

- Доктор, - спрашивает жалобно пациент, - а я умру?
- Не волнуйтесь, голубчик, непременно умрёте! Вы же
нормальный человек!

Анекдот

.....

Ответ для задачи из предыдущей беседы.

Принцесса, как и Мойша, решила проблему, идя от обратного. Она достала камень из мешочка и тут же, - Ой! - уронила его. Определить, какой конкретно упал, стоя на гальке, совершенно невозможно. Девушка проворно ещё раз сунула руку в кошель, и продемонстрировала опешившему министру чёрный камень. Значит, - сказала она, - я выбрала и уронила белый!

Аналог с другим сюжетом есть под № 42 в упомянутом мной сборнике Перельмана «Весёлые задачи» (с. 61-62) (см. начало четвёртой беседы).

Йога-чикитса (Йога-терапия), или лечение йогой (yogasya cikitsā) – это оздоровление и укрепление, собственно лечение болезней и восстановление (реабилитация) после перенесённых заболеваний с помощью упражнений Йоги. Нужно сразу подчеркнуть, что Йога-чикитса не заменяет собой обычную медицину, не подразумевает полный отказ от рекомендуемых лечащим врачом лекарств и необходимых оперативных вмешательств. Не следует также игнорировать важность сбалансированного питания и режима с правильным чередованием работы и отдыха.

В числе помех на Пути, отвлекающих от развития, – слабое здоровье, подверженность заболеваниям. Болезни, а точнее, сопровождающие их страдания, отбирают драгоценное время, отвлекают ум, тратят силы, уходящие на борьбу с ними. Едва у новичка начинает формироваться привычка к регулярной тренировке, как очередная «болячка» выбивает его из «колеи». Пока «колея» ещё мелкая, неглубокая, это происходит легче. Чем выше уровень практикующего, тем труднее его сместить с Пути, тем лучше он контролирует течение своей жизни и саморазвития. К тому же, пока привычка к систематичным тренировкам не укоренилась, болезни могут вызывать и закреплять склонность к лени, которая затем сама превращается в опаснейшую болезнь, в паталогическую зависимость, способную поработить ваше Я.

Болезни могут возникать не только у начинающих. Они нередко появляются как сигнал практикующему, излишне увлечшемуся развитием своего тела в ущерб другим сторонам своего Я – уму и душе.

Болезнь (тут – как помощь свыше!), ограничивая физические возможности, освобождает больше времени на чтение и на размышления. Если, конечно, ваше состояние не слишком критично. Нарушение принципов Ямы и Ниямы также может негативно отражаться на здоровье. Считается, что для практикующего йогу эти последствия наступают быстрее, чем для непрактикующего. Близость событий (например, украл → сломал руку), позволяет легче найти причинно-следственную связь, осознать и исправить свои ошибки. Болезнь также может быть признаком неверного распределения тренировочной нагрузки при работе над телом. Например, к травмам приводит появление излишней гибкости суставов, не компенсируемой силовыми упражнениями и, наоборот, однобокое увлечение силовыми нагрузками закрепощающее суставы. Отсутствие стабильной практики асан и вьяма не даёт возможности укрепления соответственно связок внутренних органов и связок, скрепляющих части скелета, что также отрицательно сказывается на здоровье при росте тренировочных нагрузок. Форсирование, спешка в освоении сложных техник также часто ведёт к травмам и болезням.

Итак, правильное восприятие собственных болезней практикующим Йогу, заключается в общем оптимистическом настрое (ведь душа не болеет!) и желании побыстрее выздороветь. Для этого выполняются все необходимые процедуры, предписанные врачом и Йога-терапия. Но и излишней спешки не должно быть – восстановление всегда требует времени. Так как любое событие жизни, йогин превращает в исследование, изучение, познание, то даже во время болезни, практика для него продолжается (Джняна-йога). Например, если вы травмировали кисть, то знакомитесь или повторяете действия по оказанию первой помощи (холод, покой). Исходя из осмотра, ощущений и советов, определяете необходимость посещения травматолога, проходите назначенный курс лечения или восстановления. Если это ушиб (не перелом), то при отжиманиях, работе в парах или таолу с предметом, вы наблюдаете за тем, какие действия рукой ограничены, какие невозможны и как лучше беречь травмированное место. Вы параллельно проводите курс реабилитации, применяя согревающие процедуры (горячие ванночки, горячий песок, посильные изометрические упражнения и т.д.). Если перелом, то после манипуляций травматолога, ускоряете срастание костей специальным питанием, а затем занимаетесь восстановлением функций конечности. Познав это на своём опыте, вы более квалифицированно можете применять свои знания для помощи другим в аналогичных ситуациях.

