



Мария Владимировна Николаева

Травы для йоги и аюрведы

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8609312

Травы для йоги и аюрведы : Издательская группа Традиция, Книгоиздательство АБВ; Москва;
2014

ISBN 978-5-9905747-2-4

Аннотация

Большинство книг по йоге и аюрведе, как правило, обладает существенным недостатком: если речь идет о растениях, которые рекомендуют применять, фигурируют только названия, причем в основном индийские или английские. Что это за растение – понять трудно; соответственно, совету невозможно последовать. Кроме того, в повседневной оздоровительной практике практичнее использовать местные растения, эквивалентные по воздействию традиционным индийским, которые бывает затруднительно достать.

Все эти недостатки мы постарались исправить в данной книге, продолжая работу специалиста по аюрведе доктора Дэвида Фроули, составившего арсенал «подсобных йогических растений» для Америки. Здесь его рекомендации адаптированы для России, а без таких сведений следовать советам, почерпнутым из переводной литературы, невозможно. В первую очередь мы обращали внимание на растения, которые можно вырастить самостоятельно в домашних условиях и применять в свежем виде.

Книга «Травы для йоги и аюрведы» продолжает авторскую серию Марии Николаевой в издательской группе «Традиция».

Содержание

Слово издателя	4
Предисловие к третьему изданию	6
Мария Николаева, Юлия Тарасова	7
Глава 1	8
Телосложение и три доши	9
Питта – горение и тепло	9
Вата – дыхание и парение	12
Капха – текучесть и глубина	16
Расслабление и успокоение	20
Вывод токсинов из организма	27
Глава 2	36
Повышение гибкости тела	36
Накопление мышечной силы	42
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Мария Николаева

Травы для йоги и аюрведы

Слово издателя



Дорогой Неизвестный Читатель!

Перефразирую одну известную притчу:

«До того, как я обратился к Учению, горы были просто горами, реки – просто реками, а травы – просто травами.

После того, как я стал практиковать Учение, горы перестали быть просто горами, реки перестали быть просто реками, а травы – просто травами.

А когда я достиг просветления, то увидел, что горы снова стали просто горами, реки – просто реками, а травы – снова просто травами».

Для тех, у кого травы еще не перестали быть травами, или для тех, у кого травы уже перестали быть просто травами, эта книга станет очередным помощником на Пути, на котором, как известно, мелочей не бывает.

Что же касается последнего этапа (когда травы снова становятся просто травами), то здесь можно сказать так:

Жизнь мастера проста. Как эти травы.

Будьте счастливы!

Предисловие к третьему изданию

В современной медицине есть несколько тенденций. Прежде всего, высокие возможности *инвазивной диагностики и инвазивных методов лечения* (способность проникнуть в брюшную полость, заглянуть в просвет кишечника, сосудов, полостной системы почек и оценить их состояние), возможность при помощи компьютерной томографии и ядерно-магнитных исследований также оценить состояние внутренних органов, включая органы центральной нервной системы и сосуды. В этом сильная сторона современной медицины: можно объективно увидеть всего человека изнутри, он делается практически прозрачным, а болезни – визуально очевидными и одновременно подтверждаются данными биопсии.

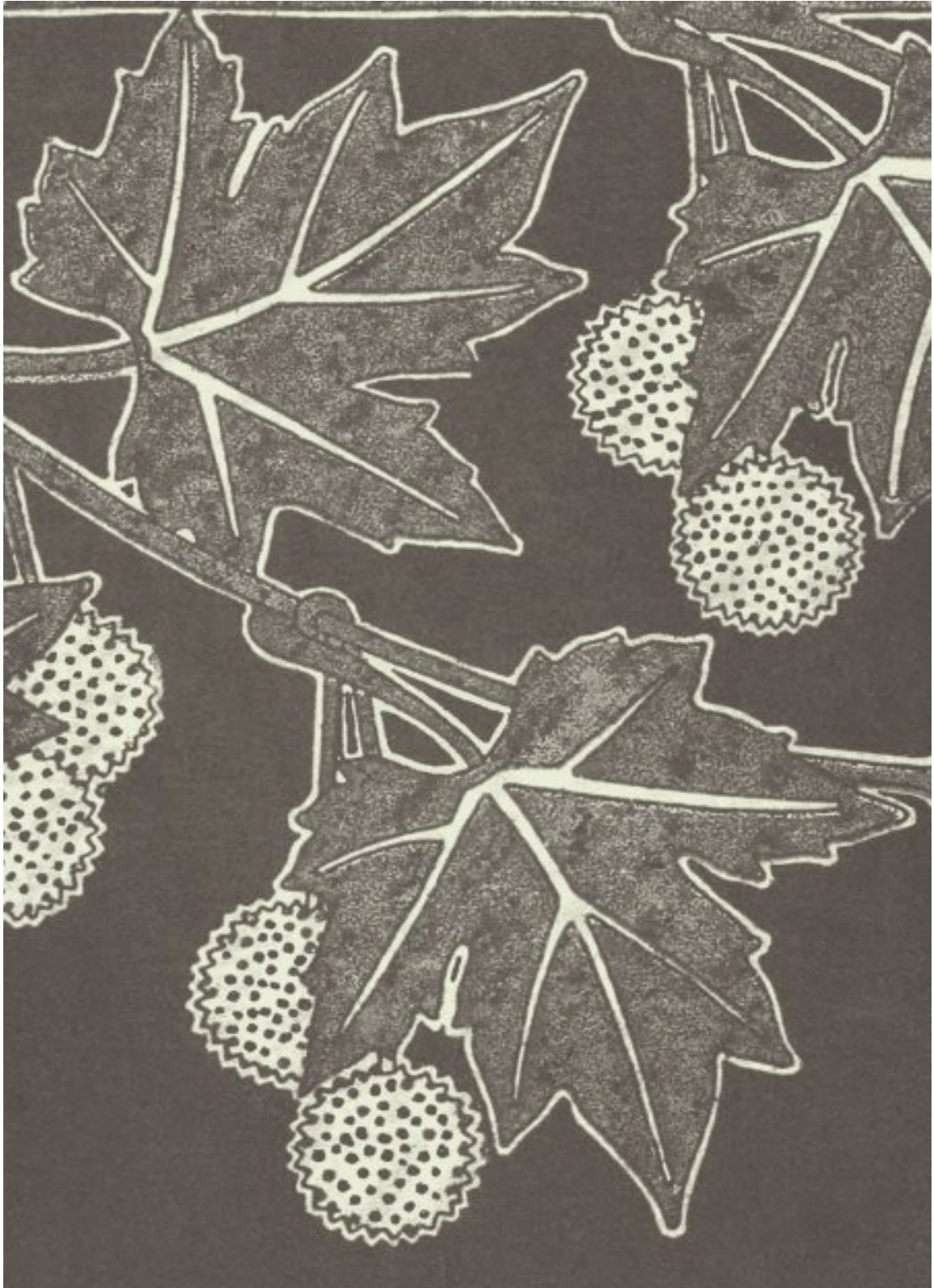
Другая тенденция – значительное влияние на лечение оказывают фармакологические компании, финансируя научные исследования связанные с использованием и разработкой новых лекарственных препаратов. Однако они не заинтересованы в фундаментальных исследованиях, связанных с системами традиционной медицины восточных стран, таких как китайская и индийской. Вот почему, в частности, *аюрведа* остается не до конца осмысленной с позиций современных научных медицинских представлений.

Ценность *аюрведы* заключается в ее способности противостоять широкому кругу хронических заболеваний путем налаживания образа жизни в целом, подбором питания и препаратов растительного происхождения. Ценность данной книги заключается в том, что читатель может познакомиться с концепцией *аюрведического* здоровья, а также получить указания на доступные растительные препараты, которые являются аналогами лекарств из растений, произрастающих на Востоке.

