



Сергей Новиков

**Вдохните здоровье.
Лучшие дыхательные
практики Востока и Запада**

«Неоглори»

2006

Новиков С.

Вдохните здоровье. Лучшие дыхательные практики Востока и Запада / С. Новиков — «Неоглори», 2006

В кратком, но очень емком изложении в книге представлены самые популярные в России оздоровительные и лечебные дыхательные гимнастики. От широко известных и пользующихся огромной популярностью отечественных систем Стрельниковой и Бутейко, индийской йоги и американского бодифлекса до менее распространенных но очень эффективных систем китайского цигун.

© Новиков С., 2006

© Неоглори, 2006

Содержание

ЧАСТЬ I. ВОСТОК	5
ГЛАВА 1. ПРАНАЯМА – НАУКА О ДЫХАНИИ ЙОГИ И АЮРВЕДИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ	5
Что такое прана?	6
Основные понятия и практика Пранаямы	11
Джала-Неги, «душ» для носа	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

С. Новиков

Вдохните здоровье: лучшие дыхательные практики Востока и Запада

ЧАСТЬ I. ВОСТОК

ГЛАВА 1. ПРАНАЯМА – НАУКА О ДЫХАНИИ ЙОГИ И АЮРВЕДИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Согласно индийской философии, человеку в каждом его воплощении дается определенное количество вдохов и выдохов. Тот, кто дышит часто и поспешно, умирает раньше, так как человек не может совершить больше вдохов, чем ему определено. С другой стороны, тот, кто ведет спокойную жизнь и дышит редко, сберегает здоровье и живет долго. Людей на Востоке нелегко взволновать, потому что они, и это очень мудро, стремятся использовать свою земную жизнь для духовного совершенствования. Они качают головами, когда видят, как их собратья на Западе укорачивают этот божественный дар, называемый жизнью, лихорадочной деятельностью и, как следствие, торопливым, поверхностным дыханием.

Небрежное и случайное дыхание сокращает нашу жизнь, уменьшает жизненную силу и делает нас восприимчивыми к легчайшей болезни, к обычной простуде.

Первобытного человека, который жил в естественных условиях, не нужно было учить правильному дыханию. Охота, рыболовство, борьба со стихиями, суровый климат и постоянное пребывание на свежем воздухе в избытке обеспечивали его физическими упражнениями, и он инстинктивно прибегал к правильному дыханию. Если бы мы вели нормальную, естественную жизнь, наши тела и наши легкие точно также реагировали бы на внешние воздействия, как и у первобытного человека или у обитателей африканского континента.

Летом, когда мы скрываемся от жары и бросаемся в холодную воду или когда мы во время загородной прогулки неожиданно попадаем под сильный ливень, какова первая реакция организма на этот внешний раздражитель? Мы инстинктивно, даже против воли, делаем глубокий вдох! Или попробуем встать под душ ранним утром! Вода не обязательно должна быть холодной; вполне подойдет тепловатая. Что происходит? Наша грудь сразу же, словно подчиняясь внутреннему приказанию, вздымается и опадает на протяжении всего времени, пока наша кожа подвергается действию раздражителя. Индийские мудрецы поняли, за тысячи лет до того, как такая мысль возникла в современной медицинской науке, что кожа – это вторые легкие, поскольку без кожного дыхания невозможна жизнь. Любой внешний раздражитель, воздействующий на нашу кожу, холод, тепло, механическое прикосновение и т. д., автоматически влияет на ритм нашего легочного дыхания.

Таким образом, «мать-природа» множество раз на дню заставляет прибегать нас к глубокому дыханию, которое незаменимо с точки зрения здоровья и жизненной энергии. Но, к сожалению, цивилизованного человека, который оторвался от естественных условий жизни, природа лишь одним способом может заставить думать о здоровье – посредством болезни.

Наш образ жизни, когда мы либо очень много сидим, либо подолгу стоим (отсюда плоскостопие), либо склоняемся над письменным столом, привел к тому, что современный человек не умеет сидеть, ходить, стоять, дышать. Как следствие, впалая грудь, узкие плечи, астма,

нарушения кровообращения, атеросклероз, диабет и туберкулез, в то время как достаточно одного поколения, которое дышало бы правильно, и люди возродятся!

