

ЙОГ  
Рамачарака  
ХАТХА-  
ЙОГА



# Йог Рамачарака

## Хатха-йога

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=296192](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=296192)*

### Аннотация

Книга, написанная известным индийским йогом, рассчитана на тех, кто интересуется йогой как учением, и на тех, кто решил изучить физическую культуру йогов (для них в приложении дается описание наиболее известных упражнений).

# Содержание

Глава 1. Что такое хатха-йога	4
Глава 2. Забота йогов о физическом теле	12
Глава 3. Работа Божественного Строителя	16
Глава 4. Наш друг – жизненная сила	21
Глава 5. Лаборатория тела	28
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Рамачарака**

# **ХАТХА-ЙОГА**

## *Учение йогов о*

## *физическом здоровье,*

## *с многочисленными*

## *упражнениями*

### **Глава 1. Что такое хатха-йога**

Наука «йога» разделяется на несколько отраслей. Из них главные наиболее известные: 1) хатха-йога, 2) раджа-йога, 3) карма-йога и 4) жнани-йога. Эта книга посвящена только первой из них; остальных мы пока касаться не будем, но о каждой из них мы еще будем говорить отдельно.

Хатха-йога – это та часть философской системы йогов, которая говорит о физической стороне человека. Предметом ее является забота о физическом теле, о его благосостоянии, здоровье и крепости, а также – все то, что способствует поддержанию в человеке естественного и нормального состояния его здоровья. Хатха-йога учит нормальному образу

жизни и провозглашает лозунг, который уже много раз раздавался на Западе: «Назад к природе!» Но самому йогу не приходится *возвращаться* к природе: он никогда не отходил от нее; он всегда близко держался ее заветов, не позволяя опутать себя той ослепляющей безумной погоней за внешностью, которая заставила современное человечество забыть о самом существовании природы. Мода и тщеславие остались чужды сознанию йога, он с улыбкой смотрит на них, как смотрят на детские забавы, и остается в объятиях матери-природы, ища ласки на ее груди, всегда дававшей ему пищу, тепло и защиту. Хатха-йога – это прежде всего *природа*, опять *природа*, и в конце концов – *природа*. Человеку, находящемуся среди изобилия всяких методов, правил и теорий, следует подходить к ним с вопросом: «Который из них естественнее?» – и выбирать тот, который лучше всего согласуется с природой. То же мы рекомендуем и нашим читателям в тех случаях, когда, в вопросах здоровья, их внимание отвлекается разными теориями, методами, планами и идеями, наводняющими западный мир. Так, например, многие уверяют, что от соприкосновения с землей человек теряет свой магнетизм. Чтобы устранить эту опасность, рекомендуют носить на сапогах резиновые каблуки и подошвы и спать на кроватях, «изолированных» при помощи стеклянных ножек; это будто бы мешает земле (нашей матушке-природе) высасывать из нас тот магнетизм, которым сама же она нас снабдила. Пусть увлекающиеся этой теорией спросят себя:

«Что говорит об этом природа?», и, чтобы узнать ее ответ, представят себе, может ли в правила, преподанные нам самой природой, входить ношение резиновых подошв и изготовление стеклянных ножек для кроватей? Думает ли о таких вещах здоровый, полный магнетизма и жизненной силы человек? Прибегали ли к ним когда-нибудь известные своей физической крепостью расы? Неужели найдется человек, который почувствует слабость только оттого, что полежит на зеленой лужайке? И не естественно ли влечение всякого посидеть на лоне доброй матери-земли, или прислониться к дерновой скамейке? Ведь даже ребенок постоянно проявляет естественное стремление – побегать по земле босиком! Разве не чувствует себя легче нога без башмака (не только с резиновой, но с простой подошвой) и разве не приятно человеку походить некоторое время босым? Неужели резиновые подошвы способствуют накоплению в человеческом теле магнетизма и жизненной силы? Все эти примеры мы приводим лишь ради простой иллюстрации царящих в мире заблуждений, отнюдь не желая терять времени на рассуждения о том, способствуют ли накоплению в людях магнетизма резиновые подошвы и стеклянные ножки у кроватей. Человек, не лишенный наблюдательности, очень скоро сам услышит ответ природы и поймет, что большую часть своего магнетизма он получает от земли; земля – это как бы насыщенная магнетизмом батарея. Она всегда добровольно и охотно уступает свою силу человеку, отнюдь не помышляя «вытя-

гивать» из людей – детей своих, – тот магнетизм, которого в ней самой более чем достаточно. Многие из современных модных теорий заходят так далеко в своей нелепости, что, пожалуй, скоро кто-нибудь начнет утверждать, что свежий воздух приносит людям вред и отнимает у них силу.

