

# НАУКА О ДЫХАНІИ

## ИНДІЙСКИХЪ ЮГОВЪ

Дыханіе по восточнымъ методамъ,  
какъ средство физическаго, умствен-  
наго, душевнаго и духовнаго развитія



ЮГЪ РАМАЧАРАКА

Изданіе третье

---

С.-ПЕТРОГРАДЪ

1916

## СОДЕРЖАНІЕ.

---

|                                                                                          | Стр. |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Глава I—„Йоги“ . . . . .                                                                 | 5    |
| Глава II—Дыханіе ради жизни . . . . .                                                    | 8    |
| Глава III—Эзотерическая теорія дыханія . . . . .                                         | 18   |
| Глава IV—Эзотерическая теорія дыханія . . . . .                                          | 22   |
| Глава V—Нервная система и оккультное ученіе іоговъ                                       | 23   |
| Глава VI—Дыханіе черезъ ноздри и дыханіе черезъ<br>ротъ . . . . .                        | 31   |
| Глава VII—Четыре способа дыханія. . . . .                                                | 36   |
| Глава VIII—Какъ усвоить себѣ „полное дыханіе“? . . .                                     | 41   |
| Глава IX—Физиологическое дѣйствіе полнаго дыханія.                                       | 44   |
| Глава X—Отрывки ученій іоговъ . . . . .                                                  | 49   |
| Глава XI—Семь дыхательныхъ упражненій іоговъ. . .                                        | 54   |
| Глава XII—Семь меньшихъ упражненій іоговъ . . . .                                        | 61   |
| Глава XIII—„Вибраціи“ и ритмическое дыханіе іоговъ .                                     | 65   |
| Глава XIV—Явленія, зависящія отъ „психическаго дыха-<br>нія“ іоговъ . . . . .            | 70   |
| Глава XV—Дальнѣйшія явленія, связанные съ „психи-<br>ческимъ дыханіемъ“ іоговъ . . . . . | 80   |
| Глава XVI—„Духовное дыханіе“ іоговъ . . . . .                                            | 89   |

---

## ГЛАВА I.

### „Йоги“.

На Западѣ обыкновенно очень сбивчиво представляютъ себѣ, что такое «йоги», какова ихъ философія и дѣятельность. Путешественники по Индіи рассказываютъ не мало сказокъ объ ордахъ факировъ, нищихъ и всякихъ фокусниковъ, заполняющихъ большія дороги Индіи и безстыдно называющихъ себя «йогами»: Но люди Запада весьма ошибутся, представляя себѣ типичнаго «йога» въ видѣ истощеннаго, фанатичнаго, грязнаго и невѣжественнаго индуса, который или сидитъ въ недвижимой позѣ, пока тѣло его не окостенѣетъ, или держитъ руки поднятыми вверхъ, пока онѣ не одеревенѣютъ и не высохнутъ, и такъ и останутся на всю дальнѣйшую его жизнь, наконецъ, держитъ кулакъ свой крѣпко сжатымъ, пока ногти его пальцевъ не проростутъ насквозь черезъ ладонь. Всѣ эти люди существуютъ — это правда, но называть ихъ «йогами» — это звучитъ для настоящаго йога такую же нелѣпостью, какъ для заслуженнаго хирурга нелѣпо слышать, что докторомъ именуютъ мозольнаго оператора или «профессоромъ» — уличнаго продавца знахарскихъ снадобій.

Издавна въ Индіи и въ другихъ восточныхъ странахъ были люди, которые посвящали свое время и силы изученію методовъ развитія силъ человѣка, физическихъ, умственныхъ и духовныхъ. Опытъ первыхъ поколѣній этихъ искателей передавался вѣками отъ учителей къ

ученикамъ, и постепенно сложена была наука — «йога», т. е. этимъ изслѣдованіямъ и ученіямъ было въ концѣ концовъ придано названіе «йоги» — отъ санскритскаго слова «yug» — что значить «соединять».

«Йога» дѣлится на нѣсколько отдѣловъ, начиная съ ученій объ управленіи тѣломъ до ученій о способахъ достиженія высшаго духовнаго развитія. Въ дальнѣйшемъ мы не будемъ касаться высшихъ сторонъ предмета книги, если онъ самъ не приведетъ къ тому.

«Наука о дыханіи» часто очень близка къ области «йоги» и хотя первой задачей своей она имѣетъ развитіе въ человѣкѣ силъ его физическаго организма, но нѣкоторыми сторонами своими она служитъ и его духовному развитію.

Въ Индіи существуютъ большія школы «йоги», соединяющія въ себѣ тысячи руководящихъ умовъ этой великой страны. Философія йоговъ составляетъ правило жизни для многихъ и многихъ людей. Истинныя ученія «йоги», однако, держатся въ средѣ немногихъ, массы же довольствуются крѣхами, падающими со столовъ образованныхъ классовъ, — восточный обычай въ этомъ отношеніи не походитъ на то, что мы видимъ на Западѣ. Но западныя идеи начинаютъ оказывать воздѣйствіе и на Востокъ, и теперь ученія, которыя прежде сообщались лишь немногимъ, свободно предлагаются всякому, кто только подготовленъ достаточно для ихъ воспріятія. Востокъ и Западъ растутъ вмѣстѣ въ тѣсномъ общеніи, пользуясь этимъ для взаимныхъ вліяній.

Индійскіе йоги оказываютъ большое вниманіе «наукѣ о дыханіи» по причинамъ, которыя станутъ ясны читателю по прочтеніи этой книги. Многіе западные авторы касались этой части ученія йоговъ, но, думается, только лишь автору этой книги удалось изложить для западныхъ читателей въ ясной и сжатой формѣ основныя начала «Науки о дыханіи» йоговъ и излюбленнѣйшія ихъ упражненія и методы. Мы употребляемъ вездѣ

привычные Западу термины, по возможности избѣгая санскритскихъ названій, чтобы не затруднять читателя.

Первая часть книги посвящена физической сторонѣ «Науки о дыханіи», далѣе ея физическая сторона разсматривается параллельно съ воздѣйствіемъ на область умственную, и наконецъ излагается вліяніе ея на духовное развитіе человѣка.

Мы стремились соединить какъ можно больше изъ ученій іоговъ въ этой небольшой книгѣ, при чемъ вынуждены были иногда пользоваться словами и терминами, новыми для западнаго читателя. Мы боимся, однако, только того, что вслѣдствіе крайней простоты своей и ясности, эти ученія будутъ приняты, какъ нѣчто чересчуръ легкое и недостойное вниманія, такъ какъ, можетъ быть, читатели вмѣсто нихъ ожидаютъ найти что-то «глубокое», таинственное и непонятное. Однако, западный умъ,—чрезвычайно практическій умъ, и мы знаемъ, что немного времени пройдетъ, и практичность изложенія этой книги будетъ вполне признана.

---

## ГЛАВА II.

### „Дыханіе ради жизни“.

Жизнь всецѣло зависитъ отъ акта дыханія. Расходясь въ подробностяхъ теоріи и въ терминологіи, люди Востока и Запада сходятся въ основныхъ принципахъ.

Дышать значитъ жить и безъ дыханія нѣтъ жизни. Не только высшія животныя зависятъ въ жизни своей и въ здоровьѣ отъ дыханія, но и животныя низшія должны дышать, чтобы жить, и даже для растений воздухъ необходимъ и безъ него жизнь сколько-нибудь продолжительная для нихъ невозможна.

Ребенокъ дѣлаетъ долгій глубокій вздохъ, удерживаетъ на минуту воздухъ въ легкихъ, чтобы извлечь изъ него животворящія части и затѣмъ медленно выдыхаетъ его, и жизнь для него началась. Старикъ выпускаетъ слабый вздохъ, дыханія его обрывается и жизнь прекращается. Отъ перваго глубокаго вдоха ребенка до послѣдняго вдоха умирающаго старика проходитъ долгая жизнь постояннаго дыханія. Жизнь есть только серія дыханій.

Дыханіе составляетъ важнѣйшую изъ всѣхъ дѣятельностей тѣла, ибо всѣ прочія его дѣятельности зависятъ отъ дыханія.

Человѣкъ можетъ прожить нѣкоторое время безъ ѣды, труднѣе ему быть безъ воды, но лишь нѣсколько минутъ онъ можетъ прожить безъ обпвленія воздуха въ легкихъ посредствомъ дыханія.

И не только жизнь для человѣка связана съ его дыханіемъ, но отъ правильности дыханія всецѣло зависитъ и продолжительность жизни его и свобода отъ болѣзней. Разумное управленіе дыханіемъ продолжаетъ наши дни на землѣ, повышая наши жизненные силы и способность сопротивленія, съ другой же стороны дыханіе, неполное и небрежное, укорачиваетъ нашу жизнь, понижая нашу жизнеспособность и предрасполагая къ болѣзнямъ.

Человѣкъ въ своемъ нормальномъ состояніи не нуждается въ особыхъ наставленіяхъ для дыханія. Какъ животныя и какъ ребенокъ, онъ дышетъ полной и свободной грудью, какъ природа ему это и указала. Но цивилизація въ немъ многое измѣнила. Она дала ему неправильную и вредную манеру ходить, стоять и сидѣть, которыя лишили его естественнаго и правильнаго дыханія, дарованнаго ему природой. Онъ дорогой цѣной заплатилъ за цивилизацію.

Нынѣшній дикарь дышетъ правильно — пока его не коснется вліяніе цивилизованной жизни. Лишь очень немногіе среди людей цивилизованнаго міра дышутъ правильно, отчего и происходятъ эти впалыя груди и вогнутыя плечи, а также это ужасающее возростаніе болѣзней дыхательныхъ путей и среди нихъ — страшное чудовище — чахотка, эта «бѣлая чума». Выдающіеся авторитеты гигиены утверждаютъ, что одно поколѣніе людей, дышущихъ правильно, возродило бы расу и сдѣлало бы чахотку рѣдкостью, о которой всѣ говорили бы, какъ о чемъ-то необычайномъ. Для европейца и человѣка Востока одинаково ясна и несомнѣнна тѣсная зависимость между здоровьемъ и правильнымъ дыханіемъ.

Наука Запада подтверждаетъ, что физическое здоровье человѣка очень зависитъ отъ правильнаго дыханія. Учителя Востока, соглашаясь съ этимъ мнѣніемъ своихъ западныхъ братьевъ, признаютъ, что вдобавокъ

къ выигрышу физическаго здоровья, получаемому отъ правильнаго дыханія, весьма увеличивается отъ него и умственная сила человѣка, довольство жизнью, самообладаніе, пронцательность, нравственная твердость и вообще сила духовная. Цѣлыя философскія школы основаны были на Востокѣ на этой наукѣ, и когда западные народы познакомятся съ нею и введутъ ее въ практику, она произведетъ чудеса между ними. Теорія, созданная Востокомъ и примѣненная къ практикѣ Западомъ, дастъ достойные плоды.

Эта книжка имѣетъ задачей дать «Науку о дыханіи» въ полномъ объемѣ — не только то, что извѣстно западнымъ фізіологамъ и гигиенистамъ, но и оккультную сторону вопроса. Она не только открываетъ дорогу къ общему укрѣпленію здоровья человѣка посредствомъ извѣстнаго и западнымъ специалистамъ глубокаго дыханія, но показываетъ, какъ индусскіе іюги достигаютъ обладанія силами своего физическаго тѣла, расширяютъ способности своего ума и развиваютъ духовную сторону своей природы — посредствомъ «науки о дыханіи».

Іюги ведутъ упражненія, которыми они приобрѣтаютъ власть надъ своимъ тѣломъ и становятся способными посылать въ любой органъ его напряженную струю жизненной силы — «праны», укрѣпляющей и оздоравливающей этотъ органъ. Они знаютъ все, что извѣстно ихъ западнымъ собратьямъ о фізіологическомъ воздѣйствіи правильнаго дыханія, но они знаютъ также, что воздухъ содержитъ въ себѣ не только кислородъ, водородъ и азотъ, и что при дыханіи происходитъ не одно окисленіе крови. Они знаютъ о «пранѣ», о которой ихъ западные собратья вовсе не знаютъ, и они подробно освѣдомлены о природѣ и способахъ управленія этимъ великимъ проявленіемъ энергіи, а также о воздѣйствіи его на человѣческое тѣло и умъ. Они знаютъ, что ритмическимъ дыханіемъ можно привести себя въ гармоническую вибрацію со всей природой и помочь

развитію своихъ скрытыхъ силъ. Они знаютъ также, что дыханіемъ, управляемымъ должнымъ образомъ, можно не только излѣчивать болѣзни свои и чужія, но и удалять отъ себя страхъ, мученія и низшія страсти.

Научить всему этому — задача этой книги. Мы хотимъ въ нѣсколькихъ главахъ дать точныя объясненія и указанія, которыя можно было бы распространить на цѣлые томы. Мы хотимъ этимъ пробудить въ умахъ Запада вниманіе къ «Наукѣ о дыханіи» іоговъ.

---

## ГЛАВА III.

### Эзотерическая теорія дыханія.

Въ этой главѣ мы дадимъ вкратцѣ теоріи западныхъ ученыхъ касательно дѣятельности дыхательныхъ органовъ человѣка и значенія ея для человѣческаго организма. Въ дальнѣйшихъ же главахъ мы приведемъ о томъ же теоріи и точные факты, представляемые Восточными школами научнаго изслѣдованія. Восточные ученые принимаютъ теоріи и факты западныхъ своихъ собратій (которые къ тому же были имъ извѣстны столѣтіями раньше), но прибавляютъ къ нимъ многое, чего послѣдніе теперь не принимаютъ, но что они въ свое время «открываютъ» и представляютъ міру, какъ великую истину.

Прежде чѣмъ излагать теорію Западной науки, умѣстно было бы, можетъ быть, дать сперва общее описаніе дыхательныхъ путей.

Органъ дыханія состоитъ изъ легкихъ и проводящихъ къ нимъ воздухъ путей. Легкихъ числомъ два. Они лежатъ въ грудной клѣткѣ, по одному на каждой сторонѣ; между ними находится сердце. Каждое легкое свободно во всѣхъ направленіяхъ, кромѣ части, въ которой въ него входятъ бронхи, артеріи и вены, соединяющія его съ сердцемъ и дыхательнымъ горломъ. Легкія губчаты и пористы, ихъ ткань очень эластична. Они помѣщаются въ двойномъ мѣшкѣ деликатной по строенію, но крѣпкой ткани, называемой «плеврой». Одна стѣнка этого мѣшка плотно соединяется съ легкими, а другая съ внутренней стороной груди. Между этими

двумя стѣнками постоянно выдѣляется жидкость, которая позволяетъ ихъ внутреннимъ поверхностямъ легко скользить одна о другую при дыханіи.

Пути, проводящіе въ легкія воздухъ, состоятъ изъ носовой полости, гортани, дыхательнаго горла или трахеи и бронховъ. Когда мы дышемъ, мы втягиваемъ воздухъ черезъ носъ, гдѣ онъ согрѣвается при соприкосновеніи съ слизистой оболочкой, обильно снабжаемой кровью, и, пройдя черезъ зѣвъ и горталь, идетъ въ дыхательное горло, которое раздѣляется на множество дыхательныхъ каналовъ, бронховъ, которые въ свою очередь дѣлятся на каналы мельчайшіе, оканчивающіеся маленькими кровяными сосудиками, которыхъ въ легкихъ — милліоны. Однимъ ученымъ вычислено, что если бы кровеносные сосуды легкихъ растянуть въ одну сплошную поверхность, то они покрыли бы собою площадь въ 14.000 квадратныхъ футовъ.

Воздухъ втягивается въ легкія дѣйствіемъ діафрагмы, представляющей собою большой, сильный, листообразно-плоскій мускуль, лежащій поперекъ груди, отдѣляя грудную клѣтку отъ кишечника. Діафрагма дѣйствуетъ почти автоматически, какъ и сердце, хотя при желаніи ея движенія могутъ быть подчинены волѣ. Когда діафрагма растягивается, объемъ груди и легкихъ расширяется, и воздухъ врывается въ образовавшуюся пустоту. Когда же діафрагма сжимается, грудь и легкія сжимаются тоже, выдавливая воздухъ изъ себя.

Теперь, прежде чѣмъ говорить, что происходитъ съ воздухомъ въ легкихъ, позвольте коснуться вопроса о кровообращеніи. Кровь, какъ вы знаете, толкается сердцемъ въ артеріи, черезъ которыя проникаетъ въ волосные сосуды, расходясь такимъ образомъ во всѣ части тѣла, которыя она питаетъ и укрѣпляетъ. Затѣмъ посредствомъ волосныхъ же сосудовъ она возвращается другою дорогою, венами, въ сердце, изъ котораго гонится въ легкія.

Кровь отправляется въ свой путь по артеріямъ ярко красною и богатою жизненосными свойствами и качествами. Она возвращается по венамъ назадъ синюю, обѣднѣвшею и тяжелою, обремененною продуктами распада, захваченными ею по всей системѣ кровообращенія. Она устремляется изъ сердца, какъ чистый горный ручей, и возвращается тяжелымъ потокомъ сточной канавы. Эта грязная струя входитъ въ правый желудочекъ сердца. Когда онъ наполненъ, онъ сжимается и толкаетъ кровь въ легкія, въ которыхъ милліонами волосныхъ капаловъ она распредѣляется по клѣточкамъ, о которыхъ мы говорили выше. Дыханіе наполняетъ легкія воздухомъ и его кислородъ въ клѣточкахъ входитъ въ соприкосновеніе съ венозной испорченной кровью сквозь стѣнки волосныхъ сосудовъ, которыя достаточно толсты, чтобы не пропускать кровь сквозь себя, но вмѣстѣ съ тѣмъ достаточно тонки, чтобы кислородъ могъ пройти сквозь нихъ въ кровь. Когда кислородъ соприкасается съ кровью, происходитъ родъ сгоранія — кровь захватываетъ кислородъ и отдаетъ углекислоту, образовавшуюся изъ продуктовъ распада, собранныхъ кровью на своемъ пути изъ всѣхъ частей тѣла. Кровь, такимъ образомъ очищенная и налитанная кислородомъ, идетъ обратно въ сердце, опять ярко красная и богатая жизнетворными свойствами. Она входитъ въ лѣвый желудочекъ сердца и изъ него посылается сердцемъ опять въ путь по артеріямъ во всѣ части тѣла. Вычислено, что въ сутки 35.000 пинтъ (24.000 бут. или 1200 ведеръ) крови проходитъ черезъ сердце въ волосные каналы легкихъ, при чемъ кровяные шарики по одному протискиваются въ клѣточки и приходятъ въ соприкосновеніе съ кислородомъ воздуха. Если вы минуту подумаете о подробностяхъ этого процесса, вы должны придти въ прямое изумленіе и восхищеніе передъ безконечной заботливостью и изобрѣтательностью природы!

Очевидно, что если свѣжій воздухъ не проникнетъ въ легкія въ достаточномъ количествѣ, загрязненная

венозная кровь не можетъ быть очищенной и слѣдовательно не только тѣло будетъ лишено питанія, но и продукты распада, которые должны бы были сгорѣть при соприкосновеніи съ кислородомъ воздуха, возвратятся въ сѣть кровообращенія, отправляя всю систему и производя смерть. Нечистый воздухъ дѣйствуетъ такимъ же образомъ, но только въ меньшей степени. Ясно отсюда, что, если кто-либо при дыханіи не посылаетъ воздуха въ легкія въ достаточномъ количествѣ, работа крови не можетъ совершаться должнымъ образомъ; въ результатѣ тѣло не получитъ достаточно питанія и послѣдуетъ болѣзнь или вообще нарушеніе здоровья. Кровь того, кто дышетъ неправильно, вслѣдствіе этого бываетъ синеватаго темнаго цвѣта, замѣтно отличающагося отъ яркой красноты нормальной, богатой кислородомъ артеріальной крови. Это часто выражается уже въ самой блѣдности лица у такихъ людей, тогда какъ правильное дыханіе даетъ человѣку энергичное кровообращеніе и яркій здоровый румянецъ.

Небольшое замѣчаніе разъяснить всю жизненную важность правильнаго дыханія. Если кровь не въполнѣ очищается возрождающимъ процессомъ въ легкихъ, она возвращается въ артеріи въ состояніи ненормальномъ, не достаточно чистомъ отъ всѣхъ остатковъ, захваченныхъ ею по разнымъ частямъ тѣла. Всѣ эти продукты распада опять возвращаются въ организмъ, и естественнымъ послѣдствіемъ можетъ быть болѣзнь, иногда спеціальная болѣзнь крови, или ухудшеніе въ дѣятельности какого-нибудь органа или ткани по причинѣ недостаточнаго питанія.