Согласно данным западной медицинской науки, человек, который занимается спокойной сидячей работой, совершает обычно пятнадцать вдохов в минуту. Тем не менее, во время каждого вдоха в легкие поступает всего около 0,5 литра воздуха. При чуть более глубоком дыхании количество воздуха, проходящего через легкие, составляет около 1,5 литров и еще 1,5 литра «запасного воздуха» проникает в легкие, когда мы дышим еще более усиленно. Таким образом «рабочий объем» легких взрослого человека составляет около 3,5 литров, что подкрепляется тем фактом, что легкие трупов, согласно исследованиям, содержат 1,5 литра «остаточного воздуха». Какой из этого следует вывод? Ни больше ни меньше, чем тот, что западный человек, ведущий сидячий образ жизни, использует лишь десятую часть пятилитрового объема своих легких.

Во время медленной ходьбы эта величина возрастает до 2,5 раз; во время горного восхождения она подскакивает до 10 раз; а во время занятий плаванием – до 20 раз.

Индийские и восточные мудрецы еще тысячи лет назад поняли, что, управляя своим дыханием, можно поразительным образом сохранять здоровье и отворачивать от себя болезни.

Что такое прана?

Много тысяч лет назад просвещенные мудрецы Востока учили, что каждая сила и вся энергия, действующая во Вселенной, имеет внутреннюю первопричину, суть, зародыш, первоизданное состояние, из которого возникла вся жизнь, все движение и вся энергия. Эта потенциальная сила, находящаяся в своем первоначальном состоянии, называется «праной». До начала цикла творения прана покоится в абсолюте в виде духа или идеи всех сил.

Прана лежит в основе всякой силы; сила гравитации, притяжения, отталкивания, электричество, радиоактивность – без праны нет жизни, ибо прана есть душа всякой силы и всякого вида энергии. Эту первооснову можно обнаружить повсюду. Она есть в воздухе, но она не воздух; она есть в пище, но она не пища; это та сила, которая содержится в витамине; она имеется в воде, но не совпадает с химическими составляющими воды; все эти вещества – просто носители праны.

В воздухе много свободной праны, и человеческий организм способен с легкостью поглощать прану из воздуха в процессе дыхания. При нормальном дыхании в нас поступает нормальное количество праны. При глубоком дыхании количество поступающего воздуха увеличивается, и с помощью управляемого йогического дыхания мы можем запасти у себя в мозгу и в нервных центрах значительное количество праны, с тем чтобы воспользоваться ею в случае необходимости. Случается, что люди, которых физическое или душевное потрясение выбило из повседневной размеренной жизни, не ломаются под грузом непривычного бремени, но проявляют чудеса стойкости. Такие люди обладают неосознанной способностью накапливать в себе прану. Про таких людей говорят, что они обладают «большой жизнестойкостью». Эта «жизнестойкость» есть не что иное, как накопленная про запас прана.

Наиболее зримым проявлением праны в человеческом теле является то, что она заставляет нас дышать. В результате наши легкие совершают соответствующие движения. Если мы хотим ближе познакомиться с праной и научиться сознательно накапливать ее в нервных центрах, наша первая задача – научиться управлять движениями легких, т. е. дыханием. Это значит, что мы прекращаем дышать случайно, неравномерно и бессознательно и учимся делать каждый вдох сознательно, сосредоточив на нем мысль, и тогда прана поглощается нервными центрами, которые играют роль хранилищ. Сознательное управление праной с помощью концентрации мысли и упорядоченного дыхания называется пранаямой.

Полноценное дыхание

Первое и самое главное правило правильного дыхания: дышать через нос!

Ворота для входа воздуха – это нос! Природа снабдила нас всеми необходимыми средствами защиты, чтобы в наш организм не проникли ни вредные примеси, ни чрезмерно холодный воздух, ни ядовитые газы. Еще в самом начале, в ноздрях, имеется заслон из волос, который препятствует проникновению пыли, мелких насекомых и других небольших предметов, которые могут причинить вред легким. Затем идет длинный извилистый проход, покрытый слизистой оболочкой, где нагревается холодный воздух и оседают частицы пыли, которым удалось пройти через волосяной заслон. Эту пыль легко удалить, сделав энергичный выдох через нос, при этом мы в одно мгновение избавляем себя от миллионов бактерий. Кроме того, в носу есть свои сторожа. С бактериями, которым удалось добраться сюда, борются железы при поддержке органа обоняния, этого замечательного инструмента, который немедленно подает сигнал тревоги всякий раз, когда бродящие или гниющие вещества угрожают нашему здоровью своими ядовитыми газами.

