

Йога в лечении заболеваний

Хотя Йога и не является основным средством лечения болезней, но в текстах Хатха йоги и более поздней йогической литературе часто встречается описание лечебного и профилактического воздействия различных йогических практик. В *Хатха-йога прадипике* говорится, что при всех заболеваниях необходимо соблюдать предписания врача, а также выполнять йоготерапию. Достаточно долгое время йогины сохраняли в строжайшей тайне методы йоготерапии, опасаясь и веря в то, что они утратят свою эффективность после того, как станут известны непосвящённым. В йогических текстах эти методы не описывались.

В течение нескольких последних десятилетий, благодаря усилиям и энтузиазму некоторых практикующих йогинов, йогическая практика стала применяться для лечения некоторых болезней. В Индии люди, страдающие различными болезнями, с незапамятных времён лечатся с помощью йогических техник, пребывая в доме какого-либо учителя йоги, или находясь поблизости с его домом, или в ашраме. Систематические сообщения о чудесных исцелениях таким методом, однако, не всегда правдивы. Последние пятьдесят лет отдельные йогины прилагают усилия к излечению людей в ашрамах. В одном из таких ашрамов, Кайвалъядхаме в Лонавале, лечат больных и проводят научное исследование Йоги с 1924 года. Результаты исследований, полученные в таких ашрамах, обнадёживающие, а иногда даже весьма обнадёживающие.

Йогические техники позволяют излечивать разнообразные болезни. В Кайвалъядхаме, Лонавала в 1954-55 годах проводили некоторые исследования, результаты которых таковы: общий процент выздоровевших мужчин составил 84,65%, не выздоровевших – 15,35%. Процент выздоровевших женщин – 89,20%, не выздоровевших – 10,80%. В основном это были больные с неврастенией, психоневрозами, хроническими ринитами, бронхиальной астмой, диспепсией, энтероколитами, запорами и ожирением. Все эти болезни (кроме хронических ринитов) таковы, что решающую роль в них играет влияние состояния ума на состояние тела (психосоматика).

Доктор Удупта из Варанаси также получил хорошие результаты использования йогатерапии в случаях тиреотоксикозов; *сарвангасана* и *матсиасана* в 20 случаях тиреотоксикоза привели к улучшению состояния, а именно: уменьшение частоты пульса,

снижение нервозности, нормализация веса тела, сна и функции щитовидной железы.

Доктор Мелкот наблюдал положительное влияния йогатерапии на больных псориазом.

Доктор Чарот из Лонавалы изучал йогатерапию в случаях ожирения. 24 мужчины и 19 женщин, страдающих ожирением, прошли курс йогатерапии, выполняя асаны, бандхи, мудры и пранаямы. Проводились измерения слоя подкожного жира щипковым методом. Результаты измерений показали значительное уменьшение подкожного жира, как у мужчин, так и у женщин. У женщин, однако, наблюдалось более значительное уменьшение подкожного жира.

В другом исследовании, проведённом доктором Бхатнагаром из Пондичерри, исследовалось действие йогатерапии на людей с недостаточным и избыточным весом. 20 человек, у некоторых из которых вес превышал нормальный более чем на 58 кг, а у некоторых был гораздо меньше нормы, смогли нормализовать вес максимум за 12 месяцев. Подкожный жир значительно уменьшился у всех испытуемых.

Язва двенадцатиперстной кишки – болезнь, которая почти не изучалась на предмет воздействия йогатерапии, но, кажется, что при изучении этого должны быть положительные результаты.

Наилучшее воздействие йогатерапия оказывает на болезни, по большей части зависящие от состояния ума и на стрессовые состояния. Эти болезни могут быть психическими, сердечно-сосудистыми, желудочно-кишечными или аллергическими. Под воздействием длительного психологического или физического стресса в первую очередь начинают страдать наиболее чувствительные и слабые органы или системы (повышенная уязвимость может передаваться по наследству или быть приобретённой).

Излечение уже имеющихся болезней не является самой сильной стороной Йоги, но, в комплексе с другими средствами, может приносить большую пользу.

Йога способствует профилактике физического и ментального здоровья, предотвращает психосоматические нарушения, и нуждается во всевозможной пропаганде.