

БИДЖОЙЛАКШМИ ХОТА, ИНДИЙСКИЙ ЙОГА-ТЕРАПЕВТ

ЛЕЧЕБНАЯ ЙОГА

**АСАНЫ, ПРАНАЯМЫ, МУДРЫ И БАНДХИ
ОТ 50 БОЛЕЗНЕЙ**



Москва

Я хочу сказать спасибо

*Свами Сварупанансе Сарасвати (Бхубанешвар) за то,
что научил меня йоге и помогал всегда,
когда я в этом нуждалась.*

*Моей семье — П.Ч. Хоте, Риме Сингх,
Прасенджиту Хоте, Риле Хоте, Дхупе Сингх и Ишану Хоте
за бесценный вклад и безусловную поддержку
на каждом шагу.*

Были приложены все усилия, чтобы проверить подлинность информации, содержащейся в данной книге. Однако издатель и автор не несут какой-либо ответственности за результаты ее использования. Прежде чем применять любые практики, обговорите их с вашим лечащим врачом.

*С благословения моего гуру и учителя
Парамахамсы Свами Шри Сатьянанды Сарасвати*

Биджойлакшми

Хота — известный йога-терапевт с более чем тридцатипятилетним опытом. Она успешно лечит различные заболевания — от астмы, артрита и болей в спине до опухолей (метод использовался в комплексной терапии восстановления и в достижении длительной ремиссии). Она проводит мастер-классы по йоге в Индии и за рубежом, пишет книги и статьи и выпускает телевизионные программы на эту тему. Кроме того, она ставила хореографические номера о йоге и кундалини-тантре.

Введение

Йога исцелила меня от недугов, от которых не помогали другие популярные методы лечения. Я практиковала ее со всей скрупулезностью, читала о ней лекции и в конце концов стала його-терапевтом. Я получала очень хорошие результаты, но поначалу не была полностью уверена в системе. Но в этот ключевой момент ко мне пришел пациент с рассеянным склерозом. Его состояние уже сильно ухудшилось — он не мог самостоятельно ходить по лестнице или встать из сидячего положения. Я была не слишком уверена, что йога может ему помочь, но, увидев надежду в его глазах, решила все же попробовать.

К тому времени я уже разработала свой стиль йогического лечения, в котором большую роль играло питание. Еще на ранней стадии карьеры я обнаружила, что без правильного питания болезни вылечить невозможно, но тем не менее ни одна система не задействовала этого в полной мере. Во всех системах взгляды на эту тему разные, и, хотя они были здоровыми, все равно оставались неполными. Для современной науки диета — это витамины и минералы, аюрведа относится к еде как к производящей слизь, газы и так далее, во многих других традиционных терапиях считается, что она просто охлаждает или согревает. Кроме того, есть и фактор кислотности и щелочности, который очень важен, но большинство специалистов не обращают на него никакого внимания.

Мой интерес к здоровью заставил меня прочесть бесчисленное множество книг по питанию, аюрведе, натуральному лечению и другим видам терапии; я заметила этот недостаток и синтезировала различные дисциплины, чтобы создать полное и сильное руководство по достижению и поддержке хорошего здоровья. Когда я объединила эту систему с йогой, результаты были

потрясающими. Так что я попробовала свою новую интегрированную терапевтическую формулу на этом пациенте, и, к моему вящему облегчению и радости, она сработала. Ему становилось все лучше, и к концу двухмесячного курса лечения он уже мог обслуживать себя самостоятельно. Когда я в последний раз слышала о нем — прошло уже больше двадцати лет с тех пор, как он впервые пришел ко мне, — он по-прежнему был подвижен и чувствовал себя хорошо.

С тех пор мне довелось лечить самые разнообразные серьезные болезни. Поначалу, сталкиваясь с каждым новым серьезным случаем, я чувствовала крайнюю неуверенность и опасение, но, к счастью, лечение никогда не заканчивалось неудачно. Иногда полностью исцелить пациентов не удавалось либо из-за преклонного возраста, либо из-за необратимых повреждений той или иной части тела, но им всегда становилось лучше.

Люди, познакомившиеся с эффективностью интегрированной йоги, непоколебимо доверяют этой системе. Двадцать лет назад один врач поставил хрипящему двухлетнему ребенку диагноз «астма» и очень подробно описал пугающий прогноз его молодой матери. Женщина все это выслушала, затем посмотрела врачу прямо в глаза и сказала: «Доктор, через шесть лет вы увидите, что у моего ребенка не осталось и следа астмы, я вам это гарантирую». Она сказала «шесть лет», потому что знала, что дети до семи лет не могут заниматься йогой. К счастью, так долго ждать ей не пришлось. Благодаря натуральному лечению и некоторым йогическим практикам, работающим с разумом, которые я упростила для ребенка, маленький пациент перестал хрипеть.