Ценность всякой теории – в том числе и той, о которой мы говорим, – определяется степенью ее естественности и близости к природе. Теорию, идущую в разрез с природой, лучше всего отбросить – вот верное правило, потому что природа знает, что нужно человеку: она людям друг, а не враг.

Много ценных исследований было написано относительно других отраслей философской системы йогов; но почти все писатели обходили «хатха-йогу», ограничиваясь лишь кратким упоминанием о ней. Это отчасти объясняется тем, что в Индии существует много невежественных нищих, принадлежащих к низшему классу факиров и выдающих себя за хатха-йогов, не имея при этом ни малейшего понятия о принципах учения йогов. Все знание этих нищих заключается в том, что они выучились управлять некоторыми произвольными мускулами своего тела (а это доступно всякому, желающему потратить время на известные упражнения) и проделывают разные «фокусы» ради забавы и развлечения западных путешественников, в которых часто вызывают одно только отвращение. С точки зрения любопытства их «трюки» могут показаться удивительными, но место им, – как и разным западным «чудодеям» – в каких-нибудь амери-

канских музеях с входной платой по 10 центов. Эти люди с гордостью демонстрируют, например, обратное действие перистальтики своею кишечного аппарата и глотательного мускула глотки, и показывают отвратительную картину обратной работы пищеварительных органов, так что шарик, введенный снизу в кишки, проходит через желудок в глотку и выбрасывается изо рта. С медицинской точки зрения это, может быть, и очень интересно, но для не специалистов — одно из самых отталкивающих и недостойных человека зрелищ. Все фокусы этих мнимых представителей хатха-йогов — в том же роде, и во всех их трюках нет ни пользы, ни интереса для тех людей, которые стремятся поддержать свое тело здоровым, нормальным и правильно функционирующим. Эти нищие стоят на одной доске с тем классом фанатиков в Индии, которые, тоже называя себя «йогами», отказываются мыть свое тело из религиозных убеждений, или годами сидят с поднятой вверх рукой, пока она не начинает сохнуть; другие не стригут на руках ногти, которые вырастают им в тело, или сохраняют настолько неподвижную позу, что птицы выют себе гнезда на их головах. Все это делается из желания прослыть «святыми» среди невежественных масс и прокормиться за чужой счет, так как простой народ думает, что подавая милостыню этим людям, он заслуживает себе награду в будущем. Все эти фокусники — или просто грубые обманщики, или самообольщающиеся фанатики. Они относятся к тому же разряду людей, как нищие, которые в больших евро-



пейских или американских городах, желая набрать побольше денег, выставляют напоказ свои искусственные раны и разные уродства, а прохожие торопливо суют им монету и поскорее отворачиваются от страшного зрелища.

На таких людей настоящий йог смотрит с глубоким сожалением; он считает хатха-йогу важной отраслью своей философской системы, так как она дает человеку здоровое тело, — основу в духовной работе и достойную обитель бессмертного духа.

В этой небольшой книге мы стараемся, в простой и ясной форме, изложить принципы учения хатха-йоги и приводим соответствующие этому учению правила физической жизни йогов. Каждое правило мы стараемся пояснить. Прежде всего, нам кажется необходимым, пользуясь терминологией западных физиологов, объяснить читателю различные функции человеческого тела и указать согласные с природой методы, которые читателю следует как можно лучше усвоить. Это — не «медицинский трактат»; мы не говорим ни о лекарствах, ни о лечении болезней, мы только указываем, что следует делать, чтобы вернуть себе правильное состояние своего здоровья. Лозунгом этой книги является *Здоровый Человек*; ее главная задача в том, чтобы помочь людям достичь идеала нормального человеческого состояния. Но мы полагаем, что способы, приносящие бóльшее здоровье здоровому человеку, могут укрепить здоровье и в больном. Хатха-йога проповедует естественный и правильный образ жизни,

следуя которому каждый получит для себя пользу. Этот образ жизни близко стоит к природе и защищает преимущество естественных методов перед теми, которые созданы нашими искусственными привычками.

