

ЙОГА:



ФАКТЫ И ДОМЫСЛЫ

В. РЫЧАГОВ

И ОГА и йоги окружены и по сей день ореолом таинственности, хотя на эту тему существует весьма обширная литература как в Индии, так и за ее пределами. Первые упоминания о йоге относятся к древнейшим временам. Они содержатся в Ведах. В «Йога-сутре» Патанджали, датируемой II веком н. э., обобщены многовековые наблюдения и итоги практики йогов.

Слово «йога» в буквальном смысле часто переводится с санскрита как «союз, единение с богом». Это одна из распространенных в Индии религиозно-философских систем, согласно которой слияние индивидуальной души с «душой вселенской» может быть достигнуто лишь в редкие мгновения высшего душевного озарения благодаря постоянному, непрерывному физическому и духовному самосовершенствованию. Достижение этой цели в результате всестороннего и абсолютного самопознания, учит йога, возможно на основе синтеза шести «путей»:

джняна-йога — достижение высшего знания, истины, интеллектуальное самосовершенствование;

бхакти-йога — укрепление в истинной вере и совершенствование практики религиозных отправления и жертвоприношений;

карма-йога — обращение к трудовой деятельности, являющейся одновременно и религиозным жертвоприношением;

мантра-йога — погружение в молитвы и священные рели-

гиозные формулы, религиозное самоуглубление и самопознание; хатха-йога — физическое самосовершенствование, предусматривающее полное и абсолютное владение своим телом вплоть до контроля над внутренними органами;

раджа-йога — психическое самосовершенствование, тесно связанное с физическим — хатха-йогой, полное и абсолютное владение нервной системой на всех уровнях, управление своим внутренним миром.

Европейцам более всего известны два последних «пути», прежде всего благодаря так называемым «чудесам йогов». Действительно, в прошлом и нынешнем столетиях вполне официально зафиксированы способности некоторых из них произвольно замедлять сердцебиение, выживать, будучи заживо погребенными, принимать внутрь без вреда для себя кислоты и толченное стекло и пр. Однако случаи такого феноменального владения своим организмом, потребовавшего десятилетий упорнейших тренировок, исчисляются единицами. А сами теоретики системы йога считают, что они не имеют к ним прямого отношения, поскольку основным требованием физического и духовного развития человека они выставляют умеренность и всесторонность.

Существующие в наши дни в Индии институты йогатерапии, применяющие методику хатха-йоги, используют по сути дела лечебную физкультуру, способствующую исцелению ряда заболева-

ний внутренних органов, исправлению осанки и улучшению физического состояния пациентов. Выдаваемые ими «дипломы йогов» — заветная мечта многих европейцев. Но ни один из таких дипломированных йогов не в состоянии совершить чего-либо сверхъестественного. В этом отношении спортивная гимнастика или акробатика дают неизмеримо больше для физического развития человека. В частности, виденные нами выступления йогов в ряде городов Индии по составу и характеру упражнений не представляют трудности для гимнастов первого и даже второго разряда.

Волны йогамании неоднократно прокатывались по различным странам Европы, Азии и Америки. Не миновали они и нашей страны. Есть немало людей, которые слепо уверовали в безграничные лечебные возможности хатха-йоги, якобы исцеляющей от всех недугов и позволяющей любому человеку достигнуть феноменальных результатов в физическом самосовершенствовании. Но редкие феномены адептов йоги никак не могут служить подтверждением ее абсолютной и всеобъемлющей силы. Поэтому ажиотаж вокруг йоги каждый раз постепенно проходил, как только страждущие убеждались в этом сами, на собственном опыте.

Да, статические упражнения хатха-йоги полезны, в особенности в сочетании с динамической лечебной или спортивной (в зависимости от целей и возможностей) гимнастикой. Некоторые из этих упражнений, как считают спе-

циалисты, в определенной степени способствуют излечению ряда заболеваний дыхательных путей, пищеварительного тракта и др. Но разве не помогают этому и процедуры лечебной физкультуры, утренняя гимнастика?

