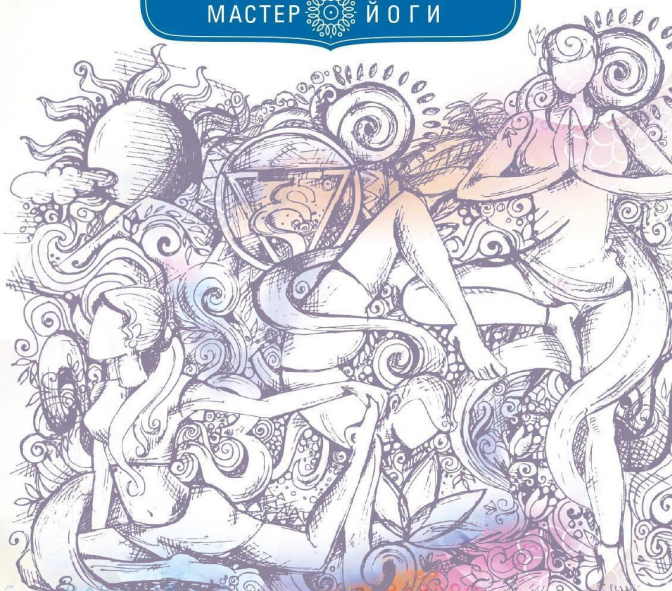


ЙОГА ТЕРАПИЯ

ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ

СУРЬЯ ДАС

МАСТЕР  ЙОГИ



Сурья Дас

Йогатерапия. Путь к исцелению

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40213089

Йогатерапия. Путь к исцелению / Сурья Дас: Центрполиграф; Москва;

2019

ISBN 978-5-227-08308-1

Аннотация

Йога – это не просто гимнастика и процедуры, это духовная практика, которая помогает излечить не только тело, но и душу. Йога не лечит болезни сама по себе, но помогает устранить разлад в организме и направить его на путь выздоровления. В своей новой книге Сурья Дас знакомит читателей с плодами своего многолетнего труда, даёт интегральную схему, в которой гармонично сочетаются асаны, пранаямы, очищающие практики, шавасаны и медитации. Всё вместе создаёт реальную и живую комплексную систему, которая помогает поправить здоровье и улучшить качество жизни. Эта книга предназначена для тех, кто уже начал заниматься йогой, подойдёт она и тем, кто уже достиг в ней определённых высот и теперь обучает других. Книга поможет многим понять и почувствовать направление движения по Пути духовного и физического совершенствования.

Содержание

Введение	4
Терапия органов и систем через йогу	6
Основные принципы йогатерапии	6
Кровеносная система	16
Сердце	27
Дыхательная система	34
Кишечник	45
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Сурья Дас

Йогатерапия.

Путь к исцелению

Посвящаю эту книгу моим Учителям, моим родителям, любимой жене Ирине, любимым детям – Антону, Анастасии, Мире, Светлане-Анне и внуку Ярославу.

Искренняя сердечная благодарность моим друзьям и ученикам Елене Ададуровой и Марине Антоновой за помощь в творческом процессе работы над книгой.

*Спасибо, родные!
Радэ! Радэ!*

Введение

Радэ! Радэ! Дорогие практикующие! Вышла моя новая книга. Надеюсь, она будет полезна вам. В этой книге собраны советы и рекомендации по йогатерапии. За многие годы моей практики сложилась некая интегральная схема, в которой гармонично сочетаются асаны, пранаямы, очищающие практики, шавасаны и медитации. Всё вместе создало реальную и живую комплексную систему, которая помогает облегчить проблемы со здоровьем и улучшить качество жизни.

Книга не является панацеей от всех бед и заменой официальной медицины, но она поможет многим понять и почувствовать направление вашего движения по Пути.

Йога как великая наука помогает увидеть причину заболевания, прежде всего как нарушения Законов Природы (подробно о Законах Природы можно прочитать в моей книге «Карта Пути»). Все изложенные здесь рекомендации направляют движение человека в сторону природных законов. Это и есть первый шаг к исцелению, трансформации и преобразению.

Друзья! Относитесь к книге как к сборнику советов, которые вам помогут больше осознать свой вектор движения к естественной гармонии с миром.

Желаю счастья всем живым существам во Вселенной.

Ваш *Сурья Дас*

Терапия органов и систем через йогу

Основные принципы йогатерапии

Йогатерапия – это основа йоги, потому что без здорового тела невозможно двигаться дальше, в более сложные практики. И поскольку мы сейчас проходим рисунки йогатерапии, нам надо вспомнить некоторые принципы.

Основной принцип – болезнь появляется из-за негармоничного поведения, негармоничных черт характера, то есть мы нарушаем какие-то принципы Вселенной. Это формируется как образ мышления, как определённые качества и черты личности. А так как ум проецируется в теле, постепенно эта вибрация входит в тело, опустошая определённые точки, делая там недостаток или избыток праны (в зависимости от черты и ситуаций), и в какой-то момент мы получаем заболевание.

Как мы движемся в йогатерапии? Мы двигаемся от тела вверх. То есть мы начинаем работать с телом, подбирая комплексы асан, прорабатывающих нужную зону, и стараемся максимально расслабляться в формах, пропуская телесный рисунок внутрь органа (это один из ключей). Если мы про-

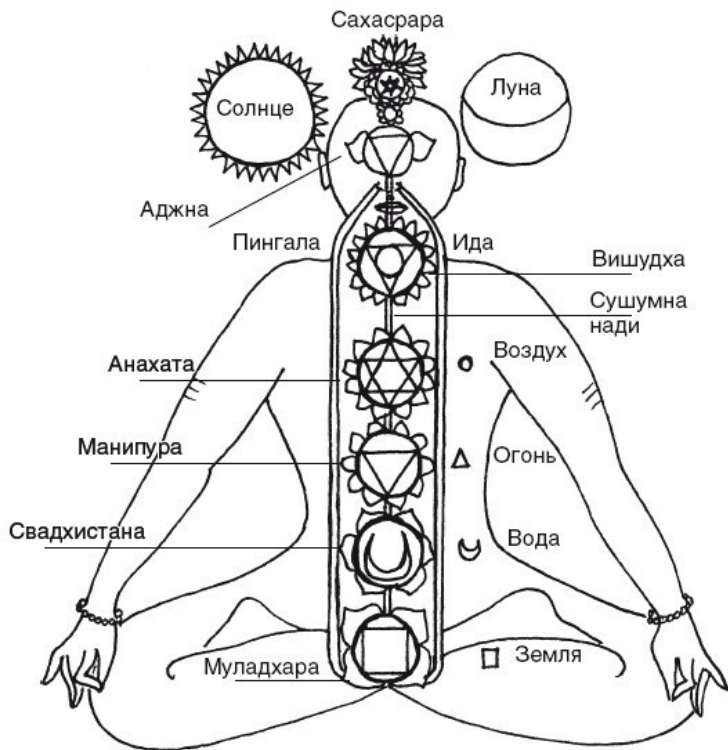
сто растягиваем мышцы, не пропуская воздействие вглубь, то эффект будет незначительным.



Пашчимоттанасана

Например, мы сели в пашчимоттанасану и хотим проработать область таза. У нас в этой асане раскрывается крестец, мы стараемся правильно отстроить форму, внешне расслабиться (это важнейший ключ в асанах), при этом мы пережали ноги и ощущаем, как давление с ног начинает потихонечку подниматься и наполняет область крестца (он вытянут, мы его чувствуем). Постепенно мы ещё больше расслабляемся, и ощущение вот этой тёплой силы (давления) проходит в таз, пропитывает крестец, уходит глубоко в область таза и наполняет органы. Органы получают прилив крови, а где кровь – там и энергия. Помните закон работы с энергией? Куда движется кровь, туда движется и энергия (на коконе). И соответственно, кокон начинает наполняться вибрацией.

