



ЙОГ РАМАЧАРАКА

НАУКА О  
ДЫХАНИИ  
ИНДИЙСКИХ  
ЙОГОВ

Йог Рамачарака

**Наука о дыхании индийских йогов**

«Автор»

## **Рамачарака Й.**

Наука о дыхании индийских йогов / Й. Рамачарака — «Автор»,

Книга известного популяризатора учения индийских йогов в простой и доступной форме рассказывает об основных взглядах последних на природу человека и методах физического и духовного развития посредством дыхательных упражнений, разработанных в рамках так называемой «науки о дыхании», являющейся составной частью учения йогов. Рассчитана на широкий круг читателей.

© Рамачарака Й.

© Автор

## Содержание

Глава 1. Йоги	5
Глава 2. Дыхание ради жизни	7
Глава 3. Эзотерическая теория дыхания	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Рамачарака НАУКА О ДЫХАНИИ ИНДИЙСКИХ ЙОГОВ

## *Дыхание по восточным методам, как средство физического, умственного, душевного и духовного развития*

### Глава 1. Йоги

На Западе обычно весьма смутно представляют себе, что такое «йоги», какова их философия и деятельность. Путешественники по Индии рассказывают немало сказок об ордах факиров, нищих и всяких фокусников, заполняющих большие дороги Индии и бесстыдно называющих себя «йогами». Но люди Запада весьма ошибаются, представляя себе типичного «йога» в виде истощенного, фанатичного, грязного и невежественного индуса, который или сидит в недвижимой позе, пока тело его не окостенеет, или держит руки поднятыми вверх, пока они не одеревенеют и не высохнут, и так и останутся на всю дальнейшую его жизнь, наконец, держит кулак свой крепко сжатым, пока ногти его пальцев не прорастут насквозь через ладонь. Подобные люди существуют – это правда, но называть их «йогами» – это звучит для настоящего йога такой же нелепостью, как для заслуженного хирурга нелепо слышать, что доктором именуют мозольного оператора или «профессором» – уличного продавца знахарских снадобий.

Издавна в Индии и в других восточных странах были люди, которые посвящали свое время и силы изучению методов развития сил человека, физических, умственных и духовных. Опыт первых поколений этих искателей передавался веками от учителей к ученикам, и постепенно сложена была наука – «йога», т. е. этим исследованиям и учениям было в конце концов придано название «йоги» – от санскритского слова «йуг» – что значить «соединять».

«Йога» делится на несколько отделов, начиная с учений об управлении телом до учений о способах достижения высшего духовного развития. В дальнейшем мы не будем касаться высших сторон предмета книги, если он сам не приведет к тому.

«Наука о дыхании» часто очень близка к области «йоги», и хотя первой задачей своей она имеет развитие в человеке сил его физического организма, но некоторыми сторонами своими служит и его духовному развитию.

В Индии существуют большие школы «йоги», соединяющие в себе тысячи руководящих умов этой великой страны. Философия йогов составляет правило жизни для многих и многих людей. Истинные учения «йоги», однако, держатся в среде немногих, массы же довольствуются крохами, падающими со столов образованных классов, – восточный обычай в этом отношении не походит на то, что мы видим на Западе. Но западные идеи начинают оказывать воздействие и на Восток, и теперь учения, которые прежде сообщались лишь немногим, свободно предлагаются всякому, кто достаточно подготовлен для их восприятия. Восток и Запад растут вместе в тесном общении, пользуясь этим для взаимных влияний.

Индийские йоги оказывают большое внимание «науке о дыхании» по причинам, которые станут ясны читателю по прочтении этой книги. Многие западные авторы касались этой части учения йогов, но, думается, только лишь автору этой книги удалось изложить для западных читателей в ясной и сжатой форме основные начала «Науки о дыхании» йогов и излюбленной-

шие их упражнения и методы. Мы употребляем везде привычные Западу термины, по возможности избегая санскритских названий, чтобы не затруднять читателя.

Первая часть книги посвящена физической стороне «науки о дыхании», далее ее физическая сторона рассматривается параллельно с воздействием на область умственную, и наконец излагается влияние ее на духовное развитие человека.

Мы стремились соединить как можно больше из учений йогов в этой небольшой книге, причем вынуждены были иногда пользоваться словами и терминами, новыми для западного читателя. Мы боимся, однако, только того, что вследствие крайней простоты своей и ясности эти учения будут приняты как нечто чересчур легкое и недостойное внимания, так как, может быть, читатели вместо них ожидают найти что-то «глубокое», таинственное и непонятное. Однако западный ум – чрезвычайно практический ум, и мы знаем, что немного времени пройдет, и практичность изложения этой книги будет вполне признана.