Теория и практика хатха-йоги и йогатерапия выступают против всяких крайностей и неумеренности. Поэтому многое из их средств вполне профессионально и на высоком научном уровне используется в современной медицине, с них снят былой мистический покров. Лечебная гимнастика, направленная на развитие того или иного органа или группы мышц, метод аутогенной (на основе самовнушения) тренировки, специальные дыхательные упражнения, процедуры водной терапии применяются в широких масштабах.

Что же касается физических упражнений хатха-йоги, или особых асан (поз), то лучше описать основные из них, чтобы, во-первых, развеять некоторые заблуждения, а во-вторых, наглядно показать, что они рассчитаны в первую очередь на здоровых людей, а не на тех, кто страдает какими-нибудь недугами. Религиозная традиция донесла до нашего времени сведения, что покровитель йоги бог Шива в совершенстве владел 33 миллионами асан. Руководства по йоге насчитывают их не больше ста, а наиболее употребительны всего полтора-два десятка.

Сарвангасана — одна из самых простых, начальных асан — стойка на лопатках с вытянутыми вверх прямыми ногами и руками, поддерживающими спину, то есть наша «березка».

Халасана (буквально «плуг»): из стойки на лопатках прямые ноги опускаются за голову до касания пола пальцами, а распрямленные руки протягиваются параллельно друг другу на полу ладонями вниз.

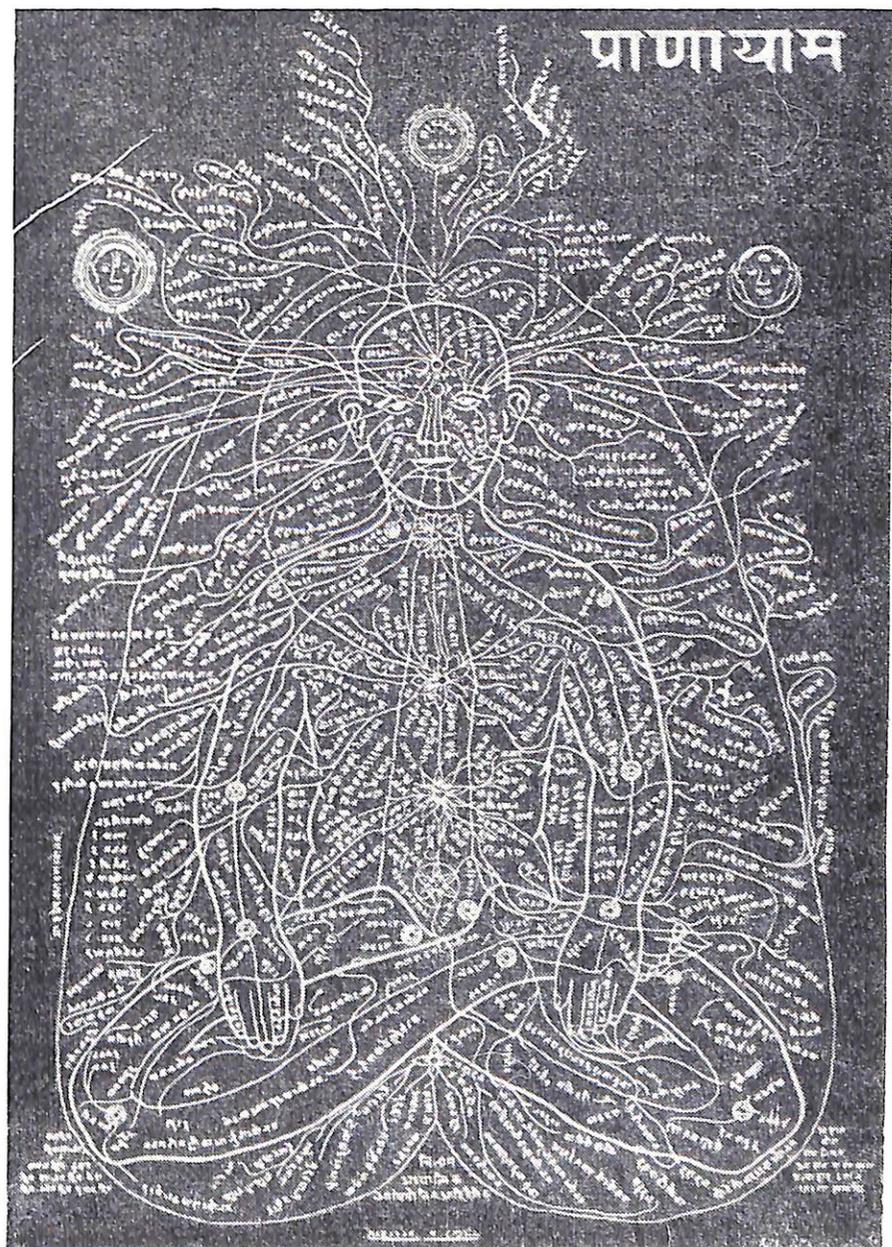
Сукхасана (буквально «поза, приносящая удовольствие») — положение сидя со скрещенными ногами, при котором ступни находятся по бедрам противоположных ног; используется для контроля над дыханием.