Кровь, когда она провѣтривается въ легкихъ воздухомъ въ надлежащей мѣрѣ, не только освобождается отъ насыщающихъ ее вредныхъ примѣсей и газа угольной кислоты, но также поглощаетъ изъ воздуха нѣкоторое количество кислорода, которое и разноситъ по тѣлу, сколько гдѣ его требуется, чтобы природа могла правильно совершать свое дѣло. Когда кислородъ входитъ

въ соприкосновеніе съ кровью, онъ соединяется съ гемоглобиномъ ея и увлекается ею къ каждой клѣточкѣ тѣла, въ каждый мускуль его, въ каждый органъ, возрождая и укрѣпляя ихъ новыми матеріалами, которые доставляетъ имъ природа. Артеріальная кровь, подвергаясь надлежащему образомъ воздѣйствію воздуха въ легкихъ, содержитъ въ себѣ около 25% кислорода.

И не только каждая часть тѣла оживляется кислородомъ, но и пищеварительный актъ непосредственно зависитъ отъ достаточнаго окисленія пищевого матеріала, которое совершается въ крови, когда кислородъ соприкасается въ крови съ извлеченными изъ пищи соками, при чемъ происходятъ разные виды сгоранія. Поэтому совершенно необходимо, чтобы въ легкія доставлялось достаточное количество кислорода. Это же объясняетъ и тотъ обычный фактъ, что слабыя легкія и плохое пищевареніе сопровождаютъ другъ друга. Чтобы понять все значеніе этого, надо вспомнить, что весь организмъ получаетъ свое питаніе отъ пищи *усвоенной*, и что неполное усвоеніе ея ведетъ непремѣнно и къ неполному питанію организма. Сами легкія зависятъ все отъ того же источника питанія, и если вслѣдствіе слабаго дыханія ухудшается усвоеніе пищевыхъ соковъ, легкія ослабѣваютъ тоже, становясь еще менѣе способными исполнять свою работу должнымъ образомъ, и тогда все тѣло вянетъ и ослабляется. Каждая частица пищи или питья, прежде чѣмъ стать усвояемой для организма, должна быть окислена кислородомъ, тому же окисленія требуютъ и продукты внутренняго перегара организма, чтобы принять форму, при которой они могутъ быть выведены вонъ изъ организма. Недостатокъ кислорода въ крови, т. е. въ легкихъ, ведетъ къ недостаточному питанію, недостаточной очисткѣ организма и — плохому здоровью. По истинѣ — «дыханіе есть жизнь».

Сгораніе испорченныхъ элементовъ въ крови согреваетъ тѣло и вообще уравниваетъ его температуру.

Тотъ, кто умѣетъ дышать глубоко, предохраняетъ себя этимъ и отъ простуды, имѣя хорошій запасъ горячей крови, который дѣлаетъ его болѣе способнымъ противъ переменамъ внѣшней температуры.

Въ добавокъ ко всему вышеуказанному, глубокое дыханіе даетъ упражненіе органамъ и мускуламъ кишечника, что обыкновенно вовсе упускается изъ вида западными гигиенистами, но въ полной мѣрѣ оцѣнивается йогами.

При неправильномъ или неглубокомъ дыханіи лишь нѣкоторая часть легочныхъ клѣтокъ исполняетъ свое назначеніе, значительная же часть работы легкихъ теряется и весь организмъ страдаетъ. Низшія животныя въ своемъ естественномъ состояніи дышатъ правильно, несомнѣнно такъ же правильно дышалъ и первобытный человѣкъ. Ненормальная манера дыханія, усвоенная себѣ «цивилизованнымъ» человѣкомъ — темная тѣнь, падающая на цивилизацію, — лишила нужнаго насъ воздуха. И народы страдаютъ отъ этого больше, чѣмъ отъ чего-либо другого. Спасти себя человѣкъ можетъ только, вернувшись къ природѣ.

## ГЛАВА IV.

### Эзотерическая форма дыханія.

Наука о дыханіи, какъ и многія другія ученія, имѣетъ свою эзотерическую или внутреннюю сторону, какъ и свою сторону экзотерическую или внѣшнюю. Оккультисты всѣхъ временъ и странъ всегда учили, обыкновенно однако, въ средѣ лишь избранныхъ учениковъ, что въ воздухѣ находится нѣкая субстанція или начало, которая и даетъ всему движеніе и жизнь. Они расходились въ выраженіяхъ и названіяхъ, которыми они опредѣляли эту силу, такъ же какъ; и въ подробностяхъ самой теоріи, но основной взглядъ, общій всѣмъ оккультнымъ ученіямъ и философскимъ школамъ, составляетъ часть ученія іоговъ Востока.

Многіе авторитеты оккультизма учатъ, что существуетъ всеобщее начало энергіи или силы, называемое ими санскритскимъ словомъ «Прана», что значитъ «Абсолютная энергія». Вся энергія или сила во вселенной исходитъ изъ этого начала или скорѣе является частичной формой проявленія его. Эти ученія мало касаются самаго предмета этой книги и въ разъясненіи сущности «праны» мы ограничимся лишь тѣмъ, что она есть начало энергіи, которая проявляется въ каждомъ живомъ существѣ и отличаетъ его отъ всего безжизненнаго. Мы можемъ разсматривать его, какъ активное начало жизни, — если хотите, какъ жизненную силу. Она присутствуетъ во всѣхъ проявленіяхъ жизни отъ амебъ до человѣка, отъ самыхъ первоначальныхъ формъ расти-

тельной жизни до высшихъ формъ жизни животной. Прана все проникаетъ собою. Она находится во всемъ, имѣющемъ жизнь. Такъ какъ по ученію оккультной философіи жизнь есть во всемъ, во всѣхъ вещахъ, въ каждомъ атомѣ — видимая безжизненность вещи есть лишь низшая степень проявленія жизни — то по этому ученію прана разлита въ природѣ вездѣ, находится во всемъ. Она не должна быть смѣшиваема съ «Его», «Я» — съ этой частицей божественнаго духа въ каждой душѣ, около которой сосредоточивается матерія и энергія. Прана есть просто форма энергіи, которую «Я» пользуется для своего матеріальнаго проявленія. Когда «Я» оставляетъ свое физическое тѣло, прана, не будучи болѣе подъ воздѣйствіемъ его воли, подпадаетъ подъ воздѣйствіе отдѣльныхъ атомовъ или группы атомовъ, составляющихъ тѣло, и такъ какъ тѣло подвергается распаду на составные свои элементы, то всякій атомъ захватываетъ въ себя частицу праны, достаточную для того, чтобы образовать новую комбинацію, новое живое тѣло, остальная же прана возвращается въ океанъ міроваго запаса, изъ котораго она отдѣлилась. Ея связь съ тѣломъ существуетъ, пока длится воздѣйствіе воли «Я», и этою волею атомы тѣла удерживаются вмѣстѣ.

Подъ «праной» мы разумѣемъ всеобщее начало, которое составляетъ сущность всякаго движенія, силы или энергіи, какъ бы и въ чемъ бы оно ни проявлялось — въ силѣ ли притяженія, въ электричествѣ, во вращеніи планетъ или въ другихъ формахъ жизни, отъ самой низкой до самой высокой. Прана есть душа Силы и Энергіи во всѣхъ ихъ проявленіяхъ, — начало, которое, дѣйствуя извѣстнымъ образомъ, вызываетъ проявленія, называемыя «жизнью».

Это начало присутствуетъ во всѣхъ формахъ матеріи, но оно не матерія. Оно есть и въ воздухѣ, но оно не воздухъ и не какой-либо изъ составляющихъ его химическихъ элементовъ. Животныя и растенія вдыхаютъ

его изъ воздуха и, если бы его въ воздухѣ не было, то они умерли бы, хотя были бы переполнены воздухомъ. Оно воспринимается организмомъ вмѣстѣ съ кислородомъ, однако оно не есть кислородъ. Еврейскіе авторы книги Бытія знаютъ разницу между атмосферическимъ воздухомъ и таинственнымъ и могущественнымъ началомъ, разлитымъ въ немъ. Они говорятъ о «neshemet ruach chayim», что въ переводѣ означаетъ — «дыханіе духа жизни». По-еврейски «neshemet» значитъ обыкновенное дыханіе атмосферическимъ воздухомъ, «chayim» означаетъ «жизнь» или «жизни» и слово «ruach» означаетъ «духъ жизни». По мнѣнію оккультистовъ это выраженіе указываетъ на то-же начало, которое ими разумѣтся подъ словомъ «прана».

Прана находится въ атмосферномъ воздухѣ, но она находится повсюду и тамъ, куда воздухъ проникнуть не можетъ. Кислородъ играетъ важную роль въ ходѣ животной жизни, углеродъ имѣетъ подобное же значеніе для жизни растительной, но прана имѣетъ свою совершенно особую роль въ проявленіяхъ жизни, независимо отъ ихъ фізіологической стороны.

Мы постоянно вдыхаемъ воздухъ, насыщенный «праной», и также постоянно извлекаемъ прану изъ воздуха, пользуясь ею для своихъ потребностей. Въ наиболѣе свободномъ своемъ состояніи прана находится въ атмосферномъ воздухѣ и, если онъ свѣжъ, то онъ обильно насыщенъ праной, которую мы извлекаемъ изъ воздуха легче, чѣмъ изъ другого какого-либо источника. При обыкновенномъ дыханіи мы вбираемъ въ себя нормальное количество праны, но при дыханіи глубоко, какъ учатъ дышать іоги — мы можемъ усваивать изъ воздуха гораздо большіе запасы праны, которые скапливаются въ центрахъ нервныхъ и мозговыхъ на случай потребности. Мы можемъ накапливать въ себѣ прану, какъ аккумуляторы вбираютъ въ себя электричество. Многія изъ способностей, которыми располагаютъ подвинувшіеся

въ своемъ развитіи оккультисты, стали для нихъ возможны, главнымъ образомъ, благодаря знанію ими этого факта и разумному употребленію накопленной энергіи. Йоги знаютъ, что при извѣстныхъ приѣмахъ дыханія усиливается притокъ праны въ организмъ, и они могутъ собрать ее, сколько имъ ея потребуется. При этомъ не только укрѣпляется тѣло физическое, но и мозгъ получаетъ новый притокъ энергіи и развиваются новыя способности и психическія силы. Тотъ, кто овладѣлъ наукой накопленія праны, сознательно или безсознательно, часто оказывается способнымъ излучать изъ себя ее, какъ жизненную силу и воздѣйствовать ею на другихъ, давая имъ новую жизненность и здоровье. То, что называется «магнетизмомъ», дается именно такою способностью магнетизеровъ, хотя многіе изъ нихъ не знаютъ дѣйствительнаго источника своей силы.

Западные ученые неясно сознавали присутствіе въ воздухѣ этой великой силы, но такъ какъ она не оставляетъ никакого слѣда въ ихъ аппаратахъ химическаго изслѣдованія, то они по большей части съ пренебреженіемъ отнеслись къ этой «выдумкѣ» Востока. Такъ какъ они не могутъ опредѣлить сущности этой силы, то стремятся ее отрицать. Однако они все-таки признаютъ, что въ нѣкоторыхъ мѣстностяхъ воздухъ обладаетъ большимъ количествомъ «чего-то» оживляющаго и больные люди направляются докторами именно въ эти мѣста въ поискахъ за утраченнымъ здоровьемъ.

Кислородъ усваивается изъ воздуха кровью и юбращается на удовлетвореніе потребностей организма системою кровообращенія. Прана же извлекается изъ воздуха нервною системою и употребляется ею для своей работы. И, какъ насыщенная кислородомъ кровь проводится системою кровообращенія по всему тѣлу, строя его и возрождая, такъ и прана проходитъ по всѣмъ частямъ нервной системы, наполняя ее новой жизненностью и силою.

Если мы назовем праную дѣйствующее начало въ нашей такъ называемой жизненности, то мы образуемъ себѣ болѣе ясное представленіе о той важной роли, которую она играетъ въ нашихъ жизняхъ. Такъ же точно, какъ кислородъ крови расходуется кровеносною системою для потребностей тѣла, такъ и прана нашею нервною системою расходуется на наши мысли, желанія, и другіе виды душевной дѣятельности, вслѣдствіе чего необходимо постоянное возобновленіе ея запасовъ. Каждая мысль, каждое дѣйствіе, каждое усиліе воли, каждое движеніе мускуловъ употребляетъ на себя извѣстное количество того, что мы называемъ нервною силою и что въ дѣйствительности есть одна изъ формъ праны. Чтобы двинуть мускуль, мозгъ посылаетъ волевой токъ по нервной системѣ, мускуль сжимается и вотъ часть праны израсходована! Если вы вспомните, что наибольшая часть праны, получаемой человѣкомъ, имъ усваивается изъ вдыхаемаго воздуха, вамъ станетъ вполне ясною вся важность для васъ правильнаго дыханія.

*Прана*, это — универсальное начало энергіи, проявляющейся въ самыхъ разнообразныхъ видахъ, включая жизненную силу.

*Пранайяма*, это — контроль надъ праной, особенно надъ праной, принявшей форму жизненной энергіи. Йоги утверждаютъ, что этотъ контроль, если онъ доведенъ до достаточно высокой степени, даетъ человѣку господство надъ всѣми другими проявленіями праны въ природѣ и есть секретъ власти и могущества.

---

## ГЛАВА V.

### Нервная система и оккультное учение йоговъ.

Было указано, что западная наука относительно дыханія ограничивается изученіемъ его роли въ процессѣ поглощенія кислорода кровью и дальнѣйшаго воздѣйствія кислорода на организмъ черезъ посредство системы кровообращенія, между тѣмъ какъ ученіе йоговъ говоритъ еще и о поглощеніи праны и ея распространеніи въ организмъ по сѣти нервной системы. Прежде чѣмъ перейти къ дальнѣйшему, необходимо дать общее описаніе нервной системы.

Нервная система человѣка состоитъ изъ двухъ отдѣльныхъ большихъ системъ — системы спинного мозга и симпатической системы. Систему спинного мозга составляютъ тѣ части нашей нервной системы, которыя входятъ въ головной и спинной мозгъ съ отвѣтвленіями, идущими отъ нихъ. Эта система завѣдуетъ такими проявленіями животной жизни организма, какъ его желанія, ощущенія и т. п. Симпатическая же система охватываетъ собою сѣть нервовъ, расположенную, главнымъ образомъ, въ грудной, брюшной и тазовой полости, и подчиняетъ себѣ внутренніе органы тѣла. Она управляетъ внѣволевыми процессами, какъ ростъ тѣла, питаніе, кровообращеніе и пр.

Спино-головная система дѣйствуетъ при всѣхъ ощущеніяхъ зрѣнія, слуха, обонянія, осязанія, вкуса и т. д.

Она приводит органы въ движеніе, она работаетъ, когда человѣкъ думаетъ, когда работаетъ его сознаніе. Она служитъ орудіемъ высшему «Я» человѣка для его общенія съ міромъ внѣшнимъ. Эта система можетъ быть сравнена съ телефонной системой, при чемъ мозгъ представляетъ собою центральную станцію, а спинной мозгъ и идущія отъ него отвѣтвленія нервовъ — проволоки проводовъ.

Головной мозгъ представляетъ собою большую массу нервной ткани и состоитъ изъ трехъ частей: большой мозгъ, наполняющій собою лобовую, темянную, среднюю и заднюю часть черепа, мозжечекъ или «малый мозгъ», расположенный въ нижней и задней части черепа и продолговатый мозгъ (*Medulla oblongata*), который представляетъ собою утолщенное начало спинного мозга и лежитъ впереди «малаго мозга».

Большой мозгъ есть органъ той части нашего интеллекта, которая проявляетъ себя въ умственной дѣятельности.

Малый мозгъ управляетъ движеніями и волевой дѣятельностью. Продолговатый мозгъ есть верхній утолщенный конецъ спинного мозга, и отъ него и отъ главнаго мозга расходятся сѣть нервовъ, проходящихъ въ разныя части головы, а также въ органы спеціальнаго назначенія и затѣмъ къ нѣкоторымъ органамъ, лежащимъ въ грудной и брюшной полостяхъ, а также къ органамъ дыхательнымъ.

Спинной мозгъ наполняетъ собой каналъ, проходящій внутри спинного хребта. Онъ представляетъ собою длинную массу нервной ткани, отъ которой у каждаго позвонка отдѣляются нервы, связывающіе его со всѣми частями тѣла. Спинной мозгъ есть какъ бы главный телефонный кабель, а нервныя отвѣтвленія это — отдѣльныя проволоки, соединенныя съ нимъ.

Симпатическая система состоитъ изъ двойной цѣпи ганглій по сторонамъ спинного хребта и разбѣянныхъ ганглій въ головѣ, затылкѣ, груди и брюшной полости.

Ганглія — масса нервной ткани, состоящая изъ клѣтокъ. Эти гангліи соединены между собою нервными нптями.

Нервы движенія и ощущенія соединяють ихъ также со спино-головной мозговой системой. Отъ этихъ ганглій отдѣляются безчисленныя нервныя волоконца, расходящіяся по всему тѣлу. Въ разныхъ мѣстахъ нервы эти перекрещиваются, образуя такъ называемые «plexus» — сплетенія. Симпатическая система завѣдуетъ безсознательными процессами, какъ кровообращеніе, дыханіе и пищевареніе.

Сила, передаваемая мозгомъ во всѣ части организма посредствомъ нервовъ, въ западной наукѣ имѣетъ названіе «нервной силы», іоги же видятъ въ ней проявленіе праны. По характеру своему и быстротѣ дѣйствія она похожа на электричество. Безъ этой «нервной силы» сердце не можетъ биться, кровь не можетъ циркулировать, легкія — дышать, органы вообще — дѣйствовать, и весь механизмъ тѣла останавливается безъ нея. Болѣе того — даже и мозгъ не можетъ думать безъ присутствія праны. Если остановиться на этомъ со вниманіемъ, вся важность усвоенія праны кровью станетъ каждому ясна и «наука о дыханіи» получитъ значеніе гораздо большее, чѣмъ придаютъ ей западные ученые.

Іоги идутъ далѣе западной науки, особенно относительно одной части нервной системы. Мы разумѣемъ то, что западная наука называетъ «солнечнымъ сплетеніемъ» — «plexus solaris», и что она считаетъ просто скопленіемъ переплетающихся нервовъ симпатической системы съ ея гангліями, — такихъ скопленій, узловъ, нѣсколько въ разныхъ частяхъ тѣла. Іоги же думаютъ, что это «солнечное сплетеніе» въ дѣйствительности есть важнѣйшая часть нервной системы, и что оно есть видъ мозга и играетъ одну изъ важнѣйшихъ ролей въ человѣческомъ организмѣ. Впрочемъ, западная наука, кажется понемногу начинаетъ признавать особенное значеніе этого «солнечнаго сплетенія» — по крайней мѣрѣ нѣкоторые

новѣйшіе авторы называютъ его уже — «брюшнымъ мозгомъ». «Солнечное сплетеніе» находится вблизи желудка, какъ разъ подъ ложечкой противъ внутренней стороны спинного хребта. Оно состоитъ изъ бѣлой и сѣрой мозговой массы, какъ и другіе виды человѣческаго мозга. Оно управляетъ главнѣйшими внутренними органами чело- вѣка и играетъ гораздо болѣе важную роль, чѣмъ о томъ обыкновенно думаютъ. Здѣсь мы не будемъ входить въ дальнѣйшія подробности ученія юговъ о «солнечномъ сплетеніи», скажемъ только, что по ихъ убѣжденію оно есть складочный магазинъ праны. Извѣстно, что сильнымъ ударомъ подъ ложечку можно прямо убить чело- вѣка, и кулачные бойцы знаютъ всю чувствительность этой области, ударъ въ которую лишаетъ чело- вѣка надолго силу.

Имя «солнечнаго сплетенія» дано этому нервному узлу очень удачно, ибо онъ посылаетъ лучи силы и энергіи во всѣ части тѣла; даже и головной мозгъ зави- ситъ отъ него, какъ отъ складочнаго мѣста праны въ организмѣ. Рано или поздно и западная наука при- знаетъ дѣйствительную роль «солнечнаго сплетенія» и отведетъ ему гораздо болѣе важное мѣсто, чѣмъ то, кото- рое теперь удѣляется ему въ сочиненіяхъ ея ученыхъ. Первый шагъ къ управленію по своей волѣ дѣйствіями праны, разлитой въ природѣ, есть приобрѣтеніе способ- ности управлять той частью праны, которая проявляется въ нашихъ тѣлахъ и умахъ. Поэтому естественнѣе всего начинать съ себя, говорятъ йоги. Прана, заклю- ченная въ чело- вѣкѣ, есть маленькій заливъ изъ великаго океана всеобщей праны, и здѣсь нужно начинать, желая приобрѣсти власть надъ океаномъ. Но въ организмѣ есть еще болѣе тонкая форма праны, чѣмъ даже жизненная сила, проявляющаяся въ тѣлесной активности. Это пси- хическая прана, проявляющаяся въ нервной душевной и умственной дѣятельности чело- вѣка. А такъ какъ душев- ная и нервная энергія ближе къ «Я», чѣмъ тѣлесныя

силы, то йоги учатъ начинать пранайяму именно съ подчиненія волѣ нервной и душевной дѣятельности. Для этого они даютъ слѣдующій методъ.

