

Татьяна  
Громаковская

Мар  
ЙОГИ



# ОЧИЩЕНИЕ И ГОЛОДАНИЕ ПО СИСТЕМЕ ЙОГОВ



 ПИТЕР®

**Татьяна Громаковская**  
**Очищение и голодание**  
**по системе йогов**  
**Серия «Мир йоги»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=583555](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=583555)*

*Очищение и голодание по системе йогов: Пупер; СПб.; 2011*

*ISBN 978-5-49807-512-9*

**Аннотация**

Средства массовой информации ежедневно советуют нам всевозможные чистки: лимонами, грецкими орехами, собственной мочой и голоданием – методы, может быть, имеющие право на существование, но подходящие далеко не каждому в силу индивидуальных особенностей организма. Автор предлагает не очередное «сенсационное открытие», а реально работающий метод, прошедший испытание временем. Уже не одну тысячу лет индийские йоги очищаются с его помощью. Пора и вам познакомиться с наследием древних мудрецов и очистить организм от шлаков, чтобы стать красивыми и здоровыми, прожить долгую и счастливую жизнь. В книге вы найдете:

- пошаговые описания очистительных процедур;
- основы йоговского питания;
- дыхательные техники, способствующие очищению и похудению.

# Содержание

Глава 1	5
Что такое йога и откуда она взялась	7
Восемь ступеней йоги	10
Ой, как много этой йоги!	13
Глава 2	15
О приготовлении пищи и чистоте помыслов	16
Получайте от еды удовольствие	22
Не впадайте в крайности	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **Татьяна Громаковская**

## **Очищение и голодание**

### **по системе йогов**



# Глава 1

## НЕМНОГО ВОСТОЧНОЙ ФИЛОСОФИИ

Нет, я не буду сейчас повествовать о сакральных истинах, индуистском пантеоне, буддийских мудрецах, о королях и капусте... Я, собственно, и не такой уж большой специалист в философии. Просто я хочу предостеречь вас от ошибок, которые совершают иные новички в йоге.

♦ *Не бросайтесь в йогу как в бой!* Вообще никуда не бросайтесь. Сядьте (можно и не в позу лотоса) и прислушайтесь к себе. Вы – целая Вселенная. И вы же – Бог-создатель этой Вселенной. Она не любит резких толчков – от этого все звезды и планеты приходят в хаос. Движение в сторону йоги должно быть плавным, постепенным, тщательно продуманным и хорошо прочувствованным.

♦ *Не торопитесь!* Не надо стремиться обогнать соседа в движении по путям йоги. В том-то и дело, что каждый идет к цели собственным путем. Вы можете тормозить в одном, но быстро продвигаться в другом. Не оглядывайтесь на других, не подгоняйте себя, если кажется, что отстаєте. Дорога к совершенству у каждого своя, и попутчиков на ней нет. А вот помощники встречаются.

♦ *Не лезьте в эзотерические дебри!* Я понимаю, что очень

хочется, однако в странствованиях по дорогам йоги лишняя информация на первых порах совершенно не помогает. Скажу даже больше – мешает. Пока вы ничего не знаете, вы не можете воспринимать информацию критически. У вас нет опыта, как отделять зерна от плевел. Не надейтесь, что здравый смысл поможет отделить главное от второстепенного, настоящего йога – от шарлатана, а инструктора по йоге – от посланца тоталитарной секты (всякое бывает). Ограничьтесь пока чисто «оздоровленческой» частью йоги. Поэтому не ожидайте, что в этой книге я буду рассказывать про карму, реинкарнацию и прочие тонкие метафизические материи. Наоборот. Я буду всячески стараться «приземлить» вас. И лишь иногда немного отвлекаться.

♦ *Будьте гибкими!* Не надо рассматривать мир сквозь черно-белые очки. Мир многоцветен, и между черным и белым есть всевозможные оттенки серого. Отвыкайте навешивать ярлыки: это черное – значит, плохое, это белое – значит, хорошее. В разных обстоятельствах ведь по-разному бывает. Особенно не надо навешивать ярлыки на других людей. Будьте терпимыми к окружающим, и тогда они будут терпимы к вам. То, что хорошо для вас, не обязательно хорошо для соседа. И наоборот.