Самая важная функция органа обоняния, – это поглощение праны из воздуха. Орган обоняния и обонятельная поверхность – это не просто устройство, сообщающее нам о наличии запаха, но и впускной клапан для праны. Если у кого-то есть сомнения в истинности этого утверждения, его должен убедить один-единственный опыт. Этот эксперимент каждый может провести сам. Когда мы отправляемся в поход по горам или вдоль берега моря, где очень много праны (на Западе говорят, что воздух насыщен «озоном»), мы делаем глубокий вдох и сразу же испытываем «подъем», прилив сил. А теперь попробуем вдохнуть такое же количество воздуха через рот, и мы увидим, что не испытываем никакого прилива бодрости. Воздух, втянутый через рот, безжизнен и безвкусен – в нем отсутствует аромат озона, отсутствует прана. А ведь мы вдохнули тот же самый воздух. Когда мы тяжело простужаемся и не можем дышать через нос, как быстро мы теряем силы, как сильно нам недостает того количества праны, которое мы обычно вдыхаем через нос! У многих людей, когда они сильно простужаются, начинает болеть сердце. Причина заключается в недостатке праны.

У нас во рту нет органа, который был бы способен поглощать прану. Поглощаются лишь содержащиеся в воздухе химические вещества. Отсюда со всей очевидностью следует, что у человека, который в течение долгого времени дышит через рот, непременно возникнет существенный недостаток праны. Такой человек испытывает слабость, его железы не справляются со своими функциями, процессы жизнедеятельности замедлены, весь организм переходит в отрицательное состояние, а его сопротивляемость падает столь низко, что он оказывается беззащитным перед любой болезнью. Хуже того, при дыхании через нос, воздух обходит противомикробный фильтр, расположенный в носу, и человек отдает свой организм на милость инфекционным болезням, болезнетворные начала которых беспрепятственно проникают в легкие.

Нос защищает нас от имеющихся в воздухе бактерий!

Во рту, в отличие от носа, отсутствуют защитные средства. Задача рта отчасти заключается в том, чтобы ограждать организм от других типов бактерий, но в первую очередь рот призван защищать пищевод, предупреждать нас о проникновении инородных тел, задерживать и исторгать косточки, рыбные кости и токсичные вещества, имеющие неприятный вкус, чтобы все это не проникло в желудок. Но фильтрацию поступающего воздуха должен осуществлять нос. Надо сказать, что рот тоже обладает способностью поглощать химические компоненты воздуха. Но это лишь мудрая мера предосторожности, которую природа предусмотрела на тот случай, когда носовые проходы забиты в результате болезни или несчастного случая, чтобы жизнь не прерывалась на время выздоровления. Нос также способен отчасти выполнять функции рта; в случае крайней необходимости человека можно кормить через нос. Но здоровому

человеку никогда не придет в голову засовывать пищу себе в нос. Тогда зачем мы дышим через рот?

Каждый орган должен выполнять ту задачу, для которой он предназначен.

Основное условие, необходимое для сохранения здоровья, заключается в том, чтобы приучить каждый орган безупречно выполнять свою задачу. Давайте будем дышать через нос – всегда! В этом случае мы обеспечим наилучшую защиту от инфекционных болезней. Обильное вдыхание праны через нос полностью обеспечит, при помощи легких, наш организм энергией. В первую очередь, это укрепит наше сердце, которое перекачивает кровь и с потоком крови распространяет прану по самым мельчайшим кровеносным сосудам. Тем самым дыхание через нос влияет на деятельность мозга. Кроме того, такое дыхание предохраняет от болезней, так как повышенное количество праны увеличивает сопротивляемость слизистой оболочки и желез. Теперь понятно, откуда берется большое количество больных, страдающих общим ослаблением организма; как только они приучаются дышать через нос, силы возвращаются к ним, словно по мановению волшебной палочки, они начинают наслаждаться жизнью и почти мгновенно исцеляются от хронической слабости и усталости.

Если бы детей учили в школе дышать через нос, у нас бы выросло новое, более сильное и более умное поколение!

Основа и исходная точка всех дыхательных упражнений – это так называемое полноценное йогическое дыхание. Оно представляет сочетание трех способов дыхания: 1) брюшное дыхание, 2) среднее дыхание и 3) верхнее дыхание. Чтобы понять, что такое полноценное дыхание йогов, сначала необходимо познакомиться с тремя его составными частями.