Согласно ученіямъ йоговъ, существуютъ два тока праны (называемые *Пингала* и *Ида*), проходящіе вдоль спинного мозга, по обоимъ сторонамъ того канала или трубы въ спино-мозговой колоннѣ, который индусы называютъ *Сусумна* и который представляетъ собой центръ всего существеннаго въ спинномъ мозгу. Въ нижнемъ концѣ Сусумны находится треугольникъ тонкаго вещества, называемый индусами — «внутренность лотоса Кундалини», и содержащій въ себѣ какъ бы конденсированный запасъ скрытой силы, называемой *Кундалини*. Относительно Кундалини утверждаютъ, что это необыкновенно могущественная оккультная сила, которая, если ее разбудить и заставить подняться по Сусумнѣ, дастъ удивительные результаты психическаго характера и откроетъ много сферъ психической дѣятельности, которыя даже не снились обыкновенному человѣку. А если Кундалини достигнетъ мозга, то освободитъ душу отъ оковъ матеріи и сдѣлаетъ йога свѣрхчеловѣкомъ.

*Пингала*, это — нервный токъ, идущій вдоль правой стороны *Сусумны*; *Ида*, это — токъ, идущій съ лѣвой стороны. Вдоль Сусумны расположено нѣсколько «лѣтосовъ» или центровъ психической дѣятельности. Первый изъ нихъ, находящійся внизу называется *Муладхара* и послѣдній, главный лотосъ, лежащій въ головномъ мозгу называется *Сахасрара* или тысячелепестковый лотосъ мозга. Сусумна, со своими аккумуляторами скрытой силы, разсматривается какъ чрезвычайно сильная батарея психической энергіи, которую можно привести въ дѣйствіе и регулировать при помощи извѣстныхъ приемовъ дыханія, которымъ учатъ йоги, особенно при помощи ритмическаго дыханія, которое, какъ утверждаютъ, пробуждаетъ скрытыя силы Кундалини. А пробужденная сила Кундалини, управляемая и направляемая умомъ, вызываетъ къ дѣй-

ствію всѣ тѣ сверхнормальныя силы, которыми обладаютъ юги. Методы и способы пробужденія Кундалини и называются «пранайяма», — четвертая степень пути достиженія *Патанджали*.

Первая цѣль при упражненіяхъ *Пранайямы*, это пробужденіе ритмическихъ вибрацій при помощи дыханія, управляемаго и контролируемаго сознаниемъ. Отъ этого дыханія возникаютъ вибраціи, пробуждающія силу *Кундалини*, при помощи которой производятся сверхнормальные психическіе феномены. Вторая цѣль, это — сосредоточеніе праны или нервной силы, контроль надъ ея расходованіемъ и управленіе ею. Прана наполняетъ собой весь организмъ, сохраняясь, какъ въ аккумуляторахъ, въ различныхъ гангліяхъ или нервныхъ сплетеніяхъ, особенно въ большомъ «солнечномъ» сплетеніи.

Ученикъ, желающій постигнуть науку *Пранайямы* и ея методъ, долженъ изучать практически «сидѣніе юговъ», т. е. позу, которую принимаютъ и сохраняютъ юги во время своихъ упражненій. Это — сидѣніе на полу или на землѣ въ слегка наклоненномъ впередъ положеніи, такъ, чтобы голова, шея и грудь находились на прямой линіи, идущей внизъ, а спинной хребетъ лежалъ бы свободно и безъ всякаго напряженія въ естественномъ положеніи.

Затѣмъ изучается дыханіе, начиная съ культивированія естественнаго размѣреннаго дыханія, медленнаго вдыханія, удерживанія воздуха въ теченіе извѣстнаго времени и затѣмъ медленнаго выдыханія. При этомъ въ умѣ все время должно произноситься священное слово *омъ*, которое служитъ какъ бы ритмическимъ отбиваніемъ темпа, и сопровождаетъ собой вдыханіе и выдыханіе.

Слѣдующій шагъ, это изученіе дыханія черезъ одну ноздрю. Цѣль здѣсь заключается въ томъ, чтобы заставить токъ «Ида» идти черезъ лѣвую ноздрю, а токъ *Пингала* направлять черезъ правую ноздрю.

Ученику показываютъ, какъ, закрывая правую ноздрю и затѣмъ, дыша черезъ лѣвую ноздрю, направлять токъ *Ида* вдоль спинного мозга, сосредоточивая при этомъ вниманіе на нисходящемъ нервномъ токъ. Цѣль этихъ дѣйствій заключается въ томъ, чтобы разбудить «спящій», нижній лотосъ, въ которомъ сохраняется сила *Кундалини*. Когда вдыхается токъ *Ида* и нервная сила направляется къ мѣсту нахождения *Кундалини*, дыханіе задерживается на нѣсколько мгновеній, при чемъ въ умѣ образуется (усиліемъ воли) мысленный образъ, что токъ *Ида* проходитъ черезъ «лотосъ» и идетъ вверхъ съ правой стороны спинного хребта по каналу Пингала. Затѣмъ производится медленное выдыханіе по каналу Пингала, черезъ правую ноздрю, при чемъ закрывается лѣвая ноздря. Наилотѣе распространенный способъ, которому учатъ начинающихъ, заключается въ томъ, чтобы закрывать правую ноздрю, вдыхая черезъ лѣвую, затѣмъ плотно закрыть обѣ ноздри, пропуская токъ черезъ мѣсто, гдѣ находится *Кундалини*, и затѣмъ открыть обѣ ноздри, выдыхая воздухъ. Потомъ тотъ же процессъ продѣлывается въ обратномъ порядкѣ. Воздухъ вдыхается черезъ правую ноздрю, задерживается на нѣсколько мгновеній при обѣихъ ноздряхъ, плотно закрытыхъ, и затѣмъ выдыхается черезъ лѣвую ноздрю.

Центръ спинного мозга заключаетъ въ себѣ каналъ, который юги называютъ *Сусумна*; черезъ этотъ каналъ проходитъ центральный токъ, при чемъ токи *Ида* и *Пингала* текутъ, каждый съ одной стороны *Сусумны*. Каналъ *Сусумна* у обыкновенныхъ людей закрытъ; когда же онъ открывается, человѣкъ становится *йогомъ*, т. е. начинаетъ обладать сверхнормальными психическими силами. Черезъ раскрывшійся каналъ *Сусумны* поднимается вверхъ къ головному мозгу сила *Кундалини* и переноситъ умъ человѣка на высшія плоскости. Такимъ образомъ «движаніе» или шевеленіе *Кундалини* въ нужномъ сплетеніи имѣетъ цѣлью заставить его подняться

вверхъ — такимъ образомъ, каналъ Сусумна медленно и постепенно открывается весь. Сила Кундалини, восходя вверхъ, пробуждаетъ къ дѣятельности нѣсколько лотосовъ, лежащихъ вдоль спинного хребта и соединенныхъ съ Сусумной. Нижній изъ этихъ лотосовъ, расположенный въ основаніи спино-мозговой колонны, называется *Муладжара*, слѣдующій называется *Свадхистхана*; за нимъ лежитъ *Анахата*; дальше *Визудуха*; потомъ *Аджна* и послѣдній, лежащій уже въ головномъ мозгу, называется *Сахасрара* или «тысячелепестный лотосъ». Въ нижнемъ, т. е. въ *Муладжарѣ* заключена сила *Кундалини*, а дѣятельность верхняго состоитъ въ томъ, чтобы распредѣлять въ мозгу, поступающую въ него силу Кундалини и создавать такимъ образомъ возможность того, что является намъ въ видѣ сверхнормальныхъ психическихъ и ментальныхъ феноменовъ.

---

## ГЛАВА VI.

### Дыханіе черезъ ноздри и дыханіе черезъ ротъ.

Одинъ изъ первыхъ уроковъ науки дыханія юговъ посвящается тому, чтобы научиться дышать носомъ и побѣдить обычную привычку — дышать ртомъ.

Дыхательный механизмъ человѣка позволяетъ ему дышать и носомъ и ртомъ, но для него дѣло истинно жизненной важности — какимъ именно изъ этихъ двухъ способовъ онъ дышетъ, ибо одинъ даетъ здоровье и силу, а другой ведетъ къ болѣзнямъ и слабости.

Конечно, не должно было бы быть и надобности объяснять читателю, что нормальный способъ дышать — черезъ носъ, но невѣжество цивилизованнаго человѣчества по отношенію къ нѣкоторымъ простымъ вещамъ прямо поразительно. Мы постоянно встрѣчаемъ людей, которые на прогулкахъ дышатъ черезъ ротъ и своимъ дѣтямъ позволяютъ слѣдовать той же ужасной и вредной манерѣ дыханія.

Многія изъ болѣзней, которымъ подверженъ цивилизованный человѣкъ, причиняются ему именно этой общей привычкой дышать черезъ ротъ. Дѣти, которымъ позволяютъ дышать такъ, вырастаютъ слабыми и маложизненными, какъ будто надорванными и въ своей мужественности, и въ своей женственности, и подверженными хроническимъ заболѣваніямъ. Матери дикихъ племенъ поступаютъ не такъ, очевидно движимыя прозрѣніемъ. Онѣ словно инстинктомъ сознаютъ, что ноздри предста-

вляють собою настоящіє каналы для проведенія воздуха въ легкія, и онѣ приучаютъ своихъ дѣтей закрывать ротъ и дышать черезъ носъ. Они приподнимаютъ имъ голову впередъ во время сна, что невольнo заставляеть сжимать губы и дышать черезъ ноздри. Если бы матери цивилизованныхъ народовъ поступали такъ же, онѣ принесли бы большое благо своему народу.

Много заразныхъ болѣзней распространяется этой злополучной привычкой дышать ртомъ, и немало случаевъ простуды и катаральныхъ заболѣваній должно приписать все той же причинѣ. Многіе изъ тѣхъ, кто, подчиняясь очевидности, днемъ дышатъ черезъ носъ, ночью дышатъ черезъ ротъ и подвергаются заболѣваніямъ отъ этого.

Тщательно сдѣланныя изслѣдованія показали, что тѣ изъ солдатъ и матросовъ, которые спятъ съ открытымъ ртомъ, болѣе подвержены заразнымъ заболѣваніямъ, чѣмъ дышащіе черезъ ноздри. Въ одномъ случаѣ на военномъ кораблѣ среди матросовъ и солдатъ появилась эпидемія оспы и отъ нея умерли лишь тѣ заболѣвшіе, которые дышали черезъ ротъ, изъ дышавшихъ же черезъ носъ не умерло ни одного человѣка.

Органъ дыханія имѣетъ свой предохранительный аппаратъ-фильтръ и пылепоглотитель — въ ноздряхъ носа. Если дыханіе дѣлается черезъ ротъ, то на пути между губами и легкими нѣтъ ничего, что процѣживало бы воздухъ и очищало бы его отъ пыли и прочихъ постороннихъ примѣсей. Отъ рта до легкихъ путь совершенно открытъ, и съ этой стороны дыхательный аппаратъ нашъ не защищенъ ничѣмъ. Кромѣ того, такое неправильное дыханіе ведетъ къ тому, что воздухъ поступаетъ въ легкія совсѣмъ несогрѣтымъ, что очень вредно. Воспаленіе легкихъ часто имѣетъ причиной вдыханіе холоднаго воздуха черезъ открытый ротъ. Человѣкъ, спящій ночью съ открытымъ ртомъ, всегда просыпается съ чувствомъ сухости во рту и гортани. Это пренебреженіе къ прямому требованію природы наказывается болѣзнями.

Вспомните съ одной стороны — что ротъ не даетъ никакой охраны органу дыханія, и пыль, заразныя начала и холодный воздухъ свободно входятъ въ легкія этой дверью. Съ другой стороны, носовая полость и ея проходы сами по себѣ уже свидѣтельствуютъ о большой заботѣ, которую природа приложила именно въ этомъ отношеніи. Ноздри представляютъ собою два узкіе извилистые канала, съ щетинистыми волосками, служащіе какъ бы фильтромъ или ситомъ для пропускаемаго воздуха — примѣси останавливаются этимъ фильтромъ при вдыханіи выталкиваются наружу обратно при выдыханіи. И не только этому важному назначенію служатъ ноздри, но также и согрѣванію холоднаго воздуха прежде, чѣмъ онъ попадаетъ въ легкія. Длинные и узкіе проходы носовой полости выложены теплою слизистой оболочкой и согрѣваютъ проходящій воздухъ настолько, что онъ уже не можетъ повредить нѣжнымъ тканямъ гортани или легкихъ.

Ни одно животное, кромѣ человѣка, не спитъ съ открытымъ ртомъ и не дышетъ черезъ ротъ, и только человѣкъ, и притомъ человѣкъ цивилизованный, совершенно извращаетъ въ этомъ прямая указанія природы, ибо дикари почти всегда дышатъ правильно. Возможно, что эта противоестественная привычка приобрѣтена цивилизованнымъ міромъ вслѣдствіе ненормальнаго образа жизни, расслабляющей роскоши и чрезмѣрной теплоты въ домахъ.

Очистительный и фильтрующій аппаратъ носовой полости дѣлаетъ воздухъ достаточно чистымъ для такихъ деликатныхъ по строенію органовъ, какъ легкія и гортань. Примѣси и пыль, захватываемая ситомъ волосковъ и слизистой оболочкой, выносятся назадъ при выдыханіи или, если онѣ накапливаются слишкомъ быстро, или же попадаютъ въ области неподлежащія, природа чиханіемъ выбрасываетъ ихъ вонъ.

Воздухъ, прошедшій въ легкія сквозь ноздри, отли-

чается отъ наружнаго воздуха такъ же, какъ фильтрованная вода отъ воды цистерны. Сложный, очистительный аппаратъ носовой полости, задерживающій въ себѣ всѣ постороннія примѣси изъ вдыхаемаго воздуха, такъ же необходимъ для легкихъ, какъ для желудка необходима помощь рта, чтобы предохранить его отъ вишневыхъ косточекъ, рыбьихъ костей и тому подобныхъ добавленій къ пищѣ. Дышать ртомъ, по крайней мѣрѣ, такъ же противоестественно, какъ принимать пищу носомъ.

Вреднымъ послѣдствіемъ дыханія черезъ ротъ является и то, что вслѣдствіе сравнительной бездѣятельности носовая полость теряетъ свою особую чувствительность, не освобождается съ достаточной энергіей отъ осѣдающихъ на ней частицъ, и получаетъ склонность къ мѣстнымъ заболѣваніямъ. Какъ покинутая дорога скоро забрасывается мусоромъ и зарастаетъ сорной травой, такъ и носовая область, оставшаяся безъ своего нормальнаго употребленія, наполняется болѣзнетворными отбросами и остатками.

Для тѣхъ, кто обычно дышетъ черезъ носъ, бываетъ очень непріятно, когда носъ вдругъ закладываетъ, и они принуждены дышать черезъ ротъ. Чтобы помочь имъ держаться всегда правильнаго способа дыханія, можетъ быть будетъ полезно прибавить здѣсь два слова о легкомъ и вѣрномъ способѣ всегда имѣть носовую полость въ должной чистотѣ и порядкѣ.

Обычный для этого на Востокѣ приемъ — втянуть черезъ носъ немного воды, пропустить ее черезъ носовые каналы въ горло и затѣмъ выплюнуть черезъ ротъ. Индусскіе юги погружаютъ лицо въ чашку съ водою и особымъ приемомъ сосанія носомъ втягиваютъ нѣкоторое ея количество, но этотъ способъ требуетъ продолжительной практики, и первый дѣйствителенъ не менѣе, но легче для исполненія.

Другой хорошій приемъ заключается въ томъ, чтобы,

открывъ для провѣтриванія комнаты окна, закрыть одну ноздрю пальцемъ и втягивать воздухъ черезъ другую ноздрю. Затѣмъ сдѣлать то же, закрывъ вторую ноздрю и открывъ первую. Повторить это нѣсколько разъ, перемѣняя ноздри послѣдовательно. Этотъ способъ прекрасно очищаетъ носовую полость.

Въ случаѣ катарра полезно ввести въ носовые проходы немного вазелина или какого-нибудь камфорнаго препарата. Втягиваютъ также въ носъ экстракта лицины понемногу, и это приноситъ замѣтное облегченіе. При небольшой заботѣ и вниманіи совсѣмъ не трудно поддерживать носовую полость въ должной чистотѣ и порядкѣ.

Мы отдали столь значительное мѣсто этому предмету — дыханію черезъ носъ — не только вслѣдствіе большой его важности для здоровья вообще, но и потому, что дыханіе черезъ носъ представляетъ собою подготовительную стадію для спеціальныхъ упражненій въ дыханіи, даваемыхъ нами въ этой книгѣ, а также и потому, что дыханіе черезъ носъ составляетъ и основной принципъ «науки дыханія» йоговъ.

Мы настаиваемъ передъ читателемъ на особенной важности для него усвоить себѣ этотъ способъ дыханія и совѣтуемъ — не пренебрегать этой подробностью будто бы второстепеннаго значенія.

---

## ГЛАВА VII.

### Четыре способа дыханія.

Разсмотрѣніе вопроса о дыханіи мы начнемъ съ ознакомленія съ механическимъ устройствомъ нашего дыхательнаго аппарата. Механика дыханія заключается: 1) въ эластическихъ движеніяхъ легкихъ и 2) въ движеніяхъ боковъ и низа грудной клѣтки, въ которой легкія находятся. Грудная клѣтка это та часть туловища человѣка, которая находится между шеей и брюшной полостью, и которая въ большей части занята легкими и сердцемъ. Она ограничивается спиннымъ хребтомъ, ребрами, грудной костью и снизу діафрагмой. Ее можно сравнить съ коническимъ, со всѣхъ сторонъ закрытымъ, ящикомъ, котораго коническій конецъ направленъ кверху, задняя сторона образуется спиннымъ хребтомъ, передняя — грудной костью и бока — ребрами.

Реберъ всего — двадцать четыре, по двѣнадцати съ каждой стороны. Они идутъ отъ спинного хребта, и семь верхнихъ паръ соединяются впереди съ грудной костью, пять же нижнихъ называются «ложными ребрами», и изъ нихъ только двѣ верхнихъ пары соединены съ грудной костью хрящами, а три нижнихъ хрящей не имѣютъ, и концы ихъ свободны.

Ребра приводятся въ движеніе рядомъ поверхностныхъ мускуловъ, называемыхъ межреберными мускулами.

При дыханіи мускулы растягиваютъ легкія, такъ что въ нихъ образуется пустота, въ которую по извѣстному

закону физики и устремляется воздухъ. Въ этомъ процессѣ дыханія все зависитъ отъ такъ называемыхъ «дыхательныхъ мускуловъ». Безъ ихъ помощи легкія не могутъ двигаться и изученіе способовъ пользоваться и управлять этими мускулами составляетъ науку о дыханіи. Успѣшное управленіе этими мускулами состоитъ въ умѣнши расширить легкія насколько возможно больше, чтобы захватить въ грудь наибольшее количество животворнаго воздуха.

Юги различаютъ четыре главныхъ способа дыханія:

- 1) Верхнее дыханіе.
- 2) Среднее дыханіе.
- 3) Нижнее дыханіе.
- 4) Полное дыханіе юговъ.

Мы дадимъ общій очеркъ первыхъ трехъ способовъ и подробно остановимся на четвертомъ, на которомъ главнымъ образомъ и основана наука юговъ о дыханіи.

## 1. Верхнее дыханіе.

Этотъ способъ дыханія извѣстенъ на Западѣ подъ названіемъ «ключичнаго дыханія». Дыханіе этого рода, расширяя ребра, поднимаетъ ключицу и плечи, въ то же время сжимая кишечникъ и надавливая имъ на діафрагму, которая въ отвѣтъ тоже напрягается, вслушиваясь.

При этомъ используется только верхняя часть легкихъ, которая притомъ же по величинѣ есть и наименьшая, и, слѣдовательно, при этомъ въ легкія входитъ лишь наименьшая часть воздуха, чѣмъ могла бы. Вдобавокъ и діафрагма, двигаясь вверхъ, не имѣетъ много мѣста въ этомъ направленіи. Анатомическое изученіе грудной полости убѣдитъ cadaго, что при этомъ способѣ получится при наибольшемъ усилии наименьшій полезный результатъ.

Верхнее дыханіе, очевидно, наихудшее дыханіе. Оно

расточаетъ энергію и бѣдно результатами. Именно этотъ способъ дыханія всего болѣе распространенъ на Западѣ. Такъ, обыкновенно, дышать женщины и даже пѣвцы, проповѣдники, адвокаты и др., которые, казалось бы, должны были лучше знать дѣло.

Много болѣзней голосовыхъ и дыхательныхъ органовъ происходитъ непосредственно отъ этого варварскаго способа дыханія и отъ того напряженія, которому онъ подвергаетъ органы столь деликатныя по своему строенію. Хриплый непріятный голосъ — частый результатъ его. Многіе, дышащіе именно этимъ способомъ, обязаны этимъ дурной привычкѣ дышать открытымъ ртомъ.

