

Денис Шевчук

Йога для красоты, здоровья и долголетия



Денис Шевчук

**Йога для красоты,
здоровья и долголетия**

«Автор»

Шевчук Д. А.

Йога для красоты, здоровья и долголетия / Д. А. Шевчук —
«Автор»,

В книге даны простые и сложные (выбирайте подходящие для себя) упражнения для красоты и гибкости, на расслабление и растяжение, на укрепление бедер и пресса, для укрепления и растяжки ног и многое другое. Полезно для любого возраста и различного состояния здоровья, как для взрослых (обоих полов), так и для дедей. Здоровье – самое ценное, что у нас есть. Потратьте минимум усилий для максимального результата! Автор книги, Шевчук Денис Александрович, увлекается хатха-йогой и различными видами спорта, постоянно повышает образовательный уровень в разных сферах жизнедеятельности, два высших образования.

© Шевчук Д. А.

© Автор

Содержание

Об авторе	5
Введение	7
ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Шевчук Денис Александрович

Йога для красоты, здоровья и долголетия

Об авторе



Шевчук Денис Александрович

Опыт преподавания различных дисциплин в ведущих ВУЗах Москвы (экономические, юридические, технические, гуманитарные), два высших образования (экономическое и юридическое), более 30 публикаций (статьи и книги), Член Союза Юристов Москвы, Член Союза Журналистов России, Член Союза Журналистов Москвы, Стипендиат Правительства РФ, опыт работы в банках, коммерческих и государственных структурах (в т. ч. на руководящих должностях).

стях), Заместитель генерального директора INTERFINANCE (кредитный брокер, группа компаний, www.deniscredit.ru).

Закончил Московский Государственный Университет Геодезии и Картографии (МИИГАиК), Факультет Экономики и Управления Территориями (ФЭУТ), Менеджер (менеджмент организации) и

МГУ им. М.В. Ломоносова, Французский Университетский Колледж (Право), Кандидатский минимум по специальности “Финансы, денежное обращение и кредит”, ряд специализированных курсов по различным отраслям знаний,

постоянно повышает образовательный уровень в разных сферах жизнедеятельности, увлекается хатха-йогой и различными видами спорта.

Автор современных принципов ускоренного качественного изучения и запоминания любых предметов.

При написании работы автору оказали неоценимую помощь: Шевчук Владимир Александрович (три высших образования, опыт руководящей работы в банках, коммерческих и государственных структурах), Шевчук Нина Михайловна (два высших образования, опыт руководящей работы в коммерческих и государственных структурах), Шевчук Александр Львович (два высших образования, имеет большие достижения в научной и практической деятельности).

Введение

Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней...

ИБН СИНА

Присоединяйтесь к освоению Йоги! Уникальный многоуровневый комплекс упражнений с одной стороны доступен даже для новичка, а с другой полезен и необходим опытным знатокам Йоги. В Йоге тело, сознание и душа неразрывны. Йога похожа на красивый танец, специальные позы и асаны которого, в сочетании с техникой правильного дыхания и медитацией обеспечивает организму красоту, здоровье и долголетие. Именно поэтому важно заниматься Йогой не спеша, чтобы раскрыть все возможности своего тела, почувствовать равновесие между собой и окружающим миром. Вскоре вы заметите, как тело приобретает стройность и упругость, почувствуете прилив сил, сами сможете снимать накопившуюся усталость. Эта программа под названием – настоящее сокровище для Вашего здоровья!

Основная цель книги – изложить методы физической культуры индийских йогов, пробудить интерес к их дальнейшему творческому обсуждению и исследованию.

Прочитав эту книгу, вы не станете завязывать себя в узел, не захотите употреблять вместо нормального завтрака смесь из бритвенных лезвий, толченого стекла и пятисантиметровых гвоздей, не воспользуетесь для сна вместо обычной кровати ложем, утыканным острыми шипами и бутылочными осколками. Просыпаясь по утрам, вы по-прежнему будете умываться водой, а не царской водкой или синильной кислотой. Мы не будем заниматься рассмотрением этих «классических» атрибутов деятельности йогов.