Сначала рассмотрим верхнее, или поверхностное, дыхание, которое на Западе называют ключичным дыханием. Около 90 % женщин в Европе дышат именно таким образом. Вскоре мы поймем почему. При этом типе дыхания, когда приподнимаются только ребра, плечи и ключица, используется только верхняя часть легких. Поскольку это лишь небольшая часть общего объема, при таком дыхании в легкие проникает очень малое количество воздуха. Достаточно самых элементарных знаний анатомии, чтобы убедиться, что ключичное дыхание требует больших энергетических затрат с минимальным результатом. Большинство заболеваний голосовых связок и органов дыхания есть следствие неполноценного дыхания. При таком дыхании проще всего подхватить простуду или приобрести привычку дышать через рот.

Современный городской житель мужского пола, ведущий неестественный образ жизни, незамедлительно прибегает к поверхностному дыханию, как только его профессия предъявляет повышенные требования к его легким.

Если после всего вышесказанного у кого-то остались сомнения во вреде и предосудительности поверхностного дыхания, я могу дать следующий совет. Встаньте по стойке «смирно», вытянув руки по швам, немного приподнимите плечи и сделайте глубокий вдох. Затем запрокиньте голову и опустите плечи, и вы тотчас же почувствуете, что можете вобрать в себя еще больше воздуха – по меньшей мере, столько же, сколько вы уже вобрали.

Второй опыт. Сядем за письменный стол, наклонившись немного вперед, как мы обычно делаем во время работы. В этом случае наше дыхание тоже станет поверхностным, так как наши плечи занимают неестественно высокое положение.

Этим объясняется тот факт, что все больше и больше мужчин, живущих в крупных городах, переходят от нижнего дыхания к верхнему.

Теперь рассмотрим второй неестественный способ дыхания, свойственный западным людям, – это так называемое среднее, или, как называют его европейские врачи, межреберное дыхание. Большинство тех, кто не ведет сидячий образ жизни, дышат именно таким способом. Среднее дыхание чуть лучше, чем верхнее, поскольку этот способ хотя бы отчасти включает в себя брюшное дыхание, и воздухом наполняется не верхняя, а средняя часть легких. Так дышат большинство мужчин, когда они стоят прямо или сидят, особенно в душном помеще-

нии, в кино, в театре или в комнате с закрытыми окнами. Природа инстинктивно не хочет, чтобы мы глубоко дышали спертым воздухом, и мы прибегаем к учащенному межреберному дыханию. Понаблюдайте за собой, когда в следующий раз пойдете в кино.

Природа никогда полностью не отказывается от глубокого дыхания. Даже человек, ведущий самый неестественный образ жизни, часто делает судорожные глубокие вздохи, особенно когда оказывается на свежем воздухе. Это отчаянное рефлекторное движение, сходное с зеванием, которое совершают недоразвитые, стосковавшиеся по воздуху легкие западного человека.

Брюшное дыхание называется также глубоким или диафрагмальным дыханием. Так дышат большинство мужчин, когда они лежат или отдыхают. Именно к этому типу дыхания призывают европейские и американские пропагандисты здорового образа жизни, тогда как на самом деле это лишь составная часть полноценного йогического дыхания. Брюшное дыхание свойственно крепким американцам и европейцам, которые обладают хорошим телосложением и имеют здоровую работу.

Причина, по которой этот способ дыхания называется брюшным или диафрагмальным, станет сразу же ясна, как только мы посмотрим, где расположена диафрагма. Кроме того, диафрагма играет важную роль в пранаяме йогов, а потому будет полезно познакомиться с ее функциями. Диафрагма – это крепкая мышечная перегородка, отделяющая грудную клетку от живота. В спокойном состоянии диафрагма выгнута вверх в направлении грудной полости. Но как только диафрагма начинает действовать, она становится все более и более плоской, давя вниз на органы живота и заставляя его выгибаться наружу.

При поверхностном дыхании воздухом наполняется верхняя часть легких; при среднем дыхании – только средняя и, частично, верхняя часть; а при глубоком дыхании – вся нижняя и средняя часть. Отсюда следует, что этот тип дыхания более полезен, чем два предыдущих.

