

Йог Рамачарака

**Наука о дыхании индийских
йогов**

Теория и практика дыхания

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 37.032
ББК 51.204.0

Йог Рамачарака

Наука о дыхании индийских йогов: Теория и практика дыхания / Йог Рамачарака – М.: Книга по Требованию, 2012. – 92 с.

ISBN 978-5-458-24979-9

Издание третье

ISBN 978-5-458-24979-9

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2012

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2012

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

приемычные 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 теорій 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 дѣластъ 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 вздоха ребенка до послѣдняго вздоха умирающаго старика проходитъ долгая жизнь постоянного 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 обновленія 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 гігіены 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 несомѣнна 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, проницательность, 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 гігіенистамъ, но и оккультную сторону вопроса. Она не только открываетъ дорогу къ общему укрѣпленію здоровья человѣка посредствомъ извѣстнаго и западнымъ спеціалистамъ глубокаго дыханія, но показываетъ, какъ индусскіе юги достигаютъ обладанія силами своего физическаго тѣла, расширяютъ способности своего ума и развиваютъ духовную сторону своей природы — посредствомъ «науки о дыханіи».

Юги ведутъ упражненія, которыми они пріобрѣтаютъ 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» йоговъ.

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 «откроютъ» и представятъ 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 позволяет 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 гортань, 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 — миллионы. 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 мускулъ, лежащій поперекъ груди, отдѣляя грудную кѣтку 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 другой дорогой, венами, въ сердце, изъ котораго уходитъ въ легкія.

Кровь отправляется въ свой путь по артеріямъ ярко красною и богатою жизненосными свойствами и качествами. Она возвращается по венамъ назадъ синюю, обѣдѣвшею 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 каналовъ она распределяется 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 жизнотворными 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 легкыхъ, 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 разъяснитъ всю жизненную важность правильнаго дыханія. Если кровь не вполне 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 специальная 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 мускулъ его, въ каждый органъ, возрождая и укрѣпляя ихъ новыми матеріалами, которые доставляетъ имъ природа. Артеріальная кровь, подвергаясь надлежащимъ 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 сгорания. 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 непременно 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, того 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.