

ГИГИЕНА НАРУЖНЫХ ПОКРОВОВ ТЕЛА

Гигиена тела сводится к поддержанию наружных покровов в надлежащей чистоте.

1. Крайне желательно раз в день, а лучше два раза в день — утром и вечером — полностью омыwać тело водой. Для этого очень хорошо подходит душ. Вода должна быть приятной температуры, но заканчивать омовение нужно всегда прохладной водой. Холод приостанавливает секрецию потовых желез, которые усиленно начинают работать при горячем душе. Кроме того, перепад температур тонизирует сосуды, тренирует иммунную систему, дает свежесть и бодрость.

При ежедневных омовениях мыться с мылом необходимо не чаще, чем раз в неделю (за исключением рук, разумеется), а при сухой коже еще реже.

2. Очень полезна так называемая «сауна йогов». Процедура заключается во втирании в кожу касторового масла (при отсутствии — оливкового) и последующем разогревании. Масло закупоривает поры кожи и препятствует потоотделению, т. е. охлаждению. При этом смазывать нужно все тело, включая волосистую часть головы.

Для разогревания достаточно от 10 до 20 минут постоять на солнце. Зимой можно натереться маслом и через 10—15 минут принять горячую ванну, где и «попариться».

После процедуры масло смывается в два-три приема теплой водой с мылом.

Такую «сауну» крайне желательно принимать раз в неделю, в крайнем случае — раз в две недели. При этом оздоравливаются кожа и волосы, улучшается их структура.

3. Для волос можно проводить отдельную процедуру с касторовым маслом. Это особенно полезно при жидких тонких волосах.

Масло нужно втирать как следует, захватывать пряди волос между пальцами и потягивать их. При этом удаляется большое число отмерших и ослабленных волос, что действует очень благотворно. Здоровые волосы вырвать довольно трудно, а удалять больные крайне полезно.

свою очередь, влечет изменение характера нервных импульсов поступающих, скажем, в легкие. Поэтому безобидный, казалось бы, насморк, может сказаться на работе самого удаленного органа.

1. ДЖАЛА НЕТИ — ОЧИЩЕНИЕ ВОДОЙ

Это очень важная гигиеническая процедура, она обязательно выполняется йогами каждый день.

Джала Нети помогает преодолеть непроходимость носовых ходов, способствует устранению головных болей, заболеваний бронхов, астмы, воспалений гайморовых и фронтальных пазух, улучшает функционирование зрительных нервов. В литературе по йоге указывается на эффективность Джала Нети для профилактики и лечения туберкулеза, скарлатины, дифтерии, ревматизма, полиомиелита и других тяжелейших заболеваний.

Промывание носа производится обычной, слегка подсоленной водой. Соль лучше взять морскую, но можно и обычную столовую — примерно пол чайной ложки на пол-литра воды. Соль нужна только для того, чтобы не раздражать слизистую оболочку, главные действующие начала в этой процедуре — сама вода и продолжительность воздействия. Слишком сильный солевой раствор нежелателен, так как избыток соли после испарения жидкости пересушивает слизистую носа.

Температура воды на первых порах должна быть примерно 37 градусов, более горячая или холодная вызывает боль. Со временем, в течение многих месяцев температуру воды надо снижать до холодной, при этом следует целиком полагаться на свои ощущения, не допуская болевых воздействий.

Опытные йогины пользуются несоленой холодной водой.

Существуют различные способы промывания носа водой. Классическая йога предлагает три метода.

1) Пропускание воды через ноздри в рот. Для этого подсоленную воду нужной температуры наливают в чашку, погружают туда ноздри и медленно втягивают. Вода попадает в носоглотку и оттуда — в рот. Когда во рту наберется достаточно воды, ее выпускают. Если проходимость носовых ходов разная, то для равномерной очистки можно пропускать воду только через одну ноздрю, прижав другую пальцем. Промывание повторяют 3—5 раз в зависимости от состояния носовых ходов.

2) Сифонное промывание. Заключается во втягивании воды через одну ноздрю и выпуске ее через другую ноздрю. Техника следующая. Зажать одну ноздрю, допустим правую, наклонить голову немного влево и погрузить ноздри в чашку с водой. Втягивать через левую ноздрю воду, пока не удастся заполнить

После втирания масла лучше выждать не менее 20 минут, и только потом мыть голову.

4. Крайне важно систематически подмываться, как женщинам, так и мужчинам, дважды в день. При двухразовых омовениях эти процедуры автоматически совмещаются.

5. В любое время года полезны солнечные и воздушные ванны для всего тела. Время пребывания на воздухе и солнце зависит от сезона и индивидуальных возможностей, но в любом случае такие ванны должны доставлять удовольствие.

6. Одеваться всегда следует по погоде, не допуская никакого излишнего утепления. Избыток одежды ведет к перегреванию и ослаблению защитных сил организма. Желание уберечься от простуд, укутавшись потеплее, приводит к противоположному результату. Больше болеют как раз те, кто боится малейшего охлаждения и сквозняков.

Одежду желательно подбирать из натуральных тканей, избегая синтетики. Особено вредны герметичные плащи и резиновая обувь. Тело всегда должно дышать.

НЕТИ — ОЧИЩЕНИЕ НОСА

Довольно редко можно встретить городского жителя, не страдающего той или иной формой хронического насморка. Между тем пониженная проходимость носовых ходов отрицательно сказывается на всем организме. Известно, что в норме обычно через одну ноздрю дышится несколько лучше, чем через другую, причем каждые полтора-два часа положение меняется — один носовой ход освобождается, другой закладывается. Этот процесс зависит от приема пищи, охлаждения или нагревания тела и от других внешних факторов, а также от состояния нервной системы.

Йоги считают, что дыхание через правую ноздрю является солнечным, или положительным, а через левую ноздрю — лунным, или отрицательным. Действительно, если дышать через правую ноздрю, то увеличивается положительный энергетический потенциал организма, соответственно при дыхании через левую ноздрю увеличивается отрицательный потенциал.