Все, что я вам здесь сказала, – еще не йога. Это что-то вроде предисловия. А вот теперь – немного о самом индийском учении.

# Что такое йога и откуда она взялась

Точная дата рождения йоги неизвестна. Есть лишь легенды о ее возникновении. Например, такая.

*Однажды Шива и его супруга Парвати сидели на берегу океана. Парвати увидела на груди мужа ожерелье из черепов и спросила, что за странное украшение.*

*– Это твои черепа, дорогая, – ответил любящий муж.*

*Оказалось, что в каждой из многочисленных реинкарнаций Шива находил Парвати в различных воплощениях и пытался научить ее, как достичь бессмертия. Но каждый раз она не дослушивала до конца и засыпала.*

*И на этот раз произошло то же самое.*

*Когда Шива увидел, что жена уснула, он огорчился и воскликнул:*

*– Ну кто-то же меня слушал?*

*И тут из океана прозвучал голос:*

*– Да.*

*Рыбак Матсиендра услышал наставления Шивы и провел 12 лет, занимаясь преподаваемой таким образом йогой. Кто-то говорит, что делал он это, находясь внутри огромной рыбы, а другие говорят, что он сам в рыбу и превратился. Матсиендра стал первым учителем божественной мудрости йоги.*

Само слово «йога» объясняется по-разному: «контроль», «узда», «сдерживание». Эти значения имеют отношение как к сдерживанию сознания, то есть к удержанию контроля и освобождению от вритти (волнений ума), так и к контролю над бренным телом – избавлению от болезней с помощью упражнений разного рода.

Йога упоминается в древнейших писаниях – Ведах, Упанишадах, Бхагавад Гите.

Так, в Бхагавад Гите Шри Кришна объясняет значение йоги как освобождение от страданий и горя.

Там, где мысль, упражнением в йоге остановленная, замирает, пребывающий там не смутится даже самой тяжелою скорбью; ведь, достигнув той цели, не мнит он что-то высшее, лучшее встретить. Состояние это есть йога, что оковы скорбей размыкает.

В Катха Упанишаде йога трактуется как высшая ступень мудрости.

Когда чувства утихомирены, когда ум в покое, когда интеллект не колеблется, тогда, как говорят мудрецы, достигнута высшая ступень. Этот постоянный контроль над чувствами и умом называют йогой. Достигнувший его освобождается от заблуждений.

В настоящее время среди множества концепций йоги существует одна, принятая за классическую. Она была разработана мудрецом Махариши Патанджали. Фактически об



этом мудреце ничего не известно. Одни историки йоги считают, что он жил пять тысяч лет назад, другие – что всего лишь две. Лично мне кажется более достоверным второй период или время, близкое к этому. Махариши Патанджали описал йогу так, как понимал, приведя в стройную теорию накопившиеся издревле практики, и создал первый, дошедший до нас труд, посвященный исключительно йоге, – «Йога-даршана» (слово «даршана», видимо, происходит от корня «дриш» и обозначает «видеть»). В наши дни этот трактат больше известен как «Йога-сутра».

На учение Патанджали сейчас опирается множество школ йоги, в том числе и хатха-йоги. Однако данное классическое учение еще не было той самой йогой, которую мы привыкли понимать под этим словом. Для людей, не посвященных в йогические тонкости, йоги без асан не бывает. Между тем сам Патанджали на вопрос, какой должна быть поза при занятиях йогой, беспечно отвечал: устойчивой и удобной. Первым же известным в настоящее время трактатом по хатха-йоге, где описываются асаны, является труд «Гхеранда Самхита», написанный приблизительно в IV–V веках нашей эры. Именно поэтому у меня лично возникают подозрения, что само учение йоги как комплекс духовных и физических практик далеко не такое древнее, как это представляют нам легенды. Между тем также это довольно солидный срок, по которому уже можно судить, насколько действенны те или иные практики.