Книга наша очень проста. Она настолько проста, что многие, пожалуй, отбросят ее в сторону, не найдя в ней ничего нового и увлекательного. Она написана не для тех, кто ждет рассказов о громко прославленных фокусах нищенствующих йогов или о том, как проделывать эти фокусы. Нет, наша книга не такого рода. Она не научит вас «восьмидесяти четырем позам тела», не укажет, как чистить внутренности, пропуская через них кусок холста, как остановить биение сердца или перевернуть действие кишечного аппарата. Таких наставлений вы не найдете на этих страницах. Но наша книга укажет вам, как заставить правильно функционировать плохо повинующийся орган, как контролировать отказывающиеся служить произвольные мускулы тела, и укажет она это вам для того, чтобы вернуть вам здоровое состояние, а не для того чтобы учить каким то «фокусам».

О болезнях в нашей книге почти нет речи. Мы предпочли показать вам здоровых людей – мужчину или женщину – и просим вас посмотреть на них и понять, что делает их здоровыми и сохраняет их силу. Мы обращаем ваше внимание на то, как и что они для этого делают, и если вы хотите быть похожими на них, мы советуем вам следовать их примеру. Вот все, к чему мы стремимся. Но это «все» – весьма важно

для вас; остальное в вашей власти.

В следующих главах мы объясняем, почему йоги заботятся о физическом теле, и излагаем принципы хатха-йоги, — ее веру в то, что всякой жизни присущ разум, что великий принцип жизни всюду делает свое дело и что если мы доверимся ему и позволим ему влиять на нас и руководить нами, наше тело будет чувствовать себя прекрасно.

Прочтите эту книгу, и вам станет ясно все, что мы хотели сказать вам; вы примете весть, которую мы взялись передать вам. В ответ на вопрос: «Что такое хатха-йога», мы говорим вам: «Прочтите эту книгу до конца, и вы узнаете то, что можно узнать об этом; вы раскроете все, что достигается изложенными здесь правилами, и это будет прекрасным, сулящим успех началом на пути того знания, к которому вы стремитесь!»

## **Глава 2. Забота йогов о физическом теле**

Случайному наблюдателю может показаться, что философия йогов страдает заметной аномалией; с одной стороны она говорит, что физическое тело есть только материал и не имеет никакого значения в сравнении с высшей сущностью человека, и в то же время она предписывает своим ученикам внимательно и заботливо следить за развитием, питанием, тренировкой и упражнениями этого физического тела. В самом деле, ведь целый отдел учения йогов – хатха-йога – посвящен заботам о теле и подробно излагает своим последователям принципы физического воспитания и развития.

Многие из западных путешественников по Индии, видя, какую большую роль играет в представлении йогов физическое тело, как много забот и времени уделяют они ему, делали вывод, что вся философская система йогов – не более как восточная форма физической культуры, изучаемой, может быть, несколько тщательнее, но не заключающей в себе никаких «духовных» начал. Такое мнение показывает только, что эти люди судили по одной внешности и не умели приподнять завесу, скрывающую внутренний смысл вещей.

Нашим читателям излишне объяснять, почему йоги так заботятся о своем теле. Едва ли также нужно оправдывать

перед ними и появление в печати этой книжки, задача которой — дать людям, изучающим систему йогов, наставления, способствующие воспитанию и правильно поставленному совершенствованию физического тела.

Читателям известно, что по мнению йогов *реальный человек* не есть тело. Йоги знают, что бессмертное «Я», которое в большей или меньшей степени сознается в себе всяким человеком, не есть физическое тело, которым только пользуется «Я» для своего выражения. Они знают, что тело это только как бы одежда, которую время от времени надевает на себя дух. Йоги знают, что такое тело, и далеки от заблуждения считать его истинным «Я» человека. Но йоги знают и то, что тело является орудием для проявления и деятельности духа, что телесный покров необходим для проявления настоящей сущности человека и совершенствования его в данной стадии его развития. Они знают, что тело есть храм духа и понимают, что заботы о теле и его совершенствовании представляют из себя достойную задачу, служащую в то же время для развития высших сил человека. Ведь в нездоровом и плохо развитом теле не может правильно функционировать мысль; такое тело не может быть достойным орудием своего повелителя — духа.

Йоги безусловно усвоили себе эту точку зрения и опираются на тот принцип, что тело должно находиться под постоянным контролем ума и представлять собой как бы инструмент, послушный всякому прикосновению руки хозяина.

