые ложки клюквы и 1 столовую ложку подсолнечного масла.
4. Смешать 60 г мелко нарубленной зелени одуванчика и 30 г молодой крапивы. Добавить 1 чайную ложку репчатого лука, смешать с 1 столовой ложкой клюквенного сока и таким же количеством подсолнечного масла. Положить сверху 3 грецких ореха кусочками.
5. 150 г тертых яблок и 100 г тертой моркови, 1 чайная ложка меда.
6. Разрезать на кусочки 1 огурец, порезать на ломтики 1 помидор, положить сверху 4 столовые ложки тертых орехов или залить 1 столовой ложкой подсолнечного масла.
7. Натереть мелко 50 г свеклы, столько же моркови, прибавить 50 г мелко нарубленной капусты. Приправить подсолнечным маслом (1,5 столовой ложки) или медом (1 столовая ложка). Можно сверху положить несколько столовых ложек клюквы или красной смородины. На ужин (около 21 часа) выпить 200 г сырого сока или съесть 200 г свежих фруктов (или ягод).

Задание на дом. Комплекс 21-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Ритмическое дыхание – 2 раза.
3. Уддияна бандха Крийя – 3 раза.
4. Маха мудра – 2 раза.
5. Супта Ваджрасана – 2 раза.
6. Триконасана – 2 раза.
7. Халасана – 2 раза.
8. Матсиасана – 2 раза.
9. Йога мудра – 2 раза.
10. Джанурасана – 2 раза.
11. Шавасана – 10 минут.

Занятие 22

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: ритмическое дыхание, Уддияна бандха Крийя, Джанурасана) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: Майюрасана (рис. 32), пранаяма № 9, Ардха Уштрасана (рис. 33) – 30 минут.
5. Очищение суставов и сосудов – 30 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.
7. Выполнение комплекса 22-й недели – 20 минут.
8. Шавасана – 8 минут.

Майюрасана (поза павлина)

Исходное положение; встать на колени, сесть на пятки. Поставить руки ладонями поближе к себе, соединить ладони и локти, побольше раздвинуть колени. Локти поставить в область поджелудочной железы (между пупком и солнечным сплетением), ладони поставить под ягодицы (пальцами назад). Сгибаемся и лбом достаем пол, ягодицы поднимаются вверх; всю тяжесть тела переносим на лоб и руки, выпрямляем ноги. Стоим на трех точках (ноги, лоб, ладони). Затем поднимаем голову, ноги и поднимаем себя на руках. Находимся в позе столько, сколько возможно. Выход из позы: поставить ноги, голову на пол, встать на колени.



Рис. 32. Майюрасана (поза павлина)

Концентрация внимания : на поджелудочной железе.

Терапевтический эффект : благоприятно воздействует на поджелудочную железу, лечит диабет.

Пранаяма № 9 (для развития голоса)

Исходное положение: стоя или сидя. Сделать полный йоговский вдох, небольшая

задержка, а затем резкий с силой выдох через широко открытый рот со звуком «ха».

Концентрация внимания : на голосовых связках.

Терапевтический эффект : делает голос звучным и сильным.

Ардха Уштрасана (вариант позы верблюда)

Исходное положение: стоя на коленях. С полным йоговским вдохом отвести голову назад, а затем поднимать туловище вверх до тех пор, пока ладони не коснутся пяток. Держаться за счет мышц спины и туловища. Находиться в позе 20 – 30 секунд. С выдохом возвратиться в исходное положение.



Рис. 33. Ардха Уштрасана (неполная поза верблюда)

Концентрация внимания : на позвоночнике.

Терапевтический эффект : тонизирует эндокринную систему, улучшает циркуляцию крови.

Выведение солей из суставов

В течение нескольких недель пить вместо чая отвар брусничного листа.

Одним из эффективных средств является использование риса. Взять 4 майонезные банки. В первый день 1 – 2 столовые ложки риса разбавить водой в первой банке. На второй день так же заполнить вторую банку и менять воду в первой банке. На третий день так же заполнить третью банку и менять воду в первых двух банках. На четвертый день так же заполнить четвертую банку и менять воду в первых трех банках. На пятые сутки сменить воду во всех банках. Затем сварить из содержимого первой банки кашу, съесть ее без соли и сахара, заполнить эту банку рисом и водой и поставить ее последней. На шестой день сварить кашу из второй банки, также заполнить рисом и поставить последней и т. д. Процедура длится 40 дней и в течение этого времени не есть соленого, острого, жареного.

После того как вы съедите кашу, четыре часа ничего не есть и не пить. Во второй половине дня есть как обычно, но стараться пить побольше воды между приемами

пищи (маленькими глотками).

Выведение солевых отложений из сосудов (в том числе сосудов головного мозга)

300 г чеснока почистить и превратить в кашу с помощью миксера или мясорубки (предварительно ошпарив их кипятком). Отложить 200 г кашицы (больше сока) и залить ее 200 г спирта (спирт из пищевых продуктов). Настаивать 10 дней в закрытой темной посуде. Процедить через двойной слой марли и снова поставить в платяной шкаф на 3 дня. Употреблять за 0,5 часа до еды с холодным молоком (30 – 50 г на один прием).

В молоко вливать настой по следующей схеме:

Первый день: завтрак – 1 капля, обед – 2 капли, ужин – 3 капли.

Второй день: завтрак – 4 капли, обед – 5 капель, ужин – 6 капель.

Третий день: завтрак – 7 капель, обед – 8 капель, ужин – 9 капель.

Четвертый день: завтрак – 10 капель, обед – 11 капель, ужин – 12 капель.

Пятый день: завтрак – 13 капель, обед – 14 капель, ужин – 15 капель.

С шестого по десятый день количество капель уменьшается аналогичным способом с 15 до 1 капли.

На 11 день выпивать в завтрак, обед и ужин по 25 капель и так в течение всего времени (около трех месяцев), пока не закончится настой.

Повторить можно через 5 лет.

Данное средство эффективно при лечении склероза головного мозга.

Задание на дом. Комплекс 22-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.

2. Капалабхати – 3 раза.

3. Пранаяма № 9 – 3 раза.

4. Ролик – 10 раз.

5. Майюрасана – 3 раза.

6. Поза звезды – 3 раза.

7. Ардха Уштрасана – 3 раза.

8. Сарвангасана – 2 раза.

9. Матсиасана – 2 раза.

10. Шавасана – 10 минут. 3 раза.

Занятие 23

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: упражнение для развития голоса, Майюрасана, Ардха Уштрасана) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: поглощение праны, возбуждение кровообращения, Сиршасана (рис. 34) – 30 минут.
5. Использование мумие при лечении болезней – 30 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.
7. Выполнение комплекса 23-й недели – 20 минут.
8. Шавасана – 8 минут.

Сиршасана (стойка на голове)

Исходное положение: стоя на коленях. Поставить голову на пол в чашу сплетенных рук и выпрямить ноги, подняв таз вверх, как в позе дельфина. Согнуть ноги в коленях, оттолкнуться от пола и встать на голову. Вытянуть ноги вертикально. Находиться в позе от 10 секунд до нескольких минут. Выход из позы: согнуть ноги в коленях и бедрах и опустить ноги на пол. После выполнения Сиршасаны выполнить Хачиасану, а затем Матсиасану.

Концентрация внимания : на щитовидной, железе.

Терапевтический эффект : повышает тонус кровеносных сосудов головного мозга, активизирует работу гипофиза, гипоталамуса и других отделов мозга. Воздействует на сердечно-сосудистую систему, улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

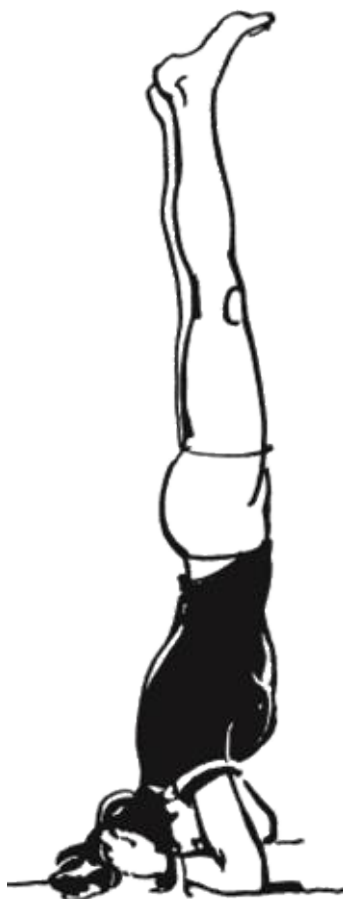


Рис. 34. Сиршасана (стойка на голове)

Стимуляция кровообращения

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Сделать полный йоговский вдох, на задержке после вдоха быстро наклониться вперед; представить, что вы берете штангу: сжимаете кулаки, начинаете с усилием поднимать штангу, поднимаем тело выше, грудь распрямляется, голова поднимается. После секундной паузы выдох через рот со звуком «ха».

Концентрация внимания : на два круга кровообращения. *Терапевтический эффект* : усиливает кровообращение, разогревает тело.

Поглощение праны

Исходное положение: лечь на пол, положить руки на область солнечного сплетения. Выполнять ритмическое дыхание. После того как установился ритм, представить, что при вдохе как можно большее количество праны накапливается в солнечном сплетении, а на выдохе прана распространяется по всему организму и доставляется в каждый орган, в каждую клеточку.

Терапевтический эффект : упражнение освежает и укрепляет нервную систему, дает ощущение покоя. Упражнение выполняется в случае утомления и недостатка энергии.

Использование мумие

В период приема мумие категорически запрещается употребление алкогольных

напитков. Методика использования мумие при лечении болезней следующая.

Ангина . Несколько раз в день принимать мумие по 0,2 г за 0,5 часа до еды. Сосать как конфетку.

Колит . Принимать 0,15 г 1 раз в день на ночь, запивая сладким напитком. 0,15 г мумие положить в чайную ложку с водой, подождать минуту (пока мумие растворится). Курс лечения: 10 дней, 5 дней перерыв, всего 3 – 4 курса.

Воспаление среднего уха . Если из уха течет, то вложить в ухо тампоны, пропитанные раствором мумие (в 1 г борного спирта растворить 0,2 г мумие), предварительно закапав 1 каплю раствора мумие (0,07 г на 1 г борного спирта) в ухо.

Геморрой . Размягчить теплом рук мумие массой 0,2 г и смазывать шишки внутри прямой кишки на ночь и утром до их полного исчезновения. Параллельно принимать 0,2 г мумие, растворенного в 1 столовой ложке воды, утром за 1 час перед едой и вечером через 3 часа после ужина. Курс лечения: 10 дней, 5 дней перерыв, всего 3 – 4 курса.

Диабет . По 0,2 г до еды утром и перед сном. Курс лечения: 10 дней, 5 дней перерыв, всего 3 – 4 курса.

Гипертония . Принимать 1 раз 0,2 г перед сном. Курс лечения: 10 дней, 5 дней перерыв, всего 3 – 4 курса.

Заболевание сердца . Принимать по 0,2 г перед сном. Если боли усилятся, уменьшить дозу.

Спазмы сосудов головного мозга, климакс . Принимать по 0,2 г утром за 30 минут до еды. Курс лечения: 10 дней, 5 дней перерыв, всего 3 – 4 курса.

Язва желудка, язва двенадцатиперстной кишки . Принимать по 0,2 г 3 раза в день за 30 минут до еды с соком. Курс лечения: 14 дней, 15 дней перерыв.

Камни в почках, болезни желчного пузыря, болезни печени . Принимать по 1 стакану раствора (0,25 г мумие на 1 стакан воды) 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения: 10 дней, 5 дней перерыв, всего 3 – 4 курса.

При болезнях желчного пузыря и печени после стакана раствора принять 50 – 60 г сока сырой свеклы.

Задание на дом. Комплекс 23-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Поглощение праны – 2 раза.
3. Стимуляция кровообращения – 2 раза.
4. Уддияна бандха – 2 раза.
5. Врикасана – 2 раза.
6. Вакрасана – 2 раза.

7. Сиршасана – 2 раза.

8. Бхуджангасана – 2 раза.

9. Пашимоттанасана – 3 раза.

10. Шавасана – 10 минут.

Занятие 24

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.

2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.

3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: поглощение праны, возбуждение кровообращения, Сиршасана) – 15 минут.

4. Освоение упражнений: Наули (рис. 35), накопление энергии, Сиршасана с разведенными ногами (рис. 36) – 30 минут.

5. Самомассаж – 30 минут.

6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.

7. Выполнение комплекса 24-й недели – 20 минут.

8. Шавасана – 8 минут.

Наули

Приступать к выполнению Наули следует тогда, когда вы в течение нескольких недель выполняли Уддияна бандху Крию (500 – 1000 движений в день). Упражнение выполняется на пустой желудок. Исходное положение: поза рыбака. Выполнить Уддияна бандху. Затем сократить прямые мышцы живота и толчком подать их вперед – это Мадхьяма Наули. Повторять движение столько, сколько сможете. Теперь, нажимая левой рукой на левое колено и отклоняясь в левую сторону, сократить и вытолкнуть левую прямую мышцу живота – это Вама Наули. Так же, но только с правой прямой мышцей живота, выполняется Дакшина Наули.

Наули Крия выполняется путем вращательного движения прямых мышц живота (для чего предварительно выделяются прямые мышцы живота).



Рис. 35. Наули

Концентрация внимания : мышцы живота.

Терапевтический эффект : прекрасный массаж внутренних органов; способствует лечению печени, почек, поджелудочной железы; улучшает работу желудка и кишечника.

Накопление энергии

Упражнение повышает уровень жизненной энергии и увеличивает запасы энергии в нервных центрах. Исходное положение: примите удобную позу, поставьте ноги рядом, соедините пальцы рук (так замыкаются силовые линии в теле во избежание истечения праны через конечности). Выполнять ритмическое дыхание в течение нескольких минут.

Сиршасана с разведенными ногами

Войти в позу Сиршасана и развести ноги как можно шире.

Терапевтический эффект : см. Сиршасана.



Рис. 36. Сиршасана с разведенными ногами

Самомассаж

Самомассаж снимает усталость, успокаивает нервную систему, оздоравливающе действует на организм, делает эластичной кожу тела. Самомассаж можно делать в любое время суток, но зимой – лучше его делать после сна.

Упражнение на пробуждение бодрости . Применяется после сна. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Наносить короткие быстрые удары ладонями по лбу, щекам, шее, груди, по бокам, по пояснице, ягодицам, бедрам. Повторить 1 – 2 раза.

Массаж рук . Начинать с пальцев рук и идти вверх. Надавливать пальцами правой руки на пальцы левой руки поочередно и наоборот. Обрабатывать предплечье подушечками пальцев руки: сначала надавливанием, затем круговыми движениями. Плечо отжимаем (обхватывая пальцами рук), потом похлопываем по нему. Так же обрабатываем другое плечо (обработав левую руку правой рукой, массируем правую руку левой рукой).

Внимание! Нельзя массировать внутреннюю часть локтевого сгиба, области под мышками, под коленками и в паху – там расположены лимфатические узлы.

Массаж головы . Постукивать пальцами рук снизу до макушки с разных позиций. Активно взъерошить волосы вперед и назад. Ладонями сдвигать кожу вверх (с разных сторон). Большим и указательным пальцами ударять по черепу с вибрирующими движениями после удара (левой и правой рукой навстречу друг другу).

Расслабленными пальцами рук провести от середины лба в стороны и сверху вниз от лба по щекам.

Вторыми фалангами больших пальцев массировать вверх-вниз крылья носа.

Массаж шеи . Пальцами сверху вниз и в стороны поглаживать заднюю часть шеи. Наклонить голову и ребрами рук постучать по задней части шеи. Тыльной стороной кистей поглаживать то одной, то другой рукой по передней части шеи.

Массаж груди . Массировать грудь круговыми движениями снизу вверх и в стороны ладонями двух рук одновременно. Сделать широкие круговые движения, постепенно приближаясь к соскам.

Массаж спины . Тыльной стороной ладони массировать надавливанием от позвоночника в сторону двумя руками.

Массаж живота . Массировать по часовой стрелке: сначала двумя пальцами вокруг пупка, а затем, перейдя на ладонь, делать движения все шире и шире по направлению к бокам. Затем выполнить те же движения, приближаясь к пупку.

Массаж поясницы и ягодиц . Поясницу и ягодицы растирать ладонями рук вверх-вниз.

Массаж ног . Ноги массировать теми же движениями, что и руки, начиная с пальцев ног, затем перейти к голени и далее к бедрам.

Задание на дом. Комплекс 24-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Накопление энергии – 3 раза.
3. Наули Мадхьяма – 3 раза.
4. Наули Дакшина – 3 раза.
5. Наули Крия – 3 раза.
6. Джатхара Паривартасана – 2 раза.
7. Сиршасана с разведенными ногами – 2 раза.
8. Матсиасана – 2 раза.
9. Пашимоттанасана – 2 раза.
10. Шавасана – 10 минут.

Занятие 25

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: накопление энергии, Наули, Сиршасана с разведенными ногами) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: возбуждение мозговой деятельности, обезболивающее дыхание, Вирахадрасана (рис. 37) – 30 минут.
5. Применение талой и дегазированной воды – 30 минут.

6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.

7. Выполнение комплекса 25-й недели – 20 минут.

8. Шавасана – 8 минут.

Тонизирование клеток мозга

Упражнение выполняется перед усиленной умственной работой. Исходное положение: поза алмаза или полулотоса. Выполнять ритмическое дыхание, используя поочередно правую и левую ноздри. Зажимая пальцем левую ноздрю, сделать вдох через правую, после задержки на вдохе зажать указательным пальцем правую ноздрю и сделать выдох через левую. Следующий вдох через левую ноздрю, выдох – через правую, далее вдох через правую, выдох через левую и т. д.

Терапевтический эффект : обеспечивает ясность мышления, повышает умственную работоспособность.

Обезболивающее дыхание

Исходное положение: поза алмаза, поза полулотоса или лежа на полу. Полностью расслабиться, установить ритмическое дыхание, мысленно представляя, что при вдохе в легкие поступает поток энергии, а при выдохе прана направляется к больному месту и подавляет чувство боли, как бы изгоняя его вместе с выдыхаемым воздухом. Повторить упражнение 5 – 7 раз. Отдохнуть в Шавасане и сделать упражнение еще несколько раз.

Вирахадрасана (поза ласточки)

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. С полным йоговским вдохом поднять руки над головой и соединить ладони. С выдохом повернуть туловище и ступни вправо (правую на 90°, левую – на 60°). Правая нога образует в колене прямой угол, левая нога вытянута. Откинув голову назад, расправить плечи. Находиться в позе 10 – 20 секунд. С вдохом возвратиться в исходное положение. Повторить движение в другую сторону.



Рис. 37. Виравхадрасана (поза ласточки)

Концентрация внимания : на пояснице.

Терапевтический эффект : способствует устранению жировых отложений на бедрах, укрепляет мышцы спины, ног и плеч.

Применение талой и дегазированной воды

Оздоровляющее воздействие талой воды обусловлено малым содержанием газов. В результате замораживания жидкости изменяется электропроводность, увеличивается плотность, поверхностное натяжение, энергия межмолекулярного воздействия и внутреннего давления. Иными словами, по физическому состоянию такая вода приближается к биологическим растворам живых клеток.

Кроме того, следует учитывать, что одной из важных причин наступления старости является снижение в организме процента связанной воды. Молекулы талой воды прочно удерживаются в живых тканях. Структура льда идеально подходит к структуре биомолекул, то есть крупных молекул белковых веществ и нуклеиновых кислот, несущих функции жизни (живые молекулы вписываются в ледяную решетку при замораживании даже до абсолютного нуля без нарушения их жизненных функций после оттаивания). В организме живые молекулы могут быть вложены в ледяную решетку, как в идеально подходящий к ним футляр. Талая вода отличается от обычной, так как в процессе замораживания и последующего оттаивания в ней образуются центры кристаллизации льда. Если пить талую воду, то эти центры, попадая в нужную зону, дают начало цепной реакции «замораживания» воды организма, то есть восстанавливается необходимая для протекания жизни «ледяная структура», а с ней все полноценные жизненные функции.

Заморозьте воду на балконе или в холодильнике. Лучше всего выпивать талую воду, когда она имеет температуру 0°C и в ней плавают мелкие льдинки. Но активна и вода, полученная из льда холодильника и полностью оттаявшая за ночь возле рамы окна. Выпивать воду нужно сразу, без передышки, и 1 час после этого ничего не есть и не пить. Номинальная норма составляет 3/4 стакана 2 – 3 раза в день из расчета 4 – 6

г на 1 кг веса. Нестойкий, но заметный эффект может наблюдаться даже от 3/4 стакана 1 раз утром натощак (2 г на 1 кг веса).

Получить воду, обладающую большим запасом потенциальной энергии, можно не только замораживанием. Вскипяченная и быстро охлажденная вода в условиях, исключающих доступ атмосферного воздуха, в 5 – 6 раз активней по сравнению с обычной водой и в 2 – 3 раза – по сравнению с талой. В этом случае она по законам физики дегазируется и не успевает вновь насытиться газами. Чтобы вода пришла в обычное состояние, необходимо несколько часов. Но, если ее хранить в герметически закрытом сосуде, стимулирующая сила практически не уменьшается в течение 5 – 7 суток. Пить дегазированную воду нужно каждое утро по 1/4 стакана.

По сравнению с талой водой получение дегазированной воды в домашних условиях более сложно, поэтому многие пьют талую воду. В настоящее время талая вода применяется при лечении заболеваний кровеносных сосудов, дыхательных путей и почек. Биологически активная вода снижает температуру тела, что продлевает срок человеческой жизни.

Задание на дом. Комплекс 25-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Обезболивающее дыхание – 2 раза.
3. Тонизирование клеток мозга – 2 раза.
4. Йога мудра – 2 раза.
5. Супта Ваджрасана – 2 раза.
6. Триконасана – 3 раза.
7. Вирабхадрасана – 2 раза.
8. Халасана – 2 раза.
9. Матсиасана – 2 раза.
10. Шавасана – 10 минут.

Занятие 26

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: тонизирование клеток мозга, обезболивающее дыхание, Вирабхадрасана) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: Сурья Намаскар – 30 минут.
5. Использование живой и мертвой воды – 30 минут.

6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.

7. Выполнение комплекса 26-й недели – 20 минут.

8. Шавасана – 8 минут.

Сурья Намаскар

Это комплекс упражнений под названием «Здравствуй, Солнце», посвящен силе и могуществу Солнца, источнику жизни на Земле. Последовательность упражнений напоминает различные фазы движения Солнца от восхода до захода. Встать лицом к востоку. С полным йоговским вдохом подняться на носки, руки вверх. Задержка после вдоха длится несколько секунд, пока спина слегка прогибается назад. Выполнить Падахастану (с выдохом). С вдохом сделать упражнение «Упор присев на левой ноге». Несколько секунд длится задержка после вдоха, в течение которой левую ногу нужно подвести к правой и с выдохом выполнить упражнение «Зигзаг». Задержка после выдоха 2 – 3 секунды, после чего перейти в позу змеи на вытянутых руках (поза собаки). После короткой задержки (после вдоха) с выдохом выполнить позу кошки. На задержке после выдоха правую ногу согнуть в колене и на вдохе сделать упражнение «Упор присев на правой ноге». На задержке после вдоха подвести левую ногу к правой, выпрямиться и с выдохом выполнить Падахастану. С вдохом вернуться в исходное положение.

Концентрация внимания : мысленно видеть Солнце, набирать его энергию на вдохе и задержке, а на выдохе распределять энергию в соответствии с позой, например, в позе собаки – от щитовидной железы до копчика, и т. д.

Терапевтический эффект : развивают гибкость позвоночника, мышцы передней и задней частей тела; оказывают тонизирующее воздействие на внутренние органы.

Использование живой и мертвой воды

Живая и мертвая вода получается путем электролиза воды: около анода образуется кислая среда (мертвая вода), а около катода – щелочная среда (живая вода). Чтобы жидкость не перемешивалась при выключении тока (из-за теплового движения молекул) в электролизной ванне ставится перегородка, пропускающая ток, но не позволяющая смешиваться продуктам электролиза (в простейшем случае – брезентовая перегородка). Устройство можно сделать в домашних условиях, причем такое, которое позволит получить живую и мертвую воду любой крепости. Живая и мертвая вода используется при различных расстройствах здоровья. Ниже приводится методика использования живой и мертвой воды.

Грипп . В течение суток 8 раз полоскать полости рта и носа мертвой водой. На ночь выпить 1/2 стакана живой воды. Грипп проходит в течение суток.

Ангина . 3 суток полоскать горло мертвой водой, после каждого полоскания выпить 1/4 стакана мертвой воды. Температура снижается в первый день. На третьи сутки болезнь прекращается.

Зубная боль . Прополоскать 1 раз мертвой водой полость рта в течение 3 – 10 минут.

Аденома предстательной железы . В течение 8 суток 4 раза в день за 30 минут до еды принимать по 1/2 стакана живой воды. Через 3 – 4 дня выделяется слизь. На 8-й

день опухоль полностью исчезает.

Боль суставов . В течение 2 суток 3 раза в день перед едой пить по 1/6 стакана мертвой воды. Боль пропадает в первый день принятия воды.

Экзема, лишай . В течение 3 – 5 дней утром смазывать мертвой водой пораженные участки кожи, спустя 10 – 15 минут смачивать живой водой.

Геморрой . В течение 2 суток промывать трещины мертвой водой, затем прикладывать тампоны, смоченные живой водой, меняя их по мере высыхания. Кровотечение прекращается, трещины заживают.

Воспалительные процессы, нарывы, фурункулы . В течение 2 суток прикладывать к воспаленному участку тела компресс, смоченный в прогретой живой воде. Перед наложением компресса больной участок смочить мертвой водой и дать просохнуть. На ночь выпить 1/4 стакана живой воды.

Радикулит . 3 раза в день перед едой пить по 3/4 стакана живой воды. Боли прекращаются в течение суток.

Расширение вен . Промыть вздувшиеся и кровоточащие участки тела мертвой водой, затем смочить марлю живой водой и приложить к пораженным участкам, принять 1/2 стакана мертвой воды и через 2 часа 4 раза принять по 1/2 стакана живой воды с промежутком в 4 часа. Процедуру повторять в течение 2 – 3 дней. Участки вздувшихся вен рассасываются, вены заживают.

Воспаление печени . 4 дня принимать 4 раза в день по 1/2 стакана активированной воды: первый день – только мертвую, остальные дни – живую.

Гигиена лица . Утром и вечером после умывания намочить лицо мертвой водой, а затем живой. Лицо становится белым, пропадают прыщи.

Задание на дом. Комплекс 26-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Бхастрика – 2 раза.
3. Сарвангасана – 2 раза.
4. Матсиасана – 2 раза.
5. Сурья Намаскар – 2 раза.
6. Шавасана – 10 минут.

Занятие 27

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.

3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Сурья Намаскар) – 15 минут.
4. Освоение новых упражнений: Карна Шакти Вардхака, Агнейи мудра, Падмасана (рис. 38) – 30 минут.
5. Метод оздоровления растительным маслом – 30 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.
7. Выполнение комплекса 27-й недели – 20 минут.
8. Шавасана – 8 минут.

Карна Шакти Вардхака (для улучшения слуха)

Исходное положение: сесть в удобную позу. Большими пальцами заткнуть уши, указательные положить на глаза, средние – на крылья носа, безымянные смыкаются над верхней губой, мизинцы – на уголках губ. Губы вытянуты наподобие клюва ворона. На вдохе засасывать воздух через рот, затем надуть щеки и сделать Джаландхара бандху (опустить подбородок в яремную ямку). Максимальная (по силам) задержка после вдоха, при этом щеки держать полностью надутыми. С выдохом поднять голову, открыть глаза и порциями выдохнуть воздух через рот.

Падмасана (поза лотоса)

Одна из лучших поз для дыхательных упражнений, концентрации внимания и медитаций. Сесть на коврик, вытянуть ноги вперед. Согнуть правую ногу, взять ступню руками и положить ее на левое бедро так, чтобы пятка упиралась в нижнюю часть живота. То же самое проделать с левой ногой. Колени должны лежать на коврике. Позвоночник, шея и голова должны быть совершенно прямыми. Кисти рук положить на колени. Находиться в позе 1 минуту, затем отдохнуть с вытянутыми ногами и повторить асану, сменив положение ног.



Рис. 38. Падмасана (поза лотоса)

Агнейи мудра

Исходное положение: сидя в позе алмаза или в позе лотоса. Расслабить тело, сделать несколько вдохов-выдохов ритмического дыхания. Держать позу несколько минут.

Концентрация внимания : на солнечном сплетении.

Терапевтический эффект : укрепляет нервную систему, помогает контролировать мыслительные процессы.

Метод оздоровления растительным маслом

См. Принципы применения природных средств. Методы очищения организма, метод 4.

Этим способом можно избавиться от большого количества болезней, не прибегая к лекарствам, а также использовать его как профилактическое свойство: избавиться от головных и зубных болей, тромбоза, заболевания крови, паралича, радикулита, экземы, эпилепсии, опухолей; заболеваний желудка, кишечника, печени, сердца, легких; женских заболеваний, энцефалита и др. Острое заболевание проходит очень быстро, в течение 3 дней. Устранение устаревших, хронических болезней может длиться годами. Этот способ оздоравливает весь организм и одновременно предупреждает и устраняет начальную стадию злокачественного заболевания (опухолей) и инфаркта. Метод прост, безвреден, эффективен и испытан при различных расстройствах здоровья. Временное обострение является результатом рассасывания очагов болезни.

Этот метод очищения организма активизирует жизненные процессы, устраняет нарушения обмена веществ, и человек выздоравливает. Выполнять процедуру надо до тех пор, пока не появится в организме бодрость, сила, спокойный сон. После пробуждения у человека не должно быть под глазами мешков, должен быть хороший аппетит, хорошая память, он должен чувствовать себя хорошо отдохнувшим. Следует иметь в виду, что при оздоровлении этим способом может возникнуть обострение, особенно у людей с большим количеством болезней; когда начнут расслабляться очаги, ему может показаться, что стало хуже. Нередко в человеке сидит болячка, но он ее не ощущает и считает себя здоровым, а после применения процедуры самочувствие его вдруг ухудшается. Это значит, что стал рассасываться скрытый очаг, который в дальнейшем вызвал бы заболевание и мог стать смертельным. Даже во время обострения не следует прекращать процедуру. Лежа в постели с повышенной температурой, можно применять оздоровление этим способом. Во время радикулита больной почти беспрестанно принимает процедуру и через три дня встает на ноги совершенно здоровым. Вынужденные перерывы можно делать, но оздоровление происходит с момента сосания масла.

Задание на дом. Комплекс 27-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Уджайи – 3 раза.
3. Карна Шакти Вардхака – 2 раза.

4. Агнейи мудра – 2 раза.
5. Падмасана – 3 раза.
6. Ардха Мاستиендрасана – 2 раза.
7. Джанурасана – 2 раза.
8. Падахастасана – 2 раза.
9. Випарита Карани – 2 раза.
10. Матсиасана – 2 раза.
11. Шавасана – 10 минут.

Занятие 28

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Карна Шакти Вардхака, Агнейи мудра, Падмасана) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: Каки мудра, Великое психическое дыхание йогов, Ардха Чандрасана – 30 минут.
5. Лечение лимонным соком – 30 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.
7. Выполнение комплекса 28-й недели – 20 минут.
8. Шавасана – 8 минут.

Великое психическое дыхание йогов

Исходное положение: лежа на спине, расслабиться. Выполнить ритмическое дыхание по формуле 8 – 4 – 8 – 4, пока не установится естественный ритм. Делая вдохи и выдохи, мысленно представить себе, что прана втягивается через энергетические каналы костей ног, а затем выталкивается через них. То же самое происходит в костях рук, черепа, позвоночника, а также в органах брюшной полости, органов размножения. Этот процесс должен захватить все поры тела. Продолжая ритмическое дыхание, посылать прану ко всем семи чакрам от Сахасрары до Муладхары. Затем несколько раз направить поток энергии от головы к ногам и обратно. Сделать очистительное дыхание.

Терапевтический эффект : упражнение наполняет организм праной. Каждый орган, каждая клеточка получает приток энергии.

Ардха Чандрасана (поза полумесяца)

Исходное положение: Тадасана. Выполнить позу треугольника вправо, правую ладонь положить рядом с правой ступней, правая нога согнута в колене. Сделать выдох и поднять левую ногу в сторону, вытянутую прямо до угла 90° к правой ноге, выпрямить правую ногу и руку. Левую ладонь положить на левое бедро; вытянуться и расправить плечи. Развернуть грудь влево. Находиться в позе примерно полминуты. Возвратиться в исходное положение и повторить позу в другую сторону.