Для преподавателей йоги, которая в России стала необыкновенно популярна, будет крайне полезно ознакомиться с лекарственными средствами растительного происхождения, имеющими четкие показания к применению, действие которых проверено многовековым опытом использования. Одно из перспективных направлений развития йоги в России является адаптация данной системы к достаточно холодному климату нашей страны.

*Врач Андрей Евгеньевич Вахрушев
Санкт-Петербург, 2014*

Мария Николаева, Юлия Тарасова
Травы для йоги
Опыт адаптации к умеренной зоне



Глава 1

Травы на подступах к йоге

Йога предполагает достижение сверхъестественных способностей, исходя из состояния обычного здоровья. Однако современному человеку даже «норма» оказывается недоступной. Вот почему начинать практику йоги вам, скорее всего, придется с йога-терапии. В худшем случае методы йоги привлекли вас как «средство нетрадиционной медицины», когда болезни запущены и уже ничего не помогает. Тогда особенно имеет смысл сочетать их с приемом трав, сок которых послужит живительной *сомой* (нектаром бессмертия). Однако нетрудно догадаться, что после выздоровления вы не остановитесь на достигнутом. Всякий, кому довелось испытать «чудесное исцеление», никогда уже не оставит практику йоги, и вдохновение поведет вас дальше.

Итак, имеет смысл поговорить о йоге, прежде чем знакомиться с йога-терапией. Основное отличие йога-терапии от практики йоги состоит в порядке действий и их цели. Практика йоги опирается на стройную систему, где один шаг следует за другим, а в результате обычный человек превращается в просветленного. Система одинакова для всех, и каждый должен самостоятельно прилагать усилия, чтобы находить способы следовать к общей цели. В йога-терапии исходят из состояния больного человека, который заведомо не способен выполнять требования, предъявляемые на пути развития. Даже сами средства йоги оказываются слишком сильными, поэтому их приходится приспосабливать к нуждам страждущих.

Однако и средства йоги менялись на протяжении веков. Практика йоги в древнем классическом варианте предполагает следующий путь. Сначала вы приводите в порядок образ мыслей и способы действия в мире, следуя строгим нормам (*яма* и *нияма*). Затем вы работаете с телом: вас ждет освоение правильных поз и управление дыханием (*асана* и *пранаяма*). Впоследствии вы готовы к отвлечению чувств от внешних объектов и сосредоточению внутри себя (*пратьяхара* и *дхарана*). И, наконец, вы погружаетесь в созерцание истины и достигаете просветления (*дхьяна* и *самадхи*). Как вы помните из введения, все эти методы до сих пор пригодны для такой простой задачи, как повышение эффективности приема трав.

Учителя *хатха-йоги* в средние века добавили *крийи* – очистительные процедуры для тела и сознания, которые желательно провести в самом начале. Они исходили из того, что даже следовать моральным предписаниям (*яма* и *нияма*) сложно для больного человека, ведь нечистота тела загрязняет сознание. Кроме того, они обогатили методы работы с телом (*асаны* и *пранаямы*) особыми приемами – жестами и замками (*мудрами* и *бандхами*). Такие приемы позволяют создавать напряжение в нужных зонах тела, предотвращая утечки энергии из организма. А ведь сила нужна телу для здоровья в первую очередь. Что же касается высших ступеней йоги, то развитие получила теория «поднятия *кундалини*», о которой сегодня многие наслышаны.

Наконец, современные мастера йоги пользуются накопленным опытом, но предпочитают сознательно нарушать эту стройную последовательность. Ведь «среднего человека» на самом деле не существует, а каждый имеет какие-то отклонения от нормы. Кроме того, наше общество не требует такого строгого соблюдения норм и прохождения возрастных этапов, как в древней Индии. Вот и получается, что люди одного возраста и той же профессии могут отличаться очень сильно. Таким образом, сначала появилось много методов, как использовать в терапевтических целях отдельные *асаны* и *пранаямы*. Затем для их выполнения были разработаны способы применения подручных средств и подготовительные позы, позволяющие подойти к освоению сложных.

Принцип современного подхода к практике: «Не человек для йоги, а йога для человека». Когда вы делаете свой выбор в пользу йоги, то, исходя из текущего состояния, для

вас всегда можно подобрать те или иные методы из богатого арсенала йога-терапии. В этом вам способен помочь любой грамотный инструктор, а их постепенно появляется все больше. Например, если вы измучены стрессами, то прибегать к *асанам* рискованно, ведь без расслабления недолго и травму получить. В таком случае вам лучше «начать с конца» – достичь равновесия разума с помощью *медитации*, а потом спокойно разбираться с телом. Однако всегда может найтись немало доводов в пользу иного решения. Иными словами, йога-терапия требует индивидуального подхода.

Телосложение и три доши

Казалось бы, мы обнаружили противоречие: люди непохожи друг на друга, и каждый нуждается в особом подходе, но нужно привести общие рекомендации. Сталкиваясь с подобными трудностями, испокон веков люди пытались выделить некие «типы личностей». В *аюрведе* тоже считается, что всякое лечение должно начинаться с установления личной конституции. Сначала нужно определить тип отклонения от «нормы», а затем уравновесить субстанции в теле (*доши*). Индийские врачи выделяют три качества материи и энергии, из которых состоит организм человека: *капха* (вода), *вата* (воздух), *питта* (огонь). В идеале они должны быть сбалансированы, но в реальности так никогда не бывает, что и вызывает болезни или просто нарушения образа жизни.

Конечно, вам имеет смысл последовать мудрому совету и воспользоваться травами для разных типов конституций. Однако многие находят, что очень трудно отнести себя к какому-то типу, ибо их определение включает множество признаков. Прежде всего, если вы находите в себе все признаки в равной мере, значит, вы просто совершенно нормальны. Но если вам трудно разобраться с классификацией, оставьте самокопание, и прислушайтесь к себе в целом. В действительности, едва ли вас затруднит ответ на прямой вопрос, чего в вас больше – воды, воздуха и огня. Иными словами, склонны ли вы к глубине и холоду, либо парению и подвижности, либо свету и теплу. Ощущение «своей стихии» всегда однозначно, и вам будет трудно представить себя в ином облике.

Тем не менее, именно недостаток «иного» – главная причина всех ваших недомоганий и трудностей. В любом случае, вы исходите из данности, стараясь себе не повредить, ибо резкое внедрение «иного» опасно. Но постепенно вы вносите в свою жизнь и в свое тело недостающие элементы. Опытный инструктор йоги всегда поможет вам подобрать такую последовательность *асан*, в которой ваш тип будет не только учитываться, но и постепенно исправляться. Так же существуют разные типы *пранаям*, которые позволяют вам добиться нужных эффектов: охладить организм (уменьшить *питту*), выровнять дыхание (восстановить *вату*), избавиться от тяжести (привести в движение *капху*) и т. п. Как вы видите, требование привести *доши* в равновесие вполне выполнимо не только перед практикой, но и в процессе занятий йогой. Исходя из ситуации, вы вольны решать, что делать.

Питта – горение и тепло

Питта – это «огонь»: устремленность ввысь, излучение света, согревание пространства вокруг себя. Безусловно, все это прекрасно, но в меру, иначе вы быстро начнете «сжигать» себя на работе, «опалять» страстью или гневом близких и метаться в жару под холодными компрессами. Если у вас преобладает *питта*, вы будете часто подвержены беспричинным повышением температуры тела и загрязнению крови. Прежде всего, вам полезны водные процедуры, поскольку вода умиряет огонь и смывает пепел. Восстановление организма нужно начинать с общего очищения, при котором применимы успокаивающие и очищающие растения: *алоэ*, *гудучи* и *барбарис*, а также зеленые овощи и фрукты.