Мы ложимся, отдыхаем (у нас всего две-три формы обычно в комплексах йогатерапии), чувствуем поток праны вокруг – он становится более плотным. И мы ещё больше расслабляемся и уже мысленно органами втягиваем прану в себя. Делаем так несколько раз, пока органы не переполнятся энергией, и ещё повторяем виточек, чтобы и пранический кокон был залит. То есть надо наполнить и физическое, и праническое тело.



Чакры

Затем мы прокачиваем зону снизу и зону сверху. Зачем это нужно? Например, у человека есть проблемы в области Анахаты – там провал в коконе. И эта дырка, как тёмная дыра, стягивает энергию с двух ближайших точек: с чакры снизу и с чакры сверху. И соответственно, в этих чакрах тоже

часто возникает недостаток энергии (но они ещё более-менее нормально работают, потому что там нет нарушений). И поэтому нам надо заполнить верхнюю и нижнюю точки – сделать одну асану вниз, одну вверх (или сначала вверх, потом вниз – по рисунку). Затем мы снова ложимся, расслабляемся, уходим вниманием в базовый центр, с которым работаем, и вспоминаем там состояние открытого и наполненного центра.

Муладхара и *Свадхисхана* – это ощущение лёгкого, раскрытого, здорового и радостного тела. То, что называют радостью органов: тело наполнено энергией и праной, оно раскрыто, нет зажимов, и поэтому тело счастливо и расслаблено. И при этом оно лёгкое – ловим это состояние.

Манипура — это ощущение наполнения и уверенности в себе без агрессии, без желания кому-то что-то доказать (цельная самодостаточность). Вы просто чувствуете, что вы неповторимы и индивидуальны, вам не надо ни с кем соревноваться, никому ничего

доказывать – вы идёте по своей дороге и следуете своим курсом. А если кто-то на вас «гавкает», как Гуруджи говорил, воспринимайте это, как слон воспринимает маленькую кривоногую собачку. Слон просто идёт, и пусть собачка думает, что она крутая. А слон идёт и ни на кого не обращает внимания.

Анахата — это состояние радости, Сантоши, удовольствия, принятия того, что есть, удовлетворённость от жизни,

состояние улыбки, любви и симпатии. Радость от жизни: от того, что вы живёте, у вас есть путь, друзья, любимое дело — это все Анахата.

Вишудха — это состояние безмятежности ума. Состояние, когда ум отстранён от мыслей, он — созерцатель. Я в своё время специально в театр ходил, чтобы поймать это состояние. Вот вы сидите в зале, а там играют пьесу. И вам хорошо, пьесу ведь не вы играете, а кто-то другой. Какие бы там перипетии ни происходили (душат кого-то или ещё что-то), вы сидите и смотрите. И вот в этот момент вы пытаетесь быть просто зрителем, не резонируя с тем, что происходит на сцене. Можете смеяться, горевать, но при этом внутри есть лёгкая улыбка, мудрость зрителя. Потому что это всё — игра, Майя. И вот театр очень хорошо демонстрирует это состояние. И на жизнь йоги смотрят как на некую игру: сегодня одни ситуации — завтра другие, сегодня «плюс» — завтра «минус», но это будет всегда. Пока мы живём, у нас будут то подъёмы, то спады — это естественно, дуальность ума так устроена. Поэтому сильно горевать в одних состояниях и радоваться в других — это испытывать большие стрессы и переживания. Погружайтесь в нужные состояния, а от остальных отклеивайтесь, ведь вы хозяин своего внимания. Состояние безмятежного зрителя — это открытая Вишудха.

Аджна — это состояние бескрайней сверкающей силы (океан силы), бескрайней осознанной пустоты, которая пронизывает все объекты. Люди, у которых открыта Аджна, в

этом состоянии видят Бога во всём. Они видят, как он пропускает сквозь материальные объекты, сквозь людей и события – это всё Аджна.

И вот это нужное нам состояние мы ловим и учимся в нём ходить, чтобы центр был наполнен энергией. Именно это состояние начинает растворять и потихонечку развязывать напряжённые ситуации, которые и привели к проблеме. То есть какое-то качество нашего характера было неадекватно миру, мы бились всё время о какие-то ситуации, в результате возникло напряжение в праническом теле, в чакре и перешло в органы. Органы стали недополучать энергию и, соответственно, начали болеть.

Основной принцип йогатерапии – мы не лечим тело как таковое (мы не врачи), но мы создаём условия, чтобы тело самоисцелялось – в нём есть этот механизм (есть этот процесс). А для этого нужно соблюдать несколько чётких принципов.

Первое – снимается напряжение, то есть мы начинаем убирать напряжение – то, что и приводит к проблеме в теле и в энергиях.

Второе – мы учимся работать с базовым состоянием открытого, наполненного центра.

Третье – мы подбираем очищающую практику, которая помогает нам прорабатывать этот центр.

И четвёртое – постепенно мы видим, как вот эта энергия, когда появляется в нас, как лакмусовая бумажка, показывает

нам неправильную модель поведения.

Например, вы сидите в медитации и у вас начинает вибрировать Анахата: она начинает открываться – у вас появляется состояние открытого сердца. В этом состоянии, в этой позиции внимания вы видите, насколько вы не правы в ситуациях по сердцу с какими-то людьми. Потому что, когда сердце открыто, врать самому себе уже не получается (не получается оправдать свои действия). И я чётко вижу эти состояния, начинаю «трезветь», появляется ясность, энергия саттвы – я понимаю, что в некоторых ситуациях я полностью не прав. То есть ум в этот момент не отождествлён с проблемой, он совершенно в другой позиции – в наполненной. И я просто начинаю внутри переписывать эти программы. Какое-то время, естественно, ещё идут кармические остатки этих волн (напряжение ещё бьётся в центр): я уже в части ситуаций поступаю по-новому, а в части – по старой программе. Но я продолжаю работать, и в какой-то момент ситуация полностью растворяется, узел уходит – качество поменялось – и я двигаюсь дальше. И вот так, потихонечку, мы отслеживаем эти принципы в своих практиках.

И здесь немаловажно ещё умение входить в потоки. Их в йоге несколько. Мы учимся почувствовать нужный канал и буквально стать его проводником. Тело начинает гудеть, как трансформаторная будка, и поток нас наполняет. Что дальше происходит? Качество проводника от потока начинает меняться. Смотрите: или мы ток пускаем сквозь какую-то ржа-

вую, с окалиной проволочку, где-то переломанную, или мы ток пускаем сквозь золотую проволоку. Вы знаете, что чем чище проводник, тем этот поток более правильно идёт (более мощный поток может пройти). То есть проводка, которая рассчитана на 220 вольт, расплавится от 1000 вольт. Но если мы проводку поменяем, спокойно пройдёт и 1000 вольт.

То же самое и здесь. Сначала мы ловим то, что позволяет наш проводник (наши оболочки), но сама вибрация потока постепенно нас начинает структурировать, менять. И как следствие, начинают меняться привычки, качества характера, образ мышления и эмоциональные реакции: мы становимся всё тише, спокойней и гармоничней – всё ближе к саттва-гуне. И когда нас полностью переполняет саттва-гуна – это уже идеальный проводник силы. И соответственно, это приводит к здоровью на всех оболочках: здоровая телесная оболочка, праническая, эмоциональная и ментальная. И в какой-то момент мы входим в полосу того, что называется Просветление: то есть все оболочки становятся до такой степени прозрачными, что отождествление с ними полностью исчезает. Мы понимаем, что мы просто свет, который живёт внутри этих тел и играет в некую игру. Игра – поиск Богом самого себя. То есть Бог, который сам же погрузил себя в игру и забыл себя в этой игре, играет для того, чтобы снова найти самого себя. Ну вот захотелось ему так – никто не знает почему. И вот так, потихонечку, мы двигаемся.