Из вышесказанного со всей очевидностью следует, что наилучшим является такой способ дыхания, который в равной степени наполняет нижнюю, среднюю и верхнюю часть легких, снабжая организм максимально возможным количеством кислорода и праны. Этот способ и есть древнее йогическое дыхание, которое мы подробно опишем ниже.

Полноценное и идеальное йогическое дыхание сочетает в себе все преимущества брюшного, среднего и верхнего дыхания и при этом лишено каких-либо недостатков. В этом случае приводятся в действие все органы дыхания, каждая клеточка, каждая мышца. Грудная клетка наконец получает возможность расширяться до своего нормального, естественного объема, при этом производительность легких можно еще больше увеличить за счет энергичной работы реберных мышц. Диафрагма также работает в нормальном режиме и обеспечивает на удивление благоприятное биологическое воздействие путем легкого массажа брюшных органов. Более подробно все эти свойства изложены в одной из следующих глав.

Полноценное йогическое дыхание – это простейшая и совершенно необходимая основа для любого йогического дыхания. Вряд ли нужно повторять, что к упражнениям надо приступать постепенно и ни в коем случае нельзя перенапрягаться. Избыток чего-либо всегда опасен для здоровья, в том числе и нерегулярные и несистематические занятия пранаямой.

Согласно учению йоги, ежедневные занятия простейшей формой пранаямы делают человека практически невосприимчивым к легочным заболеваниям. Тот, кто систематически упражняется в йогическом дыхании, никогда не простужается и не болеет бронхитом. Ибо что такое легочные заболевания, в конечном счете? Уменьшение жизненных сил организма по причине недостаточного количества воздуха, т. е. неправильного дыхания. Уменьшение жизненной силы снижает сопротивляемость организма и создает благоприятную питательную среду для бактерий инфекционных болезней. Ткань здоровых, хорошо развитых легких сопротивляется бактериям. Но здоровыми наши легкие будут только в том случае, если мы будем правильно ими пользоваться.

Хорошо продуваемые легкие снабжают организм большим количеством кислорода и праны, кровообращение ускоряется, все тело расслабляется, дыхание становится глубоким, организм укрепляется, болезнь отступает.

Согласно учению йоги, качество крови зависит преимущественно от содержания кислорода и праны, поглощенных легкими. Если кровь содержит небольшое количество праны и кислорода, ее качество низкое. В этом случае в ней остается много невыведенных отходов и токсинов, а весь организм отягощен вредными примесями. Но плохое качество крови отрицательно влияет не только на организм, но и на каждый отдельный его орган. Больше всего от неправильного дыхания страдают желудок и органы пищеварения. Пища забирает из крови кислород, так как прежде чем перевариться и усвоиться, она должна окислиться. В случае же ненормального усвоения пищи организм получает недостаточное количество питания, его физические силы уменьшаются, а жизнеспособность снижается.

Правильное дыхание может предотвратить все эти неприятности. Но неправильное дыхание оказывает неблагоприятное воздействие не только на легкие и желудок, но и на всю нервную систему, на головной и спинной мозг, на нервные центры и даже на сами нервы, поскольку они не получают в достаточном количестве прану и кислород.

Диафрагма, которая естественным образом работает при йогическом дыхании, оказывает слабое давление на печень, желудок и органы желудка, и это давление, подчиняющееся ритму дыхания, превращается в легкий массаж, который стимулирует работу внутренних органов. Как следствие, каждый акт дыхания оказывает благоприятное воздействие на органы брюшной полости, активизируя кровообращение в этих органах и улучшая обмен веществ. Когда же мы дышим лишь верхней и средней частью легких, организм лишается этого благотворного внутреннего массажа.

Присмотримся повнимательней к спортсмену или человеку, выполняющему тяжелые физические упражнения. В процессе выполнения упражнений дыхание у такого человека не может быть непрерывным, даже если его мышцы заставляют вздыматься и опадать грудную клетку. Чтобы во время энергичных физических упражнений организм успевал поглощать и распределять дополнительное количество кислорода и праны, природа сама заставляет тело дышать с перерывами, несмотря на огромные затрачиваемые усилия и большое потребление энергии.

