



НАРОДНАЯ  
МЕДИЦИНА  
ВОСТОКА

— ОТПОЛАН ЗАР-АДУШТ ХАНИШ —

# ЙОГА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СПИНЫ И СУСТАВОВ

---

СОВРЕМЕННОЕ РУКОВОДСТВО  
ПО ДРЕВНЕЙ ЕГИПЕТСКОЙ МЕТОДИКЕ  
ИСЦЕЛЕНИЯ МАЗДАЗНАН



МОСКВА  
2021

УДК 615.8  
ББК 53.59  
Х19

Эта книга содержит общую информацию и советы, связанные с потенциальной пользой. Она не должна использоваться в качестве замены персонализированным медицинским предписаниям.

Авторы и издатель не несут ответственности за какие-либо отрицательные последствия, которые могут наступить при использовании или применении информации, содержащейся в этой книге.

**Ханиш, Оттоман Зар-Адушт.**  
Х19 Йога для укрепления спины и суставов : современное руководство по древней египетской методике исцеления маздазнан / Оттоман Зар-Адушт Ханиш. — Москва : Эксмо, 2021. — 352 с. : ил. — (Главные секреты медицины Востока).

ISBN 978-5-04-190594-1

Система маздазнан имеет древние египетские корни и включает в себя два аспекта: духовный и физический. Только объединив их, возможно достичь исцеления без использования лекарств и без привлечения врачей. Книга включает в себя описание различных духовных практик, не привязанных к конкретной религии, а также дает подробное описание системы упражнений, которые помогут избавиться от болей в спине, локтях, коленях, шейном отделе позвоночника, а также избавят от мигреней, несварения и отеков различной этиологии.

УДК 615.8  
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-190594-1

© ООО «Издательство «Северо-Запад»,  
текст, иллюстрации, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021



## Содержание

Предисловие к русскому изданию .....	6
Предисловие .....	10
<b>Вводный урок .....</b>	<b>14</b>
Эръя-Ма .....	21
Има .....	22
<b>Первый урок .....</b>	<b>34</b>
Дышите осознанно. Практические советы.	
Предварительное упражнение на расслабление.	
Первое ритмическое упражнение. Дыхание —	
индивидуально .....	36
Подготовительное упражнение и расслабление .....	51
Первое ритмическое упражнение .....	53
<b>Второй урок .....</b>	<b>60</b>
Гармонизация работы мозга. Слух и уход за ногами.	
Познай самого себя. Второе ритмическое упражнение.	
Распознавание .....	61
Второй ритмический урок .....	78

<b>Третий урок .....</b>	<b>82</b>
Учитесь концентрировать внимание.	
Память. Физическое, нравственное и ментальное.	
Третье ритмическое упражнение .....	84
Третий ритмический урок.....	101
<b>Четвертый урок.....</b>	<b>106</b>
Ищите и найдете. Проявление дыхательной функции.	
Вместилище души. Теория и практика.	
Воля и реализация желаний. Вкус.....	108
Четвертое ритмическое упражнение.....	124
<b>Пятый урок.....</b>	<b>128</b>
Электрические свойства и магнетизм.	
Здравый смысл. Вера. Самоконтроль.	
Пятое ритмическое упражнение.....	130
Пятый ритмический урок.....	146
<b>Шестой урок .....</b>	<b>150</b>
Жизненные правила. Ночная гигиена. Походка.	
Борьба с катаром. Здоровый дух в здоровом теле.	
Интеллект .....	153
Шестой ритмический урок .....	170
<b>Седьмой урок .....</b>	<b>174</b>
Питание. Мясо токсично .....	176
Пост .....	191
<b>Восьмой урок .....</b>	<b>198</b>
Чистые продукты. Экономика.	
Несколько рецептов.....	201
<b>Девятый урок .....</b>	<b>222</b>
Внушение. Активность нервных узлов.	
Интуиция и самореализация.....	226
Седьмое ритмическое упражнение .....	243
<b>Десятый урок .....</b>	<b>246</b>
Роль нервной системы. Сон. Борьба с бессонницей.	
Уход за кожей. Самообладание. Сидеть по-восточному.	
Сидеть по-арабски. Перекрестное дыхание.....	249

Восточная поза.....	264
Арабская поза.....	265
<b>Одиннадцатый урок.....</b>	<b>268</b>
Предрассудки и суеверия.	
Телепатия и наблюдение. Независимость. Методы	
притупления чувства голода. Упражнения на гибкость.	
Растяжки.....	270
<b>Двенадцатый урок .....</b>	<b>288</b>
Упражнения для позвоночника.....	291
<b>Египетские позы .....</b>	<b>314</b>
Предисловие .....	315
Египетские позы.....	318
Первая серия.....	324
Вторая серия .....	327
Третья серия.....	329
Четвертая серия.....	330
Пятая серия .....	331
Шестая серия.....	332
Седьмая серия.....	333
Восьмая серия.....	334
Девятая серия.....	335
Десятая серия .....	337
Одиннадцатая серия .....	338
Двенадцатая серия.....	341
Тринадцатая серия .....	342
Четырнадцатая серия .....	343
Пятнадцатая серия .....	344
Шестнадцатая серия .....	346
Семнадцатая серия.....	348
Восемнадцатая серия .....	349
Девятнадцатая серия.....	350
Заключение .....	351