Если читатель сомнѣвается въ правильности сказаннаго, ему нетрудно провѣрить это собственнымъ опытомъ — пусть онъ, выдохнувъ изъ груди весь воздухъ, станетъ прямо, опустивъ руки спокойно по сторонамъ, и затѣмъ вздохнетъ, приподнимая плечи и ключицы. Онъ убѣдится, что количество вдохнутаго воздуха будетъ гораздо меньше нормальнаго. Затѣмъ пусть онъ сдѣлаетъ вздохъ полною грудью, опустивъ плечи и ключицы, и онъ получитъ наглядный урокъ, который онъ, конечно, запомнитъ лучше, чѣмъ всякія слова, сказанныя или напечатанныя.

## 2. Среднее дыханіе.

Этотъ способъ дыханія извѣстенъ на Западѣ подъ названіемъ ребернаго или междуребернаго дыханія и хотя менѣе плохъ, чѣмъ верхнее дыханіе, однако гораздо ниже по результатамъ полнаго дыханія юговъ. При среднемъ дыханіи діафрагма нажимаетъ вверхъ, и кишечникъ втягивается внутрь. Ребра при этомъ нѣсколько раздвигаются, и грудь соотвѣтственно расширяется. Такъ какъ мы можемъ указать два способа лучшихъ, то къ нимъ мы непосредственно и перейдемъ.

### 3. Нижнее дыханіе.

Эта форма дыханія гораздо лучше обѣихъ, описанныхъ выше, и въ послѣдніе годы нѣкоторые западные авторы превознесли ее подъ имѣнемъ «брюшного дыханія», «глубокаго дыханія», «діафрагмическаго дыханія» и пр. Для іоговъ же эта форма дыханія составляетъ лишь часть той системы, которая имъ извѣстна уже многія столѣтія и называется ими — «полнымъ дыханіемъ».

Что такое діафрагма? Діафрагма это — большой, плоскій мускуль, отдѣляющій грудную полость отъ брюшной. Въ состояніи покоя онъ образуетъ какъ бы небо надъ брюшной полостью, имѣя выпуклость, обращенную къ легкимъ. По отношенію же къ легкимъ діафрагма представляетъ собою какъ бы поднявшійся округлый холмъ. Когда діафрагма приходитъ въ дѣйствіе, вершина понижается, и діафрагма давитъ на кишечникъ.

При нижнемъ дыханіи легкія имѣютъ болѣе свободы дѣйствія и сообразно съ этимъ и воздуха они могутъ поглотить больше, чѣмъ это возможно при верхнемъ и среднемъ дыханіи. Но въ итогѣ верхнее дыханіе наполняетъ воздухомъ только верхнюю часть легкихъ, среднее — только среднюю и часть верхней, а нижнее — среднюю и нижнюю. Очевидно, что способъ дыханія, который наполняетъ воздухомъ все пространство легкихъ, предпочтительнѣе каждаго изъ этихъ трехъ, давая возможность легкимъ усвоить изъ воздуха наибольшее количество праны. Такимъ наилучшимъ изъ всѣхъ является «полное дыханіе» іоговъ.

### 4. Полное дыханіе іоговъ.

«Полное дыханіе» іоговъ соединяетъ въ себѣ всѣ хорошія стороны верхняго, средняго и нижняго дыханія, не имѣя ихъ недостатковъ. Оно приводитъ въ

движеніе весь дыхательный аппарат легкихъ, каждую ихъ клѣточку, каждый мускуль дыхательной системы. Максимумъ пользы получается при минимумѣ затраченной энергіи. Грудная полость расширяется во всѣхъ направленіяхъ и каждая часть ея дыхательнаго механизма работаетъ въ полную мѣру своей возможности.

Одна изъ важнѣйшихъ особенностей этого метода дыханія та, что при немъ всѣ мускулы дыхательнаго аппарата находятся въ дѣйствиіи, тогда какъ при другихъ формахъ дыханія часть мускуловъ даже совершенно не двигается. При полномъ дыханіи приводятся въ движеніе мускулы, двигающіе ребрами, при чемъ легкія расширяются.

Діафрагма при этомъ имѣетъ полную свободу выполнить свое назначеніе и оказать дѣйствию легкихъ наибольшую помощь. Нижнія ребра оттягиваются діафрагмою внизъ, тогда какъ другіе мускулы удерживаютъ ихъ на мѣстѣ, а междуреберные тянутъ вверхъ, вслѣдствіе чего средняя часть груди расширяется до максимума. Верхняя часть легкихъ наполняется воздухомъ, тоже въ полной мѣрѣ, благодаря дѣйствию тѣхъ же междуреберныхъ мускуловъ. Такое общее и одновременное дѣйствіе всѣхъ мускуловъ верхней, средней и нижней части груди и діафрагмы даетъ наилучшіе результаты. Въ слѣдующей главѣ мы укажемъ практическіе приемы и упражненія, посредствомъ которыхъ можно усвоить себѣ «полное дыханіе» юговъ.

---

## ГЛАВА VIII.

### Какъ усвоить себѣ полное дыханіе.

Полное дыханіе йоговъ есть основа всего ученія йоговъ о дыханіи, и вы должны вполне освоиться съ нимъ и овладѣть имъ въ совершенствѣ, если хотите получить результаты и отъ другихъ формъ дыханія, описываемыхъ въ этой книгѣ. Не должно удовлетворяться полуусвоеніемъ, нужно поработать серьезно, пока это дыханіе не станетъ вашимъ обычнымъ дыханіемъ. Это потребуетъ труда, времени и терпѣнія, но безъ этихъ трехъ вещей никогда ничего не достигалось. Передъ вами не легкій путь въ науку о дыханіи, и вы должны быть готовы много потрудиться, если желаете имѣть результаты. Результаты, даваемые полной властью надъ дыханіемъ, очень велики, и никто изъ достигшихъ «полнаго дыханія» по своей волѣ не возвращается къ старому способу; наоборотъ, всѣ говорятъ, что ихъ труды щедро вознаграждены. И такъ не ограничивайтесь бѣглымъ просмотромъ и поверхностной пробой нѣкоторыхъ изъ указанныхъ здѣсь пріемовъ дыханія, почему-либо особенно привлекшихъ ваше вниманіе, но будьте настойчивы и результаты не замедлятъ появиться. Если же вы отнесетесь къ дѣлу небрежно, то только сдѣлаете себѣ временное развлеченіе изъ дѣла.

Считаемъ нужнымъ прежде всего сказать, что полное дыханіе не есть нѣчто искусственное и ненормальное. Напротивъ, это есть прямое возвращеніе къ природѣ. Здоровый взрослый дикарь и здоровый ребенокъ цивили-

лизованныхъ народовъ дышать именно такъ, но цивилизованный человѣкъ, привыкая къ ненормальному складу жизни, ненормальной одеждѣ и пр., теряетъ нормальное дыханіе. И мы спѣшимъ предупредить читателя, что полное дыханіе вовсе не обозначаетъ полного наполненія воздухомъ легкихъ при каждомъ вдыханіи. Можно вдыхать среднее количество воздуха, слѣдуя способу полного дыханія, но распредѣлять это большое или малое количество воздуха правильно по всему объему легкихъ. Однако нѣсколько разъ въ день, въ удобное для того время, должно дѣлать рядъ глубокихъ полныхъ вдыханій, чтобы поддерживать всю систему въ должномъ порядкѣ.

Слѣдующее простое упражненіе ясно покажетъ вамъ, что собственно есть дыханіе.

1. — Станьте или сядьте прямо. Втягивая воздухъ черезъ ноздри, дѣлайте медленное вдыханіе, наполняя нижнюю часть легкихъ, что достигается дѣйствіемъ діафрагмы, которая, опускаясь, нажимаетъ мягко на брюшную полость. Заставляя выдвинуться впередъ переднюю стѣнку живота, наполняйте воздухомъ среднюю часть легкихъ, раздвигая нижнія (ложныя) ребра, грудную кость и весь грудной ящикъ. Затѣмъ наполните воздухомъ верхнюю часть легкихъ, расширяя верхъ груди и раздвигая верхнія шесть паръ реберъ. Въ заключеніе пужно втянуть внутрь нижнюю часть живота, что дастъ опору легкимъ и позволить наполнить воздухомъ и самую верхнюю часть.

На первый взглядъ вамъ покажется при чтеніи этого описанія, что дыханіе это состоитъ изъ трехъ раздѣльныхъ движеній. Это однако невѣрно. Вдыханіе идетъ однимъ движеніемъ, которымъ поднимается въ указанной послѣдовательности вся грудь, отъ опускаемой діафрагмы до самыхъ верхнихъ реберъ и ключицъ. Избѣгайте толчковъ въ дыханіи и старайтесь дѣлать его плавнымъ, медленнымъ движеніемъ, Вы должны при-

учить себя дѣлать полное вдыханіе въ теченіе двухъ секундъ.

2. — Задержите дыханіе на нѣсколько секундъ.

3. — Медленно выдыхайте, держа грудь попрежнему широко расправленной и отпуская понемногу животъ по мѣрѣ того, какъ воздухъ выходитъ изъ легкихъ. Когда воздухъ выйдетъ изъ легкихъ весь, отпустите напряженіе груди и живота. Небольшая практика сдѣлаетъ для васъ все это движеніе легкимъ, и усвоенное однажды далѣе оно сдѣлается уже автоматическимъ.

Легко видѣть, что при этомъ способѣ дыханія всѣ части дыхательнаго аппарата приводятся въ движеніе, и упражняются всѣ части легкихъ вплоть до самыхъ отдаленныхъ ихъ клѣтокъ. Грудная клѣтка расширяется во всѣхъ направленіяхъ. Вы должны замѣтить при этомъ, что полное дыханіе есть, дѣйствительно, соединеніе нижняго, средняго и верхняго дыханія, слѣдующихъ быстро одно за другимъ, такъ что образуется одно общее, цѣлостное, полное дыханіе.

Вы убѣдитесь въ этомъ, когда продѣлаете полное дыханіе, ставъ передъ зеркаломъ и приложивъ руки къ верху живота, чтобы чувствовать всѣ движенія. При концѣ вдыханія слѣдуетъ слегка приподнимать плечи, чтобы, поднимая при этомъ ключицу, дать воздуху пройти и въ самую верхушку праваго легкаго, мѣсто особенно излюбленное туберкулезомъ.

Усвоить себѣ полное дыханіе — это, быть можетъ, дастся лишь не безъ нѣкоторыхъ усилій, но, разъ приобрѣтя его, вы уже навѣрно по собственному желанію не вернетесь къ вашему нынѣшнему.

---

## ГЛАВА IX.

### Физиологическое дѣйствіе полнаго дыханія.

Сколько ни говорить о преимуществахъ полнаго дыханія передъ другими формами, это никогда не будетъ черезчуръ много. И читатель, внимательно прочитавшій предыдущія страницы, не будетъ нуждаться въ новыхъ указаніяхъ на эти преимущества.

Практика полнаго дыханія сдѣлаетъ всякаго чело-вѣка, какъ мужчину, такъ и женщину, совершенно свободнымъ отъ опасности заболѣть чахоткой или какимъ-либо разстройствомъ дыхательныхъ органовъ, разъ навсегда избавитъ отъ насморковъ, простудъ, кашлей, бронхитовъ и т. п. Чахотка обязана своимъ происхожденіемъ, главнымъ образомъ, пониженной жизненности, которая въ свою очередь зависитъ отъ недостаточнаго количества вдыхаемаго воздуха. Пониженіе жизненности дѣлаетъ организмъ болѣе доступнымъ и открытымъ для проникновенія въ него болѣзнетворныхъ зародышей. Неполное дыханіе позволяетъ значительной части легкихъ оставаться бездѣятельной, и эти бездѣятельныя части легкихъ представляютъ собой открытое поле для дѣятельности всевозможныхъ бактерий, которыя переполняютъ ослабѣвшія ткани и производятъ въ нихъ полное опустошеніе, уничтожая все живое. Здоровая, нормальная легочная ткань обладаетъ большою силой сопротивленія по отношенію къ бактеріямъ. Но единственный способъ имѣть нормальную и здоровую легочную ткань, это — правильнымъ образомъ пользоваться легкими.

Чахоточные почти всегда узкогруды. Что это значить? Только то, что они были преданы привычкѣ неправильнаго и неполнаго дыханія, вслѣдствіе чего ихъ грудь недостаточно расширялась и неправильно развивалась. Человѣкъ, постоянно практикующій полное дыханіе, будетъ имѣть широкую грудь — и любой узкогрудый человѣкъ можетъ развить свою грудную клѣтку до нормальныхъ размѣровъ, если онъ приметъ этотъ способъ дыханія. Люди съ недостаточно большимъ объемомъ груди должны обратитъ особое вниманіе на представляющійся имъ способъ улучшить жизнѣдѣтельность своего организма, «если только они дорожатъ своей жизнью. Всевозможныхъ простудъ можно избѣгать при помощи энергичнаго, хотя бы и не долгаго, полнаго дыханія, именно въ то время, когда человѣкъ чувствуетъ ознобъ, могущій повести къ простудѣ.

Чувствуя ознобъ, попробуйте сильно подышать нѣсколько минутъ и вы почувствуете тепло, разливающееся по всему тѣлу. Большая часть простудъ можетъ быть вылѣчена въ одинъ день полнымъ дыханіемъ и діетой.

Качество крови очень сильно зависитъ отъ ея надлежащаго насыщенія кислородомъ въ легкихъ, и наоборотъ, если кровь недостаточно насыщается кислородомъ, она становится какъ бы разжиженной и наполненной при этомъ всевозможными отбросами. Тогда весь организмъ начинаетъ страдать отъ недостатка питанія и часто въ немъ появляются признаки настоящаго остраго отравленія, зависящаго именно отъ отбросовъ, своевременно не удаляемыхъ изъ крови.

Такъ какъ весь организмъ, всѣ его части и органы зависятъ въ своемъ питаніи отъ крови, то нечистая кровь должна дѣйствовать на всю систему. Средство противъ этого ясно — это полное дыханіе юговъ.

Желудокъ и другіе органы пищеваренія сильно страдаютъ отъ неправильнаго дыханія. И они не только плохо питаются сами вслѣдствіе недостатка кислорода,

но вмѣстѣ съ тѣмъ плохо питають тѣло. Пища для того, чтобы быть переваренной и усвоенной, должна быть насыщена кислородомъ, безъ этого не можетъ быть правильнаго пищеваренія и усвоенія. Легко видѣть, какъ и почему мѣшаетъ правильному усвоенію пищи слабое и недостаточное дыханіе. А когда усвоеніе пищи ненормально, организмъ получаетъ все меньше и меньше питанія, аппетитъ падаетъ, бодрость тѣла понижается, энергія уменьшается, и человѣкъ весь какъ-будто вянетъ и идетъ на убыль.

Нервная система тоже страдаетъ отъ неправильнаго дыханія такъ же, какъ мозгъ. Спинной мозгъ, нервные центры, сами нервы при недостаточномъ питаніи кровью или при бѣдности самой крови становятся слабыми и неэффективными аппаратами для передачи нервныхъ токовъ. А неправильное питаніе нервовъ, нервныхъ центровъ и мозга начинается тогда, когда легкія поглощаютъ недостаточное количество кислорода. Бываетъ еще другое явленіе, когда сами нервные токи ослабляются недостаточнымъ дыханіемъ. Но это относится къ другой сторонѣ вопроса и разбирается въ другой главѣ этой книги. Въ настоящій моментъ наша цѣль заключается въ томъ, чтобы обратить вниманіе читателей на ослабленіе механизма нервной системы въ результатѣ неправильнаго дыханія.

Полное дыханіе создаетъ ритмъ, который является могучимъ средствомъ обновленія и оживленія организма, имѣющимся въ рукахъ природы. Мы хотимъ, чтобы насъ ясно поняли. Идеаль іога, это — тѣло здоровое во всѣхъ своихъ частяхъ, находящееся подъ управленіемъ сильной и развитой воли, оживленной высокими идеалами.

При практикѣ полнаго дыханія, во время вдыханія діафрагма сокращается и производитъ легкое давленіе на печень, на желудокъ и на другіе внутренніе органы. Это размѣренное нажиманіе вмѣстѣ съ ритмическимъ

движеніемъ легкихъ дѣйствуетъ на внутренніе органы какъ легкой массажъ, возбуждая ихъ дѣйствіе и поддерживая нормальное функціонированіе. Каждое вдыханіе производитъ свое дѣйствіе въ этомъ внутреннемъ упражненіи и содѣйствуетъ установленію нормальнаго притока крови къ органамъ пищеваренія и выдѣленія. При верхнемъ и нижнемъ дыханіи внутренніе органы не пользуются благодѣтельными результатами этого массажа.

Западный міръ начинаетъ въ настоящее время отводить очень много вниманія физической культурѣ и это, конечно, очень хорошо.

Но въ увлеченіи гимнастикой на Западѣ, часто забываютъ, что упражненіе поверхностныхъ мышцъ тѣла, это еще далеко не все. Внутренніе органы также нуждаются въ упражненіяхъ, и природа предназначила для ихъ упражненія полное дыханіе. Діафрагма есть главное орудіе природы для этого внутренняго упражненія. Ея движеніе колеблетъ всѣ важныя органы пищеваренія и выдѣленія, массируетъ и сжимаетъ ихъ при каждомъ вдыханіи и выдыханіи, наполняетъ ихъ кровью, потомъ выгоняетъ эту кровь и вообще заставляеть эти органы жить болѣе энергичной жизнью. Всякій органъ или часть тѣла, надлежащимъ образомъ не упражняемые, постепенно атрофируются и перестаютъ дѣйствовать. При слабомъ движеніи діафрагмы органы не получаютъ достаточнаго упражненія и заболѣваютъ. Полное дыханіе заставляеть діафрагму двигаться надлежащимъ образомъ, упражняя въ то же время среднюю и верхнюю часть грудной клѣтки. Оно дѣйствительно «полно» по своему дѣйствію.

Даже съ точки зрѣнія одной западной фізіологіи, совершенно не касаясь восточной науки, полное дыханіе по системѣ іоговъ представляетъ собой жизненную важность для всякаго человѣка, который хочетъ приобрѣсти здоровье и сохранять его. Простота этого средства

обновленія и оживленія организма мѣшаетъ многимъ понять его важность.

И люди тратятъ состоянія, пытаются вернуть здоровье при помощи сложныхъ и дорогихъ системъ лѣченія, не замѣчая того, что всегда находится въ ихъ распоряженіи. Здоровье само стучится въ ихъ дверь, но они не пускаютъ его. По истинѣ камень, который отбрасываютъ строители, ложится во главу угла храма здоровья.

---

## ГЛАВА X.

### Отрывки учений іоговъ.

Мы приводимъ ниже описаніе трехъ видовъ дыханія, широко распространенныхъ у іоговъ. Первое, это — хорошо извѣстное очистительное дыханіе іоговъ, дѣйствіемъ котораго объясняется удивительная сила и крѣпость легкихъ, встрѣчаемая у іоговъ. Йоги, обыкновенно, заканчиваютъ свои дыхательныя упражненія этимъ очистительнымъ дыханіемъ, и мы въ этой книгѣ рекомендуемъ слѣдовать ихъ системѣ. Мы приводимъ также описаніе «оживляющаго нервы» дыхательнаго упражненія іоговъ, которое передавалось среди нихъ изъ вѣка въ вѣкъ, и которое нисколько не улучшили западные проповѣдники идей «физической культуры», хотя нѣкоторые изъ нихъ заимствовали это упражненіе у іоговъ. Затѣмъ мы даемъ описаніе голосового дыханія іоговъ, отъ котораго въ значительной степени зависятъ мелодичные и звучные голоса восточныхъ іоговъ. И мы находимъ, что если бы въ этой книгѣ не было больше ничего, кромѣ описанія этихъ трехъ видовъ упражненій, то и въ такомъ случаѣ наша книга имѣла бы огромную цѣнность для западнаго читателя. Пускай читатели примутъ описанія этихъ упражненій, какъ даръ, отъ своихъ восточныхъ братьевъ, и пускай они примѣняютъ эти упражненія на практикѣ.

### Очистительное дыханіе іоговъ.

У іоговъ есть излюбленная форма дыханія, которую они практикуютъ, когда чувствуютъ необходимость про-

вѣтрить и очистить легкія. Какъ мы уже говорили, они заканчиваютъ другія дыхательныя упражненія этимъ дыханіемъ, мы и рекомендуемъ нашимъ читателямъ дѣлать то же самое. Очистительное дыханіе провѣтриваетъ и очищаетъ легкія, возбуждаетъ все ихъ клѣточки и повышаетъ общее здоровье всего организма, освѣжая всю систему. Ораторы, пѣвцы, учителя, актеры и люди другихъ профессій, которымъ приходится сильно напрягать легкія, найдутъ это упражненіе необыкновенно успокаивающимъ и поднимающимъ силы усталыхъ дыхательныхъ органовъ.

1) Вдохнуть полное дыханіе.