Терапевтический эффект : развивает гибкость позвоночника, благоприятно воздействует на органы таза.

Каки мудра

Исходное положение: Тадасана. Резко втянуть воздух через губы, сложенные трубочкой. Проглотить часть воздуха, оставшегося в полости рта. На задержке после вдоха выполнить Джаландхару бандху, находиться в этом положении сколько возможно. Вернуться в исходное положение, сделать полный йоговский выдох.

Концентрация внимания : на щитовидной железе.

Терапевтический эффект : улучшает работу желудка и щитовидной железы.

Оздоровление лимонным соком

Основной причиной таких болезней, как хронический ревматизм, подагра, тучность, бели, желчные и почечные камни, болезни волос и кожи, является отравление организма мочевой кислотой вследствие неумеренного употребления пищи (и употребления некачественной пищи).

Удаление мочевой кислоты из организма производится разными способами:

- диета, в которой исключаются продукты, содержащие мочевую кислоту и тому подобные яды: мясо, яйца, грибы, стручковые, кофе, чай и какао; разрешаются: молоко, неострые сыры, каши, картофель, хлеб;

- водолечение;

- употребление лимонного сока.

Способ оздоровления лимонным соком не требует от пациента строгой диеты и перемены образа жизни. Но для ускорения лечения желательно, чтобы больной избегал употребления веществ, содержащих мочевую кислоту, и спиртных напитков. Для оздоровления следует употреблять сок из свежих лимонов, причем отдавать предпочтение плодам с тонкой кожей, как наиболее сочным. Для каждого приема выжимать свежий плод (свежий лимонный сок быстро разлагается, и поэтому не следует делать больших запасов сока). Неочищенный лимон разрезать пополам в поперечном направлении и затем обе половинки поочередно выдавить руками или с помощью специального пресса.

Ввиду того что чистый лимонный сок может набить оскомину, рекомендуется пить его из стакана через соломинку. После принятия всей порции рот следует прополоскать водным раствором пищевой соды (1 чайная ложка соды на 1 стакан воды), которым нейтрализуется оставшаяся во рту лимонная кислота. Лимонный сок следует пить чистым, без примеси воды, сахара и других веществ до приема пищи или после – спустя 1 час.

Количество лимонов, необходимое для исцеления, зависит от степени развития данной болезни. В острых случаях выздоровление наступает скорее, и поэтому требуется меньшее количество лимонов. При застарелых болезнях оздоровление требует большего времени и, следовательно, большего количества лимонов (не менее 200 штук).

Для исцеления хронических заболеваний используется следующая схема:

1-й день – 1 лимон;

2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9-й дни – соответственно по 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 лимонов;

10, 11, 12-й дни – по 18 лимонов;

13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20-й дни – соответственно по 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2 лимона;

21-й день – 1 лимон.

В сумме за 21 день получается 200 лимонов. Можно употреблять сок лимонов для исцеления хронических болезней по следующей схеме:

1, 2, 3, 4-й дни – соответственно по 5, 10, 15, 20 лимонов;

5, 6, 7, 8-й дни – по 25 лимонов;

9, 10, 11, 12-й дни – соответственно по 20, 15, 10, 5 лимонов.

При хронических заболеваниях после первого курса возможно появление признаков болезни. В таких случаях следует повторить сокращенный курс по следующей схеме:

1, 2, 3, 4, 5-й дни – соответственно по 1, 2, 3, 4, 5 лимонов;

6, 7, 8, 9-й дни – соответственно по 4, 3, 2, 1 лимону.

Прием большого количества сока лимона не вреден для желудка, а наоборот, полезен.

Задание на дом. Комплекс 28-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.

2. Великое психическое дыхание йогов – 2 раза.

3. Каки мудра – 3 раза.

4. Ардха Чандрасана – 2 раза.

5. Наули Крия – 3 раза.

6. Сиршасана – 1 раз.

7. Матсиасана – 7 раз.

8. Пашимоттанасана – 2 раза.

9. Джанурасана – 2 раза.

10. Шавасана – 10 минут.

Занятие 29

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.

2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.

3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Великое психическое дыхание йогов, Каки мудра, Ардха Чандрасана) – 15 минут.

4. Освоение упражнений: Гарудасана (рис. 39), Нади Содхана, Прасарита Падоттанасана, Чакрасана – 30 минут.

5. Уринотерапия – 30 минут.

6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.

7. Выполнение комплекса 29-й недели – 20 минут.

8. Шавасана – 8 минут.

Гарудасана (поза орла)

Исходное положение: Тадасана. Правую ногу согнуть в колене, левую ногу заплести вокруг правой. При этом нужно, чтобы задняя часть бедра левой ноги находилась на передней стороне бедра правой ноги, а ступня и голень левой ноги – сзади икроножных мышц правой ноги. Выпрямиться, поднимая туловище, на правой ноге. Затем поднять руки на уровень груди и согнуть их в локтях. Положить локоть правой руки на переднюю сторону предплечья левой руки. Отвести кисть правой руки вправо, а кисть левой руки влево, и соединить ладони. Находиться в позе примерно полминуты. Возвратиться в исходное положение. Повторить позу, сменив положение рук и ног.



Рис. 39. Гарудасана (поза орла)

Терапевтический эффект : тренирует вестибулярный аппарат, повышает эластичность рук и ног.

Нади Содхана

Исходное положение: алмаз, полулотос, лотос. Выполнить так же, как Сукх Пурвак, только на задержке после вдоха сделать два замка: Джаландхара бандха и Мула бандха.

Терапевтический эффект : см. Сукх Пурвак. Усиливается воздействие на железы внутренней секреции.

Прасарита Падоттанасана (наклон корпуса вперед)

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. С полным йоговским вдохом наклонить туловище до положения, параллельного полу, прогнуться в спине, ладони положить на пол. Продолжительность этого положения 10 – 15 секунд. Наклонив туловище вниз, поставить голову на пол (руки согнуты в локтях). При этом ступни, ладони и голова на одной прямой линии. Остаться в этом положении около 1 минуты. Одновременно с полным йоговским вдохом возвратиться в исходное положение.

Терапевтический эффект : развивает гибкость позвоночника, тонизирует органы брюшной полости.

Чакрасана (поза колеса)

Исходное положение: Тадасана. Поставить ноги на ширину плеч, руки поднять над головой. Медленно наклонять корпус назад. Когда руки опустятся до уровня бедер, ноги согнуть в коленях. Продолжать наклоняться до тех пор, пока руки не коснутся

коврика, после чего ноги выпрямить, чтобы увеличить прогиб спины. Внимание на пояснице. Находиться в позе от 20 секунд до 1 минуты.

Терапевтический эффект : тонизирует спинные нервы, помогает при лечении желудочно-кишечного тракта.

Уринотерапия

Уринотерапия – исцеление мочой. Метод не требует никаких лекарственных препаратов и направлен прежде всего на оздоровление всего организма в целом. Не следует бояться пить мочу. Ее состав и общее состояние зависит гораздо больше от характера пищи и питья, принятых человеком, чем от течения болезни.

Метод приема мочи внутрь служит мощным средством удаления шлаков и токсинов из организма. Метод заключается в следующем. На фоне голодания (длительность голодания зависит от степени запущенности болезни) от 3 до 30 дней принимать каждый день свою мочу, выпивая ее как воду при обычном голодании, а также натирать все тело мочой. Растирать тело нужно 1 раз в день в течение 1 – 2 часов. Этим методом исцеляют многие серьезные заболевания, которые не лечатся обычными методами. В результате лечения происходит не только выздоровление, но и омоложение организма (разглаживаются морщины, кожа приобретает упругость).

В процессе исцеления мочу нужно выпивать всю до капли с первого до последнего дня голодания (какого бы качества по цвету, запаху, густоте она ни была). Для растирания можно использовать чужую мочу или часть своей мочи. Наиболее важными частями при растирании являются лицо, шея и ступни (включая подошвы). После растирания тело обмыть теплой водой.

Некоторые болезни можно исцелять, применяя облегченный метод: пить свою мочу, соблюдая хорошо сбалансированную диету. Этот облегченный метод можно применять для профилактики и оздоровления в течение всей жизни (каждый день пить утром свою мочу, соблюдая условия рационального питания).

Задание на дом. Комплекс 29-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Бхастрика – 3 раза.
3. Нади Содхана – 3 раза.
4. Гарудасана – 3 раза.
5. Прасарита Падоттанасана – 2 раза.
6. Чакрасана – 2 раза.
7. Майюрасана – 3 раза.
8. Сарвангасана – 3 раза.
9. Матсиасана – 2 раза.
10. Шавасана – 10 минут.

Занятие 30

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Гарудасана, Нади Содхана, Прасарита Падоттанасана, Чакрасана) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: упражнения для развития вестибулярного аппарата и укрепления мышц шеи, Париянкасана (рис. 40), Сукхасана (рис. 41) – 30 минут.
5. Электротерапия – 30 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.
7. Выполнение комплекса 30-й недели – 20 минут.
8. Шавасана – 8 минут.

Упражнения для развития вестибулярного аппарата и укрепления мышц шеи

Упражнение 1

Исходное положение: Тадасана, мышцы шеи расслаблены. Сделать резкий поворот головы влево, затем вправо – по 5 раз.

Упражнение 2 Исходное положение: Тадасана. Резко опустить подбородок на грудь, а затем откинуть голову назад – 5 раз.

Упражнение 3 Исходное положение: Тадасана. Опустив подбородок на грудь, произвести круговые вращательные движения головой сначала направо 2 раза, затем слева налево 2 раза.

Концентрация внимания : на шее.

Терапевтический эффект : устраняет жировые отложения на шее, тренирует вестибулярный аппарат, лечит заболевания горла и голосовых связок.

Париянкасана (поза кушетки)

Исходное положение: Вирасана (поза героя). С выдохом прогнуться в спине назад и лечь, помогая себе руками, на пол. Руки перевести за голову и вытянуть назад. Выгнуть спину, опираясь на пол только макушкой. Сплести руки, согнув их в локтях, положить их за голову. Продолжительность позы около 1 минуты.



Рис. 40. Париванкасана (поза кушетки)

Концентрация внимания : на солнечном сплетении.

Терапевтический эффект : активизирует работу органов брюшной полости.

Сукхасана (приятная поза)

Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты. Левую ногу согнуть в колене и прижать стопой к внутренней поверхности бедра правой ноги, ближе к паху. Правую ногу согнуть в колене и положить ее параллельно левой. Колени лежат на полу, руки ладонями вверх положить на колени.



Рис. 41. Сукхасана (приятная поза)

Терапевтический эффект : хорошо расслабляет: создает благоприятные условия для функции внутренних органов.

Электротерапия

Эбонитовой пластинкой или янтарным кружком – диском диаметром 110 мм и толщиной 8 – 10 мм можно исцелять больных с хирургическими, терапевтическими, инфекционными и нервными заболеваниями.

Суть метода: введение в организм дополнительной неплазменной электроэнергии через кожу с помощью поглаживания кружком из эбонита или янтаря по коже в течение 15 минут. При этом отрицательные заряды статического электричества,

образуя в организме биоток 5 – 10 ампер, стимулируют функции клеток и органов. Указанные размеры пластинки и кружка удобны, но необязательны. Средний курс лечения: 10 дней. При необходимости можно повторить курс. Исцеляться можно самому, но, если есть возможность, следует пользоваться услугами другого человека (помощника). Нужно учесть, что с помощником осуществляется взаимолечение, то есть электроток во время процедуры протекает через оба организма и благоприятно на них влияет.

В пластинку или кружок нужно вклеить (или сделать на резьбе) ручку. Эбонит при трении по ладони издает запах жженой резины (это подтверждает, что данный материал – эбонит). Эбонит моется горячей водой с мылом. Его не следует держать на свету, от этого он стареет.

В течение 15 минут гладить эбонитом по коже медленно (1 движение в секунду), без лишних усилий, не вызывая неприятных ощущений. При их появлении процедуру прекратить. Каждая ежедневная 15-минутная процедура заканчивается пассивным наложением пластинки на место болезненной области.

При *радикулите* на ночь прибинтовать пластинку к болезненной части позвоночника.

При *полиартрите* на ночь прибинтовать пластинку к наиболее болезненному суставу.

При *переломе кости* прибинтовать пластинку к месту перелома.

При *отложении солей (остеохондрозе)* прибинтовать пластинку к наиболее болезненному суставу.

При *гриппе и респираторных заболеваниях (при пневмонии)* прибинтовать пластинку к груди или лопаткам.

При *мышечных болях* на ночь прибинтовать пластинку к больной мышце.

При *флебите и тромбофлебите* прибинтовать пластинку на ночь к воспаленной вене.

15-минутная процедура проводится следующим образом.

При *радикулите* помощник правой рукой должен гладить по кругу поясничную область, а ладонь левой руки положить под живот больного. При плохом скольжении кружка кожу следует слегка присыпать тальком. Для выздоровления провести до 10 процедур. Излечение наступает после 1 – 10 процедур.

При *воспалении вен на ногах (тромбофлебите)* на ночь к больному месту прибинтовать пластинку или кружок. Можно и нужно гладить кружком по здоровой области ноги или туловища. Например: появилась боль в икроножной мышце голени – помощник 15 минут гладит бед ро по кругу выше коленного сустава, а левой рукой замыкает цепь, взявшись за пальцы больной ноги.

При *воспалении легких и дыхательных путей* помощник по кругу гладит пластинкой спину, а ладонь левой руки кладет под грудь больного.

При *гриппе* проводить поглаживание кружком по лицу круговыми движениями (лоб,

щеки, подбородок) по направлению часовой стрелки. Такое поглаживание проводят 2 раза в день по 15 минут.

При *головной боли, ушной, зубной, гипертонической болезни I – II стадии, респираторных вирусных заболеваниях, гайморите, фронтите* поглаживание проводить 1 раз в день 15 минут.

При *полиартрите, отложении солей* помощник гладит кружком в правой руке туловище больного (живот или спину) круговыми движениями, а левой рукой держит больного за пальцы (или палец) левой стопы – замыкание цепи 5 минут; далее – за пальцы правой ноги, но уже правой рукой, а левой продолжает гладить кружком туловище. При отсутствии помощника делать самопоглаживание больных суставов по кругу эбонитовой пластинкой.

Задание на дом. Комплекс 30-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Капалабхати – 2 раза.
3. Упражнение для развития вестибулярного аппарата и укрепления мышц шеи – 1 раз.
4. Сукхасана – 2 раза.
5. Париянхасана – 2 раза.
6. Бхуджангасана – 2 раза.
7. Салабхасана – 2 раза.
8. Халасана – 2 раза.
9. Матсиасана – 2 раза.
10. Шавасана – 10 минут.

Занятие 31

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: упражнение для развития вестибулярного аппарата, Сукхасана, Париянхасана) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: Сасангасана (рис. 42), Сидхасана (рис. 43), Маласана (рис. 44) – 30 минут.
5. Использование майского меда – 25 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.

7. Выполнение комплекса 31-й недели – 20 минут.

8. Шавасана – 8 минут.

Сасанкасана (поза кролика)

Исходное положение: стоя на коленях. С выдохом наклонять туловище, пока лоб не коснется колен, ладони рук положить на голени ног. Ноги в коленях остаются согнутыми под прямым углом. Находиться на задержке дыхания после выдоха 10 – 15 секунд, а затем с вдохом возвратиться в исходное положение.



Рис. 42. Сасанкасана (поза кролика)

Сидхасана

Исходное положение: сидя на полу, ноги вытянуты. Левую ногу согнуть в колене и прижать стопой к внутренней стороне бедра правой ноги ближе к паху. Правую ногу, согнув в колене, положить ступней между бедром и икроножными мышцами левой ноги. Положить руки на колени ладонями вверх, большие и указательные пальцы соединить, колени лежат на коврик, тело прямое, смотреть прямо перед собой.



Рис. 43. Сидхасана

Терапевтический эффект : см. Сукхасана.

Маласана (поза венка)

Исходное положение: сесть на корточки, ступни на полу. Наклонить туловище вперед между колен. Ладони впереди ног упираются в пол. Перевести руки за спину, соединить пальцы в замок, поднять грудь и голову вверх. Продолжительность позы примерно полминуты. С выдохом наклонить туловище вперед и коснуться головой пола. Остаться в этом положении примерно полминуты. С вдохом вернуться в исходное положение.



Рис. 44. Маласана (поза венка)

Терапевтический эффект : развивает гибкость позвоночника, тонизирует органы брюшной полости.

Использование майского меда

С помощью майского меда и алоэ исцеляется много болезней.

Способ приготовления состава: мед майский – 625 г, алоэ – 375 г, вино красное крепкое – 625 г. Алоэ 3 – 5-летней давности не поливать до среза 5 дней. Затем измельчить в мясорубке. Все смешать и поставить в закрытой посуде в темное прохладное место на 5 дней. Принимать по 1 чайной ложке первые 5 дней и все последующие дни по 3 раза в день по 1 столовой ложке за 1 час до еды. Курс лечения: 3 – 7 недель.

Этим средством лечатся радикулит, склероз, гипертония, паралич, почки, ревматизм, головная и зубная боль, психические расстройства, онкологические заболевания; заболевания сердца, печени, хронические заболевания крови, легких, заболевания желудка, тромбофлебит, подагра, астма, гипотония, женские болезни.

При исцелении *туберкулеза* применяется другой состав: мед – 1 стакан, спирт – 1 стакан, сухие березовые почки – 1 столовая ложка. Настаивать в прохладном темном месте 9 дней и затем принимать по 1 столовой ложке за 1 час до еды 3 раза в день. Курс лечения: 3 – 7 недель.

При *язве желудка* к терапии настоем (мед, алоэ, красное вино) добавить ежедневный прием свежего отвара картофеля. Очищенный картофель отварить, слить воду и пить ее (несоленую) по 0,5 – 1 стакану 3 раза в день. Иногда при

исцелении язвы желудка помогает только отвар картофеля.

Задание на дом. Комплекс 31-й недели

1. Полное йоговское дыхание – 7 раз.
2. Бхастрика – 3 раза.
3. Упражнение для укрепления нервной системы – 2 раза.
4. Сидхасана – 2 раза.
5. Салабхасана – 3 раза.
6. Сасанкасана – 3 раза.
7. Джанурасана – 3 раза.
8. Маласана – 3 раза.
9. Випарита Карани – 2 раза.
10. Матсиасана – 2 раза.
11. Шавасана – 10 минут.

Занятие 32

Программа занятия:

1. Расслабление в Шавасане – 3 минуты.
2. Созерцательная поза (положительный настрой) – 3 минуты.
3. Обсуждение домашнего задания (выполнение: Сасанкасана, Сидхасана, Маласана) – 15 минут.
4. Освоение упражнений: Доласана (рис. 45), Навасана (рис. 46), Сетхабандхасана (рис. 47) – 30 минут.
5. Настой валерьяны – 25 минут.
6. Комплекс упражнений (задание на дом) – 7 минут.
7. Выполнение комплекса 32-й недели – 25 минут.
8. Шавасана – 8 минут.

Доласана (поза лодки)

Исходное положение: лежа на животе, руки вдоль туловища. Руки и ноги приподнять вверх, прогнувшись в пояснице. Раскачиваться вперед и назад, попеременно опуская и поднимая переднюю и заднюю части тела. Находиться в позе примерно полминуты.

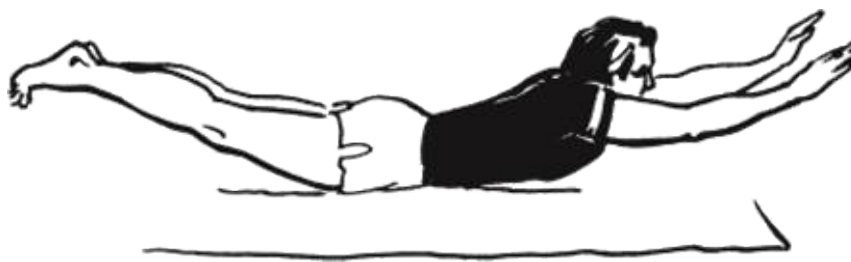


Рис. 45. Доласана (поза лодки)

Концентрация внимания : на пояснице.

Терапевтический эффект : см. Бхуджангасана.

Навасана (обратная поза Доласаны)

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. С оттянутыми носками приподнять прямые ноги на высоту 10 – 20 см. Одновременно на ту же высоту приподнять верхнюю часть тела. Находиться в позе до ощущения усталости.



Рис. 46. Навасана (оборотная поза лодки)

Концентрация внимания : на мышцах живота.

Терапевтический эффект : активизирует работу желудочно-кишечного тракта, предотвращает грыжу.

Сетхабандхасана (прогиб в позвоночнике)

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Положить плечи и локти на пол, согнув руки в локтях; прогнуться в пояснице. Тело образует мостик, опираясь на локти, плечи и затылок. Продолжительность позы от 30 секунд до 1 минуты.



Рис. 47. Сетхабандхасана (прогиб в позвоночнике)

Концентрация внимания : на позвоночнике.

Терапевтический эффект : улучшает работу легких, нервной системы, развивает гибкость позвоночника.

Настой валерьяны

Запах валерьянки привлекает не только кошек, но и мышей, и крыс. Видимо, организм животных чувствует целебную силу валерьяны. Это давно известно, и она является распространенным средством оздоровления.

Валерьяновые капли должны быть настояны не на эфире, а на спирту, без примеси других сердечных компонентов. Вдыхать (нюхать) валерьяновые капли перед сном: 1 – 2 раза вдохнуть каждой ноздрей. По мере приобретения опыта каждый найдет для себя соответствующую дозу вдыхания. Если на следующий день болит голова, это значит, что доза была велика, нужно уменьшить ее, делая неглубокие вдохи (а затем постепенно углублять их).

Терапевтический эффект : в течение 3 – 4 месяцев оздоравливает организм человека, самочувствие его значительно улучшается; прекращает боли и неприятные ощущения в области сердца; укрепляет нервную систему; уменьшает спазмы сосудов головного мозга; улучшает зрение (снимает помутнение хрусталика глаза); ликвидирует бессонницу.

Нельзя нюхать валерьянку, когда необходимо бодрствовать. В этом случае борьба со сном может привести к нервному расстройству. Значительное улучшение состояния здоровья наступает уже после нескольких недель использования валерьянки.

Какие упражнения выполнять после курса занятий

В дальнейшем, после курса занятий, выберите для себя наиболее приемлемые, удобные, любимые, полезные упражнения и выполняйте их систематически – каждый день. К этому времени вы будете иметь опыт и достаточно развитую интуицию, чтобы правильно выбрать состав и количество упражнений для ежедневного комплекса. Состав упражнений в комплексе желательно с течением времени корректировать.

Часть II Йога и самопсихотерапия в исцелении души

Исцеление души способствует исцелению тела

Многие люди делают большую ошибку, не обращая внимания на состояние психики, состояние своей души при лечении болезней тела. Во многих случаях бесполезно лечить тело, если при этом не изменить свое внутреннее состояние. Некоторые люди

часто удивляются: «Почему болезни тела не исчезают, хотя я каждый день выполняю зарядку, рационально питаюсь, закаливаюсь?» А как можно избавиться от этих болезней, если при этом не избавиться от злобы, ненависти, зависти, жадности, злопамятности, нерешительности, безволия, трусости, пессимизма, угрюмости, несдержанности, неумения общаться, различного рода комплексов и фобий, вредных привычек, среди которых наиболее опасны для здоровья переедание, тяга к спиртному и наркотикам? Ведь при наличии одного или целого комплекса перечисленных негативных свойств души иммунная система человека находится в ослабленном состоянии и часто неспособна возродить здоровое состояние тела, даже если используются упражнения хатха-йоги и природные (натуропатические) средства оздоровления тела.

Исцеление души является, по существу, смыслом жизни человека на Земле.

Семь тел человека

Человек состоит из семи тел разной частоты вибрации, разной плотности (степени материальности). Эти тела как бы входят друг в друга и из-за разности частот вибрации существуют в разных плоскостях существования:

первое тело – физическое,

второе – эфирное,

третье – астральное (тело желаний),

четвертое – ментальное (тело мысли),

пятое, шестое и седьмое тела относятся непосредственно к нашему высшему «Я» – частице Абсолюта.

Физическое тело, видимое обыкновенным людям, – это материальное тело, состоящее из огромного количества клеток. Комплексы однородных клеток образуют ткани и органы. Каждая клетка имеет определенный срок жизни, а затем гибнет или делится.

Эфирное тело, представляя собой точную копию физического тела, является связующим звеном между астральным и физическим телами. Цвет его слабо светящийся *фиолетово-голубой*. Физическое тело получает энергию (прану) через эфирное тело. Когда немеет какая-либо часть тела, допустим рука или нога, вследствие замедления притока крови и праны, то происходит освобождение частей эфирного тела из клеток физического организма. Когда же «потерянные части» возвращаются обратно, то происходит оживление клеток, что сопровождается эффектом покалывания. Если же подобное онемение продолжается слишком долго, то происходит омертвление ткани с последующей смертью организма.

Способность эфирного тела заряжать физический организм постепенно ослабевает после 30-летнего возраста с тем результатом, что кожа становится все более морщинистой и ссыхается. С помощью техники йоговского дыхания и статических упражнений йоги эфирное тело заряжается энергией, что заметно отодвигает старость. Материализации, которые имеют место при спиритических сеансах, связаны с эфирным телом. В этом случае медиум (чаще всего в бессознательном состоянии) отдает свою эфирную субстанцию, которая вне живого физического тела превращается в видимые контуры в физическом пространстве.

Астральное тело – это оболочка, в которой протекает процесс эмоций и желаний. Это тело четырехмерное; оно вибрирует так быстро, что невидимо для физических органов зрения (например, части пропеллера самолета во время вращения не различимы человеческим глазом) и его существование не может быть доказано с помощью традиционных физических методов. Но лица, обладающие сенситивными способностями, могут наблюдать его. Когда человек живет в своем физическом теле, астральное тело имеет форму яйца, которое у оккультистов называется «ореольным яйцом». Астральное тело немного больше физического тела и простирается на несколько дециметров за пределы его контура. Вокруг головы находится *желтоватого цвета ореол*, который выражает умственную активность, в то время как *темно-красный цвет* символизирует сильную жизненную активность и локализуется вокруг половых органов. Духовно примитивные существа обладают более бесцветным и неопределенным в контурах астральным телом, в то время как высокоразвитые разумные существа имеют астральное тело, которое пульсирует в различных цветовых спектрах в зависимости от душевного состояния. Серебряная нить, о которой упоминается в Библии, является связующим звеном между физическим эфирным и астральным телами и находится в районе сердца (в момент смерти серебряная нить обрывается).

В древности сон называли «малой смертью». Во время сна астральное тело выходит из физического и путешествует в невидимом пространстве, осуществляя те желания, которые не были реализованы днем, и таким образом освобождаясь от внутреннего энергетического напряжения. Во сне человек видит события, которые часто связаны с его земной жизнью. Некоторые люди, умея управлять снами, могут предвидеть то, что с ними может случиться на следующий день (что позволяет им предпринять заранее необходимые предохранительные меры).

Ментальное тело строит план нашей деятельности (разумную структуру поведения). В состоянии глубокого сна (сон без сновидений) человек выделяет из себя ментальное тело.

Физическое, эфирное, астральное и ментальное тела – *временные*, они не являются составными частями вечной души. Человек живет и проявляет свою деятельность в трех мирах-плоскостях (классификация плоскостей существования дана ниже): в физическом – своими поступками, в тонком – своими желаниями, в мысленном – своими мыслями. Для каждого из этих миров человеку дано тело, или проводник сознания, из материи земного мира, которое служит ему средством познания мира и общения с ним. Человек пользуется этими проводниками в течение более или менее продолжительного времени, а когда перестает нуждаться в них, то просто сбрасывает их.

Пятое, шестое и седьмое тела в совокупности образуют вечную часть человека – его бессмертную душу. Самое высшее тело представляет собой частицу Абсолюта – непосредственно наше высшее «Я» (на Востоке оно называется Атман). «Я» заключено в тело духовного разума – надсознания, дающего человеку способность прозрения, проникновения в сущность вещей путем мгновенного озарения – интуиции. «Я» и тело духовного разума образуют вечную Монаду, одинаковую у всех людей, являющуюся бессознательной основой души каждого человека. Вокруг «Я» и тела духовного разума – казуальное тело. Это тело является хранилищем причин результатов жизненных опытов и переживаний. Там хранятся приобретенные умственные и нравственные качества.

Астральная плоскость

Совокупность плоскостей существования разных тел человека, кроме плоскости, в

которой существует физическое тело, здесь названа общим понятием «астральная плоскость». Каждое тонкое тело человека (любое тело, кроме физического) функционирует в соответствующей подплоскости астральной плоскости (понятно, что подплоскости астральной плоскости – это различные частоты существования в одном пространстве; чем выше частоты, или вибрации, подплоскости, тем тоньше тело, существующее в нем).

Астральная плоскость находится в высоковибрируемом поле, и существование ее так же невозможно определить с помощью ограниченных физических инструментов, как и существование тонких тел человека. Подобно тому как астральное тело человека пронизывает и обрамляет его физическое тело, астральная плоскость пронизывает и окружает земной шар в атмосфере вплоть до лунной орбиты и далее. Различные астральные подплоскости Вселенной располагаются, однако, не как концентрические окружности, наложенные друг на друга. В многомерном астральном мире более актуальное – это изменение состояния, которое не обязательно включает в себя изменение в пространстве. Движения и состояние астральной плоскости должны пониматься иначе, нежели те движения и состояние, которые существуют в трехмерном физическом мире.

Земля, как и человек, – живой организм и, естественно, имеет астральное тело. Излучение этого астрального тела (астральный свет) представляет собой собственный ореол земного шара. Этот астральный свет земного ореола воспринимают сенситивы (ясновидцы и пророки), которые благодаря этому оказываются в состоянии воспроизводить события прошлого.

Когда «Я» покидает физическое тело в тот момент, который называется смертью, оно оставляет за собой все остальные оболочки (тела). Прана уходит из физического тела, группы клеток физического тела лишаются управления подсознанием. Вследствие этого группа клеток распадается одна за другой, и в то же время начинается процесс распада самих клеток на составные элементы, которые в дальнейшем соединятся в группы минерального, растительного, а затем и животного вида. Идет процесс в соответствии с высказыванием одного из мыслителей древности:

«Смерть – это только форма жизни, и разрушение одной материальной формы есть только начало строения другой».

Так как физическое тело отторгается, а внешней оболочкой становится эфирное тело, человек становится невидим для тех, кто продолжает жить в физическом теле. Процесс умирания (процесс выхода «Я» из физического тела) и последующие процессы на интервале времени, равном продолжительности клинической смерти, исследовались американским доктором Р. Моуди, автором книги «Жизнь после жизни. Исследование феномена продолжения жизни после смерти тела». В течение 5 лет доктор Моуди исследовал более 100 случаев, в которых больные, признанные клинически мертвыми, были оживлены. Свидетельства этих людей, переживших опыт смерти, очень сходны, вплоть до отдельных деталей.

Человек, оставивший свое физическое тело, способен слышать тех, кто находится рядом в момент его смерти. Он слышит врача, констатирующего его смерть, он слышит родственников, которые оплакивают его. В самый момент смерти или непосредственно перед этим он испытывает необычные слуховые ощущения. Это может быть колокольный звон или прекрасная, величественная музыка, но могут быть и неприятные жужжащие звуки, свистящий звук, похожий на ветер. Одновременно с этими слуховыми ощущениями у него возникает ощущение движения с очень быстрой скоростью через какое-то темное замкнутое пространство, имеющее форму туннеля

или трубы. Все темно и черно, только вдалеке виден свет, который по мере приближения становится все ярче и ярче. Свет – желтовато-белый, больше белый и необычайной яркости, но в то же время не слепит и позволяет отчетливо видеть все вокруг (человек на операционном столе, вошедший в состояние клинической смерти, видит врачей, сестер и все детали операционной).

Все, кто в состоянии клинической смерти видел свет, не сомневаются в том, что это светящееся существо, от которого исходит любовь и тепло, в лучах которого человек чувствует полное внутреннее облегчение этого существа. Вскоре после своего появления это существо вступает в контакт с человеком. Человек не слышит голоса и звука: происходит непосредственная передача мыслей, но в такой ясной форме, что какое-либо непонимание или ложь по отношению к светящемуся существу невозможны. От него исходят определенные мысли, которые можно оформить словами в виде вопросов: «Готов ли ты умереть?» и «Что сделал в своей жизни, что можешь показать мне?» При этом человек все время чувствует исходящие от существа любовь и поддержку, независимо от того, какие он готов дать ответы. Вопросы задаются не ради самой информации, а для того, чтобы помочь человеку, чтобы повести его по пути правды о себе.