## Предисловие к русскому изданию

Оригинал этой книги на французском 1926 г. издания достался мне по слухам в конце 90-х. И я сразу оценил потенциал этой книги и ее пользу для современного человека. Сейчас, в эпоху интернета, мы завалены информацией, но ее качество оставляет желать лучшего. Тогда как в те времена информация добывалась с большим трудом, была на вес золота, а качество того, что доходило до печати, было высочайшим.

Оригинальное название книги — «Искусство дыхания» мало что скажет современному читателю, поэтому в первых изданиях мы заменили его на более понятное, хотя правильнее было бы назвать «авестийская йога», ибо учение Маздазнан, на котором она основана, прежде всего, имеет древнеперсидские корни, которые, в свою очередь, происходят из тайных знаний жрецов и магов Ассирии и Вавилона — древнейших цивилизаций Земли. А священная книга зороастрийцев-парсов «Авеста» является аналогом древнеиндийских «Вед» и содержит не меньше сакральных знаний об устройстве человека и Вселенной. Поэтому, хотя и правы те исследователи, которые считают Маздазнан «неозороастрийским учением, возрождающим маздакизм»\*

---

\* Маздакизм — религиозно-философское учение, распространившееся в Иране и некоторых соседних странах в раннее средневековье. Названо по имени Маздака, руководителя. Основателем учения является зороастрийский священник Зарадушт-и Хурракан. Главный постулат маздакизма гласил, что в основе мирового процесса лежит борьба между светлым, добрым началом, действующим разумно и закономерно, и тёмным, злым началом, представляющим собой хаос и случайность, и что эта борьба неизбежно завершится (уже в «этом мире») победой «добра» над «злом». Маздакизм содержал распространённые в ряде сект Ирана и Римской империи идеи о необходимости взаимопомощи, равенстве и т. п. Призываая к борьбе за уничтожение социального неравенства, отождествлявшегося со «злом» и противопоставлявшегося «добру», маздакизм стал в конце V века идеологией движения низов в государстве Сасанидов (нач. 490-х гг. — кон. 520-х гг.).

VI века н. э.», оно коренится намного глубже, в Традиции первых арийских племен, в незапамятные времена пришедших на территорию Междуречья.

Сегодня книга выходит в новой редакции и с новым названием «Йога для укрепления суставов», что также соответствует содержанию, ведь упражнения и рекомендации Маздазнан охватывают все аспекты здорового образа жизни человека. С другой стороны, хотелось бы выразить глубокую признательность автору, который сумел настолько хорошо адаптировать эти знания к современной жизни, что они не только не потеряли свою актуальность сегодня, через сто лет после первой публикации, но и продолжают резко выделяться среди многочисленных модных нынче систем ЗОЖ, оздоровления, «духовного совершенствования» и т. п.

Слово «йога», которое присутствует в названии, тоже нуждается в пояснении. Чаще всего этот термин употребляется со значением «совокупность физических и ментальных практик, упражнений, пришедших из Индии». Однако классический трактат «Йога-сутра» Патанджали представляет йогу как способ достижения равновесия и сам результат, к которому стремится практик. В этом смысле оно и использовано нами.

Несколько слов о личности автора книги. К сожалению, информация о нем в сети скучна и малодостоверна, даже годы жизни в разных источниках сильно отличаются. Его настоящая национальность также под вопросом. По одной из версий он — сын русского дипломата в Персии, страдавший тяжелой формой порока сердца. Методы европейской медицины того времени были бессильны ему помочь. Для лечения мальчика отправили в горы, в тайный орден последователей учения зороастризма. Вылечившись и повзрослев, он вернулся в Европу, где стал проповедовать Маздазнан, адаптируя его принципы для современного человека Запада. Думаю, немало читателей нашли бы в этой версии параллели с биографией Г. Гурджиева. По другой версии он родился в семье немецких эмигрантов, переехавших в США, но тогда непонятно, откуда он почерпнул свои знания о столь обширном и целостном учении, как Маздазнан?

Любая американская система образования в то время, даже с учетом изучения имевшихся тогда переводов «Авесты» на европейские языки, не могла дать таких знаний. Полагаю, этот вопрос еще нуждается в серьезном и непредвзятом исследовании.

Особо хотелось бы обратить внимание читателя на универсальность предлагаемых в книге советов и упражнений. Они подходят всем, независимо от возраста и состояния здоровья. Нет и религиозных ограничений — автор специально подчеркивает, что это учение могут практиковать представители всех конфессий и даже атеисты, а его «молитвы», помогающие создать нужный душевный настрой в начале каждого Урока, больше напоминают гимны, воспевающие совершенство Природы и радость Бытия!