Поддержание известного равновесия между положительным и отрицательным началами на уровне биоэнергетики — обязательное условие жизнедеятельности. И периодическое изменение типа дыхания — с «положительного» на «отрицательное» и наоборот, как раз и является регулятором этого равновесия и осуществляется рефлекторно.

Если же носовые ходы патологически заложены и носовое дыхание затруднено, то происходит нарушение энергетического баланса, отчего в первую очередь страдает нервная система. Это, в

Если спустя примерно минуту после начала подачи воды она не проходит через ноздри, можно попытаться прочистить носовые ходы втягиванием. Для этого, сохраняя наклон головы, нужно прижать свободную ноздрию пальцем и втягивать носом раствор.

Вода должна проходить из носа в рот. Как только рот будет наполнен, нужно вытащить соску, освободить ноздрию, которая раньше была зажата, выдохнуть через нее и открыть рот. Подобным образом прочистить и второй носовой ход. После этого обычно вода протекает из одной ноздри в другую без затруднений.

Очистив нос любым предлагаемым способом, необходимо некоторое время постоять, наклонившись пониже. Можно ухватить большие пальцы ног или лодыжки. Вдыхать лучше через рот, а выдыхать через нос. На один выдох следует наклонять голову на другой — поднимать, помогая воде выливаться. Полезно также поворачивать голову направо и налево.

В заключение после Джала Нети обязательно надо выполнить Капалабхати (списание 9), попеременно через каждую ноздрию и через обе ноздри. В течение полутора—двух часов после процедуры нельзя выходить на мороз.

При идеальном здоровье достаточно выполнять Джала Нети один раз в день. При склонности к насморкам лучше промывать нос дважды в день. Если насморк все-таки начался, Джала Нети можно делать каждый час.

2. СУТРА НЕТИ — ОЧИЩЕНИЕ ШНУРОМ

Данный способ очищения заключается в просовывании тонкого шнура через носовой ход с извлечением его через рот. Эта процедура только на первый взгляд кажется очень сложной, в действительности она свободно выполняется теми, кто в совершенстве овладел Джала Нети.

Обычно йоги используют хлопчатобумажный шнур, конец которого для жесткости покрывают воском. Евтимов рекомендует применять для этих целей резиновые уретральные катетеры. Автор на первых порах пользовался пассиком от магнитофона. Резиновые шнуры очень удобны в обращении, их легко поддерживать чистыми. Конец шнура, разумеется, должен быть закруглен.

Для начала лучше воспользоваться катетером или круглой резиной диаметром 2—3 мм. Со временем надо брать все более толстые шнуры, чтобы носовые проходы постепенно расширялись. В расширении носовых ходов заключается одно из преимуществ Сутра Нети по сравнению с Джала Нети. В целом же Сутра Нети обеспечивает лучшее очищение и более мощное воздействие на весь организм, чем Джала Нети.

Техника процедуры следующая. Чисто вымытый горячей водой

шнур нужно смазать сливочным маслом, растопленным между пальцев. Затем круглый конец шнура вставляется в ноздрю и медленно продвигается. Шнур нужно перемещать по нижней части носового отверстия, не позволяя ему отклоняться вверх.

Первая попытка ввести шнур может окончиться неудачей, вызвав интенсивное раздражение слизистой оболочки, чихание и слезы. Однако после длительной практики в Джала Нети Сутра Нети иногда удается сразу. В случае же неудачи тренироваться каждый день, вторая, третья или четвертая попытка наверняка будет успешной.

Если шнур встречает какое-то препятствие, нужно постараться осторожно обойти его, поворачивая шнур между пальцами и немного отклоняя в разные стороны. Силу прикладывать категорически запрещается, шнур должен продвигаться совершенно свободно, без болевых ощущений. Если несмотря на все старания ввести шнур не удастся, что иногда бывает даже после нескольких удачных попыток, следует оставить эту ноздрю в покое до следующего раза.

У некоторых людей в силу анатомических особенностей или после перенесенной травмы носа бывают искривления носовой перегородки и другие аномалии, препятствующие проведению Сутра Нети. Поэтому если после недели ежедневных попыток ввести шнур все-таки не удастся, нужно обратиться к врачу.

После того, как шнур дойдет до горла на уровне рта, его нужно захватить большим и указательным пальцами и вытащить через рот, не отпуская второй конец (фото 108). Шнур должен проходить по нижней части полости рта; лежать на языке. Остается выполнить несколько движений в ту и в другую стороны для полного очищения носового хода и извлечь шнур через рот.

Аналогичную процедуру проделать и со вторым носовым ходом. Обладая достаточным опытом, можно просовывать сразу два шнура в обе ноздри — двойное Нети.

После Сутра Нети обязательно выполнить Джала Нети и Капалабхати и два часа не выходить на мороз.

Сутра Нети достаточно проделывать раз в день.

ОЧИЩЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА

Этот раздел включает в себя процедуры очищения полости рта, пищевода, желудка, тонкого и толстого кишечника.

ОЧИЩЕНИЕ ПОЛОСТИ РТА

Йоги уделяют большое внимание гигиене полости рта. Ведь

полость рта — начало пищеварительного тракта, здесь осуществляется измельчение (перезжевывание) пищи, смачивание ее слюной и оценка вкуса. От правильной работы органов полости рта зависит качество усвоения пищи и состояние всей остальной пищеварительной системы, что непосредственно влияет на здоровье человека.

Очищение полости рта состоит из очищения зубов, языка и неба. Кроме того, для укрепления мышц языка рекомендуется специальное упражнение — Джина Бандха, или замок языком (блок языка).

1. ДАНТА ДХОУТИ — ОЧИЩЕНИЕ ЗУБОВ

Йоги не пользуются зубными щетками, считая их недостаточно гигиеничными. В самом деле, ежедневная стерилизация зубной щетки — дело достаточно хлопотное, а без этого на ней остается масса микроорганизмов, и далеко не все из них погибают до следующего очищения.