Все это прелюдия к самому напряженному моменту, во время которого светящееся существо показывает человеку картины его прошедшей жизни, как бы его образ. Многие люди, пережившие клиническую смерть, говорили о том, что сюжеты прошедшей жизни следовали в хронологическом порядке. Для других воспоминания были мгновенными – их можно было охватить все сразу, одним мысленным взором. А кто-то видел цветные, трехмерные кадры. Несмотря на то что они быстро сменяли друг друга, смысл их отчетливо воспринимался и был знаком. Даже эмоции и чувства, связанные с этими картинами, человек переживал заново. Многие, пережившие клиническую смерть, характеризуют просмотр прошедших событий своей жизни как попытку светящегося существа преподать урок – во время просмотра акцент делался на то, что в жизни самыми важными являются две вещи: научиться любить других и приобретать знания.

В некоторых случаях просмотр картин земной жизни проходит без участия светящегося существа, но, как правило, когда именно оно ведет просмотр, переживания прошлого наиболее глубоки. Но и в присутствии светящегося существа, и без него – перед человеком как бы выявляется преобладающий смысл всего прожитого. Он видит себя таким, каким он был на самом деле. И этот момент очень важен для него, ничто не должно отвлекать его от обзора прошедшей жизни, ничто не должно нарушать спокойного течения мысли. И хорошо, когда все присутствующие при кончине держатся тихо и благоговейно. Горестные причитания людей, окружающих физическое тело, могут вызвать у человека, переживающего опыт смерти, острое чувство жалости и желание возвратиться к родным и близким. А такие чувства в сознании умершего могут надолго задержать его переход в более тонкие подплоскости астральной плоскости (то есть к более возвышенным состояниям души).

Пройдя черный туннель, умирающий одновременно с началом встречи со светящимся существом ощущает процесс выхода из своего физического тела и далее смотрит на него извне, как посторонний наблюдатель. Эфирное тело вместе с другими оболочками выходит через макушку. У большинства людей отчетливое видение их эфирного тела наступает сразу после прокручивания картин прошедшей земной жизни в лучах светящегося существа. Р. Моуди в книге «Жизнь после жизни...» приводит рассказ женщины, пережившей клиническую смерть:

«Я стала медленно подниматься вверх и во время своего движения видела, как еще несколько сестер вбежали в комнату. Мой врач как раз в это время делал обход, и они

позвали его. Я видела, как он входил, и подумала: „Интересно, что он здесь делает?“ Я переместилась за осветитель и видела его сбоку очень отчетливо. Мне казалось, что я листок бумаги, взлетевший к потолку от чьего-то дуновения, и видела, как меня стараются вернуть к жизни. Мое тело было распростерто на кровати прямо перед моим взором, и все стояли вокруг меня.

Я слышала, как одна из сестер воскликнула: „О Боже! Она скончалась!“ Другая медсестра, склонившись надо мной, делала мне искусственное дыхание „рот в рот“. Я смотрела на ее затылок в то время, как она это делала. Никогда не забуду, как выглядели ее волосы – они были коротко подстрижены. Сразу вслед за этим я увидела, как вкатили аппарат, и они стали действовать электрическими токами на мою грудную клетку. Я слышала, как во время этой процедуры мои кости трещали и скрипели. Это было просто ужасно. Я смотрела, как они массируют мне грудь, трут мои руки и ноги, и думала: „Почему они волнуются? Мне ведь сейчас очень хорошо“».

Мужчина, переживший клиническую смерть в больнице, рассказал Р. Моуди:

«Я покинул свое тело. У меня было ощущение, словно я плыву в воздухе. Когда я почувствовал, что уже вышел из тела, я посмотрел назад и увидел себя самого на кровати внизу, и у меня не было страха. Был покой – очень мирно и безмятежно. Я нисколько не был потрясен или испуган. Это было просто чувство спокойствия, и это было нечто, чего я не боялся».

Подтверждение процесса выхода эфирного тела из тела физического можно найти в «Тибетской книге мертвых», составленной в течение многих веков из учений мудрецов Тибета и записанной в VIII веке нашей эры. Книга описывает первые мгновения выхода эфирного тела из физического тела и первые мгновения, когда эфирное тело отделилось от физического тела. Она описывает чистый и ясный свет, от которого исходит только любовь и сочувствие, упоминает о чем-то вроде зеркала, в котором отражена вся жизнь человека и все его дела – дурные и хорошие. В ней говорится о том, что умирающий, пройдя через темную мутную атмосферу, ощущает, что душа его отделяется от тела и удивлен тем, что находится вне его. Он видит своих родственников и друзей, рыдающих над ним и готовящих тело к погребению, но, когда он пробует отозваться, никто не видит его и не слышит. Умерший смущен и спрашивает себя: «Жив я или мертв?» И когда он наконец осознает, что мертв, он недоумевает, куда идти и что дальше делать. Недолго он остается на том же месте, где жил в физическом теле. Он замечает, что у него по-прежнему есть тело, сияющее тело, которое состоит из нематериальной субстанции. Он может подниматься на скалы, проходить сквозь стены, не встречая ни малейшего препятствия. Его движения совершенно свободны. Где бы он ни хотел быть, он в тот же момент является туда. Его мысли и ощущения неограниченны. Его чувства близки к чудесному. Если он в физической жизни был слепым, глухим или искалеченным, он с удивлением чувствует, что его сверкающее тело усилилось и восстановилось.

Знаменитый шведский естествоиспытатель и философ Э. Сведенборг в середине XVIII века много сил и времени отдал разгадке сущности жизни в «потустороннем мире». В 1745 году он достиг космического сознания (имел видение, «открывшее ему небо») и до конца жизни занимался сложной системой духовидения (среди наших соотечественников его последователем был писатель и ясновидец Д. Л. Андреев, сын знаменитого писателя Леонида Андреева и автор замечательного философского труда «Роза мира»). Его работы дают живое описание того, что представляет собой жизнь после смерти. Его описания удивительно точно совпадают со свидетельствами тех людей, которые перенесли клиническую смерть. Сведенборг на основании опытов над собой, в которых он останавливал дыхание и циркуляцию крови, утверждает:

«Человек не умирает, он просто освобождается от физического тела, которое было ему нужно, когда он был в этом мире».

Вот как он описывает первые стадии смерти и ощущение себя вне тела:

«Я был в состоянии бесчувственности по отношению к ощущению тела, то есть почти мертвым; но внутренняя жизнь и сознание оставались нетронутыми, так что я запомнил все, что со мною происходило и что происходит с тем, кто возвращается к жизни. Особенно ясно я запомнил ощущение выхода моего сознания из тела».

Сведенборг описывает «свет Господа», который проникает в прошлое, свет невыразимой яркости, который озаряет всего человека. Этот свет истинного и полного понимания. Далее он пишет о том, что прошлая жизнь может быть показана умирающему как видение; он воспринимает каждую деталь прошлого, и при этом нет никакой возможности для лжи или для умолчания о чем-либо:

«Внутренняя память такова, что в нее вписано до мельчайших деталей все, что человек когда-либо говорил, думал и делал, все, от его раннего детства до глубокой старости. В памяти человека сохраняется все, с чем он встречался в жизни, и все это последовательно проходит перед ним. Ничто не остается сокрытым из того, что было в его жизни, все это проходит как некие картины, представляемые в свете Господа».

Через несколько суток после смерти человек выходит из эфирного тела, которое некоторое время находится над могилой физического тела. Покинутое эфирное тело иногда видят сенситивные люди на кладбище и думают, что это привидение. Через несколько недель эфирное тело распадается и рассеивается в воздухе.

Тонкий мир

Покинув эфирное тело, человек в астральном («тонком») теле попадает в первую подплоскость астральной плоскости, в так называемый тонкий мир. Тонкий мир содержит семь планов, или сфер, в каждую из которых умершие попадают соответственно степени их духовного и интеллектуального развития, а также соответственно предсмертному настроению.

Первая сфера тонкого мира представляет собой так называемый ад, или чистилище (в Библии под чистилищем понимается состояние мрака после смерти). Состояние преступников и порочных людей в первой сфере тонкого мира очень мучительно. Ярые, злобные и жившие лишь чувственными наслаждениями, они очень страдают из-за невозможности утолить свою злобу и плотские страсти, ибо у них здесь нет орудия для этого – физического тела. Они буквально горят в пламени своих неутоляемых страстей. Дело в том, что в первой сфере после смерти все энергии подчиняются тем мыслям и чувствам, которые исходят от самого существа; человек встречается здесь со своим истинным качеством в результате того, что внешнее окружение воздействует на него не извне, а изнутри его самого.

Таким образом, первая сфера представляет собой субъективную сферу, с таким же множеством состояний и переживаний, сколь много имеется индивидов и умонастроений; самоубийца, например, попадает там из огня в полымя, поскольку мрачное настроение, толкнувшее его на лишение себя жизни, существует по-прежнему и определяет его внешний характер.

Попадают в первую сферу и те, кто перед смертью испытывает чувство страха. Человек, покидающий земную жизнь в состоянии душевного спокойствия, почти не

испытывает эффекта чистилища, в то время как люди (часто даже глубокие старики), в страхе ожидающие своей неминуемой смерти, скатываются прямиком в те представления, которые они сами создали о жизни после смерти. Эти люди не уяснили себе, что физическая смерть так же неизбежна, как осенний листопад, но она является лишь иллюзией, так как она не прерывает ни жизни человека, ни его сознания; ибо земная жизнь – одно звено в конечной цепи механизма перевоплощения (реинкарнации).

Ребенок, умирающий в раннем возрасте, не сталкивается с эффектом чистилища, поскольку он полностью пребывает в духовном картинном мире и часто даже помнит детали прежней земной жизни. В возрасте от 7 до 14 лет ребенок начинает формироваться непреклонными законами и принципами физического мира. Кончина в этот период сопровождается некоторым эффектом мрака, наступающим непосредственно после смерти. Между 14 и 21 годами сознание все более прочно закрепляется в физическом мире (с кульминацией между 21 и 28 годами, когда человек становится прочно привязан к нему через семью, ответственность, собственность и карьеру), и эффект чистилища становится все более вероятным.

В первой сфере существо остается до тех пор, пока автоматически не включается его религиозный инстинкт с мольбой о помощи. Тогда непосредственно вмешиваются другие души (души родственников, друзей или души, выступающие в роли духовных руководителей для тех, кто недавно оставил физическую оболочку) и помогают ему переместиться в другие сферы тонкого мира, являющиеся исключительно обителью света.

В тонком мире человек остается тем же, кем был до кончины, только теперь его внешним телом стало астральное тело – носитель и проводник желаний, чувств, эмоций. Обладая астральным телом с его астральными органами чувств, он сразу же может принять участие в жизни тонкого мира и его обитателей. Астральное тело он имел и раньше, в физическом мире (в физической плоскости), только там оно было невидимо – скрыто за грубой оболочкой физического тела. Посредством этого астрального тела он мог желать, выражать свои чувства – эта возможность осталась в полной мере и в тонком мире. Только в земной жизни человек мог скрывать свои чувства, желания, эмоции, теперь же – в тонком мире – они стали зримыми, как в физическом мире было видимо физическое тело. Если в физической плоскости человек, притворяясь, может скрывать свою истинную сущность и занимать не соответствующее его развитию место, то в тонком мире это абсолютно невозможно: там всякий попадает в такую сферу, которой он соответствует своим духовным развитием. Там нельзя быть лицемером и облекать грязные мысли под покровом кажущейся добродетели. Если даже в земной жизни люди преображают свою внешность страстями и лицо развращенного и спившегося негодяя принимает самое отталкивающее выражение, то в тонком мире внутренний характер непременно выражается и внешним образом. Каков человек есть на самом деле, таков и его внешний облик: он или сияет красотой, если его душа благородна, или же отталкивает своим безобразием, если природа его грязна.

Сферы тонкого мира отличаются одна от другой по частоте вибрации, то есть по плотности субстанции, и это является причиной того, что существа, пребывающие в одной сфере, отделены от существ, находящихся в другой, и только обитатели одной и той же сферы способны общаться между собой. Кроме того, обитатели любой сферы (кроме первой) могут посещать все нижележащие сферы (чаще всего для того, чтобы оказать содействие в духовном продвижении какого-либо обитателя нижележащей сферы), но, для того чтобы подняться в более высокие сферы, они должны достигнуть соответствующего духовного развития.

В первой сфере темно, царят сумерки, ибо ее обитатели являются обладателями темных мыслей, а источниками света являются светлые мысли. Обитатели тонкого мира за счет светлых мыслей сами являются источниками света, они сами светятся, освещая собой и то пространство, в котором находятся. Светоносность каждого существа зависит от достигнутого им большего или меньшего духовного совершенства.

Общение в тонком мире осуществляется не с помощью голоса и слов, а мысленно. Здесь нужды в языках нет: можно думать на своем языке и в то же время быть понятым другими существами тонкого мира, думающими на другом языке.

В тонком мире можно творить из тонкой материи своими мыслями все что угодно, что только человек желает. Чем богаче воображение человека, тем разнообразнее его творчество, и чем культурнее человек, тем прекраснее оно. Поэтому поэты, художники, мечтатели могут иметь здесь огромные возможности применения своих устремлений, талантов, способностей. В этом мире достаточно много свободного времени, которое можно посвятить изучению законов природы, расширению сознания, ибо, освободившись от физического тела, человек чувствует себя свободным от многих стесняющих обязанностей: здесь не нужно готовить себе пищу, не нужно заботиться о квартире, об одежде; нет также надобности и в отдыхе.

Та или иная сфера тонкого мира – это не только наше состояние, это целый мир со своими возможностями и препятствиями. Только законы и условия тонкого мира совершенно иные, чем в физической плоскости. Так, пространство и время там воспринимаются совершенно иначе. Там нет понятий «близко» и «далеко», ибо все явления и вещи одинаково доступны зрению, вне зависимости от удаления их от наблюдателя. Перелеты в тысячи земных километров совершаются в несколько секунд. Там всякое существо и вещь видимы из любой точки пространства.

Когда существо с помощью душ более высокого развития покидает тонкий мир, оно сбрасывает астральное тело, которое превращается в так называемый астральный панцирь, который сохраняет свою структуру, и теперь ведет свое независимое существование на протяжении более или менее длительного времени. Данный феномен может быть сравним с колесом, отскочившим на большой скорости от автомобиля и продолжающим катиться дальше под воздействием силы, исходившей от него. Этот астральный панцирь является духовным трупом без разума и может только автоматически воспроизводить то, что умел делать его владелец во время последней жизни в физической плоскости. В тех земных местах, где психическая атмосфера пронизана таинственностью (старинные замки и усадьбы), возможна материализация астральных панцирей, которая может сопровождаться таинственными звуками, движением и опрокидыванием предметов и мебели. Так называемые призраки – это проявление материализации астральных трупов. На протяжении многих лет появлялось спорадически четко различимое привидение Мэрилин Монро, плачущей и поющей в доме, где в начале 1960-х годов она покончила с собой. Из-за подобных призраков дом постоянно сменял владельцев. И таких примеров можно привести достаточно много.

Ментальный мир

Из тонкого мира существо попадает в ментальную подплоскость астральной плоскости. После некоторого бессознательного состояния существо как бы просыпается с чувством огромной радости, мира и покоя. Здесь нет теней, все части этого мира дают непрерывное свечение. Сама среда проникнута светом и гармонией. Это мир мысли, мир разума, но не того, который проявляется через мозг, а того, который свободно действует внутри человека, не стесняемый физической материей.

В ментальном мире ментальное тело человека – проводник и носитель мысли. Человек имел это тело и в земной жизни, но тогда оно было скрыто за покровами астрального и физического тел, а теперь оно обнажилось и стало внешним. Оно построено из субстанции мысленного мира и обладает органами восприятия этого мира, степень развитости которых зависит от культурного и духовного развития человека. В ментальном мире мысли человека немедленно воспроизводятся в определенные формы, ибо разреженная и тонкая материя этого мира есть та же, из которой состоят формы наших мыслей; она есть та среда, в которой проявляется наше мышление, и материя эта складывается немедленно в определенные очертания при каждом воздействии на нее мысли. Вот почему каждый человек действительно создает сам свое видение окружающего и красота всего окружающего бесконечно повышается соответственно богатству и энергии его мысли. По мере того как человек развивает свои духовные силы, его видение окружающего обогащается и становится все более и более утонченным и прекрасным; все ограничения в мысленном мире создаются самим человеком, и поэтому окружающий мир вокруг него расширяется и углубляется одновременно с развитием и углублением его души.

Каждая душа может войти в соприкосновение с другой душой, лишь направляя свое внимание к ней. Это происходит не только с быстротой мысли, но и с совершенной полнотой, если души стоят на одинаковом уровне духовного развития; вся мысль молниеносно переносится от одной души к другой, и каждая душа видит, как создается мысль в другой душе.

Ментальный мир – это не только мир светлой радости без малейшего намека на беспокойство, печаль, боль, но и тот мир, где человек продолжает развивать свой ум и нравственность. Все, что было ценного в умственных и нравственных переживаниях человека в последней его земной жизни, здесь подвергается глубокой внутренней переработке и постепенному претворению в определенные умственные и нравственные качества, которые он понесет с собой в следующее воплощение. И продолжительность пребывания человека в ментальном мире зависит от того количества материала, который необходимо переработать, – от количества чистых мыслей и эмоций, нравственных и умственных благородных усилий и стремлений, зарождавшихся в течение предыдущей земной жизни. Чем больше этого материала, тем больше продолжительность пребывания человека в этом мире.

Мир причинности или абстрактного мышления

Когда сбрасывается последняя временная оболочка – ментальное тело, – человек переходит в такую подплоскость астральной плоскости, которая является, по существу, его «домом». Сюда он возвращается после путешествия в земной мир, куда он отправлялся как в школу, чтобы поучиться и набраться опыта. Здесь сам человек – его бессмертная часть – переживает, ничем не обремененный, свою собственную жизнь в полной мере того самосознания и видения, которых он успел достичь.

Эту подплоскость, место пребывания бессмертного человека, можно назвать миром абстрактного мышления, или миром причинности. Этот мир делится на три сферы, в каждую из которых попадают души, соответственно степени своей духовной эволюции. В первой сфере короткое время пребывают большинство из 60 миллиардов душ, составляющих всю массу человечества. Души этого большинства поднимаются (после того как временные оболочки сброшены) на мгновение в первую сферу, где вспышка воспоминания освещает все их прошлое и показывает причины и механизм движения их по пути духовной эволюции. Там же испытывается и вспышка предвидения, освещающая их будущее – они видят все возможные пути, по которым могут продвигаться в своем развитии. Некоторая часть указанного большинства человеческих душ пребывает в первой сфере продолжительное время. Во время

земного существования они своим положительным мышлением и благородной жизнью, образно выражаясь, подготовили тот посев, с которого жатва снимается именно в этой сфере астральной плоскости. Здесь они испытывают настоящую истинную жизнь человека, достойное существование самой души, не стесненной оболочками, которые принадлежат низшим мирам. И здесь человек узнает свое собственное прошлое и разбирается в причинах, которые он сам вызвал к жизни; он отмечает их взаимодействие и проистекающие из них последствия для настоящего и будущего.

Во второй сфере пребывают продолжительное время души высокой ступени духовного развития, которые во время земного существования посвящали всю свою энергию высшей умственной и нравственной жизни. Для них уже нет покрова, скрывающего прошлое, их память совершенна и непрерывна. В третьей сфере пребывают очень продолжительное время души, достигшие чрезвычайно высокого духовного развития, – это души Будды, Христа, Магомеда, Моисея и их ближайших учеников.

Длительность пребывания человека после смерти в астральной плоскости зависит от степени его духовного развития. Примитивные люди быстро проходят через астральные подплоскости (от нескольких месяцев до нескольких лет) и вновь воплощаются в физическом теле, в то время как высокоразвитые люди остаются надолго в астральной плоскости, внутренне обрабатывая большой нравственный багаж предыдущей земной жизни (для сравнения можно привести пример: двое находятся в музее изобразительных искусств – один ничего не смыслит в искусстве, быстро проходит мимо шедевров, выставленных в многочисленных залах, и покидает музей; другой длительное время наслаждается выставленными экспонатами и уходит с богатыми впечатлениями). Поэтому такие великие люди, которые известны нам под именами Моцарт, Бетховен, Лев Толстой, Пушкин, воплощаются на Земле раз в 100 – 200 лет, а такие величайшие души, как Будда, Христос, Магомед, Моисей, появляются на Земле раз в 2 – 3 тысячи лет.

Процесс воплощения в физическое тело (реинкарнация) для большинства людей – автоматический процесс, в котором люди сознательно не участвуют. Согласно законам эволюции, в основе которых лежит Творческая Воля Абсолюта, человеческой душе нужны трудные участки эволюционного пути, трудные задачи, чтобы на них испытать обновленное сознание и получить новый импульс для движения по пути духовного развития. Таким трудным участком эволюционного пути является жизнь в физическом теле. Кармический механизм, находящийся в шестом теле человека и дозирующий (соответственно степени духовного развития человека) длительность его нахождения во всех подплоскостях астральной плоскости, определяет условия и семью, в которых человек должен родиться (в соответствии с качеством его кармы на данном этапе). Предварительно человек как бы постепенно спускается из одной подплоскости в другую, строя с помощью своего кармического механизма и высокоразвитых душ соответствующие оболочки, вплоть до астрального тела. При переходе из одной подплоскости в другую сознание как бы отстраняется, человек как бы впадает в сон (душа не пробуждается немедленно ото сна после рождения – воплощения в очередном физическом теле, – годы детства она существует как бы в полусонном состоянии и окончательно пробуждается лишь где-то к 30 годам; мы знаем, что Будда, Христос, Магомед, Моисей обрели свое космическое сознание именно в таком возрасте).

Во время полового сношения высвобождается энергия (энергия выделяется Свадхистханачакрой) с определенной длиной волны, которая совместно с генами оплодотворенной яйцеклетки воздействует притягательно на созревшее для реинкарнации существо, находящееся в астральной плоскости и вибрация которого

(диапазон частоты вибрации определяется кармическим механизмом созревшего для реинкарнации существа) имеет такую длину волны, как и энергия, высвобождаемая при половом сношении. В результате происходит зачатие. Физическое тело дается человеку его родителями, причем они могут передать ему лишь физическую наследственность – характерные особенности той расы и нации, в которой человек вновь рождается. Эта единственная наследственность, которую человек получает от родителей, все остальное в новую земную жизнь он приносит сам. Умственные и нравственные качества не передаются от родителей к детям. Так, гениальность не бывает преемственной, она не передается потомкам. Вместо того чтобы быть завершением постепенно совершенствуемой семьи, гений появляется совершенно внезапно. Если он имеет потомство, то передает ему только свои телесные качества, а не душевные – ребенок гения часто рождается тупицей, а обыкновенные родители дают жизнь гению. О наследственных заболеваниях можно сказать следующее: оплодотворенная яйцеклетка с дефектными генами через резонанс частот притягивает созревшую для воплощения душу, душу с дефектным духовным ядром (то есть в кармическом механизме запрограммировано определенное расстройство физического тела).

Высокоразвитая душа, пребывающая продолжительное время во второй или третьей сферах подплоскости абстрактного мышления, абстрагируется от действия своего кармического механизма и сама выбирает условия и семью, в которых ей надлежит родиться (вновь воплотиться в физическом теле).

Последовательность воплощений

С помощью последовательности воплощений в физические тела человек приобретает все более полный жизненный опыт, который в промежутках между воплощениями, то есть во время нахождения в астральной плоскости, претворяется в его способности и характер. С ними человек является в новую земную жизнь, причем всякая новая жизнь, продолжая предыдущую, начинается с той ступени развития, на которой человек остановился в предыдущей жизни. Так происходит эволюционный процесс в духовном мире человека.

Многokrатно перевоплощаясь, человек проходит поочередно через все эпохи и расы (входящие в Великий цикл), через все цивилизации, все общественные положения, для того чтобы постепенно пройти все ступени духовного развития. Цивилизации в течение Великого цикла появляются и исчезают, для того чтобы стать для человека полем опыта, развить в нем те или иные качества, дать ему новые переживания в различных земных жизнях. Цивилизации играют особую роль на определенном этапе духовного развития человечества, а затем они, согласно плану, выработанному Всемирным разумом, разрушаются и исчезают в катаклизмах. Можно сказать, что все цивилизации служат как бы сценами в драме, написанной Абсолютом, чтобы люди, хорошо и правильно исполняя в них свои роли, смогли приблизиться к Абсолюту.

Все свои воплощения человек знает, но сознанию это открывается лишь на короткие мгновения, во время нахождения людей в подплоскости абстрактного мышления. Это разумно предусмотрено природой (Творческой Волей Абсолюта), ибо преждевременное знание своих воплощений может остановить дальнейшее развитие души, ввергнув ее в отчаяние в случае раскрытия какого-либо предательства в прошлом, или усилить самомнение, одно из самых преграждающих качеств на пути духовного развития.

Творческая Воля Абсолюта

Духовная эволюция человека проходит по определенному плану в соответствии с Творческой Волей Абсолюта. Выполняя этот план, человек изживает отдельные жизни в физических телах, и каждая его жизнь – как бы один день в школе вечного существования, где люди учат уроки, необходимые для перехода из одного класса в другой.

Для людей, уровень сознания которых близок к уровню сознания животного, тема урока – изжить или, по крайней мере, резко снизить уровень эгоизма с его настойчивым «я хочу это». Эти люди учатся в первом классе. Они еще совершенно неразвиты, их умственное развитие только в зачатке. Рождаются они среди дикарей и в полудивилизованных обществах, воплощаются много раз подряд в одной и той же подрасе, имеют небольшой перерыв между воплощениями (хотя иногда из задерживают на долгое время в низшей сфере тонкого мира). Но после многих жизней в первом классе тема урока меняется, теперь он должен научиться делиться с другими, а не требовать для себя одного, новый урок: «не я, а мы». Второй класс – это люди заурядного развития, с ограниченным мировоззрением, их умственный горизонт не выходит за пределы их семей, государства или национальности. Перевоплощаясь много раз в одной и той же подрасе, они имеют небольшой отдых в астральной плоскости, продолжительность которого зависит от достигнутых в земной жизни успехов и от их духовного развития.

В первых двух классах обучается в настоящее время большая часть человечества. Значительно меньше тех, кто проходит уроки в третьем классе. Урок, который проходят здесь, – это разделение бремени других людей, желание и стремление помочь им. Третий класс – это культурные люди, которые стремятся к каким-либо высоким целям, имеют какие-либо высокие идеалы; их умственный горизонт расширился до понимания единства человечества. Перевоплощаются они два-три раза в каждой подрасе. Срок между воплощениями различный и может продолжаться до столетий и тысячелетий – в среднем пятьсот – тысяча лет.

Четвертый класс – люди, осознавшие свою сущность, свое место во Вселенной, достигшие космического сознания. Для того чтобы ускорить свою духовную эволюцию, многие из них сознательно отказываются от длительного пребывания в астральной плоскости и перевоплощаются тотчас после смерти.

Последний класс – люди, достигшие огромной духовной высоты, и, по существу, духовная эволюция для них закончена. Обладая огромной духовной силой и знаниями, а также огромными сенситивными способностями, они помогают отдельной группе людей и всему человечеству продвигаться по пути духовной эволюции. Таких людей называют Великими Учителями; к ним относятся: Будда, Христос, Магомед, Моисей. Они не нуждаются в перевоплощениях и воплощаются лишь по своему желанию, когда возникает реальная угроза существованию человечества на Земле.

Как было сказано выше, жизнь в физическом теле есть определенный урок, как бы определенное задание, которое нужно выполнить. Если человек успешно выполнял поставленные перед ним задачи, он продвигался на пути эволюции быстрее, если он был менее успешен, он много раз возвращался в ту же обстановку, в те же условия (в которых он не имел успеха).

Да, конечно, духовное развитие для каждого человека в течение Великого цикла предопределено Творческой Волей Абсолюта. Но скорость процесса его духовной эволюции в течение Великого цикла зависит от степени усилий воли человека, направленных на ускорение своей эволюции. При отсутствии этих усилий или слабых усилиях человек большую часть земных жизней Великого цикла проводит в первых двух классах земного обучения и испытывает бесконечные физические и моральные

неудобства и страдания. Усилия воли человека, направленные на ускорение своей духовной эволюции, позволяют ему быстро достичь последних классов земного обучения и больших интервалов времени пребывания в астральной плоскости, что дает ему возможность большую часть времени Великого цикла жить истинной жизнью человека: в гармонии со Вселенной, почти не испытывая физических, моральных и духовных неудобств и страданий. Самосовершенствование – это усилия воли человека, направленные на ускорение своей духовной эволюции, которое можно назвать исцелением души.

Анализируя вышесказанное, можно сделать вывод, что смысл жизни человека на Земле – самосовершенствование, которое служит достижению как можно более высокого уровня духовного развития в земном воплощении.

Самосовершенствование – исцеление души

Самовнушение является основным средством работы над собой в самосовершенствовании. По существу, все методы самосовершенствования основаны на самовнушении. На протяжении многих веков самовнушение использовалось в различных сферах деятельности человека: в религии, искусстве, педагогике, медицине. Самовнушение лежит в основе аутогенной тренировки, йоги, буддизма, даосизма и других систем совершенствования личности.

Существует выражение: «Ты таков, каким себя мыслишь». Имеется в виду, что качества характера человека, его самочувствие, эмоциональное состояние и тонус зависят от характера мыслей (активных или пассивных), преобладающих на определенном этапе жизни или в течение всей жизни. Сам процесс мышления и есть, по существу, самовнушение, так как ни одна мысль не пропадает даром, а оказывает определенное, соответствующее характеру мысли воздействие на источник мысли.

Эффективность самовнушения зависит от силы мысли и степени расслабления.

Мысли можно разделить на пассивные и активные. Пассивные мысли (случайные, разбросанные, вялотекущие) оказывают слабое воздействие, зато активные мысли (создаваемые сознательно и целенаправленно) сильно воздействуют на мыслителя, и сила воздействия пропорционально зависит от силы мысли. Следует отметить, что и определенные пассивные мысли, если они являются преобладающими в течение длительного времени, оказывают значительное влияние.

Наиболее эффективно самовнушение, когда активные мысли в виде целевых формул (мысли, несущие четкую установку подсознанию) протекают на фоне расслабления организма (расслабления мышц, сосудов, дыхания). Чем больше расслабление организма, тем податливее становится подсознание для целевых установок. Им препятствует сознание, мешая проникнуть в подсознание, отключение сознания находится в прямой зависимости от степени расслабления организма.

Установки подсознанию могут быть выражены в виде слов или в виде мысленных представлений. Одновременное использование словесных формул и соответствующих им мысленных представлений усиливает самовнушение. Сила установки и, следовательно, сила самовнушения находятся в прямой зависимости от степени желания (желания достижения поставленной конкретной цели), от степени концентрации внимания, а также от методичного повторения.

Целенаправленные самовнушения (выполняемые человеком сознательно) могут быть реализованы в виде:

- мысленного настроя на определенное психическое состояние или самочувствие, на определенное поведение или работу;
- аутогенной тренировки, где мысленные установки протекают на фоне той или иной степени расслабления организма.

Сосредоточение – это концентрация внимания.

Медитация – психическое состояние, при котором человек способен сосредоточиться на чем угодно по своей воле либо не думать о том, что может в данный момент помешать (слово «медитация» происходит от греческого «медомай», означающего «о чем-либо размышлять», и является аналогом санскритского термина «дхьяна», означающего «размышление, углубление»; темой для медитации может быть все что угодно, поэтому число конкретных ее форм достаточно велико).

Йоговское самовнушение

Самовнушение является основой почти всех упражнений йоги

Перед выполнением каждой йоговской асаны следует расслабиться в позе Шавасана в течение 5 – 10 секунд и выполнить короткую мысленную установку на получение максимального эффекта от выполнения асаны. Установка должна быть такого плана: «Сейчас я буду выполнять асану, которая даст энергию и бодрость, укрепит мой организм и оздоровит меня (оздоровит тот или иной орган)». Сама техника выполнения асаны включает в себя: последовательность движений и положений тела, полное йоговское или произвольное дыхание и, наконец, самовнушение в виде мысленных представлений объекта (той части тела или органа тела, которые оздоравливаются) воздействия асаны.

Пранаямы также немислимы без использования самовнушения. Так, например, при выполнении полного йоговского дыхания мы мысленно представляем, как прана в виде серебристо-голубой субстанции одновременно с вдохом проходит через тело и усваивается в солнечном сплетении, а затем эта прана одновременно с выдохом из солнечного сплетения распространяется по всему телу, укрепляя и очищая от токсинов каждую клетку.