Маздазнан хотя и подразумевает наличие единого Бога-Творца, не является религией в авраамическом понимании — там ни во что не надо верить. В этом плане Маздазнан — не религия, а наука о жизни, которая объявляет личную ответственность за собственное состояние. Это сугубо практическое учение, где результат зависит от ваших личных усилий по выполнению упражнений и рекомендаций в повседневной жизни, что роднит его с индийской йогой, китайским цигуном и др. подобными системами для достижения здоровья и долголетия. Роднит их также и энергетический аспект практик, который обычно отсутствует в европейских гимнастиках, что низводит все эти западные фитнесы и аэробики до примитивной и бесполезной накачки мышц. Субстанция Га-Лама, описанная автором как «семя света, нетленный источник жизни, ее централизующий принцип», выбираемая вместе с воздухом, имеет свои аналоги во всех древних системах самосовершенствования, такие как индийская прана, китайская ци, древнеегипетская анх...

В самом начале автор заявляет: «Каждая система предлагает своим последователям различные методы для достижения наивысшего результата. Также и Маздазнан, чудесное искусство дыхания, дает нам комплекс упражнений. Эти упражнения

не были изобретены в наше время и не основаны на современных научных исследованиях. Но эффективность методов Маздазнана доказывалась в разные эпохи и разными народами, независимо от климата и прочих внешних условий». Тем самым в учении Маздазнан работает постулат современной науки «практика — критерий истины».

Не буду произносить здесь бессмысленных фраз, вроде «данная книга не является пособием к самолечению, посоветуйтесь с врачом», но все-таки обращаю ваше внимание на то, что все люди разные, у всех свои проблемы и особенности в зависимости от пола, возраста, образа жизни, климата, воспитания и пр. «Все есть яд и все есть лекарство», — говорил великой арабский медик Авиценна. Поэтому к любым упражнениям и рекомендациям, излагаемым в книгах, как бы хороши они ни были, всегда следует подходить с осторожностью, ориентируясь на свои внутренние ощущения. Нагрузка должна быть щадящей и постепенной, особенно при наличии проблем со здоровьем и отсутствии наставника, способного корректировать ваше состояние.

Закончить хотелось бы словами автора: «Человечеству пора уже избавиться от оккультизма и ложного мистицизма. Тайные доктрины, тайные лиги и общества, тайная политика — все это уходит в прошлое. Вечные законы указывают путь к совершенству, и знать их — священное право человека». Их можно было бы взять за постулат любой действующей системы духовного и физического совершенствования для улучшения природы человека и общества.

И. Петрушкин, преподаватель  
С.-Петербургского даосского центра «ДаоДЭ»\*

---

\* Желающие познакомиться с подобными китайскими системами оздоровления могут получить исчерпывающие практические и теоретические знания на сайте <http://daode.ru>

## Предисловие

До недавнего времени мы не намеревались писать каких-либо книг и предпочитали говорить о философии Маздазнан\* — великой и несравненной философии жизни — лишь живым языком.

Теперь даже в популярных изданиях можно встретить сведения, первоначально содержавшиеся в Маздазнане. Об этом неоднократно сообщали наши ученики, и, уступая их настойчивым просьбам, мы решили издать руководство и описать те несколько уроков, которые составляют наш обычный курс.

В 1762 году Анкетиль Дюперрон\*\*, вернувшись из Сурата (Индия), привез во Францию рукописи «Авесты»\*\*\*. И с тех пор различные общества

---

\* Маздазнан (Mazdaznan) — от персидского Mazda (верховное божество Света и высшей мудрости) и Znan (знание), которые вместе переводятся как «божественная мысль» или «познание Бога в человеке».

\*\* Абрахам Гиацинт Анкетиль-Дюперрон (1731—1805) — французский востоковед и путешественник. В 1771 г. опубликовал в 3-х томах «Зенд-Авесту», содержащую собрание священных текстов зороастризма, жизнеописание пророка Зороастра и приписываемых ему текстов. А. Шопенгауэр писал, что его знание индийской философии является результатом прочтения переводов Анкетиль-Дюперрона.

\*\*\* «Авеста» — собрание священных текстов зороастрийцев. Старейший памятник древнеиранской литературы. Откровение, полученное пророком Заратуштрой от верховного божества Ахура Мазды, было собрано его царственным покровителем Кави Виштаспой и записано золотыми чернилами на 12 тысячах воловьих шкур. Верховный дастур Адурбад Махраспандан, величайший апологет и наставник зороастрийской религии, при Шапуре II (IV в.) произвёл окончательную редакцию авестийского собрания и установление канона, упорядочив его в 21-й книге («наске»), выполнив полный перевод Авесты на среднеперсидский язык, называемый Зандом (Зенда) от авест. zainti — «знание», «толкование», откуда происходит распространённое название сборника «Зенд-Авеста» (то есть «Толкование и Канон»). Конечная редакция Зенда была составлена при Хосрове I Аноширане (VI в. н. э.).