# Восемь ступеней йоги

Традиционно в йоге выделяют восемь ступеней, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга. Только не думайте, что их надо пройти последовательно. Постепенность действительно требуется, но иные ступени можно комбинировать. Например, освоение асан можно и нужно сочетать с овладением техниками пранаямы.

Первые две ступени скорее подготовительные и затрагивают нравственные основы нашей жизни. Вот они.

**Яма** – соблюдение всеобщих моральных заповедей (ненасилие, правдивость, нестяжательство, воздержание и неприятие даров).

**Нияма** – культура внутриличностного контроля (чистоплотность, удовлетворенность, аскетичность, изучение писаний и стойкая преданность Всевышнему).

Третьей ступенью йоги являются **асаны** – особые положения тела, сохраняемые более или менее длительное время. Асаны, пожалуй, можно условно разделить на *укрепляющие тело* и *созерцательные*. Цель первых – сделать тело крепким, выносливым и здоровым (своеобразная гимнастика), вторых – найти устойчивое положение тела, в котором

ничто не будет мешать самоуглублению.

Следующая ступень – **пранаяма**. Это контроль над дыханием, или, переводя термин дословно, умение управлять потоками праны (универсальной энергии) как в своем теле, так и за его пределами.

**Пратяхара** является последней физической ступенью йоги, от которой начинается переход к чисто психологическим ступеням. Пратяхара означает управление чувствами, отвлечение внимания от всего внешнего и сосредоточение его внутри тела. На мой взгляд, это уже серьезная психологическая ступень, но древние мудрецы, похоже, судили иначе.

Во всяком случае, чисто духовные практики йоги объединяются под названием **самьяма** – самоконтроль. Самьяма, в свою очередь, имеет три ступени. Пожалуй, тут я лучше процитирую трактат «Йога-сутры».

**Дхарана** есть удержание (фиксация) мысли на каком-нибудь определенном предмете.

**Дхьяна** есть поток (сознания), сфокусированный на одно.

Когда при дхьяне исчезает какая бы то ни было форма (объекта) и отображается лишь суть, когда присутствует лишь сознание объекта медитации, но не ума, – это **самадхи**.

Иными словами, самадхи есть полное слияние с Вселен-

ной, экстаз, просветление. Однако скажу вам честно: рассказы о йогах, достигших самадхи, меня лично несколько настораживают. Не то чтобы я в эти рассказы не верю... Нет, просто такого просветления мне пока не хочется.

И вот тут возникает вопрос: а можно ли заниматься чисто физическими упражнениями? То есть заниматься йогой без ее духовной составляющей?

Да, можно. Как и любой другой физкультурный комплекс, физические практики йоги способствуют здоровью, главное – правильно эти практики применять.

Йога – это не религия. Она не будет заставлять вас отречься от веры или принуждать к поклонению богам иных народов. Йога – даже не философия, как бы того ни хотелось некоторым новым сторонникам. Это скорее образ жизни. Вы можете идти в йоге одним путем, можете идти другим. Можете даже идти в разных направлениях, если у вас разные цели. И будьте готовы к тому, что один учитель йоги скажет вам одно, а другой – нечто противоположное. Пути в йоге разные. Вам нужно искать свой.

# Ой, как много этой йоги!

Вы заглянули в какую-нибудь книжку и обнаружили примерно такой список: джняна-йога, карма-йога, крийя-йога, кундалини-йога, лайя-йога, раджа-йога, сахаджа-йога, хатха-йога, мантра-йога, дхьяна-йога, сидха-йога и др.

Страшно стало, да? Как же во всем этом разобраться?

На самом деле йога как таковая включает две составляющие, которые переплетены между собой: хатха и раджа. А все прочие йоги, как бы замысловато они ни назывались, — лишь части той или другой.

В **хатха-йоге** собраны физические упражнения, которые помогают очистить и привести в порядок, укрепить и оздоровить наше физическое тело. Но сама только практика физических упражнений не будет приводить к духовному росту.