К тому же, успешное исцеление больного непрактикующего методами Йоги, может подготовить его к систематической практике, создаёт положительную привычку тренировки.

Нужно также отметить, что последствия неправильной практики, ошибок йогина высокого уровня будут значительно сильнее и опаснее для него, чем для начинающего. Скажем так, бегун при падении может ушибиться или сломать себе конечность, а ошибка гонщика на спортивном автомобиле легко может стоить ему полной потери здоровья или жизни. Пробелы в последовательности тренировок, попытки перескакивания через ступени, отсутствие пропорциональности развития разных сторон своего Я, ведут в Йоге не только к физическим «провалам», болезням тела, но и опасным повреждениям ума, психики. Поэтому, практикуя Йогу, никогда не следует спешить, забегать вперёд, пропускать, комкать, смазывать выполняемые по программе упражнения.

Обычная практика Йоги – это систематическое, ежедневное (или близкое к нему) выполнение основного цикла упражнений, составленного знающим Учителем с учётом уровня одного или группы практикующих. К этому циклу, по мере желания, при наличии времени, по рекомендациям Учителя добавляются отдельные дополнительные практики из других разделов Йоги. Отмечу, что каждое упражнение Йоги всегда описывается как со стороны развития, показания для выполнения, так и со стороны ограничений и противопоказаний по заболеваниям и уровню развития. Йога-терапия, как и обычная практика Йоги, предполагает практику оригинальных комплексов, в которых есть чёткая последовательность упражнений из разделов асана, карма, вьяяма, пранаяма, мудра и бандха, а также применение отдельных высокоэффективных очистительных техник. Используя при этом концентрацию внимания на указанных для каждой техники зонах тела, можно увеличить эффект от упражнений. Каждый из таких комплексов составлен из 8 – 22 упражнений и применяется при определённой группе заболеваний. Ссылки на литературу, DVD, приложения к Андроид и другим платформам по Йога-терапии есть на сайте Института Йоги и Ушу¹.

¹ <http://www.gromov.org/>

Обратите внимание на то, что существует разница в лечении с одной стороны, не занимающихся Йогой, мало практикующих и, с другой стороны, занимающихся давно. Например, для начинающих, техники цикла Щиршасана (стойка на голове) и Бхастрика Пранаяма (быстрое форсированное дыхание), могут быть не только не полезны, но наоборот, очень опасны как для физического, так и психического здоровья! Когда в йогическом трактате рекомендуют для излечения выполнить Щиршасану, нужно понимать, что совет обращён к давно практикующему, но никак не к новичку. Возможные последствия практики разных вариантов Щиршасаны для начинающих: эссенциальная (первичная) гипертензия (гипертония), стенокардия (грудная жаба), пароксизмальная тахикардия, внутримозговое кровоизлияние, отёк гортани, диссоциативные (конверсионные) расстройства и др.²

Возможные последствия бесконтрольных занятий бхастрикой: инфаркт мозга, сердечная недостаточность, глаукома, эмфизема лёгких, неаллергическая астма, устойчивые расстройства настроения, головная боль, расстройства сна и др.³ Поэтому вышеуказанная общедоступная литература и приложения по Йога-терапии для безопасности ориентируются на непрaktикующих и включают только простые, безопасные техники с подробным описанием показаний и противопоказаний к их выполнению.

Классическое Ушу содержит сходные с Йогой три раздела:

- 1) укрепляющий тело и развивающий ум;
- 2) оздоравливающий и восстанавливающий организм;
- 3) прикладной, включающий самозащиту⁴.

Знание человеческого организма, расположения, функционирования, взаимодействия его систем и органов, даёт возможность мастеру Ушу не только калечить и убивать, но и применять приёмы реанимации и лечения точечным воздействием, а также помогать в восстановлении после травм и болезней.

Полезны для оздоровления и восстановления медленные динамические комплексы Ушу, близкие к техникам Карма в Йоге,

² Громов С.Н. Руководство по йога-терапии. – 2019. – С. 334-335.

³ Там же. С. 487.

⁴ Громов С.Н. УШУ - для тела и души // За наукові кадри. – 1989. – 21 апреля.

.....
например, таолу школы Тайцзи-цюань «Великан» и «Боу Шан», школы Цигун - «Сияние зари», «Мудрый У», «Воин Бянь», школы Шаолинь-цюань - «Пин Хуа-1». Движения в них, в основном, плавные, слитные, медленные. Поэтому нагрузка мягко воздействует на организм, способствуя более быстрому восстановлению после перенесённой болезни. Такого рода комплексы успешно применяются и пожилыми людьми, здоровье которых не позволяет практиковать другие разделы Ушу. Ряд перечисленных комплексов может применяться на начальном уровне, не требуя много времени и места, а также особо развитой памяти. А вот таолу «Боу Шан», изучаемый в нашем направлении, состоит из 108 техник, каждая из которых содержит в себе несколько движений. Его выполнение может занимать до 30-40 минут и, несмотря на медленный темп, даёт неплохую динамическую нагрузку для тела.