## Глава 2. Дыхание ради жизни

Жизнь всецело зависит от акта дыхания. Расходясь в подробностях теории и в терминологии, люди Востока и Запада сходятся в основных принципах.

Дышать значит жить, и без дыхания нет жизни. Не только высшие животные зависят в жизни своей и в здоровье от дыхания, но и животные низшие должны дышать, чтобы жить, и даже для растений воздух необходим и без него жизнь сколько-нибудь продолжительная для них невозможна.

Ребенок делает долгий глубокий вздох, удерживает на минуту воздух в легких, чтобы извлечь из него животворящие части; и затем медленно выдыхает его, и жизнь для него началась. Старик выпускает слабый вздох, дыхания его обрывается и жизнь прекращается. От первого глубокого вздоха ребенка до последнего вздоха умирающего старика проходит долгая череда постоянного дыхания. Жизнь есть только серия дыханий.

Дыхание составляет важнейшую из всех деятельностей тела, ибо все прочие его деятельности зависят от дыхания.

Человек может прожить некоторое время без еды, труднее ему быть без воды, но лишь несколько минут он может прожить без обновления воздуха в легких посредством дыхания.

И не только жизнь для человека связана с его дыханием, но от правильности дыхания всецело зависит и продолжительность жизни его и свобода от болезней. Разумное управление дыханием продолжает наши дни на земле, повышая наши жизненные силы и способность сопротивления, с другой же стороны, дыхание неполное и небрежное укорачивает нашу жизнь, понижая нашу жизнеспособность и предрасполагая к болезням.

Человек в своем нормальном состоянии не нуждается в особых наставлениях для дыхания. Как животные и как ребенок, он дышит полной и свободной грудью, как природа ему это и указала. Но цивилизация в нем многое изменила. Она дала ему неправильные и вредные манеры ходить, стоять и сидеть, которые лишили его естественного и правильного дыхания, дарованного ему природой. Он дорогой ценой заплатил за цивилизацию.

Нынешний дикарь дышит правильно – пока его не коснется влияние цивилизованной жизни. Лишь очень немногие среди людей цивилизованного мира дышат правильно, отчего и происходят эти впалые груди и вогнутые плечи, а также это ужасающее возрастание болезней дыхательных путей, и среди них – страшное чудовище – чахотка, эта «белая чума». Выдающиеся авторитеты гигиены утверждают, что одно поколение людей, дышащих правильно, возродило бы расу и сделало бы чахотку редкостью, о которой все говорили бы, как о чем-то необычайном. Для европейца и человека Востока одинаково ясна и несомненна тесная зависимость между здоровьем и правильным дыханием.

Наука Запада подтверждает, что физическое здоровье человека очень зависит от правильного дыхания. Учителя Востока, соглашаясь с этим мнением своих западных братьев, признают, что вдобавок к выигрышу физического здоровья, получаемому от правильного дыхания, весьма увеличивается от него и умственная сила человека, довольство жизнью, самообладание, проницательность, нравственная твердость и вообще сила духовная. Целые философские школы основаны были на Востоке на этой науке, и когда западные народы познакомятся с ней и введут ее в практику, она произведет чудеса между ними. Теория, созданная Востоком и примененная к практике Западом, даст достойные плоды.

Эта книжка имеет задачей дать «науку о дыхании» в полном объеме – не только то, что известно западным физиологам и гигиенистам, но и оккультную сторону вопроса. Она не только открывает дорогу к общему укреплению здоровья человека посредством известного и западным специалистам глубокого дыхания, но показывает, как индусские йоги достигают

обладания силами своего физического тела, расширяют способности своего ума и развивают духовную сторону своей природы – посредством «науки о дыхании».

Йоги делают упражнения, которыми они приобретают власть над своим телом и становятся способными посылать в любой орган его напряженную струю жизненной силы – «праны», укрепляющей и оздоравливающей этот орган. Они знают все, что известно их западным собратьям о физиологическом воздействии правильного дыхания, но они знают также, что воздух содержит в себе не только кислород, водород и азот, и что при дыхании происходит не одно окисление крови. Они знают о «пране», о которой их западные собратья вовсе не знают, и они подробно осведомлены о природе и способах управления этим великим проявлением энергии, а также о воздействии его на человеческое тело и ум. Они знают, что ритмическим дыханием можно привести себя в гармоническую вибрацию со всей природой и помочь развитию своих скрытых сил. Они знают также, что дыханием, управляемым должным образом, можно не только излечивать болезни свои и чужие, но и удалять от себя страх, мучения и низшие страсти.

Научить всему этому – задача этой книги. Мы хотим в нескольких главах дать точные объяснения и указания, которые можно было бы распространить на целые тома. Мы хотим этим пробудить в умах Запада внимание к «науке о дыхании» йогов.