Здоровью значительной части населения высокоразвитых в промышленном отношении стран угрожают последствия гипокинезии (пониженной двигательной активности) и единственным выходом из создавшегося положения является увеличение объема физической тренировки. Автор твердо убежден в том, что все утверждения о пользе физической культуры останутся благими пожеланиями до тех пор, пока эта идея не станет внутренним убеждением каждого и, таким образом, явится побуждающим мотивом рассматривать ее как часть общей культуры человека. С этой целью необходимость более высокого уровня двигательной активности обсуждается с самых различных точек зрения.

В качестве одной из мер борьбы с гипокинезией заслуживают внимания индивидуальные формы занятий. Именно в этой связи, интересен опыт одной из древнейших систем физической культуры Хатха-Йога.

Мечтая об универсальном средстве против всех недугов, человечество за многие века своего существования пережило не одно увлечение модными лекарствами, новейшими теориями оздоровления и омоложения, но всякий раз очередная сенсация оказывалась развенчанной. Авторитет же физических упражнений не только не поколебался с древнейших времен, но и неизмеримо возрос. Сейчас уже общепринято мнение, что предупреждение большинства заболеваний можно с успехом осуществить путем повышения сопротивляемости к ним организма. Причем главным всегда была и остается естественная сопротивляемость, формирующаяся в процессе физической тренировки и закаливания.

Профилактическая роль физических упражнений особенно важна при ограничении двигательной активности. Слово «гипокинезия» все чаще стало появляться в печати, звучать в выступлениях врачей, физиологов, педагогов и, кажется, начало проникать в сознание людей, в образ жизни которых двигательная активность снижена до опасных пределов. Отсюда и особый интерес к различным методам физической тренировки и закаливания. Среди них

помимо общепризнанных, «классических» форм следует упомянуть изометрическую гимнастику (атлетизм), бег «трусцой», такие народные способы закаливания, как русское зимнее плавание, превращающееся у нас в стране в мощное движение «моржей», а также Хатха-йогу.

Система йогов периодически становилась модой – появлялись восторженные или разгромные статьи в научно-популярных журналах, на страницах газет и даже солидных сборников, посвященных, в основном, критическому разбору заведомо несостоятельных философских концепций йогизма по существу идеалистических.

Надо сказать, что критика *отдельных* элементов системы (расслабление, дыхательный контроль, статическая гимнастика) будет убедительной, ибо имеет физиологическое обоснование. А между тем в основе физической тренировки йогов лежит единство этих элементов, и именно оно, это единство, представляет несомненное достижение Хатха Йоги.

Читателя всегда привлекали описания феноменальных физических и психических способностей йогов и, конечно, методы тренировок, с помощью которых эти способности достигаются. Однако до сих пор на русском языке не было работы, в которой проводился бы подробный анализ системы физической тренировки йогов или хотя бы с достаточной полнотой излагалась сама система. Многочисленные книги, переведенные на русский язык еще в дореволюционное время, представляют библиографическую редкость и по многим причинам не могут удовлетворить современного читателя. Они посвящены главным образом философии йогов и очень поверхностно затрагивают методы и правила их физической культуры.

Все элементы, составляющие единство системы, уже находят в отдельности применение в современной практике спортивных тренировок и лечебной физкультуры. В самом деле: на методах концентрации внимания и расслабления мышц целиком основана аутогенная тренировка; статические усилия применяются в изометрической гимнастике для развития силы мышц; задержка дыхания в дыхательных упражнениях начинает применяться в спортивной практике для создания гипоксических режимов тренировок и т. д.

Однако лишь в системе физической тренировки йогов мы находим органическое слияние всех этих элементов – факт, который почему-то не привлекал к себе до сих пор внимания исследователей. Не исключено, что современная наука, изучив каждый элемент в отдельности, теперь находится на пути к синтезу, эмпирически осуществленному в системе Хатха-Йога много веков назад.