Ширшасана — стойка на голове и предплечьях со сцепленными на затылке пальцами с последующим отдыхом в лежачем положении, причем ступни находятся выше уровня головы.

Чакрасана (буквально «колесо»); из положения лежа на спине выполняется знакомый многим «мостик».

В руководствах по йоге указывается, что, например, сарвангасана

на положительно влияет на развитие эндокринных желез, в особенности щитовидной, способствует укреплению нервной системы, позвоночника, мышц ног, спины, брюшного пресса, шеи, улучшает кровоснабжение головного мозга. Эта поза рекомендуется при лечении астмы, диабета, бессонницы, неврастении, геморроя, ишиаса, расширения вен, менструальных расстройств и полового бессилия. Неплохо для «березки»! Но даже если принять на веру все эти предписания и рекомендации, то положительный эффект ожидает лишь незначительную часть страдающих указанными заболеваниями, потому что



➡
Перед нами опубликованная в одном из руководств по йоге схема — своеобразный психо-физиологический атлас человека. В виде многолепестковых лотосов изображены различные нервные центры (так называемые «чакра») человека, нервные пути, служащие для передачи импульсов, органы, управляемые этими центрами, и комплексы психических реакций и представлений, возникающие в результате воздействия на нервные центры, прежде всего путем специальных дыхательных упражнений.

далеко не всем под силу эта самая «березка», наиболее простое физическое упражнение йогов...

Направленные дыхательные упражнения хатха-йоги, или прана-яма, — это регулирование дыхания с помощью особого приема ограничения или изменения его естественного ритма (от «прана» — дыхание и «аяма» — пауза) — своеобразная дыхательная гимнастика, несомненная польза которой признана многими специалистами. Эти упражнения, как правило, начинаются с полного выдоха и выполняются плавно, в определенном ритме. Вот некоторые из наиболее употребительных упражнений.

Сукха пурвака — самое простое упражнение, рассчитанное на очищение дыхательных путей, при котором правая ноздря закрывается большим пальцем правой руки, через левую делается медленный полный вдох (считается, что должно наступить ощущение заполнения нижних частей легких, затем средних и верхних). После нескольких секунд выдержки большим пальцем левой руки закрывается левая ноздря, а через правую постепенно выпускается воздух, после чего весь процесс повторяется в обратном порядке (соотношение времени между вдохом, паузой и выдохом 1:4:2).

Бхастика (буквально «кузнечные мехи») — упражнение, состоящее в сознательном учащении ритма дыхания (максимально глубокий вдох и выдох в течение одной секунды) при учете общего правила: время вдоха должно в два раза превышать время выдоха. Один из способов активного согревания тела.

Ситкари — упражнение, при котором вдох производится сквозь плотно сжатые зубы, а выдох — через ноздри. Один из способов активного охлаждения тела.