Поэтому йоги используют своеобразную одноразовую «зубную щетку». Для этого нужны свежие веточки смоковницы, а для нашей местности — хвойных деревьев, длиной 15—20 сантиметров, диаметром 4—7 мм. По Иесудиану, можно применять и веточки дуба. Один конец веточки тщательно разжевывается, пока не образуется нечто вроде мягкой кисточки. Такое жевание веточки, продолжающееся 2—3 минуты, прекрасно укрепляет зубы. Полученной «кисточкой» очищают зубы, попутно массируя десны. Движения производятся по оси зуба, для нижних зубов — снизу вверх, для верхних — сверху вниз. Очищаются как губные (наружные) стороны зубов, так и их язычные (внутренние) и жевательные поверхности. Особенно важно тщательно очищать внутреннюю поверхность нижних резцов и верхних коренных зубов, так как рядом с этими зубами открываются протоки слюнных желез, и именно там чаще всего образуется зубной камень.

Можно применять и подсушенные веточки. Тогда их предварительно размачивают в воде.

При отсутствии веточек йоги рекомендуют производить очистку зубов подушечкой указательного пальца, применяя импровизированную зубную пасту. Рецепт пасты: мелкую морскую соль, пепел от высушенной банановой кожуры, хвойный экстракт и оливковое масло смешать в равных частях (по четверти чайной ложки) и растереть до пастообразного состояния. В принципе, можно воспользоваться только солью (даже поваренной) и любым растительным маслом.

Такой порции вполне достаточно на один раз. Техника чистки зубов пальцем (или двумя пальцами — указательным и сред-

ним, кому как нравится) такая же, как при использовании веточки. Такие же возвратно-поступательные движения вдоль оси зуба с внешней стороны и с внутренней, для верхней челюсти — преимущественно сверху вниз, для нижней — снизу вверх, пока не раздастся характерный скрип.

Даже при систематическом применении веточек или пользовании зубной щеткой, два раза в неделю следует чистить зубы с предлагаемой зубной пастой.

В любом случае — с использованием веточки, пальцев или зубной щетки, процесс очистки зубов должен занимать от 2 до 4 минут. Большое значение при этом имеет не только физическое очищение зубов, но и своеобразный массаж десен, обладающий профилактическим и лечебным действием при кариесе, кровоточивости десен и др. Поэтому важна значительная длительность процедуры.

Чистят зубы обычно два раза в день — утром и вечером, во время комплексных гигиенических процедур. Кроме того, некоторой очистке полость рта должна подвергаться после каждого приема пищи, хотя бы с помощью зубочистки и полоскания.

2. ДИХВАМУЛАСОДХАНА — ОЧИЩЕНИЕ ЯЗЫКА

Необходимость очищения языка далеко не так очевидна, как, скажем, надобность чистить зубы. Между тем на верхней стороне языка, ближе к основанию, постоянно скапливаются частицы отмершего эпителия, которые задерживают остатки пищи, винный камень и другие вредные вещества. В процессе разложения они выделяют токсины, впитывающиеся в кровь, и являются причиной плохого запаха изо рта. Поэтому йоги придают большое значение систематическому удалению образующегося на языке налета.

Процедура очищения языка заключается в следующем. Подушечками указательного и среднего пальцев делают несколько скребущих движений поперек языка у его основания, после чего промывают пальцы и ополаскивают рот. Процесс повторяют несколько раз, постепенно переходя от основания языка к его передней части, до тех пор, пока язык не будет очищен.

В заключение можно провести несколько раз одним указательным пальцем вдоль всего языка от его задней части к передней. После этого обильно промывают рот водой.

Некоторые мои знакомые с успехом используют для очищения языка чайную ложку, которая заменяет специальный скребок, применяемый йогами. В этом случае движения производятся вдоль языка, от основания к передней части.

Зубная щетка для очистки языка не подходит, так как воз-

действие получается очень грубым. К тому же всегда есть опасность поранить слизистую.

После очистки необходимо смазать язык оливковым или подсолнечным маслом во избежание раздражения. Это легко делается указательным пальцем. Если гигиенические процедуры для полости рта заканчиваются очищением языка, то смазывать его следует тотчас же. Если же после очищения языка производятся Джина Бандха (замок языком) и Хрид Дхоути (очистка неба), то язык нужно смазывать после окончания этих процедур.

Очищение языка производится, как правило, два раза в день: неглубоко после чистки зубов, и занимает не больше одной минуты.

3. ДЖИНА БАНДХА — ЗАМОК ЯЗЫКОМ

После очищения языка очень полезно проделать специальное упражнение, укрепляющее мышцы языка и шеи. Джина Бандха производится в два приема, стоя или сидя с прямой спиной.

1) Выпрямить голову и выгнуть язык назад, упереться им в небо. Напрягая язык, давить им на небо 5—10 секунд. Расслабить язык.

2) Наклонить голову и упереться подбородком в ямку между ключицами. Вытянуть язык как можно больше вперед. Удерживать его в вытянутом состоянии 5—10 секунд. Расслабиться и поднять голову.

Эти два приема выполняются попеременно 5—6 раз, таким образом на весь процесс уходит около 1 минуты. Джина Бандху обычно практикуют один раз в день, утром.

Это упражнение вызывает усиленную циркуляцию крови в области языка и горла, что способствует очищению этих частей тела от налета, нормализации работы слюнных желез и органов слуха, исцелению воспаленных миндалин и околоушных и подчелюстных лимфатических узлов.

4. ХРИД ДХОУТИ — ОЧИЩЕНИЕ НЕБА

Очищение неба осуществляют в последнюю очередь, после зубов и языка. Для этого подушечкой большого пальца скребут небо, и промывают его большим количеством воды. Это занимает не более минуты. Очистка неба производится из тех же соображений, что и очищение языка. Ведь процессы разложения и всасывания идут довольно активно. Трудно представить, сколько ядов ежеминутно поступает к нам в кровь из полости рта и разносится

по всему организму, если систематически не производить ее основательную очистку.