Вы столкнетесь со значительными трудностями в освоении принципов *ямы* и *ниамы*, ибо люди огня обычно не признают никакой «морали». Вам следует контролировать мысли и эмоции и не давать гневу перегревать мозг. Сознание – это место обитания внутреннего огня на тонком плане, и мозг типа *питты* легко подвергается перегреванию. Именно в вашем случае лучше заняться йогой в обратном порядке: *медитация*, *пранаяма*, *асаны*. Разумеется, *медитация* должна быть направлена на расширение, а не сосредоточение, а *пранаяма* – на релаксацию, а не активизацию процессов. Среди растений, успокаивающих нервную систему, самые лучшие – *готу кола (брахми)*, *шатавари* и *джатаманси*. Лучше всего принимать их смешанными с молоком или *алоэ*.

Когда вы доберетесь до *асан*, то при выборе стиля *хатха-йоги* желательно остановиться на *шивананда-йоге* (упор на расслабление) или *айенгар-йоге* (упор на статику). Второй вариант предпочтительнее, если у вас также много *ваты*, иными словами, вас «ветром носит» и нужно «укоренение». Если же вы просто подбираете отдельные *асаны* для йога-терапии, то вам нужна последовательность, направленная на успокоение, расслабление, рассеивание, смягчение. Лучшая *асана* для вас – *Шавасана* (поза трупа). На втором месте должны стоять статические *асаны* в положении сидя, которые следует удерживать подолгу. Далее идут стоячие *асаны*, требующие «укоренения», особенно при раскрытии нижней части тела, т. е. позы с широко расставленными ногами. Полезны наклоны вперед стоя или сидя, а также скручивания позвоночника. Подробнее – в главе «Травы для практики асан», там же приведены и вспомогательные травы.

При том накале страстей, в котором прожигают жизнь люди *питты*, неудивительно, что немногие из них живут долго. Поскольку вы рискуете рано постареть, то имеет смысл обратить особое внимание на подспорья в омоложении. В данном случае прием трав может служить подготовкой к практике йоги вообще, если вы предпочитаете действовать в таком порядке: сначала оздоровление, затем развитие. Типичные травы *расаяны* для людей «огня»: *алоэ*, *амалаки*, *брахми*, *корень окопника*, *шатавари*, *шафран*. Все они описаны в нашей книге, а большинство из них можно вырастить самому (дома или на даче). Применяя их для восстановления после опустошения в пламени жизни, рекомендуем вам прислушиваться к тем рекомендациям, выполнению которых они помогают. Так, обнаружив *шатавари* в разделе о *Муладхаре*, скорее всего, вы увидите, что вам это нужно.

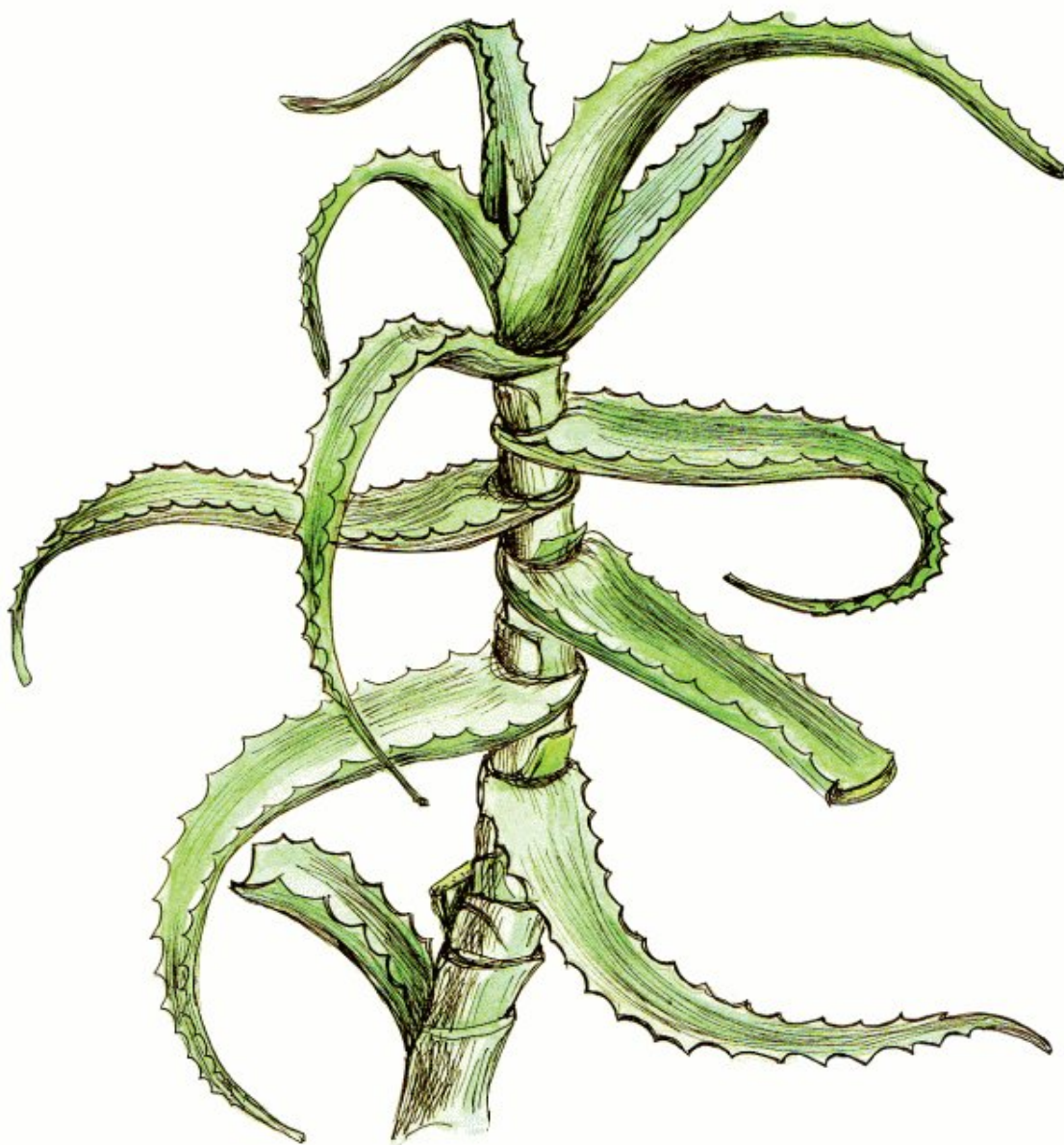
Среди всех названных трав проще всего выращивать дома *алоэ*, а на даче – *барбарис*, который описан в разделе о поддержании органов, ибо он прекрасно подходит для восстановления печени. *Барбарис* – горькая трава, обладающая силой выводить токсины из тела, и ее можно использовать для уменьшения *питты* и увеличения *ваты*. *Гудучи*, *амалаки* и *готу кола (брахми)* доступны только в виде препаратов, а *шатавари* можно выращивать как комнатное растение. *Джатаманси (нард)* легко найти в виде благовоний; кроме того, можно попытаться разводить его на даче, но здесь придется приложить немало усилий (прежде всего, чтобы добыть это индийское растение). *Нард* способствует расслаблению и успокоению, а *шатавари* оказывает сходное воздействие, но дополнительно повышает общую энергию.

Итак, мы расскажем о самом доступном растении – *алоэ*, а также кратко опишем *амалаки* в составе препаратов.

Алоэ

Алоэ распространено в диком виде в Африке и на Аравийском полуострове. Одним из первых видов, который использовался для лечения, было *алоэ настоящее* – *алоэ вера*. *Алоэ* – кладезь самых разнообразных целебных свойств. В Индии его называют *Кумари* – «дева», ибо оно передает омолаживающую энергию и вызывает обновление всего организма.

В восточном полушарии успешно культивируются многие виды алоэ, ибо лечебными свойствами обладают около 15 видов.