Как работает йогатерапия? Вы знаете свои слабые точки,

подбираете под них комплекс асан и начинаете работать с этими ключами, принципами, о которых я вам только что рассказал. И постепенно, слой за слоем, всё начинает меняться.

Кровеносная система

При работе с комплексами на кровеносную систему важно помнить о следующих моментах. Если вспомнить рисунок кровеносной системы, то это артериальная кровь (ярко-красная, которая наполнена кислородом и движется от сердца по артериям, сосудам, капиллярам, разносит питательные вещества, кислород до каждой клеточки) и венозная кровь (которая возвращается обратно). Вся кровеносная система очень длинная: порядка 60–90 тысяч километров. Соответственно, если человек мало занимается своим телом, то там часто бывают зажимы, блокировка, то есть какие-то части тела недополучают нужное количество питательных веществ (кровь туда слабо доходит). И отсюда должно быть такое начало рисунка: сильно прогреваем тело и прорабатываем его, чтобы оно потеплело. То есть мы толкаем волну от сердца по кровеносной системе ко всему телу. И сразу же мы делаем обратный рисунок: сжимаем конечности, крупные мышцы и помогаем оттоку – то есть венозная кровь возвращается, она уже тёмная такая, насыщенная продуктами распада, углекислотой и мёртвыми клеточками. Она, как чистильщик, вытаскивает всё из тела. И частая проблема, с которой сталкиваются люди, – это застой венозной крови. Когда кровь густая от неправильного питания или есть какие-то проблемы (например, человек много сидит или стоит), то кровь заста-

ивается в ногах и в области таза. И вот мы помогаем этому движению крови обратно.

При построении индивидуальных рисунков для кровеносной системы важно помнить, что все комплексы, которые разгоняют систему, одновременно с этим повышают давление, а всё, что сжимает, – понижает давление.

Если необходимо, чтобы быстро разогналась кровь в теле, в процессе практики важно воздействовать на крупные группы мышц: когда мы начинаем сокращать, сжимать мышцы, они работают как дополнительные насосы, помогая крови лучше прокачиваться по сосудам. Речь идёт о самых больших мышцах нашего тела: бёдра, ягодицы, пресс, широчайшие мышцы спины и грудные мышцы. Соответственно, при разгонке в ваших рисунках должны быть асаны на эти мышцы. Поэтому важно понимать принцип: если вы хотите быстро прогреть тело, в рисунке йоги обязательно должно быть воздействие на все крупные мышцы.

Следующее – если вы хотите помочь венозной крови двигаться назад к сердцу, необходимо определённым образом воздействовать на конечности (потому что чаще всего именно там застой и происходит – в ногах, например). Самое простое, что можно сделать, – это подъём рук и ног: лёжа на спине поднимаете вверх руки и ноги и держите их в натяжении, делая лёгкие движения пальцами рук и ног (что помогает обратному оттоку крови). Можно чуть-чуть усложнить движение – взяться руками за стопы. Как дополнительный

элемент можно сжимать одну руку и вторую (или руку и ногу, или одна нога висит, а вторая – в Полулотосе и т. д.). Таким образом вы сжимаете давление и помогаете крови проталкиваться выше – здесь уже ваше личное творчество, как именно вы это сделаете, но сочетание подъёмов рук и ног очень хорошо работает.



Полулотос

Ещё раз повторяю главный принцип: чтобы улучшить кро-

воображение, то есть движение крови от сердца к капиллярам и назад к сердцу, нужно в тренировке (лучше всего в разминке, потому что это плюс ко всему согревающая практика) включить элементы, которые активно разгоняют кровь и сразу же помогают ей возвращаться обратно по венам. Для этого нужно использовать асаны, которые воздействуют на большие мышцы тела (мышцы спины, бёдер, ягодицы, пресс, грудные мышцы), и, соответственно, добавлять сочетания, когда будут подниматься и сжиматься конечности (эти же мышцы должны сжиматься: оттуда давление должно выдавливаться). Уже понимая этот принцип, вы можете составить много комплексов, которые помогут лично вам. Чаще всего это разогревочные рисунки, в которых нужно активно разогреть тело и одновременно проработать кровообращение.

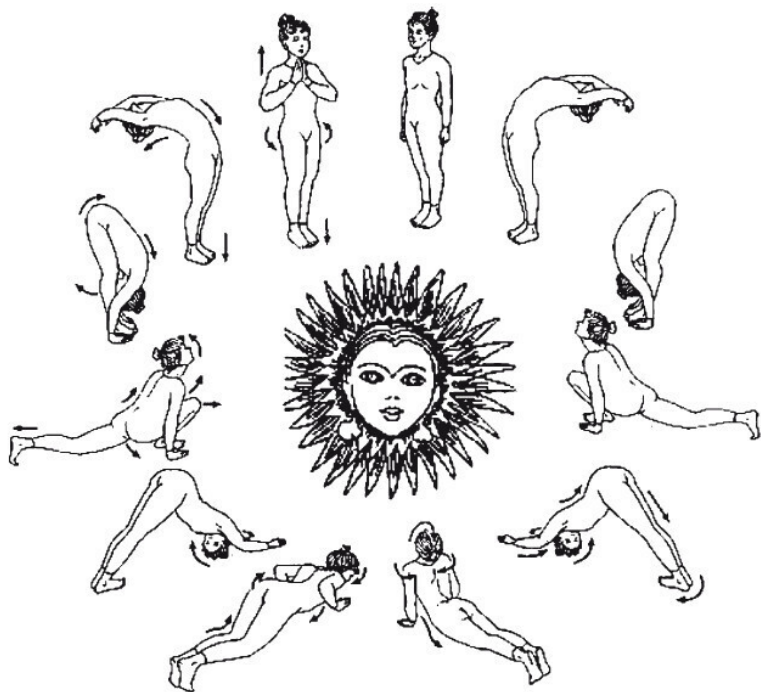


Собака

И следующее: у нас ещё есть малый круг кровообращения – когда кровь идёт в лёгкие, обогащается кислородом и возвращается обратно. Тут хорошо помогает практика на раскрытие лёгких. Когда вы её делаете, то сразу чувствуете жар по телу – это кровь насыщается кислородом. Когда кровь становится тёплой, насыщенной кислородом, хорошо разносится по телу и быстро возвращается назад, это снимает проблематику кровеносной системы. Также есть ещё ряд упражнений для терапии зоны сердца, но об этом чуть позже. Этот рисунок очень хорошо применим для жителей го-

родов: у горожан мало движения, поэтому часто происходит застой крови. Плюс в воздухе много выбросов, очень мало кислорода, поэтому лёгкие нужно регулярно прокачивать. Желательно прорабатывать эту зону каждый день: рисунок делается буквально пять минут – встали в Собаку, сделали несколько витков Собак, легли на спину, переплели ноги, руки и – р-раз! – сжались (выдавили венозную кровь), отдохнули. Опять несколько витков, переплелись, полежали и отдохнули. А затем сделали упражнения на лёгкие: например, динамическую пранаяму, что займёт всего пять минут. Прямо почувствуете, как прокачалось всё тело.