Часто говорят, что почти каждое из указанных и других дыхательных упражнений способствует правильному функционированию пищеварения, очищению крови и обогащению кровоснабжения, укреплению нервной системы. Считается, что ситкари, охлаждая тело, утоляет на некоторое время голод и жажду. Практически все физические и дыхательные упражнения йоги рекомендуются страдающим ожирением. В их пользе для тучных не приходится сомневаться. Не менее полезны в этом отношении занятия физической культурой вообще, бег, поднятие тяжестей и пр. Но практи-

ИНДИЙСКИЕ ПОСЛОВИЦЫ

Бананы хороши, только руки коротки.

*

Бритую голову не брей.

*

В лесу, где нет льва, и шакал — раджа.

*

Говорит сито решету: «Уж очень ты дыряво».

*

Долгов нет — забот нет.

*

Не приценивайся к слону, если нет денег и на лошадь.

*

Мечта горбатого — спать на спине.

ческое исполнение всех этих рекомендаций наталкивается на множество различных противопоказаний в каждом конкретном случае.

На основе хатха-йоги и в связи с ней индийцы практикуют раджа-йогу, или психическое самосовершенствование. В частности, при исполнении физических и дыхательных упражнений хатха-йоги сознание должно быть полностью сосредоточено только на анализе процессов, происходящих в это время в организме, и их терапевтическом эффекте. Психотерапия и психопрофилактика по сути дела используются системой йоги и для общего развития, и как лечебное средство. Мобилизация воли вообще широко распространена у индийцев в так называемых обрядах жизненного цикла, или камьярхти, в особенности в тех, которые непосредственным образом связаны с подготовкой к вступлению в брак и рождению ребенка и аналогичны в некотором отношении практикуемой у нас родовспомогательной психопрофилактике.

Здесь нет ни места, ни необходимости более подробно описывать все остальные «пути» йоги. Детальное следование им требовало всей жизни древнеиндийских йогов, день за днем, час за часом. Только таким образом им удавалось обнаружить и использовать скрытые физические и духовные возможности человека, а в отдельных случаях — добиться их феноменального развития. Всю свою жизнь они посвящали са-

мим себе, собственному физическому и духовному совершенствованию, рассматривая его как религиозный, нравственный долг. Однако это было доступно лишь людям далекого прошлого. В условиях нынешней динамичной производственной деятельности и общественной жизни у абсолютно большинства людей, в том числе и в Индии, нет ни времени, ни возможностей уделять особое внимание статическим упражнениям йоги, ее многочасовой психотерапии, специальным водным и прочим процедурам. В отдельных же случаях некоторые из упражнений хатха-йоги просто вредны, например для людей сидячего образа жизни, людей с ослабленным физическим развитием и др.

Разумное применение и использование наиболее рациональных приемов физического и духовного развития, выработанных йогой, вполне возможно и оправданно в спортивной, физкультурной и медицинской практике наряду со всеми другими. Все упражнения йоги зиждутся на многовековом опыте. Как и всякая гимнастика, они могут в ряде случаев способствовать излечению от той или иной болезни. Но глубоко заблуждается тот, кто думает, будто с помощью одних только упражнений — как бы совершенны они ни были — можно окончательно победить астму, гипертонию, диабет и другие недуги. Йога не содержит ничего сверхъестественного, не является панацеей от всех зол.

В НАЧАЛЕ декабря у нас в гостях были друзья-непальцы. После просмотра фильма состоялся ужин. Обычно за ужином завязывается долгая веселая беседа, гости не торопятся уходить, с удовольствием пьют и едят. Русская кухня им нравится, впрочем, и нерусская тоже. Но на этот раз довольно скоро наши гости стали прощаться. «Нам надо еще успеть на одну свадьбу. Сегодня это будет уже седьмая». Мы не очень удивились, так как действительно было время свадеб.

Днем на улицах попадались необычные маленькие процессии, сопровождающие в молчании или под музыку медных тарелок и дудок носилки.

Обычно четверо носильщиков, поместив концы опорных палок на плечи, полубегом несут на носилках невесту, всю разодетую в красное с блестками.

Если жених состоятельный — а свадебное сари покупает он, — то невеста одета в шелк или nylon, но чаще попадаются невесты, у которых резко намалеванное лицо просвечивает через фату из крашеной марли, а блестящего в процессии всего одна-

чит, свадьба состоится, родители невесты дали согласие.