Но йоги знают, что безусловно покоряться уму может только правильно воспитанное, правильно питаемое и правильно развитое тело. А хорошо воспитанное тело должно быть прежде всего здоровым и крепким. Вот почему йоги уделяют так много внимания и забот физической стороне своей природы, и почему восточная система физического воспитания – хатха-йога – входит, как составная часть, в учение йогов.

Сторонники западных идей физической культуры стремятся развивать тело ради тела, часто думая, что оно и есть сам человек. Йоги же, развивая тело, знают, что оно является только орудием высших начал человека, и что они должны совершенствовать орудия исключительно для того, чтобы оно могло служить делу совершенствования души. Обыкновенные поборники физического воспитания довольствуются тем, что рядом простых механических упражнений, укрепляют мускулы. Йоги же освещают свою задачу мыслью и развивают не только мускулы, но и каждый орган, каждую клеточку и каждую часть своего тела, научаясь в то же время контролировать произвольные части своего организма так же хорошо, как и произвольные, – что совершенно чуждо представителям западных школ физического развития.

Мы надеемся указать нашим читателям все методы обучения йогов, относящиеся к усовершенствованию физического тела, и мы уверены, что тот, кто будет внимательно и тщательно следовать нашим указаниям, будет щедро вознагра-

ден за потраченное время и труд, и станет господином своего прекрасно развитого физического тела, которым он будет гордиться, как гордится скрипач-виртуоз своей скрипкой Страдивари, почти сознательно отвечающей каждому прикосновению его смычка, или как опытный мастер гордится каким-нибудь совершенным прибором, дающим ему возможность обогащать мир прекрасными и полезными произведениями.

# **Глава 3. Работа Божественного Строителя**

Философия йогов учит, что каждый индивидуум получает от Бога приспособленную к его нуждам физическую машину, а также и средства к тому, чтобы держать эту машину в порядке и исправлять происходящие в ней от небрежности человека погрешности. Йоги верят, что человеческое тело создано Великим Разумом. Свой организм они признают машиной, идея которой и выполнение свидетельствует о величайшей мудрости и заботливости ее создателя. Йоги знают, что тело существует только потому, что существует Великий Разум, который продолжает действовать и в физическом теле; и знают, что пока индивидуум согласует свои действия с Божественным законом, он сохраняет в себе здоровье и крепость. Но как только человек отступает от этого закона, так сейчас же в нем появляются дисгармония и болезнь. С точки зрения йогов, смешно было бы предположить, будто Великий Разум, вызвав к существованию прекрасное тело человека, покинул его и отдал на произвол судьбы; они знают, что каждой функцией человеческого организма управляет Разум, которому нужно верить без всякого страха.

Разум, проявление которого мы называем «природой», «принципом жизни» и т. п. именами, постоянно стремится



ся исправлять всякие погрешности: залечивать раны, сращивать переломы костей, избавляться от вредных веществ, скопившихся в организме тела; – и тысячами способов поддерживает правильный ход нашей машины. Часто то, что нам кажется болезнью, на самом деле является лишь благотворным действием природы, стремящейся удалить ядовитые продукты, которые по нашей вине проникли в наш организм и не могут выйти из него.

Рассмотрим, что такое представляет из себя наше тело. Представим себе, что душа ищет временное жилище, в котором она могла бы провести данный период своего существования. Оккультисты знают, что для известного характера проявлений души ей необходимо телесное жилище. Посмотрим, какие же требования предъявляет душа к нужному ей телу и удовлетворяет ли природа ее требованиям.

Прежде всего, душе необходим чрезвычайно сложный физический орган мысли, центральная станция, откуда она могла бы управлять деятельностью тела. Природа дает ей этот удивительный орган; она создает мозг человека, – заложенные в котором возможности мы до сих пор еще мало знаем. Та доля мозга, которой работает человек в настоящей стадии своего развития, составляет лишь небольшую часть всей поверхности мозга; остальная часть еще ждет дальнейшей эволюции человеческой расы.

Затем душа ищет органов, способных воспринимать и задерживать впечатления внешнего мира. Природа откликается

ся и создает глаз, ухо, нос, вкусовые органы и чувствующие нервы. Кроме того, природа держит про запас и другие воспринимательные аппараты, пока необходимость в них не почувствуется человечеством.