В начальных рисунках йоги обязательно должны быть комплексы, способствующие движению крови к капиллярам, движению крови обратно по венам и воздействующие на лёгкие (на усиление и активизацию лёгочных пузырьков – альвеол).



Сурья Намаскар

Как это отработать в своих практиках? Вот вы делаете утром йогу – попробуйте обратить внимание на цикл упражнений, которые разгоняют жар по телу (идеально, чтобы после разгонки потеплели руки и ноги). Второй момент – когда вы это сделали (разогнали кровь), вы помогаете этой волне вернуться назад: вот вы бросили эту волну, она отразилась

от стенок сосудов, капилляров, органов и возвращается (такой отлив). Вы помогаете этой волне вернуться, то есть делаете рисунок, который стягивает кровь обратно. И после этого обязательно включаете лёгкие. Всё. И вот когда вы это сделаете, то очень быстро прогреете тело, но при этом не устанете. Ведь один из элементов правильной разминки – это раскрыть всё тело, но при этом не чувствовать усталость. В йоге вообще элемент усталости нужно исключать, ведь многие и занимаются для того, чтобы убрать усталость.



Гарудасана

Смотрите: одна из рабочих схем, которая очень хорошо воздействует и прекрасно снимает усталость. За счёт ускорения движения артериальной крови и затем за счёт улучшения оттягивания венозной крови возникает эффект контрастного душа, только через движение. Вы начинаете крутить кольца Сурья Намаскар (в любом варианте, который вы знаете, колец 6–7, но лучше 12) в среднем ритме. Постепенно вы сильно разгоняетесь (а Сурья Намаскар воздействует на все крупные мышцы тела, поэтому этот комплекс часто рекомендуют в качестве разминки) – идёт сильная прокачка тела. И когда вы сделали несколько колец Сурьи Намаскар, вы ложитесь на коврик, поднимаете руки-ноги вверх, держите их так около 10 секунд и делаете заплетания – Гаруды: руки-ноги переплетаются, и этим мы помогаем оттоку венозной крови.

И потом идёт расслабление. Это был один виток, можно ещё один такой еде- Гарудасана лать. Вот два таких витка – это идеальная нагрузка для кровеносной системы. В своё время я эту штуку нашёл и теперь часто её применяю на группах. Очень хорошо работает. Пробуйте!

Сердце

Больше всего летальных случаев раннего ухода людей связано прежде всего с сердечно-сосудистыми заболеваниями: это или различные инфаркты, или инсульты (опять же всё связано с сердечно-сосудистой системой). Инфаркт – это когда лопается сосуд внутри сердца, а инсульт – это разрыв сосуда в голове. И прежде всего это связано с неправильным питанием.

Наше физическое тело, которое в йоге называют «телом пищи», состоит из того, что мы съедаем. И когда мы начинаем разбираться с какой-то телесной проблематикой, то очень важно дифференцировать питание: минимизировать продукты, привычки, которые не полезны для данного организма. Если мы просто делаем йогу, но при этом не меняем привычки питания, то эффект будет небольшой, потому что мы как бы делаем шаг вперёд и шаг назад. Это очень важный алгоритм йогатерапии. И соответственно, вся сердечно-сосудистая система очень не любит жирную, углеводистую пищу. Вы знаете, что в сосудах накапливается холестерин, то есть кровь становится очень густой (такой своеобразный суп), окисляется, и вот эту густую кровь наше бедное сердце начинает постоянно гонять. Это всё равно что у вас есть машина, а вы в бензин начинаете досыпать какие-то вещества, которые делают его очень густым, и в результате мо-

тор рано или поздно ломается. То же самое и с нашим сердцем.

Вдумайтесь, длина всей кровеносной системы – порядка 60–90 тысяч километров. Кстати, физиологи просчитали сердечную мышцу, то есть просчитали сердце (взяли его как мотор) – разделили на количество крови, которое мы качаем (5–7 литров), и длину кровеносной системы. И мощность этого мотора (если взять механику) явно несоизмерима с тем, что делает сердце: в течение года у него порядка двух миллиардов сокращений. Представьте, насколько это рабочая машина, которая просто постоянно стучит и стучит.

Задача йоги – помогать сердцу. Первое – правильно питаясь, мы минимизируем этот «густой суп» в крови. Второе – важна стимуляция эластичности всей сердечно-сосудистой системы и самого сердца как мышцы. Как это достигается? Специальными практиками. Мы их разбирали при работе с кровеносной системой. Происходит разгонка давления (красный круг кровообращения) – кровь идёт от сердца, насыщенная кислородом, через капилляры уходит ко всем органам, ко всем клеточкам, ко всему телу. И сразу же мы забираем её, то есть помогаем возвращаться крови: кровь идёт синяя (там уже нет кислорода), она несёт большое количество всяких мёртвых клеточек и всего остального – кровь возвращается опять в лёгкие, в сердце и снова обогащается кислородом и идёт по красному кругу. Получается, мы помогаем этим двум кругам кровообращения: красному и си-

нему. Красный круг от центра идёт ко всей периферии, и мы рисунками это всё усиливаем. Например, с помощью крестовой прокачки. Вообще, все прокачки (динамические виньясы) помогают этому, но крестовая – уникально действует. И сразу же мы делали усиление обратного синего круга, когда поднимали руки и ноги вверх, а затем сжимали конечности в Гарудасане – мы как бы выжимали давление из конечностей. То есть первый круг мы нагоняли давление в конечности путём работы скелетных крупных мышц тела, а второй круг (второй виточек) мы сжимали конечности, помогали венозному синему кругу возвращаться обратно. Вот именно эта практика очень хорошо стимулирует стенки сосудов.

Что именно является главной проблемой сердечнососудистой системы? Есть три основные проблемы. Первая – это густая кровь, окисленная неправильным питанием: кровь становится очень густой (вязкой), соответственно, представьте, насколько трудно сердцу её прокачивать сквозь всё тело. Второй момент – это отсутствие движения, то есть малоподвижный образ жизни. И третье – это стресс. Что даёт стресс? Чуть дальше мы будем изучать антистрессовые рисунки, но немного всё-таки расскажу. Результат стресса – это прежде всего гипертонус. По гладкой мускулатуре это даёт очень сильное повышение давления: сосуды сжимаются, и получается, что сердцу приходится толкать кровь с удвоенной силой. Представьте, у нас диаметр трубы один и напор всегда приблизительно в одном диапазоне, а потом –

р-раз! – и диаметр трубы сжимается. Получается, что нам нужно усилить давление, то есть мотор должен работать ещё сильнее, чтобы проталкивать кровь сквозь более узкий диаметр трубы. А кровь при этом ещё и вязкая, насыщенная холестерином, различными жирами, очень сильно белком – такой вязкий суп, и сердцу приходится работать с удвоенной силой. Вот это сочетание малоподвижного образа жизни, неправильных привычек (жирная, сладкая, углеводистая пища – особенно на ночь) и, естественно, стресса – это и даёт различные заболевания сердца.