После Хрид Дхоути очень хорошо на 30—60 секунд подставить широко открытый рот солнечным лучам. Дышать в это время надо глубоко через рот. Солнечные лучи можно с успехом заменить облучением косметическим ультрафиолетовым аппаратом «Фотон» в течение 15—20 секунд или другим бытовым ультрафиолетовым излучателем.

Также после всех гигиенических процедур для полости рта полезно растирать большим пальцем на протяжении 15—20 секунд лоб над переносицей. Это дает хороший запас энергии, проясняет разум.

ОЧИЩЕНИЕ ПИЩЕВОДА И ЖЕЛУДКА

1. ВАМАНА ДХОУТИ — ОЧИЩЕНИЕ ВОДОЙ

Дословно «Вамана» означает «рвота». Этот способ подразумевает наполнение желудка водой через рот с последующим извержением ее обратно. В зависимости от того, производится ли процедура на пустой желудок или на полный, Вамана Дхоути подразделяется на Кунджали — способ слона и Багхи — способ тигра.

Техника

1. Встать прямо или сесть на корточки с раздвинутыми коленями. Поза на корточках предпочтительнее, так как желудок в ней наполняется лучше.

2. Пить стакан за стаканом чуть теплую воду, пока желудок не наполнится. Общий объем выпитой воды может составлять от 0,7 до 2 литров и более, однако ни в коем случае нельзя допускать боли. Для лучшего оттока желчи иногда рекомендуют пить солево-содовый раствор, добавляя на литр воды по чайной ложке соли и соды.

3. Выпрямиться и после выдоха несколько раз втянуть живот, проделывая Уддияна Бандху Крия. Давление на наполненный водой желудок может вызывать болевые ощущения, их надо избегать. Шри Йогендра советует выполнять в Уддияна Бандхе Крии до 50 движений.

4. Нагнуться под углом 90 градусов. Сгибаться следует не в пояснице, а в тазобедренных суставах, держа спину относительно прямой.

5. Вызвать рвоту. Для этого можно правой рукой щекотать основание языка, а левой надавливать на желудок.

6. После каждого извержения следует отдыхать от 10 до 20 секунд. Процесс продолжать до тех пор, пока вся выпитая вода не будет исторгнута наружу.

7. В заключение выпить полстакана прохладной воды и минут десять отдохнуть лежа.

8. Принимать пищу после Вамана Дхоути желательно не ранее чем через три часа.

Противопоказания.

Вамана Дхоути нельзя делать при очень высоком кровяном давлении. При больном сердце практиковать промывание желудка можно только под контролем специалиста.

Вамана Дхоути обычно практикуют утром, натощак. Это называется способом слона, потому что йогин так же спокойно пьет воду, а затем извергает ее, как слон, втягивающий и выливающий воду через хобот.

После нескольких дней практики извергаемая вода приобретает легкий коричневатый оттенок, который через некоторое время исчезнет. Это свидетельство того, что пленка из отходов, покрывавшая стенки желудка, полностью отмылась.

Вамана Дхоути помимо физического промывания пищевода и желудка хорошо помогает при заболеваниях печени и желчного пузыря, повышенной кислотности, метеоризме, диспепсии, расстройствах кишечника. Процедура улучшает обмен веществ и очищает кожу.

При серьезных болезнях печени и желчного пузыря Вамана Дхоути делают ежедневно в течение двух недель, затем один раз в три дня на протяжении месяца. После этого промывают желудок раз в неделю. Еженедельное очищение рекомендуется всем людям с ослабленной печенью. Совершенно здоровый человек с отличным самочувствием обязательно должен делать Вамана Дхоути раз в две недели.

Второй вариант Вамана Дхоути — способ тигра — назван так потому, что тигр имеет привычку отрывать излишки съеденного. Промывание в этом случае производится через 3—4 часа после чересчур обильной еды, причем от 2 до 4 раз подряд, пока извергаемая вода не станет чистой. Сразу после процедуры нужно съесть немного хорошо разваренного риса со сливочным маслом.

Следует особо подчеркнуть необходимость начинать очищение после еды не ранее чем через 3 часа и принимать рис после промывания. Диету в этот день желательно свести к рису, овсяной или гречневой кашам.

Способ тигра очень хорош и гарантирует нормальное самочувствие после пышного застолья, но злоупотреблять им не стоит. Систематические обжорства, даже с последующим очищением,

нарушают правильное функционирование органов пищеварения и нервной системы.

2. ВАСТРА ДХОУТИ — ОЧИЩЕНИЕ ТКАНЬЮ

Это достаточно сложный метод очищения, он под силу лишь людям, упорно занимающимся Йогой. Суть способа заключается в проглатывании нескольких метров бинта и последующем его извлечении.

Техника

1. Взять хлопчатобумажный бинт шириной от 4 до 6 см и длиной 3—4 метра. Для начала можно использовать и самый узкий бинт. Приготовить также чашку теплой воды.

2. Принять удобную позу, намочить конец бинта и проглотить его, заливая водой.

3. В дальнейшем удобно смачивать бинт по частям, по мере проглатывания. Для этого надо отмотать около полуметра бинта и частично поместить свободный участок в чашку с водой, откуда его можно вытягивать губами и языком (фото 109).

4. По мере надобности разматывать бинт, протягивать его под водой и проглатывать. Иногда возникает потребность глотнуть немного воды. «Съесть» таким образом весь бинт, оставив конец в руке.

5. Отдохнуть 1—2 минуты и извлечь бинт.

Рекомендации.

1. У неподготовленного человека попытка проглотить бинт наверняка вызовет спазмы и рвоту. Для освоения Вастра Дхоути необходимо на протяжении нескольких недель щекотать горло птичьим пером. Можно воспользоваться и указательным пальцем. В дальнейшем глотать сначала самый кончик бинта, хотя бы 1—2 см, и постепенно увеличивать длину проглатываемого участка.

2. Вастра Дхоути делается только на пустой желудок и полностью заменяет Вамана Дхоути. Но иногда после Вастра Дхоути появляется желание промыть желудок водой, в этом случае следует выполнить Вамана Дхоути.

3. Принимать пищу после Вастра Дхоути лучше не ранее чем через 3—4 часа.