Алоэ

Aloe arborescens

Алоэ древовидное (также известно как Столетник)

Вид растений рода Алоэ семейства Ксанторреевые подсемейства Асфodelовые (ранее – род семейства Асфodelовые), порядок Спаржецветные, класс Однодольные

В нашей стране в официальной медицине часто используется *алоэ древовидное*. Это одно из самых распространенных домашних растений, и как оно выглядит, знают практически все. *Настоящее* или *барбадосское алоэ* в комнатах встречается значительно реже, хотя выращивать его не сложнее, чем предыдущий вид. Это бесстебельное растение с многочисленными боковыми побегами; листья серо-зеленые, молодые – с белыми пятнами, очень сочные, 40–50 см длины, с шипами по краям. Выращивают в комнатной культуре и *алоэ устрашающее* с шипами по всей поверхности листьев, также обладающее лечебными свойствами.

Все виды рода алоэ – типичные листовые суккуленты. Происходящие из засушливых жарких районов, они предпочитают много солнца, хорошо дренированные песчанистые грунты, умеренный полив, особенно в зимнее время и прохладную зимовку. Размножают алоэ «детками», которые образуются у основания главного стебля материнского растения, или верхушечными черенками, которые подсушивают и укореняют в слегка влажном песке.

Амалаки

Амалаки (амла), или *индийский крыжовник (эмблика лекарственная)*, является одним из целебнейших растений. Индийцам оно хорошо известно, ибо широко применяется во всех индийских системах медицины, встречается в лесах почти повсеместно, а его плоды служат важным источником пищи. Целебными свойствами обладают также листья, цветы, семена, кора и корни дерева, а многие компании культивируют его для изготовления стандартных препаратов. Можно не сомневаться, что и любители экзотических растений не обойдут его своим вниманием. Считается, что само это дерево действует благоприятно, дарует удачу, любовь и долголетие.

Амалаки – это небольшое деревце с корой зелено-серого цвета. Крона у него светло-зеленая, негустая, листья мелкие, изящные, немного заостренные. Особенностью этого дерева является то, что во время листопада вместе с листьями опадают и сами ветки. Цветы амалаки ничем не примечательны, зеленовато-желтые, собраны в соцветия под листьями на нижних частях ветвей и появляются в марте-мае. Плоды – небольшие, круглые, бледно-желтые, иногда зеленоватые, сочные и прозрачные, созревают в период от ноября до февраля.

Амалаки – одно из самых сильных омолаживающих растений *аюрведы*, основной компонент препарата *Чаванпраш*. Оно воздействует на все типы тканей, усиливает иммунитет, действует как питательный тоник. Активные вещества из разных частей растения очищают печень, кровь и кишечник, повышают гемоглобин, регулируют уровень сахара и холестерина, способствуют росту волос и ногтей, укрепляют кости и зубы. В составе препарата *трипхала* это растение оказывает воздействие в основном на *питту*, тогда как другие два – *харитаки* и *бибхитаки* – на *вату* и *капху*, о чем пойдет речь ниже.

Вата – дыхание и парение

Вата – это «воздух»: парение и прозрачность, легкость и бескрайность, стремительный вихрь и опора для крыльев. Нетрудно догадаться, что избыток *ваты* приводит к ветренности и легкомыслию, потере равновесия и бессмысленному беспокойству, кашлю и астме. Иными словами, преобладание *ваты* сказывается в основном на состоянии *праны*, или тонкой энергии, которой вам предстоит научиться управлять при помощи *пранаямы*. В практике йоги вам следует начинать с освоения именно техник *пранаямы*, чтобы научиться управлять собой. Конечно, желательно применять растения для пяти *пран*, – их списки приводятся в соответствующем разделе, но особенно полезна для вас трава *тулси (базилик)*. Людям «воздуха» следует поддерживать в сбалансированном состоянии *апану* (нисходящий ток энер-

гии), а некоторым полезно применение мягкого слабительного, например, *трипхалы* (препарат из трех трав).

Такие люди подвержены легкой потере уравновешенности и связи с землей, иными словами, их «носит ветром». Если вы часто меняете работу, неразборчивы в связях, склонны к мечтательности и построению «воздушных замков», не сомневайтесь – все это от переизбытка *ваты*. Пока вы не приведете себя в порядок, вам бесполезно пытаться медитировать, ибо вы будете парить в прекрасных грезах, но вам не удастся добиться сосредоточения. Поэтому после *пранаямы* лучше переходить к *асанам*, и только добившись устойчивости тела, добавлять к ней внутреннюю работу. Справиться с неустойчивостью помогают тонирующие растения, действие которых направлено на успокоение нервной системы, а также растения, умиротворяющие разум и сознание, такие как *ашвагандха* и *джатаманси*. Лучше всего принимать их смешанными с теплым молоком или свежим медом.

Здесь следует сразу отметить, что у индийского *джатаманси* есть прекрасная замена. *Валериана* – родственник *джатаманси*, одно из лучших растений для лечения нервных расстройств, имеющих природу *ваты*. Общие свойства и выращивание описаны в разделе об успокаивающих растениях. *Валериана* очищает толстую кишку, кровь, суставы и нервы, освобождает нервные каналы от скоплений *ваты*. В ней много элемента «земли», поэтому она хорошо «заземляет» и помогает устранить головокружение, истерию, обмороки. Однако ее природа тамасична (инертна), что отчасти хорошо для сдерживания «ветра», но чрезмерное употребление валерианы притупляет ум. *Валериана* хорошо сочетается с *аиром*, который уравнивает ее тяжелые свойства.

Но вернемся к *асанам*, которые людям «ветра» поначалу следует выполнять лишь после приема отвара *валерианы*. Избыток *ваты* часто приводит к недостаточной гибкости тела, сухости и одеревенелости суставов, а иногда доводит до стремительно развивающегося артрита. Помогают здесь травы, способствующие улучшению гибкости, описанные ниже, а также массажи с применением масел, например, кунжутного. Как мы уже отмечали, в *хатха-йоге* вам следует остановиться на *айенгар-стиле*, который отличается тщательной отстройкой и длительным удержанием каждой *асаны*. Проводите занятие спокойно, медленно, последовательно, настойчиво, добиваясь завершенности и регулярности практики. Особенно полезны «балансирующие» *асаны*, требующие удержания равновесия, стоя или сидя, а также в перевернутом положении. Но осторожнее с прогибами! Остальные рекомендации для вас сходны с типом *питты*: устойчивые позы (сидя и стоя), наклоны, скрутки и, конечно, *Шавасана*.

В силу пренебрежения принципами *ямы* и *ниям* такие люди сильно «разбрасываются», поэтому часто страдают от понижения внутренней энергии. Здесь помогают тонирующие растения, предназначенные для накопления энергии, в особенности *ашвагандха*. Когда же подступает старость, то типичные травы *расаяны* (омоложения) для людей «воздуха»: *аир*, *ашваганда*, *гуггул*, *женьшень*, *харитаки*, *чеснок*. Итак, мы остановимся на описании чеснока – как сильнодействующего и доступного растения, а также затронем *харитаки* в составе препаратов. Однако если вы предпочтете, как вообще свойственно типу *ваты*, непременно отыскать что-нибудь необычное из экзотических трав, сначала найдите их описание в книге.

Чеснок

Чеснок незаменим как для питания, так и для лечения, а список его целебных свойств поистине впечатляет. Первые упоминания об использовании чеснока в медицине появились пять тысяч лет назад. Например, тибетские мудрецы рекомендовали для продления жизни и сохранения бодрости принимать в пищу кашницу чеснока. Хотя происходит чеснок из Азии,

распространен и культивируется он по всему миру. В пищевых и лекарственных целях в основном используются луковицы, иногда зелень. Многообразие химического состава чеснока обуславливает широкий спектр его применения: иммуностимулирующее, сосудорасширяющее, противовирусное действие и др.