2) Удержать дыханіе на нѣсколько секундъ.

3) Сжать губы, какъ бы для свистка, не раздувая щекъ, затѣмъ, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затѣмъ, на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздухъ, и затѣмъ выдохнуть съ силой еще немного и т. д., пока воздухъ не будетъ весь выдохнутъ. Забудьте, что очень важно, чтобы воздухъ выдыхался съ силой.

Это упражненіе будетъ дѣйствовать необыкновенно освѣжающимъ образомъ на всякаго усталого, утомленнаго человѣка. Небольшой опытъ убѣдитъ читателей въ достоинствахъ этого упражненія. Съ этимъ упражненіемъ необходимо практиковаться до тѣхъ поръ, пока оно не будетъ исполняться легко и естественно. Оно предназначено для того, чтобы имъ заканчивать другія упражненія, приводимыя въ этой книгѣ, и поэтому оно должно быть очень хорошо усвоено.

### **Оживляющее нервы дыханіе іоговъ.**

Это упражненіе хорошо извѣстно іогамъ, которые считаютъ его однимъ изъ наиболѣе сильныхъ средствъ, возбуждающихъ нервы и возвращающихъ силы усталому человѣку. Цѣль этого упражненія — поднять дѣятель-

ность нервной системы, развить нервную силу, энергию и жизненность. Это упражненіе создаетъ возбуждающее давленіе, которое вліяетъ на нервныя центры и черезъ нихъ возбуждаетъ и усиливаетъ дѣятельность всей нервной системы, посылая усиленный потокъ нервной силы во всѣ части тѣла.

1) Стать прямо.

2) Вдохнуть полное дыханіе и задержать его.

3) Протянуть руки впередъ, ослабивъ, насколько возможно, ихъ мускулы и оставляя въ нихъ только такое количество нервной силы, чтобы держать ихъ въ вытянутомъ положеніи.

4) Медленно отвести руки къ плечамъ, постепенно сжимая мускулы и вкладывая въ нихъ силу такимъ образомъ, чтобы, когда руки будутъ совсѣмъ раздвинуты, кулаки были бы крѣпко сжаты и въ мышцахъ рукъ чувствовалась бы дрожь.

5) Затѣмъ, попрежнему держа мускулы напряженными, медленно раскрыть сжатые кулаки, и затѣмъ быстро сжать ихъ. Повторить это движеніе нѣсколько разъ.

6) Сильно выдохнуть воздухъ черезъ ротъ.

7) Продѣлать очистительное дыханіе.

Дѣйствіе этого упражненія зависитъ въ значительной степени отъ быстроты сжиманія кулаковъ и отъ напряженія мускуловъ, а главнымъ образомъ, конечно, отъ глубины вдыханія. Это упражненіе нужно испытать для того, чтобы вполнѣ оцѣнить его. Оно не имѣетъ себѣ равныхъ, какъ подкрѣпляющее и возбуждающее средство.

### Дыханіе іоговъ для развитія голоса.

У іоговъ выработана форма дыханія спеціально для развитія голоса. Они вообще извѣстны своими удивительными голосами, которые всегда сильны, чисты и

звучны и обладают замѣчательной способностью быть слышными на огромныхъ разстояніяхъ. Йоги практикуютъ особую форму дыхательныхъ упражненій, въ результатѣ которыхъ ихъ голоса дѣлаются мягкими, глубокими и получаютъ удивительную способность достигать гораздо дальше голоса обыкновеннаго человѣка, не дѣлаясь въ то же время грубыми или жесткими. Упражненіе, описываемое ниже, съ теченіемъ времени дастъ голосу человѣка эти свойства, или, говоря короче, дастъ ему голосъ іоговъ. Нужно понять, конечно, что эта форма дыханія употребляется только, какъ добавочное упражненіе въ извѣстныхъ случаяхъ и что ее нельзя разсматривать, какъ регулярную форму дыханія.

1) Вдохнуть полное дыханіе очень медленно, но сильно, черезъ ноздри, стараясь вдыхать какъ можно дольше.

2) Задержать дыханіе на нѣсколько секундъ.

3) Выдохнуть воздухъ очень сильно однимъ дыханіемъ черезъ широко открытый ротъ.

4) Успокоить легкія очистительнымъ дыханіемъ.

Не вдаваясь глубоко въ теорію іоговъ о произведеніи звуковъ при разговорѣ и пѣніи, мы только скажемъ, что опытъ научилъ ихъ тому, что тембръ, качество или сила голоса зависятъ не только отъ производящихъ звуки органовъ въ горлѣ, но, въ значительной степени, отъ мускуловъ лица, которые играютъ здѣсь очень большую роль. Нѣкоторые люди съ очень большой вмѣстимостью грудной клѣтки производятъ только очень слабые звуки, тогда какъ другіе, обладающіе сравнительно небольшою грудью, даютъ звуки удивительной силы и чистоты. Вотъ интересный опытъ, который стоитъ попробовать: станьте передъ зеркаломъ и сложите вашъ ротъ для свистка и свистите. Замѣтьте форму вашего рта и общее выраженіе вашего лица. Затѣмъ; попробуйте пѣть или говорить, какъ это вы дѣлаете естествен-

— 33 —

нымъ образомъ, и замѣтьте разницу; потомъ опять начните свистѣть на нѣсколько секундъ и затѣмъ, не мѣняя положенія рта или лица, пропойте нѣсколько нотъ и замѣтьте, какіе вибрирующіе звуки и сильный тонъ получится у васъ.

---

## ГЛАВА XI.

### Семь дыхательныхъ упражненій йоговъ для развитія различныхъ группъ мускуловъ.

Дальше слѣдуетъ описаніе семи любимыхъ упражненій йоговъ для развитія мускуловъ грудной клѣтки, ихъ связокъ, воздушныхъ клѣточекъ и пр. Эти упражненія очень просты, и дѣйствіе ихъ необыкновенно сильно. Пускай простота этихъ упражненій не заставляеть читателей считать ихъ мало интересными, потому что они являются результатами очень долгаго опыта и практики со стороны йоговъ и представляютъ собою сущность многочисленныхъ, серьезныхъ и запутанныхъ упражненій, отъ которыхъ откинуты всѣ несущественныя части и сохранены только наиболѣе важныя.

#### 1. Задерживаніе дыханія.

Это очень важное упражненіе, которое имѣеть цѣлью усилить и развить дыхательные мускулы, а вмѣстѣ съ тѣмъ и легкія. Частая практика этого упражненія неизбежно приведетъ къ расширенію грудной клѣтки. Йоги нашли, что временное задерживаніе дыханія послѣ того, какъ легкія наполнены воздухомъ, приносить большую пользу не только дыхательнымъ органамъ, но также органамъ пищеваренія, нервной системы и всей крови. Они нашли, что временное задерживаніе дыханія очищаетъ воздухъ, который остается въ легкихъ отъ прежнихъ дыханій и содѣйствуетъ наилучшему поглощенію

кислорода кровью. Они знают также, что такое задержанное дыханіе собираетъ изъ легкихъ накопившіеся тамъ отбросы и при выдыханіи воздуха уноситъ ихъ съ собой, благодаря большой силѣ выдыханія. Эта сторона, т. е. очищеніе легкихъ, быть можетъ, самое важное въ задерживаемомъ дыханіи, и юги рекомендуютъ это упражненіе для лѣченія различныхъ разстройствъ желудка, печени и для лѣченія болѣзней крови, точно такъ же они находятъ, что оно уничтожаетъ дурной запахъ изо рта, который очень часто зависитъ просто отъ плохого вентилируемыхъ легкихъ. Мы совѣтуемъ читателю обратить на это упражненіе вниманіе, такъ какъ оно обладаетъ несомнѣнно большими достоинствами. Слѣдующія указанія дадутъ ясное понятіе о немъ.

1) Стать прямо.

2) Вдохнуть полное дыханіе.

3) Задержать дыханіе въ груди, насколько возможно дольше.

4) Съ силой выдохнуть воздухъ черезъ раскрытый ротъ.

5) Продѣлать очистительное дыханіе.

Человѣкъ, начинающій практиковать это упражненіе, въ началѣ можетъ задерживать дыханіе только на очень короткое время, но небольшая практика значительно усилитъ его способность въ этомъ отношеніи. Если вы начнете продѣлывать это упражненіе и захотите провѣрить, насколько усилится ваша способность задерживать дыханіе, то произведите это упражненіе съ часами.

## 2. Возбужденіе легочныхъ клѣточекъ.

Это упражненіе предназначено для того, чтобы возбуждать дѣятельность воздушныхъ клѣточекъ въ легкихъ. Но начинающій не долженъ злоупотреблять этимъ упражненіемъ; вообще, это упражненіе должно продѣлываться съ большею осторожностью. Послѣ первыхъ опытовъ,

нѣкоторые могутъ замѣтить какъ бы легкое головокруженіе. Въ такомъ случаѣ мы можемъ посовѣтовать имъ немного пройтись и на время прекратить упражненія. Производится упражненіе слѣдующимъ образомъ :

- 1) Стать прямо; держать руки по сторонамъ тѣла.
- 2) Вдохнуть воздухъ медленно и постепенно.
- 3) Вдыхая, медленно ударять по груди кончиками пальцевъ въ разныхъ мѣстахъ.
- 4) Когда легкія переполняются воздухомъ, задержать дыханіе и ударять по груди ладонями рукъ.
- 5) Продѣлать очистительное дыханіе.

Это упражненіе очень сильно поднимаетъ дѣятельность всего организма и играетъ большую роль во всѣхъ системахъ упражненій дыханія йоговъ. Оно нужно, потому что многія изъ воздушныхъ клѣточекъ нашихъ легкихъ становятся бездѣтельными, вслѣдствіе нашей привычки къ неполному дыханію. Въ результатѣ этого многія клѣточки почти атрофируются. Человѣку, который неправильно дышалъ въ теченіе многихъ лѣтъ, будетъ, конечно, нелегко возбудить къ дѣятельности всѣ долго не работавшія воздушныя клѣточки, но съ теченіемъ времени это упражненіе непременно приведетъ къ желаемымъ результатамъ, и поэтому оно стоитъ того, чтобы имъ воспользоваться.

### 3. Растягиваніе реберъ.

Мы объясняли раньше, что ребра оканчиваются хрящами, обладающими способностью значительнаго расширенія. Ребра играютъ очень большую роль въ правильномъ дыханіи, и очень полезно продѣлывать съ ними спеціальныя упражненія для того, чтобы придать имъ большую эластичность. Та способность сидѣть и стоять въ естественномъ положеніи, къ которой привыкли многіе изъ жителей Запада, дѣлаетъ ребра въ высшей степени неподвижными и неэластичными. Приводимое

упражнение при правильномъ выполненіи вполне удалить эти недостатки.

1) Стать прямо.

2) Прижать руки къ сторонамъ груди, насколько возможно выше подъ мышками такъ, чтобы большіе пальцы были обращены къ спинѣ, ладони лежали съ боковъ, и остальные пальцы были обращены къ передней части груди, т. е. какъ бы сжать свою грудь руками съ боковъ, но не нажимая сильно руками.

3) Вдохнуть полное дыханіе.

4) Задержать воздухъ на короткое время.

5) Затѣмъ медленно начинать сжимать руками ребра, въ то же время не спѣша, выдыхая воздухъ.

6) Продѣлать очистительное дыханіе.

Пользуйтесь этимъ упражненіемъ съ умѣренностью и не злоупотребляйте имъ.

#### 4. Расширеніе грудной клѣтки.

Грудная клѣтка очень сильно сокращается отъ привычки сгибаться во время работы и вообще отъ недостатка физическаго труда. Приводимое упражненіе очень полезно для того, чтобы возстановить нормальныя условія дѣятельности грудной клѣтки и дать ей возможность нужнаго расширенія.

1) Стать прямо.

2) Вдохнуть полное дыханіе.

3) Задержать воздухъ.

4) Вытянуть обѣ руки впередъ и держать оба кулака сжатыми на уровнѣ плечъ.

5) Затѣмъ однимъ движеніемъ отвести руки назадъ.

6) Затѣмъ опять привести руки въ положеніе четвертое, затѣмъ въ положеніе пятое, повторить быстро это нѣсколько разъ, все время имѣя сжатыми кулаки и напрягая мускулы рукъ.

7) Сильно выдохнуть воздухъ черезъ открытый ротъ.

8) Продѣлать очистительное дыханіе.

Этимъ упражненіемъ тоже не нужно злоупотреблять, и обращаться съ нимъ нужно очень осторожно.

### 5. Упражненіе на ходу.

1) Итти съ высоко поднятой головой, и со слегка вытянутымъ подбородкомъ, держа плечи назадъ и обращая вниманіе на то, чтобы шаги были равной длины.

2) Вдохнуть полное дыханіе, мысленно считая до восьми и дѣлая въ это время восемь шаговъ такъ, чтобы счетъ соотвѣтствовалъ шагамъ, и выдыханіе было бы сдѣлано какъ бы въ восемь пріемовъ, но безъ перерыва.

3) Медленно выдохнуть воздухъ черезъ ноздри, такимъ же образомъ считая до восьми и дѣлая въ это время восемь шаговъ.

4) Задержать дыханіе, продолжая итти и считая до восьми.

5) Повторять это упражненіе до тѣхъ поръ, пока вы почувствуете, что устали. Затѣмъ перестаньте на время и продолжайте, когда совсѣмъ отдохнете. Повторяйте нѣсколько разъ въ день.

Нѣкоторые йоги варьируютъ это упражненіе, задерживая дыханіе и считая до четырехъ, и затѣмъ выдыхаютъ, считая до восьми. Попробуйте этотъ способъ, если онъ окажется для васъ болѣе легкимъ и приятнымъ, то держитесь его.

### 6. Утреннія упражненія.

1) Стать прямо, поднявъ голову, приподнявъ грудную клѣтку, втянувъ животъ, отвѣдя плечи назадъ, со сжатыми кулаками и съ руками по сторонамъ тѣла.

2) Медленно подняться на пальцы ногъ, очень медленно дѣлая полное выдыханіе.

3) Задержать дыханіе на нѣсколько секундъ, оставаясь въ томъ же положеніи.

4) Медленно опуститься въ первоначальное положеніе, въ то же время очень медленно выдыхая воздухъ черезъ ноздри.

5) Продѣлать очистительное дыханіе.

6) Повторять это упражненіе нѣсколько разъ, варьируя его тѣмъ, что подниматься по очереди то на правую, то на лѣвую ногу.

## 7. Упражненія для возбужденія кровообращенія.

1) Встать прямо.

2) Вдохнуть полное дыханіе и задержать его.

3) Слегка наклониться впередъ, и взять въ руки палку или трость, за два конца крѣпко сжимая и постепенно вкладывая всю силу въ руки, сжавшія палку.

4) Пустить палку и выпрямиться, медленно выдыхая воздухъ.

5) Повторить это нѣсколько разъ.

6) Закончить очистительнымъ дыханіемъ.

Это упражненіе можно продѣлывать безъ помощи палки, только представляя ее себѣ, но вкладывая всю силу въ воображаемое сжиманіе палки руками. Йоги очень высоко цѣнятъ это упражненіе, такъ какъ оно обладаетъ способностью привлекать артеріальную кровь къ конечностямъ и отвлекать венозную кровь къ сердцу и легкимъ, т. е. давать возможность получать организму большее количество кислорода, и освобождаться отъ отработанныхъ частицъ крови. Въ случаяхъ слабаго кровообращенія, въ легкихъ можетъ быть недостаточно крови для того, чтобы поглотить увеличенное количество кислорода изъ выдыхаемаго воздуха, и тогда вся система не получитъ должной пользы отъ улучшеннаго дыханія. Въ такихъ случаяхъ особенно полезно практиковать это упражненіе, чередуя его съ правильнымъ полнымъ дыхательнымъ упражненіемъ.

---

## ГЛАВА XII.

### Семь меньшихъ упражненій йоговъ.

Эта глава заключаетъ въ себѣ описаніе семи меньшихъ дыхательныхъ упражненій йоговъ, не имѣющихъ специальныхъ названій, но отличающихся одно отъ другого своими различными цѣлями. Человѣкъ, изучающій дыханіе по системѣ йоговъ, очень быстро самъ найдетъ, какія изъ этихъ упражненій лучше отвѣчаютъ его требованіямъ въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ. Хотя мы назвали ихъ меньшими упражненіями, однако они очень цѣнны и полезны, если ими правильно пользоваться. Они заключаютъ въ себѣ какъ бы сокращенный курсъ «физической культуры» или «развитія легкихъ», и въ сущности представляютъ собою какъ бы отдѣльный предметъ, охватывающій почти всю гигиену дыханія. Кромѣ того, они, конечно, имѣютъ значеніе для специальныхъ цѣлей, составляя часть дыхательной системы йоговъ, но нельзя относиться къ нимъ пренебрежительно только потому, что они названы «меньшими упражненіями». Въ нѣкоторыхъ изъ этихъ упражненій заключается именно то, что вамъ нужно. Попробуйте ихъ и рѣшите тогда сами.

#### Упражненіе первое.

- 1) Стать прямо, держа руки по сторонамъ тѣла.
- 2) Вдохнуть полное дыханіе.
- 3) Медленно поднимать руки, держа ихъ напряженными до тѣхъ поръ, пока кисти рукъ не будутъ надъ головой.

4) Задержать дыханіе возможно дольше, держа руки надъ головой.

5) Медленно опустить руки къ сторонамъ тѣла, такъ же медленно выдыхая воздухъ.

6) Продѣлать очистительное дыханіе.

### Упражненіе второе.

1) Стать прямо, держа руки прямо передъ собой.

2) Вдохнуть полное дыханіе и задержать его.

3) Быстро отвести руки назадъ, держа кулаки на уровнѣ плечъ и стараясь отвести руки насколько возможно больше назадъ, затѣмъ привести ихъ опять въ прежнее положеніе и повторить это нѣсколько разъ, быстро двигая руками со сжатыми мускулами и все время удерживая дыханіе.

4) Съ силой выдохнуть воздухъ черезъ ротъ.

5) Продѣлать очистительное дыханіе.

### Упражненіе третье.

1) Стать прямо съ руками, вытянутыми передъ собой.

2) Вдохнуть полное дыханіе и задержать его.

3) Нѣсколько разъ быстро махнуть руками, дѣлая ими кругъ назадъ. Затѣмъ дѣлать такія же движенія руками въ обратную сторону, все время удерживая дыханіе. Можно варьировать это дыханіе, дѣлая круговое движеніе одной рукой въ одну сторону, а другой въ другую.

4) Съ силой выдохнуть воздухъ черезъ ротъ.

5) Продѣлать очистительное дыханіе.

### Упражненіе четвертое.

1) Лечь на полъ лицомъ внизъ, держа руки по сторонамъ тѣла съ обращенными къ землѣ ладонями.

2) Вдохнуть полное дыханіе и задержать его.

3) Напречь все тѣло и подняться на рукахъ такъ, чтобы тѣло держалось на ладоняхъ и кончикахъ пальцевъ ногъ.

4) Медленно опуститься въ прежнее положеніе. Повторить это нѣсколько разъ.

5) Съ силой выдохнуть воздухъ черезъ ротъ.

6) Продѣлать очистительное дыханіе.

### Упражненіе пятое.

1) Стать прямо передъ стѣной, приложивъ къ ней ладони.

2) Вдохнуть полное дыханіе и задержать его.

3) Приближать грудь къ стѣнѣ, держа весь свой вѣсъ на рукахъ.

4) Потомъ медленно отодвигаться назадъ, дѣлая это при помощи мускуловъ рукъ и держа все тѣло напряженнымъ.

5) Съ силой выдохнуть воздухъ черезъ ротъ.

6) Продѣлать очистительное дыханіе.

### Упражненіе шестое.

1) Стать прямо, положивъ руки на бедра.

2) Вдохнуть полное дыханіе и задержать его.

3) Сильно напречь ноги снизу до верху и затѣмъ наклониться внизъ, какъ бы кланяясь, въ то же время медленно выдыхая воздухъ.

4) Стать въ прежнее положеніе и сдѣлать новое полное вдыханіе.

5) Затѣмъ согнуться назадъ, медленно выдыхая воздухъ.

6) Стать въ первое положеніе, сдѣлать полное вдыханіе.

7) Затѣмъ наклониться въ сторону, медленно выдыхая воздухъ, сначала наклоняясь направо, затѣмъ налево.

8) Продѣлать очистительное дыханіе.

## Упражнение седьмое.

1) Стать или сѣсть такъ, чтобы спинной хребетъ представлялъ прямую линію.

2) Вдохнуть полное дыханіе, но вмѣсто того, чтобы вдохнуть воздухъ однимъ непрерывнымъ потокомъ, дѣлать перерывы во вдыханіи, какъ бы нюхая какое-то ароматическое вещество и постепенно втягивая въ себя воздухъ. Наполнить этими постепенными вдыханіями всѣ легкія.

3) Задержать воздухъ на нѣсколько секундъ.

4) Выдохнуть воздухъ длиннымъ дыханіемъ, какъ бы вздохомъ.