4. Очень хорошо после Вастра Дхоути выпить полстакана—стакан отвара любого дезинфицирующего лекарственного растения. Такой отвар можно пить и после Вамана Дхоути.

Эффект

Действие Вастра Дхоути аналогично Вамана Дхоути, но бла-

годаря более интенсивному воздействию на пищевод и стенки желудка достигается лучшее очищение и больший лечебный эффект.

3. АГНИСАРА ДХОУТИ — ОЧИЩЕНИЕ ОГНЕМ

Это одно из эффективнейших упражнений Хатха-Йоги призвано усилить «пищеварительный огонь» и «сжечь» в нем все отходы.

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1), Падмасану (фото 64), Сидхасану (фото 63), Ваджарасану (фото 51), или Вирасану (фото 52).

2. Выдохнуть и выполнить Уддияна Бандху. Не задерживаться в этом положении, а сразу же расслабить живот. Чередовать Уддияна Бандху и расслабление, пока длится задержка дыхания—от 20 до 30 и более раз (как Уддияна Бандха Крия). Скорость движений примерно одно втягивание живота в секунду, в дальнейшем можно увеличить темп. Все это время мысленно «сжигать» в животе все шлаки и болезни.

3. Вдохнуть, выдохнуть и повторить цикл. Таких циклов выполнять от 3 до 10. Начинать надо с одного цикла в 10—15 движений. Через месяц ежедневных занятий можно делать два цикла, и так же постепенно продолжать увеличивать «силу огня».

4. После упражнения проделать очистительное дыхание и принять на несколько минут Шавасану (фото 96).

Примечание. Если мышцы живота совершенно неуправляемы и втянуть его не удастся, можно заменить втягивание живота нажатием на живот двумя сжатыми в кулак руками.

Противопоказания. Язва желудка и двенадцатиперстной кишки, острые расстройства кишечника, тромбофлебит, пупочная грыжа.

Эффект

Устраняет самые разнообразные заболевания органов живота: гастрит, колит, диспепсию, запоры, болезни печени, селезенки, желчного пузыря и т. д. Практикующий Агнисара Дхоути, утверждают йоги, имеет вид 16-летнего юноши. Упражнение надо выполнять каждый день.

ОЧИЩЕНИЕ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

Для очищения кишечника йоги практикуют такой метод: заходят по грудь в воду, вставляют в анус бамбуковую трубочку и

чередованием Уддияна Бандха и Мула Бандха нагнетают в кишечник воду. Затем на берегу при помощи Наули эта вода проталкивается на значительную длину ободочной кишки и извергается. Эта процедура называется Джала Басти.

Йогины высоких ступеней могут промывать прямую кишку, выталкивая ее наружу.

Однако такие способы доступны лишь после долгих лет тренировок, поэтому обычные люди очищают толстый кишечник при помощи клизм. В той или иной мере клизмы необходимы всем. Очень большая часть населения страдает запорами со всеми вытекающими отсюда последствиями. Эти последствия — огромное множество заболеваний — кожных, нервных, нарушения обмена и т. д. Конечно, клизмы — не идеальный способ борьбы с запорами, необходимо сочетание с нормализацией питания и соответствующими асанами.

Клизмы делают в двух положениях: лежа на правом боку и лежа на спине (фото 34). Ноги в обоих случаях согнуты, бедра располагаются не слишком близко к груди. Поза на спине обеспечивает даже лучшее заполнение ободочной кишки, чем на боку, к тому же в этом положении удобнее делать клизму самостоятельно. Вода для клизмы должна быть комнатной температуры. Можно добавлять отвары мяты, тысячелистника, ромашки, сок лимона и т. д.

Вода после клизмы заполняет прямую кишку и сигмовидную кишку, в лучшем случае — часть нисходящей ободочной кишки. Для того чтобы обеспечить лучшее промывание и поднять воду как можно дальше в кишечник, после клизмы необходимо выполнить Уддияна Бандху и Уддияна Бандха Крию — не менее 50 раз за цикл. Эти движения лучше делать согнувшись и оперевшись ладонями в бедра у колен. В совершенстве овладевшие Наули могут выполнять вращение мышцами живота. В этом случае вода может заполнить даже поперечный отдел ободочной кишки.

Как и во всех процедурах, рекомендуемых Йогой, в случае клизмы следует придерживаться золотого правила: никакой боли быть не должно. Лучше повторить клизму два-три раза подряд, активно выполняя Уддияна Бандху Крию, чем сразу растягивать кишечник большим количеством воды. Критерий здесь — собственные ощущения.

А. Зубков рекомендует следующую периодичность применения клизм в качестве самостоятельной процедуры. Перед сном в первый день сделать клизму 0,5 л воды. На второй день — 1 л. Третий день — перерыв. На четвертый день — 1,5 л. Пятый и шестой дни — перерыв. На седьмой день сделать клизму 2 л воды. Повторить процедуру через месяц. Затем через два, три, пять, шесть месяцев, после чего делать один раз в год.

правый носовой ход. В рот вода попадать не должна. Прижать левую ноздрю, не вынимая нос из воды. Повернуть голову немного направо, опустить чашку и выпустить воду через правую ноздрю. Продолжать промывание, втягивая на этот раз воду через правую ноздрю. Выполнить несколько циклов, меняя каждый раз ноздрю.

Это довольно сложный способ промывания, осваивать его следует лишь после усовершенствования в пропускании воды из носа в рот.

3) Пропускание воды через рот в носоглотку и ноздри. Процедура осуществляется в обратном порядке — вода набирается в рот и выпускается через ноздри.

Для начала следует брать в рот очень немного воды и в тот момент, когда она вот-вот должна быть проглочена, выдыхать через нос.

Прежде чем делать какие-либо попытки в этом виде промывания, необходимо в совершенстве овладеть пропусканием воды через ноздри в рот и сифонным промыванием.

Еще один способ очищения носа, появившийся сравнительно недавно, заключается в принудительном пропускании воды через одну ноздрю в другую, что представляет, по сути, разновидность сифонного промывания. Этот метод проще любого из вышеописанных, но дает такие же хорошие результаты.