Как выглядит луковица чеснока, разумеется, знают все. Само растение *чеснок огородный* имеет мясистый стебель, до половины одетый листовыми влагалищами, до метра высотой, и длинные, узкие, плотные листья. Все части растения с сильным, резким запахом. Цветки мелкие, белые, собраны в малоцветковый зонтик. В зонтике развиваются многочисленные маленькие луковички. Культурный чеснок потерял способность размножаться семенами и размножается двумя способами: зубками и луковичками. Из высеянных луковичек в первый год формируются небольшие луковицы с одним зубком, который на другой год разрастается в сложную луковицу. Зубки высаживают ранней весной или поздно осенью.



Чеснок

Allium sativum

Лук чеснок (Лук посевной, Чеснок огородный)

Вид растений рода Лук семейства Амариллисовые подсемейства Луковые (ранее – род семейства Луковые), порядок Спаржецветные, класс Однодольные

Растение светолюбиво, поэтому для него выбирают солнечные места с хорошо дренированными рыхлыми плодородными почвами (чеснок требователен к плодородию почвы). Предпочтительна реакция почвенного раствора, близкая к нейтральной, иначе почву надо известковать. Как и все луковичные растения, чеснок чувствителен к недостатку калия. Отличным калийным удобрением является древесная зола. Неплохо переносит и непродолжительную засуху, и кратковременное переувлажнение почвы. Однако достаточный полив – необходимое условие нормального развития.

Харитаки

Терминалия (миробалан) – крупные вечнозеленые деревья, растущие в тропической Азии, Юго-Восточной Азии, Индии и культивируемые в тех же районах. Терминалии можно узнать по характерному облику: за форму кроны их называют «деревьями-пагодами». В медицине применяется несколько видов, но наибольшее значение имеет *терминалия хебула*, или *харитаки*, что означает «растение, крадущее болезни». В *аюрведических* канонах говорится, что *харитаки* может избавить от ста недугов. Где бы в организме не возникал патологический очаг, это растение подавляет его, активизируя защитные силы организма.

У *терминалии хебула*, или *харитаки* крупный ствол, наружная кора и цвет ствола как у грецкого ореха. Крона густо облиственная, дерево имеет плотные кожистые листья и желтые цветы. Плоды черные, у некоторых деревьев – желтые, но ценятся именно черные плоды. Произрастает дерево в Юго-Восточной Азии. Хотя все части растения целебны, используют главным образом плоды растения (*миробаланы*), богатые дубильными веществами и обладающие вяжущим вкусом. Они широко применяются в индийской, тибетской и корейской медицине в чистом виде и в составе сложных препаратов.

Харитаки – один из основных компонентов *аюрведического* препарата *Трипхалы*, который оказывает воздействие преимущественно на *вата-дошу*. Это прекрасная *расаяна* для людей с избытком *ваты*, он придает молодость телу и способствует долголетию. *Харитаки* уменьшает скопления и застой *ваты*, регулирует функцию толстой кишки, улучшает пищеварение. В древних текстах говорится, что *харитаки* питает мозг и нервы, наделяет энергией *Шивы* (чистого сознания). Он улучшает работу мозга, обостряет зрение, укрепляет память, повышает интеллект и способность к обучению, наделяет мудростью.

Капха – текучесть и глубина

Капха – это «вода»: текучесть и глубина, живительная прохлада и ледяная скованность, штиль и буря... К безусловным достоинствам таких людей относятся надежность, постоянство, честность. Однако преобладание *капхи* приводит к разнообразным проявлениям застойности и косности, доходящих до крайней «тупости» и «твердолобости». Если вы спите по десять часов в сутки и десятилетиями ходите на работу в прежнюю контору, то вам будут полезны травы, улучшающие кровообращение: *гуггул*, *мирра*, *куркума*. Воздействие этих растений благотворно при сердечных недомоганиях, диабете, астме и ожирении – болезнях, к которым предрасположены люди «воды». Лучше использовать несильные тонизирующие средства, например, *шиладжит* (мумие), но при упадке сил годятся также *ашвагандха* и *женьшень*.

При избытке *капхи* можно спокойно пропустить заповеди *ямы* и *ниямы*, ибо, скорее всего вы их выполняете как нечто само собой разумеющееся. Практику йоги вам сле-

дует начинать с *асан*, причем в наиболее динамическом стиле. Лучше всего вам подойдет *аштанга-виньяса-йога*, требующая непрерывного движения, совмещенного с интенсивным дыханием – *уджджайи-пранаямой*. Этот стиль последнее время очень популярен не только в Индии и во всем мире, но также и в России. Конечно, в силе у вас недостатка не будет, а вот над гибкостью придется усердно поработать. Поскольку избыток *капхи* приводит к лени, мы повторим здесь список нужных трав: *гуггул*, *шаллаки*, *мирра*, *ниргунди*, *куркума*, *шафран*, *сибирский женьшень*, *дягиль*, *кава-кава*. Но это не значит, что можно пить отвары и ничего не делать, ибо вы начнете гнуться, только если вы будете гнуться...

Раньше освоения *асан* бесполезно приступать к *медитации*, ибо, усаживаясь неподвижно, вы будете просто засыпать либо медленно прокручивать в голове картины серых будней. *Пранаямы* тоже лучше отложить на потом, за исключением возможностей совмещать их с *асанами*. Кроме того, можно выполнять отдельно активизирующие *пранаямы*, такие как *капалабхати* и *бхастрика*, но об этом позже. *Пранаяма* в собственном смысле, то есть замедление дыхания, будет усыплять вас так же, как и попытки медитировать. Замедленность всех процессов в организме не позволит вам привести в движение энергию просто одним усилием сознания или путем управления дыхания. Прежде всего нужно заставить двигаться тело, и тогда самое трудное будет позади.

Занятия *асанами* должны проходить в энергичной манере, при непрерывном движении и раскрепощении дыхания, приводящим к разогреву до потения. Поскольку энергия у людей «воды» движется вниз, то особое внимание вам следует уделять перевернутым *асанам*, позволяющим обратить поток. Однако следует осторожно обращаться с шеей, если вы страдаете от излишнего веса, что также свойственно при избытке *капхи*. Кроме того, именно вам можно усиленно работать над прогибами назад, ибо «грузное» тело само по себе боится от изломов позвоночника, хотя не следует терять бдительность. Разумеется, особенно сильное воздействия оказывают *асаны*, сочетающие перевернутое положение тела с прогибами или скрутками. Достаточно широкие плечи и сильные руки скоро позволят вам освоить такие сложные *асаны*, как стойка на руках. Но тогда, вероятнее всего, от вашей косности уже не останется и следа.

Даже очистительные процедуры людям «воды» проще проводить после овладения *асанами*, ибо детоксикация требует привести в движение кровь и ускорить обмен веществ. Когда же вы доберетесь до *пранаямы* и *медитации*, здесь вам пригодятся тонизирующие травы. *Капха* в виде слизи блокирует каналы головы и *нади* тонкого тела, поэтому людям «воды» полезны травы, стимулирующие сознание и чувства, среди которых немало специй: *аир*, *имбирь*, *пиппали*. Поскольку *прана* легко блокируется слизью, то вы можете воспользоваться растениями для всех пяти *пран*, кроме *апаны*. Лучше всего употреблять их с теплой водой или медом, выдержанным более полугода. Типичные травы *расаяны* (омоложения) для людей «воды»: *бихитаки*, *гуггул*, *девясил*, *пиппали*. Здесь мы опишем одну из самых «горячих» специй – *имбирь*, а также *бихитаки* в составе препаратов.