### Глава 3. Эзотерическая теория дыхания

В этой главе мы дадим вкратце теории западных ученых касательно деятельности дыхательных органов человека и значения ее для человеческого организма. В дальнейших же главах мы приведем о том же теории и точные факты, представляемые восточными школами научного исследования. Восточные ученые принимают теории и факты западных своих собратий (которые к тому же были им известны столетиями раньше), но прибавляют к ним многое, чего последние теперь не принимают, но что они в свое время «откроют» и представят миру, как великую истину.

Прежде чем излагать теорию западной науки, уместно было бы, может быть, дать сперва общее описание дыхательных путей.

Орган дыхания состоит из легких и проводящих к ним воздух путей. Легких числом два. Они лежат в грудной клетке, по одному на каждой стороне; между ними находится сердце. Каждое легкое свободно во всех направлениях, кроме части, в которой в него входят бронхи, артерии и вены, соединяющие его с сердцем и дыхательным горлом. Легкие губчаты и пористы, их ткань очень эластична. Они помещаются в двойном мешке деликатной по строению, но крепкой ткани, называемой «плеврой». Одна стенка этого мешка плотно соединяется с легкими, а другая с внутренней стороной груди. Между этими двумя стенками постоянно выделяется жидкость, которая позволяет их внутренним поверхностям легко скользить одна о другую при дыхании.

Пути, проводящие в легкие воздух, состоят из носовой полости, гортани, дыхательного горла или трахеи и бронхов. Когда мы дышим, мы втягиваем воздух через нос, где он согревается при соприкосновении со слизистой оболочкой, обильно снабжаемой кровью, и, пройдя через зев и гортань, идет в дыхательное горло, которое разделяется на множество дыхательных каналов, бронхов, которые в свою очередь делятся на каналы мельчайшие, оканчивающиеся маленькими кровяными сосудиками, которых в легких – миллионы. Одним ученым вычислено, что если бы кровеносные сосуды легких растянуть в одну сплошную поверхность, то они покрыли бы собой площадь в 14000 квадратных футов.

Воздух втягивается в легкие действием диафрагмы, представляющей собой большой, сильный, листообразно-плоский мускул, лежащий поперек груди, отделяя грудную клетку от кишечника. Диафрагма действует почти автоматически, как и сердце, хотя при желании ее движения могут быть подчинены воле. Когда диафрагма растягивается, объем груди и легких расширяется, и воздух втягивается в образовавшуюся пустоту. Когда же диафрагма сжимается, грудь и легкие сжимаются тоже, выдавливая воздух из себя.

Теперь, прежде чем говорить, что происходит с воздухом в легких, позвольте коснуться вопроса о кровообращении. Кровь, как вы знаете, толкается сердцем в артерии, через которые проникает в волосные сосуды, расходясь таким образом во все части тела, которые она питает и укрепляет. Затем посредством волосных же сосудов она возвращается другой дорогой, венами, в сердце, из которого гонится в легкие.

Кровь отправляется в свой путь по артериям ярко-красной и богатой жизненными свойствами и качествами. Она возвращается по венам назад синей, обедневшей и тяжелой, обремененной продуктами распада, захваченными ею по всей системе кровообращения. Она устремляется из сердца, как чистый горный ручей, и возвращается тяжелым потоком сточной канавы. Эта грязная струя входит в правый желудочек сердца. Когда он наполнен, он сжимается и толкает кровь в легкие, в которых миллионами волосных каналов она распределяется по клеточкам, о которых мы говорили выше. Дыхание наполняет легкие воздухом, и его кислород в клеточках входит в соприкосновение с венозной испорченной кровью сквозь стенки волосных сосудов, которые достаточно толсты, чтобы не пропускать кровь сквозь себя, но вме-

сте с тем достаточно тонки, чтобы кислород мог пройти сквозь них в кровь. Когда кислород соприкасается с кровью, происходит что-то типа сгорания – кровь захватывает кислород и отдает углекислоту, образовавшуюся из продуктов распада, собранных кровью на своем пути из всех частей тела. Кровь, таким образом очищенная и напитанная кислородом, идет обратно в сердце, опять ярко-красная и богатая жизнетворными свойствами. Она входит в левый желудочек сердца и из него посылается сердцем опять в путь по артериям во все части тела. Вычислено, что в сутки 35000 пинт (24000 бутылей или 1200 ведер) крови проходит через сердце в волосные каналы легких, причем кровяные шарики по одному протискиваются в клеточки и приходят в соприкосновение с кислородом воздуха. Если вы хотя бы минуту подумаете о подробностях этого процесса, вы должны придти в прямое изумление и восхищение перед бесконечной заботливостью и изобретательностью природы!

## **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.