Если взять метателя копья, дискобола, фехтовальщика или теннисиста, то можно заметить, что перед тем как в решающий момент развить наибольшее усилие, спортсмен задерживает дыхание и зачастую успевает сделать на одном дыхании несколько движений подряд. Чем напряженнее работают мышцы, чем большую силу требуется развить, тем более глубоким будет предшествующий вдох и тем дольше будет задержка дыхания. В забеге на сто метров бегун мчится от старта до финиша практически на одном дыхании. Что касается бегунов на длинную дистанцию, то общеизвестно, что надежды на успех есть только у тех, кто умеет «сберечь дыхание». Йоги сделали это открытие тысячи лет назад и установили, что если сочетать пранаяму с задержкой дыхания, то можно запасти большое количество праны, и, следовательно, такое сочетание благотворно влияет не только на органы дыхания и пищеварения, но и на кровеносную и нервную систему в целом. Насколько больше можно запасти праны, выполняя длительные упражнения в состоянии покоя или с весьма умеренной физической нагрузкой, чем при выполнении тяжелой работы, когда вся дополнительная энергия немедленно потребляется организмом! Простые дыхательные упражнения йоги не только укрепляют тело и придают ему бодрости, как при занятиях спортом, но и оказывают оздоровительное действие на весь организм. Но умение управлять дыханием примечательно не только тем, что позволяет экономно расходовать кислород и прану, но и тем, что дыхательные упражнения устанавливают равновесие между положительным и отрицательным потоками, которые одушевляют наше тело.

На самом деле дыхание есть не что иное, как чередование положительного и отрицательного состояний. Во время вдоха мы находимся в отрицательном состоянии – мы получаем, втягиваем в себя дающую жизнь стихию. Во время выдоха мы в положительном состоянии – мы распределяем полученную энергию по всем частям тела, т. е. мы отдаем, излучаем. Всякий, кто владеет логикой, уже должен был понять, что если мы умеем сознательно нормализовать дыхание, то одно это устанавливает равновесие между положительной и отрицательной энергией. Задерживая дыхание, человек вынужден хотя бы на время сосредоточить сознание на собственной сущности и объединить оба вида энергии. В итоге наступает состояние полного равновесия, как душевного, так и физического.

Еще в большей степени установлению равновесия между положительными и отрицательными силами в организме человека способствуют попеременные дыхательные упражнения, например, упражнение Нади-Шодхана, когда дышат попеременно то правой, то левой ноздрей. Таким образом поддерживается здоровье организма. Но если организм уже болен по причине неправильного распределения сил, то его можно вернуть в состояние равновесия и исцелить. В этом и заключается секрет пранаямы.

Удерживая состояние равновесия, т. е. задерживая дыхание, мы полностью очищаем легочные альвеолы и повышаем их активность. При этом из крови энергично удаляются застойные примеси и токсины. В каком-то смысле задержка дыхания оказывает на легкие и кровь то же действие, что и слабительное средство на органы пищеварения. Поэтому те, кто регулярно упражняется в йогическом дыхании, никогда не страдают нарушениями работы легких, желудка, печени, селезенки и сердца, как не бывает у них астматических и склеротических явлений.

«Ибо дыхание – это жизнь, – говорит древняя санскритская пословица, – и если вы будете хорошо дышать, вы долго проживете на земле».

Основные понятия и практика Пранаямы

Длина дыхания

Каждому виду деятельности соответствует определенный ритм дыхания, и не надо быть йогом, чтобы заметить, что во время бега мы дышим чаще, чем сидя в кресле, а частота дыхания во время бодрствования и сна различна. Тем не менее, именно йоги глубоко исследовали этот вопрос и определили его взаимосвязь со всеми видами физической и умственной деятельности.

На дыхание также влияет эмоциональное состояние человека. Разгневанный человек дышит не так, как спокойный, а дыхание счастливого отличается от дыхания неврастеника. Йогам достаточно посмотреть на то, как человек дышит, чтобы определить его физическое и духовное состояние.

Риши из Индии досконально изучили характеристики дыхания: длину, ритм, длительность, количество, центр тяжести и др.

В этой главе мы рассмотрим длину дыхания. Как она измеряется? Поднесите мокрую ладонь к носу. При выдохе влага с руки испарится и вы почувствуете свежесть. Отодвигайте постепенно руку от лица до тех пор, пока не перестанете ощущать свое дыхание. Расстояние от носа до руки покажет его длину.

Другой способ. Клочок тонкой хлопковой ткани постепенно отводить от носа до тех пор, пока при выдохе он не перестанет шевелиться. Измерьте это расстояние.