Затем нужно, чтобы мозг мог сообщаться с различными частями тела. Для этого природа изумительно покрыла все тело нервами, наподобие телеграфных проволок; по ним мозг передает свои предписания отдельным частям тела, посылает приказания всем тканям и органам, настаивая на немедленном послушании. По ним же мозг получает депеши от всех частей тела, предупреждения об опасности, жалобы, призывы на помощь и т. п.

Кроме того, тело должно иметь возможность двигаться. Оно уже не довольствуется жизнью растения и хочет «менять место». Оно стремится доставать вещи и употреблять их для своих надобностей. Природа дает ему конечности, мускулы и сухожилия, с помощью которых эти конечности могут действовать.

Телу нужен остов, который придавал бы ему форму, защищал его от ударов, сообщал ему крепость и твердость, служил бы ему опорой. Природа создает костное основание, известное под именем скелета, – изумительный механизм, достойный самого внимательного изучения.

Затем душа ищет физического способа общения с другими воплощенными в телах душами. И вот средство общения является в органах слуха и речи.

Тело требует системы, разносящей питательные материалы во все его части, чтобы восстанавливать их, пополнять, исправлять и укреплять все отдельные органы. Кроме того, необходимо, чтобы излишние, разрушенные вещества собирались в общий крематорий, сжигались в нем и выбрасывались из организма. Природа создает жизнетворную кровь, артерии и вены, через которые кровь разносится по телу и выполняет свою задачу, а также легкие, в которых кровь насыщается кислородом и где сжигаются ненужные материалы.

Чтобы восстанавливать и исправлять свои органы, телу нужны вещества, вводимые извне. Природа дает ему органы, принимающие пищу, переваривающие ее, выделяющие из нее питательные соки, превращающие ее в удобопоглощаемый вид и выбрасывающие из тела ненужные остатки.

И, наконец, тело наделено способностью воспроизводить себе подобных и доставлять другим душам телесные жилища.

Изучение чудесного механизма и работы человеческого тела — достойная задача для каждого из нас. В этом изучении человек почерпает самое убедительное доказательство существования в природе Великого Разума; он видит действие великого принципа жизни; он убеждается в том, что тело не есть создание слепого случая или чьего-то произвола, но является произведением могучего ума.

Изучая тело, человек научается верить в этот Разум, верить в то, что если Разум привел его к физическому суще-

ствованию, то он будет вести его и в жизни; что силы, взявшие на себя заботу о нем *тогда*, заботятся о нем и *теперь*, и будут заботиться *вечно*.

Если мы откроем себя притоку великого принципа жизни – мы извлечем из этого огромную пользу; если же мы будем его бояться и встречать его недоверием, мы неизбежно навлечем на себя страдания.

## **Глава 4. Наш друг – жизненная сила**

Многие думают, что болезнь есть отдельная сущность, какая-то реальная вещь, противоположная здоровью. Это неверно. Здоровье – естественное состояние человека, а болезнь – это просто только отсутствие здоровья. Человек, согласующий свою жизнь с законами природы, не может быть болен. Но стоит только нарушить какой-нибудь закон, и тотчас же создаются ненормальные условия и появляются различные симптомы, которые мы и называем той или иной болезнью. На самом же деле «симптомы болезни» – это не болезнь, а попытка природы устранить ненормальные условия и восстановить правильную деятельность организма.

Мы слишком привыкли считать болезнь какой-то самостоятельной сущностью и постоянно говорим о ней, как о таковой. Мы говорим, что «она» нападает на нас, что «она» внедряется в тот или иной орган, что «она» проходит свое определенное развитие, что «она» весьма злокачественна или довольно слаба, упорно не поддается лечению или, наоборот, легко уступает ему, и т. д. Мы считаем ее как бы наделенной характером, намерениями и разными другими жизненными качествами. Мы представляем себе болезнь как нечто такое, что может овладевать нами и причинять нам

вред. Она представляется нам каким-то волком в овчарне, хорьком в курятнике или крысой в амбаре, и мы боремся с ней, точно с диким зверем. Мы стремимся убить ее или по меньшей мере запугать.