Процесс приема пищи и питья воды сопровождается в йоге самовнушением

Самовнушение необходимо для лучшего усвоения и извлечения праны из пищи. Согласно йоговской концепции приема пищи, есть нужно медленно, концентрируя внимание на продукте. Нужно мысленно представлять, что при пережевывании извлекается все количество праны, заключенное в пище.

В течение дня желательно выпивать 0,8 – 1 л воды. Воду пьют маленькими глотками, мысленно повторяя: «Я снабжаю свое тело влагой, которая необходима ему для правильного функционирования. Эта забота о теле вознаградится: здоровье мое улучшится».

Каждое утро следует выпивать 1 стакан воды для лучшего функционирования кишечника. Питье воды сопровождается самовнушением – словесным обращением к кишечнику: «Я очищаю тебя, я даю тебе достаточно влаги для правильного функционирования. Я придерживаюсь этой регулярной привычки, чтобы ты мог правильно действовать». При этом нужно поглаживать живот правой рукой по часовой стрелке. Похлопав несколько раз в области кишечника, повторить несколько раз: «Ты

должен повиноваться».

На утренней прогулке следует наслаждаться солнцем: поднять голову, откинуть назад плечи и, вдыхая насыщенный праной воздух, мысленно повторять слова, создавая в уме соответствующий образ: «Я купаюсь в прекрасном солнечном свете природы и пью из него жизнь, здоровье, крепость и жизнеспособность. Этот солнечный свет делает меня сильным и наполняет энергией. Я чувствую в себе приток праны. Я чувствую, как прана разливается по моему организму с головы до ног, укрепляя мое тело. Я люблю свет солнца и наслаждаюсь им».

На прогулке при отсутствии солнца (но при наличии чистого воздуха) самовнушение выражается в следующих фразах, произносимых мысленно (при соответствующем мысленном воображении): «Я дитя природы. Природа дает мне этот чистый воздух, чтобы стать крепким и здоровым. Я вдыхаю в себя здоровье, силу и энергию. Я наслаждаюсь ощущением обвевающего меня свежего воздуха и чувствую на себе его благотворное влияние. Я дитя природы и наслаждаюсь ее дарами».

Оздоровление органов тела самовнушением

Каждая клетка тела обладает своим разумом. Существует коллективный разум групп клеток и, естественно, коллективный разум клеток, входящих в состав любого органа тела, то есть разум любого органа тела.

Методика этого метода самовнушения следующая. Обращайтесь к любому органу своего тела мысленно или вслух; при этом отдайте твердое, ясное приказание, выражающее полностью то, что вы от него требуете; повторите это приказание несколько раз тоном, не допускающим возражения; для более усиленного привлечения внимания клеток можно слегка похлопать или погладить ту часть тела, где находится орган. Слова помогают составить умственную картину того, что вы хотите выразить; образ этой умственной картины идет через нервную систему к месту расстройства, где воспринимается не только группой клеток, но и отдельными клетками. Сюда же стремятся усиленные потоки праны и питания (через кровь), направленные сосредоточенным вниманием.

Нет необходимости произносить какие-то обязательные формулы: говорите то, что вам покажется наиболее подходящим, и вкладывайте в слова как можно больше убедительности и непреклонной воли. Если вы не знаете, как сформулировать приказание, вы можете составить его приблизительно в таком роде: «Я чувствую облегчение, боль утихает, она должна совершенно утихнуть». Если вам неясно, какой орган причиняет страдание, то, во всяком случае, можно найти область расстройства и направить туда ваше приказание. Необязательно знать название органа – обращайтесь к нему во втором лице. Этим методом самовнушения можно оздоравливать любой орган тела.

Приведем примеры применения данного метода самовнушения.

Печень . Потирайте слегка ладонью место печени и с твердостью говорите: «Печень, исполняй лучше свою работу. Ты слишком медлительна, и я тобой не доволен. Теперь ты должна работать лучше. Работай, работай». Клетки печени (по йоговскому представлению) имеют упрямый характер, и здесь необходимо твердое приказание.

Желудок имеет клетки с более развитым разумом, чем печень. Поэтому обращения к желудку должно быть более мягким.

Сердце . Группа клеток сердца обладает большей разумностью, чем клетки печени и желудка. С ними нужно обращаться гораздо почтительнее. Скажите сердцу о вашей надежде, что оно станет лучше работать; скажите это мягко, избегая резких выражений и понуканий.

Интересен рассказ И. Я. Евтеева-Вольского, одного из первых советских йогов (И. Я. Евтеев-Вольский, будучи очень больным, начал заниматься йогой в 60 лет; занятия йогой укрепили его здоровье и позволили раскрыть его экстрасенсорные способности):

«Как только у меня заломило и заколотилось сердце, что обычно продолжается длительное время, я не стал пить валидол и нитроглицерин, а стал легонько, нежно поглаживать область сердца, при этом очень сосредоточенно и с концентрированной волей делая приказания: „Милые клеточки, работайте хорошо и дружно, укрепляйте мышцы и ткани моего сердца; перестаньте болеть, и пусть сердце бьется ровно и хорошо, пусть полно разносит кровь по всему моему телу“. Так я приговаривал и легонько растирал область сердца ладонью правой руки с полчаса. Боли прошли, сердце выравнилось в ритме. В дальнейшем я применял этот метод всякий раз, когда возникали боли в области сердца. Сейчас я не страдаю ничем и много лет не принимаю лекарств – здоров».

Самовнушение в аутогенной тренировке (АТ) и психорегулирующей тренировке (ПРТ)

Самовнушение по В. М. Бехтереву . Одним из действенных методов АТ является метод, использующий в качестве фонового состояния состояние полусна перед засыпанием и сразу после пробуждения. На фоне полусна мысленно произносятся короткие фразы, без напряжения, как бы механически. Во фразах исключается отрицательная частица «не». Характер фразы конкретный, утвердительный. Например, завтра вам предстоит ответственная встреча с аудиторией. Перед сном, когда наступит состояние дремоты, вы мысленно произносите 5 – 10 раз фразы следующего плана: «Я спокоен. Перед слушателями в аудитории я буду уверен в себе, голос будет звучать легко и свободно».

Метод Эмиля Куэ направлен в основном против функциональных расстройств в организме. В любое время дня занимающийся принимает позу для расслабления и затем шепчет фразы самовнушения. Например, нужно 15 – 20 раз монотонно, как бы безразлично, прошептать фразу «Все проходит...» (имеется в виду, что постепенно проходит расстройство здоровья) или фразу «С каждым днем мне становится все лучше».

В методике АТ по И. Шульцу различаются две ступени. Первая ступень предназначена в основном для управления работой внутренних органов и для создания положительного психологического настроения; вторая ступень (высшая АТ) – для овладения психическими процессами. Занятие делится на 3 части: создание состояния дремоты, произнесение формул самовнушения и выход из дремоты.

На первой ступени АТ по И. Шульцу используются 6 определенных стандартных формул («Моя правая рука тяжелая», «Моя правая рука теплая», «Сердце бьется спокойно и ровно», «Дыхание спокойное и ровное», «Солнечное сплетение излучает тепло», «Лоб приятно прохладен») для создания состояния дремоты, а также целевые формулы. Формулы произносятся про себя по 2 – 5 раз с интервалом 20 – 30 сек. Перед началом и после каждой формулы произносятся слова «Я спокоен».

На второй ступени с помощью определенного набора формул занимающийся

входит в состояние расслабления. Далее следует вход в состояние высшей АТ. Находящийся в состоянии аутогенного погружения человек последовательно друг за другом в течение многих занятий отрабатывает определенные упражнения: учится «видеть» заранее заданный цвет (цвета ассоциируются с определенными состояниями организма), «видеть» вещи и предметы, «видеть» динамические картины, отрабатывает способность придавать каким-либо абстрактным понятиям конкретное содержание.

Психорегулирующая тренировка (ПРТ) предназначена для успокоения, мобилизации и восстановления сил. В ПРТ преобладают короткие формулы самовнушения, отрабатываемые поочередно для расслабления элементов тела. Формулы самовнушения следующие:

- 1) «Я расслабляюсь и успокаиваюсь».
- 2) «Мое внимание на моем лице».
- 3) «Мое лицо спокойно».
- 4) «Губы и зубы разжаты» (уточнение формулы 3).
- 5) «Расслабляются мышцы лба, глаз, щек» (уточнение формулы 3).
- 6) «Расслабляются мышцы затылка и шеи».
- 7) «Лицо начинает теплеть».
- 8) «Теплеет затылок и шея».
- 9) «Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное».
- 10) «Мое внимание переходит на мои руки».
- 11) «Мои руки начинают расслабляться и теплеть».
- 12) «Мои пальцы и кисти расслабляются и теплеют».
- 13) «Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют».
- 14) «Мои плечи и лопатки расслабляются и теплеют».
- 15) «Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные».
- 16) «Мое внимание на моих теплых пальцах» (согревание).
- 17) «Мое внимание переходит на мое лицо».
- 18) «Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное».
- 19) «Мое внимание переходит на мои ноги».
- 20) «Мои ноги начинают расслабляться и теплеть».
- 21) «Мои подошвы, стопы и голени расслабляются и теплеют».

- 22) «Мои голени и колени расслабляются и теплеют».
- 23) «Мои бедра и таз расслабляются и теплеют».
- 24) «Мои ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные».
- 25) «Мое внимание на моих теплых голеностопах» (согревание).
- 26) «Мое внимание переходит на мое лицо».
- 27) «Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное».

На освоение перечисленных формул требуется определенное время.

Формулы 1 – 3 прорабатываются в достаточно медленном темпе, каждая – в течение 1 минуты. Желательно повторить эти формулы 5 – 6 раз в течение дня.

Через несколько дней можно приступить к освоению формул 4 – 6 (формулы для уточнения понятия «Спокойное лицо»). Заниматься нужно 3 – 4 раза в день (на формулы 1 – 6 уходит 2,5 минуты).

В формулах 8 – 9 используется представление о тепле; отрабатываются сразу все 9 формул; заниматься нужно 2 – 3 раза в день в течение трех недель.

Освоение последующих формул осуществляется присоединением к освоенной группе формул последующих групп формул: сначала 11 – 14, затем 15 – 18, затем 19 – 23, 24 – 25 и, наконец, 26 – 27.

После курса освоения всех формул следует перейти к сокращенному варианту ПРТ:

- 1) каждая формула произносится по одному разу;
- 2) изымаются промежуточные формулы 3 – 8, 12 – 14, 21 – 23.

Имаго-тренинг – разновидность аутогенной тренировки («имаго» в переводе с латинского означает «образ»). Суть метода: сконцентрировавшись на определенном образе, человек вызывает различные изменения в своем теле. Эту способность можно настолько натренировать в себе, что даже хождение по раскаленным углям и лежание на битых стеклах не причиняют вреда.

Интересна имитация каталепсии. Именно имитация, ибо каталепсия есть состояние одеревенения тела в результате гипнотического внушения, а в имаго пациенты входят в это состояние самостоятельно – ведущий только инструктирует их: «Прошу закрыть глаза и сосредоточиться на образе своего тела, словно глядя на него со стороны. Вот оно напрягается, наливается тяжестью и словно деревенеет». Человека, который сконцентрировался на таком образе, можно смело класть между двух стульев. Но, в отличие от загипнотизированного, он полностью отдает себе отчет в том, что с ним происходит, может говорить, смеяться.

Йоговское сосредоточение

В Пратъяхаре (пятой ступени йоги) йог добивается такого состояния, при котором ум освобождается от чувственного восприятия. Сущность Пратъяхары в следующем.

Когда мы всецело заняты какой-либо мыслью или внутренним объектом, мы перестаем сознать внешний мир: наше сознание унитарно, то есть в состоянии воспринимать только одну вещь в данный момент, но оно беспокойно, непрерывно перескакивает от одного предмета к другому. Весь секрет Пратьяхары состоит в том, чтобы увеличить и усовершенствовать нашу силу внутренней поглощенности.

По существу, Пратьяхара есть сущность всей йогической практики. Вся йога есть, таким образом, одна непрерывная Пратьяхара, постепенно углубляющаяся и доходящая до апогея в Самадхи, которая и есть, в сущности, глубочайшая и совершенная Пратьяхара. Это подтверждается тем, что Пратьяхара, Дхарана (сосредоточение) и Дхияна (медитация) представляют собой части одного и того же постепенно углубляющегося процесса. Причем эти части при достаточно большом опыте не имеют четкой границы. Только у тех, кто имеет малый опыт занятий в раджа-йоге, сначала наступает Пратьяхара, затем начинается Дхарана, потом медленно начинается Дхияна, результатом которой может быть состояние Самадхи (сверхсознательное состояние). У тренированного йога в процессе достижения Самадхи невозможно указать, где кончается Пратьяхара и начинается Дхарана, где Дхарана кончается и начинается Дхияна, где кончается Дхияна и начинается Самадхи. Тому, кто прошел всю предварительную тренировку (Яма, Нияма, асаны, пранаяма) и пробудил Кундалини, достаточно лишь сосредоточить ум и прану в определенной точке. Он достигает состояния, при котором мысли и дыхание замирают, Кундалини поднимается до определенного нервного центра – чакры, и он погружается в глубокую медитацию, в которой сливаются воедино Пратьяхара, Дхарана и Самадхи. Тот, кто принимается за Дхияну без указанной подготовки (в том числе и без освоения Пратьяхары), несмотря на все усилия, достигнет ничтожных результатов.

Методика Пратьяхары

1-й этап. «Разрешение уму блуждать». Наблюдайте за умом, следите за тем, о чем вы думаете. Если вы «в упор» взглянете на мысль, она остановится. Но не старайтесь останавливать мысли, будьте только свидетелем. Наблюдайте со стороны, и мысли исчезнут.

Если соотносить вышесказанное с сосредоточением (учитывая, по существу, неуловимую грань между Пратьяхарой и Дхараной), то может показаться, что техника первого шага освоения Пратьяхары противоречит основному принципу концентрации, согласно которому ум должен не разбрасываться, а сосредоточиться на одном. Однако путем практики мы убедимся, что это не только не противоречит, но является сущностью концентрации мысли. Ведь последующая за Пратьяхарой Дхарана не есть механическое пригвождение мысли к одной точке, отчего мысль немеет и погружается в оцепенелую неподвижность, а представляет собой постоянное и неуклонное углубление сознания в объект концентрации, движение ума внутрь данной точки. Это совершенно ясно чувствуется во время упражнения в Дхаране (по мере того как углубление ума, движение сознания становятся все более и более неуклонными, они постепенно замедляются, пока не останавливаются совершенно в Самадхи).

В результате освоения первого этапа Пратьяхары ум приобретает способность внутренней сосредоточенности вне какого-либо объекта. Этим Пратьяхара и отличается от Дхараны, которая есть сосредоточенность на самом объекте.

2-й этап. «Достижение отделения чувств от ума». На этом этапе нужно использовать определенные упражнения, цель которых – отключение органов чувств. Для отключения воздействия внешнего мира через зрение могут быть использованы следующие упражнения.

Упражнение 1 . Смотреть на красивое лицо, но не допускать, чтобы образ красоты дошел до сознания в виде красоты.

Упражнение 2 . Сидя у окна с видом на улицу, смотреть перед собой, устремив в какую-нибудь точку безразличный взгляд. Что бы ни представилось взору, необходимо оставаться безучастным, то есть не чувствовать никакой мысленной реакции из зрительного впечатления, случайно попадающего в поле зрения.

Относительно этих упражнений можно сказать следующее. Всякий зрительный образ вызывает в нашем сознании определенное удовольствие или неудовольствие, которое может быть в самой тонкой степени и форме, но так или иначе в виде внутреннего одобрения или неодобрения всегда присутствует в сознании. Посмотрите перед собой, и вы убедитесь, что даже независимо от ваших мыслей один вид голой стены, мебели, цветов или человеческого лица вызывает совершенно различные внутренние ощущения. Если вы можете удержать сознание от превращения его в различные формы ощущений сообразно с различными предметами, если вы можете воспринимать всякие зрительные впечатления одинаково безразлично – вы достигли Пратьяхары в отношении отключения зрительных впечатлений.

После освоения упражнений по отключению зрительных впечатлений следует освоить аналогичные упражнения по отключению впечатлений от остальных органов чувств.

В результате освоения Пратьяхары человека перестают затрагивать физические страдания и, что очень важно, человек начинает познавать свою духовную силу.

Дхарана представляет собой фиксирование ума на внешнем предмете или на внутренней точке. Дхарана непосредственно вытекает из Пратьяхары, и овладение Дхараной возможно после овладения Пратьяхарой. Если упражняющийся сразу начинает с Дхараны без предварительной практики в Пратьяхаре, он столкнется с большими затруднениями; если же он сначала овладеет Пратьяхарой, он незаметно для себя придет к Дхаране и после непродолжительного упражнения в ней, естественно, перейдет на высшие ступени – Дхияну и Самадхи.

Для овладения Дхараной йога предлагает пять упражнений (соответственно пяти органам чувств). Концентрация внимания в этих упражнениях осуществляется:

- 1) на чувстве обоняния (кончик носа);
- 2) чувстве вкуса (кончик языка);
- 3) чувстве осязания (середина языка);
- 4) чувстве слуха (корень языка);
- 5) чувстве зрения (мягкое небо).

Очередность выполнения упражнений соответствует порядку возрастания трудности их освоения. Необязательно осваивать все пять упражнений одно за другим, достаточно довести до успешного выполнения одно из упражнений.

Первое упражнение – концентрация на чувстве обоняния (в кончике носа) – выполняется следующим образом: старайтесь почувствовать кончик вашего носа. Не пробуйте ни представлять его себе, ни думать о нем, просто чувствуйте его. Через

несколько секунд вы действительно начинаете чувствовать кончик носа явственнее, чем все остальное тело. Теперь сосредоточьтесь на этом ощущении и забудьте обо всем на свете.

Старайтесь проникнуться этим ощущением, следя за всеми его изгибами. Вы действительно откроете целую гамму оттенков ощущений, следуйте за ними, не прерывая процесс проникновения ни на одно мгновение. При этом вы заметите: чем глубже погружаетесь в ощущение, чем больше сосредоточиваете на нем сознание, тем более замедляется дыхание во время упражнения. Сначала вам кажется, что вдох до такой степени замедляется, что дыхание вот-вот остановится. После нескольких секунд почти полной остановки дыхания начинается медленный выдох, который, однако, протекает быстрее, чем вдох.

В течение каждого вдоха и задержки после вдоха-выдоха степень сосредоточенности не остается одной и той же: с удлинением вдоха она постепенно усиливается, достигая в моменты задержки после вдоха максимума интенсивности, и вместе с выдохом постепенно ослабевает, падая почти до нормального состояния к концу выдоха. Таким образом, интенсивность концентрации на ощущении все время идет волнами, то повышаясь, то понижаясь. Необходимо следить за тем, чтобы как можно лучше сгладить резкость переходов от вдоха к выдоху и тем поддерживать степень концентрации по возможности на одном уровне.

После достаточной практики вы сможете совершенно незаметно переходить от процесса вдоха к процессу выдоха и обратно (подробное пояснение по поводу дыхания Кевали, которое используется здесь, дается ниже). В процессе упражнения необходимо стараться усилить сосредоточение. Тогда ощущение кончика носа также начинает усиливаться, доходя даже до некоторой болезненности, которая, впрочем, совершенно безвредна.

Длительность этого упражнения – 10 – 15 минут каждый день, лучше всего заниматься утром (но не сразу после сна, а спустя полчаса после завтрака). Можно заниматься вечером, но не сразу после еды и не перед сном.

Через несколько дней в результате этого упражнения внезапно придет в высшей степени приятный аромат, который невозможно объяснить никакими известными причинами, предметами или обстановкой (йоги объясняют это тем, что усиленный ток праны направляется к точке сосредоточения и начинает раздражать кончик обонятельного нерва, что в конце концов вызывает ощущение эфирно-астрального запаха). Этот аромат до такой степени приятен и тонок, что, хотя он и возникает всего на одно мгновение, он приводит упражняющегося в восторг, давая ему сильнейшее побуждение к дальнейшим опытам. На следующий день (или несколько дней) этот удивительный запах не появляется, но после постоянных упражнений снова возвращается. Длительным занятием данным упражнением можно дойти до умения вызывать запах немедленно и задерживать его на некоторое время. Меняется также и характер запаха по мере продолжения этого опыта: запах на дальнейшей стадии занятий может быть изменен по желанию. Наконец развивается способность «яснообоняния», то есть способность определения запаха вещей, находящихся на значительном расстоянии, недоступном для обычных чувств.

Аналогично выполняются упражнения сосредоточения внимания на чувствах вкуса, осязания, слуха, зрения. При сосредоточении внимания на чувстве вкуса начинает проявляться чудесное ощущение вкуса, при сосредоточении на чувстве осязания – состояние наслаждения, которое приблизительно можно сравнить с ощущением в редчайшие моменты истинной любви или наслаждением высоким искусством. При овладении двумя последними упражнениями (сосредоточением внимания на чувстве

слуха и на чувстве зрения) занимающиеся ощущают независимо от времени и места:

- сначала звуки, мелодии, а затем даже фрагменты симфоний;
- сначала кусочки картин, пейзажей, затем задуманные и желаемые картины и в конце концов даже подлинники картины и события.

Два последних упражнения способствуют приобретению способностей яснослышания и ясновидения. Следует учесть, что упражняться в концентрации внимания параллельно на двух чувствах нежелательно. Упражнения должны осваиваться последовательно, одно за другим, иначе занимающийся не достигнет успеха ни в одном из них.

Йоговская медитация

Дхияна (медитация) считается седьмой ступенью йоги; медитация следует за концентрацией (а концентрация растворяется в медитации).

Шри Свами Шивананда утверждал: «Если вы медитируете по полчаса в день, то вы можете выстоять в битве за жизнь в мире. Устраняется боль, страдание, печаль и укрепляется нервная система».

Дхияна как состояние ума вытекает из Дхараны, вернее является продолжением Пратьяхары при помощи Дхараны, которая есть лишь усилие, поддерживающее связность отдельных звеньев Дхияны, подобно тому как нить сдерживает нанизанные на нее бусы. Поэтому и само упражнение в Дхияне сводится к упражнению в Дхаране как бы к высшей ее стадии. Это можно пояснить на примере углубления упражнения сосредоточения на чувстве обоняния. Если мы сосредоточиваем внимание на ощущении кончика носа при исключении ощущения всего тела – это Пратьяхара. Когда мы углубляемся в это ощущение, стараясь не прекращать его, это усилие есть Дхарана, в результате которой наступает определенный психический эффект (аромат). Если мы настолько усиливаем Дхарану, что эти отдельные проблески сверхчувственного восприятия соединяются в одно целое, которое тогда начинает представлять собой некоторую последовательность, известную гамму ощущений, – это будет Дхияна. Наконец, если в результате этой цепи ощущений мы настолько углубляемся в этот процесс, что нам открывается скрытая суть, или смысл, этого сверхчувственного восприятия, это уже Самадхи.

Аналогичное пояснение можно дать на примере Тра-таки. Если мы возьмем объект или картину, по деталям которой пройдем скольльзящим взглядом, то это Тратака (по Сахарову, Тратака 1). При этом мы используем природную тенденцию глаз и сознания скользить с одного предмета на другой. Если мы вслед за этим закроем глаза и повторим этот же самый процесс мысленно, это Тратака 2. Если мы хотим перейти к концентрации (Дхаране), сознание должно быть привязано к одному месту. Но сознание невозможно надолго привязывать. Если это привязывание в обычных условиях длится 2 – 3 секунды, то длительность в 12 секунд уже есть ступень Дхараны. Но чтобы привязывание растянуть еще больше, нужно снова воспользоваться тенденцией движения читты (мыслительной субстанции). Так как она остается привязанной извне, движение идет внутрь, или, как это выразил Патанджали, «растягивается в направлении понятия», то есть направлена на внутреннюю сущность объекта – «вещь в себе». Это и есть смысл тайны Дхияны. А познанная внутренняя суть объекта – это Самадхи.

Итак, единственная возможность упражнения в Дхияне есть усиление, углубление

Дхараны. Поэтому и упражнения, предписываемые Дхияной, представляют собой как бы дальнейшую стадию Дхараны.

В качестве основного упражнения для достижения состояния Дхияны йоги рекомендуют Тратаку (как было сказано выше, это фиксирование глазами какого-либо объекта) с использованием в качестве объекта:

- образов божеств;
- изображений отдельных чакр;
- начертания слова ОМ или изображения черного кружка;
- пламени свечи, диска луны, звезды.

Следует сказать, что Тратака, помимо того что является средством достижения состояния Дхияны, является также очень полезным упражнением для физического здоровья и психики. С помощью Тратаки улучшается зрение и развивается сила воли. Причем наибольший эффект в достижении состояния Дхияны дает Тратака с использованием первых двух вышеперечисленных объектов, так как эти объекты в силу своей насыщенности многими деталями, сочными и яркими красками (каждая деталь и цвет имеют определенную смысловую нагрузку) дают возможность сознанию не прерываться ни на мгновение, не отклоняться в сторону, не допускать посторонних мыслей.

Вот как представляют йоги чакры во время медитации (вы увидите, как сложны и наполнены красками чакры, хотя мы даем здесь довольно упрощенное описание изображения чакр).

Муладхарачакра: во время медитации йог представляет себе в самом конце позвоночного столба четырехлепестковый лотос темно-красного цвета. На каждом из лепестков начертано по букве санскритского алфавита. В середине его желтый квадрат. В квадрате – белый слон с семью хоботами. Обрамляют слона стороны огненно-красного, излучающего свет треугольника. Внутри треугольника над слоном – цилиндрическое тело цвета морской волны, один край которого закруглен. Вокруг цилиндра – в виде змеи обвивающая его тремя с половиной кольцами спящая Кундалини-Шакти (скрытая психическая энергия), закрывающая своей головой вход в Сушумну (центральный канал в позвоночнике).

Свадхистханачакра: в Сушумне, в районе крестца, находится шестилепестковый лотос алого цвета. В середине цветка – белый полумесяц, обращенный рогами вверх.

Манипурачакра: в Сушумне, в области пупка, – черный десятилепестковый лотос, в котором находится огненно-красный, как рдеющее солнце, треугольник со свастиками на сторонах.

Анахатачакра: в Сушумне, в области сердца, – красный двенадцатилепестковый лотос, в нем – сизо-синего цвета шестиугольная звезда.

Вишудхачакра: в Сушумне, у основания горла, – шестнадцатилепестковый лотос дымчато-огненного цвета, в цветке – белый треугольник, в треугольнике – серый круг.

Аджначакра: в конце Сушумны, в середине головы, напротив ямки во лбу между бровями, – лунного цвета двухлепестковый лотос, в круге – белый треугольник.

А вот как скользит и постепенно перемещается сознание внутрь объекта в Тратаке с использованием образа Божества. Сядьте в удобную позу и смотрите, сконцентрировав внимание на картине с образом Христа. Смотрите, пока не устанут глаза. Перемещайте взгляд и внимание по деталям портрета: по волосам, бороде, глазам, рукам, телу, ногам, по нимбу над головой и т. д. Затем закройте глаза и попытайтесь представить увиденное. Думайте о божественных качествах Христа, таких как любовь, великодушие, сострадание и терпение. Думайте о различных фазах Его жизни и чудесах, которые он выполнял, о сверхъестественных силах, которыми он обладал. Повторяйте это снова и снова.

При описании изображения чакр (еще раз повторяю, изображение чакр приводилось здесь в схематичной форме) и портрета божества мы обращали особое внимание на детализацию чакр и портрета. Это важно, так как для индийского йога каждая деталь умственных картин чакр и образа божества в процессе медитации еще расширяется и дополняется тонкими и красочными чертами, наполняется глубоким смыслом – и это все ведет к облегчению задачи управления сознанием.

В сравнении с указанными выше объектами йоговской медитации (чакры, образы божества) объекты в виде какого-либо предмета или какой-либо отвлеченной идеи (медитация с такими объектами практикуется в основном на Западе) дают недостаточный эффект. Индийские йоги, веками практиковавшие контроль мысли, приступают к отвлеченной медитации лишь после освоения медитации на указанных выше образах (чакры и образы божества). Способность медитации приобретается тем легче, чем сложнее ход мысли во время медитации. Ум должен быть все время занят, иначе человек становится рассеянным. Начиная с неуклонного следования за невольной работой мысли в Пратьяхаре, сознание, не останавливаясь ни на минуту, постепенно переходит к самопроизвольной работе мысли в Дхияне, в то же время все более и более замедляя движение мыслей, пока не приведет их к полной остановке в Самадхи. Такая остановка сознания, ведущая к Самадхи, возможна при овладении медитацией над конкретными образами, а не над абстрактными идеями.

В качестве объекта абстрактной медитации может быть величественность океана, свет солнца, дыхание. Следующий ход мыслей предлагается в медитации над дыханием. Проследите за ходом дыхания. Вы услышите звучание «Сохам». «Сохам» означает «Я есть Он». Дыхание напоминает вам о вашем единстве с Абсолютом. Вы бессознательно повторяете «Сохам» 21 600 раз в день со скоростью 15 «Сохам» в минуту. Свяжите идеи о жизни, знании, физической и духовной чистоте, мире, совершенстве, любви с «Сохам». При повторении мантры «Я есть Он» отождествляйте себя с Абсолютом.

Медитация над ОМ является промежуточной между конкретной медитацией (медитацией над конкретными образами) и абстрактной медитацией. Медитация протекает следующим образом. Напишите крупно ОМ на листе бумаги и поместите лист перед собой.

Сконцентрируйте внимание на надписи ОМ. Размышляйте об ОМ. Когда вы думаете об ОМ, связывайте с ним мысли о вечности, бессмертии. Все звуки – это эманация ОМ. Представьте себе, что ОМ – это лук, ум – стрела, Абсолют – цель. Тщательно прицельтесь, и как стрела воссоединяется с целью, так и вы соединитесь с Абсолютом.

- Йоги рекомендуют заниматься медитацией рано утром между 4.00 и 6.00, считая, что в это время ум спокоен и свеж.

- Не рекомендуется заниматься медитацией людям, ощущающим в себе отсутствие чувства меры или лень.

Практика медитации ведет к приобретению экстрасенсорных способностей. Это один из главных способов раскрытия сверхчувственного восприятия (правда, некоторые авторитеты, и в частности Шивананда, считают, что использование этих сил для достижения любых целей является препятствием на пути к высшей цели йоги – достижению Самадхи, и тот, кто хочет достичь Самадхи, должен подавлять экстрасенсорные способности).

В процессе медитации занимающийся может испытать необычные ощущения: услышать различные звуки (флейта, колокол, барабан и т. д.), увидеть свет (всех цветов радуги) или огни. При медитации можно почувствовать восторг и экстаз. Возможны и вспышки озарения. Освоившие йоговскую медитацию имеют приятный голос, хороший цвет лица, ясный ум.

Дхарана, Дхияна и Самадхи (концентрация, медитация и экстаз), направленные на один и тот же объект, сливаются в один процесс, называемый Самьямой. Любая правильная медитация должна быть погружением сознания в объект, которое начинается концентрацией (Дхарана) и оканчивается в экстазе (Самадхи).

Патанджали в «Йога-сутре» указывает на 4 ступени медитации: грубоматериальная, световая, точечная, тонкоматериальная.

На первой ступени медитации отсутствует видение световых эффектов. В качестве технического приема, помогающего погружению сознания в объект, известный раджа-йог Борис Сахаров подчеркивает необходимость использования дыхания Кевали: на стадии сосредоточения – Кевали 1, на стадии медитации – Кевали 2.

Дыхание Кевали и Тала-юкта

Кевали 1. Прежде чем выполнять непосредственно Кевали 1, нужно несколько недель каждый день тренироваться в упражнении Тала-юкта, являющемся предварительным упражнением, помогающим освоению Кевали 1 (кроме того, Тала-юкта является прекрасным успокоительным средством для нервной системы и лицевых нервов; расслабляются лицевые мышцы, и выражение лица становится спокойным, гармоничным; голос становится яснее, чище и выше).

Тала-юкта – маятниковое дыхание, длительность вдоха и выдоха одинаковы. При вдохе и выдохе мысленно представляем себе маятникообразное качание, проходящее через тело туда и обратно. По мере освоения Тала-юкты постепенно растягиваем качок по длительности до 4, 5, 6... секунд до тех пор, пока один качок не перейдет во второй и дыхание не станет непрерывным. Этот непрерывный способ дыхания, при котором грудная клетка длительное время остается растянутой, и есть уже Кевали 1.

После освоения Тала-юкты отрабатывается непосредственно Кевали 1, при котором легкие уже автоматически должны засасывать воздух в чрезвычайно медленном вдохе, который затем непрерывно переходит в выдох. Стираются границы между вдохом и выдохом, и наоборот.