Йоги измеряли длину дыхания, используя в качестве эталона длину пальца. В «Гхеранда-Самхите», одном из научных трудов о йоге, Риши Гхеранд пишет: «Рост человека насчитывает 96 пальцев (1,80 м). Нормальная длина дыхания – 12 (20 см), во время пения – 16, ходьбы – 24, сна – 30, полового акта – 36, во время выполнения физических упражнений еще

больше». Уменьшение длины выдоха приводит к увеличению жизнеспособности. Риши заметили, что во время напряженной умственной работы дыхание становится короче, а в состоянии самадхи – совсем незаметным.

Для максимальной концентрации мыслей йоги советуют следить за дыханием и уменьшать длину выдоха. Сядьте в удобное для вас положение, прямо держите спину, голова неподвижна. Сконцентрируйтесь на дыхании и, не отвлекаясь, следите за каждым вдохом и выдохом. Сделайте полный, глубокий вдох. Почувствуйте, как воздух проходит через носовую полость, гортань, горло, бронхи и дальше по дыхательному пути. Во время выдоха задержите поток воздуха, уменьшая тем самым его длину. Дыхание должно быть тихим и спокойным, оставаясь, тем не менее, глубоким. В таком положении лучше всего протекает газо- и энергообмен.

Концентрация внимания – один из основных моментов при занятиях пранаямой. Не допускайте, чтобы ваши переживания мешали концентрации. Не отрицаю, что это сложно. Попробуйте для этого повторять мантру. Для западного человека посоветую пранаву (мысленное повторение «ОМ»).

Сначала пять раз произнесите ее вслух: вибрирующий звук «О» должен отдаваться в грудной клетке и гортани, а звук «М» в мыслях. Затем перейдите на ментальный уровень.

Продолжайте выполнять это упражнение в течение определенного времени. «ОМ» должен заполнить все ваши мысли, смешаться с ними и соединиться с дыханием. Не делайте пауз между вдохом и выдохом. Практикуя это упражнение, вы почувствуете сонливость. Вы даже можете уснуть. Этой «технической неполадки» следует избегать, хотя в принципе она безвредна. Задача этого упражнения – вывести на поверхность подсознание, одновременно контролируя его. Должна быть только видимость сна без нарушения потока сознания.

Иногда перед глазами появляются цветные пятна или огоньки. Не удивляйтесь и не волнуйтесь, – это всего лишь световые феномены проявления подсознания. Не следует вызывать их специально или прогонять. Не реагируйте на них совсем. Они появляются в редких случаях, но необходимо упомянуть о них и убедить вас не волноваться. Выпустив воздух из легких и задержав дыхание, сконцентрируйте свое внимание на основании позвоночника, – на крестцовой кости. Это должно получиться достаточно легко. Вы почувствуете некоторую вибрацию. Представьте, как пранический поток в виде тепла и света проникает в эту область. Потренировавшись какое-то время, вы действительно будете ощущать теплоту или жжение. Но даже если вы ничего не почувствуете, это не означает, что упражнение не оказывает никакого влияния, – просто вы этого не замечаете. Упорно продолжайте тренироваться. Во время вдоха представьте, как сознание поднимается по позвоночнику, распространяя тепло снизу вверх. Таким образом вы научитесь управлять праной при помощи мысли. Не прерывайте резко это упражнение. Удалитесь в уединенное место, где никто не сможет вам помешать. Выходя из этого состояния, следует выполнить всю последовательность в обратном порядке. Мысленно повторяйте «О... М», затем вслух, увеличивая при этом длину выдоха.

Это упражнение очень полезно и абсолютно безвредно. Нет никакой опасности в остановке дыхания при пустых легких. Это оказывает благотворное влияние на психику, улучшает умственную деятельность и интуицию. Практикуйте его каждый день по пять минут, желательно на рассвете, и вы ощутите воздействие праны на ваш организм. Поток праны, свободно располагаясь вдоль позвоночника, будет питать и успокаивать нервную систему.

Джала-Нети, «душ» для носа

Нети – одна из оригинальных йогических техник. Она предназначена для очищения носа втягиванием воды из чаши. Все началось с того, что йоги, которые жили на берегах рек или других проточных водоемов, втягивали в себя воду с ладони. Позже они начали пользоваться

чашкой. Но по мере совершенствования йогических техник упражнение приобрело различные вариации. Спустя много времени для выполнения Джала-Нети йоги стали использовать сосуд, называемый ad hoc или лота, напоминающий чайник. Сам по себе этот процесс очень легок и даже приятен.

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.