Кроме комплексов физических упражнений, в Йога-терапии успешно применяются Даяты (йогические картины). Их цели: развивающая, профилактическая, восстанавливающая, оздоравливающая и лечебная. Каждая из 108 даят имеет широкий, но определённый спектр воздействия. Например, просмотр даяты № 1 с оздоровительной и лечебными целями рекомендуется при гинекологических заболеваниях, бесплодии, кожных болезнях. В целях профилактики и восстановления она используется при синдроме хронической усталости, повышенной нервной возбудимости⁵.

Ещё один из эффективных методов Йоги для поднятия настроения, придания уверенности, получения дополнительной энергии, улучшения самочувствия и здоровья – улыбка и смех. Для этого можно вспоминать смешные случаи и анекдоты, читать юмористические произведения. Живое общение с весёлыми людьми и оптимистами также придаёт вам заряд бодрости. Раньше, во время болезней, ничего не зная о методах Йоги, я читал Марка Твена, О. Генри, Роберта Шекли... Но восприятие юмора у людей разное. Ищите то, что смешно лично Вам, а не то, что модно или популярно. Тогда Вы будете смеяться искренне, от души. И это однозначно помогает. Не только при болезнях, но и в жизни вообще.

О силе слова мы уже с вами немного говорили. Практика мантр – один из видов Йоги. Это использование особых словестных формул,

⁵ <http://dayata.com/ru/>

.....
которые произносятся вслух или в уме. Представителям разных религий, начинающих заниматься Мантра-йогой, можно не опасаться возможного конфликта – йогические мантры, в отличие от религиозных молитв и гимнов, а также колдовских заклинаний, имеют философский или чисто утилитарный смысл и не являются обращением к богам. Часто у мантр вообще нет никакого перевода, иногда это бессвязный набор слов. Мантры способствуют концентрации в упражнениях, позволяют лучше прислушаться к себе и к окружающему миру, а также направить и то, и другое в желаемом и нужном для развития направлении.

Возможные переводы словосочетания «ман-тра» – «умственная защита», «защита ума» (в том числе, от собственной глупости), «инструмент ума», «настрой на защиту»... Один из принципов второй ступени Аштанга-йоги (Ниямы) так и называется: Мантра-вид (знающий мантры). Классифицируя мантры по их главному назначению, выделяют оберегающие и защитные, оздоровительные и целебные, развивающие и совершенствующие.

Итак, Йога-терапия в большей степени – это профилактика болезней, дополнительное к основному лечению, помощь в скорейшем выздоровлении, но не замена самого лечения. Простой пример: занозу нужно вынуть, а не ждать излечения, выполняя мудры или читая мантры. Хотя, с другой стороны, мантра может надумать на это действие!

Как я обещал вам в четвёртой Беседе, подскажу некоторые общие методы укрепления силы своего слова. Задумайтесь над ними.

Соблюдение правдивости. О ней мы более подробно поговорим, разбирая принцип Ямы «Сатья». Главное, чтобы ваше стремление «резать правду-матку» не приводило к причинению вреда и было уместным (понимание в какой обстановке и кому можно её высказывать). Так, фраза врача на осмотре: «До свидания, Петров. А Вы, Иванов, прощайте» лишает пациента надежды, то есть неправдива по сути.

К правдивости близко и **воздержание от клеветы, навета**, то есть заведомого искажения фактов с целью унижения кого-либо.

А также **воздержание от высказываний о том, чего не знаешь.**
Не уверен – не говори.

Избегание пустословия. Мудрец говорит обычно мало, но доходчиво. Он может говорить и сравнительно много, но только с целью донести свою мысль до конкретного слушателя. О болтливом же говорят: «У него словестный понос», сравнивая его речь с болезнью.

Избегание в повседневной жизни ругани и матерных слов. Не доводите себя до такого состояния, когда в горах, в отпуске, увидев в окне окружающий великолепный пейзаж вы говорите: «Красота!», а эхо привычно повторяет за вами» «...мать, ...мать, ...мать.» (из анекдота)

Избегание пустых, невыполняемых обещаний, клятв. Помните, как говорил Иисус: «...Еще слышали вы, что сказано древним: не преступай клятвы, но исполняй пред Господом клятвы твои. А Я говорю вам: не клянись вовсе:... Но да будет слово ваше: да, да; нет, нет; а что сверх этого, то от лукавого.»⁶ И если дал слово – держи!

Успехов в практике!



Диалоги

...

⁶ Евангелие от Матфея, 5:33-37