Кевали 1 является необходимым средством длительного удерживания внимания на одном предмете. Кевали 1 как бы ведет и удерживает внимание на объекте, при этом способность концентрации имеет свой кульминационный момент при кажущемся

полном прекращении вдоха и имеет минимум на почти стертой границе между выдохом и новым вдохом.

Кевали 2 – это так называемое незаметное дыхание, которое сопровождает медитацию и содействует ее развитию. Кевали 2 характеризуется максимальным расслаблением дыхательных органов (обусловленное опущением грудной клетки), при котором дыхание почти прекращается, становится почти незаметным. Это высшая ступень йоговского дыхания.

Кевали 2. Это дыхание нужно отрабатывать, обращая внимание на затаенность дыхательного процесса. Но главное – это полное освоение Кевали 1. Когда достигнута предыдущая ступень дыхания (Кевали 1), следующая ступень дыхания (Кевали 2) получается как бы сама собой (естественно, при определенной мысленной установке на выполнение Кевали 2). Если вы посредством постепенно увеличивающегося вдоха добились необходимого расширения легких до их максимальных границ (в Кевали 1), то это ведет к тому, что дыхательные органы как бы сами собой расслабляются, спадают и получается ощущение, что вы как будто бы не дышите (это и есть Кевали 2).

На второй ступени медитации ее объект помещается в одну из чакр, чаще всего в сердечную – Анахатачакру (иногда объект медитации помещают между бровями). Объект медитации видится в этом случае как бы в окружении излучаемого света (отсюда название ступени медитации – световая).

На этой ступени происходит процесс пробуждения Кундалини-Шакти (энергии в нижней чакре). Вследствие концентрации внимания жизненная сила из чакры, в которую помещен объект медитации, через все нижерасположенные чакры опускается до Муладхарачакры (район копчика), где эта жизненная сила ощущается как сильный внутренний жар. В процессе медитации этот жар начинает подниматься по спинномозговому каналу от чакры к чакре (как бы пробуждая, раскрывая их). Ощущение жара может быть сильным, упражняющийся может ощущать свое тело как бы объатым пламенем (при ведении медитации нужно держать включенным «сторожевой пункт сознания», чтобы не допустить очень сильного ощущения жара в чакрах, иначе можно их повредить).

На третьей ступени медитации (точечной) внутренний жар (Кундалини-Шакти) достигает места середины бровей (Аджначакра) и далее поднимается до Сахасрарачакры. Занимающийся видит между бровями восходящее пламя, сияющее как солнце (слово «точечная» от слова «точка», или «капля», обозначающего форму пламени).

На четвертой ступени медитации (тонкоматериальной) упражняющийся становится единым с объектом своей медитации, то есть воспринимающий сливается с воспринимаемым (воспринимающий, восприятие и воспринимаемое становятся единым). Этот процесс единства наступает, когда жар (пламя) Кундалини-Шакти достигает шишковидной железы (Сахасрарачакры) и начинает ее открывать. Это высшая ступень медитации (Дхияны) и начало Самадхи.

Следует заметить, что в процессе Дхияны вместо видения пламени может быть видение прекрасного свечения красок.

Вслед за Дхияной следует Самадхи.

Самадхи

Все формы высшей йоги (раджа-йога, бхакти-йога, жнани-йога, карма-йога) и виды йоги (индийская, буддийская, японская, тибетская) объединяет одна и та же высшая цель – достижение особого состояния, называемого Самадхи. Современные исследователи по-разному словесно определяют Самадхи. Одни из них определяют Самадхи как «сверхсостояние» или «достижение космического сознания», другие предпочитают обозначать Самадхи как «экстаз» или «транс». Во всех йоговских текстах подчеркивается, что состояние Самадхи не поддается словесному описанию. «Самадхи есть вид созерцания, в котором нет ни „здесь“, ни „там“, это озарение, спокойное, как океан, это сама „Пустота“», – говорится в «Куларнаве-Тантра». О том, что в этом состоянии для человека нет ни дня, ни ночи, ни голода, ни жажды, говорится в другом трактате: «Йог, пребывая в Самадхи, не воспринимает запахов, вкусов, прикосновений, форм, звуков; он не отличает себя от других... не подвержен воздействию времени, не затрагивается любым действием и ничему не подвластен» (перевод с санскритского А. Кондратова). Шри Свами Шивананда определяет Самадхи как состояние сверхсознания, состояние единения «Я» с Абсолютом («„Я“ и ум растворяются»), при котором наступает полное блаженство, радость и мир.

В Самадхи имеется четыре ступени (согласно классификации Бориса Сахарова, автора нескольких книг о йоге, среди которых выделяется книга «Великая тайна»; Сахаров сам переводил с санскритского древние йоговские тексты): экстаз с «размышлением», экстаз с «раздумьем», экстаз с «наслаждением», экстаз с «самозабвением».

На первой ступени Самадхи занимающийся видит образы и картины, которые кажутся ему странными и непонятными. Полученные при этом познания сопровождаются как бы раздумьем (сомнением), так как еще не известно, что за познания (знания) означают эти странные образы и картины.

На второй ступени Самадхи йог видит образы и картины в движении, как будто ему открывается новый мир. Это тонкоматериальный мир представлений, мыслей и желаний, так называемый астральный мир. После некоторого времени «раздумья» появляются проблески познания смысла образов и картин.

На третьей ступени образы и картины светятся нежным, неослепительным цветным сиянием (астральный свет). По мере освоения этой ступени видения становятся более светящимися, яркими, яснее смысл видимого и шире, яснее познания и тесно связанные с ними психические силы (силы сиддхи, то есть экстрасенсорные способности; силы сиддхи являются следствием состояния Самадхи: в медитации при подходе к Самадхи открывают чакры, а это дает сверхчувственное восприятие). Характерным ощущением на этой ступени является ощущение радости и наслаждения (отсюда название ступени – экстаз с «наслаждением»).

На четвертой ступени достигается полное просветление: в этом состоянии йог как бы видит без глаз, слышит без ушей, ощущает без кожи – наступает ощущение безграничного счастья и ощущение знания всего.

Из состояния Самадхи самому занимающемуся выйти невозможно. Ромен Роллан в жизнеописаниях знаменитых индийских учителей йоги Рамакришны и Вивекананды, рассказывая об их увлечениях Самадхи, подчеркивал, что каждый выход из состояния Самадхи тем и другим осуществлялся с помощью находившихся рядом учеников.

Каждому занимающемуся йогой следует твердо усвоить следующее:

- прежде чем выполнять Самьяму, ведущую к Самадхе, нужно обязательно освоить базовую часть йоги – хатха-йогу (Рамакришна и Вивекананда пренебрегали хатха-йогой, не уделяли достаточного внимания здоровью тела, в результате чего увлечения Самадхой привели того и другого к болезни);

- выполнять Самьяму, ведущую к Самадхи, можно только в присутствии опытного специалиста по йоге.

Медитация в буддизме и даосизме

Одним из основных средств достижения нирваны является медитация. Для повышения эффективности медитации буддизм рекомендует строгое соблюдение определенных моральных принципов.

В качестве объектов медитации в буддизме используют желтые, красные, синие, белые или черные круги диаметром 25 см, а также отражение луны на водной поверхности. Считается, что расширение космического сознания возможно достигнуть в медитации при рассмотрении окружающего мира с двух точек зрения: с точки зрения микроскопического существа и с точки зрения огромного великана. Кроме того, в качестве объекта медитации используется сам процесс дыхания. Техника медитации следующая. Сидеть со скрещенными ногами; шея, голова и спина на одной линии. Концентрация внимания на моментах вдоха и выдоха. Делаются длинные вдох и выдох, затем – вдох и выдох короткие. Следуют формулы самовнушения, причем каждая фраза самовнушения произносится 2 раза (на вдохе и на выдохе) и после каждой фразы произносится соответственно: «Я вдыхаю» или «Я выдыхаю». Фразы самовнушения:

- 1) «Я чувствую свое дыхание».
- 2) «Мое тело расслабляется».
- 3) «Я чувствую свое тело».
- 4) «Какое спокойное ощущение».
- 5) «Я наблюдаю за своими мыслями».
- 6) «Я контролирую свои мысли».
- 7) «Я расслабляюсь».
- 8) «Спокойствие и тишина».

В дзен-буддизме в качестве объекта медитации используются специфические выражения, чаще всего лишённые конкретного логического смысла (так называемые коаны), и ритмика дыхательного процесса.

Каждый коан отрабатывается несколько лет, чтобы у занимающегося появилась специфическая психическая реакция, представляющая собой ответ на коан. В качестве этого ответа может быть фраза, стихотворение, определенное движение. Одним из основных коанов является коан «му». Согласно утверждению дзен-буддистов, с его помощью сознание очищается от следов прошлой психической деятельности.

При медитации на ритмике дыхания занимающийся концентрирует внимание сначала на мышечном расслаблении тела, а затем переносит концентрированное внимание на ритмику дыхания, не вмешиваясь в естественный ритм, а только наблюдая за ним. Через некоторое время переносится внимание на умственную деятельность; при этом соблюдается такая же позиция, что и по отношению к ритму дыхания, – позиция стороннего наблюдателя. Постепенно в мыслях теряется логическая последовательность. После продолжительных тренировок достигается способность вызывать состояние, при котором сознание освобождено от посторонних мыслей и ощущаются внутреннее спокойствие, уверенность.

В качестве объекта медитации в даосизме использовались нервные центры на позвоночнике (такие медитации аналогичны медитации на Кундалини-Шакти в йоге). Другим объектом медитации служила воображаемая точка, которая при своем движении по позвоночнику в различные фазы дыхания совпадала с определенными нервными центрами (соответствующими йоговским чакрам). На фоне движения точки нужно мысленно представлять динамику инь и ян с помощью двенадцати гексограмм (гексограммы – комбинации из шести линий, характеризующие круговое движение противоположностей в природе; в гексограммах инь обозначалось прерывистой линией, ян – непрерывной).

Современные медитации

Освоение медитации – нелегкий процесс. Требуется время и настойчивые тренировки. Для правильного выполнения техники медитации необходимо соблюдать определенные правила.

1. Не проводить медитации: на фоне физической или психической усталости, эмоционального перевозбуждения; при полном желудке (выполнять медитацию лучше всего натощак или, в крайнем случае, через час после еды).

2. Так как при медитации кровообращение становится менее интенсивным, одеваться нужно достаточно тепло; коврик должен быть удобным (не очень мягким).

3. Медитацию желательно проводить в определенное время: утром между 4.00 и 8.00 и вечером между 19.00 и 20.00.

4. При медитации спонтанно возникающие мысли должны уйти сами, не сопротивляйтесь им.

5. Желательное количество тренировок в течение недели: 3 – 5.

Пассивные медитации. При пассивной медитации занимающийся принимает определенную позу. Наиболее удобными позами являются: 1) сидя на стуле с удобной спинкой (спина должна быть прямой); 2) сидя по-турецки (со скрещенными ногами); 3) лежа на спине; 4) для тех, кто освоил хатха-йогу, рекомендуются позы алмаза, лотоса или полуплотоса.

Медитации для выработки определенных качеств характера. Мысли человека, его чувства и действия взаимнообразно связаны между собой. Физическое действие сопровождается определенными эмоциями и мыслями, и наоборот, мысли и эмоции вызывают определенные действия или соответствующее положение тела и выражение лица. Независимый вид, расправленные плечи ведут к подъему духа и бодрости, угнетенный вид и опущенные плечи – к угнетенному состоянию. Для приобретения определенных качеств характера (исправления характера) нужно не

только делать специальные упражнения – медитировать, но и в качестве предварительных мер перед началом медитирования привести в гармонию мысли, эмоции и действия, направив их к определенной цели.

Допустим, вы имеете слабую силу воли и робки. Первым вашим шагом будет направление действий, чувств и мыслей к одной цели:

- действия – поднимите голову, расправьте плечи, говорите громко, ясно, не торопясь, смотрите в глаза собеседнику;
- чувства – старайтесь чувствовать себя сильным и решительным;
- мысли – вообразите себя человеком решительным, энергичным, самоуверенным.

Уверенные жесты вызовут соответствующие эмоции, которые, в свою очередь, окажут влияние на ход мыслей. А содержание мыслей усилит эмоции, которые повлияют на действия, поступки, изменят внешний вид. Таким образом, каждый элемент цепочки «действия – эмоции – мысли» усиливают друг друга и влияют на характер человека. После такой предварительной работы над собой можно приступить к медитированию. Техника медитации следующая. Примите удобную позу и сосредоточьтесь на определенном качестве характера. Затем произносите фразы самовнушения (шепотом 4 раза, вполголоса 3 раза и громко 2 раза), выразив в них желаемое качество характера (например, «Я решителен и уверен в себе»). К работе мысли присоедините воздействие эмоций и действия (учитывая взаимосвязь цепочки «мысли – эмоции – действия»): одновременно с произнесением фраз мысленно представьте желаемое (что уже обладаете желаемым качеством) и затем в процессе произнесения фраз придайте мысленному образу эмоциональную окраску (старайтесь вызвать у себя такое чувство, какое испытывает человек, обладающий соответствующим качеством).

Медитации о Вселенной. Медитации на тему Вселенной эффективны: они способствуют расширению сознания. Объектом одной такой медитации может быть звезда. Выполняется медитация в ясную звездную ночь. Техника медитации: представьте себя небольшим озером, в глубине которого отражается звезда. Смотрите на звезду, которая снаружи, и на внутреннюю звезду (сначала посмотрите на звезду, затем начинайте впускать ее в себя, для чего закройте глаза и представьте ее в виде отражения в своем озере). Между вами и звездой появится своего рода согласие; ведь мы, как и звезды, сделаны из света. Мы излучаем точно такие же световые колебания, что и звезды. Ощувив звезду у себя внутри, вы вскоре почувствуете, что изнутри начинает исходить свечение. После нескольких медитаций окружающие тоже заметят это свечение, ваше лицо будет им казаться освещенным изнутри. Объект другой медитации – Вселенная. Представьте, что вы безграничны, что границы Вселенной и ваши границы слились. Почувствуйте, как расширилось теперь ваше сознание, как все вокруг стало включаться в это ощущение: восход солнца, движение звезд, рождение и гибель миров, рост деревьев. Почувствуйте, какое это блаженное состояние – состояние расширенного сознания. Избавьтесь от границ, выйдите за их пределы. Медитируйте так перед сном и засыпайте вместе с блуждающими у вас внутри звездами, рождающимися и умирающими мирами. Утром после пробуждения напомните себе это ощущение расширения сознания.

Динамические медитации. Если пассивная медитация может рассматриваться как своеобразное отключение от реальности, динамическая медитация представляет собой упражнение, связанное с реально протекающей в данный момент деятельностью. Динамическая медитация является средством повышения

устойчивости психических процессов, а также средством развития сверхчувствительного восприятия. Лучшее время проведения динамической медитации – утро.

Медитации, связанные с усиленными движениями.

Медитация 1. Длится 1 час и состоит из пяти стадий; первые 3 стадии длительностью по 10 минут, остальные стадии – по 15 минут.

I стадия. Дышите хаотично, через нос, концентрируя внимание все время на выдохе. Тело само позаботится о вдохе. Дышите как можно быстрее и глубже по нарастающей, пока не наступит такой момент, когда вы весь станете одним дыханием. Используйте естественные движения тела, облегчающие дыхание. Почувствуйте нарастание энергии, но при этом не дайте себе увлечься этим.

II стадия. Взорвитесь! Освободитесь от всего, что мешает. Совершенно обезумьте, кричите, плачьте, прыгайте, содрогайтесь, пляшите, пойте, смейтесь, выверните всего себя наизнанку, ничего не удерживайте, не переставайте двигаться. Часто даже небольшая активность помогает завестись. Ни на секунду не позволяйте уму вмешиваться в происходящее.

III стадия. Прыжки с поднятыми руками и одновременным выкрикиванием мантры «ху! ху! ху!». Каждый раз приземляясь на пятки, направляйте издаваемый вами звук в сексуальный центр (Свадхистханачакру), как бы бомбардируя его этим звуком. Отдайте этому всю энергию, которая еще осталась, придите в полное изнеможение.

IV стадия. Замрите в том положении, в котором вы оказались, не приспособливайте тело поудобней. Кашель, любое движение рассеет энергетический поток, и усилие будет затрачено впустую.

V стадия. Радостным танцем выразите свою благодарность всему окружающему миру. Пронесите это радостное состояние через весь день.

Медитация 2. Не есть и не пить за три часа до медитации. Быть в свободной одежде и босиком. Кружитесь на месте в направлении против часовой стрелки (но направление может быть изменено, если кружение окажется нелегким). Правая рука как бы собирает энергию с неба, а левая возвращает ее на землю. Начинайте медленно наращивать скорость, пока это не захватит вас полностью. В конечном итоге тело само упадет; лежите, животом прижавшись к земле, как будто вы покоитесь на материнской груди. Лежите спокойно, как бы погружаясь в землю, минимум 15 минут.

Медитации, связанные с относительно спокойными движениями

Медитация 1. Состоит из двух стадий, повторяющихся трижды, что равно 6 десятиминутным стадиям.

I стадия. Сядьте совершенно спокойно. Сосредоточьте взгляд на голубом цвете.

II стадия. Закройте глаза и мягко и медленно раскачивайтесь из стороны в сторону.

Медитация 2. Утром, проснувшись, прежде чем открыть глаза, потянитесь как кошка. Потянитесь всеми клетками вашего тела. Спустя 3 – 4 минуты, все еще с закрытыми глазами, начните смеяться. В течение 5 минут просто смейтесь. Сначала смех будет звучать неестественно, но вскоре звук вашей попытки вызовет настоящий

смех. Повторяйте себя в этом смехе. Может потребоваться несколько дней, прежде чем смех станет естественным, потому что мы не привыкли смеяться без причины. Но вскоре это будет происходить спонтанно и изменит характер вашего дня (сделает его более радостным и оптимистичным).

Медитация со звучанием

Медитация проводится в четыре стадии, каждая стадия по 15 минут. Во время медитации глаза закрыты.

I стадия. Сидите спокойно, желательно под легкую музыку.

II стадия. Начните образование слов с обычного «ла-ла», пока не появятся необычные, не похожие на слова звуки. Слова должны появляться из неведомой области сознания, словно выговариваемые ребенком, не знающим слов. Не надо кричать во все горло, не надо вопить, смеяться, надрываться. Должна быть спокойная, разговорная интонация.

III стадия. Встаньте, продолжайте говорить, и пусть тело мягко движется в пространстве в согласии со звуком. Если вы расслабитесь, раскроетесь, тогда тончайшие энергии приведут в движение ваше тело без контроля с вашей стороны.

IV стадия. Ложитесь и лежите спокойно, безмолвно, неподвижно.

Пятиступенчатый метод исцеления души

Пятиступенчатое средство исцеления души (самосовершенствования) носит комплексный характер. В него входит пять направлений. Эти пять направлений можно назвать ступенями, так как для многих людей эти направления во времени не совпадают и следуют друг за другом в соответствии с ростом волевых усилий человека.

I ступень. Раскрепощение себя.

II ступень. Создание комфортного состояния души.

III ступень. Укрепление психики посредством аутогенной тренировки.

IV ступень. Использование одного из системных методов.

V ступень. Участие в коллективных медитациях с целью воздействия на национальный эгрегор.

Первая ступень: раскрепощение

Современный человек психически закрепощен стандартными штампами мышления, навязываемыми печатью, телевидением, окружающими людьми; очень быстрым ритмом жизни, сложной психологической атмосферой в обществе. Одним из первых шагов в самосовершенствовании является внутреннее психическое освобождение, внутреннее раскрепощение.

В процессе внутреннего раскрепощения целесообразно использовать следующие методы.

Общее успокоение

Беспокойство возникает из-за неудовлетворенности чем-либо или отягощенности внутренними проблемами. Если вы не удовлетворены чем-либо, приведите себя в равновесие путем замены своих мыслей на противоположные (подумайте о сострадании, об удовлетворенности). Через 5 – 10 минут чувство неудовлетворенности уйдет.

Отягощение внутренними проблемами присуще современному человеку. Избавиться от этих внутренних проблем бывает довольно-таки сложно (многим плохо помогает даже аутогенная тренировка). В этом случае могут помочь неординарные решения. Одним из таких решений может быть временный отказ от осознания себя человеком с его стандартным кругом обязанностей и психологический уход в мир животных (психологически раскованных, не обремененных внутренними проблемами). Можно представить себе, что вы не человек, а животное (не нужно смущаться некоторой экстравагантности метода – эффективность этого метода довольно-таки высока). Выберите себе для этого любое животное, какое пожелаете, – кошку, собаку, тигра (самца или самку). Но, выбрав, не меняйте его, привыкайте к нему, станьте им. В течение сеанса в 1 – 2 минуты передвигайтесь на четвереньках, в течение 10 минут дайте простор своей фантазии. Если вы выбрали собаку – начните лаять, рычать и вообще делать все, что делают эти животные. И наслаждайтесь своей ролью. Не контролируйте себя – собаки на это не способны. Не привносите в собачье поведение человеческий элемент контроля. Станьте настоящей собакой, перевоплощаясь таким образом в течение нескольких дней.

Стирание внутренних стереотипов

Стереотипы проявляются в постоянном чувстве разочарования или гнева при повседневном общении с окружающими. Стереотипы эти у многих людей стойкие. Помогает жесткий способ, основанный на принципе «клин клином вышибают»: в течение нескольких дней закрывайтесь на 10 минут в своей комнате (проконтролируйте время с помощью будильника) и вызывайте чувство гнева. Однако не пытайтесь его тут же выплеснуть наружу. Наоборот, старайтесь его еще больше усилить, довести себя до белого каления, но не выплескивать, никак не выражать его, даже битьем подушки. Подавляйте его всеми возможными средствами. Если почувствуете напряжение в области живота, как будто там готово что-то взорваться, сожмите живот, напрягите его еще больше. Если почувствуете, как напрягаются плечи, напрягите их еще сильнее. Пусть все тело станет как можно более напряженным, как будто это вулкан перед извержением. Через 10 минут, когда зазвенит будильник, дайте волю вашим чувствам, делайте все, на что вы в эту минуту способны. Когда будильник утихнет, успокойтесь, закройте глаза и посидите так несколько минут.

Гармонизация с природой

Раскрепощению способствует ощущение себя частью Земли. Вызовите его следующим образом: утром возле реки, на пляже разденьтесь и, стоя на солнце, начните прыгать, бегать на месте. Почувствуйте, как энергия течет по ногам и через ступни уходит в Землю. Затем после нескольких минут такого бега застыньте на месте и почувствуйте связь с Землей через свои ноги. Внезапно возникнет чувство глубокого единения, основательности, незыблемости. Вы почувствуете, как Земля общается с вами и посредством ног вы общаетесь с Землей.

Другой прием: сев удобно и закрыв глаза, вообразите себя в лесу. Вокруг огромные деревья, все дико и загадочно. Постояв некоторое время в этом лесу, вы куда-то

пошли. Пусть все происходит само собой, не форсируйте событий. Не говорите себе: «Сейчас я пройду вблизи этого дерева» – нет, просто идите. После нескольких минут ходьбы по лесу вы пришли к пещере. Прочувствуйте каждую подробность – землю под ногами, прикосновение к каменной стене в пещере, ее прохладу. Возле пещеры находится водопад. Слышен шум воды, падающей сверху. Прислушайтесь к нему, прислушайтесь к тишине леса и пению птиц. Полностью отдайтесь возникающим переживаниям. Через 10 минут выйдите из состояния слияния с природой.

Танец и пение

В танцах и пении можно совершенно раствориться; при этом остается только танец или песня, а вы сами как бы исчезаете. При исполнении танца не думайте о его технике, танцуйте просто, как ребенок. Посвятите свой танец высшим силам Вселенной. Танцуйте так, как будто вы влюблены во Вселенную и танцуете со своей возлюбленной.

Не пользуйтесь чужой песней, так как в нее вложена чужая душа. Создайте свою песню. При этом забудьте о ритме и грамматике; важно не содержание песни, а качество исполнения, его накал, огонь. Вместо нее можно распевать различные (даже бессмысленные) звуки. Этим постарайтесь как бы выразить все, что просится изнутри. Выбросьте с этим все лишнее. Ум всегда мыслит словами. Не подавляя свои мысли, вы можете выплеснуть их наружу через этот прием. После 5 – 6 минут произнесения звуков ложитесь на живот и в течение 10 минут ощущайте свое слияние с Землей. С каждым выдохом чувствуйте, как приникаете к ней все теснее и теснее.

Положительный настрой и управление собой

Каждый день с самого утра наш мозг должен получать импульсы в форме мыслей, способных в течение дня влиять на внутренний настрой, на тонус мысленно-творческой активности. Ведь от настроения во многом зависит характер протекания всех наших нервно-психических процессов и, что очень важно, оптимальный уровень наших эмоциональных реакций на различные раздражители. От господствующего в нашем сознании мысленно-эмоционального настроения во многом зависит и характер нашего поведения в семье, в коллективе, в социальной среде.

Нужно иметь определенный набор тонизирующих мыслей. Каждый человек выбирает свои слова, но смысл их должен быть один: оптимизм, счастье, вера в свои силы. Например, может быть использован такой набор тонизирующих мыслей: «Я счастлив. Любые трудности я встречаю с улыбкой. В течение дня я буду бодр и энергичен». Время положительного тонизирующего настроения – первые минуты после пробуждения ото сна.

В качестве положительного настроения используется улыбка. Если лицо неулыбчивое и это стало привычкой, следует отрабатывать улыбку каждое утро перед зеркалом, создавая доброжелательное выражение лица, ибо доброжелательное выражение лица возбуждает центры положительных эмоций, приводит в хорошее настроение. Человек с естественной приветливой улыбкой и сам обретает бодрость и жизнерадостность, и окружающим повышает настроение.

Нужно обращать внимание на выражение своего лица и не допускать негативных эмоций. Иметь постоянно недовольное, скучное, мрачное лицо не так уж безобидно. Такие люди похожи на сито: все явления жизни просеиваются через их сознание, хорошее проскакивает, не задерживаясь, а плохое остается и фиксируется, продолжая формировать неуживчивый характер.

В повседневной жизни улыбка, как правило, вызывает улыбку и соответствующий настрой у окружающих, создает атмосферу для приятельского или делового общения. Лучезарная улыбка помогает доброжелательно относиться к людям, с которыми общаешься, и избегать критических ситуаций, способных испортить настроение. Улыбка является пусковым механизмом к чувству радости, к радостному мироощущению. А радость, в свою очередь, является фоном, настраивающим психику на жизнеутверждающий лад. Радостно настроенный человек преображается. Его сердце стучит веселее, глаза излучают доброту, движения становятся более выразительными, а полет мыслей – более целеустремленным. У такого человека обостряется восприятие искусства и красоты природы, улучшаются отношения с окружающими, становится более плодотворной творческая деятельность.

Управлять своими эмоциями очень важно. Неуправляемые отрицательные эмоции являются причиной многих заболеваний и, кроме того, они разрушают духовную структуру человека. Управление собой (или самообладание) – это не только внешняя уравновешенность и спокойная реакция на раздражители. Умение внешне не проявлять эмоций не исключает их отрицательного воздействия на организм. Самый верный путь к обретению внутреннего, глубинного, самообладания – это умение преобразовать отрицательный очаг возбуждения в положительный. Умение избежать нежелательных ситуаций в общении, своеобразная нейтрализация их влияния на нас путем оценки, с точки зрения разумного и хладнокровного мудреца, также помогают сохранить самообладание.

Стремление погасить отрицательные эмоции транквилизаторами нельзя одобрить. Употребление успокаивающих медикаментов допускается лишь в крайних случаях, и то по рекомендации врача. Приемлемым способом разрядки отрицательных эмоций путем создания очага охранительного возбуждения является минутная музыка, общение с природой, переключение внимания на внутренние положительные ощущения (расслабить все мышцы последовательно друг за другом или подсчитывать удары пульса), физическая работа до усталости, короткое полное голодание.

Человек, не умеющий управлять собой, чаще всего пессимист. Он извлекает из жизни только отрицательные факты и на них строит свою концепцию, восприятие жизни, что в дальнейшем влияет на его поступки, взаимоотношения с окружающими и на психическое и физическое состояния. Человек, умеющий управлять собой, отыскивает в любой ситуации положительные стороны, то есть извлекает из группы отрицательных факторов ценное зерно. Такое отношение к трудностям является полезным и для самого себя, и для окружающих. В этом случае трудности не обескураживают человека, а делают его характер более сильным и целеустремленным.

С древних времен существует астрология – наука о познании связей Космоса, природы и человека. Астрология трактует различные явления на Земле, судьбы планет и судьбу каждого человека исходя из космических явлений. Механизм воздействия Космоса объясняется воздействием на Землю и на человека различных комбинаций излучений: Земля и человек постоянно находятся в поле излучения Солнца и других небесных тел. Влияние космических лучей сказывается на биоритмах человека (в настоящее время ученые начали уделять большое внимание космобиологии – комплексу наук, главным образом биологических, изучающих жизнедеятельность земных организмов в условиях космического пространства).

Существует тесная взаимосвязь между определенными небесными явлениями и, в частности, тем или иным расположением планет на небе и событиями, происходящими на Земле, чертами характера людей, а также их самочувствием. Ритмы, создаваемые планетами, могут длиться от нескольких часов до нескольких

лет. Мы должны знать эти ритмы, прислушиваться и относиться к ним серьезно, идти навстречу положительным влияниям и избавляться от влияний, приносящих неприятности. Космические приливы и отливы отражаются не только на жизни, но и на судьбе человека. Поэтому цель астрологии – предвидеть, прогнозировать, предсказывать, анализировать. Астрология позволяет заглянуть в будущее, определиться в жизненных ситуациях, вмешаться в те или иные события, справиться со сложными задачами, влиять на возможности, которые предвещают успех.

Чтобы составить гороскоп человека, нужно знать не только день, год и место его рождения, но и точное время рождения. Это не случайно. В момент, когда человек рождается, планеты занимают определенное положение на небе. Их движение соотносимо с жизненным путем личности. Для того чтобы знать точное расположение планет, пути перемещения одной относительно другой и относительно Земли, законы этих перемещений, используются определенные таблицы перемещения планет – эфемериды. Гороскопы организаций и государств также основываются на дате их рождения.

Астрология делится на несколько видов. *Натальная астрология* позволяет составить личный гороскоп, по которому можно определить темперамент человека, его характер, отличительные особенности – интеллект, таланты, способности, склонности, интересы. Как мы видим, Космос оказывает огромное влияние на психическую сферу жизни человека, в значительной степени определяя его судьбу.

Психологическая астрология помогает определить специальность, которая могла бы принести человеку удовлетворение в жизни; помогает при выборе партнера по браку (в этом плане известна книга профессора С. А. Вронского «Любовь и брак») и делу; подсказывает, как можно использовать возможности сотрудника, соавтора, компаньона, как вести себя в интимной жизни, чтобы дети были полноценными и здоровыми. Основное назначение психологической астрологии – решение вопросов о совместимости и несовместимости партнеров в любви и делах.

Медицинская астрология связана с диагностикой, лечением и профилактикой заболеваний, а также с гигиеной и диетой. Она указывает на особенности здоровья каждого человека и на те или иные оздоровительные меры, которые наиболее приемлемы для данного человека. За рубежом существуют специальные школы для врачей, в которых изучается медицинская астрология.

Кроме *метеорологической астрологии* (предсказание погоды по солнечным пятнам, электромагнитным бурям и планетарным аспектам), *аграрной* (ежегодный календарь для работников сельского хозяйства и садоводов), *криминологической* (экспертиза и анализ преступлений), *хронобиологической* (изучение и исследование биоритмов, присущих живой материи, в том числе человеку, как на клеточном, так и на биохимическом уровне), существует еще *юдиальная астрология*, рассматривающая влияние космических факторов на события в какой-либо стране, государстве или регионе.

Предсказания квалифицированных астрологов довольно-таки точны. Один из выдающихся астрологов современности Э. Троинский (автор знаменитой книги «1001 мировой политический гороскоп») точно предсказал важные политические события в нашей стране в хрущевский период: опасность мировой войны в 1962 году, что подтвердил Карибский кризис, год вынужденного ухода с политической сцены Хрущева, недолговременную карьеру Булганина. Астролог П. Глоба предвидел локальную атомную трагедию (что подтвердила трагедия на Чернобыльской атомной станции) и стихийное бедствие в Армении (что подтвердило землетрясение в декабре 1988 года).

Древний прорицатель Нострадамус иносказательно предсказал в XVI веке образование на территории нашей страны новой общественной формации, назвав год рождения и срок существования этой формации. Интересно, что, по его утверждению, в 2003 году должен прийти возроденный и обновленный Христос.