Почему мужчины больше всего подвержены этому? Потому что у девчонок есть хороший «клапан». Мужчин с детства воспитывают: нельзя выражать своих эмоций. Как-то так устроена цивилизация, что, когда мальчик пытается выразить эмоции, ему говорят: «Что ты плачешь, как девчонка, ты же мужчина, должен терпеть». То есть не принято мужчинам выражать свои эмоции. К женщинам общество относится мягче: вы как бы более спокойно их выражаете. И второе – у женщин есть такая очень уникальная способность организма – это Лунные дни. Во время Лунных дней ваш организм очищается, и в том числе от эмоциональных зажимов. Отсюда вы становитесь раздражительными, так хочется кого-то «покусать», и это нормально. У мужчин, к счастью или к несчастью, такого нет. И получается, что мужчины накапливают стресс, напряжение, но при этом не разряжаются, и в результате рано или поздно либо мышца сердца не выдер-

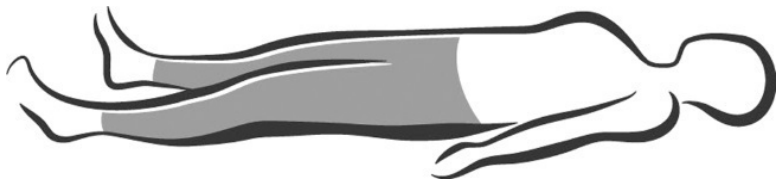
живает, либо сосуд в голове. Притом такое случается с мужчинами ещё не старыми.

Поэтому для профилактики заболеваний сердца очень важно следующее. Первое – это прежде всего стимуляция стенок всей сосудистой системы. Второе – это пересмотр и выравнивание привычек. И третье – снятие психологического напряжения (то, что даёт стресс). И вот здесь мы применяем несколько шагов в йоге.

Во-первых, минимизируем жирную, углеводистую пищу. Например, если вы ещё от мяса не хотите отказываться, то попытайтесь понизить его количество, больше переходите на рыбу и на птицу (даже больше на рыбу). Таким образом вы начинаете выравнивать уровень холестерина в крови. Во-вторых, понижаете количество жирной и сладкой пищи. Если вы едите что-то мясное или рыбное, то обязательно это нужно съедать с зеленью (зелень помогает этим продуктам усваиваться). Например, взять ту же кавказскую кухню, где люди очень много едят мяса (это основа их кухни), но там очень много зелени и вина. Вино, по большому счёту, это природный окислитель, оно помогает более правильно переваривать жёсткую и тяжёлую пищу. Соответственно, вино, с одной стороны, поражает печень (если много его выпивать), но, с другой стороны, оно чистит сосуды от холестериновых бляшек. Отсюда рекомендация – в день полезно выпивать 50 граммов, то есть рюмочку хорошего вина (именно хорошего!). Но проблема славян, что никто на 50 граммах не оста-

навливается. В йоге есть целое направление, которое называется винотерапия – как с помощью правильного хорошего вина снимаются определённые заболевания, но эту лекцию читают, когда уже становятся осознанными йогами, потому что в основном люди слышат только первую фразу: «Это, оказывается, полезно. О, как я удачно зашёл!» А всё остальное про 50 граммов вообще уже не слышат. Поэтому такую лекцию я читаю более старшим курсам.

А сейчас мы говорим про сердце: нам нужно минимизировать в питании жирную и углеводистую пищу – это первое, минимизировать количество пищи на ночь – это второе. Больше мы начинаем налегать на фрукты, овощи и каши из цельного зерна – это третье. И что ещё очень хорошо для крови – это вода с лимонным соком. Лимонный сок разжижает кровь, делает её менее густой и начинает очищать сосуды от холестериновых бляшек, чистит все наши фильтры: печень, почки (помогает почкам избавляться от мелкого песка). Но если у человека есть заболевания сердца, то ему, кстати, наоборот, не рекомендуется пить много воды. Потому что, когда человек выпивает много воды, сердцу приходится качать больше крови (вода увеличивает количество жидкости внутри). И получается, что таким людям нужно пить меньше воды с лимонным соком (по полстаканчика, по трети стаканчика).



Шавасана

Это первое – питание. Это несложно. Если вы чувствуете, что вам нужно позаботиться о сердце, то вы просто посмотрите в Сети все продукты, которые полезны для него. Второй момент – регулярные прокачки, тренировка сердечно-сосудистой системы по рисункам красного и синего (венозного) круга. И третье – это практики релакса (расслабления), потому что основная проблема всё-таки для сердца – это даже не питание, а стрессы. У стресса есть такая проблема – он накапливается в теле и рано или поздно начинает поражать органы (в том числе и сердце). И вот Шавасана (практика расслабления) очень хорошо помогает снять стресс, который мы накопили. И так, постепенно, человек выравнивает себе проблемы с сердцем.

Дыхательная система

Мы с вами начали изучать рисунки йогатерапии, которые помогают гармонизировать те или иные проблемы в нашем теле. В йоге огромное значение уделяется здоровью, потому что если наше тело нездорово, то уже в более сложную йогу идти не стоит: сложные рисунки будут жёстко воздействовать на проблематику, соответственно, будут жёстче проходить какие-то биения, очищающие кризисы. Теперь мы проходим йогатерапию дыхательной системы, к которой относятся носоглотка (то есть область пазухи носа), горло, бронхи и лёгкие.

Частая проблематика носоглотки для людей – это различные насморки. Как с этим борется йога? Существует такой метод, который в йоге называется Джала-нети, где «джала» – это вода, а «нети» – сосуд (как бы чайничек такой). Это промывание носа слегка подсоленной водой. Его рекомендуется делать два раза в день (утром и вечером), особенно если вы живёте в большом городе. Единственное, в холодную погоду нельзя делать промывание носа сразу перед выходом на улицу, потому что в пазухах остаётся немножко воды и, если вы с ней выйдете на холодный воздух, это нехорошо. Поэтому, когда холодная погода (зима-осень), лучше делать Джала-нети вечером, когда вы уже пришли домой и никуда не пойдёте (в квартире тёплый воздух, поэтому, если вода оста-

нется, это не страшно).

Итак, сама техника Джала-нети. Вы берёте небольшой чайничек: можно просто чайник для заварки, можно купить специальный Нети-пот (сосуд для нети) – они продаются, это недорогие пластмассовые чайники. Раствор: вода должна быть тёплая (комфортная: не холодная, не горячая), на 0,5 литра воды вы берёте чайную ложку морской соли без горки. Если у вас насморк или какое-то простудное заболевание, то можно делать такую смесь: чайная ложка морской соли, щепотка соды и две капли йода – такая смесь очень хорошо помогает при заболеваниях носоглотки. Вот у вас чайничек с раствором, вы садитесь на корточки перед ванной или перед тазиком, наклоняете голову (старайтесь не заваливать голову ни вверх, ни вниз), мягко вставляете носик чайничка в ноздрю и тут безо всяких усилий (всё делает гравитация) просто держите чайничек. Вода потихоньку проникает в пазухи и начинает мягко течь через противоположную ноздрю, постепенно всё больше и больше. И когда там пробивается (вымывается) слизь, вода начинает уже бежать хорошей струйкой. Приблизительно на одну ноздрю нужно полчайничка раствора. Мягко вытаскиваете, делаете движения влево-вправо, вдох ртом – выдох через нос, несколько таких продуваний носа (то есть выталкиваете слизь, воду – всё, что там осталось) и делаете то же самое на противоположную ноздрю.

Данная процедура очень хорошо очищает слизистую но-

соглотки и является профилактикой насморков и заболеваний зоны носоглотки, плюс она очень хороша для глаз. Лучше всего делать эту процедуру перед вечерней йогой: промыли себе нос, начинаете делать практику и в какой-то момент не пугайтесь, когда из пазух носа выльется несколько струек воды. Были казусы, когда люди промывали нос, бежали на работу, разговаривали с начальником, и вдруг из носа лилась вода (забавно смотрелось со стороны). Но со временем таких вещей не будет, поскольку привыкаешь к этой процедуре.