Обсуждение вопроса о заимствовании методов Хатха-йоги для развития индивидуальных форм занятий физической культурой в нашей периодической печати уже имеет свою историю. Особенно большую неразбериху привнесли ревностные популяризаторы Йоги: зачастую выдавая часть за целое, полагая, вероятно, что эта часть несет в себе все признаки целого, они ратовали за распространение системы йогов как единственного метода физического воспитания. Разумеется, всякое дело можно довести до абсурда. Так, в результате грубого нарушения элементарных правил физической культуры йогов и неразумного форсирования тренировок по этой системе были зарегистрированы случаи, когда лица, занявшиеся такими тренировками в целях самолечения или «укрепления здоровья», попадали в больницы в тяжелом состоянии. Например, стойка на голове (кстати, у многих именно этим упражнением ограничиваются все познания о йогах) – одно из самых сложных и, следовательно, поздних по времени освоения упражнение, и если люди уже в почтенном возрасте (да и молодые, давно забывшие, что такое элементарная физзарядка) сразу захотят стать «йогами», то компрометация этой системы физической тренировки – самый безопасный исход такой затеи.

Подобные обстоятельства в свое время послужили причиной отрицательного отношения к системе физической тренировки йогов. Было признано, что упражнения Хатха-йоги не приемлемы для оздоровительных и лечебно-профилактических целей. Время показало, что это был слишком категоричный и поспешный вывод. Совершенно ясно одно – вопрос о профилактической ценности упражнений Хатха-йоги требует всестороннего и глубокого анализа.

Полумифический ореол, которым молва окружила йогов, заставляет некоторых видеть в их учении что-то вроде откровения, некой тайной мудрости, приобщение к которой автоматически избавляет от всех недугов и дает власть над неведомыми силами. Действительно, прошлые века оставили много загадок для науки, но канонизируя уровень знания тех далеких времен, вкладывая современный научный смысл в ритуалы, мы рискуем везде видеть скрытый смысл, даже в предрассудках. Поэтому речь должна идти не об альтернативе, а о разумном и творческом использовании опыта одной из древнейших культур на Земле, ибо не зная прошлого, невозможно работать для будущего.

ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Истоки совокупности гигиенических, морально-этических правил и философских представлений, которые являются у йогов предметом культа, исходят из глубокой древности. Первые сведения на эту тему появляются еще в культовом эпосе Веды, датировку которых относят к III или даже к VI тысячелетию до н. э. Однако, как это часто бывает, оформление учения в единую систему мировоззрения связывается с именем одного человека – им был Патанджали, живший во II веке до н. э.

Йога – это широкое понятие, включающее в себя и цель, и средства достижения этой цели. В переводе с санскрита «йога» буквально означает «соединение», но в более широком толковании – «то, что соответствует» и «то, что последовательно и неуклонно применяется». В первую очередь Йога – это религиозно-философская система. Но в отличие от других философских систем в ней важное внимание уделяется тем средствам и техническим приемам, с помощью которых можно достичь конечной цели учения. Суть мировоззрения йогов заключается в «соединении» индивидуальной души человека с мировым духом, с абсолютной душой или богом. В этом йоги видят цель своей жизни.

Для того чтобы душа могла постигнуть бога и раствориться в нем, необходимо отвлечься от мирской жизни, представляющей собой внешнее, преходящее, неистинное бытие. Необходимо очистить свое сознание от конкретно-эмпирического содержания и сосредоточить его в самом себе. Основную роль при этом играют искусство самовнушения и самогипноз.

Приняв подобную доктрину, йоги проводят свою жизнь в неустанном «очищении» и «совершенствовании». И помогает им в этом в деталях разработанный сложный комплекс из физических упражнений, дыхательного контроля, норм гигиены и питания, а также соответствующей этики.