Следует сказать, что Космос определяет судьбу человека только в том случае, если он не встал на путь самосовершенствования и плывет по течению жизни. В этом случае его судьба может быть предсказана астрологами. Когда человек знает свою суть, свое место во Вселенной, идет по пути самосовершенствования, он может с помощью своей осознанной воли сам определять свою судьбу, корректируя в нужном направлении влияние Космоса.

Вторая ступень: создание комфортного состояния души

Внутреннее комфортное состояние (это состояние я определяю как внутренний покой, принятие себя и принятие людей такими, какие они есть) должно появиться у человека в процессе освоения локальных и системных методов самосовершенствования. Но это состояние можно приблизить (не имея еще навыков владения локальными и системными методами самосовершенствования) за счет организационных методов, способствующих:

- комфортной обстановке на работе и в семье;
- быстрому разрешению сложных жизненных вопросов и проблем;
- дисциплинированию воли и стабилизации моральной устойчивости.

На этом этапе самосовершенствования используются самовнушения, аналогичные целевым самовнушениям аутогенной тренировки.

Рациональная организация работы ума – решение сложных проблем

Мозг человека, не овладевшего еще приемами управления мыслительной деятельности (такими как Шавасана, сосредоточение, медитация), не отдыхает, по существу, в течение всего дня (а иногда и ночью). Мозг непрерывно работает, решая локальные и стратегические проблемы, непрерывно возникающие в процессе жизни, вследствие чего постоянно теряется энергия организма и поддерживается в виде фонового состояния внутреннее беспокойство (которое является одновременно и причиной функциональных расстройств организма, а иногда и заболеваний, и препятствием к дальнейшему духовному развитию). Напряжение этого внутреннего фонового состояния резко поднимается, когда возникают сильные стрессовые ситуации (в результате ссоры, конфликтов с начальством, резкой критики и т. п.) или когда необходимо разрешить какие-либо важные проблемы. Если указанное напряжение кратковременно (от нескольких минут до нескольких часов), вред, наносимый организму, минимальный; если напряжение длительное (от нескольких часов до нескольких дней, иногда нескольких недель), то вред, наносимый организму, психике, может быть серьезным: могут быть серьезные заболевания и внутренний уровень комфортности резко снижается, отбрасывается далеко вниз. Поэтому время, в течение которого развивается большое внутреннее беспокойство, необходимо стараться уменьшить до минимальной величины. Выше уже говорилось, как локализовать негативные последствия сильных стрессов (разряжая отрицательные эмоции).

Чтобы уменьшить продолжительность сильного внутреннего беспокойства,

используется йоговский прием разрешения сложных проблем, в котором основная тяжесть работы падает на подсознание, а сознание почти не участвует в этом процессе, давая подсознанию только исходные данные и целевые установки. Поэтому значительно сокращается длительность разрешения сложной проблемы, и напряжение внутреннего беспокойства почти не ощущается.

Методика подключения подсознания при разрешении сложных проблем следующая. Полностью расслабиться (расслабить каждый мускул, снять напряжение с каждого нерва: отбросить все умственные усилия) и подождать некоторое время. Затем следует собрать и обработать материал по данной проблеме: всю известную информацию разбейте на несколько частей, сгруппировав ее по определенным критериям. Рассмотрев одну часть информации, возьмите следующую, изучите ее и присоедините к первой и т. д. Затем, собрав весь материал воедино, вновь рассмотрите, изучите его в целом. После этого передайте весь материал подсознанию и с уверенностью командуйте (мысленно сказать подсознанию): «Я желаю, чтобы этот предмет был полностью проанализирован, и затем результаты нужно вернуть мне. Займись этим». При этом мысленно представить, как данная проблема в виде пучка мыслей опускается в люк, ведущий в подсознание. Далее должно следовать уверенное ожидание, которое является важнейшей частью процесса, и степень успеха зависит от степени этого уверенного ожидания. В трудных случаях можно подключить дополнительную умственную картину, картину того, как подсознание выполняет требуемую работу.

В некоторых случаях вопрос будет решен подсознанием очень быстро, иногда даже моментально, но в большинстве случаев для этого требуется время. Чаще всего решение приходит на следующий день (отсюда родилась поговорка «Утро вечера мудренее»). Если же решение не придет на следующий день, вновь рассмотрите весь материал. При этом нет необходимости опять его расчленять, а просто проявите внимание и интерес к вопросу в целом, а затем снова передайте материал подсознанию для дальнейшей работы. При этом не надо проявлять нетерпение начинающего. Дайте время, чтобы работа была выполнена. Через некоторое время (от нескольких часов до нескольких дней) подсознание выдает результат для рассмотрения сознанию. Это отнюдь не значит, что подсознание настаивает на принятии его решения, оно просто передает результат своего анализа. Выбор остается за сознанием, но практика показывает, что обычно решение подсознания самое правильное.

В тех случаях, когда времени на обдумывание и разрешение проблемы дается очень мало и работа подсознания должна быть произведена быстро, может быть предложен следующий способ. Нужно дать быструю всестороннюю сильную вспышку внимания на проблему, проникая до самой сути ее, а затем позволить остаться вопросу в подсознании в течение некоторого времени (момент-другой), коротая его в «предварительном разговоре», пока первое решение вопроса не придет. После этого быстро размотайте всю цепь информации и говорите о предмете, удивляя собеседника и себя (часто это называют «находчивостью»).

В трудные минуты, не теряя доверия к себе и уверенности в себе, используйте этот метод, и вы избежите неудачи. В этом случае умственная команда подсознанию не произносится. Однако если будет даже быстрая умственная команда «займись», то решение будет ускорено. Освоив этот метод решения сложных проблем, вы проникнетесь уверенностью в силе своих умственных способностей. У вас будет постоянное ощущение, что вы обладаете более глубоким и солидным источником знаний, чем люди, с которыми сталкиваетесь; что вам помогает не только сознание, а громадная область подсознания, содержащая необходимую информацию по всем вопросам, опыт всех предыдущих поколений. И поэтому смело и без страха

встречайте сложные проблемы и трудности. В качестве примера использования подсознания покажем процесс реализации сложной проблемы: выбор правильного варианта. Предположим, человек мучительно обдумывает варианты ночью, не имея сил избавиться от этой проблемы. А поступить нужно так. Прежде всего надо успокоить ум. Потом отделить главное от второстепенного, поместив все на свои места. Затем медленно в мыслях просмотреть весь материал, наполняя каждую деталь вниманием и интересом, но без малейшей попытки принять какое-либо решение или прийти к какому-либо заключению. Затем передать это подсознанию, формулируя умственное представление прохождения материала через люк в подсознание и одновременно давая команду подсознанию: «Займись этим для меня!» Далее усилием воли убрать проблему из сознания. Если при этом мысли о проблеме не уходят, то желаемого результата можно добиться путем частого утверждения: «Я убрал этот вопрос из моего сознания, и мое подсознание займется этим». Затем попытайтесь создать чувство уверенности по данной проблеме, убрав беспокойство и озабоченность по данному вопросу. Вначале это будет трудно, но после нескольких успешных случаев это станет легким и естественным.

Рациональная организация силы воли

Среди проблем, которые приходится решать человеку, одной из самых важных является проблема дисциплинирования, укрепления воли и моральной устойчивости. Конечно, воля и моральная устойчивость укрепляются в процессе освоения локальных и системных методов самосовершенствования. Но иногда, особенно в начале этого пути, необходимо использование организационных методов: при решении проблемы самопреодоления и проблемы морально-волевых спадов.

В первом случае нужно поддерживать себя следующими мыслями: то, что сейчас, на данном отрезке времени не хочется делать, нет желания делать (выполнять комплекс упражнений, рано вставать, соблюдать определенный режим в течение дня), через некоторое время будет выполняться легко и без особого морального нажима в силу приобретения привычки. Нужно просто какое-то определенное время (неделю или несколько недель) на перестройку психики. И на это время нужно, необходимо самопреодоление, применение определенного напряжения воли. При решении проблемы морально-волевых спадов: в некоторые моменты жизни у тех, кто придерживается определенной системы жизни, возможны сбои в самочувствии (наступает апатия, не ладится работа), и привычные режимы жизни не дают той тонизации, к которой уже есть привычка. В этом случае не нужно начинать жизнь сначала, просто нужно сделать «зигзаг». «Зигзаги» нужны для того, чтобы, по словам Владимира Леви, «сбить невыгодное, неудачно сложившееся равновесие сил в организме». В качестве «зигзага» может быть кратковременное нарушение режимов (в распорядке дня, в питании, в составе ежедневного комплекса упражнений), а также посещение тех мест, где вы давно не были (допустим, в театре или кино, на стадионе, в гостях и т. п.). Главное – помнить, что «зигзаги» не должны быть растянутыми и их не должно быть много, иначе вся жизнь превратится в «зигзаг». Дайте себе расслабиться на время, но у вас должен быть включен в сознании «сторожевой пункт», который отслеживает, чтобы вы не пересекали ту границу, которую нельзя пересекать.

Рациональная организация работы ума – хорошая память и быстрое чтение

Комфортному состоянию психики в течение рабочего дня (включающему в себя уверенность в себе как специалисте на фоне уважения сотрудников, ощущение возможности продвижения по служебной лестнице и высокий энергетический тонус вследствие малых энергетических затрат на выполнение любой умственной работы) способствует полное владение своей памятью и быстрое чтение документации.

Укрепление и развитие памяти имеет в своей основе развитие внимания. А развитие внимания играет большую роль в методах самосовершенствования. Человек с хорошо развитым вниманием достигает гораздо больше, чем просто способный человек. Внимание делится на 2 вида: непроизвольное и произвольное внимание.

Непроизвольное внимание включается тогда, когда предметы изучения представляют интерес сами по себе. Непроизвольное внимание не требует никаких усилий и специальной тренировки.

Произвольное внимание (требующее тренировки и практики) заключается в намеренной фиксации ума на каком-либо определенном предмете (при этом из сознания удаляются другие мысли и предметы). Эта фиксация должна сочетаться с интересом и желанием. При помощи концентрированного произвольного внимания мы имеем возможность не только видеть и думать о предмете с максимально возможной степенью ясности, но и ум в подобных случаях имеет тенденцию собирать вместе различную информацию, знания, идеи, имеющие какое-либо отношение к изучаемому предмету и находящиеся в нашей голове (ум собирает вместе и связывает с исследуемым предметом массу ассоциаций и информации).

Внимание увеличивает остроту и силу восприятия. Один из признаков гения заключается в умении концентрировать внимание, постоянно изучать предмет, пока он не будет полностью изучен. Необходимым условием успеха в каком-либо виде деятельности является умение одновременно делать, изучать, обдумывать одну вещь, избегая всего отвлекающего и постоянно храня и исследуя основной вопрос в уме. Все это помогает отыскать необходимые связи и информацию.

Для развития внимания и памяти может быть предложено упражнение, характерной особенностью которого является запоминание элементов предмета. Поместите перед собой знакомый предмет и постарайтесь получить от него как можно больше впечатлений и информации. Изучите форму, цвет, размер и десятки других мелких подробностей. Рассматривайте часть предмета: анализируйте ее, анатомируйте мысленно, детально изучите ее. Чем проще и меньше рассматриваемая часть, тем полнее впечатление. Затем последовательно изучите остальные части предмета. После полного, детального изучения возьмите авторучку и изложите ваши впечатления об изучаемом предмете в целом и по деталям. Сравните написанное с самим предметом – вы увидите, как много пропущено. На следующий день снова возьмите этот предмет, вновь изучите и опишите его, и вы обнаружите новые детали.

Аналогичное упражнение связано с деталями комнаты. Войдите в комнату и бросьте быстрый взгляд вокруг, затем выйдите и напишите обо всем, что видели, с описанием каждой вещи. Это нелегко, много будет пропущено, но небольшая практика укрепит силу внимания.

Быстрое чтение – это не только быстрый темп. Оно иначе настраивает наше восприятие: повышает избирательную способность (что при избытке информации немаловажно), помогает глубже осмыслить и лучше запомнить прочитанное. Так что правильнее было бы говорить не об ускоренном, а об *эффективном чтении*.

Основные причины медленного чтения следующие.

1. Текст как бы проговаривается про себя (это явление называется артикуляцией). При артикуляции мы читаем не быстрее, чем говорим. Мы как бы слушаем свою внутреннюю речь, а пропускная способность слухового канала значительно ниже, чем зрительного.

2. Поле зрения очень узкое. Мы воспринимаем отдельные слова, читая их одно за другим и целиком прослеживая строку слева направо. Специальные опыты показывают, что наши глаза могут находиться только в двух состояниях – в состоянии остановки, фиксации взора, или смены точек фиксации. Причем глаз воспринимает, видит что-либо только в момент фиксации. Чем шире поле зрения, тем больше информации воспринимается при каждой остановке взгляда, а самих остановок на то же количество текста приходится меньше.

3. Читая, мы все время возвращаемся к плохо понятым словам или фразам (это явление называется регрессией). У медленно читающих людей количество регрессий на сто слов текста может достигать пятидесяти, то есть каждое второе слово читается дважды. Основная причина этого в том, что текст нередко скользит по поверхности внимания.

Чтобы овладеть быстрым чтением, нужно подавить эти вредные привычки и овладеть новыми, значительно ускоряющими восприятие.

Для этого необходимо:

- 1) научиться читать «только глазами», не воспроизводя про себя звучание слов;
- 2) научиться воспринимать не отдельные слова, а сразу целые смысловые блоки – предложения, абзацы (такая крупная единица восприятия называется *синтагмой*);
- 3) так натренировать внимание, чтобы каждая синтагма сразу же воспринималась осмысленно и к ней не приходилось возвращаться.

В течение первых четырех недель мы учимся читать только глазами, не воспринимая про себя звучание слов, то есть подавляем артикуляцию. Для подавления артикуляции будем использовать так называемый метод центральных речевых помех. Метод основан на том, что при чтении выстукивается специальный ритм, подобранный таким образом, что он никогда не совпадает с внутренним ритмом любого текста. Вы убедитесь, что, контролируя правильность выстукивания, проговаривать читаемое невозможно. И наоборот, как только появляется артикуляция, сбивается ритм.

Тактов – шесть, ударов – восемь (та, та-та-та, та, та, та, та; та, та-та-та, та, та, та, та и т. д.). Паузы между группами тактов делать не нужно. Тренироваться можно при ходьбе: шесть шагов – шесть тактов, на втором шаге – три хлопка в ладоши, на остальные – по одному. Когда ритм хорошо усвоен, потренируйтесь, выстукивая его по столу карандашом. Отбивайте ритм активным движением всей руки (не только кисти), твердо, уверенно, четко. Когда навык станет механическим (не требующим сильно сосредоточиваться), можно приступить к чтению с постукиванием в следующем порядке.

В течение первой недели каждый день 10 – 15 минут читайте про себя какую-либо статью с выстукиванием ритма. В течение второй недели ежедневно читайте с выстукиванием ритма две-три статьи. Следите только за ритмом, не ставя себе задачи понять прочитанное. В течение третьей недели то же, что и во второй неделе, но с иной задачей: все внимание – смыслу. С ритма старайтесь не сбиваться, но ошибки можно себе прощать. В течение четвертой недели каждый день читайте две статьи и преследуйте обе цели (слежение за ритмом и слежение за смыслом) с равным вниманием. При этом, прочитав очередную статью, закройте глаза и, продолжая постукивание, мысленно повторите ее содержание. Большинство обучающихся за этот

первый месяц проходят как бы четыре фазы.

1. Получается что-то одно – либо чтение, либо выстукивание.
2. Выходит и то и другое, но понять читаемое трудно.
3. Чтение с постукиванием получается, и текст удается понять, но он мгновенно забывается.
4. Все выходит хорошо, прочитанное легко вспомнить.

В течение второго месяца занятий мы учимся воспринимать смысл крупных информационных блоков. Совершенствование читательских навыков должно идти по пути укрупнения единицы восприятия. Во время чтения «по словам» действует механизм антиципации – предугадывания: слово (или два-три одновременно) просматривается не целиком, а только в его основной информативной части (обычно корневой), остальная его часть угадывается. Но таким же способом можно воспринять и более крупный содержательный блок текста – предложение, группу предложений, даже целый абзац (синтагму). Для этого нужно научиться по нескольким словам воспроизводить смысл синтагмы. Такому восприятию помогают смысловая догадка и периферическое зрение.

Поле зрения панорамно. Однако мы ясно видим только то, на что смотрим, остальное остается как бы за кадром. Между тем нетрудно заметить, что границы участка ясного видения имеют не только физиологическую, но и психологическую природу – они зависят от направленности внимания. Можно «ничего не видеть», глядя перед собой, но если что-то особенно нас занимает, это «что-то» мы заметим и «краем глаза». Значит, границы ясного видения можно расширить. Для этого мы воспользуемся таблицами: листы бумаги или картона размером 200 × 200 мм разбить на 25 клеток (на каждом листе на каждой из сторон укладывается по 5 клеточек, а на плоскости каждого листа – 25 клеточек); всего 10 таблиц; каждая таблица заполняется в клеточках числами от 1 до 25 в произвольном порядке. В течение одной недели, каждый день занимаясь 20 – 30 минут, считывать цифры про себя в возрастающем порядке от 1 до 25 (без пропуска). Брать по очереди все 10 таблиц в разных вариантах. Цифры вначале указывают карандашом, затем работают без него. В результате тренировки время считывания таблицы должно быть не более 25 секунд. Перед началом работы с таблицей взгляд фиксируется в ее центре, чтобы видеть таблицу целиком.

Особое внимание обратите на следующее правило: при отыскании цифр разрешаются только вертикальные движения глаз. Горизонтальные движения недопустимы. Это нужно для того, чтобы после тренировки с таблицами перейти к новому способу чтения – по вертикали (быстро читающий человек держит в поле зрения всю ширину строки, и взгляд движется сверху вниз по центру страницы).

В течение второй недели попробуйте читать «вертикальным» чтением свои ежедневные газеты. На третьей неделе перейдите к книгам, стремясь прочитать страницу не более чем за 15 секунд, не очень вникая в смысл. На четвертой неделе увеличьте время чтения страницы до 30 секунд, стараясь как можно полнее усвоить прочитанное. При этом в местах текста, несущих особенно важную или существенно новую для вас информацию, переходите к сплошному считыванию строк горизонтальным движением взгляда.

После второго месячного цикла приобретен главным образом механический навык

(мы старались расширить поле зрения). На следующих занятиях нам нужно подкрепить механический навык умением читать целенаправленно.

Быстро читающий ищет смысл – это и есть главный принцип скорочтения. Быстро читающий человек целиком охватывает взглядом строку, а то и две-три сразу, отыскивает в них ключевые слова, несущие в предложении или абзаце основную смысловую нагрузку. Эти слова соединяются в смысловые ряды – лаконичные выражения, содержащие главную мысль синтагмы. Происходит как бы сжатие, мгновенное мысленное конспектирование текста, в результате чего остаются зерна смысла.

Примером может послужить только что прочитанный вами абзац. Его смысловой ряд: «быстрочитающий, отыскивая ключевые слова, находит зерна смысла». А для человека, знакомого с темой, и того короче: «быстро читающий ищет смысл». Быстро читающий человек обладает способностью мгновенно переводить текст «на язык собственных мыслей» (такая «переведенная» фраза называется *денотат*). Мозг как бы формирует сообщение самому себе в согласии с тем, чего ожидал от текста, что уже предвосхищал, предугадывал.

В течение 7 – 10 дней упражняйтесь в развитии антиципации (смысловой догадки). Зачеркните в газетной статье начало и конец каждого предложения, а затем читайте статью, пытаясь восстановить пропущенные слова. Пробуйте читать различные тексты, закрывая часть страницы линейкой слева или справа.

В течение следующих 7 – 10 дней упражняйтесь в поиске «смысловых зерен». Медленно прочтите любую статью, подчеркивая слова, которые вы сочтете ключевыми (у разных людей окажутся подчеркнутыми, видимо, разные слова, и это естественно). Затем прочтите статью как можно быстрее, следя глазами только за подчеркнутым и пропуская все остальное. Повторите то же самое с одновременным выстукиванием специального ритма. Допускаются горизонтальные движения глаз. Выполните разметку еще одного текста и затем прочтите его «вертикально», без выстукивания ритма. Повторяйте упражнения до тех пор, пока не убедитесь, что подчеркнутые слова позволяют достаточно полно усвоить основное содержание статьи.

Следующая неделя должна быть посвящена упражнению на «перевод» текста. Читая статью, заключите в квадратные скобки каждую синтагму – отдельную мысль, которая вам покажется цельной и законченной. Прочтите синтагму с одного взгляда и мысленно повторите ее содержание. Свой «период» (денотат) запишите. Переходите к следующей синтагме и т. д. Попросите кого-нибудь прочитать статью и затем оценить вашу цепь денотатов. Помните, что цепь денотатов не конспект в обычном смысле. Она должна отражать ваше собственное понимание статьи.

Навыки скорочтения можно укрепить только в том случае, если вы приучили себя читать активно, не подчиняясь потоку информации, а подчиняя его своим жизненно важным целям и задачам. Выработать такую привычку вам очень поможет так называемый интегральный алгоритм чтения. Перед тем как взяться за книгу, полезно составить своего рода предварительную программу: чего вы ждете от текста, какую информацию хотите из него извлечь. По мере чтения мысленно укладывайте информацию в блоки алгоритма (основные идеи, их ответвления, фактография, источники, полемические высказывания, конструктивные высказывания и т. д.). Блоки алгоритма могут быть постоянными, могут варьироваться. Число их не должно быть слишком большим, лучше всего 5 – 7.

Организация общения с другими людьми

В общении человек должен быть сильной личностью. Сильная личность привлекает нас своей разнообразной активностью, непоколебимым спокойствием, решительно-ласковым взглядом. Сильный человек вежлив и симпатичен, в процессе общения он никогда не суется и не выказывает своего превосходства.

Общение должно быть приятным и полезным обоюдно. Обычно общение усложняется тем, что собеседники не только обладают разным темпераментом, образованием, способностями и привычками, но имеют различные интересы, стремления, возможности для реализации своих желаний.

Канадский ученый Г. Селье считает основным правилом общения следующее: поступай так, чтобы завоевать любовь других, вызвать расположение и доброжелательное отношение окружающих. Для этого нужно:

- искренне поддерживать психологический контакт общения: беседовать в атмосфере интересов собеседника; стараться понять образ его мышления, увидеть объект обсуждения как бы его глазами;
- поощрять все лучшее, что есть в природе собеседника, особенно энтузиазм и активность, так как эти качества определяют значимость личности, а именно с личностью возможны обоюдно полезные компромиссы.

Заслуживают внимания правила общения, выработанные известным американским пропагандистом искусства общения Дейлом Карнеги.

Каждому человеку, идущему по пути самосовершенствования, желательно познакомиться с книгами Карнеги. Для тех, кто не имеет такой возможности, приводим правила общения Карнеги.

Как завоевать друзей (как понравиться людям):

- проявляйте искренний интерес к людям;
- чаще улыбайтесь;
- помните, что каждый человек считает свое имя лучшим словом из всего лексического запаса;
- внимательно слушайте и воодушевляйте собеседника говорить о себе;
- заводите разговор на тему, интересующую вашего собеседника;
- старайтесь дать человеку почувствовать его превосходство и делайте это искренне.

Как изменить мнение людей, не вызывая при этом обиды или негодования:

- начинайте свою беседу с похвалы и искреннего восхищения;
- не говорите прямо человеку о его ошибках;
- прежде чем критиковать других, укажите на свои собственные ошибки;

- задавайте вопросы, вместо того чтобы отдавать приказание;
- дайте другому человеку возможность сохранить свою репутацию;
- хвалите человека за малейшие достижения, будьте искренни в одобрении и щедры в похвалах;
- создавайте человеку хорошую репутацию, которую он мог бы оправдать;
- прибегайте к поощрению; старайтесь показать человеку, что совершенную ошибку легко исправить, что то, чего вы от него хотите добиться, легко осуществимо;
- поступайте так, чтобы человек был счастлив делать то, что вы ему предлагаете.

Как заставить человека перейти на вашу точку зрения:

- единственный способ одержать победу в споре – это избежать его;
- уважайте мнение других людей; никогда не говорите человеку прямо, что он не прав;
- если вы не правы, признайтесь в этом быстро и в категоричной форме;
- начинайте беседу с дружеского тона;
- старайтесь получить от вашего собеседника утвердительный ответ в самом начале вашей беседы;
- дайте возможность другому человеку больше говорить, а сами старайтесь говорить меньше;
- дайте человеку почувствовать, что идея, которую вы ему предлагаете, принадлежит ему, а не вам;
- старайтесь смотреть на вещи глазами другого человека;
- относитесь с сочувствием к идеям и желаниям другого человека;
- прибегайте к благородным мотивам;
- используйте принцип наглядности для доказательства своей правоты;
- если хотите заставить человека, причем волевого, с сильным характером, встать на вашу точку зрения, бросьте ему вызов.

Как сделать личную жизнь счастливой :

- не ворчите;
- не пытайтесь перевоспитать своего супруга (супругу);
- не критикуйте;
- выражайте искреннее восхищение достоинствами супруга (супруги);

- не забывайте уделять внимание супругу (супруге);
- будьте вежливы в семье;
- читайте специальную литературу о супружеской жизни.

Третья ступень: укрепление психики посредством аутогенной тренировки

Аутогенная тренировка (АТ)

Этот метод основывается на самовнушении в состоянии расслабления. При расслаблении мышц, дыхания, сосудов, сердца сознание не мешает подсознанию воспринимать самовнушения в виде целевых формул (формул, отражающих цели, которые преследует определенный курс занятий АТ. Например, если с помощью АТ вам нужно выработать уверенность в себе, целевая формула имеет соответствующее содержание: «При всех обстоятельствах я спокоен и уверен в себе»).

Считается, что автором этого метода является немецкий врач Иоганн Шульц. Свое название «Аутогенная тренировка» («аутогенная» – сделанная для себя) этот метод получил в 1932 году в связи с выходом монографии Шульца «Аутогенная тренировка».

Аутогенная тренировка делится на АТ низшую и АТ высшую.

Главным направлением в занятиях низшей аутогенной тренировки является постепенное овладение определенными упражнениями с целью научиться управлять работой внутренних органов и добиться психического и физического расслабления. Низшая аутогенная тренировка является способом переключения организма из напряженного рабочего состояния в состояние восстановительного покоя (одна из целей упражнений – сделать этот переход как можно более незаметным и скоротечным).

Умение расслабиться многим непосильно, так как при современном ритме жизни человек часто не успевает проанализировать свое состояние и отдохнуть: одна перегрузка накладывается на другую, один стрессор заменяет другой. Современный человек похож на спортсмена, который разбегается перед прыжком, но спортсмен после разбега прыгает и расслабляется, а наш современник «разбегается» всю жизнь без результирующего прыжка и, следовательно, без отдыха. Для многих людей губельно отсутствие разгрузки и неумение расслабиться. Существуют проверенные способы снятия переутомления и перенапряжения: разумная смена физической и умственной деятельности, неспешные прогулки и туристские походы. Но современному человеку нужна не просто разрядка, а разрядка в концентрированной форме с помощью аутогенной тренировки, так как времени хронически не хватает.

Другая, не менее важная сторона АТ низшей – воспитание характера, отработка с помощью целевых формул на фоне глубокого расслабления определенных положительных свойств характера.

Низшая аутогенная тренировка

В процессе аутогенной тренировки происходит смена состояний в определенной последовательности, а именно: 1) принимается нужная поза и наступает релаксация; 2) закрываются глаза; 3) возникает чувство общего успокоения; 4) появляется ощущение чувства тяжести; 5) возникает приятное ощущение тепла, разливающегося по всему телу. При этом может оставаться прохладным лоб, ясной голова.

Для отработки навыков аутогенной тренировки требуется пройти определенный курс занятий. Длительность курса низшей ступени 2 – 4 месяца, длительность курса высшей ступени 6 – 8 месяцев. Продолжительность каждого занятия 15 – 20 минут. Время отработки каждого упражнения (каждой формулы) 1 – 2 недели. Занятия проводятся в одиночку (самостоятельно) или в группах под руководством опытного преподавателя.

Для занятий аутотренингом применяются позы, в которых тело может быть полностью расслаблено, и находиться в них нужно без применения мускульных усилий.

Основная поза аутогенной тренировки – поза кучера. Занимающийся сидит на стуле. Поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка согнута и напоминает согнутую спину кошки. Голова расслаблена и опущена. Ноги расставлены на уровень плеч, руки без упора лежат на коленях, причем кисти свободно свисают между бедрами: подобно кучеру, который расслабился, ослабил поводья, и его лошади бредут сами собой. Если запястья расслаблены полностью, то это верный признак того, что положение тела выбрано правильно.

Для вечернего аутогенного погружения желательно принимать позу лежа: лежа на спине, голова лежит на подушке. Ноги вытянуты, нельзя закидывать ногу за ногу, стопы слегка обращены наружу, что способствует снятию мышечного напряжения. Руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз и слегка согнуты в локтях.

Поза полулежа принимается в кресле с высокой спинкой, чтобы поясница располагалась в нижней части спинки и можно было бы удобно откинуть голову. Подлокотники должны находиться на такой высоте, чтобы на них можно было положить слегка согнутые локти. Кисти должны свободно свисать с подлокотников. Следует обратить внимание на следующие аспекты освоения аутогенной тренировки.

1. Перед началом курса освоения АТ или курса АТ, направленного на решение определенной задачи, необходимо стратегически определить то, чего вы хотите добиться.

Перед каждым занятием обязательно возможно четче определить цели занятия (что необходимо устранить, чего добиться).

2. Положительный настрой – это важное условие. Воспринимать каждое занятие АТ как праздник встречи с собой.

3. Не расстраивайтесь, если ваше самовнушение не реализуется сразу. Ни одно самовнушение не проходит зря (с каждым разом протекание в подсознание происходит все быстрее и легче).

Занятие 1

Программа занятия :

1. Достижение чувства успокоения.
2. Выработка ощущения чувства тяжести.
3. Выход из аутогенного погружения.

Глаза закрываются только после того, как принята правильная расслабленная поза. После этого наступает время перехода к «общим формулам настройки» (по Шульцу). «Настраивание» осуществляется с помощью фразы «Я совершенно спокоен». Эту фразу необходимо, сохраняя расслабленность тела при закрытых глазах, «создать» в своем воображении как можно отчетливее. Оказывается, фраза может возникать в воображении в различных формах, в зависимости от личностных особенностей человека. Воображение может быть «оптическим», когда человек видит эту фразу как бы написанной «в темном пространстве глаза» (проецирование в темноте), или акустическим, при котором она воспринимается в форме звука, часто с различным и переменным ударением.

Формула «Я совершенно спокоен» не является упражнением для тренировки. Она служит для настройки собственного «Я». Она может открывать упражнение или появляться между упражнениями, но в любом случае представлять отдельную формулу. Как подчеркивал Шульц, фраза «Я совершенно спокоен» служит исключительно для приведения в состояние дремоты и не должна приниматься за «упражнение успокоения». Цель фразы – показать как испытуемому, так и руководителю, «какая форма воображения наиболее подходит именно для этого конкретного индивидуума», или, говоря другими словами, каков характер «состояния покоя» данного человека.

Выработка чувства тяжести является первым упражнением в ходе аутогенной тренировки. Для этого используется формула «Моя правая рука тяжелая» (левши используют формулу «Моя левая рука тяжелая»). Фразу «Моя правая рука тяжелая» (или «Правая рука тяжелая») нужно произнести 5 – 6 раз подряд. Только затем можно один раз представить себе формулу «Я совершенно спокоен» для сохранения состояния дремоты. Затем вновь 5 – 6 раз произносят: «Правая рука тяжелая», потом снова формулу успокоения и так далее. Формула для выработки ощущения тяжести может «возникать во внутренней речи» в зрительной, звуковой, ритмической или даже абстрактной форме в соответствии с типом личности человека. Интенсивность формулы должна быть достаточной для того, чтобы не дать подавить себя посторонним мыслям, которые возникают в ходе каждого упражнения. Эти мысли стремятся проникнуть в сознание, и это им в большинстве случаев удается, независимо от желания человека, но он удерживает их на периферии сознания и может их игнорировать. Центр же сознания предназначается для мысли, которая в данный момент внушается. Если упражнение выполнено успешно, то в соответствующей руке действительно появляется ощущение мышечной тяжести.

Для выхода из аутогенного погружения применяется формула «Руки напряжены» и далее – «Вытянуть руки, согнуть руки. Дышать глубоко. Открыть глаза!». Эта команда выполняется немедленно и в последовательности действий, соответствующих формуле:

- 1) энергично несколько раз распрямить и согнуть руки;
- 2) произвести глубокий полный вдох;
- 3) открыть глаза.