Для принудительного промывания необходим обычный чайник для заварки чая емкостью примерно от 0,5 до 1 литра. Более тяжелый чайник просто неудобно длительно держать в руке. На носик нужно надеть обычную детскую соску, прорезав в ней отверстие диаметром 3—6 мм. Соска легко входит в ноздрю и исключает возможность случайного повреждения носовой перегородки при неловком движении.

Техника промывания достаточно проста. Необходимо встать, пригнувшись, над ванной, раковиной или тазом. Сгибаться следует только в пояснице, остальная часть спины прямая. Голову наклонить немного вправо и вниз, так, чтобы правое ухо не опускалось ниже правой ноздри. Вставить соску в левую ноздрю, наклонить чайник и открыть рот. Дышать спокойно через рот. Через несколько секунд вода начнет вытекать через правую ноздрю (фото 107). Аналогично производится промывание в другом направлении, вода поступает в правую ноздрю и выходит через левую. Половину воды в чайнике пропускают через одну ноздрю, половину — через другую.

Часть воды может попадать в рот. В этом ничего страшного нет, надо стараться, чтобы она спокойно вытекала наружу.

Нос в этой процедуре совершенно пассивен, никакого дыхания и втягивания воды через нос не производится; раствор сам поступает и вытекает.

ШАНК ПРАКШАЛАНА — ПОЛНОЕ ПРОМЫВАНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Все ранее описанные способы очищений желудочно-кишечного тракта воздействуют лишь на определенный отдел пищеварительной системы. Вамана Дхоути, например, очищает желудок, клизмы частично очищают толстый кишечник. Полного очищения толстого кишечника невозможно добиться этими способами, тонкий же кишечник вообще остается нетронутым.

Между тем даже при нормальном стуле на складках ободочной кишки задерживаются фекалии, разлагаются и постоянно отравляют организм. Всасываемость через стенки кишечника очень велика, недаром некоторые лекарства назначают в виде свечей — действующие вещества тут же проникают в кровь. Так же и яды, выделяемые гниющими фекалиями, циркулируют с кровью по всему телу. Вот далеко не полный перечень болезней, вызываемых таким самоотравлением: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, цирроз печени, хронический артрит, раковые опухоли, анемии, хронические дизентерии, камни в почках, невриты, аллергии, хронические инфекции половых органов — матки, яичников и др., хронический или острый аппендицит, гипертрофия селезенки и печени, нервные и психические расстройства, бессонница, ишиас, варикозное расширение вен, геморрой, многочисленные кожные заболевания.

Запоры, естественно, усугубляют самоотравление, но и при отсутствии запоров интоксикация происходит медленно, но постоянно. Правильное питание и асаны способны свести к минимуму самоотравление, но полностью исключить его возможно лишь путем регулярного выполнения полного промывания желудочно-кишечного тракта.

Шанк Пракшалана означает «действие раковины», так как при этой процедуре вода проходит через желудочно-кишечный тракт, как через раковину. Суть метода заключается в том, что выпиваемая вода проталкивается с помощью специальных упражнений через все отделы кишечника и выводится через задний проход.

Описание

1. Процедура должна выполняться утром, натощак. Она занимает от двух до трех часов. Кроме того, необходимо точно выдерживать время первого приема пищи. Поэтому Шанк Пракшалану лучше практиковать в выходной день.

2. Промывание производится соленой водой. Вода должна быть горячей, но не обжигать, чтобы ее можно было быстро пить. На литр воды растворяют 5—6 г поваренной соли (чайную лож-

ку). Удобно готовить сразу один—полтора литра, так как большее количество воды успеет остыть, а с меньшим произойдет потеря скорости. Воду подсаливают, чтобы ограничить ее всасывание из желудка и кишечника.

3. Проталкивание воды через пищеварительный тракт производится с помощью специальных упражнений. Этих упражнений четыре, они должны выполняться с хорошей скоростью друг за другом без остановки. Техника упражнений очень проста и доступна даже людям, не имеющим представления о Хатха-Йоге.

Упражнение 1

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1), расставить ноги на расстояние 30—35 см, ступни держать параллельно друг другу. Между ступнями должно быть именно 30—35 см, в зависимости от роста, это важно.

2. Переплести пальцы рук и поднять руки над головой ладонями вверх.

3. Наклониться вправо (фото 110). Наклон должен происходить в вертикальной плоскости, без сгибания вперед.

4. Не останавливаясь, вернуться в исходное положение и, не задерживаясь, наклониться влево.

5. Быстро повторять наклоны вправо и влево, без остановки, по 4 раза в каждую сторону. На это уйдет около 10 секунд.

Эффект

Упражнение открывает привратник желудка и вода поступает из желудка в двенадцатиперстную кишку.

Упражнение 2

Техника

1. Принять Тадасану (фото 1) и расставить ноги на 30—35 см. Ступни держать параллельно друг другу. Если расставить ноги слишком широко или, напротив, слишком близко друг к другу, требуемый эффект может быть не достигнут.

2. Поднять прямую левую руку в сторону на уровне плеч. Правую руку поднять, сгибая в локте, и расположить пальцы у левой ключицы. Правый локоть находится на уровне плеча.

Если несмотря на все усилия вода не выталкивается в двенадцатиперстную кишку, придется прервать процедуру, выполнив Вамана Дхоути или просто подождать, пока вода всосется.

2. Обычно первая эвакуация происходит сама по себе, приходится даже несколько сдерживать ее. Однако бывает, что газовая пробка или массивные скопления фекалий препятствуют нормальному очищению. Если через несколько минут после первого посещения туалета результата нет, следует, не выпивая пока воду, сделать один-два комплекса и принять на минуту Саламба Сарвангасану (фото 37).

Если и после этого стула нет, нужно сделать небольшую клизму. Как только сфинктер первый раз приведен в действие, проблем больше не возникает, и все последующие эвакуации пройдут автоматически.