Но природа не есть что-либо неустойчивое или ненадежное. Жизнь в человеческом теле проявляется по известным, крепко установленным законам; она идет по своему определенному пути, медленно развиваясь, пока не достигает зенита, а затем постепенно начинает склоняться к закату, до тех пор пока не наступит время, когда душа, закончив определенную ей в этом теле миссию, не отбросит его, как старую, изношенную одежду и не перейдет в следующую стадию своего развития. В расчеты природы отнюдь не входило, чтобы человек расставался со своим телом, пока не достигнет глубоко преклонного возраста, и йоги знают, что, если бы люди с детства соблюдали законы природы, то смерть от болезни в юных или молодых годах была бы такою же редкостью, как и смерть вследствие несчастных случаев.

В каждом физическом теле есть определенная жизненная сила, которая постоянно действует на благо, несмотря на то, что мы легкомысленно нарушаем основные принципы правильной жизни. Часто то, что мы называем болезнью, оказывается просто оборонительным действием жизненной силы – ее намерением исправить причиненное повреждение. Это не шаг назад со стороны живого организма, а наоборот – движение вперед. Действие является ненормальным пото-

му, что ненормальны условия, и все усилие жизненной силы направлено на восстановление правильной работы.

Первый великий принцип жизненной силы – *самосохранение*. Этот принцип проявляется всюду, где только есть жизнь. Он заставляет самца и самку чувствовать влечение друг к другу, он питает зародыш и ребенка, заставляет мать героически выносить муки материнства, а родителей защищать и охранять свое потомство при всяких, даже самых неблагоприятных обстоятельствах. Почему? Потому, что во всем этом сказывается инстинкт *сохранения рода*.

Но этому инстинкту не уступает по силе другой: инстинкт индивидуальной жизни. «Все, что имеет человек, он готов отдать за жизнь свою», говорить один писатель, и если слова эти не вполне оправдываются людьми развитой культуры, то они все-таки достаточно верны, чтобы служить иллюстрацией принципа самосохранения. Инстинкт самосохранения не гнездится в интеллекте человека; он заложен в нас глубже и является основанием самого нашего существования. Это инстинкт, часто побеждающий интеллект. Он часто заставляет ноги человека «уносить его в бегстве», хотя человек твердо решил оставаться в опасности; человека, потерпевшего кораблекрушение, он учит нарушать принципы цивилизации, учит убивать и съедать товарища или утолять жажду его кровью. В ужасной «Черной яме», где во время восстания си-паев задохнулись в страшной борьбе за глоток воздуха брошенные туда пленные английские солдаты и офицеры, этот

инстинкт превратил человека в дикого зверя. Он постоянно, всюду утверждает свою власть. Там, где есть жизнь, он стремится сохранить жизнь; где есть здоровье, сохраняет здоровье. Часто он заставляет нас болеть, чтобы вернуть нам больше здоровья, приносить болезнь, чтобы освободить нас от вредных продуктов, которым наша небрежность и легкомыслие открыли доступ в наш организм.

Принцип самосохранения, проявляемый жизненной силой, так же верно указывает нам путь здоровья, как известный закон заставляет магнитную стрелку всегда обращаться на север. Мы часто сворачиваем с пути, невзирая на толкающий нас импульс; но верное побуждение в нас всегда существует. В нас говорит тот же инстинкт, который заставляет зерно давать росток, и, сдвигая на пути тяжести, в тысячу раз превосходящие его собственный вес, безошибочно пробивать себе путь к солнцу. В силу этого инстинкта молодое деревцо всегда направляется вверх от земли; корни растений протягиваются то книзу, то кверху. Но в каждом случае, несмотря на разнообразие направлений, каждый корень избирает *нужный ему* путь, каждое движение бывает *правильно*. При ранениях жизненная сила залечивает рану, действуя с поразительной мудростью и точностью. При переломах кости хирургу нужно только сложить концы один с другим и закрепить их в этом положении, а великая жизненная сила сама сращивает переломленные части. Если при падении происходит разрыв связок и мускулов, нам нужно только соблю-



дать некоторую осторожность в движениях, а жизненная сила принимается за дело, и, извлекая из организма необходимые материалы, исправляет повреждение.