Последовательность действий при выходе из дремоты нужно соблюдать очень точно и строго. Нельзя относиться к ней небрежно. Она – неотъемлемая часть процесса аутотренинга и важна в такой же мере, как и предыдущие действия. При такой последовательности человек возвращается в нормальное бодрствующее состояние. Если же занимающийся нарушает последовательность действий и сначала

открывает глаза (это является наиболее распространенной ошибкой), то это затрудняет последовательный и полный выход из гипнотического состояния. Самым малозначительным последствием ошибки является то, что рука спустя еще долгое время остается как бы чужой и застывшей.

Необходимо помнить, что вы фактически находитесь в состоянии самогипноза, который тем глубже, чем эффективнее было самовнушение, хотя ваше сознание и не отключено.

После правильного выхода из гипнотического состояния первое занятие заканчивается. До следующего занятия усвоенные навыки закрепляются дома. Через одну-две недели можно добиться четкого ощущения чувства тяжести в конечностях и во всем теле.

Занятие 2

После выработки ощущения чувства тяжести можно переходить к следующей ступени – выработке ощущения чувства тепла. Это упражнение направлено на улучшение притока крови к органам вследствие расширения кровеносных сосудов. При этом для вызова ощущения тепла используется формула «Правая рука теплая».

Все упражнение, учитывая и первую формулу, приобретает следующий вид (формулы упражнения). «Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука тяжелая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 – 12 раз)» и далее формула выхода.

Ощущение тяжести и тепла легче всего вызвать в правой руке. Однако благодаря нервным связям между двигательными органами состояние расслабления мышц и сосудов передается от правой руки к левой, от рук – к ногам и мышцам тела (согласно закону генерализации Шульца). Генерализация позволяет ускорить процесс саморасслабления и самоконцентрации.

В дальнейшем, используя процесс генерализации, можно заменять детализированные формулы самовнушения все более общими «Руки тяжелые. Руки теплые», а в конце курса формула сокращается до фразы «Покой – тяжесть – тепло».

Занятие 3

Через одну-две недели, в течение которых отрабатывалось чувство тепла в конечностях и во всем теле, приступают к третьему упражнению, выражаемому формулой «Сердце бьется спокойно и ровно».

Овладение расслаблением мышц и сосудов («тяжесть» и «тепло») помимо устранения многих функциональных расстройств ведет к нормализации работы сердца. Ощущение тепла в левой руке рефлекторно переходит на всю левую половину грудной клетки и расширяет коронарные сосуды сердца, которые получают дополнительный приток крови, а с ней и кислород.

Выполнению упражнения для сердца способствует последовательность наглядных представлений, образов типа «Сердце работает размеренно, как мотор, как автомат, не требующий внимания. Оно пульсирует ровно и ритмично».

Все упражнение (комплексное упражнение с учетом упражнения для сердца) формулируется таким образом:

«Я абсолютно спокоен (1 раз). Правая рука тяжелая (6 раз). Я абсолютно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 раз). Я абсолютно спокоен (1 раз). Сердце бьется спокойно и ровно (6 раз). Я абсолютно спокоен (1 раз)» и далее формула выхода из аутогенного погружения.

Занятие 4

Отрабатывается формула «Дыхание спокойное и ровное».

Формулу для дыхания следует произносить, сконцентрировавшись на работе органов дыхания; например, представив себе, как легко и приятно дышится во время прогулки в сосновом лесу. Можно при выполнении этого упражнения представлять себя во время плавания на спине, когда над водой поднято только лицо.

С учетом формулы дыхания комплексная формула АТ имеет вид:

«Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука тяжелая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Сердце бьется спокойно и ровно (6 раз). Мне хорошо дышится (1 раз). Дыхание спокойное и ровное (6 раз)», далее формула выхода.

Занятие 5

Отрабатывается упражнение, выражаемое формулой «Солнечное сплетение излучает тепло».

В солнечном сплетении находится важнейший центр нервных сплетений, управляющий деятельностью органов брюшной полости и через них существенными компонентами нашего самочувствия и настроения.

Во время упражнений аутотренинга возникает ощущение, что этот нервный узел нагревается и как бы излучает тепло.

Желаемый эффект достигается лучше и быстрее, если обращаться к наглядным представлениям: представить, что при выдохе обнажается солнечное сплетение и на него падают прямые лучи солнца; можно представить, что на месте солнечного сплетения лежит грелка, тепло которой проникает глубоко внутрь тела и достигает позвоночника.

Комплексная формула АТ с учетом пятой формулы:

«Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука тяжелая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Дыхание спокойное и ровное (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Солнечное сплетение излучает тепло (дважды по 6 раз)» и далее формула выхода.

Занятие 6

Через одну-две недели после начала освоения формулы «Солнечное сплетение излучает тепло» приступаем к освоению упражнения «Лоб приятно прохладен». Это упражнение дается, как правило, легче, чем предшествующие. Помогают образные представления: представить, что в жаркий день вы ополоснули лицо холодной водой из ручья и т. п.

Комплексная формула АТ с учетом шестой формулы: «Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука тяжелая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Правая рука теплая (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Сердце бьется спокойно и ровно (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Дыхание спокойное и ровное (6 раз). Мне легко дышится (1 раз). Солнечное сплетение излучает тепло (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Лоб приятно прохладен (6 раз). Я совершенно спокоен (1 раз). Лоб приятно прохладен (6 раз)».

Далее можно переходить либо к формулам намерений (формулам цели), либо, ограничившись достигнутой психической и физической релаксацией, использовать формулу выхода.

Занятия 7 – 10

Приведенную выше комплексную формулу можно использовать до тех пор, пока аутогенное погружение не превратится в устойчивый автоматизированный навык. Тогда можно переходить к сокращенному варианту комплексной формулы: «Покой – тяжесть – тепло. Сердце и дыхание совершенно спокойны. Солнечное сплетение излучает тепло. Лоб приятно прохладный».

Формула выхода: «Руки сжать – дыхание глубокое – открыть глаза – расслабить руки».

Оригинальную программу освоения АТ, отличную от классической, предложил известный психотерапевт Владимир Леви (в своей книге «Искусство быть собой»).

Программа освоения АТ представляет собой 15-недельный курс.

1-я неделя. Освобождение мышц. Упражнение сосредоточения «Прожектор внимания».

2-я неделя. Освобождение мышц. Упражнение сосредоточения «Созерцания».

3-я неделя. Освобождение мышц. Упражнение сосредоточения «Фиксация пальца».

4-я неделя. Местные расслабления. Свободное дыхание.

5-я и 6-я недели. Местные расслабления. Свободное дыхание. Тепло. Тонизация.

4-я неделя. Свободное дыхание. Тепло – тяжесть.

8-я неделя. Тепло – тяжесть. Сонное дыхание.

9-я и 10-я недели. Тепло – тяжесть – углубление, тонизация в разных темпах.

11-я неделя. Тепло – тяжесть. Формулы самовнушений для разных ситуаций.

12-я неделя. Тепло – тяжесть – образ, ситуация настроения.

13, 14, 15-я недели. Тепло – тяжесть, быстрое засыпание и темповая тонизация, дальнейшая мобилизация резервов памяти и сосредоточения, прицельные формулы.

Такая методика освоения АТ позволяет выработать навыки «оперативной» АТ, используемой в основном в процессе общения с людьми (или непосредственно перед

общением). АТ оперативная позволяет улавливать моменты, когда начинают сокращаться мышцы, дыхание и сосуды, и быстро расслаблять себя (мышцы, дыхание, сосуды). Это быстрое оперативное расслабление в любой ситуации достигается путем отработки ощущения каждой клетки тела.

В течение первых шести недель вырабатывается мышечное чувство, то есть умение чувствовать состояние напряжения и расслабления мышц. Выработка этого чувства осуществляется с помощью упражнений, основанных на контрастности (сравнивать напряженное и расслабленное состояние мышц и в результате научиться чувствовать состояние мышц, что позволит сбрасывать напряженность мышц в любой части тела). Эти упражнения выполняются следующим образом: напрягается какая-либо часть тела (кисть, предплечье, рука, ступня, голень, нога), а затем расслабляется.

Чтобы иметь возможность чувствовать зажимы мышц лица, отрабатывается мышечное чувство лица с помощью аналогичных упражнений: сжать челюсти – расслабить их; сморщить лоб, подняв брови, – опустить брови; нахмуриться – расслабить брови; расширить ноздри – расслабиться.

Очень важно расслабить глаза. Расслабленные глаза – залог общего успокоения. Чтобы почувствовать состояние расслабленности глаз, нужно выполнять упражнение: закрыть глаза, затем отпустить веки свободно в положение, которое они примут сами (если вы в бодрствующем состоянии, веки приоткрыты). Запомнить это расслабленное состояние век.

Чтобы сбросить мышечный зажим, нужно сделать небольшое, едва заметное движение (как внутреннее дуновение). При этом мышца как бы оседает.

Вход в аутогенное расслабление осуществляется с помощью психического замедления.

Замедление осуществляется с помощью мысленного представления: представить, что вы черепаха и медленно-медленно передвигаетесь, или то же самое относительно улитки.

Целью выхода из аутогенной расслабленности является снятие вялости и сонливости. Выход осуществляется с помощью внутренней тонизации: представить, что вы разбегаетесь и совершаете прыжок или попадаете под прохладный, освежающий душ.

Одно из условий успешного выполнения АТ – умение управлять своим вниманием, то есть умение сосредоточиваться. Упражнение «Прожектор внимания» основано на мысленном представлении, что в вашей голове находится прожектор, лучом которого освещается то, на что направлено внимание (когда он нацелен на что-нибудь, ничего другого уже не существует, все прочее погружается во тьму). «Прожектор внимания» используется как средство концентрации внимания во время сеанса АТ.

Так называемые Созерцания – упражнения отработки сосредоточения на каком-либо предмете. В удобной расслабленной позе в течение 2 – 4 минут пристально рассматриваются какие-либо предметы (освещаются «Прожектором внимания»). При этом моргать можно сколько угодно, но взгляд должен оставаться в пределах предмета.

Нужно уметь быстро освобождать дыхание, делать его свободным и легким. Для

отработки включения свободного дыхания используется следующая методика: сесть в позу АТ, расслабиться (сбросить мышечные зажимы). Дышите в обычном режиме. Затем начинайте проникновенно вслушиваться в «дыхательное удовольствие». Через некоторое время дыхание само собой несколько замедлится и углубится, станет более равномерным. Больше расслабятся мышцы всего тела. Вы ощутите, что дышите легко и с удовольствием.

Для отработки ощущения тепла используется следующий метод: примите позу АТ, сбросьте мышечное напряжение, освободите дыхание, сосредоточьтесь на кончике указательного пальца правой руки (упражнение «Фиксация пальца»). Через некоторое время в кончике пальца будет ощущаться пульсация, покалывание, тепло охватит всю кисть, а затем всю руку. На следующем занятии переведите ощущение тепла с правой руки на левую руку, а затем на все тело.

Высшая аутогенная тренировка

Цель упражнений высшей АТ: 1) раскрепостить психику, получив внутреннюю свободу; 2) понять индивидуальные особенности своей психики, раскрыть причину возникновения недостатков в психике, иногда переходящих в болезненное состояние, и определенными методами эти недостатки (отклонения) ликвидировать.

Все упражнения АТ высшей имеют следующее построение (последовательность формул).

Формула 1. Вводит в состояние расслабленности мышц, дыхания, сосудов (вводит в фоновое состояние АТ низшей): «Руки и ноги теплые и тяжелые. Сердце и дыхание спокойны и равномерны. Телу тепло, лоб остается прохладным. Спокойствие углубляется».

Затем глаза обращаются вверх или внутрь, на выбор (этого не делают близорукие). Продолжение формулы: «Обращаем взор вверх и держим его до тех пор, пока веки не станут тяжелыми, не устанут и не опустятся вниз».

Формула 2. Отработка образа высшей АТ. Формула строится по следующему трафарету. 1. «Перед моим внутренним взором появляется тот или иной образ». 2. После примерно пятикратного повторения предыдущей части формулы следует: «Образ становится все более четким». После некоторой паузы: «Образ стоит ясно передо мной».

Формула 3. Формула служит для удаления образа: «Образ постепенно уходит» (2 – 4 раза), «Образ исчез». Уже в первых упражнениях и затем обязательно при более поздних переживаниях образов существует обязательное условие полного удаления образа, которое должно быть обязательно разучено с преподавателем перед тем, как делать упражнения дома (иначе вследствие остающихся образов могут возникнуть психические осложнения). Это полное удаление образа достигается с помощью формулы 4.

Формула 4. «Я считаю до шести. Когда я скажу „шесть“, я буду чувствовать себя совершенно спокойно, бодро и хорошо. Один – ноги легкие, два – руки легкие, три, четыре – сердце и дыхание совершенно нормальны, пять – лоб имеет нормальную температуру, шесть – руки сильные; глубоко вздохнуть, глаза открыть!»

На занятиях в группах формулы произносит преподаватель, на занятиях дома занимающийся произносит формулы мысленно.

Следующие цветовые упражнения являются подготовительными для видения образов.

У п р а ж н е н и е 1

Занимающийся, находясь в состоянии аутогенного погружения, старается мысленно «видеть» цветовые пятна, выделять из них одно и удерживать его некоторое время.

Это упражнение начинается, как и все другие упражнения, с точного выполнения формулы 1.

Формула 2. «Перед моим внутренним взором проявляется цвет, это мой цвет». После примерно пятикратного медленного повторения следует сказать: «Цвет становится все более четким. Цвет стоит ясно передо мной».

Через 3 – 4 минуты действия формулы 2 следует *формула 3*: «Цвет постепенно уходит (2 – 4 раза). Цвет исчез».

У п р а ж н е н и е 2

Занимающийся учится видеть весь спектр цветов и выделять из этого спектра цветов определенный цвет.

Умение вызвать и удержать перед внутренним взором определенный цвет помогает занимающемуся создавать нужный эмоциональный фон.

Порядок выполнения упражнения:

Формула 1. Далее следует формула 2 (каждую фразу повторять 2 раза): «Перед моим внутренним взором проявляется цвет, он чисто-синий, синий делается все яснее, синий стоит ясно перед моими глазами, синий постепенно превращается в фиолетовый, фиолетовый становится все более отчетливым, фиолетовый стоит перед моими глазами, фиолетовый постепенно превращается в красный, красный становится все более отчетливым, красный стоит ясно перед моими глазами, красный постепенно превращается в оранжевый, оранжевый становится все более четким, оранжевый стоит ясно перед моими глазами, оранжевый постепенно превращается в желтый, желтый становится все более четким, желтый ясно стоит перед моими глазами, желтый постепенно превращается в зеленый, зеленый становится все четче, зеленый ясно стоит перед моими глазами, зеленый постепенно превращается в синий, синий становится все четче, синий ясно стоит перед моими глазами».

Формула 3: «Цвета постепенно исчезают, цвета исчезли».

Формула 4.

У п р а ж н е н и е 3

Занимающийся отрабатывает способность придавать каким-либо абстрактным понятиям конкретное содержание. Например, слово «мир» ассоциируется у занимающегося чаще всего с мирными ландшафтами (*формула 3*: «Перед моим внутренним взором возникает образ: «Я вижу и переживаю мир»). Можно использовать понятия «свобода», «красота» и т. д.

Это упражнение, являясь подготовительным по отношению к последующим

упражнениям, одновременно способствует состоянию внутреннего покоя и раскрепощенности.

У п р а ж н е н и е 4

Это упражнение одно из самых главных и заключается в умении видеть ряд картин, отвечающих на вопросы чисто психологического порядка. Так, на вопрос: «Кто я?» – можно видеть ряд картин, которые должны ответить на этот вопрос, при этом должна наступить «аутогенетическая нейтрализация», то есть погасятся психотравмирующие факторы, вызвавшие расстройство здоровья.

Порядок выполнения упражнения: формула 1, далее следует формула 2: «Перед моим внутренним взором появляется образ. Образ показывает мне – кто я»; после пятикратного повторения предыдущей части формулы следует ее заключительная часть: «Образ становится все более четким. Образ стоит ясно передо мной».

У п р а ж н е н и я 5 и 6

Занимающийся должен уметь «видеть кинофильм», то есть представлять динамические картины и видеть себя в них. Он должен эмоционально реагировать на эти события, переживать их. Например, он может представить себя в пути на дно моря или в пути на вершину горы. Эти упражнения являются наиболее совершенными упражнениями для самопроявления (проявления своих внутренних психических шрамов, нанесенных еще в детстве; проявления своих негативных свойств характера и поведения, которые vyplывают из подсознания и призывают сознание принять необходимые меры для стабилизации характера и поведения) и внутренней психической гармонизации.

Людам с абсолютно нормальной психикой упражнения дают ощущение усиления внутренней гармонии и ощущение просветления. Людям с некоторыми психическими отклонениями (боязнь одиночества, мания преследования, попытки покушения на свою жизнь) упражнения позволяют избавиться от психических отклонений (особенно эффективно в этом отношении упражнение «Путь на дно моря», где занимающиеся в борьбе с образами своих «психических шрамов» и психических недостатков очищают свою психику).

Упражнения «Путь на дно моря» и «Путь на вершину горы» являются дальнейшим углублением самопознания. В образных переживаниях основными действующими лицами являются сами занимающиеся. В предыдущих упражнениях значительная часть занимающихся могут не иметь образных переживаний. В упражнениях «Путь на дно моря» и «Путь на вершину горы» почти все переживают образы. Объясняется это тем, что многие занимающиеся могут переживать образы только при активном собственном участии в переживаемых событиях.

Пережитые пути на дно моря и на вершину горы позволяют понять, что происходит в глубине человеческой души.

Упражнения пути выполняются обычно вместе друг за другом, но можно выполнять эти упражнения отдельно.

В упражнении «Путь на дно моря» после формулы 1 используется формула 2 в следующем виде: «Перед моим внутренним взором появляется образ: „Я представляю себя (или вижу себя) на берегу моря“» (повторить 2 – 4 раза). И далее: «Образ становится все более четким. Образ ясно стоит передо мной».

При погружении на дно моря многие занимающиеся встречают многих чудовищ (являющихся образами негативных психических качеств человека), пугающих и вызывающих страх. Занимающиеся должны быть абсолютно уверены в безопасности пути в глубину моря. Эта уверенность может быть им сообщена только в языке, образах и мире представлений того магического мира символов, в котором живут образы (таким образом, не АТ покидает необходимую естественно-научную базу, а мир образов достигает тех глубоких слоев, в которых они охватываются лучше всего сказочными образами и понятиями детско-архаического волшебного мира). Поэтому продолжение формулы звучит так: «В моей руке волшебная палочка. Я по желанию могу превратить ее в любое оружие, чтобы им защищаться. Палочка может превратить в безопасный объект любое агрессивное существо. На моей левой руке волшебное кольцо, его лучи проникают во всякую темноту». Далее: «Я иду совершенно спокойно, шаг за шагом, все дальше и глубже на дно моря».

Абсолютно здоровые психически люди обычно видят приятные ландшафты и приятные живые существа. Невротики переживают опасности и образы, вызывающие страх, но при этом переживают победоносное, освобождающее и оказывающее целебное действие ощущение.

Попасть на дно моря не всем легко. Иногда требуются определенные усилия (особенно для невротиков). У некоторых море все дальше и дальше отступает, чем ближе к нему приближаются. Тогда помогает образ набережной или мола, с края которого занимающийся может по лестнице спуститься в глубину, или удается поездка по морю на лодке, в процессе которой можно с помощью веревочной лестницы исследовать дно моря.

Большинство занимающихся проделывают следующий путь (типичный случай): сначала путь проходит сквозь неорганический мир по песчаному дну, затем, как правило, путь долго проходит по растительности. Чудовищные змееобразные растения или непрозрачные колючие кустарники могут стать преградой, и здесь волшебная палочка, превратившись в меч, может стать оружием освобождения от агрессивной обстановки (у других этот путь более приятен: через цветущие луга и шелестящие леса). Затем в этой области большинство занимающихся начинают ощущать все увеличивающуюся темноту. Но, оказывается, достаточно луча кольца, который, как прожектор, рассекает ее. У большинства вслед за этим следует мир подводных животных: преобладают рыбы различной величины, формы и цвета. Это и подвижные изящные и прекрасные по расцветке рыбы, а также и угрожающие рожи тропических рыб-чертей. Часто вызывают проявление тревоги появляющиеся целыми стаями акулы, которые приближаются к одинокому путешественнику и наполняют его парализующим ужасом. Не меньший ужас вызывают огромные каракатицы, которые извергают чернильную жидкость на свою жертву так, что иногда занимающиеся чувствуют прикосновение бесчисленных щупалец чудовищ.

Другой часто повторяющийся вариант пути на дно моря: два различных слоя – растений, зверей, рыб и чудовищ – и далее находящийся под ними почти райский ландшафт с эфемерными прозрачными существами, полулюдьми-полурасалками. Но нужно помнить, что для каждого занимающегося может быть свое видение пути на дно моря (в зависимости от состояния психики).

Встречающиеся на пути чудовища не столь опасны и агрессивны, как это кажется с первого взгляда. Символическое содержание образа зверя в жизненной ситуации часто и существенно разъясняется, если занимающийся попросит зверя подняться с ним на поверхность моря, где тот зачастую в таком случае превращается в определенное лицо, являющееся причиной психических отклонений занимающегося.

Если происходит нападение, то занимающийся должен бороться; волшебное оружие оказывается сильнее. Мечом можно проткнуть любой панцирь. Акулы протыкаются копьями, змей убивают кнутами, а чудовищ – дубинками, каракатиц режут ножами и целые полчища крабов жгут огнеметом.

Агрессивные меры важны прежде всего для невротиков. Они ведут подлинно героические бои с драконами, чудовищами, акулами, крокодилами, ядовитыми змеями, и всегда эти бои завершаются успешно. Они заканчиваются всегда повторяющейся резней, жуткими пытками, насаживанием на кол, раздавливанием и прочим уничтожением врагов. Именно эти агрессивные действия оказывают важное терапевтическое воздействие (в особенности у покушавшихся на свою жизнь). Занимающиеся получают несомненное облегчение. Каждому невротiku нужно не реже одного-двух раз в неделю при помощи этого упражнения разряжать свою агрессию (иначе она обратится против него самого).

Перед первым выполнением упражнения преподаватель сообщает невротикам, что они могут при опасных или неприятных ситуациях в любую минуту, подняв руку, позвать преподавателя и рассказать ему детали их положения. Преподаватель в этом случае даст действенный совет.

Выход (обратный путь) достигается следующим продолжением формулы 2: «Я постепенно ухожу от своих переживаний и иду совершенно спокойно, шаг за шагом обратно». Далее следуют формулы 3 и 4.

В упражнении «Путь на вершину горы» после формулы 1 используется формула 2 в следующем виде: «Перед моим внутренним взором развивается образ; я представляю высокую гору. Образ делается четче. Образ ясно стоит передо мной». И далее: «Я спокойно шаг за шагом поднимаюсь все выше».

Для некоторых подъем в гору может быть затруднен. В этом случае могут быть использованы подсобные средства (воздушный шар, самолет).

В «Пути на вершину горы» не нужны волшебная палочка и волшебное кольцо. Видение просторов верхнего мира («неба») обычно действует положительно, и поэтому никогда в «Пути на вершину горы» не наблюдались опасности, от которых требовалась защита.

Когда занимающиеся ощущают, что они добрались до вершины горы, они произносят формулу (продолжение формулы 2): «Я смотрю вокруг себя и переживаю то, что вижу». Обычно видят голубое небо и прекрасный ландшафт, и в это время переживаются ощущения величия, доброты и всемогущества природы (и это благотворно влияет на психику занимающегося).

Далее следует другое продолжение формулы 2: «Я смотрю вокруг, увижу ли я жилище отшельника, – я стремлюсь с ним поговорить». Почти всем занимающимся удаются при употреблении этой формулы встречи с мудрым отшельником (который служит воплощением совести). Он всегда умеет дать совет в трудных жизненных вопросах, и его ответы соответствуют законам психотерапевтических консультаций. Значительные трудности при психоаналитическом оздоровлении заключаются в трудноустраняемой зависимости пациента от своего аналитика. Для занимающегося важно прийти к зрелой внутренней самостоятельности. Пространственное представление выси с образом отшельника в данном упражнении решает эту задачу. Занимающиеся, вместо того чтобы спрашивать другого человека, учатся спрашивать отшельника, то есть свою совесть.

У п р а ж н е н и е «Путь на вершину горы» дает: 1) переживания света. Эти переживания часто сопряжены с приятной теплотой; они способствуют общей эйфории, состоянию душевного благополучия. Часто левая половина тела при выполнении упражнения ощущает прохладу и замерзает. Если ее на горе поворачивали к солнцу, то ее пронизывало приятное тепло, иногда с ощущениями «оттаивания». И неудивительно, что занимающиеся, обладающие холодными чувствами, после таких упражнений говорили о том, что они стали более сердечными в своей жизни; 2) переживания просветления: путь на вершину горы приносит убеждение в том, что нужно делать, дает ясность, особенно когда нужно принимать решение (дается через образы).

Продолжение формулы 2 (спуск с горы): «Я постепенно избавляюсь от своих переживаний и совершенно спокойно шаг за шагом иду вниз обратно». Далее следуют формулы 3 и 4.

На каждое из перечисленных выше упражнений высшей АТ требуется для отработки от одной до пяти недель.

Четвертая ступень: использование системных методов

Структура и назначение системных методов самосовершенствования

К системным методам самосовершенствования следует отнести методы, охватывающие все стороны самосовершенствования: образ жизни, мировоззрение, морально-этические нормы, психическое развитие, духовное развитие.

На этой ступени самосовершенствования в основном используются самовнушения, описанные в главе 2 как йоговские самовнушения. Допустимо также использование различного вида внушений, приведенных в главе 2.

Четыре направления высшей йоги

К системным методам самосовершенствования относятся высшие направления йоги в совокупности с хатха-йогой. Высшие направления йоги:

- раджа-йога,
- карма-йога,
- жнани-йога,
- бхакти-йога.

Хатха-йога, хотя и считается входящей в состав раджа-йоги, должна быть насущной потребностью не только тех, кто идет по пути раджа-йоги, но и тех, кто идет по пути карма-йоги, жнани-йоги, бхакти-йоги. Без хатха-йоги не могут быть достигнуты стабильные результаты в психическом и духовном развитии с помощью высшей йоги.

Раджа-йога с помощью психических упражнений помогает реализовать скрытые силы человека, подчинить его воле чувственные процессы, развить и укрепить саму волю. С помощью раджа-йоги ум человека может быть направлен не только на внешний мир с возможностью влияния на других людей, но и сконцентрирован на каком-нибудь внутреннем свойстве, раскрывая которое человек получает новые знания. Весь путь в раджа-йоге представляется в виде восьми ступеней освоения (с

учетом освоения хатха-йоги).

1-я ступень. Моральные заповеди.

2-я ступень. Кодекс личного поведения на основе самодисциплины.

3-я ступень. Асаны. Очищение тела (внутреннее и внешнее).

4-я ступень. Пранаяма – управление дыханием с помощью системы дыхательных упражнений.

5-я ступень. Партияхара – освобождение ума от влияния чувств, отход от чувственного восприятия.

6-я ступень. Дхарана – сосредоточение.

7-я ступень. Дхьяна – созерцание (медитация) – процесс вникания в сущность объекта сосредоточения.

8-я ступень. Самадхи – состояние сверхсознания в результате глубокого созерцания, в котором занимающийся сливается с предметом созерцания.

Карма-йога есть йога действия, путь труда, деятельности. По этому пути идут люди, получающие наслаждение от своей работы, те, которые верят в работу ради работы. «Карма» – санскритское слово, означает «действие» (это слово применяется и к закону духовных причин и следствий, о котором мы уже говорили). Карма-йога учит, каким образом человек может пройти через жизнь, непрерывно действуя, но не создавая своей деятельностью для себя новой цепи причин и следствий. Для этого нужно перестать действовать эгоистически. Человек должен трудиться ради труда, а совсем не ради результатов.

Чтобы понять идею карма-йоги, не требуется большого изучения и знания, как для жнани-йоги, и не требуется той тренировки, которая нужна для раджа-йоги. Последователь карма-йоги просто стремится вести честную жизнь, делать свою работу возможно лучшим образом, не увлекаясь идеей вознаграждения. Это дает ему возможность проникнуться сознанием истины, касающейся его собственной природы. Внутреннее сознание развивается в нем постепенно, по мере того как он переходит из одной жизни в другую, до тех пор пока он наконец не достигает высокой стадии внутреннего развития.

Жнани-йога («жнани» произошло от санскритского корня «жна», соответствующего славянскому корню «зна») есть йога знания, или йога мудрости. Ей следуют люди научного, интеллектуального типа, которые стремятся к рассуждениям, доказательствам, опытам и к классификациям фактов и явлений. Это путь ученого. Последователь этой формы йоги обыкновенно очень склонен к метафизике.

Примеры практики жнани-йоги можно видеть в лице многих великих философов древнего и настоящего времени. Все лица, изучающие философию йогов, более или менее касаются йоги знаний (хотя некоторые из них утверждают, что они идут по одному из других трех путей).

Многие последователи йогов идут как бы одновременно по нескольким путям, хотя их внутренняя природа всегда заставляет их любить один путь более другого. При этом следует заметить, что истинный жнани-йога, так же как раджа-йога и карма-йога,

должен владеть хатха-йогой.

Кроме указанных направлений высшей йоги, существует еще одно направление – бхакти-йога. Бхакти-йога дает возможность достигнуть цели высшей йоги (слияния с Абсолютом) с помощью силы любви к высшим силам, к Абсолюту.

Самый древний индийский источник, содержащий йоговские идеи, – Веды. Эта литература содержит как поэзию, так и прозу. Основные философские, этические и религиозные концепции Вед комментируются в Упанишадах, представляющих собой философско-этическое руководство по йоге, передаваемое в виде тайных знаний учителем ученику. Известны более 100 Упанишад. Последняя из них написана в XVI веке. 13 наиболее важных составлено в период между VII и IV веками до нашей эры. Они представляют попытку осознания и причинного объяснения мира. В них ставились следующие философские вопросы: «Откуда мы?», «Куда идем?», «Какая неизменяемая сущность стоит за непрерывно меняющимся миром?» Упанишады не сводятся только к описанию результатов созерцания внешнего мира и анализу его конкретных и абстрактных форм, но указывают пути физического и духовного совершенствования личности. Основные техники йоги упомянуты и в книге «Бхагавадгита», представляющей собой часть древнеиндийского эпоса «Махабхарата», который предположительно составлен в предбуддийский период (до IV века до н. э.). Большая заслуга в систематизации йоги принадлежит Патанджали. В своей книге «Йога-сутра» он излагает основные принципы философии, психологии и этики йоги, а также правила медитации. Патанджали различает 8 ступеней в структуре практики йоги.

Йоги считают Веды абсолютным познанием, которое время не в состоянии опровергнуть. Согласно философам-ведантистам, за видимым разнообразием природы кроется абсолютный дух (Абсолют) – единственный создатель и источник реальности.

В соответствии с ведическим представлением индивиды не представляют ничего другого, кроме как реализацию абсолютного начала. Вот почему очень естественно выглядит и конечная цель индуистской этики – достижение единства индивидуального «Я» с абсолютным началом.

Буддизм

Согласно учению буддизма, мир не имеет ни начала, ни конца – никто его не создал, он вечен. В учении Будды центральную роль играет доктрина перерождения, согласно которой после смерти человек рождается вновь другим существом, сохраняя при этом опыт предыдущих перерождений. С этой точки зрения отдельная жизнь рассматривается как учеба в одном из классов бесконечной по времени школы, предельная цель которой – достижение состояния совершенства – нирваны (по-санскритски «нирвана» означает «выйти наружу», что можно интерпретировать как «охлаждение эмоциональной жизни»).

Характерной особенностью раннего буддизма в морально-этическом аспекте является отрицание активной роли богов и выдвижение на первый план моральных ценностей, вырабатываемых непрерывно совершенствующейся личностью в целях достижения нирваны. Но с течением времени начинается постепенная деформация основных философских и этических принципов буддизма. В I веке н. э. снова возрождается идея о божественном начале, о Боге – созидателе и хранителе мира, а Будде приписывается роль, подобная роли Христа в христианстве. В дальнейшем наметилось разделение буддизма на два вида: эзотерический (труднодоступный,

тайный) буддизм – хинаяна и экзотерический (доступный для непосвященных) буддизм – махаяна. В экзотерическом буддизме (в противоположность раннему) считается, что состояние нирваны достижимо в рамках отдельной человеческой жизни. В своей основной разновидности (система махаяны) экзотерический буддизм теряет большую часть логических формулировок учения Будды и в значительной степени опирается на интуицию.

В основе учения Будды лежат так называемые «четыре благородные истины».

1. Жизнь есть страдание.
2. Желание – причина страдания.
3. Страдания можно прекратить.
4. Существует способ прекращения страданий, приводящий к нирване.