Джала-нети хорошо помогает очищать область носоглотки, но её очень часто критикуют и иногда сравнивают с медицинской промывкой носа. Но медицинское промывание делается через специальную грушу – там даётся сильный напор, поэтому её не рекомендуют делать часто. В Джала-нети никакого напора нет, всё происходит само по себе: вы просто поставили чайничек, а вода сама льётся безо всяких усилий (только за счёт силы тяжести). Здесь одна из опасностей – если человек сильно завалил голову, то вода может попасть в ушные каналы. Но вы и оттуда её обычно вытряхиваете, когда купаетесь, и туда попадает вода, поэтому ничего страшного, она выйдет. Чётко старайтесь, чтобы голова не заваливалась в сторону: она должна быть параллельна земле. Чайничек немножко поднимаете и чётко контролируете – вода пошла по пазухам и выходит.

Когда зона носоглотки очень хорошо очищается и промывается, в какой-то момент происходит следующее. Не знаю,

через какое время (смотря у кого) – чаще всего это случается через год регулярных промываний (не пугайтесь). У нас с вами в зоне третьего глаза находится решётчатая кость: она, как сыр, состоит из всяких дырок (очень много полостей), и, когда вода проходит (она её тоже цепляет при Джала-нети), начинает абсорбироваться такая черная плёнка (как засохшие кровяные сгустки такие). И эта плёнка прямо вываливается из носа – то ещё «потрясающее» зрелище. Кстати, сразу уходит проблематика из этой зоны. Например, очень часто бывают мигрени, головные боли и устают глаза именно оттого, что на решётчатой кости накопились застойные процессы (в зоне третьего глаза). И вот Джала-нети это вымывает, очищает эту зону (зону носоглотки, глаз), оказывая очень позитивное воздействие. Никакого противопоказания к этой практике нет. Джала-нети – это очень хорошая процедура.

Есть ещё Сутра-нети – очищение пазух носа специальным шнурком, но нужно показывать, как это делать. Сутра-нети помогает в случае, если сдвинута носовая перегородка. Ведь очень часто встречается сдвиг перегородки (особенно у мужчин: кто по носу в детстве получал, у того перегородка немного смещена). Поэтому у большинства одна ноздря больше дышит, чем другая, или иногда одна ноздря постоянно закрыта, и это нехорошо для организма. Современная медицина предлагает операцию, то есть выравнивание перегородок, но йога с помощью шнурка делает это гораздо лучше и безболезненнее. Шнурок потихонечку расши-

ряет эти проходы, и даже при смещённой перегородке обе ноздри дышат нормально. Но это нужно показывать, этого не расскажешь – процедуру нужно увидеть.

Теперь по лёгким. Как я уже говорил, физическое тело состоит из той пищи, которую мы съедаем. И соответственно, если с каким-то органом возникают проблемы, нужно сразу подбирать питание: убирать пищу, которая не подходит этому органу, и подбирать питание, которое помогает этому органу оздоравливаться. Основная проблема лёгких и бронхов (кроме различных вирусных воспалительных процессов) – это накопление в этой зоне излишка слизи. И именно накопление слизи создает благоприятную среду для того, чтобы там развивались различные болезнетворные бактерии, те же вирусы – они очень любят такую питательную среду (слизь). И когда накапливается излишек слизи в бронхах и лёгких, человек попадает в группу риска по заболеваниям этой зоны.

Как выводится слизь? Очень хорошо выводит слизь ян-диета (или очищающая диета), то есть мы убираем из рациона слизеобразующие продукты (а это практически всё, что мы любим). Человек переходит на то, что называется «кашетапия»: несколько дней сидит на рисе и гречке, кроме них больше ничего есть нельзя. Можно есть рис и гречку в любых количествах, но без соли и сахара. Допускается вместе с этими кашами употреблять одну столовую ложку оливкового масла в день. То есть если вы три раза в день едите эти каши, то эту столовую ложку растягиваете на три приёма. Также

допускается посыпать каши петрушкой или укропом. Есть ещё жёстче чистка – просто чистая крупа, сваренная на воде (и всё), но первый вариант попроще. И рекомендуется пить зелёный чай и воду с лимоном. И вот это сочетание зелёного чая, воды с лимоном и кашевой диеты начинает вытягивать (абсорбировать) слизь из организма (рис и гречка как бы вытаскивают слизь). Единственное – эта чистка начинает настолько сильно тянуть воду из всего организма, что могут возникнуть запоры. Поэтому во время этой чистки обязательно рекомендуется делать клизмы.

Как только чувствуете, как внутри вас накопился избыток слизи (особенно после новогодних праздников или когда вы немного переедаете слизеобразующих продуктов), то я вам советую два-три дня на каше посидеть, например на одной гречке. Это очень быстро очистит вам организм. Кстати, когда на гречке сидишь, то клизмы делать не надо – она эффекта запоров не даёт (это больше рис даёт). И плюс постоянно нужно пить определённое количество тёплой воды с лимонным соком: на стакан чайная ложечка лимонного сока (нужно выдавить половину кружочка лимона). Эта лимонная вода очень хорошо помогает выводить слизь из организма и огцелачивает кровь (а именно закисление крови даёт избыток слизи и проблемы с лёгкими). Поэтому если вы чувствуете, что вам нужно поработать с лёгкими, тогда начинайте входить в рисунки асан йогатерапии для лёгких и сразу убирайте те продукты, которые вредны для лёгких (если вы хо-

тите, чтобы йогатерапия полностью на вас воздействовала).

Есть ещё одна уникальная практика для лёгких (и кстати, для сердечно-сосудистой системы) – это Шаговая пранаяма, или Шаговое дыхание. Её рекомендуют применять вечером перед сном – она очень хорошо умиротворяет. Но только здесь одно из условий – вы не должны её делать в загазованной местности. То есть если вы живёте там, где регулярно идут выбросы или рядом есть дорога, то этого делать нельзя. Её можно делать, если вы живёте в более-менее чистом районе и у вас есть тропинка, которая находится подальше от дороги. Вы гуляете и одновременно делаете очень простой рисунок: два шага – вдох и четыре шага – выдох, снова: два шага – вдох и четыре шага – выдох. Всё время соотношение вдоха к выдоху 1 к 2.

И постепенно вы увеличиваете количество шагов, внимательно наблюдая за собой: в следующий раз вы делаете уже три шага – вдох, шесть – выдох, четыре шага – вдох, восемь – выдох. Но увеличение должно быть комфортным: вы не должны задыхаться, не должно быть ощущения тяжести в лёгких. Если каждый день вы будете хотя бы десять минут делать такую пранаяму, то эта практика очень многое вам даст. Постепенно нужно дойти до 18 шагов вдоха и 36 – выдоха, но на это понадобится где-то 1–2 года (приблизительно 2 года регулярной практики).

Эта пранаяма вытаскивала людей из довольно серьёзной проблематики (с лёгкими, с сердцем). Эта практика снимает

очень много проблем, даже можно эти все упражнения (асаны) не делать, а просто каждый день заниматься этой пранаямой. Особенно она полезна людям, которые ослабли и им даже асаны тяжело делать, но они могут ходить. Им потихонечку показываешь самый простой вариант этой практики (два шага – вдох, четыре – выдох), и они начинают её делать. Если им сложно даже четыре шага выдох делать, тогда два шага – вдох и два – выдох. Потихонечку они каждый день по 5—10 минут делают эту практику, лёгкие тренируются, и они уже делают два шага – вдох, четыре – выдох и потихонечку начинают наращивать. Я много знаю случаев, когда люди себя из серьёзных болезней вытаскивали (именно лёгочных или сердечных) вот именно этой практикой. Поэтому обратите на неё внимание, особенно если вы регулярно домой идёте от остановки маршрутки до своего подъезда (обычно это занимает 5—10 минут). Почему вы просто идёте? Лучше дышите два шага – вдох и четыре – выдох. Потихонечку этот ритм станет для вас комфортным, и вы сможете его наращивать: три шага – вдох и шесть – выдох. И так, потихоньку, за несколько лет дойдёте до 18 и 36 – это будет просто изумительно.