Все врачи знают, и этому учит и медицина, что если человек находится в хороших физических условиях, то почти при всяких заболеваниях жизненная сила исцеляет его, исключая те случаи, когда разрушены жизненно важные органы. Наоборот, если физический организм уже подался, то и выздоровление гораздо труднее, а иногда и совершенно невозможно, так как деятельность жизненной силы нарушена и должна происходить при неблагоприятных условиях. Но всегда, при всех условиях, можно быть уверенным, что жизненная сила будет делать для нас все, что только от нее зависит. Если она не может выполнить всего, то она никогда не опустит безнадежно руки; она приспосаблиется ко всяким обстоятельствам и справляется с ними, как может. Развяжите ей руки, и она будет держать вас в полном здоровье; ограничьте ее условиями неразумной и неестественной жизни, — и она все-таки будет стараться благополучно провести вас через них и будет служить вам до конца, несмотря на ваше неблагоразумие и неблагодарность. Она будет сражаться за вас до последней возможности.

Принцип *приспособляемости* тоже проявляется во всех формах жизни. Так, семя, попавшее в расселину скалы, все-таки дает росток, который или вьется по скале, меняя свою нормальную форму, или, если он достаточно силен, раска-

лывает скалу и сохраняет свою нормальную форму. То же самое и человек. Он может жить, и даже благоденствовать, во всяких климатах и во всех условиях. Жизненная сила его приспосабливается к разнообразным условиям, и там, где она не может разрушить скалу, она пускает побег в несколько искаженной форме, но все-таки живой и бодрой.

Никакой организм заболеть не может, пока соблюдены правильные условия для сохранения здоровья. Здоровье – это жизнь в нормальных условиях, тогда как болезнь – жизнь в условиях ненормальных. Но условия, сделавшие человека здоровым и сильным, необходимо соблюдать и дальше, чтобы поддержать в нем его силы и здоровье. В правильных условиях деятельность жизненной силы ничем не стеснена, в неправильных же – она проявляется неполно, и рано или поздно наступает то, что мы называем болезнью. Наша цивилизация создала нам более или менее искусственный образ жизни и жизненной силе трудно работать так, как бы она того хотела. Мы едим неправильно, пьем неправильно, неправильно спим, дышим и одеваемся. «Мы делаем все не так, как надо, и не делаем того, что надо делать. Потому в нас нет здоровья» – или, можно прибавить, его так мало, насколько только возможно.

Мы остановились на вопросе о благотворном влиянии жизненной силы потому, что это обыкновенно упускают из вида люди, не изучавшие специально данного вопроса. Но этот вопрос составляет предмета хатха-йоги и входит в фи-

лософию йогов, которые отводят ему большое внимание в своей жизни. Они знают, что в жизненной силе люди имеют сильного друга и надежного союзника, и стараются мешать ей как можно меньше. Йоги знают, что она всегда бодрствует над ними, заботясь об их благоденствии и здоровье, и с непоколебимым доверием полагаются на нее.

Успех хатха-йоги в значительной степени зависит от методов, в совершенстве рассчитанных на то, чтобы содействовать жизненной силе свободно и без всяких помех действовать в человеке. Все наши методы и упражнения клонятся к этой же цели. Задача хатха-йоги – расчистить путь жизненной силе и приготовить ей широкую и ровную дорогу. Следуйте нашим предписаниям, и тогда в вашем теле все будет всегда обстоять благополучно.

# Глава 5. Лаборатория тела

Эта маленькая книжка не предназначена служить руководством по физиологии, но так как многие даже из образованных людей почти не имеют понятия о характере, функциях и значении отдельных органов тела, то мы считаем нужным сказать несколько слов о наиболее важных органах тела, имеющих дело с перевариванием и усвоением пищи, поддерживающей тело, – о тех органах, которые представляют собой лабораторию всего человеческого организма.

Первой частью нашей человеческой машины пищеварения являются зубы. Природа снабдила нас зубами, чтобы разрывать и размельчать пищу, доводя ее до такого состояния, когда на нее всего легче может воздействовать слюна и желудочный сок, и когда пища принимает жидкую форму и ее питательные части могут легко усваиваться телом. Все это, конечно, вещи известные, но много ли на самом деле людей показывают на деле, что они знают, для чего им даны зубы. Они глотают пищу, как будто зубы у них существуют только для вида, т. е. поступают так, как если бы природа снабдила их зобом, как курицу, с помощью которого они могут размельчать проглоченную пищу впоследствии. Но необходимо помнить, что природа снабдила нас зубами для определенной цели, а если бы она хотела, чтобы мы глотали пищу, не разжевывая, то дала бы нам зоб. Мы еще подроб-

нее остановимся на зубах в дальнейшем, так как правильное пользование ими имеет тесную связь с жизненным принципом хатха-йоги, как читатели это увидят впоследствии.