Путь к прекращению страданий содержит восемь ступеней.

1-я ступень . Правильные представления – принятие четырех истин.

2-я ступень . Правильные стремления – желание достигнуть нирваны.

3-я ступень . Воздержание от лжи.

4-я ступень . Воздержание от насилия по отношению к другим существам.

5-я ступень . Добывание средств к существованию честным способом.

6-я ступень . Правильные усилия, состоящие в предотвращении появления плохих качеств, в создании благ, которых ранее не существовало, в увеличении благ, которые имелись.

7-я ступень . Правильные мысли: тело, чувства и эмоции не должны отождествляться с «Я»; не следует рассматривать предметы, с которыми мы связаны, как свою собственность.

8-я ступень . Правильная медитация: на страстях, источником которых является тело; на страдании, которое порождается чувствами; на непостоянстве наших представлений, на условиях существования.

По сравнению с индийским буддизмом, где практикуется суровый аскетизм в отношении питания, японский буддизм гораздо мягче.

В дзен-буддизме, в отличие от раннего буддизма, считается, что просветление может быть достигнуто внезапно, без присущей йоге или буддизму поэтапной подготовки личности. Для этого практикующему достаточно освободиться от своих эмоциональных контактов с окружающим миром. Согласно этическим принципам дзен, человек имеет в себе задатки, которые способны помочь ему построить свое собственное счастье и превозмочь существующие трудности.

Даосизм

Даосизм возник в Древнем Китае на основе философско-этических представлений

сект «спокойных», появившихся в Китае еще до конфуцианства («спокойные» провозглашали усовершенствование личности как высшую цель человеческой жизни; они признавали реальность существования внешнего мира и утверждали, что познание внешнего мира может быть достигнуто лишь при устойчивом равновесии внутреннего мира).

Первой книгой о даосизме была книга Лао-цзы. Недостаточная ясность некоторых отдельных частей в книге Лао-цзы является причиной взаимоисключающих оценок понятия «дао». Некоторые исследователи даосизма отмечают, что дао является интуитивно постигаемым понятием и не поддается точному переводу, но в школе философов-даосов оно, видимо, означало и закон, то есть природу вещей. Другие считают, что дао является синтетическим понятием, означающим саму жизнь. Иногда понятие «дао» интерпретируется как естественный закон природы, независимый от роли верховного божества.

Даосизм, так же как йога и буддизм, создал идеал совершенной личности, которая представляла собой психически раскованного человека, достигшего полного слияния с природой. Даосы достигли замечательных успехов в области траволечения, иглоукалывания и других способов целительства, некоторые из них сегодня представляют исключительно большой интерес. С целью физического и духовного усовершенствования даосы разработали процедуры, подобные системе йоги.

В книге «И-цзин» («Книга перемен»), составленной 3000 лет до н. э., содержится основная идея даосизма, заключающаяся в том, что каждое явление или объект образованы противоположностями инь и ян. Весь мир представляется как непрерывная циркуляция мягкого начала инь (также женского или лунного) и твердого начала ян (мужского или солнечного).

Конфуцианство

В основе философско-этического учения Конфуция, возникшего в Китае почти одновременно с буддизмом в Индии, стояли человек и представление о его совершенстве и счастье.

Согласно учению Конфуция, для интеллектуального роста личности необходимо установить контроль над эмоциями посредством их гармонизации. Культивированная личность – это человек, владеющий своими эмоциями в такой степени, чтобы трудности «пути», по которому он идет, были не в состоянии заставить его изменить своим принципам (по поводу «пути»: каждый человек пребывает в пути; проходя путь от рождения до смерти, человек встречается с радостями и невзгодами. Одной из причин несчастий человека является недостаточное эмоциональное совершенство и неподготовленность к «пути»). При этом насилие над собственной личностью и над другими людьми неприемлемо. Необходимо пользоваться убеждением для воздействия и на собственную личность, и на других людей. Особенно важен метод убеждения при воздействии на других людей. Конфуций считал, что, прежде чем начать какие-либо действия по отношению к другому человеку, нужно подумать, справедливо ли будет, если это случится со мной. В то же время не нужно приспосабливаться к другим людям и слепо им следовать, а оставаться верным своим собственным принципам.

Этическая система Конфуция, представленная в учении о правилах «ли» (правила «ли» устанавливают нормы нравственного и культурного поведения), является важным средством гармонизации эмоций. Эта система регламентирует формы поведения отдельной личности, виды межличностных контактов, взаимодействие

между личностью и социальной средой, а также между отдельными социальными группами и классами.

Интегральный системный метод

Каждый раздел (ветвь) йоги является путем, ведущим к одной и той же цели, – к развитию человеческой личности. Но средства, с помощью которых достигается цель, различны. Тот, кто хочет достигнуть цели через бескорыстную деятельность, должен идти по пути карма-йоги. Тот, кто хочет достичь цели через развитие в себе силы воли и умственных способностей, развертывание своих внутренних свойств и скрытых сил, может следовать по пути раджа-йоги. Тот, кто следует к цели путем изучения, уяснения себе основных философских начал, может вступить на путь жнани-йоги. И наконец, кто хочет при достижении цели через любовь соприкоснуться с единой жизнью, должен идти по пути бхакти-йоги.

Каждый из перечисленных йоговских системных методов самосовершенствования эффективен, если уделять ему достаточно внимания и времени. Но наиболее эффективен йоговский системный метод, включающий в себя основные элементы раджа-йоги, жнани-йоги, карма-йоги, бхакти-йоги, а также хатха-йоги, являющейся необходимой базой для занятий высшими видами йоги. Такой метод можно назвать интегральным системным методом.

Йоговские системные методы самосовершенствования : чем руководствоваться в своих поступках , чтобы ускорить свою духовную эволюцию

Что следует считать нравственным? Что такое добро и зло? Эти очень важные для человека вопросы рассматривает этическая философия йогов, имеющая название «дхарма».

Дхарма – санскритское слово, переводимое многозначно: добродетель, долг, закон, праведность.

Аткинсон определяет дхарму как «правило деятельности и жизни, наилучшее приспособление к требованиям индивидуальной души и наилучшим образом рассчитанное, чтобы содействовать достижению ею ближайшей высшей ступени развития». Если говорить о дхарме какого-нибудь человека, следует подразумевать наивысший доступный ему образ действия, принимая во внимание его развитие и насущные потребности его души.

Основа учения дхармы заключается в том, что каждый человек должен жить соответственно требованиям лучшей стороны его природы, все равно, будет ли это лучшее зафиксировано в его душе посредством общечеловеческих, религиозных или философских ценностей, интуиции или совести, или же указано его разумом в соответствии с законами общества (если быть более точным, это тройственное влияние фиксируется в душе человека в большей или меньшей степени, и лучшая сторона его натуры представляет собой сочетание всех этих трех влияний).

Согласно учению дхармы «добро» и «зло» – относительные понятия. Носителем безусловного добра является Абсолют. Абсолютного же зла не существует, а относительное видимое нами зло, которое мы называем этими словами, есть просто или действие, являющееся результатом понимания добра, или действие, не вполне соответствующее наивысшему понятию о добре, свойственному лицу, совершающему данный поступок. Согласно этому учению, нет поступков, которые сами по себе были бы абсолютно дурными или злыми, они могут считаться таковыми лишь постольку,

поскольку они не соответствуют высшему пониманию добра тем человеком, который их совершает или наблюдает.

В процессе развития человечества взгляды на добро и зло меняются. В древние века люди многих племен и народов относились с уважением к человеку, совершающему такие поступки, если они направлены были против людей, стоявших вне его семьи или племени. Главным возражением против убийства соплеменника являлось указание на факт, что такой поступок ослаблял военную мощь и силу сопротивления племени. Отсюда постепенно возникла мысль, что убийство есть зло в том случае, если жертвой его является соплеменник, и добро, которое даже предписывалось, если убиваемый принадлежит к чужому племени.

В процессе развития человеческого общества возможны переоценки и в обратном направлении: не только хорошее становится дурным с течением времени, но многие дурные вещи перестают быть таковыми и начинают считаться хорошими и вполне уместными с точки зрения современных этических норм. В разные периоды истории многих народов на многие поступки было наложено табу, они считались дурными, потому что не согласовывались с религиозными или общественными взглядами данного времени; когда же обычаи меняются, совершенствуются религиозные понятия и политический строй, запрет снимается.

Если рассматривать какой-либо из этапов развития человечества, то мы увидим, что у людей, стоящих на разных ступенях развития, существуют разные идеалы и нет определенного и установленного общественного мерила добра и зла. Мы можем соглашаться относительно основных нравственных истин, но можем существенно разойтись во взглядах на второстепенные вопросы. Среднее умственное развитие и совесть народа выражается в законах и общественном мнении, хотя, можно сказать, законы всегда стоят немного позади даже средних идеалов, а средний уровень совести всегда немного опережает общепринятые правила поведения. Средний человек более или менее удовлетворяется законами, существующими в данное время, хотя некоторые из тех, на кого они ложатся тяжелым бременем, могут считать их слишком «суровыми» и основанными на призрачном понятии о добре. Наоборот, людям, стоящим выше среднего уровня, господствующие законы кажутся часто основанными на слишком низких идеалах и считаются ими отсталыми и несостоятельными.

На определенном этапе средний уровень развития общества, проявляющийся в законах и общественном мнении, начинает требовать от человека все большего уважения к интересам других людей, все чаще звучит призыв быть добрее. Это является следствием возникающего сознания родства всех людей между собой вследствие развивающегося познания единства всего во Вселенной. В то же время с поступков, относящихся исключительно к сфере личной мысли, жизни и деятельности человека, постепенно снимается табу. Если с каждым годом от человека ожидают все более доброго отношения к ближним, то, с другой стороны, ему предоставляется все больше и больше свободы и возможность получить свободное поле для гармонического проявления деятельности, вкусов, чувства, личности, то есть своего «Я». Блокада прекращается, табу снимают, и человеку начинают предоставлять возможность безбоязненно жить своей собственной жизнью, лишь бы он проявлял высшую степень доброжелательности по отношению к окружающим людям.

Йоговская дхарма, признавая относительность понятий добра и зла, требует от человека, чтобы он руководствовался наивысшим, доступным ему понятием добра и чтобы совершал хорошие поступки ради самого добра, а не потому, что этого требует закон, и чтобы его поступки были справедливыми даже в том случае, когда закон не достиг еще той высоты, которая доступна его нравственному сознанию. Если

определенный поступок какого-либо человека или группы людей воспринимается человеком как безнравственный, то он должен твердо считать его таковым, хотя закон и общественное мнение, соответствующее нравственному уровню общества, говорили бы другое. Высокоразвитый человек всегда должен стоять впереди среднего уровня нравственных понятий общества.

Признавая, что поступки невежественных, грубых, бескультурных людей являются следствием низкого уровня их умственного и духовного развития и неспособности жить соответственно хотя бы самым элементарным идеалам нравственности, доступным и для них, дхарма утверждает право каждого человека решительно ограничить себя от вредоносных действий этих людей. Это решительное ограничение должно быть не в виде наказания, а в виде обуздания, в виде действий, направленных на их исправление. Мы должны относиться к этим людям как к нашим младшим братьям (невежественным, неразвитым, но все же братьям).

Одним из основных предписаний дхармы является соблюдение принципа: не осуждайте другого человека, в том числе того, кто находится на более низком уровне морально-этического и духовного развития. Этот человек не смотрит вашими глазами и не находится на вашем месте, и вполне возможно, что он ближе к своему идеалу, чем вы к вашему, и, следовательно, у вас нет морального права судить его. Можно любителю осуждать задать следующие вопросы: «Разве вы уже так близки к совершенству, что возводите свой идеал в абсолютный?», «Уверены ли вы, что ваш высший идеал и ваш лучший поступок выйдут с честью из испытания, если их подвести под мерку Абсолюта?», «Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что, если бы вы находились точно в таком же положении, в каком находятся осуждаемые вами люди, вы поступили бы так же, как и они?»

Какой идеал поведения предписывает учение дхармы? При рассмотрении этого вопроса учение о дхарме исходит из того, что душа человека есть нечто развивающееся, раскрывающееся. Она движется вперед, проходя ступень за ступенью от низшей к высшей – от понятия о раздельности к постижению единства всего. Это развитие есть цель жизни. Если это так, то все, что находится на пути этого развития, все то, что содействует ему, – есть добро, есть правильный образ действия, а все то, что задерживает это развитие или стремится отсрочить его, должно считаться злом или неправильным образом действия (неправильным поступком).

При подъеме по ступеням морально-этического и духовного развития в какой-либо определенный момент люди находятся на разных ступенях. Если человек поднимается на ступеньку вверх, для него это будет добром, если опускается – злом. Если говорить об эмоциональных человеческих проявлениях, то можно сказать, что для высокоразвитой души питать чувства ненависти, мщения, ревности и т. п. будет злом, так как это было бы возвращением к давно пройденным ступеням и шло бы вразрез со знанием и интуицией этого человека.

Закон эволюции, развития ведет человека ввысь. Все, что согласуется с этим законом, желательно и хорошо; все, что противоречит ему, нежелательно и дурно. Поэтому нужно жить сообразно вашему наивысшему идеалу, соответствующему цели жизни человека. Учитесь изгонять остатки прошлого и держать на привязи низшие животные свойства своей природы. Учитесь расти и развиваться до тех пор, пока вы не достигнете той ступени лестницы, с которой вы сможете оглянуться на прошлое и осознать, что дхарма стала для вас частью прошлого, ибо тогда вы достигнете осознания истинного «Я» и будете видеть вещи такими, каковы они на самом деле.

Как относиться к своему положению в обществе, к своему благополучию, а также к так называемым ударам судьбы

Все виды действий, поступков, мыслей образуют в кармическом механизме души человека так называемую карму, определяющую степень трудности существования в последующем физическом воплощении (земной жизни) человека. При этом карма проявляется согласно известной формуле: «Что посеешь, то и пожнешь». Страдающий в земной жизни и наслаждающийся жизнью одинаково пожинают плоды того, что они посеяли в прошлых воплощениях. Если человек счастлив, то он заслужил это прежней добропорядочной жизнью, а если он допускает нечестные и преступные поступки и мышление, то он готовит себе будущее страдание. Следствия поступков, слов, желаний и мыслей человека неизбежно возвращаются к нему либо в виде наказания и страдания, либо в виде счастья и радости. Вся земная жизнь человека есть результат его кармы. Следовательно, человек сам творит свою судьбу.

Есть определенная особенность кармы, которую нужно помнить: легкая судьба может быть для человека тяжким испытанием, ибо чрезвычайно редко человек поднимается среди благополучия на следующую ступень духовного развития. Исходя из этого лучше быть платящим, нежели получающим, ибо каждая плата (в виде определенных страданий) освобождает от пут кармы, между тем как получение определенных благ в земной жизни может крепче связать путами кармы.

Но эта особенность кармы актуальна прежде всего для тех, кто не знает механизма ее действия. Тот, кто понимает суть кармы, даже тогда, когда получает различные блага (материальные, положение в обществе, семейное благополучие) как следствие предыдущей земной жизни, старается не возгордиться, а платить посредством добрых поступков, дел, мыслей.

Человек, не знающий космических законов эволюции, и в частности закона причин и следствий, не соображает с ними и, направляемый эгоистическими побуждениями, совершает поступки, которые могут причинить ему страдания (чаще всего в следующем воплощении). Таким образом, незнание космических законов является для человека источником постоянных страданий. И до тех пор пока он не будет знать законов эволюции (и прежде всего закона причин и следствий) и не перестанет их нарушать, он будет страдать, испытывая последствия своей плохой кармы.

Создавая карму, человек имеет дело с силой и ее последствиями. Он пользуется тремя видами сил, действующими в физическом мире через поступки, в тонком мире через желания, в ментальном мире через мысли. С каждым поступком, с каждым желанием, с каждой мыслью человек меняет свое отношение к Космосу и отношение Космоса к нему. Желания и мысли – наиболее важные источники кармы. Именно наши побуждения и мысли творят карму, поступки же – менее важный источник кармы (внутренняя жизнь влияет на карму человека значительно сильнее, чем его поступки, ибо любое действие является следствием определенных желаний и мыслей. Преступление – в большинстве случаев результат длительной внутренней подготовки). Поэтому человек должен тщательно следить за своими желаниями и своим мышлением. Вредные желания (причиняющие в настоящее время и впоследствии ущерб физическому здоровью, психике или причиняющие вред другим людям) и отрицательные мысли (недобрые мысли, имеющие в качестве адресата отдельного человека или группу, коллектив людей) должны отбрасываться человеком в момент их зарождения. Желания и мысли человека должны быть положительными – вот самое важное условие создания хорошей кармы.

Человек не должен брать на себя функции выполнения закона кармы, мстя кому-либо за причиненную обиду, оскорбление, неприятность. Собственная карма обидчика сама накажет его, если не в этом воплощении, так в следующем. Нанеся же удар мщения, человек делает свою карму более отрицательной, что отяготит его жизнь в этом или следующем воплощении. Поэтому человек должен прощать своих личных

врагов.

В то же время человек должен противиться злу. Есть способы противиться злу, не усугубляя карму. Это словесный отпор, выполненный спокойно, с достоинством и без злобы в сердце, это и физический отпор, но этот отпор должен выполняться только с целью защиты себя или окружающих людей.

Человек никогда не должен возмущаться напастями неприятностей и несчастий (или хуже того, падать духом от этого), он не должен выплескивать свое плохое настроение на близких людей и вообще на других людей из-за этих напастей, он не должен роптать на судьбу или Бога, на отсутствие справедливости. Такая реакция на то, что определено собственной кармой, только ухудшит ее (и через карму в этом или в следующем воплощении он будет снова наказан такими же или подобными неприятностями и несчастьями). Неприятности и несчастья нужно воспринимать с мудрым смирением (осознавая, откуда эти неприятности) и в то же время стойко и мужественно, ни на кого и ни на что не сетуя. Не опускаясь, никому не мстя, укрепив свой дух положительным мышлением, человек должен дальше идти по жизни, изменяя свою карму в положительную сторону.

Карма играет основную роль в духовной эволюции человека. Когда человек не относится сознательно к проблеме своего совершенствования, то из жизни в жизнь у него не происходит больших перемен в духовном плане. Подъемы и падения удачной и неудачной судьбы, горести, сладости чередуются в земных жизнях при незначительном подъеме вверх (а часто и при отсутствии этого подъема). И только тогда, когда человек сознательно решает следовать космическим законам (и в частности, закону причин и следствий – закону кармы), жить не для себя, а для людей, тогда начинает ускоряться, причем как бы в геометрической прогрессии, его духовная эволюция. Человек, остановившийся в своем развитии, получает полный ливень кармы. Человек, вставший на путь самосовершенствования, развивающий свои духовные силы и направляющий их на пользу своей духовной эволюции и на благо других людей, не только погашает свою карму, но и улучшает общечеловеческую карму.

Пятая ступень: участие в коллективных медитациях с целью воздействия на национальный эгрегор

Состояние российского национального эгрегора

Мысли, выходящие из человеческого мозга, никуда не исчезают. Они уходят в общепсихические поля в ментальной подплоскости и существуют там в виде энергетических волн. Идентичные мысли вибрируют резонансно, как бы сливаясь в единое целое, – эгрегор.

Даниил Андреев в своей книге «Роза мира» определяет эгрегоры следующим образом:

«Эгрегоры... иноматериальные образования, возникающие из некоторых психических выделений человечества (племен, государств, некоторых партий и религиозных общин). Они лишены монад, но обладают временно сконцентрированным волевым зарядом и эквивалентом сознательности».

Люди, думая на тему эгрегора, заряжают его своей биоэнергией. Связь при этом существует как прямая, так и обратная, то есть эгрегор, в свою очередь, может заряжать энергией лояльного к нему человека. Становясь проводником идей какого-

либо эгрегора, человек становится проводником его силы. Человек пришел к идее эгрегоров, пытаясь объяснить свою эгрегориальность. То, что впоследствии было названо «эгрегориальностью», или «подключенностью к эгрегору», субъективно переживается как чувство причастности. Речь идет не о формальной или декларируемой, а именно о сущностной, фактической причастности, которую человек переживает не только умом, но и всем сердцем – всем своим существом. Уровни причастности могут быть разные: семейный, стихийно-групповой, культурно-групповой, профессиональный, классовый, идеологический, национальный. На каждом из этих уровней человек явственно ощущает себя не просто обособленным и замкнутым индивидом, но элементом, органически входящим в состав некоей системы более высокого порядка, осуществляющей задачи, которые выходят за рамки его сиюминутных индивидуальных потребностей. Мужчина и женщина, которые переживают друг за друга как за свою половинку, спортсмен, который выкладывается до конца, отстаивая честь своей команды, человек, остро осознающий свою национальную принадлежность, и святой, идущий на муки за веру, – все это различные иллюстрации единого феномена причастности. Причастность и является основой существования эгрегоров. Существуют огромные эгрегоры, отработанные многими поколениями людей, крупнейшие из эгрегоров созданы различными религиями и идеологиями.

Большую роль в духовном развитии человека играет его национальный эгрегор (эгрегор его народа), ибо чувство причастности к своей нации наиболее сильно. Воздействуя на эгрегор своей нации с помощью положительных мысленных посылок (через медитации на национальную тему) и тем самым улучшая в положительную сторону структуру эгрегора, человек получает энергию, силу от эгрегора для дальнейшего духовного развития и изменяет духовную атмосферу в среде своего народа в положительную сторону.

Но воздействия одного человека на национальный эгрегор с целью получения сильной обратной связи (изменение духовной атмосферы в стране и изменение духовного настроения внутри себя) недостаточно. Нужны коллективные медитации людей (от нескольких сот до несколько миллионов человек, причем чем больше людей соединят свои усилия, тем лучше), выполняемые синхронно: в одно и то же время и одной и той же длительности.

Большое влияние на формирование национального эгрегора оказывают великие, знаменитые люди не только своими большими энергетическими полями, а, главным образом, косвенным путем: посредством огромного непрекращающегося очень долгое время интереса огромных масс людей к их именам и к их делам. Если великая личность отличалась в своей деятельности добром, милосердием, любовью к людям, то и мысли людей, связанные с воспоминанием об этой личности или вообще связанные с именем этой личности, имеют положительный характер. Эти однотипные мысли, объединяясь в одно огромное энергетическое облако, подпитывают национальный эгрегор и изменяют в положительную сторону его структуру. Если же великая личность была склонна к жестокости, кровожадности, хитрости, ненависти к людям, то и мысли людей об этой личности (естественно, связанные с понятиями жестокости, зла) изменяют структуру эгрегора в отрицательную сторону.

История России трагична. Глубокий тяжелый след оставили в духовной среде России не только нашествия иноплемеников, но и деятельность многих знаменитых ее людей, имеющих отношение к руководству, управлению народом и культуре. Эгрегор России за счет их деяний, в результате которых попирались всякие законы и морально-этические нормы, страдали, мучились и умирали тысячи ее сынов, а за счет трепетного уважительного упоминания их имен (имен злодеев и тиранов) многомиллионной массой людей в прошлом и в настоящем, эгрегор нашей страны как

огромная предгрозовая туча наполнился темной отрицательной энергией. А в свою очередь эта темная отрицательная энергия эгрегора оказывает постоянное разлагающее воздействие на весь российский народ, тем самым на долгое время задерживая духовное развитие каждого его представителя.

Для того чтобы оздоровить духовную атмосферу народа (и каждого его члена), нужно нейтрализовать огромный отрицательный заряд национального эгрегора. Для этого нужны совместные усилия многих людей, усилия, основанные на знании сущности взаимодействий астрального мира и физического мира и на знании сущности деяний указанных знаменитых людей. Эти усилия должны выражаться в следующем:

- нужно как можно меньше упоминать имена знаменитых людей, в основе деятельности которых лежала ложь или злодейские поступки и преступления (вне зависимости от того, какими бы высокими целями эти поступки ни оправдывались); а если и упоминать, то исключить любые уважительные нотки;

- нужно периодически проводить совместные медитации (один раз в полгода или один раз в год) большого количества людей; каждая такая медитация должна состоять из двух частей: первая часть – покаяние за весь народ и от лица народа перед Абсолютом (можно назвать Абсолютом, Высшими Силами или Богом) за то, что народ позволил ввести себя в заблуждение; вторая часть – посылка добрых мыслей (пожелания добра, счастья, мира всем людям своего народа и всем людям на Земле).

Покаяние должно быть искренним и сильным, оно должно идти как бы из сердца (только тогда влияние на эгрегор будет действенным). А искренность и эмоциональная сила приходят тогда, когда хорошо знаешь суть и историю того, за что каешься. Тем, кто совершает коллективную медитацию, нужно хорошо знать, что большинство правителей России (особенно в XX веке) переступали великие принципы йоговской Ямы, являющейся основой общечеловеческих духовных ценностей.

Итак, прежде чем приступить к коллективным медитациям, нужно:

- познакомиться с сущностью взаимодействия земной и астральной плоскостей;

- знать, что груз темных деяний лежит не только на личности, известной в истории, но и на народе, несовершенство которого является предпосылкой к появлению такой личности.

Связь двух плоскостей : события в астральном мире определяют аналогичные события в физическом мире

Земная человеческая жизнь протекает, по существу, в трех мирах:

- действия и поступки через физическое тело проявляются в видимом физическом мире;

- эмоции и чувства через астральное тело проявляются в тонком мире;

- мысли через ментальное тело проявляются в ментальном мире.

Так что, будучи воплощенной в физическое тело, человеческая душа не порывает связи с астральным миром. На этой связи основано наше сверхчувственное восприятие (или сенситивные способности), когда у человека включаются органы

чувств астрального тела и он видит определенные события на больших расстояниях, в прошлом или в будущем.

Видение будущего возможно потому, что земные события определяются событиями в астральном мире. Астральный мир сложен, так же как и на Земле, там идет борьба между светлыми и темными силами, между добром и злом. Эволюция человечества непоколебима, она идет своим путем, ибо является непосредственной функцией Абсолюта. Но она не может развиваться только гладко, без наличия борьбы двух противоположностей – сил добра и зла, светлых и темных сил. Так что наличие темных сил в Космосе закономерно. Но для человека небезразлично, как надолго берут верх темные силы, ибо эволюция отдельных рас, народов или даже всего человечества может быть задержана на многие тысячелетия, в течение которых народы могут быть на грани катастрофы (эпидемии, СПИД и другие страшные болезни, землетрясения, экологические катастрофы, духовное вырождение).

Высокоразвитые души человечества, близкие к слиянию с Великим Духом (Абсолютом), используя свои огромные сенситивные способности, участвуют в духовной помощи людям, находящимся на более низких ступенях духовного развития. Эта помощь людям, находящимся в физическом воплощении, осуществляется в астральном мире и на Земле (примером может служить миссия Христа на Земле почти две тысячи лет тому назад). Высокоразвитые души образуют сообщества. В Агни-йоге это сообщество названо Великим Белым Братством. В духовидении (основанном на знании через непосредственный опыт: «видение», «озарение» в моменты раскрытия космического сознания) другая терминология. Основоположником в этой области является Э. Сведенборг, шведский естествоиспытатель, философ и духовидец (путешествующий в астральном мире и видевший существа, обитающие там).

В метаистории, современной интерпретации духовидения, устанавливается связь исторических процессов в земном и астральном мирах. Метаистория определяется Д. Андреевым как «ныне находящаяся вне поля зрения науки и вне ее методологии совокупность процессов, протекающих в тех слоях нематериального бытия, которые, пребывая в других видах пространства и других потоках времени, просвечиваются иногда сквозь процесс, воспринимаемый нами как история». В этой области используется следующая терминология.

Даймоны – высшие души, взявшие на себя труд духовной помощи человечеству; в их состав входят:

а) *родомыслы* – исторические деятели, оказавшие могучее и благотворное влияние на судьбу руководимого ими народа;

б) *демиурги* – светлые души, претендующие на роль руководителей определенных народов;

в) *Яросвет* – народоводитель России, взявший на себя труд помощи всему народу России;

г) *уицраоры* – души, достигшие высокого развития, но отказавшиеся от духовной помощи человечеству, более того, ставшие воплощением темных сил. Специфика их деятельности – демоны великодержавной государственности (российский демон великодержавной государственности – Жругр) и содействие войнам, разрушениям, анархии (этим ведает исчадие зла Велга).

Гантунгр – главная великая темная душа, претендующая на роль руководителя человечества (планетарный демон).

Эгрегор России начал образовываться с возникновением Киевской Руси, но необходимых условий для своего укрепления он не имел. Если попытаться перенести на миры иной материальности аналогию трех основных состояний материи в физическом мире – аналогию твердого, жидкого и газообразного, то можно было бы представить состояние восточнославянского эгрегора в виде простертого над страной разреженного тумана, едва начинающего приобретать смутные контуры. Многочисленные натиски половецкого, литовского и польского эгрегоров постоянно меняли его очертания, вызывая смятение во всем его существе и отрывы от него отдельных частей, начинающих жить ущербной, призрачно-самостоятельной жизнью. Это было слабое существо, не способное оказать эффективного сопротивления эгрегорам соседних народов. В XIII веке Гантунгром на изнемогавший русский эгрегор направляется воинствующий темно-эфирный гигант – уицраор (аналог Гантунгра на уровне определенного народа) монгольского племенного массива. Это было первым могучим ударом, обрушиваемым на Русь Гантунгром, и это – то самое метафизическое событие, которое стоит за первой великой катастрофой нашей истории – нашествием татар. Ярослав был побежден в бою с монгольским гигантом, и русский эгрегор был смят, полурастерзан на части, едва сохранив в себе жизнь и способность к будущему воссоединению.

Людьми, способными укрепить русский эгрегор (родомыслами), были Ярослав Мудрый, Владимир Мономах, Александр Невский, в течение некоторого периода Дмитрий Донской. Родомыслом был призван стать и Иоанн IV, но его окружение было настолько темным, что в конце концов привело царя к состоянию одержания злым духом. Последующие за ним великие цари России по-своему стремились укрепить национальный эгрегор, но сам народ был еще настолько несовершенен (включая и высшие, и низшие его слои), что приходилось прибегать к жестоким мерам. Делая акцент на темных сторонах правления и игнорируя позитивные моменты устройства общества, революционный вождь использовал народ для того, чтобы сокрушить крепкое Российское государство. Годы правления Советской власти привели национальный эгрегор к такому состоянию, которое в настоящее время является угрожающе-катастрофическим.

Осознание необходимости коллективной медитации

Осознание необходимости коллективной медитации и участия в ней имеет большое значение для духовного развития человека. Помимо энергетических аспектов, о которых говорилось выше, он получает еще один положительный духовный импульс – освобождается от эгоистических свойств характера. В своих умозаключениях он начинает оперировать помимо понятия «Я» понятием «мы». Он приближается к категории культурных людей, которые стремятся к каким-либо высоким целям, имеют высокие идеалы, и их умственный горизонт расширяется до понимания единства человечества.

Словарь

Абсолют – высшая сила, являющаяся причиной всего во Вселенной.

Аутогенная тренировка (АТ) – тренинг, в котором занимающийся использует самовнушения на фоне расслабления тела.

Асаны – физические упражнения в хатха-йоге.

Медитация – размышление, умственное действие, цель которого – приведение психики в состояние углубленности и сосредоточенности; сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов.

Ментальный – умственный.

Натуропатия – направление медицины, в котором используются естественные, природные средства оздоровления.

Неврозы – заболевания нервной системы, обусловленные длительным психическим перенапряжением. Проявляются разнообразными нервно-психическими расстройствами.

Неврастения – вид невроза, который проявляется повышенной возбудимостью и раздражительностью в сочетании с быстрой утомляемостью и истощением.

Пранаяма – раздел хатха-йоги, включающий в себя дыхательные упражнения.

Прана – космическая энергия, находящаяся в воздухе, продуктах питания, солнечных лучах.

Психический – относящийся к процессам, происходящим в тонких структурах человека и, прежде всего, в душе.

Психология – наука о психическом отражении действительности в процессе деятельности человека.

Творческая Воля Абсолюта – согласно философии является эманацией из разума Абсолюта, действующее проявление его Воли, выполняя в мире активную творческую работу.

Тонкие структуры человека – невидимые физическим зрением тела человека (эфирное, астральное, ментальное и другие тела), в состав которых входит сознание, подсознание и надсознание.

Чакры – энергетические центры в биополе человека.

Эгрегоры – групповые психоэнергетические поля. Причастность к какой-либо общности является основой существования эгрегоров.

Эманация – переход от высшей онтологической ступени универсума (единое) к низшим, менее совершенным. Эманация как убывание бытия противоположна восходящему развитию, совершенствованию.

«Я» высшее – частица Абсолюта (Высшей силы) в душе человека.