Духовным ростом занимается **раджа-йога**. Ее цель — познание себя и Вселенной. И по этой дороге можно действительно уйти довольно далеко, но я пока вам не советую (по крайней мере, не сейчас).

Однако в древних писаниях говорится и о том, что нет хатха-йоги без раджа-йоги (ибо простое развитие тела все равно со временем заставит человека развивать душу) и нет раджа-йоги без хатха-йоги (так как рожденному в бренном теле все равно придется в той или иной мере заботиться о

теле как об инструменте своего познания). В общем, в здоровом теле – здоровый дух, с какой стороны на это ни посмотри.



## **Глава 2**

# **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ**

Строение, ясность, хороший голос, продолжительность жизни, воображение, счастье, удовлетворение питанием, сила, интеллект – все зависит от пищи («ЧаракаСамхита». «Сутрастхана», 27.349).

В системе йоги немалое внимание уделяется правильному питанию, и прежде чем говорить об очищении организма с помощью каких-то специфических приемов, следует сказать о том, как надлежит питаться. Оно и понятно: в первую очередь надо подумать, как не засорять организм.

## **О приготовлении пищи и чистоте помыслов**

Самые первые мои слова – о **чистоте**. Я тут не буду рассказывать о необходимости мытья рук и прочих гигиенических предписаниях, потому что разумному человеку и без того понятно, что и при готовке, и при поедании пищи грязь недопустима. Сейчас я буду говорить о чистоте помыслов.

*Никогда не беритесь за приготовление еды, если вы раздражены, полны гнева и негодования или поссорились с кем-то.* И я помолчу здесь о негативной энергии, которая таким образом передается пище, а просто обращусь к вашему здравому смыслу. Не секрет, что, когда человек возбужден, у него и из рук все валится, и внимания на то, чем занимается, он обращает меньше. А если он еще и зол на весь окружающий мир, то подавно: и продукты будут крошены абы как, и сварено будет абы как, и что-нибудь подгорит или недопечется, да еще при этом горе-повар палец порежет или руку обожжет. Ну а если пища приготовлена без должной тщательности, так ли уж она будет вкусна и полезна? Ведь невнимательный повар не будет приглядываться, насколько пригодны и свежи продукты, а возьмет первое, что под руку подвернется.

Следовательно, и сами воздерживайтесь от пригото-



ния пищи «в расстроенных чувствах», и пищу, которую в таком состоянии приготовили другие, старайтесь не употреблять. Не зря говорилось в древнем славянском своде: «Когда садишься за стол, помни, что в пище всегда остается и частица души того, кто ее приготовил. Хорошо, когда при ее приготовлении закладывают и частицу любви. Пища, приготовленная без любви злым, глупым и жадным человеком, впрок не пойдет никогда».

Собственно говоря, это правило соблюдается не только йогами. Вам, вероятно, знакомо выражение «предменструальный синдром». Известно, что женщина перед самой менструацией и в течение ее становится более раздражительной и менее ловкой. Так вот, многие народы, которые европейцы считают примитивными, имеют обычай запрещать женщинам в это время готовить пищу. Да что там говорить о каких-то дикарях! Если вы русский человек, вы же себя дикарем не считаете? Так вот, чтобы получилась, к примеру, хорошая квашеная капуста, надо соблюдать три условия.

- ◆ Луна должна быть «на молодике» (4-7-й лунный день).
- ◆ Ставить квасить капусту должны мужчина и женщина вдвоем.
- ◆ У женщины не должно быть месячных.

Собственно, есть верный показатель хорошего настроения, подходящего, в частности, для приготовления пищи: если во время готовки хочется что-то напевать, это и есть

самое правильное настроение. Я не призываю напевать какие-нибудь специальные йогические мантры. Сойдет любая песенка, которая вертится на языке.

Есть, правда, одно исключение: некоторые люди, будучи раздраженными, приходят на кухню и начинают готовить, используя этот процесс как хорошее успокоительное средство. И уж в этом случае я не берусь советовать отказываться от приготовленной таким образом пищи, если вы ее состряпали сами, потому что эта пища будет, скорее всего, именно тем, что нужно вам в данное время.