Имбирь

Родина *имбиря аптечного* – Нилгири, невысокие горы на самом юге Индии. С древних времен он культивируется в Индии и на Шри-Ланке, а сейчас и во всех тропических странах. Имбирь можно выращивать в домашних условиях, причем он достаточно декоративен и способен украсить комнату. Растение дает от толстого ползучего корневища высокие злаковидные побеги с линейными широкими листьями, которые несколько напоминают бамбук. Во время цветения у основания побега появляется короткий цветонос с колосовидным соцветием: цветочки небольшие, но очень красивые.



Имбирь

Zingiber officinale

Имбирь аптечный (Имбирь лекарственный, Имбирь настоящий, Имбирь обыкновенный)

Вид растений рода Имбирь семейства Имбирные, порядок Имбирецветные, класс Однодольные

Выращивают имбирь в неглубоких, но широких плошках. Для проращивания корневище имбиря просто кладут на влажный песок, плошку прикрывают стеклом или пленкой. После появления корней растение высаживают в почву, заглубляя корневище в грунт примерно на половину. Разрастается имбирь в ширину, и прирост корневища за лето может быть очень большим. Почва ему требуется суглинистая (можно смесь листовой земли с кальцитовой глиной), для рыхлости в нее добавляют 1 часть крупного песка. Торф нельзя использовать ни в коем случае! Обязателен хороший дренаж.

В период вегетации имбирь нуждается в большом количестве света и тепла, в обильном поливе. Зимой, при сокращении светового дня, у него наступает период покоя, наземная часть отмирает. Тогда следует извлечь корень из земли, отмыть и тщательно высушить, после чего хранить в нижней части холодильника в сухом песке. Имбирь можно разводить и на садовом участке в парнике или теплице, точно также выкапывая на зиму. Как правило, от крупного, разросшегося за лето корневища отделяют часть на развод, остальное хранят в холодильнике и используют по мере необходимости.

Имбирь в качестве домашнего или садового растения у нас мало распространен, поэтому основная проблема – добыть посадочный материал. Шансы вырастить имбирь из корневища, купленного на рынке, невелики, поскольку их часто обрабатывают ингибиторами во избежание прорастания. Конечно, вам может и повезти. Однако надежнее попытаться добыть корневище в ботаническом саду. Выращивают имбирь и некоторые сельскохозяйственные предприятия, особенно на юге страны. В любом случае, вы практически всегда можете купить имбирь в виде готовой приправы.

Бибхитаки

Терминалия беллирика (бибхитаки) – крупное дерево со светло-желтым стволом. Листья простые, тонкие, цветки мелкие, беловатые, плоды-миробаланы ярко-желтые. Растет в тропической Азии, разводится на Шри-Ланке. В медицине применяют плоды.

Плоды этого растения в *аюрведе* и тибетской медицине очень часто используют совместно с *харитаки* и *амалаки* во многих фиторецептурах. Это один из трех компонентов препарата *трипхала* («три плода»), которые согласно древним канонам приводят в равновесие все пять первоэлементов тела и три *доши*. Бибхитаки – мощное омолаживающее растительное средство, эта лучшая *расаяна* для людей с избытком *капхи*. Эффективен при различного рода камнях и скоплениях *капхи* в пищеварительном тракте, мочевых и дыхательных путях.

Прежде всего, это растение известно как мягкий очиститель тонкого и толстого кишечника от продуктов неполного метаболизма (*ама*) и паразитов, оно нормализует тонус и перистальтику кишечника. Кроме того, бибхитаки удаляет избыточную слизь из бронхов и восстанавливает кашлевой рефлекс, обладает желчегонным действием, устраняет застой

в органах малого таза. Средство также тонизирует мозг, улучшает голос и зрение, способствует росту волос. Бибхитаки употребляют вместе с медом.

Расслабление и успокоение

Обычно расслабление как терапевтический эффект в йоге связывают с *медитацией*, однако это скорее условие, которого нужно добиться уже на подступах к практике. Вы должны ясно понимать, что расслабленное состояние при выполнении *асан* – одно из основных отличий *хатха-йоги* от физических упражнений. Для гимнастики нужен определенный уровень исходных данных, но любой человек может начать заниматься йога-терапией. Независимо от сложности в гимнастике упражнения выполняются с усилием и напряжением, тогда как совершенство в *асане* достигается лишь при полном расслаблении всех мышц, которые не участвуют непосредственно в удержании формы, поэтому в гимнастике происходит изнашивание организма, а в йоге – омолаживание.

Далее, физическое напряжение при занятиях гимнастикой приводит к появлению блоков в тонких телах, а расслабление при выполнении *асан* позволяет снять имеющиеся и ведет к раскрытию каналов и *чакр*. Кроме того, в гимнастике важно согнуться, дотянуться, допрыгнуть, а в йоге важно осознавать сами процессы независимо от их завершенности и производить их правильно. В результате гимнастика приводит к эмоциональному возбуждению и наплыву беспорядочных мыслей, а йога предполагает спокойное состояние с ровным дыханием и чистым созерцанием. Установка на расслабление присутствует на всем протяжении практики, поэтому завершающая *Шавасана* лишь закрепляет данное состояние.

При напряженном ритме жизни, а также большинстве болезней, нередко приходится начинать освоение *асан* вообще или повседневную практику именно с «позы трупа». *Шавасана* считается сложной *асаной*, поскольку вся работа здесь внутренняя и правильность ее выполнения сложно оценить извне. Внешне положение выглядит просто: лежа на спине следует отвести ноги и руки от центральной оси примерно на 45°, открыв подмышки. Глаза закрыты, дыхание естественное. Внимание равномерно распределено по телу, одновременно создавая и воспринимая состояние полного расслабления. Самое главное – проследить за выпрямлением позвоночника, для чего можно сделать какие-то телодвижения.

Для более глубокого расслабления используется особая техника *йога-нидра* – йогический сон в положении *Шавасаны*. В течение 10–20 минут вы медленно «сканируете» вниманием все части тела в заранее определенном порядке, обычно от ног к голове, расслабляя их. *Йога-нидра* означает «психический сон», или состояние «бессонного сна», когда вы находитесь на границе между сном и бодрствованием. В данном состоянии тело и ум совершенно расслаблены, а сознание остается активным. Посредством практики *йога-нидры* физическая усталость полностью снимается, она дает отдых не только телу, но и уму. Расслабление – самый важный фактор в йоге: тело спит, ум отдыхает, и лишь осознание действует, расслабляя тело и ум. *Йога-нидру* можно выполнять после *асан* либо как отдельную практику.

Конечно, успокаивающие травы помогут вам лучше расслабиться, пока вы не научитесь делать это одним осознанием. В таких растениях содержатся вещества мягкого седативного и ослабляющего болевые ощущения воздействия. Они не слишком питательны, поэтому благоприятны для успокоения нервного возбуждения и необъяснимого состояния тревоги. Но при этом происходит и замедление мыслительных процессов, затрудняющее *медитацию*, вот почему применять их лучше до практики *асан* и *пранаям*. Типичные травы: *джатаманси*, *валериана*, *мускатный орех*, *пассифлора*, *кава-кава*, *венерин башмачок*, *семена зизифуса*. Для усиления воздействия их можно принимать с топленным маслом или *алоэ*.

Наиболее эффективным из перечисленных растений считается *джатаманси*, который повсеместно продается в виде благовоний. *Мускатный орех* – известная пряность, о ней вы узнаете в главе, повествующей о *чакрах*. В малых дозах он является успокоительным, но в больших дозах обладает тонизирующим действием. Что касается *кава-кава*, то он ядовит, и лучше использовать только медицинские препараты. Здесь мы расскажем о доступных для выращивания травах – *валериане*, *пассифлоре*, *зизифусе*. Однако учтите, что чрезмерное употребление валерианы притупляет ум и может вызывать головные боли. Пассифлора же – одно из лучших успокаивающих средств, не вызывающее неприятных последствий.