Орехи, принятые от жениха, невеста спрячет где-то у себя в сундуке. Их извлекают и возвращают мужу только тогда, когда женщина хочет разорвать брак. Надо сказать, что это в Непале бывает чрезвычайно редко. Возврат орехов супругу означает развод, и на этом его формальности кончаются. Разведенная женщина может снова выйти замуж, так же как и после смерти мужа. Больше того, женщина-непалка, буддистка, не бывает вдовой, даже когда у нее умирает муж, так как ее брак с мужчиной — это второй брак. Главный супруг непалки-буддистки — фрукт бел.

Лет семи-десяти непальские девочки «венчаются» с этим фруктом на церемонии, которая называется «бел-бибах». Венчание коллективное. Наряженные в яркие, блестящие платья, с украшениями в ушах, в левой ноздре и под носом, на руках и на цыколотках босых ног, девочки в сопровождении родных собираются в определенном месте — на огороженной площадке, где проводится церемония. Девочки

бывают не очень ловко, лица серьезные, некоторые смотрят исподлобья...

Церемония «бел-бибах» бывает один раз в году, о ней извещается в газете. В 1970 году, например, она проходила 3 марта.

После обручения с этим жестким фруктом, который будет мирно лежать затем в укромном месте, девочки считаются замужними, правда, не в нашем понимании. В этом странном для европейцев обряде содержится большая мудрость. Благодаря такому фиктивному браку непалка-буддистка может избавиться от замужества, если оно окажется неудачным; благодаря ему непалка-буддистка не бывает вдовой. Муж-человек может умереть, но всегда остается муж-фрукт. Какое это имеет значение, можно понять, если вспомнить участь вдов в Индии. Там до недавнего времени женщины-индуистки после смерти мужа должны были сжигать себя на погребальном костре. Если они этого не делали, то становились объектом презрения всех окружающих: близких, родных, соседей. Кроме того, они лишались всех материальных благ, которыми пользовались при жизни мужа. В Непале этого нет, хотя в основе своей религиозные традиции соседних стран, Индии и Непала, очень близки.

Да, лучше уж повенчаться с фруктом.

Весной 1969 года я в числе других была приглашена на свадьбу нашего приятеля мистера Прадхана, с которым мы подружились за время строительства электростанции в Панаути.

Приглашение на свадьбу нам было прислано от старейшего из рода Прадханов, который приходится жениху дядей. Отец Прадхана-младшего жив, но он не самый старший среди братьев. В Непале братья отца считаются для детей тоже отцами.

Мистер Прадхан невесту себе выбирал сам, он давно был знаком с ней.

К девяти часам вечера мы подъехали к дому жениха. Он сам в окружении мальчишек еще на улице встречает нас, приветствует и ведет узеньким проходом между двух стен — кирпичных заборов. Рядом с домом на земле, под тентом, в несколько рядов каре из взятых напрокат железных складных стульев. В середине — стол без скатерти. На стульях молча сидят мужчины. Белые полотняные штаны в обтяжку на бедрах и икрах и пу-

НЕПАЛЬСКАЯ СВАДЬБА

Л. ЯКУБЕНОК

две нити мишуры, которой у нас украшают новогоднюю елку.

По традиции в Непале брак своих детей устраивают родители и думают об этом задолго до свадьбы. В настоящее время жених и невеста обычно знают друг друга, а раньше целиком полагались на выбор старших.

После того как родители жениха и невесты договорились между собой и при помощи двух «районных» браминов определили день свадьбы, жених посылает невесте десять орехов бетеля. Если орехи приняты, зна-

выглядят куклами — так они размалеваны. Глаза и брови резко подведены черной краской, щеки — красные яблоки, губы — раздавленная малина. Ногти покрашены и на руках и на ногах. У некоторых выкрашены красной краской и ступни ног. В волосах девочек, по такому торжественному случаю свеженамазанных и причесанных, кроме бантов, — цветы.

За загородкой зрители — родственники девочек, много детей; шустрые мальчишки так и снуют туда-сюда. Девочки чувствуют се-