Вывод, который можно сделать: *лучше всего готовить пищу собственноручно, а не покупать готовую*. К сожалению, в современных условиях это зачастую невозможно. Нет, конечно, если вы успеваете приготовить семье завтраки, обеды и ужины и у вас для этого всегда находится хорошее настроение – что ж, вас можно поздравить и вам можно позавидовать. Увы, для большинства такая пища – непозволительная роскошь. Поэтому примите еще один совет: не беспокойтесь по этому поводу. Больше, чем «правильность» пищи, в йоге ценится ваше душевное равновесие. Стремиться к идеалу необходимо, но... Вот именно здесь мне хочется вспомнить слова, сказанные классиком, правда, по другому поводу: «Не делайте из еды культа!»

Не человек для пищи, а пища для человека. Не надо мучить себя и своих близких, если у вас не все получается с организацией правильного питания. Не выходит – не напря-

гайтесь. Не надо сиюминутных рывков. Расслабьтесь. Чтобы постичь йогу, вам потребуется вечность. Вечности вам хватит, чтобы научиться правильно питаться.

И, конечно, не надо доходить до абсурда, как некая дама, которая поведала на одном форуме в Интернете: «Мне подарили кухонный комбайн, но я не собираюсь им пользоваться: мало ли какие мысли были у тех китайцев, что его сделали. Я не хочу насыщать негативной энергией котлеты для моей семьи». Эта дама боится негативной энергии только что подаренной вещи, но ничуть не задумывается о том, что все вещи вокруг нее сделаны совершенно незнакомыми людьми (я очень сомневаюсь, что это именно ее муж построил дом, собственноручно сделал мебель, провел в дом электричество, собрал компьютер... – словом, все-все сделал своими руками; наверное, практически все, заканчивая ножом, которым дама чистит картошку, сделано кем-то другим и куплено в магазине, правда?).

Возвращаясь к теме о чистоте помыслов, хочу вспомнить слова профессора Преображенского из «Собачьего сердца»: «И не читайте перед завтраком большевистских газет!» Профессор правильно считал, что чтение газет отвратительно влияет на пищеварение. Могу только добавить, что чтение любых газет (а не только большевистских) во время любого приема пищи (а не только во время завтрака) на пользу вам не пойдет. Равным образом на пользу вам не пойдет и просмотр телевизионных программ. Не отвлекайтесь! Сядь с

тарелкой перед телевизором, вы поглощаете не столько пищу, сколько видеoinформацию. В то время как йоги понижают процесс еды как нечто почти интимное, сродни медитации. О нет, я не предлагаю вам медитировать перед тарелкой с зеленым горошком. *Однако неплохо бы очистить перед едой свои мысли от сиюминутных проблем, перестать беспокоиться и прийти в хорошее расположение духа.*

Только что я говорила о том, что еда должна быть приготовлена без недобрых или неуравновешенных мыслей, – к этому надо стремиться, хотя это не всегда получается. Почему же вы полагаете, что то, что приготовлено без гнева и с удовольствием, с песней в душе, можно съесть, не замечая вкуса, второпях или заглушив душу навязчивым ритмом звучащей из динамика модной мелодии?

Пока мы едим, наш организм настроен на потребление энергии из окружающего мира. Физические и эмоциональные обстоятельства процесса питания вносят в эту атмосферу свой вклад – настолько значительный, что влияют на состояние души питающегося человека. Если во время трапезы внимание отвлечено, можно сказать, что вы едите вовсе не пищу. Если во время еды вы читаете, можно сказать, что вы едите слова, если вы смотрите телевизор – то вы едите телепередачу. Если вы едите, когда злитесь, то можно сказать, что вы едите злость. Помимо совокупности таких питательных веществ, как белки, углеводы, витамины и т. п., пища имеет духовную и эстетическую составляющие. Запахи и от-

тенки вкуса сами по себе не менее важны, чем белки и витамины. В результате дефицита эстетической составляющей организм требует больше пищи с ярко выраженным вкусом.