Валериана

Валериана знакома почти каждому благодаря ее успокоительным и антиспазматическим свойствам. Это одно из ключевых растений в Западной традиции, она входит в первую десятку самых используемых растений в Америке и в Европе. Однако недавние исследования показали, что присутствующие в экстрактах валерианы вещества угнетают нервную систему, а свежее растение обладает более мягкими седативными свойствами и потому предпочтительнее для применения.



Валериана

Valeriana officinalis

Валериана лекарственная (Валериана аптечная)
Вид растений рода Валериана семейства Валериановые, порядок
Ворсянкоцветные класс Двудольные

Тагара, или *индийская валериана* – это растущее пучками, ворсистое растение, произрастающее в средней части Гималаев. Корни приятно пахнут, из них вырабатывают ароматическое масло. Индийская валериана сходна по своим свойствам с распространенной у нас *валерианой лекарственной* и используется в тех же целях. Она входит в состав многих *аюрведических* препаратов.

Валериана лекарственная растет по сырым лугам, среди ивняков, по берегам болот. Стебли ее прямые, внутри полые, высотой до полутора метров, листья перисто-рассеченные. Мелкие бело-розовые цветы собраны в густое душистое соцветие. При сборе дикой валерианы необходимо оставлять часть растений для разрастания, а еще лучше выращивать ее на даче. Цветет она долго – с июня по сентябрь, хороша в групповой посадке.

Валериана предпочитает питательные садовые почвы, способна переносить затенение, но требовательна к влажности почвы, особенно при солнечном местоположении. Растение зимостойко, пересадки не требует многие годы. Размножать валериану можно как делением кустов весной или в конце августа, так и семенами. При раннем посеве на рассаду растения зацветают уже на второй год. Семена мелкие, но сложностей с проращиванием и воспитанием рассады нет.

Лекарственное сырье – короткие вертикальные корневища валерианы. Их выкапывают осенью или ранней весной, отряхивают от земли, моют, затем сушат под навесом и досушивают в печи или духовке. Сырье держат в теплом помещении, ибо побывав на морозе, оно потеряет свою лекарственную силу.

Пассифлора

Подавляющее большинство этих вечнозеленых лиан происходит из лесных регионов Южной Америки.

Благодаря прекрасным ароматным цветкам многие виды выращиваются в разных странах мира как декоративные. Действительно, цветок этой лианы бесподобен: внутри широко раскрытого ярко окрашенного двойного околоцветника выделяется еще более яркая корона из длинных прямых или изогнутых нитей. В центре цветка – пестик с тремя крестообразно расположенными рыльцами, а вокруг – пять тычинок с крупными продолговатыми пыльниками. Ценятся виды пассифлор и за ароматные съедобные плоды, лекарственные корни и листья.

Пассифлора инкарнатная (страстоцвет красно-белый, «кавалерская звезда» и др.) имеет *лазающий* травянистый стебель, которому нужна опора. Листья глубокотрехраздельные длиной до 18 см и шириной 20 см. Крупный (до 9 см) цветок окрашен с преобладанием нежно-лиловых и фиолетовых тонов. Плод – огромная ягода длиной до 10 см и шириной 5 см зеленовато-желтого цвета, опадающая при созревании. Цветет растение с июля до поздней осени, плоды созревают в сентябре-октябре.

Пассифлора инкарнатная распространена в комнатной культуре. Ее размещают на хорошо освещенном, предпочтительно южном окне. Растение нуждается в свежем воздухе, любит частые опрыскивания. Пассифлоре требуется нейтральная или слабощелочная почва, хороший дренаж, между обильными поливами почве следует давать просохнуть. В природе она произрастает на песчаных, довольно бедных почвах, поэтому перекармливать ее не стоит. При соблюдении правил ухода легко размножается семенами.

В медицине используют надземную часть (траву), заготавливаемую в три срока: в период бутонизации, цветения и начала плодоношения. Срезают побеги на высоте 15–20 см от поверхности почвы, сушат при температуре 40–50°C, либо в проветриваемых помещениях, например, на чердаках.

Побеги, листья, цветы, бутоны и завязи плодов сушат одновременно. Высушенное сырье измельчают и хранят в мешках из ткани, в сухих проветриваемых помещениях в течение 2 лет.

Зизифус

Два вида этого рода имеют сочные плоды-костянки со сладкой, вкусной и питательной мякотью. Эти растения давно введены в культуру, имеют множество сортов и широко распространены в странах Средиземноморья и Восточной Азии. Оба вида называют *унаби*, и они мало отличаются друг от друга. Плоды их знамениты общеукрепляющим, тонизирующим, очищающим действием, а семена, напротив, обладают мягким седативным и снотворным действием, способствуют расширению бронхов, увеличивая содержание кислорода в крови.



Зизифус

Ziziphus jujuba

Зизифус настоящий (Унаби обыкновенная, Зизифус юйюба, Ююба китайская)

Вид растений рода Зизифус семейства Крушиновые, порядок Розоцветные (ранее – род семейства Крушиновые порядок Крушиноцветные), класс Двудольные

Зизифус настоящий, или *зизифус ююба (унаби)*, он же китайский финик – колючий кустарник или небольшое деревце с искривленным стволом, вечнозеленое или листопадное. Листья простые, темно-зеленые и блестящие, на коротких черешках, цветы мелкие, зелено-белые. Плод *унаби* круглый или яйцевидный, мясистый, гладкий, вначале бледно-желтый, затем красно-коричневый. В природе дерево растет на солнечных сухих склонах гор и холмов. Выращивается как садовое растение вплоть до центральной России, а в кадочной культуре может продвигаться и дальше.

Менее распространен в России *унаби индийский*, он же *зизифус мавританский*, который произрастает в тропиках и субтропиках. Он более теплолюбив, а его листья отличаются белым или коричневатым опушением нижней стороны. Небольшие желтые цветы располагаются по 2–3 в пазухах листьев. Переспевшие на дереве плоды становятся медово-сладкие и полупрозрачные, однако чаще они собираются слегка недозревшими, хрустящими и сочными, как яблоки.

Как более теплолюбивое растение, индийский унаби перспективен для выращивания в комнатной культуре. Растение лучше формировать в виде куста, но растет оно не слишком быстро, к четырем годам достигает высоты 1 м. Это очень удобно для комнатной культуры. Унаби предпочитает сухой климат и очень светолюбиво; терпимо к различным составам почвы, но больше всего ему подходят рыхлые, легкоглинистые и щебенистые почвы с хорошей аэрацией. На почвах с высоким содержанием гумуса зизифус теряет лечебные свойства, и ему нужно подбирать не слишком питательные смеси.

Размножают растение семенами, которые сохраняют всхожесть 2,5 года. Плоды унаби на семена заготавливают полностью созревшими. Обычно после сбора их сушат и хранят до весны. Незадолго до посева плоды полностью заливают кипятком, они набухают и размягчаются. Затем семена отмывают и сушат, после чего они пригодны для посева. Теплая почва (+15°) способствует быстрому прорастанию семян. Для зизифуса характерно раннее плодоношение (на 2–3 год), но весной он пробуждается очень поздно.

Кава-кава

Родина *кава-кава (перца опьяняющего)* – острова Тихого океана. Аборигены готовили из его корневища ритуальный одурманивающий напиток кава, дарящий хорошее настроение, душевный покой, уносящий физическую боль и душевные невзгоды. Позже кустарником заинтересовались медики, они выделили из его корня активные вещества, которые обладают успокаивающим, снотворным, расслабляющим мышцы эффектом.

Перец опьяняющий – многолетний кустарник высотой до 7 м (обычно 2–3 м). У него крупные, на длинных черешках, сердцевидные листья, резко заостренные на конце, гладкие

и зеленые с обеих сторон. Цветы мелкие и безлепестковые, подразделяются на мужские и женские, собраны в соцветия в виде неправильных початков. Корневище очень сочное, узловатое, толстое, с боковыми корнями. Высушенное корневище имеет слабый приятный запах и сладковатый жгучий вкус.