Случаи, подобные вышеописанному, придали мне достаточно уверенности для дальнейших экспериментов, и результаты всегда были хорошими. В этой книге я попыталась изложить все свои познания о здоровье, собранные за более чем тридцать лет работы интегрированным йога-терапевтом. Если какие-то болезни в книге не упомянуты, то лишь по двум причинам: либо мне не выдалось возможности их лечить, либо я уже писала о них в предыдущих книгах.

**Интегрированная
йога**

Медицинская наука лечит болезни в соответствии с проявляющимися симптомами. Аюрведа идет в этом отношении немного дальше и пытается успокоить телесные влаги.

Некоторые другие методы терапии, например акупунктура и акупрессура, идут еще дальше и пытаются нормализовать неуравновешенную энергию. Все эти системы оздоровления работают с физическими аспектами человеческого существа. Но болезнь не всегда бывает чисто физической.

Человеческое тело — это сложный механизм, состоящий из тела, праны, разума и души. Разум, в свою очередь, делится на три уровня: сознательный, подсознательный и бессознательный. Болезнь может начинаться в любом из этих аспектов человеческого существа. Более того, современная наука утверждает, что более девяноста процентов всех болезней начинаются в уме.

Поскольку разум — это первоисточник болезней, лечение одного только тела не сможет исцелить вас от недуга.

Оно может на некоторое время подавить симптомы, но вот причина болезни никуда не уходит и неизбежно снова портит здоровье, вызывая либо ту же самую болезнь, либо другую. Самые худшие методы лечения — лекарства, полные химикатов, которые лишь добавляют еще больше яда в уже и без того отравленную и слабую систему, прокладывая дорогу для новых, более серьезных болезней в будущем. В то же время и лечение одного только разума не приносит особой пользы, потому что все ткани тела уже пережили пагубное влияние. Возможно, у них даже нет сил реагировать на лечение.

Таким образом, чтобы исцелить болезнь, необходима система, которая может выявить изъян и имеет средства, чтобы его исправить. Интегрированная йога — именно такая система. Это единственный вид терапии, содержащий в себе техники для борьбы со всеми болезнетворными факторами; в нем объединены практики различных видов йоги — хатха-йоги, раджа-йоги, бхакти-йоги, мантра-йоги, тантра-йоги и т. д.



.....

ПРАКТИКИ

Асаны

Позы йоги называются асанами. С помощью растягивающих, сгибающих и скручивающих движений эти упражнения выдавливают токсины из тканей, после чего они выводятся из организма через кровь. Кроме того, они активизируют кровоснабжение целевой части тела, пока вы удерживаете позу, чтобы кровь исцелила ее. Конкретные асаны воздействуют на конкретные части тела; есть даже асаны, которые работают с самыми глубокими частями.

На тонком уровне асаны расчищают энергетические пути перекрытия праны, чтобы прана — жизненная сила — могла свободно течь по ним. Прана, как и кровь, — важный фактор исцеления.

Пранаяма

Это дыхательные техники, которые приводят в тело внешнюю прану, чтобы придать всем тканям жизненную силу. Эта энергия сначала запасается в энергетических центрах, называемых чакрами, а затем распределяется там и тогда, где и когда нужна. Перед занятиями пранаямой необходимо выполнить асаны, чтобы убедиться, что пути, по которым энергия должна поступать в организм, расчищены.



Мудра

Обилие праны в чакрах не гарантирует исцеления. Чтобы лечение началось, необходимо, чтобы энергия попала в необходимую часть тела. Для канализирования праны в нужном направлении необходимы особые движения рук и тела, называемые мудрами. Пранаямой нужно заниматься перед выполнением мудр или одновременно с ними, чтобы направить в нужную область избыток энергии.



Бандха

Поскольку человеческое тело — это масса кружащейся энергии, а не твердая структура, запасенная прана постоянно вытекает. Чтобы дольше сохранить ее внутри тела, необходимо создать энергетические замки, а для этого применяются разнообразные позы, называемые бандхами.

Саткарма

Токсины в системе — огромное препятствие для любого лечения. Если их сначала не удалить, практика йоги может не принести никакой пользы, потому что энергия, выработанная с помощью асан и пранаямы, будет расходоваться на устранение токсинов, а не на собственно исцеление. Все потому, что организм считает токсины угрозой жизни и использует всю энергию, которую может собрать, чтобы избавиться от них.

В хатха-йоге есть шесть очищающих практик: нети, дхаути, басти, наули, тракак и капалбхати. Самые сложные из них — наули и басти, их можно пропустить. Остальные четыре крайне важны.