Мы переедаем не потому, что нам нравится еда, а потому, что она доставляет нам недостаточно удовольствия. Привычка наслаждаться каждым кусочком еды окажет кардинальное воздействие: обычная порция покажется вам огромной. Возможно, вы станете меньше есть, причем безо всяких усилий воли. И точно так же будете выбирать более здоровую пищу и предпочитать именно ее.

# Получайте от еды удовольствие

Второе важное условие питания в соответствии с предписаниями йоги – **аппетит**. Пища должна приносить удовольствие. Если вы приготовили себе ну очень-очень правильную и здоровую пищу, но едите ее без аппетита, с отвращением, давясь и заставляя себя, если вы поглощаете салатик, а в это время думаете о сочном бифштексе, – такая пища впрок не пойдет, будь она даже трижды правильная и четырежды здоровая. Организм ее не хочет! А йога как раз и призывает прислушиваться к собственному организму.

Правда, вы можете возразить, что организм хочет шашлыка, или копченого сала с чесноком, или, если вы сладкоежка, огромного торта с кремом. А в книжках по йоге говорится, что все это кушать, увы, нельзя.

♦ Во-первых, забудьте слово «нельзя». Йога не запрещает, йога рекомендует. Если прижмут обстоятельства и рекомендованной пищи не окажется, любой нормальный человек, и йог в том числе, будет есть ту пищу, что окажется доступной и не вызовет у организма резкого неприятия.

♦ Во-вторых, если нельзя, но очень хочется, то можно. Однако немного и нечасто и, как уже было сказано, если организм не имеет ничего против; к сожалению, встречаются иногда запреты медицинского характера, которые диктуют болезни: разумеется, не стоит есть ничего такого, за что при-

дется расплачиваться острым приступом.

♦ В-третьих, потихоньку выполняя предписания йоги, вы можете однажды с удивлением обнаружить, что вам уже не нравится та пища, которая так нравилась раньше. Организм с течением времени перестраивается. Может статься, что мечты о бифштексе или тортике скоро покинут вас.

К счастью, такой простой инструмент, как удовольствие, доставляемое каждым кусочком пищи, помогает разрешить все вопросы о выборе продуктов и диеты. Единственным авторитетом, заслуживающим внимания, является наше тело. Оно разумно, но, чтобы воспользоваться его мудростью, необходимо научиться слушать его.

Основной принцип йоги питания предельно прост: *нужно почувствовать поглощение каждого кусочка пищи и насладиться им*. Проглатывать пищу, не ощутив вкуса и не пережевав ее как следует, – все равно что выдыхать воздух, который не успели толком вдохнуть. Несмотря на все достоинства, само по себе длительное пережевывание не должно становиться целью. Иначе мы превращаем питание в повинность, в дисциплинарную меру.

Прием пищи – особое, даже священное время, когда человек очень восприимчив к происходящему. Не нужно есть по привычке или за компанию, если вы не голодны. Не нужно есть поспешно, второпях.

Посвятим наслаждению едой всего пять минут в день – и наши отношения с ней непременно изменятся в сторону большей гармонии.

◆ Аромат – это первое, на что стоит обратить внимание еще до того, как пища попадает к нам в рот. Прочувствуйте аромат, мысленно описывая его себе, а затем сравните свои ощущения с теми, которые возникают, когда лакомый кусочек уже оказался на языке.

◆ Ощутите температуру пищи: помогает ли она раскрыться вкусу или скорее мешает?

◆ Почувствуйте текстуру, мысленно описывая ее и вслушиваясь в свои ощущения – нравится или не нравится?

◆ Оцените вкус или сочетание вкусов, покатав пищу во рту, – вкусовые рецепторы на разных зонах языка отвечают за нюансы ощущений. Попробуйте мысленно описать их, как дегустаторы вин описывают различные ноты и вкусовые оттенки.

◆ Почувствовав желание проглотить еду, сделайте это медленно, на вдохе и ощутите, что происходит в теле в данный момент.