3. После каждого посещения туалета рекомендуется подмыться теплой водой и смазать анальное отверстие растительным маслом. Это делается во избежание раздражения слизистой оболочки солью.

4. По окончании процедуры в кишечнике еще остается вода, поэтому в течение ближайшего часа придется еще несколько раз посетить туалет. Пить по крайней мере до первого приема пищи ни в коем случае нельзя, иначе выпитая вода сама пройдет по всему кишечнику и будет извергнута.

5. Пищеварительный тракт нельзя оставлять пустым более часа. Первая еда должна состоять из риса со сливочным маслом. Рис отваривается в воде без молока, соли и сахара. Зерна должны быть хорошо разварены, воды можно взять побольше, чтобы получилась «размазня». На порцию риса берется 40 г сливочного масла, можно добавить немного томатного соуса.

Это и составляет первую еду.

6. Соленая вода вызывает привлечение жидкости организма к стенкам кишечника, что является частью очистки. Поэтому если жажда не очень беспокоит, от питья желательно воздержаться еще полчаса-час после первого приема пищи. Затем можно пить воду, слабые настои липы, мяты, минеральную воду, чай и т. д. От кофе и какао в этот день лучше отказаться.

7. Второй раз можно поесть не ранее чем через два часа. В этот день нельзя есть мясо, рыбу, яйца, молоко, кондитерские изделия, фрукты, сырые овощи, кислые продукты. Начиная со второго приема пищи можно употреблять хлеб, сыры, каши и т. д. На следующий день желательно исключить мясо, рыбу и яйца.

8. Шанк Пракшалана дает достаточно большую нагрузку на мышцы, участвующие в выполняемых движениях. Поэтому в этот день и на следующий возможны легкие мышечные боли. Никаких физических упражнений в эти два дня делать не надо. Люди, слабо развитые физически, могут ощущать после Шанк Пракшаланы

значительную усталость. Именно поэтому первый раз очищение советуют проводить в выходной день.

9. Шанк Пракшалану желательно практиковать раз в три месяца, при смене времен года. Дхирендра Брахмачари рекомендует делать эту процедуру дважды в месяц. Думаю, это под силу лишь ревностным энтузиастам. А вот ежемесячный вариант, когда очищение производится в середине промежутка между очередными голоданиями, вполне приемлем для многих занимающихся.

Противопоказания.

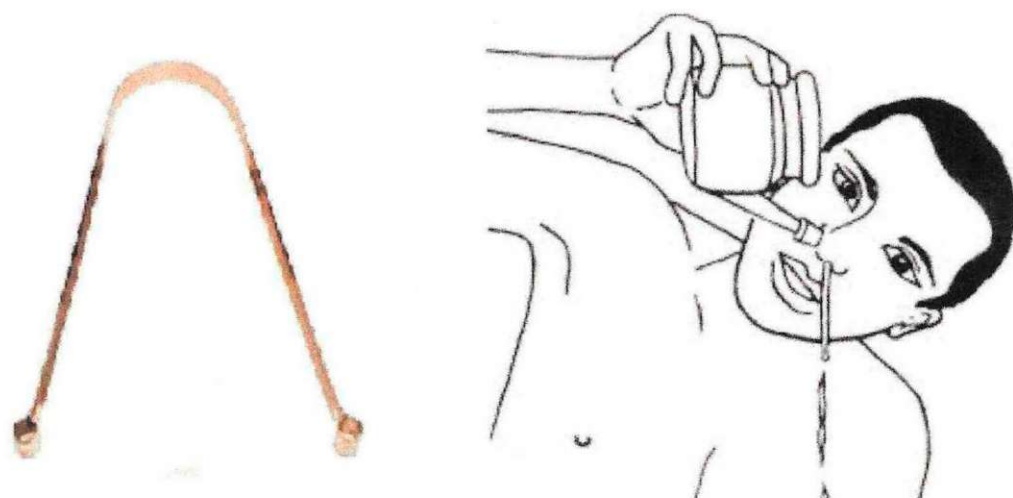
Шанк Пракшалана противопоказана при язве желудка, острой дизентерии и других острых заболеваниях органов пищеварения (колите, гастрите, панкреатите, аппендиците и др.), туберкулезе и раке кишечника. Однако в периоды ремиссии при колите, гастрите и т. д. возможно излечение от этих заболеваний Шанк Пракшаланой.

Шанк Пракшалана не применяется в течение недели после выхода из голодания, в дни менструаций, при высоких температурах или давлении, сердечных приступах.

Э ф ф е к т

Достигается полное очищение всего желудочно-кишечного тракта от отходов, в том числе от тех, которые приклеились к стенкам кишечника и в течение недель и даже месяцев не удаляются при обычной дефекации.