Следующими важными органами нужно считать слюнные железы. Всего таких желез шесть; из них четыре помещаются под языком и челюстью, а две в щеках, перед ушами, по одной на каждой стороне. Их главная функция состоит в выделении слюны, которая, когда это бывает нужно, вытекает через многочисленные поры в разные части рта и смешивается с пищей, пережевываемой зубами. Если пища пережевана очень мелко, то слюна лучше пропитывает ее, и это дает лучший результат. Слюна смягчает пищу и облегчает ее проглатывание, хотя собственно эта функция не является для слюны самой главной. Наиболее известная функция слюны (западная наука считает это самой главной ее функцией) – это ее химическое действие, которое состоит в превращении крахмалистых веществ пищи в сахар, что составляет первый шаг в процессе пищеварения.

Вот другая старая истина. Все знают, что такое слюна, но многие ли едят так, чтобы дать слюне возможность проявить в полной мере свои свойства? Обыкновенно люди проглатывают пищу после самого краткого пережевывания и нарушают намерения природы, которая изобрела для этого такой дивный и тонкий механизм. Но природа возьмет свое и за презрение и пренебрежение к ее намерениям и сумеет отомстить, потому что у нее хорошая память.

Следует еще упомянуть о языке, этом преданном друге человека, на которого, к сожалению, возлагаются нередко недостойные задачи произносить сердитые слова, сплетничать, лгать, клясться, божиться и, наконец, жаловаться на судьбу.

Язык имеет свою очень важную роль в процессе снабжения организма пищей. Кроме целого ряда механических движений, которыми он помогает переворачивать пищу, и таких же услуг при проглатывании, он служит еще главным органом вкуса и производит критическую оценку пищи, которая должна поступить в желудок.

Люди не пользуются нормальным образом своими зубами, слюнными железами и языком, и поэтому эти органы не могут оказывать им всех своих услуг. Но если люди доверятся им и возвратятся к нормальному и здоровому процессу еды, они с радостью и полным удовлетворением увидят, что органы усвоения пищи оправдают их доверие. Это – хорошие друзья и слуги, но нужно иметь к ним некоторое доверие, и тогда они окажутся на высоте своей задачи.

После того как пища разжевана и насыщена слюной, она через горло поступает в желудок. Нижняя часть горла, называемая глоткой, производит небольшое мускульное сжатие, которое заставляет кусочки пищи двигаться вниз, этот процесс называется «глотанием». Процесс превращения пищи в сахар или глюкозу, начатый с помощью слюны еще во рту, продолжается, пока пища проходит глотку, и уже по-

что заканчивается, когда пища достигает желудка. Этот факт указывает на ту огромную разницу, которая происходит от того, проглочена ли пища поспешно, едва смоченная слюной, или она хорошо разжевана.

Желудок представляет собой мешок со складками, вместимостью около 5 стаканов, а иногда и более. Пища поступает в желудок с левой стороны, как раз под сердцем. Покидает же она желудок с правой стороны и входит в кишечник через небольшое отверстие, которое устроено так остроумно, что позволяет пище только выходить из желудка, но никогда не дает ей возвращаться туда обратно. Это отверстие известно под именем «пиролической створки». Слово «пиролический» происходит от греческого слова «привратник», и действительно, эта маленькая створка действует как самый разумный и добросовестный привратник, стоящий всегда настороже и никогда не засыпающий.

Желудок представляет собой большую химическую лабораторию, где пища подвергается химической обработке и изменениям, после которых организм может впитывать ее в себя и передавать в красную кровь, циркулирующую по телу, восстанавливающую и укрепляющую все органы и отдельные части тела.

Внутренняя сторона желудка покрыта тонкой слизистой оболочкой, испещренной микроскопическими железами, открывающимися в желудок, вокруг которых протянута сеть кровеносных сосудов с чрезвычайно тонкими стенками, из

которых вырабатывается та замечательная жидкость, которая называется желудочным соком. Желудочный сок – сильно действующая жидкость, растворяющая азотистые части пищи. Он оказывает также известное действие на сахар или глюкозу, который, как уже было сказано, вырабатывается из крахмальных веществ пищи с помощью слюны. Это – род горькой жидкости, содержащий в себе химический продукт, называемый пепсином, который также является деятельным агентом и играет главнейшую роль при пищеварении.



# 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.