Работая с дыхательной системой, нужно знать несколько принципов. Первое: когда мы практикуем йогатерапию, то подбираем очень короткие связки. И если вы хотите, чтобы эти практики начали лечить вам какое-то заболевание дыхательной системы, то этот комплекс нужно делать как мини-

мум два раза в день, но очень осторожно, потому что воздействие от него может быть довольно сильным. Второе: одна из проблем горожан, которые живут в больших городах (особенно в промышленных), – люди интуитивно перестают глубоко дышать. Организм просто чувствует, что этим воздухом глубоко дышать не стоит, поэтому старается дышать только верхней долей лёгких. Соответственно, все остальные доли лёгких не тренируются, становятся более латентными, и там накапливается остаточный столб воздуха. Вся пыль, грязь, которую мы вдохнули, может годами находиться в этой зоне лёгких. Отсюда практически все упражнения, направленные на терапию дыхательной системы, стимулируют всю зону лёгких (все их доли), для того чтобы лёгкие начали очищаться. Плюс здесь должны быть вставлены рисунки гипервентиляции, и, соответственно, когда вы практикуете с таким комплексом, в квартире должен быть более-менее чистый воздух. Если в вашем городе идёт выброс (вы чувствуете запах заводов), то лучше это упражнение не делать, потому что нет смысла – мы только в себя впускаем ещё больше грязного воздуха.

При работе с дыхательной системой ещё дополнительно применяется то, что в йоге называют «шаткармы». Это определённые чистки (определённые упражнения), которые с помощью той же воды, например, помогают очищать нужные зоны тела. И вот для очищения зоны лёгких есть Кунджала-крийя, которая помогает вытаскивать из них избыток

слизи.

Почему мы с вами с самых первых шагов в йоге практически не учим пранаямы (то есть дыхательные практики), а больше концентрируемся на асанах и определённых упражнениях, которые стимулируют лёгкие (это ещё не дыхательные практики, а как бы подводящие шаги)? Потому что очень много людей носят напряжение в межлопаточной зоне, плечевых суставах и шейном отделе позвоночника. Плюс у многих есть различные искривления позвоночника, и из-за всего этого давление в лёгочной ткани у нас распределено неравномерно.

Допустим, у человека грудная клетка не построена правильно: например, одна лопатка чуть выше, а другая чуть ниже. Получается, что какая-то зона лёгочного дыхания более натянута. Это всё равно что мы возьмём каркас и натянем простыню: если каркас правильно отстроен, то и простынка тоже ровненькая. Если же каркас немного деформирован, соответственно, на ткани простыни тоже пойдёт перекос: какие-то зоны ткани натянутся, а какие-то – провиснут. То же самое у нас в лёгких.

А теперь представьте: у нас не построено давление в лёгочной ткани, а мы начинаем делать какие-то интенсивные дыхательные упражнения. Соответственно, в зоны, которые уже перетянуты, идёт ещё большее воздействие, а в зоны, которые как бы провисли (недотянуты), ничего не доходит. Тогда рано или поздно это может нехорошо отразиться на здо-

ровье. Поэтому пранаямы (дыхательные упражнения) в йоге по классике начинают изучать практически к концу первого года обучения. Сначала мы делаем всё время разные подготовительные упражнения и потихонечку начинаем Полное дыхание – оно как бы базовое. Но вот сами дыхательные упражнения начинаются ближе к концу первого года обучения йоге. Так как они связаны с разным стилем дыхания, с разным ритмом, с разными вдохами и выдохами, то по-разному включаются мышцы – вдыхатели и выдыхатели (а в них не должно быть лишнего напряжения). Поэтому все упражнения, которые активно разгоняют дыхание, тормозят его, различные задержки на вдохах и выдохах – всё это начинается ближе к концу первого года.

Кишечник

Проблемы с кишечником – это бич современного общества. Это связано прежде всего с малоподвижным образом жизни и большим количеством плотной концентрированной пищи: это дрожжевой хлеб из белой муки, а также сахар, макароны, разные плюшки, булочки и всё остальное. Люди едят большое количество мяса и рыбы, пьют кофе, чёрный чай. Для переваривания такой пищи нам нужна вода. А откуда организм берёт воду? Он берёт её из себя самого (вытаскивает её из собственных клеток). А у большинства людей режим питья нарушен, влаги не хватает, поэтому отходы пищи становятся очень жёсткими. При этом сама анатомия толстого кишечника способствует тому, что в нём накапливается много отходов: там присутствуют два ободочных завитка, то есть идёт восходящая ветка, переход, средняя, ещё один заворот и нисходящая ветка, а потом переход в прямую кишку. И там может накапливаться много отходов, особенно если человек мало двигается, неправильно питается и пьёт мало воды.

Есть исследования патологоанатомов: они иногда достают из людей до 15–25 килограммов отходов, которые годами складываются в этих карманчиках (в складках кишечника). В чём опасность этого? Если кишечник загрязняется, то часто происходит автоинтоксикация – повторное отравление.

Отходы не выходят полностью, часть из них остаётся и прикрепляется на тонких стенках толстого кишечника. Вы знаете, что организм вытягивает из кишечника полезные вещества и кровью разносит их по всему телу. Соответственно, он вытягивает то, что осталось на стенках, – отходы. Естественно, это уже яд. Плюс если пища была очень концентрированной, то и отходы тоже плотные (ведь организм же это выбрасывает). Но поскольку отходы не ушли, а остались, то этот яд мы разносим кровью по всему телу. Это и называется «повторное отравление». Оно приносит очень сильную усталость, плюс поражаются все органы, они начинают плохо функционировать, и организм работает на износ.

Йога предлагает очень простой выход. Здесь нужно пройти три шага.

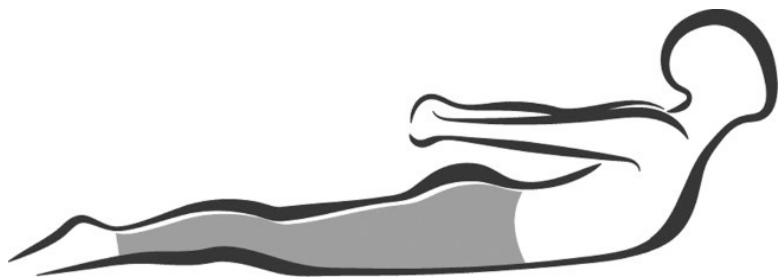
Первый шаг – это комплексы асан, которые направлены на стимуляцию зоны кишечника. Что даёт сидячая работа? Во-первых, застой венозной крови в области таза, что опять же не способствует правильной работе кишечника. Во-вторых, когда человек сидит, он немного сутулится, у него просаживается область поясницы (эти мышцы сильно растягиваются, становятся вялыми, дряблыми) и область брюшных мышц (то есть мышцы уже не в тонусе – они немного уходят вперёд, и у человека начинает расти животик). Особенно у женщин после родов: во время беременности органы сдвигаются, поэтому и используется техника послеродовых банджей, чтобы подтянуть органы назад. И очень часто у людей (у

мужчин тоже) мышцы брюшной стенки ослабевают (в норме они действуют как природный корсет) и сдвигаются вперёд. Человек немножко округляет спину, сутулится, а животик нарастает. И получается, что все внутренние органы уходят со своих мест немножко вниз. Это нарушает их правильную работу, что способствует большому количеству запоров.