Однако физическое совершенствование не является самоцелью – это для йогов побочный продукт деятельности, только необходимая ступень. Главное в ортодоксальном йогизме – это методическое достижение состояния транса и мистического экстаза.

Возможность влиять на физиологические отправления с помощью различных физических и психических упражнений основана у йогов на древней вере в таинственную индивидуальную жизненную силу – кундалини. Они верят, что эта сила, подобно свернувшейся змее, дремлет в человеке – в нижней части позвоночного столба, где, согласно традиционной индийской медицине, расположен один из важнейших нервных центров. Физические упражнения способны разбудить эту силу, и она, поднявшись в верхние части тела и объединившись с праной (животворящей силой), наделяет человека сверхъестественной энергией.

Для овладения этой энергией, а с ее помощью и возможностью «соединения» с абсолютным духом, Патанджали разработал восмеричный путь «освобождения души», осваивая который, человек как бы поднимается к совершенству:

Дисциплина нравственности

1. Иама – воздержание
2. Нияма – культура, гигиена

Дисциплина тела

3. Асана – положение, поза
4. Пранаяма – контроль, за дыханием
5. Пратьяхара – удаление чувств

Дисциплина ума

6. Дхарана – внимание
7. Дхьяна – созерцание объекта,
8. Самадхи – сосредоточение, поглощение ума объектом

Первые две ступени необходимы для того, чтобы человек не только сумел развить в себе физические силы, но умел пользоваться ими. Это своеобразная этическая подготовка. Три последние ступени требуют большой физической выносливости, которая достигается через Хатха-Йогу (первые пять ступеней).

Далее пути «совершенствования» могут проходить через Раджа-Йогу (неограниченная власть над своими поступками), Карма-Йогу (долг и удел человека в жизни) или Бхакти-Йогу (всепоглощающая любовь к богу).

Конечная цель системы и методы ее достижения превращают йогов в безнадежных индивидуалистов. Йоги не понижают социальной сущности человека. Даже те немногие из них, как например Норёндранатх Детто (Вивекананда), поднимавшиеся до понимания необходимости национально-освободительного движения в Индии, не осознавали движущих сил развития общества. Поэтому все попытки модернизировать, трансформировать Йогу – совершенно бесполезное занятие, так как человек, живя в обществе, не может быть свободным от него.

Однако часть Йоги, вернее те ее методы, которые позволяют с помощью физических упражнений и самовнушения влиять на психику и некоторые физиологические отправления человеческого организма, безусловно, заслуживают внимания.

Мы остановимся только на одной стороне понятия «йога» – соединение в человеке физического и психического. Природа человека столь разнообразна и глубока, а физические и психические силы в нем столь тесно переплетены, что познание их и самовыражение представляется нам всегда в виде удивительных явлений, под которыми скрыты: борьба и равновесие этих сил. Методы тренировки йогов позволяют вскрывать резервы физических и психических возможностей человеческого организма, овладение которыми пока недоступно с помощью других способов тренировки. Именно эта часть йогизма в большинстве случаев имеется в виду, когда говорят о системе йогов.

В 1837 году в Индии был проведен опыт захоронения йога Харидаза на 40 дней. Опыт проводился в присутствии тогдашнего правителя Пенджаба магараджи Синга, его двора и многих англичан и французов, среди которых находились два врача – Мюррей и Мак Грегор. Йог принял позу лотоса, его уши и ноздри залепили воском, а голосовую щель он якобы закрыл собственным языком. Затем его поместили в деревянный ящик и закопали. Над местом захоронения был посеян ячмень. 40 дней и ночей это место бдительно охраняли солдаты магараджи. После вскрытия захоронения йог был обнаружен в прежнем положении. Врачебное обследование констатировало отсутствие пульса и дыхания. Было сделано еще одно замечательное наблюдение: в день захоронения лицо йога было чисто выбрито и в момент обследования на его щеках не обнаружили волос. После обследования Харидаза передали его ученикам, которые быстро оживили учителя. Такая эффектная демонстрация до сих пор популярна в Индии, хотя иногда подобные опыты заканчиваются трагически.