5) Продѣлать очистительное дыханіе.

---

## ГЛАВА XIII.

### „Вибраціи“ и ритмическое дыханіе іоговъ.

Все въ физическомъ мірѣ находится въ вѣчной вибраціи. Отъ крошечнаго атома до величайшаго небеснаго свѣтила все движется, нѣтъ ничего неподвижнаго въ природѣ. Одинъ единственный атомъ, если бы онъ остано- вился въ своемъ движеніи, разрушилъ бы всю вселенную. Въ непрерывномъ движеніи совершается вся работа все- ленной. На матерію непрерывно дѣйствуетъ энергія, создавая безконечное разнообразіе формъ, и всѣ эти разнообразныя формы тоже непостоянны. Онѣ мѣняются, какъ только созданы. Изъ нихъ рождается безконечное количество новыхъ формъ, въ свою очередь измѣняю- щихся и создающихъ новыя и т. д., и т. д. Ничто не постоянно въ мірѣ формъ, но, однако, великая Реальность неизмѣнна. Формы это только виѣшнее, онѣ приходятъ и уходятъ, но Реальность остается вѣчно и неизмѣнно.

Атомы человеческого тѣла паходятся въ постоянномъ вибрированіи; въ нихъ происходятъ непрерывныя измѣ- ненія; въ нѣсколько мѣсяцевъ происходитъ почти полная перемѣна атомовъ, составляющихъ тѣло. Черезъ нѣ- сколько мѣсяцевъ въ вашемъ тѣлѣ не окажется почти ни одного атома изъ тѣхъ, которые теперь входятъ въ него. Вибраціи — непрерывныя вибраціи; перемѣны — непрерывныя перемѣны.

Во всякомъ вибрированіи можетъ быть найденъ нѣко- торый ритмъ. Ритмъ наполняетъ собою всю вселенную. Движеніе планетъ вокругъ солнца, подъемъ и паденіе моря во время приливовъ и отливовъ, біеніе сердца,

морской прибой, — все слѣдуетъ ритмическимъ законамъ. Лучи солнца доходятъ до насъ, дождь падаетъ на насъ, тоже повинуюсь этимъ законамъ. Всѣ растенія, всѣ животныя есть только выраженія того же самаго закона. Все движеніе есть проявленіе закона ритма.

Наше тѣло настолько же подвержено ритмическимъ законамъ, насколько и планеты въ своемъ вращеніе вокругъ солнца. Значительная часть науки о дыханіи, принадлежащей йогамъ, основана на знаніи этихъ принциповъ природы. Сознательно пользуясь ритмомъ своего тѣла, йоги могутъ поглощать огромное количество праны, которою они пользуются для полученія желаемыхъ результатовъ. Объ этомъ мы будемъ говорить позже.

Тѣло, которое вы занимаете, похоже на небольшой заливъ, вдающійся въ землю со стороны моря. Для человека, который видитъ только заливъ и не видитъ моря, можетъ казаться, что заливъ живетъ по своимъ собственнымъ законамъ, но, въ дѣйствительности, онъ подверженъ законамъ океана, часть котораго онъ составляетъ. Совершенно въ такомъ же отношеніи мы находимся къ великому морю жизни, которое поднимается и опускается въ своемъ приливѣ и отливѣ, и съ ритмомъ и вибраціями котораго мы неразрывно связаны и на которые непрерывно отвѣчаемъ. Въ нормальномъ состояніи мы правильно получаемъ вибраціи и ритмъ великаго океана жизни и отвѣчаемъ на нихъ. Но временами устье залива закрывается водорослями и мы перестаемъ получать импульсы отъ океана. И тогда нарушается гармонія между ритмомъ нашихъ вибрацій и ритмомъ вибрацій океана. Вы слышали, вѣроятно, что одна нота, взятая на скрипкѣ, если ее повторять непрерывно и ритмически, можетъ образовать такія вибраціи, что онѣ разрушаютъ мостъ. То же самое можетъ произойти, если черезъ мостъ пойдетъ въ ногу полкъ солдатъ. Въ случаяхъ ненадежности мостовъ солдатамъ часто командуютъ смѣшать ряды и идти не въ ногу, такъ какъ повторныя

вibraціи очень легко могутъ сбросить въ воду ненадежное строеніе и весь полкъ. Ритмъ движенія легкихъ распространяется на все тѣло и вся система, дѣйствуя въ гармоніи съ волей, создающей ритмическое движеніе, легко будетъ отвѣчать распоряженіямъ, идущимъ со стороны воли. Пользуясь именно такимъ *хорошо настроеннымъ* тѣломъ, йоги не встрѣчаютъ трудности въ томъ, чтобы усилить кровообращеніе въ любой части тѣла, и могутъ направлять усиленную нервную дѣятельность въ любую часть тѣла или въ любой органъ, усиливая его и возбуждая его дѣятельность.

Тѣми же самыми способами йоги при помощи ритмическаго дыханія овладѣваютъ силами своего организма и дѣлаются способными поглощать значительные запасы праны, которая находится у нихъ въ распоряженіи сознательной воли. Йоги дѣлаютъ прану какъ бы проводникомъ для посланія къ другимъ своимъ мыслямъ и для привлеченія къ себѣ людей, чьи мысли какъ бы настроены въ одинаковомъ съ ними тонѣ. Феномены телепатіи, передача мыслей, мысленное лѣченіе, месмеризмъ и пр., вызвавшіе къ себѣ такой интересъ въ западномъ мірѣ, давно извѣстны восточнымъ йогамъ. Всѣ эти явленія могутъ быть усилены въ значительной степени, если лицо, посылающее свои мысли, владѣетъ ритмическимъ дыханіемъ. Ритмическое дыханіе увеличиваетъ энергію мысленнаго лѣченія, магнетическаго лѣченія и пр. и придаетъ ему такую силу, какую безъ него оно имѣть не можетъ.

Въ ритмическомъ дыханіи прежде всего нужно пріобрѣсти просто идею ритма. Для людей, знакомыхъ съ музыкой, идея размѣреннаго счета вполне ясна, другимъ поможетъ усвоить эту мысль представленіе о мѣрномъ шагѣ идущихъ солдатъ.

Йоги основываютъ счетъ своего ритма на единицѣ, соотвѣтственной биенію сердца. Сердце бьется съ различной быстротой у разныхъ людей, но биеніе сердца,

взятое какъ единица ритмическаго счета; для каждаго лица есть совершенно правильная мѣра для дыханія именно этого индивидуума. Определите нормальное бiенiе вашего сердца, считая бiенiе пульса, такимъ образомъ: 1, 2, 3, 4, 5, 6, до тѣхъ поръ, пока ритмъ не фиксируется ясно въ нашемъ умѣ. Небольшая практика заставитъ васъ помнить этотъ ритмъ не только отвлеченно, но, такъ сказать, ощущенiемъ. И тогда вы будете въ состоянiи легко воспроизводить его въ памяти и чувствовать въ бiенiи своего пульса. Начинаящiй, обыкновенно, вдыхаетъ воздухъ, считая шесть бiенiй пульса, затѣмъ онъ постепенно начинаетъ увеличивать число бiенiй, въ теченiе которыхъ онъ втягиваетъ воздухъ въ свои легкiя.

Правила йоговъ для ритмическаго дыханiя заключаются въ томъ, что мѣра времени для вдыханiя и выдыханiя должна быть одна и та же, въ то время какъ мѣрой для задерживанiя дыханiя между вдыханiемъ должна быть половина, того времени, которое идетъ на вдыханiе и выдыханiе, т. е. если вы вдыхаете, считая до шести, то вы должны задержать воздухъ въ груди, считая до трехъ, и затѣмъ выдохнуть, считая до шести.

Начинаящiй долженъ вполне овладѣть слѣдующимъ упражненiемъ ритмическаго дыханiя, такъ какъ оно образуетъ собою основу многочисленныхъ упражненiй, о которыхъ будетъ говориться позже.

1) Сѣсть прямо въ той позѣ, которая бы не утомляла, но при этомъ непременно держать грудь, спину и голову возможно болѣе на прямой линiи; плечи должны быть слегка отодвинуты назадъ, а руки должны спокойно лежать на колѣняхъ. Въ такомъ положенiи все тѣло будетъ поддерживаться главнымъ образомъ ребрами и такое положенiе не является утомительнымъ. Йоги находятъ, что невозможно достигнуть правильныхъ дѣйствиiй ритмическаго дыханiя, если производить упражненiе со втянутой грудью и съ выступающимъ животомъ.

2) Медленно вдохнуть полное дыханіе, считая шесть біеній пульса.

3) Задержать дыханіе, считая три біенія пульса.

4) Выдохнуть медленно черезъ ноздри, считая шесть біеній пульса.

5) Считать три біенія пульса между дыханіями.

6) Повторить это упражненіе нѣсколько разъ, но ни въ какомъ случаѣ не утомляясь.

7) Заканчивая упражненіе, продѣлать очистительное дыханіе, которое успокоитъ нервы и очиститъ легкія.

Послѣ небольшой практики вы будете въ состояніи увеличивать продолжительность времени вдыханія и выдыханія до тѣхъ поръ, пока не дойдете до 15 біеній пульса, но при этомъ необходимо помнить, что время между вдыханіемъ и выдыханіемъ должно быть половиной времени, которое идетъ на вдыханіе и выдыханіе.

Но не нужно ни въ какомъ случаѣ переутомлять себя въ стремленіи достигнуть большей длительности дыханія. Больше нужно обращать вниманія на пріобрѣтеніе ритма, чѣмъ на длительность дыханія. Упражняйтесь и пробуйте до тѣхъ поръ, пока вы не почувствуете истинный ритмъ вашего тѣла, ритмъ всѣхъ маленькихъ вибрацій, непрерывно идущихъ во всѣхъ органахъ и частяхъ вашего организма. Это потребуетъ большой практики и большой настойчивости, но такъ какъ сравнительно скоро вы начнете чувствовать улучшеніе своего состоянія и приближеніе къ цѣли, то ваша задача не будетъ трудна. Йоги должны быть необыкновенно терпѣливы и настойчивы. Все, чего они достигаютъ, зависитъ отъ того, въ какомъ количествѣ они обладаютъ этими свойствами.

---

## ГЛАВА XIV.

### Явленія, зависящія отъ психическаго дыханія іоговъ.

За исключеніемъ упражненій, касающихся ритмическаго дыханія іоговъ, большинство упражненій, приводимыхъ въ этой книгѣ, относится къ физической плоскости и можетъ имѣть только физическіе результаты. Это очень важно само по себѣ, и іоги смотрятъ на эту сторону дѣла, какъ на первое необходимое достиженіе, которое явится базой для дальнѣйшихъ стремленій проникнуть на психическую и духовную плоскости. Поэтому, не смотрите съ пренебреженіемъ на физическую сторону даннаго вопроса, помните, что необходимо имѣть здоровое тѣло для того, чтобы владѣть здоровымъ умомъ. Тѣло есть храмъ «Я», свѣтильникъ, въ которомъ горитъ огонь Духа. Все хорошо на своемъ мѣстѣ, и все имѣетъ свое мѣсто. Дѣйствительно развивающійся и растущій человѣкъ, это человѣкъ, развивающійся и растущій одновременно во всѣхъ отношеніяхъ. Онъ признаетъ одинаково и тѣло, и душу, и духъ и каждому отдаетъ должное. Пренебреженіе чѣмъ-нибудь есть ошибка, которая въ свое время должна быть исправлена. Это долгъ, который современемъ придется платить съ процентами.

Дальше мы рассмотримъ ту часть науки іоговъ о дыханіи, которая относится къ психической плоскости. Мы приводимъ серію упражненій, сопровождая каждое объясненіемъ.

Мы просимъ читателей обратить вниманіе на то, что въ каждомъ упражненіи ритмическое дыханіе должно сопровождаться мыслями, которыя именно должны приводить къ желаемымъ результатамъ. Относительно того, какимъ образомъ соединять мысль съ ритмическимъ дыханіемъ, даются подробныя указанія. Правильное положеніе, занятое мыслями, очищаетъ передъ волей свободный путь и даетъ ей возможность проявить свою силу безъ препятствій. Мы не можемъ въ этой книгѣ съ достаточной полнотой охватить вопросъ объ энергіи, заключающейся въ волѣ, и мы должны предположить, что читатель уже обладаетъ нѣкоторымъ знакомствомъ съ этимъ вопросомъ. Если читатель не знакомъ съ этимъ, то все-таки онъ очень скоро пойметъ, что практика описываемыхъ упражненій сама по себѣ дастъ ему большее знаніе, чѣмъ какія бы то ни было теоретическія доктрины. Какъ говоритъ старая индусская пословица: «человѣкъ, который попробовалъ горчичное зерно, знаетъ вкусъ горчицы лучше, чѣмъ тотъ, который видѣлъ слона, нагруженнаго горчичными зернами».

### **Общія указанія относительно психическаго дыханія іоговъ.**

Основой для всего психическаго дыханія іоговъ служитъ ритмическое дыханіе, относительно котораго мы говорили въ предыдущей главѣ. Въ дальнѣйшемъ, чтобы избѣжать повтореній, мы просто будемъ говорить, когда это нужно, «дышите ритмически» и потомъ давать указанія для примѣненія къ дыханію психической силы, т.-е. указанія того, какимъ образомъ управлять волей для того, чтобы она дѣйствовала въ соединеніи съ ритмическими дыхательными вибраціями. Послѣ небольшой практики вы найдете, что вамъ нѣтъ никакой надобности считать, производя ритмическое дыханіе, такъ какъ умъ самъ схватитъ идею времени и ритма, и вы будете въ состоя-

ни дышать ритмически, совершенно не думая объ этомъ, т. е. чисто автоматически. Когда вы достигнете этого, вы этимъ самымъ освободите свой умъ, и онъ будетъ въ состояніи посылать психическія вибраціи подъ управленіемъ воли. (См. слѣдующее первое упражненіе, заключающее въ себѣ указаніе относительно пользованія волей.)

## 1. Распредѣленіе праны.

Лягте на полъ или на кровать, свободно растянувшись и, насколько возможно, расслабивъ всѣ мускулы, съ руками, свободно лежащими на солнечномъ сплетеніи (т. е. надъ нижней частью желудка, гдѣ начинаютъ раздѣляться ребра). Дышите ритмически. Когда ритмъ вполне установленъ, желайте, чтобы каждое вдыханіе втягивало въ тѣло увеличенное количество праны или жизненной энергіи изъ безконечнаго запаса природы; входящая въ организмъ прана должна втягиваться нервной системой и какъ бы складываться въ солнечномъ сплетеніи. При каждомъ выдыханіи желайте, чтобы прана или жизненная энергія распредѣлялась по всему тѣлу, къ каждому органу, къ каждой части тѣла, къ каждому мускулу, къ каждой клѣточкѣ, къ каждому атому, чтобы каждый нервъ, артерія и вена, отъ темени и до подошвы ногъ, оживлялись; усиливались и укрѣплялись благодаря притоку этой жизненной силы, чтобы каждый нервъ внутри наполнялся новымъ запасомъ силы и могъ бы посылать энергію и жизнь въ тѣ части организма, которыя отъ него зависятъ. Упражняая такимъ образомъ волю, необходимо рисовать себѣ мысленно картину праны, входящей въ организмъ черезъ легкія и затѣмъ переходящей въ солнечное сплетеніе, и при выдыханіи представлять себѣ, какъ прана расходится по всѣмъ клѣточкамъ тѣла до кончиковъ пальцевъ рукъ и ногъ. Нѣтъ необходимости особенно напрягать волю при этомъ упраж-

неніи, нужно только мысленно приказывать или требовать, чтобы все дѣлалось такъ, какъ вы желаете, а затѣмъ стараться, какъ можно ярче, представить себѣ мысленно то, что должно происходить. Это все, что необходимо. Спокойное приказаніе себѣ, сопровождаемое яркими умственными картинами, будетъ дѣйствовать гораздо сильнѣе, чѣмъ черезчуръ сильное напряженіе воли, на которое будутъ бесполезно тратиться силы. Описанное упражненіе въ высшей степени полезно и очень сильно освѣжаетъ и укрѣпляетъ нервную систему, давая чувство отдыха всему тѣлу. Оно особенно благодѣтельно въ тѣхъ случаяхъ, когда человекъ усталъ или чувствуетъ недостатокъ энергіи.

### 3. Подавленіе боли.

Лечь или сѣсть прямо, дышать ритмически, держа въ умѣ мысль, что вы вдыхаете прану, затѣмъ, выдыхая, послать прану къ больному мѣсту съ цѣлью возстановить тамъ вліяніе нервного тока. Затѣмъ вдохнуть еще праны для того, чтобы при помощи нея уничтожить болѣзненное состояніе, и, выдыхая, упорно держать мысль, что вы съ этимъ выдыханіемъ изгоняете боль. Чередовать эти два мысленныя приказанія, отдаваемые тѣлу, т. е. при вдыханіи представлять себѣ, что больное мѣсто укрѣпляется и оздоравливается, а при выдыханіи изгоняется боль. Продѣлать и то, и другое по семи разъ и закончить очистительнымъ дыханіемъ, послѣ котораго тѣло должно получить небольшой отдыхъ. Затѣмъ повторить упражненіе и дѣлать его до тѣхъ поръ, пока получится облегченіе боли, что будетъ черезъ очень недолгое время. Очень часто бываетъ, что боль ослабѣваетъ, прежде чѣмъ закончены первые семь дыханій. Если на больное мѣсто положить руку, то результаты получаются еще скорѣе. Тогда, въ дополненіе ко всему описанному, нужно еще послать токъ праны по рукѣ къ больному мѣсту.

#### 4. Управление кровообращениемъ.

Лечь или сѣсть прямо, дышать ритмически и съ выдыханіемъ направлять усиленный потокъ крови къ той части тѣла, куда вы хотите, и которая въ данный моментъ страдаетъ отъ недостатка притока обновляющей силы. Это очень дѣйствительно въ случаѣ постоянно холодныхъ ногъ или головной боли, происходящей отъ недостатка крови въ мозгу. Посылаемая кровь въ обоихъ случаяхъ произведетъ нужное дѣйствіе, въ первомъ случаѣ согрѣетъ ноги, а во второмъ избавитъ мозгъ отъ черезчуръ сильнаго давленія. Въ случаѣ головной боли прежде всего нужно попробовать упражненіе, изгоняющее боль, а затѣмъ уже, если оно не поможетъ, попробовать посылать къ мозгу усиленный притокъ крови. При небольшой привычкѣ наблюдать за этимъ ощущеніемъ, которое мы, обыкновенно, не замѣчаемъ, человѣкъ очень легко приучится слѣдить за переливаніемъ крови въ сосудахъ своего организма, и онъ будетъ чувствовать тепловыя ощущенія во всѣхъ частяхъ своего тѣла, на которыя онъ обратитъ свое вниманіе. Это именно — ощущеніе идущей по артеріямъ крови. Кровообращеніе очень легко можетъ быть взято подъ управленіе сознательной воли, и обладаніе ритмическимъ дыханіемъ дѣлаетъ эту задачу очень легкой.

#### 5. Самолѣченіе.

Лечь, совершенно ослабивъ всѣ мускулы тѣла, дышать ритмически и мысленно отдавать приказаніе себѣ съ каждымъ дыханіемъ поглощать какъ можно больше праны, съ каждымъ выдыханіемъ посылать прану къ больнымъ частямъ тѣла, съ цѣлью оживить и укрѣпить ихъ. Видоизмѣнять это упражненіе тѣмъ, что при нѣкоторыхъ дыханіяхъ отдавать мысленныя распоряженія,

чтобы больное состояніе даннаго органа или части тѣла исчезло, т. е. чтобы устранить ненормальныя условія. При этомъ упражненіи очень полезно пользоваться руками, проводя ими по тѣлу отъ головы до больнаго мѣста. Пользуясь руками для самолѣченія или для лѣченія другихъ, необходимо все время держать въ умѣ образъ или картину того, какъ прана выходитъ изъ вашего тѣла по рукамъ и черезъ кончики пальцевъ входитъ въ тѣло другихъ людей или въ ваше же собственное тѣло въ нужное мѣсто. Разумѣется, здѣсь могутъ быть даны только самыя общія указанія относительно лѣченія различныхъ болѣзней, но небольшая практика съ описываемыми упражненіями, при условіи введенія въ нихъ измѣненій, нужныхъ для каждаго отдѣльнаго случая, которыя можетъ произвести всякій человѣкъ самъ, дастъ удивительныя результаты. Нѣкоторыя юги кладутъ на больное мѣсто обѣ руки и затѣмъ, производя ритмическое дыханіе, стараются, какъ можно ярче, представить себѣ, т. е. держать передъ своимъ мысленнымъ взоромъ, картину, что они какъ бы изливаютъ прану въ больное мѣсто тѣла, укрѣпляя его, усиливая его и уничтожая въ немъ всѣ условія, создавшія болѣзнь. Представьте себѣ, что вы накачиваете изъ колодца свѣжую воду въ ведро съ грязной водой и видите, какъ чистая вода вытѣсняетъ грязную и, наконецъ, совершенно замѣняетъ ее собой. Подобныя образы помогаютъ установить связь между больнымъ и здоровымъ состояніями тѣла и помогаютъ мысленно замѣнить больное состояніе здоровымъ.