Есть явные запоры, когда человек понимает, что у него запор, и он с этим мучается, а есть скрытые. Очень много людей болеют именно скрытыми запорами: человек с какой-то регулярностью ходит в туалет, но большая часть отходов не уходит, а складывается вот в этих кармашках (в складках толстой кишки) и остаётся. И опять же присутствует это повторное отравление, мы всё время отравляем сами себя: организм вытягивает токсины из кишечника и разносит их по всему телу с помощью крови. Чтобы избавиться от проблем с кишечником, мы начинаем делать асаны.

Основные формы, которые способствуют правильной работе кишечника, – это Саранча и Лук. Как устроены эти формы? Что делают Лук и Саранча? Вы лежите на животе, и у вас получается, что сама плоскость коврика как бы подтягивает брюшную стенку, плюс вы поднимаете ноги (две ноги – в Луке и по одной ноге – в Саранче), и получается, что поясничные мышцы, которые идут вдоль позвоночника, и, соответственно, ягодицы очень активно стимулируются (тонизируются, сжимаются). А раз эти мышцы сжимаются, то по рисунку антагонистов брюшные мышцы растягиваются.

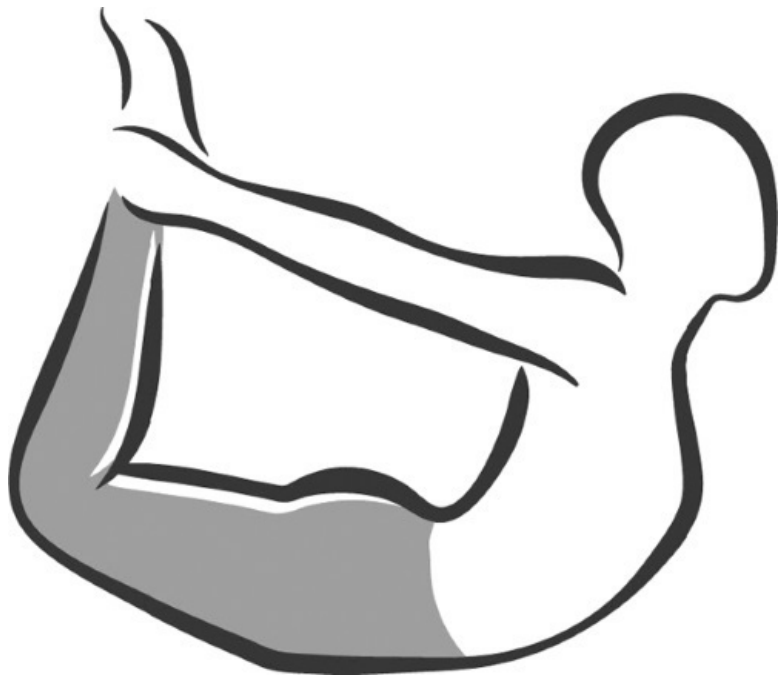
Попробуйте понаблюдать: когда мы делаем эти движения, то одни зоны сжимаются в тонусе, а другие растягиваются. Но мы лежим на брюшной полости, сама форма активно стимулирует приток крови в зону кишечника, что помогает запустить правильную перистальтику. Всё, что мы накопили, начинает потихонечку продвигаться к выходу (мы проталкиваем это всё дальше по кишечнику).



Саранча

Второй шаг – следим за питьевым режимом. При этих рисунках очень важна культура питья. Первая привычка, которую мы пытаемся наработать, – это каждое утро выпивать по 1–1,5 стакана хорошей чистой воды (начните со стакана). Вода не должна быть холодной или прохладной (особенно когда холодно), возьмите чуть тёплую воду. Плюс мы туда выдавливаем (и я об этом уже говорил) половину дольки лимона – это чуть больше чайной ложки лимонного сока. Лимонный сок стимулирует работу органов пищеварения

и «отквашивает», вытягивает, помогает отслоению остатков каловых масс, которые накапливаются в кишечнике, помогает их абсорбированию (отлепляет их от стенок, помогает им отклеиться). Упражнения (асаны) это всё просто проталкивают дальше. Поэтому перед утренней йогой важно выпить тёплую воду с лимонным соком. Затем вы начинаете практиковать, и через время вам захочется посетить «храм белого лотоса» – вас очень быстро позовёт внутренняя природа (очистить кишечник).



Лук

Это первые два шага: первое – асаны для правильной работы кишечника и области брюшной полости, второе – культура питья. Дальше, когда мы научились каждое утро выпивать стакан воды, постепенно можно дойти до двух, то есть пить два двухсотграммовых стакана чистой воды (это 400–450 граммов воды), что очень хорошо. Следующее – мы приучаем себя выпивать небольшое количество воды или до

еды, или после. Здесь аюрведа рекомендует дифференцировать, если вам не нравится ваш вес. Например, вы сильно худой (такое бывает), тогда вам нужно, выпивать немножко воды *до* еды – это приводит к тому, что человек начинает немного наращивать массу. А если вы хотите похудеть, вам нужно, наоборот, сушиться. Для этого рекомендуют пить тёплую воду с лимонным соком *после* еды (но немного, не больше стакана, чтобы не нарушить работу кишечника и желудка). Здесь получается, что мы как будто печку запускаем: когда мы съели пищу, запускается то, что йоги называют «желудочный огонь» (процессы переваривания). Если мы в огонь льём воду, то ничего хорошего из этого не выйдет – дрова плохо прогорят. Но небольшое количество воды (где-то до стакана или чуть меньше), наоборот, стимулирует эту работу. И соответственно, если мы выпиваем эту тёплую воду после еды, то мы свой вес начинаем уменьшать. Сразу, естественно, вы не увидите результат, но если вы такую привычку введёте (кому нужно – *до*, а кому нужно – *после*), то по прошествии 1–2 месяцев вы увидите, как вес потихонечку или понижается, или повышается (в зависимости от того, когда вы пьёте).

Третий шаг – регулярное очищение кишечника. Очень важно пройти то, что называют Басти. В йоге есть шаткармы – это специальные очищающие практики, которые помогают асанам улучшить эффект воздействия. Невозможно полностью убрать проблему со здоровьем без шаткарм, толь-

ко одними физическими упражнениями – обязательно нужно применять очищающие практики. И вот про одну из них я вам сейчас расскажу – это Басти, или обычная клизма. Очищение кишечника проводится в течение недели: вы один день делаете клизму, день отдыхаете, день – клизму, день – отдыхаете. Лучше делать её вечером, где-то за 1–2 часа до сна. Нельзя делать Басти на полный желудок – он должен быть полупустой, что тоже очень важно.

Ноги рекомендуют делать для клизмы специальные травяные отвары. Один из рецептов: вы кипятите литр воды и в кипяток засыпаете по одной столовой ложке ромашки и шалфея, а также добавляете чайную ложку полыни (всё это продётся в аптеках), и этот отвар запаривается. Вы можете его утром заварить и поставить настаиваться на весь день. Вечером приходите, сцеживаете, и у вас получается литр этого отвара.

Стандартная кружка Эсмарха (клизма) на полтора литра. Добавляете ещё пол-литра тёплой (можно горячей) воды, чтобы отвар получился приятной температуры (он должен быть не холодным и не горячим). Учтите, что слизистая кишечника очень чувствительная: то, что вы попробуете рукой, вам может казаться приятным, а для слизистой будет прохладным, поэтому следите за температурой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.