Директор школы йогов в Калькутте Шиама Сундар Госвами рассказывает, что в детстве он был слабым, физически неразвитым и болезненным ребенком. Медицинские, диетические средства и обычные физические упражнения не исправили положения, и в возрасте 17 лет он вынужден был обратиться к 110-летнему йогу Кали Сингха. Но вскоре Сингх умер; Госвами стал заниматься у знаменитого Балака Бхарати и быстро достиг поразительных результатов в своем физическом развитии. Мышцы его увеличились в размерах, возросла их сила; твердость мышц в напряженном состоянии стала так велика, что можно было безболезненно сжимать их железными щипцами.

О своем учителе Госвами пишет, что однажды видел, как Бхарати переломил сосновый ствол, с которым не справились шесть здоровых мужчин. В другой раз Бхарати в течение более чем получаса держал обнаженными пальцами металлическую сковороду над огнем, пока в ней

поджаривалось жаркое, не ощущая при этом никакой боли или не показывая, что он ее ощущает.

Йог К. Раммурти в свое время производил сенсацию, удерживая на груди слона. Он объяснял свои успехи эффективностью физических упражнений йогов, особенно дыхательных.

Йог Сисала из Мадраса мог в течение длительного времени находиться в воздухе в позе лотоса, лишь слегка касаясь правой рукой прочного шнура, натянутого между двумя стойками.

Палавар мог удерживать себя в горизонтальном положении около четырех минут, опираясь одной рукой о трость, прочно укрепленную в земле. Затем, оставаясь в горизонтальном положении, он начинал медленно опускаться от вершины трости к ее основанию. Все это время Палавар находился в состоянии транса и был настолько окоченевшим, что пятеро мужчин не могли согнуть его тело. После демонстрации йога подвергли активному массажу и водным процедурам.

Все это было давно, скажет читатель, и может быть искусно выполненными фокусами. Что ж, сомнение возможно. Сомнение – один из испытанных путей к достижению истины. Однако настоящие йоги не перевелись до сих пор. Свои способности они демонстрируют не только в Индии, но и в Японии, США, в Европе. Например, в 1949–1950 годах состоялась серия демонстраций в Париже, Цюрихе, Стокгольме и в Лондоне.

Ученик Госвэми Праманик в 1949 году на заседании Парижского физиологического общества демонстрировал хождение босыми ступнями по раскаленным углям и произвольные движения гладкой мускулатуры внутренних органов. Среди способностей, которые йоги демонстрировали в конце 1955 года гостям из Советского Союза были и такие: йог обнаженной спиной лег на битое стекло, на живот ему положили доску, на которую наехал грузовой автомобиль.

А вот что рассказал директор Софийского института суггестологии Г. Лозанов, побывавший в Индии и специально занимавшийся изучением различных опытов йогов. Йог Саа – адвокат по профессии, который в течение года сумел развить в себе «сверхпамять», во время демонстрации быстро и точно запоминал колонки восемнадцатизначных цифр, безошибочно определял название дня недели для любой даты между 1901 и 1999 годами; блестяще запомнил расположение десятка предметов, стоя к ним спиной и только на мгновение к ним прикасаясь. На протяжении двух дней доктор Вий демонстрировал Лозанову стопроцентное отгадывание задуманных им слов. Вий узнавал предметы с закрытыми глазами и читал книгу затылком. В одном из экспериментов наедине с Виём Лозанов написал на бумаге довольно редкое славянское имя (своего сына – Бояр) на английском языке и положил бумагу на стол текстом вниз. Вий не произнес все слово, но точно назвал каждую букву.