## 6. Лѣченіе другихъ.

Мы не можемъ разсматривать вопроса о психическомъ лѣченіи болѣзней при помощи праны въ этой книгѣ со всѣми нужными подробностями, такъ какъ это

очень далеко отвело бы насъ отъ поставленной цѣли, но мы можемъ и должны дать читателямъ наиболѣе простыя и ясныя указанія относительно даннаго вопроса, такія указанія, какія дали бы читателямъ возможность сдѣлать много добра, облегчая боль другихъ. Прежде всего, какъ самое главное, нужно помнить, что при помощи ритмическаго дыханія и мысли, находящейся подъ управленіемъ воли, вы можете ввести въ свой организмъ увеличенное количество праны и затѣмъ можете перевести части этой праны въ тѣло другого человѣка, укрѣпляя и поддерживая жизненность больныхъ органовъ, какъ бы вливая въ нихъ здоровье и вытѣсняя болѣзнь. Прежде всего вы должны выучиться образовывать ясныя ментальные образы желаемаго здороваго состоянія, затѣмъ вы должны быть въ состояніи чувствовать приливъ праны въ свое тѣло и затѣмъ силу, идущую по вашимъ рукамъ и выходящую изъ кончиковъ вашихъ пальцевъ въ тѣло паціента. При этомъ пальцы нужно не прижимать, но свободно держать на больномъ мѣстѣ. Затѣмъ представьте себѣ, что изъ васъ въ больной организмъ переходитъ жизненная сила и представьте себѣ, что паціентъ какъ бы наполняется вашей праной до тѣхъ поръ, пока совершенно изгонится создавшееся въ немъ болѣзненное состояніе. Время отъ времени приподнимайте руки и трясите пальцами, какъ будто бы вы сбрасываете съ нихъ «болѣзнь». Очень полезно дѣлать это съ извѣстными промежутками и также необходимо мыть руки послѣ лѣченія, такъ какъ иначе на васъ могутъ остаться слѣды болѣзненнаго состоянія паціента. Точно также необходимо продѣлывать очистительное дыханіе нѣсколько разъ послѣ каждаго сеанса. Во время лѣченія вы должны представлять себѣ, что ваша прана переходитъ въ паціента однимъ непрерывнымъ потокомъ. Вы являетесь какъ бы насосомъ, соединяющимъ вашего паціента съ запасомъ праны природы, и прана свободно проходитъ

черезъ васъ. Вамъ пѣтъ никакой надобности дѣлать какія-нибудь сильныя движенія руками—наоборотъ, чѣмъ свободнѣе будутъ ваши руки, тѣмъ легче онѣ будутъ передавать прану, нужную больному организму. Ритмическое дыханіе можетъ быть часто повторяемо во время сеанса для того, чтобы поддержать правильный ритмъ вашего тѣла и чтобы помогать свободному переходу праны. Лучше класть руки на голую кожу, но, вообще говоря, платье не можетъ помѣшать лѣченію. Иногда полезно слегка ударять тѣло кончиками пальцевъ, держа пальцы слегка раздвинутыми. Это почти всегда облегчаетъ боль пациента, если онъ ее чувствуетъ. Въ случаѣ застарѣлой болѣзни можетъ оказаться очень полезнымъ давать умственные приказанія въ слѣдующемъ видѣ: *«выздоровливайте, выздоравливайте! будьте сильнѣе, будьте сильнѣе!»* и т. п. Эти слова важны не только для пациента, сколько для васъ самихъ, такъ какъ они помогаютъ болѣе точному и строгому направленію вашей воли къ желаемой цѣли. Помните, что за всѣми вашими дѣйствіями должна стоять воля. Производите измѣненія въ формахъ лѣченія соотвѣтственно каждому данному случаю, пользуясь въ этомъ отношеніи своимъ собственнымъ сужденіемъ и своей интуитивной способностью и изобрѣтательностью. Мы даемъ вамъ здѣсь только общія начала, и вы сами должны учиться примѣнять ихъ къ сотнямъ различныхъ случаевъ. Приведенное выше простое упражненіе, если его внимательно изучить и правильно примѣнять, дастъ возможность дѣлать все, что совершаютъ «магнетическіе цѣлители», хотя ихъ системы, обыкновено, черезчуръ сложны и громоздки. Они пользуются праной безсознательно и невѣжественно, называя ее магнетизмомъ. Если бы они умѣли соединять ритмическое дыханіе со своимъ магнетическимъ лѣченіемъ, они получали бы гораздо болѣе важныя и значительныя результаты.

## 7. Лѣченіе на разстояніи.

Права, окрашенная мыслью посылающаго ее лица, можетъ быть передана на любое разстояніе къ любому лицу, которое готово пріять ее. Этимъ способомъ также можетъ производиться лѣченіе. Это весь секретъ лѣченія на разстояніи, которымъ за послѣднія десятилѣтія началъ интересоваться западный міръ. Мысль цѣлителя посылается къ желаемому лицу, пропитывая собою посылаемую прану. Пробѣгая черезъ пространство, мысль соприкасается съ психическимъ аппаратомъ того человѣка, къ которому она направлена, и входитъ въ его организмъ. Она невидима, подобно волнамъ Маркони, она проходитъ черезъ всѣ препятствія, стоящія на ея пути и, повинувшись закону притяженія и отталкиванія, находитъ именно то лицо, къ которому она послана, которое соотвѣтственно «настроено» для ея пріятія. Для того, чтобы достигнуть дѣйствительныхъ результатовъ въ лѣченіи на разстояніи, вы должны прежде всего обладать способностью ярко представлять желаемое лицо, какъ бы видѣть человѣка мысленно до тѣхъ поръ, пока вы не почувствуете, что между вами и имъ установилась какая-то связь, какое-то соотношеніе. Эта часть психического процесса, зависящая отъ образности представленій цѣлителя и чувства установившагося контакта, очень важна, и ее нельзя смѣшивать ни съ какой другой.

Чувство контакта состоитъ въ томъ, что вы чувствуете, что данный человѣкъ какъ бы находится около васъ, — это чувство близости. Человѣкъ, который продолжалъ всѣ указанныя упражненія дыханія, приучилъ себя къ напряженію воли и достигъ результатовъ, самъ увидитъ, что болѣе ясно выразить мысль невозможно. Способность ярко представленія и ощущенія контакта пріобрѣтается небольшой практикой. Нѣкоторые люди обладаютъ ею съ перваго опыта. Каждая правильно

посланная мысль скажетъ пациенту: «Я послалъ вамъ запасъ жизненной силы или энергіи, которая укрѣпитъ и излѣчитъ васъ». Затѣмъ представьте себѣ прану; исходящую отъ васъ съ каждымъ дыханіемъ, т. е. съ каждымъ выдыханіемъ, производимаго вами ритмическаго дыханія, почти моментально перелетающую пространство, раздѣляющее васъ отъ пациента, входящую въ него и исцѣляющую его. Нѣтъ никакой необходимости назначать для лѣченія опредѣленной часъ, хотя вы можете сдѣлать это, если находите нужнымъ. *Восприимательное состояніе* пациента, когда онъ ожидаетъ лѣченія и раскрываетъ себя навстрѣчу вашей психической силѣ, настраиваетъ его такъ, что онъ дѣлается способнымъ воспринимать ваши вибраціи, когда бы вы ихъ ему ни послали. Но если вы сговоритесь съ нимъ относительно часовъ и заставите его въ опредѣленное время приводить себя въ пассивное состояніе и стремиться стать восприимчивымъ, то это дастъ еще лучшіе результаты. Сказанное включаетъ въ себѣ всѣ главные принципы лѣченія на разстояніи. Всякій человѣкъ, практически продѣлавшій приводимыя упражненія, можетъ дѣлать все то, что производятъ такъ называемые «магнетические цѣлители».

---

## ГЛАВА XV.

### Дальнѣйшія явленія, связанныя съ психическимъ дыханіемъ іоговъ.

#### 1. Посыланіе мысли.

Мысль можетъ быть послана на разстояніи при помощи того же самаго способа, который употребляется при лѣченіи на разстояніи. Другіе люди могутъ чувствовать дѣйствіе посылаемыхъ имъ мыслей. При этомъ необходимо помнить всегда, что никакая злая мысль не можетъ нанести вреда человѣку, который самъ не имѣетъ въ себѣ злыхъ мыслей. Добрыя мысли всегда пересиливаютъ злыя, и злыя всегда уступаютъ добрымъ. Но человѣкъ всегда можетъ возбудить интересъ и вниманіе другого въ желаемую сторону, посылая ему послѣдовательный рядъ мыслей и вмѣстѣ съ ними прану, насыщенную тѣми идеями, которыя онъ хочетъ передать. Если вы хотите вызвать любовь или симпатію другого человѣка и сами чувствуете къ нему любовь и симпатію, вы можете, посылая ему свои мысли, достигнуть очень большихъ результатовъ, въ особенности, если ваши мотивы совершенно чисты. Но никогда не пытайтесь повліять на человѣка къ его вреду или изъ какихъ-нибудь нечистыхъ и эгоистическихъ мотивовъ, такъ какъ всѣ эти мысли и заключенное въ нихъ зло съ удесятеренной силой обратятся на васъ самихъ и принесутъ вамъ безконечно большій вредъ и зло, чѣмъ то, которое вы хотѣли принести другому. Психическая сила не можетъ принести вреда, если ею пользоваться

безъ эгоистическихъ цѣлей, но берегитесь «черной магіи» или неправильнаго и кощунственнаго пользованія этою высокою силой природы. Всѣ попытки такого рода похожи на игру съ динамитомъ, и человекъ, заигрывающій съ этими силами, всегда бываетъ наказанъ результатами своихъ дѣйствій. Кромѣ того, никакой человекъ съ нечистыми мотивами не можетъ приобрѣсти сколько-нибудь значительной степени психической силы, и въ то же время чистое сердце и чистый умъ являются непроницаемымъ щитомъ, безусловно охраняющимъ отъ всѣхъ злыхъ дѣйствій неправильно направленной силы. Будьте чисты, и ничто не можетъ повредить вамъ.

## 2. Образование ауры.

Если вы находитесь въ обществѣ людей низшаго порядка ума, вы чувствуете какъ бы давящее вліяніе ихъ мыслей. Попробуйте тогда продѣлать ритмическое дыханіе и, получивъ благодаря ему добавочный запасъ праны, создайте мысленный образъ, что вы окружаете себя полученной праной, какъ скорлупой. Заключите себя мысленно въ такое яйцо праны, непроницаемое для вліянія, идущаго съ низшихъ плоскостей. Создавъ яркій мысленный образъ такой окружающей васъ оболочки, вы почувствуете, что совершенно защищены отъ вліянія грубыхъ мыслей или какихъ бы то ни было нечистыхъ вліяній другихъ.

## 3. Насыщеніе организма праной.

Если вы чувствуете, что ваша жизненная энергія ослаблена и что вы нуждаетесь въ быстромъ приобрѣтеніи новыхъ запасовъ силъ, то вамъ очень поможетъ слѣдующее упражненіе. Сядьте, плотно сжавъ ваши ноги, и соедините руки, вложивъ пальцы одной руки между пальцами другой. Это замкнетъ кругъ вашего тѣла и

остановить на время всякое истечение праны изъ вашего организма, которое при всякомъ разстроенномъ состояніи организма идетъ очень сильно черезъ конечности; затѣмъ ритмически дышите нѣкоторое время, и вы почувствуете приливъ силъ и возобновленіе жизненной энергіи вашего организма.

#### 4. Насыщеніе праной организмовъ другихъ людей.

Если вы видите человѣка, которому не хватаетъ жизненности, вы можете помочь ему, направляя на него потоки праны. Это дѣлается слѣдующимъ образомъ. Сядьте лицомъ къ нему такъ, чтобы пальцы вашихъ ногъ касались его ногъ, и держите его руки въ своихъ и затѣмъ дышите ритмически, образовавъ ментальный образъ праны, посылаемой въ его организмъ, и рисуйте себѣ мысленно, какъ его организмъ получаетъ посылаемую ему прану. Люди, обладающіе слабой жизненностью или пассивной волей, должны быть очень осторожны при такихъ опытахъ, такъ какъ прана человѣка со злыми желаніями будетъ окрашена его мыслями и можетъ дать ему вредное вліяніе надъ волей слабого лица. Однако, послѣдній легко можетъ устранить такое вліяніе, закрывая кругъ (какъ было раньше объяснено) и продѣлывая нѣсколько ритмическихъ дыханій, заканчивая ихъ очистительнымъ дыханіемъ.

#### 5. Насыщеніе праной воды.

Вода можетъ быть насыщена праной при помощи ритмическаго дыханія. Желая это сдѣлать, въ лѣвой рукѣ держать за дно стаканъ воды и, сложивъ вмѣстѣ пальцы правой руки, держать ихъ надъ стаканомъ, слегка потряхивая ими, какъ бы стряхивая съ нихъ что-то въ воду, такъ какъ бы вы стали стряхивать съ пальцевъ капли воды въ стаканъ. Въ то же время

въ умѣ нужно держать ментальный образъ праны, входящей въ воду. Вода, насыщенная такимъ образомъ, является укрѣпляющимъ средствомъ для слабыхъ или больныхъ людей, особенно, если насыщеніе воды праной производилось не только механически, но сопровождалось напряженіемъ воли и ментальными картинами вхожденія праны въ воду.

Предостереженіе, данное въ послѣднемъ упражненіи, примѣнимо и къ этому, хотя опасность здѣсь существуетъ въ гораздо меньшей степени.

## 6. Приобрѣтеніе ментальныхъ свойствъ.

Не только тѣло можетъ быть контролируемо умомъ подъ управленіемъ воли, но самый умъ можетъ быть тренированъ и культивированъ дѣйствіемъ управляющей имъ воли. То, что извѣстно западному міру, подъ названіемъ ментализма или ментальной науки, соединило въ себѣ многія истины, которыя іогамъ извѣстны много вѣковъ. Простое спокойное требованіе со стороны воли можетъ дѣлать чудеса въ этомъ направленіи, но если ментальное напряженіе сопровождается ритмическимъ дыханіемъ, дѣйствіе его значительно усиливается. Желаемое качество можетъ быть приобрѣтено при помощи созданія ментальнаго образа того, чего желаютъ во время производства ритмическаго дыханія. Внутреннее равновѣсіе, контроль надъ собой, увеличеніе силы и пр. могутъ быть приобрѣтены такимъ образомъ. Нежелаемыя свойства могутъ быть удалены при помощи культивированія противоположныхъ имъ положительныхъ свойствъ. Почти всѣ, или даже всѣ упражненія, описываемыя «ментальной наукой», могутъ быть производимы въ соединеніи съ ритмическимъ дыханіемъ іоговъ. Мы приводимъ одно очень полезное общее упражненіе для приобрѣтенія и развитія желаемыхъ ментальныхъ свойствъ.

Лечь въ пассивномъ положеніи или сѣсть прямо. Представить себѣ качества или свойства, какія вы желали бы культивировать въ себѣ; представить себя, какъ бы уже обладающимъ этими свойствами, и требовать въ то же время, чтобы вашъ умъ развивалъ эти свойства и увеличивалъ ихъ. Дышите ритмически, стараясь держать въ умѣ ментальный образъ. Въ промежуткахъ между упражненіями, какъ можно чаще вспоминайте этотъ ментальный образъ, по возможности никогда не выпускайте его изъ поля вниманія, какъ бы живите съ нимъ. Тогда очень скоро вы замѣтите, что начинаете внутренне расти, соотвѣтственно вашему идеалу. Практика ритмическаго дыханія очень сильно поможетъ уму въ образованіи ментальнаго образа. Человѣкъ, слѣдующій западнымъ системамъ ментализма и привыкшій къ нимъ, получаетъ болѣе значительные результаты, если прибавить къ нимъ ритмическое дыханіе йоговъ.

## 7. Приобрѣтеніе физическихъ свойствъ.

Физическія свойства могутъ быть приобрѣтены тѣмъ же самымъ методомъ, какъ вышеописанныя ментальныя свойства. Мы, конечно, совсѣмъ не хотимъ сказать, что люди небольшого роста могутъ сдѣлаться высокими, или, что могутъ вырасти у человѣка ампутированные члены, или что-нибудь подобное; но выраженіе лица можетъ быть измѣнено; приобрѣтена физическая смѣлость и въ значительной степени можетъ быть улучшена общая физическая характеристика даннаго лица. Все это совершается при помощи введенія воли въ тѣ стороны жизни, которыя раньше оставались произвольными. Особенно сильно воля дѣйствуетъ, когда напряженіе ея сопровождается ритмическимъ дыханіемъ. Внѣшній видъ человѣка, его дѣйствія, походка и пр. соотвѣтствуютъ тому, что онъ думаетъ. Измѣненіе мыслей человѣка непременно отразится на его внѣшнемъ

видѣ и дѣйствіяхъ. Чтобы развить какую-нибудь часть тѣла, направляютъ на нее вниманіе и дышатъ ритмически, держа въ умѣ картину посылаемаго туда усиленнаго запаса праны или нервной силы и такимъ образомъ увеличиваютъ жизненность этой части тѣла и развиваютъ ее. Этотъ методъ примѣняется одинаково къ любой части тѣла, какую бы мы захотѣли развивать. Многіе западные атлеты, бессознательно примѣняютъ этотъ методъ въ своихъ упражненіяхъ, и читатель, внимательно слѣдившій за нашей мыслью, пойметъ, какимъ образомъ примѣнять принципы іоговъ къ любой работѣ надъ собой. Общія правила для упражненій тѣ же самыя, какъ и въ предыдущихъ случаяхъ (т. е., такія же, какъ для пріобрѣтенія ментальныхъ свойствъ). Раньше мы уже говорили о способахъ лѣченія физическихъ болѣзней и разстройствъ.

### Управление эмоціями.

Нежелательныя эмоціи, какъ страхъ, тревога, заботы, ненависть, гнѣвъ, ревность, зависть, меланхолія, возбужденіе, грусть и пр. вполне поддаются контролю воли, и волѣ очень сильно помогаетъ вліять на нихъ въ такихъ случаяхъ ритмическое дыханіе. Приводимое дальше упражненіе оказывается необыкновенно дѣйствительнымъ въ такихъ случаяхъ, хотя іогамъ, достигшимъ извѣстнаго развитія, оно рѣдко бываетъ нужно, такъ какъ они уже давно освободились отъ вышеуказанныхъ нежелательныхъ душевныхъ свойствъ, благодаря своему глубокому духовному росту. Но человекъ, начинающій изучать систему іоговъ, долженъ продѣлать это упражненіе, такъ какъ оно сильно поможетъ его внутреннему росту.

Дышите ритмически, сосредоточивая все свое вниманіе на солнечномъ сплетеніи, посылая ему мысленно приказанія такого характера, какія въ данный моментъ

нужны. Эти приказанія нужно посылать очень твердо и одновременно съ выдыханіемъ воздуха, въ то же время нужно рисовать себѣ мысленно, что вмѣстѣ съ воздухомъ человекъ выгоняетъ изъ себя нежелательныя эмоціи. Повторить это выдыханіе семь разъ и закончить очистительнымъ дыханіемъ. Почти неизбѣжно человекъ почувствуетъ сильное облегченіе. Но приказанія должны дѣлаться увѣренно и очень серьезно, потому что неувѣренность, колебанія или сомнѣнія, допущенныя въ нихъ, уничтожаютъ всѣ результаты работы.

### 9. Возбужденіе дѣятельности мозга.

Йоги нашли, что слѣдующее упражненіе оказывается очень полезнымъ для возбужденія дѣятельности мозга, въ цѣляхъ полученія болѣе сильнаго мышленія и умозаключеній. Это упражненіе производитъ удивительное дѣйствіе, какъ бы очищая мозгъ, и люди, занятые умственной работой, находятъ его необыкновенно полезнымъ. Оно помогаетъ имъ, съ одной стороны, достигать лучшихъ результатовъ въ работѣ, а, съ другой стороны, необыкновенно освѣжаетъ умъ, даетъ ему возможность дѣйствительно отдохнуть и такимъ образомъ избавляетъ его отъ опасности переутомленія.