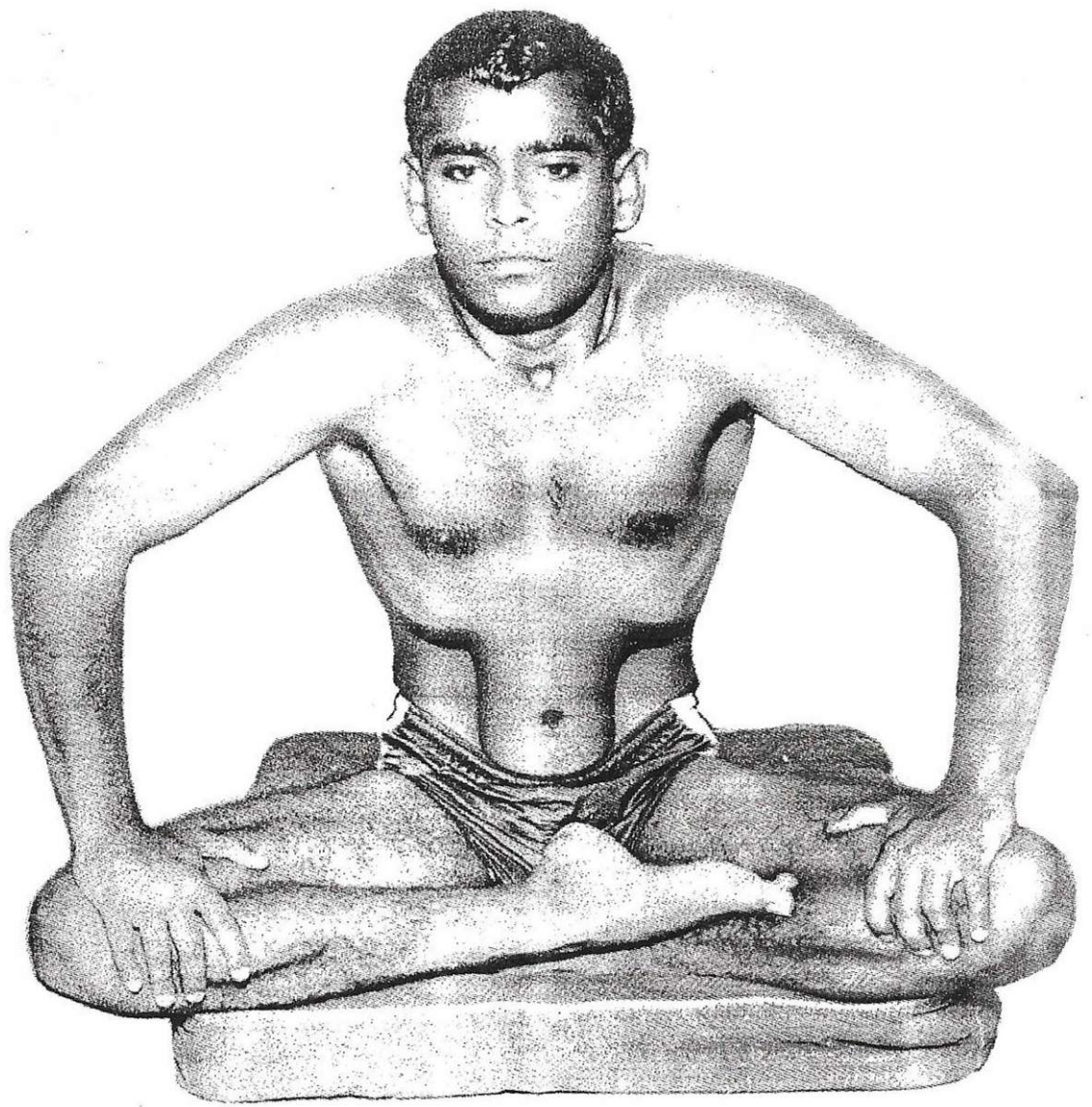
В литературе по Йоге утверждается, что благотворные воздействия Шанк Пракшаланы не обнаруживаются на следующий день, непосредственные благодеяния не будут бросаться в глаза, но они не замедлят сказаться посредством свежести дыхания, лучшего сна, исчезновения сыпи на лице и теле. При условии правильного соотношения продуктов, ощелачивающих и окисляющих организм, т. е. без избытка животной пищи, исчезнут телесные запахи, которые иногда могут быть довольно сильными, цвет лица прояснится. Это упражнение не является только отрицательным, т. е. только «удаляющим», оно является также тонизирующим. Оно стимулирует печень — это заметно по цвету первых испражнений — и другие железы, соединенные с пищеварительным каналом, в особенности поджелудочную железу.



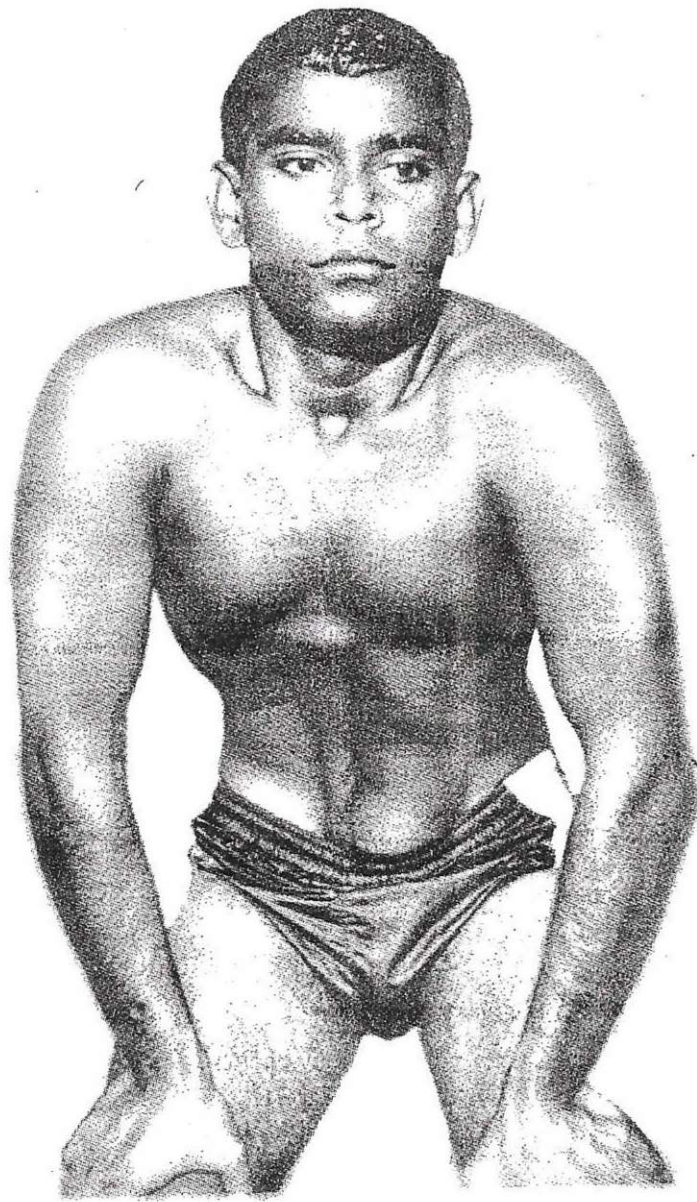
Инструменты для чистки
тела



**Средство для чистки
языка**



Наули крия



Наули крийя