Дхаути промывает пищеварительный тракт, а нети очищает носовые пазухи — и то и другое очень важно в нынешнем загрязненном мире. Последние две практики необходимы для того, чтобы придать энергии мозгу и вычистить из него нежелательные элементы.

Йоганидра

Лучше всего организм исцеляется ночью, во время глубокого сна, который состоит из четырех фаз: альфа, бета, тета и дельта. Каждая из этих фаз имеет собственные важные функции. Напряжение и снотворные лекарства нарушают работу фаз или даже полностью отключают их, из-за чего снижаются восстановительные способности тела. Ткани лишь частично восстанавливаются и не получают необходимого отдыха. Йоганидра — это техника, разработанная моим гуру, великим йогом Парамахамсой Свами Сатьянандой Сарасвати. Она гарантирует сон с самой идеальной пропорцией всех четырех фаз, который идеально восстанавливает изношенное тело и способствует расслабленному чувству, самому уникальному и приятному.

Медитация

Иногда сильные негативные переживания могут оставить глубокий психологический отпечаток, от которого можно избавиться только с помощью глубокой медитации. Видов медитации существует великое множество. Все они одинаково эффективны, но чтобы получить от них настоящую пользу, необходимо выбрать метод, наиболее соответствующий вашим потребностям. Для наилучших результатов за медитацией должна следовать йоганидра.

Бхаджан

Человек, который несчастен из-за личной трагедии, может не получить особой пользы от нормальной йогической медитации. Напротив, чем больше он пытается заглянуть внутрь собственного ума, тем несчастливее становится, потому что воспоминания о трагическом переживании остаются свежими. Таким людям помогает бхаджан (духовная музыка), входящий в нада-йогу. Ритмичная музыка не только успокаивает измотанные нервы, но и отвлекает разум от болезненных воспоминаний, давая ему шанс на исцеление. Кроме того, духовность исцеляет и сама по себе. Она создает сильную положительную эмоцию, которая подавляет все остальные эмоции, в том числе и неприятные.

Киртан

Это тоже духовная музыка из нада-йоги, но здесь повторяются имена Верховных, а эти имена считаются мантрами с большой целительной силой. Киртан используется в йогическом лечении некоторых душевных болезней и дает хорошие результаты.

Мантра

Если болезнь не отступает даже после самых лучших йогических практик, она считается «кармической», т. е. результатом злодеяния, которое страдающий совершил в этой или прошлой жизни. Считается, что кармические результаты невозможно изменить обычными методами, но определенные способы все же есть, и один из них — мантры. В йога-терапии некоторые универсальные мантры и биджа-мантры



(«семенные мантры») чакр используют для лечения кармических недугов и улучшения исцеления.

.....

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Для практик йоги требуются следующие предметы.

Коврик для йоги

Для занятий йогой требуется полностью расслабленное тело, чтобы кровь могла пройти по самым тонким кровеносным капиллярам. Мышцы спины могут расслабиться только в том случае, если чувствуют твердую опору под собой. Традиционно для практик йоги использовали шкуры животных, потому что они были достаточно плотными и твердыми, чтобы тело могло расслабиться. Кроме того, шкуры животных испускают электромагнитные волны, полезные для здоровья. В отсутствие шкуры животного лучший вариант — одеяло или ковер из чистой шерсти. Это натуральный материал, плотный, твердый и имеющий определенный животный магнетизм. Мягких, губчатых ковриков для йоги нужно избегать, особенно если они сделаны из синтетической ткани, потому что они могут истощать запасы энергии в теле.

Одежда для йоги

Во время практик йоги кожа впитывает из атмосферы прану и кислород. По этой причине необходимо носить свободную, пористую хлопчатобумажную одежду.

Записи йоганидры

Лучше всего расслабляет живой голос, читающий йоганидру, но такая возможность доступна не всегда. Хорошей заменой станет запись йоганидры. Самостоятельное чтение йоганидры не очень эффективно, потому что, вспоминая слова, вы заставляете мозг активно работать, а для полного расслабления необходим пассивный мозг. Записей медитаций, однако, необходимо избегать при любой возможности, потому что, слушая голос, вы помещаете ум вне тела, а при медитации, в отличие от йоганидры, необходима внутренняя осознанность и сосредоточенность. Записи медитаций нужно слушать только в самом начале занятий, чтобы выучить их.

Четки

Четки необходимы для повторения определенных мантр. Для разных мантр есть разные четки. Для большинства мантр используют четки из рудракши. Сочетание рудракши и кристаллов тоже ценится высоко, потому что мужская (положительная) и женская (отрицательная) энергии, вырабатываемые ими, дополняют друг друга и создают энергетическое поле, благотворно влияющее на владельца. Цветные камни, используемые вместе с рудракшей, — еще более хороший вариант, потому что эти камни сильнее стимулируют чакры, имеющие лепестки соответствующего цвета.