Сѣсть прямо, держа спишной хребетъ прямымъ. Смотрѣть впередъ себя, опустивъ руки на колѣни. Дышать ритмически, но вмѣсто того, чтобы дышать черезъ обѣ ноздри, какъ въ обыкновенныхъ упражненіяхъ, зажмите лѣвую ноздрю пальцами лѣвой руки и вдохните черезъ правую ноздрю. Затѣмъ, отодвинувъ пальцы и закрывая правую ноздрю пальцами правой руки, выдохните черезъ лѣвую ноздрю. Затѣмъ, не мѣняя пальцевъ, вдохните черезъ лѣвую ноздрю и, перемѣнивъ пальцы, выдохните черезъ правую ноздрю. Затѣмъ вдохните черезъ правую, выдохните черезъ лѣвую и т. д. и т. д., мѣняя ноздри, какъ объяснено,

закрывая ихъ большимъ или указательнымъ пальцемъ. Это одна изъ старѣйшихъ формъ дыханія іоговъ, она очень важна, приноситъ большіе результаты и ее очень полезно продѣлывать. Но іогамъ смѣшно думать, что въ западномъ мірѣ этотъ методъ очень часто считаютъ главной тайной дыханія іоговъ. Въ умахъ многихъ западныхъ читателей «дыханіе іоговъ» связано съ картиной индуса, сидящаго прямо и дышащаго поочередно, то черезъ одну, то черезъ другую ноздрю. Мы надѣемся, что наша маленькая книга поможетъ читателямъ усвоить истинную идею дыхательныхъ упражненій іоговъ и понять тѣ возможности, которыя заложены въ этомъ дыханіи, а также усвоить, насколько многочисленны и разнообразны примѣняющіеся здѣсь методы.

## 10. Главное психическое дыханіе іоговъ.

У іоговъ есть любимая форма психическаго дыханія, которой они пользуются время отъ времени, и которая имѣетъ специальное санскритское названіе, въ переводѣ означающее именно *главное психическое дыханіе іоговъ*. Мы приводимъ его послѣднимъ, такъ какъ оно требуетъ черезъ свои кости».

Это упражненіе наполняетъ весь организмъ праной, и человѣкъ, продѣлывавшій его, заканчивая его, чувствуетъ, что каждая его кость, каждый мускулъ, каждая значительной предварительной практики со стороны изучающаго. Человѣкъ уже долженъ владѣть ритмическимъ дыханіемъ и обладать способностью ярко рисовать себѣ ментальныя картины. Пока онъ не приобрѣлъ этого предварительными упражненіями, и «главное дыханіе» не принесетъ ему большой пользы. Основные принципы главнаго дыханія заключаются въ старомъ индусскомъ выраженіи: «благословець іогъ, который можетъ дышать клеточка, ткань, органъ, всѣ части тѣла наполнены живой силой, праной, и настроены въ одинъ тонъ, благо-

даря ритмическому дыханію. Это какъ бы общая, одновременная чистка всей системы, и человекъ, внимательно продѣлавшій все упражненіе, будетъ чувствовать себя обновленнымъ, какъ будто бы ему дали новое тѣло, заново сотворенное отъ головы до ногъ. Пускай это упражненіе само говоритъ за себя.

1) Лечь совершенно спокойно, расслабивъ всѣ мускулы.

2) Дышать ритмически, пока совершенно не установится ритмъ.

3) Затѣмъ вдыхая и выдыхая, рисовать себѣ ментальный образъ дыханія, втягиваемаго черезъ кости ногъ и затѣмъ черезъ нихъ же выдыхаемаго изъ тѣла. Затѣмъ точно такъ же представить себѣ дыханіе черезъ кости рукъ, черезъ плечи, черезъ желудокъ и т. д. и т. д. черезъ всѣ главные части тѣла. Затѣмъ представить себѣ, что дыханіе какъ бы ходитъ вверхъ и внизъ по спинному мозгу. Затѣмъ стараться чувствовать дыханіе, идущее какъ бы черезъ всѣ поры кожи, и представить себѣ все тѣло, наполняемое праной и жизнью.

4) Затѣмъ, дыша ритмически, посылать токъ праны поочередно къ семи жизненнымъ центрамъ, рисуя себѣ ту же ментальную картину, какъ въ предыдущемъ упражненіи. Закончить это, представляя себѣ потокъ праны, идущій кругомъ по всему тѣлу отъ головы до ногъ.

5) Продѣлать эчистительное дыханіе.

---

## ГЛАВА XVI.

### Духовное дыханіе іоговъ.

Пользуясь силой воли въ соединеніи съ ритмическимъ дыханіемъ, іоги не только достигаютъ развитія желаемыхъ ими ментальныхъ, и психическихъ свойствъ, но достигаютъ также развитія духовной способности, или говоря правильнѣе, получаютъ помощь въ своемъ стремленіи къ развитію духовныхъ силъ. Восточная философія учитъ, что человѣкъ обладаетъ многими способностями, которыя въ настоящее время находятся въ немъ какъ бы въ скрытомъ состояніи, но которыя постепенно раскрываются по мѣрѣ дальнѣйшаго развитія человѣческаго рода. Восточныя ученія говорятъ, что человѣкъ соответствующими усиліями воли при благоприятныхъ условіяхъ можетъ помочь раскрытію въ себѣ этихъ духовныхъ способностей и развитію ихъ гораздо скорѣе, чѣмъ это могло бы произойти въ естественномъ ходѣ эволюціи. Другими словами человѣкъ можетъ теперь развитію въ себѣ духовныя силы сознанія, которыя станутъ общимъ достояніемъ человѣчества только черезъ много вѣковъ послѣ нашего времени. Во всѣхъ упражненіяхъ, направленныхъ къ достиженію этой цѣли, очень важную роль играетъ ритмическое дыханіе. Разумѣется, само дыханіе не обладаетъ никакими мистическими свойствами и не можетъ производить никакихъ сверхъ-нормальныхъ результатовъ, но ритмъ, производимый дыханіемъ іоговъ, обладаетъ свойствомъ подчинять весь организмъ, включая мозгъ, полному контролю сознанія, приводитъ организмъ въ состояніе полной гармоніи, а благодаря

этому создаетъ условія наиболѣе благопріятствующія раскрытію силъ и способностей человѣка.

Въ нашей книгѣ мы не можемъ уходить глубоко въ философію Востока, касающуюся духовнаго развитія. Эта тема потребовала бы много томовъ и кромѣ того для большинства читателей этотъ вопросъ показался бы черезчуръ отвлеченнымъ. Есть также другая причина, хорошо извѣстная оккультистамъ, почему свѣдѣнія по этому вопросу не могутъ быть очень широко распространяемы. Но читатель долженъ быть совершенно спокоенъ и не думать, что отъ него стараются что-то скрыть. Когда придетъ время сдѣлать слѣдующій шагъ, онъ его сдѣлаетъ, путь самъ развернется передъ нимъ и никто никогда не помѣшаетъ его внутреннему развитію. «Когда ученикъ готовъ, приходитъ учитель». Въ настоящей главѣ мы приводимъ упражненія для внутренняго развитія духовнаго сознанія въ двухъ его послѣдовательныхъ степеняхъ: 1) *сознаніе божественной души* и 2) *сознаніе связи души со всепроникающей жизнью*. Оба упражненія, приводимыя ниже, очень просты и состоятъ въ упорномъ и точномъ мысленномъ представленіи желаемыхъ свойствъ, сопровождаемыхъ ритмическимъ дыханіемъ. Начиная не долженъ ожидать слишкомъ многого сразу, не долженъ ни въ какомъ случаѣ спѣшить или надѣяться на быстрые результаты. Онъ долженъ быть спокоенъ. Начиная упражненія, онъ какъ бы бросаетъ сѣмя, и современемъ изъ этого сѣмени вырастетъ цвѣтокъ.

### Сознаніе души.

Истинное Я не есть тѣло и не есть умъ человѣка. И тѣло, и душа (умъ) это только части личности человѣка, его *меньшее Я*. Истинное Я есть нѣчто гораздо большее. Проявленіемъ его служитъ индивидуальность человѣка. Истинное Я независимо отъ тѣла, въ которомъ

оно живетъ, оно даже независимо отъ механизма ума, которымъ оно пользуется, какъ своимъ инструментомъ. Истинное Я есть копія или божественный оригиналъ *всего человѣка*, оно вѣчно и неразруσιμο. Оно не можетъ ни умереть, ни быть уничтоженнымъ, и что бы ни случилось съ тѣломъ, истинное Я продолжаетъ существовать. Это душа человѣка въ самомъ высокомъ смыслѣ этого слова. Не думайте о душѣ, какъ о чемъ-то отдѣльномъ отъ васъ. Вы есть душа, а тѣло это только нереальная и временная часть васъ, которая мѣняется непрерывно, и которую вы рано или поздно отбросите отъ себя. Вы можете развить въ себѣ способности, которыя дадутъ вамъ возможность сознавать реальность души и независимость ея отъ тѣла. Методъ йоговъ для развитія этихъ способностей заключается въ медитации, т. е. въ размышленіяхъ объ истинномъ Я, или о душѣ, сопровождаемыхъ ритмическимъ дыханіемъ. Слѣдующій примѣръ является простѣйшей формой такихъ упражненій.

### Упражненіе.

Держите ваше тѣло въ слегка наклоненномъ положеніи, возможно больше ослабивъ всѣ мускулы, дышите ритмически и размышляйте объ истинномъ Я, думая о себѣ, какъ о существѣ независимомъ отъ тѣла, только живущемъ въ немъ и способномъ оставить его въ любой моментъ по своей волѣ. Думайте о себѣ не какъ о тѣлѣ, а какъ о духѣ, и рисуйте себѣ свое тѣло только, какъ оболочку, но совсѣмъ не какъ часть вашего реального Я. Думайте о себѣ, какъ о независимомъ существѣ, пользующемся тѣломъ только для своихъ удобствъ. Размышляя такимъ образомъ, старайтесь совершенно не признавать существованія тѣла, и вы скоро найдете, что временами вы достигаете этого, и вамъ будетъ казаться, что вы внѣ тѣла, въ которое можете вернуться, оканчивая упражненіе.

Это есть главная сущность дыхательныхъ методовъ йоговъ, соединенныхъ съ медитаціей, и, если упорно производить эти упражненія, они дадутъ человѣку удивительное чувство реальности души и независимости ея отъ тѣла. вмѣстѣ съ увеличеннымъ сознаниемъ придетъ чувство безсмертія, и человѣкъ начнетъ проявлять признаки духовнаго развитія, которые не могутъ остаться незамѣтными ни для него самого, ни для другихъ. Но люди, начинающіе такія упражненія, не должны позволять себѣ слишкомъ много жить въ высшихъ сферахъ, или съ презрѣніемъ относиться къ своему тѣлу, потому что оно находится на этой плоскости для определенной цѣли, достиженіе которой зависитъ отъ самихъ людей. Человѣкъ не долженъ пренебрегать случаемъ приобрести опытъ, необходимый для завершенія его развитія, и никогда не долженъ переставать уважать свое тѣло, такъ какъ оно есть храмъ духа.

### **Всеобщее сознание или сознание вселенной.**

Духъ въ человѣкѣ есть высшее проявленіе его души, это капля въ океанѣ духа, по внѣшности отдѣльная и отличная, но въ дѣйствительности находящаяся въ непрерывномъ соприкосновеніи со всѣмъ океаномъ, съ каждой каплей его. По мѣрѣ того, какъ въ человѣкѣ раскрывается духовное сознание, онъ все больше и больше чувствуетъ свое отношеніе къ всеобщему духу или къ міровому сознанию, какъ многіе называютъ его. Онъ чувствуетъ временами, что онъ какъ будто составляетъ одно съ этимъ міровымъ началомъ, по это чувство не бываетъ долгимъ, и человѣкъ не удерживаетъ въ себѣ чувства единства. Йоги стремятся достигнуть этого состоянія сліянія съ сознаниемъ вселенной при помощи медитаціи и ритмическаго дыханія. И многіе изъ нихъ поднимаются такимъ образомъ на высшія ступени духовнаго достиженія, возможнаго для человѣка

въ настоящей стадіи его существованія. Читателямъ нашей книги пока еще не нужны указанія относительно высшихъ степеней достижений, возможныхъ для чело-вѣка, такъ какъ имъ еще нужно многое сдѣлать, прежде чѣмъ для нихъ откроется доступъ къ высшимъ степе-нямъ. Но можетъ оказаться очень полезнымъ показать читателямъ элементарныя стадіи упражненій іоговъ для развитія способности ощущенія мірового сознанія. Чело-вѣкъ, искренно стремящійся къ познанію, самъ откроетъ способы и методы, при помощи которыхъ будетъ въ со-стояніи примѣнять къ себѣ приводимыя здѣсь общія указанія. Путь всегда открытъ для того, кто искренно и серьезно ищетъ его. Описываемыя здѣсь упражненія окажутся очень полезными для людей, стремящихся къ пониманію сознанія вселенной.

### Упражненія.

Держите ваше тѣло въ наклонномъ положеніи, на-сколько возможно ослабивъ всѣ мускулы. Дышите ритми-чески и размышляйте о единствѣ вашего духа съ міровымъ сознаніемъ, атомъ котораго вы представляете. Думайте о себѣ, какъ о находящемся въ соединеніи со Всѣмъ, думайте о себѣ, какъ о неотдѣлимой части Всего, смо-трите на Все, какъ на единое, на свою душу, какъ на часть эгого единаго. Старайтесь чувствовать, что вы получаете вибраціи, идущія отъ великаго ума вселенной, и что вы раздѣляете съ нимъ его силу, власть и муд-рость. При этомъ можно слѣдовать двумъ путямъ медитаціи.

А. Съ каждымъ дыханіемъ думайте о себѣ, какъ о вдыхающемъ силу и могущество мірового сознанія. При вдыханіи представляйте себѣ, что вы какъ бы передаете другимъ людямъ полученную силу, въ то же время старайтесь представить себя наполненнымъ любовью ко-всѣмъ живымъ существамъ, старайтесь желать, чтобы

всѣ раздѣляли блага, которыя вы получили, представляйте себѣ, что міровая сила какъ бы проходить черезъ васъ, распространяясь на всѣхъ.

В. Создайте въ своемъ умѣ настроеніе благоговѣнія и размышляйте о величинѣ ума вселенной. Раскройте себя для притока божественной мудрости, которая наполнить васъ просвѣтляющимъ знаніемъ, и затѣмъ старайтесь представить себѣ, что прошедшій черезъ васъ потокъ идетъ къ вашимъ братьямъ, которыхъ вы любите и которымъ хотите помочь.

Это упражненіе даетъ людямъ, продѣлавшимъ его, совершенно новое чувство силы могущества и мудрости, а также ощущеніе духовной экзальтаціи и внутренняго свѣта. Его нужно производить только въ очень серьезномъ благоговѣйномъ настроеніи, и ни въ какомъ случаѣ къ нему нельзя подходить невнимательно или легко.

### Общія указанія.

Упражненія, приводимыя въ этой главѣ, требуютъ соотвѣтственныхъ внутреннихъ условій и опредѣленнаго душевнаго состоянія. Люди, несерьезные по натурѣ, не обладающіе чувствомъ духовности и благоговѣнія, лучше пускай оставляютъ эти упражненія и не пробуютъ ихъ, такъ какъ никакихъ результатовъ они не получаютъ.

Безсознательное и небрежное обращеніе съ идеями высшаго порядка не только никогда не приноситъ пользы, но оно легко можетъ принести очень много вреда. Эти упражненія предназначены для тѣхъ людей, которые вполне понимаютъ ихъ. Другіе же не почувствуютъ къ нимъ влеченія.

Во время медитаціи заставляйте умъ сосредоточиться на идеяхъ, указанныхъ въ упражненіяхъ, до тѣхъ поръ, пока эти идеи не начнутъ проясняться передъ умомъ, и пока вы не схватите ихъ какъ бы въ совершенно новомъ свѣтѣ. Умъ постепенно будетъ дѣлаться все болѣе

пассивнымъ и спокойнымъ, а ментальный образъ будетъ становиться все болѣе яркимъ и отчетливымъ. Но не отдавайтесь этимъ упражненіямъ слишкомъ часто и не допускайте, чтобы свѣтлое настроеніе, остающееся отъ этихъ упражненій, заставляло васъ съ нетерпѣніемъ и отвращеніемъ смотрѣть на ежедневную жизнь. Последняя тоже полезна и необходима для насъ, и мы не должны отказываться отъ заключенныхъ въ ней уроковъ, какъ бы неприятны они не казались намъ. Пускай радость раскрывающагося сознанія возвышаетъ васъ и поддерживаетъ передъ лицомъ всѣхъ испытаній жизни, но ни въ какомъ случаѣ изъ нея не должны получаться неудовольствіе и отвращеніе къ жизни. Все хорошо, и все имѣетъ свое мѣсто. Люди, начавшіе съ этихъ упражненій, въ свое время будутъ знать больше. И будьте увѣрены, что когда придетъ время, вы увидите, что искали не напрасно. Начните работать со смѣлостью и съ довольствомъ, обративъ свое лицо къ востоку, гдѣ восходитъ солнце.

### Виды дыханій и способы.

|    |                                           |       |
|----|-------------------------------------------|-------|
| 1  | Полное дыханіе                            | 42    |
| 2  | Очищающее дыханіе                         | 50    |
| 3  | Оживляющее нервы дыханіе                  | 51    |
| 4  | Дыханіе для развитія голоса               | 52    |
| 5  | Задерживаніе дыханія                      | 55    |
| 6  | Возбужденіе легочныхъ клетокъ             | 56    |
| 7  | Растягиваніе реберъ                       | 57    |
| 8  | Расширеніе грудной клетки                 | 57    |
| 9  | Упражненіе на ходу                        | 58    |
| 10 | Утренніе упражненія                       | 58    |
| 11 | Упражненія для возбужденія кровообращенія | 59    |
| 12 | Семь меньшихъ упражненій                  | 60-63 |

КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО

# „НОВЫЙ ЧЕЛОВѢКЪ“

Петроградъ, Контора „Маленькой газеты“.

Задача книгоиздательства дать русскому читателю возможность всесторонне ознакомиться съ сущностью и методами новой мысли, направленной на преобразование духовной и физической природы человѣка. Въ этихъ цѣляхъ изданъ и печатается цѣлый рядъ книгъ, какъ оригинальныхъ, такъ и переводныхъ, посвященныхъ этимъ вопросамъ.

Книги распредѣлены по слѣдующимъ группамъ:

## ГРУППА I — НОВЫЙ ЧЕЛОВѢКЪ. ФИЗИЧЕСКІЙ ОРГАНИЗМЪ.

**НОВЫЙ ЧЕЛОВѢКЪ** — А. А. СУВОРИНЪ (АЛЕКСѢЙ ПОРОШИНЪ). Изданіе 2-е дополненное. Съ 71 рис. и черт., 557 стр. Ц. 2 р. 25 к. съ перес. 2 р. 50 к.

**Исканія новой жизни (Что такое Юга?)** — П. Д. УСПЕНСКИЙ. Новая теченія въ психологіи Запада и ихъ сходство съ древними ученіями Востока. Обшир. предисловіе къ серіи книгъ издательства „Новый Человѣкъ“. Ц. 30 к., съ перес. 40 к.

**Реформа нашего питанія.** Д-ръ М. ХИНДХЕДЕ. Ц. 1 р. 75 к., съ перес. 2 р.

**Моя система питанія.** Д-ръ ХИНДХЕДЕ. Измѣненіе и удешевленіе нашего питанія. Съ приложеніемъ привѣрныхъ поварацкихъ рецептовъ. Ц. 1 р. 50 к., съ перес. 1 р. 75 к.

**Здоровье и наше тѣло.** А. А. СУВОРИНЪ (АЛЕКСѢЙ ПОРОШИНЪ). Съ 58 рис. Ц. 40 к., съ перес. 50 к.

**Пища и питаніе.** А. А. СУВОРИНЪ (АЛЕКСѢЙ ПОРОШИНЪ). Съ 2 рис. Ц. 40 к. съ перес. 50 к.

**Лѣченіе голодомъ и плодами.** А. ЗРЕТА. (Съ рисунками). Ц. 60 к., съ перес. 75 к.

**Флетчеризмъ.** Г. ФЛЕТЧЕРА. Ц. 70 к., съ перес. 85 к.

**Азбука питанія.** Г. ФЛЕТЧЕРА. Ц. 1 р. 60. съ перес. 1 р. 85 к.

**Новые дома.** — А. А. СУВОРИНЪ (АЛЕКСѢЙ ПОРОШИНЪ) Ц. 30 к. съ пер. 45 к.

## ГРУППА II — О ЮГѢ И ФИЛОСОФІИ ИНДІИ.

**Основы міросозерцанія индійскихъ юговъ.** Читенія по философіи Востока — ЮГЪ РАМАЧАРАКА. Изданіе второе. Ц. 1 р. 20 к., съ перес. 1 р. 40 к.

**Пути достиженія индійскихъ юговъ.** Философія юговъ и восточный онкультизмъ — ЮГЪ РАМАЧАРАКА. (Продолженіе книги „Основы міросозерцанія индійскихъ юговъ“). Изданіе второе. Ц. 1 р. 50 к., съ перес. 1 р. 70 к.

**Религіи и тайныя ученія Востока.** Изложеніе „внутреннихъ“ или эзотерическихъ религіозныхъ, философскихъ и научныхъ системъ Востока — ЮГЪ РАМАЧАРАКА Ц. 1 р. 30 к., съ перес. 1 р. 40 к.