Особый интерес у Лозанова вызвала демонстрация *левитации* йогом Джадом. Левитация – это знаменитое парение йогов, преодоление, как они утверждают, сил земного притяжения. Фотография Джада, парящего в воздухе в полуметре от земли, опубликовали в свое время многие журналы мира (см. «Знание – сила», № 8, 1968). В ответ на просьбу болгарского гостя Джад согласился повторить опыт, и Лозанов собственноручно зафиксировал демонстрацию фото– и кинокамерами. Лозанов утверждает, что левитация – это искусно выполненное физическое упражнение, своеобразный прыжок за счет сокращения мышц спины.

Двенадцать лет назад двое американских ученых М. А. Венгер и Р. Б. К. Багхи начали изучать йогов. В экспериментах приняли участие 15 учеников известного в Индии гуру Магариши Магеша-йога и несколько аскетов из гималайских пещер. Отчет об обследовании был опубликован. В результате комплексных исследований удалось научно Удостоверить, что некоторые йоги способны чрезвычайно эффективно контролировать деятельность своей вегетативной нервной системы. Наблюдалась высокая устойчивость против последствий глубокого переохлаждения, способность к волевому управлению процессами – обменом веществ, терморегуляцией и потоотделением. Некоторые могли временно останавливать биение сердца.

Рентгеноскопия, однако, показала, что сердце практически не прекращало работы, но его биение принимало характер слабых вибрирующих сокращений, не сопровождающихся заметным пульсом.

Другая группа индийских ученых занималась изучением физиологических механизмов различных типов дыхания йогов. Опыты показали, что их дыхательные упражнения позволяют вырабатывать устойчивость к таким стрессовым условиям, как пониженное содержание кислорода и присутствие в атмосфере чрезвычайно высоких концентраций углекислоты. Испытания проводились на продолжительность пребывания в герметической камере. 54-летний йог через 18 часов почувствовал состояние дискомфорта и попросил прекратить опыт, когда в атмосфере камеры было всего лишь 11,58 % кислорода и смертельная доза углекислоты (7,7 %).

Известно множество примеров, когда на подобные демонстрации способны вовсе не знакомые с системой тренировок йогов люди, но почти всегда в основе их «чудес» лежит серьезная физическая подготовка и тренировка.

Феноменальные физические способности отмечены у целых племен. Например, на островах Фиджи ритуальный танец исполняют на предварительно раскаленных камнях. Подобный обычай существует на Балканах и у ряда племен Центральной Африки. У индейцев племени тараумара практикуется необычный способ охоты: за животными бегут до тех пор, пока оно не упадет к ногам победителя. Рассказывают случай, когда один индеец пробежал без остановки 960 километров за 6 дней.

Нам кажется чудом, когда человек одним только усилием воли останавливает обильное кровотоечение, вмешивается в работу сердца и других внутренних органов или удерживает себя в такой позе, что по инженерным расчетам его мышцы должны быть из стали.

Необычное всегда поражает воображение, и первым движением сознания является желание поставить необычный факт за пределы познаваемого. Однако всякие чудеса, какими бы невероятными они не были, рано или поздно находят научно-естественное объяснение.

В начале нашего века огромной популярностью пользовался цирковой артист Гарри Гудини. В результате настойчивых тренировок он в необычайной степени овладел своим телом. Его обвязывали цепями и запирали на самые сложные замки, но при этом он так напрягал свои мускулы, что потом, расслабившись, освобождался от оков. Гарри Гудини мог складываться пополам, даже смещать кости в суставах, на продолжительное время задерживать дыхание. Его в наручниках зашивали в мешок и бросали в Темзу, но через несколько минут он появлялся на поверхности, успев от всего освободиться. Гудини самым серьезным образом по всем правилам для демонстрации способностей запирали в тюрьмах Лондона, Нью-Йорка, Москвы, но он всегда оказывался на свободе. Все это в сочетании с силой иллюзиониста и техническим творчеством создало ему необыкновенную славу. Некоторая часть его фокусов не разгадана до сих пор.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.