Вдумчивое питание дает возможность открыть удовольствие, доставляемое оттенками вкуса. При таком – внимательном – изучении может оказаться, что та пища, которая раньше казалась вкусной, на самом деле не так уж приятна, а что-то, казавшееся пресным, обнаруживает тонкость и изыс-



канность ощущений.

Запахи и вкусовые оттенки являются пищей не менее важной, чем белки и углеводы. Когда мы реализуем возможность наслаждаться каждым кусочком, это мгновенно и кардинально действует на все привычки в отношении еды. Обычная порция вдруг может показаться огромной. Те продукты, которые были подвергнуты минимальным изменениям в процессе обработки, начинают казаться наиболее вкусными. Можно сказать, что побочным эффектом наслаждения едой является формирование здоровых привычек: переслащенные или содержащие избыток соли и прочих вкусовых добавок блюда перестают удовлетворять.

Тот, кто принимает пищу, наиболее ответственен зато, что он привык есть, и зато качество диеты, которое наиболее подходит телу в соответствии с привычкой («Чарака Сам-хита», «Виманастихана», 1.22/8).

И тут должна предостеречь вас.

Не будьте фанатиком! Если вам нравится здоровый образ жизни, не заставляйте своих домашних так же питаться, если они к этому не готовы. Все люди разные. И потребности в пище у всех разные. Если вы прочитали в книге про диету, которой придерживается йог 70 лет от роду, не заставляйте своих близких переходить на такое же питание.

Здоровому тридцатилетнему мужчине, занимающемуся физическим трудом или спортом, такая диета явно не подойдет. И она, разумеется, не подойдет трехлетнему сыну. Со-

вершенно логично, что у разных людей различные потребности как в калориях, так и в питательных веществах, жирах, белках и углеводах. Однако большинство из нас продолжают верить в действенность разнообразных диет, изучают длинные перечни «вредных» продуктов или их сочетаний.

В силу воспитания мы предпочитаем доверять мнениям других и вычитанным в журналах теориям, заставляя молчать тихий голос нашего тела. Согласно йоге, чтобы человек существовал в гармонии, его рацион должен соответствовать его образу жизни. Вкусовые особенности, а также наши пристрастия к определенным продуктам или неприязнь к ним – это не случайность, а элементы биохимического языка, на котором с нами говорит наше тело. Пытаясь «усовершенствоваться» при помощи силы воли, ограничивая себя в некоторых продуктах или внедряя такой способ питания, который, возможно, не подходит человеку, живущему в современном мегаполисе, мы рискуем внести дополнительный диссонанс в свое существование. Результатом будет то, что в минуту слабости и утраты контроля подлинные желания вырвутся наружу, требуя своего удовлетворения. Идея целостности подразумевает, что наши потребности в определенной пище продиктованы как потребностями тела, так и нуждами души.

Йогический принцип ненасилия столь же применим к нашему телу, как и к другим аспектам жизни. Навязанные, насильственные перемены в питании не являются подлинным

путем к здоровью. Стоит практиковать йогу питания – не как жесткую директиву или диетические предписания, а как исследование себя и обретение нового (приятного) опыта. Только следуя по пути постепенного принятия себя, развития доверия к телу, можно действительно измениться к лучшему – будь то фигура, самочувствие или ощущение счастья и полноты жизни.

Переход на питание «по йоге» должен быть не только добровольным, но и сознательным. Вы должны понимать, что целью правильного питания является не возможность похудеть, или избавиться от прыщей, или залечить язву желудка. Цель питания – именно питание организма. Оно не должно быть избыточным. Однако не должно быть и недостаточным. Организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Если организму не хватает кальция или железа, никакие асаны и никакие мантры не возместят их недостачу.

# **Не впадайте в крайности**

Самой распространенной ошибкой многих новичков-практиков, проникшихся философией йоги, является отказ от традиционной национальной кухни в пользу кухни индийской. Эта кулинарная традиция близка древнеиндийскому учению только по факту происхождения. На самом же деле кухня как таковая совершенно не влияет на уровень развития человека как личности и не сказывается на мастерстве йога. В какой бы части света он ни жил.

# 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.