Любителям экзотических растений удастся выращивать *перец опьяняющий* в комнатных условиях. Однако *кава-кава* включен в «Список сильнодействующих и ядовитых веществ», поэтому не пытайтесь сами изготовить из него целебное снадобье! Вы можете найти его в аптеке в виде готовых препаратов для успокоения и повышения работоспособности. *Кава-кава* также используется как вспомогательное средство для расслабления мышц и снятия боли, что может пригодиться вам в практике *асан*.

Вывод токсинов из организма

Интоксикацию организма можно связать с резким увеличением концентрации продуктов естественного обмена веществ на фоне хронических и острых заболеваний. Очищение организма от токсинов лучше всего проводить в самом начале, подготовив разум к соблюдению *ямы* и *ниямы*, а тело – к выполнению *асан* и *пранаям*. Очистительные процедуры (*крийи*) позволят вам «освободить место» в теле и сознании от «завалов хлама», накопившегося за годы обычного существования. В какой мере подобная подготовка к практике йоги будет вашим «личным» делом, зависит от школы, в рамках которой вы начнете свои занятия. В одних традициях на очищение обращают большое внимание, и вам объяснят все на занятиях, хотя выполнять, скорее всего, придется дома. В других традициях считают *крийи* излишними, поскольку *асаны* и *пранаямы* тоже воздействуют очистительно, и вы можете вообще о них ничего не узнать.

На начальном этапе лучше способствовать очищению, применяя особые методы, хотя они довольно «энергозатратные». В целом они известны под названием «шесть действий» (*шат-карма*), хотя есть и дополнительные методы. *Шат-карма* очень эффективна для очищения тела и ума и, согласно древним текстам, ее следует совершать в чистом месте под руководством опытного наставника. Если вы предпочитаете выполнять *крийи* комплексно, то так и следует поступать, хотя найти такого наставника в России даже сейчас будет непросто. В полном объеме *шат-карма* включает действия, рискованные для начинающего, и не всякий инструктор захочет взять на себя ответственность за здоровье ученика. В любом случае, мы приведем здесь весь перечень:

- ДХАУТИ – очищение части пищеварительного тракта от рта до желудка путем заглатывания длинной полосы ткани,
- БАСТИ – очищение кишечника путем втягивания воды через анус,
- НЕТТИ – очищение носоглотки с помощью воды или шнура,
- ТРАТАКА – очищение глаз путем смотрения на объект до появления слез,
- НАУЛИ – скручивание и вращение мышц живота,
- КАПАЛАБХАТИ – дыхание с быстрым резким выдохом и расслабленным вдохом.

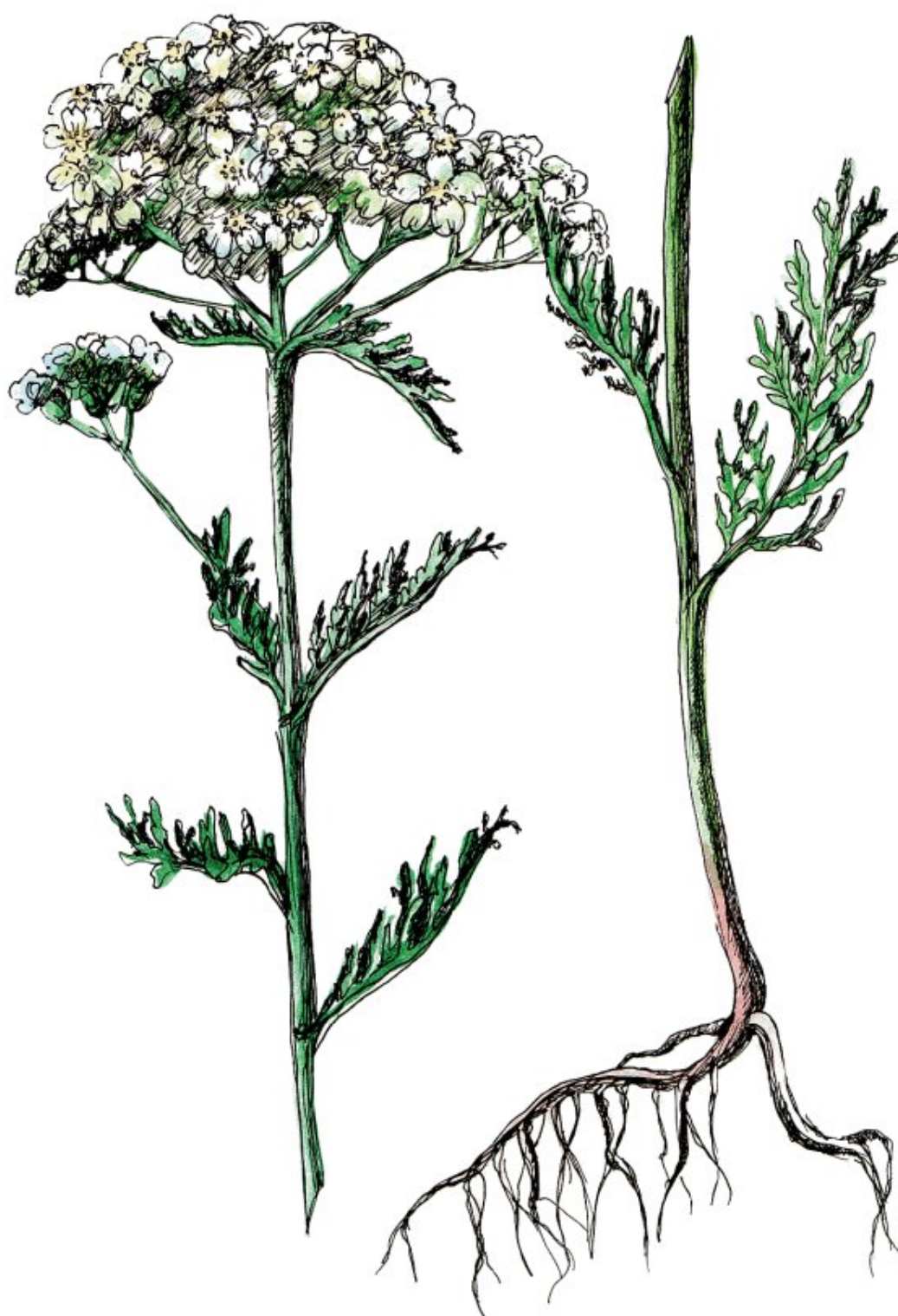
Среди всего перечисленного к «безобидным» *крийям* можно отнести только *джаланетти* (очищение носоглотки с помощью воды) и *тратак* (очищение глаз путем смотрения на свечу). Они неоднократно описывались в литературе, и при желании найти их несложно, главное, осознать их действенность и приемлемость на начальном этапе занятий. Кроме «запретной» *шат-кармы* есть много доступных для самостоятельного выполнения методов очищения, изложенных в переведенных на русский язык книгах. Особое внимание стоит обратить на технику *шанк-пракшаланы*, позволяющей промывать весь пищеварительный тракт. Все это водные процедуры, которые можно совмещать с применением травяных настоев.

Джала-нети, или промывание носоглотки водой, начинающим рекомендуют проводить с помощью чайника, а воду подогреть и подсаливать. Процедура состоит в том, что вы вставляете носик чайника в одну ноздрю и наклоняете голову набок над раковиной, чтобы вода выливалась через другую ноздрю. После этого нужно проделать интенсивную *пранаяму*, серию *асан* или хотя бы простые наклоны, чтобы вся вода вылилась из лобных пазух. Однако впоследствии вы сможете втягивать воду обеими ноздрями из обычной чашки, выплевывая ее изо рта, к тому же использовать холодную пресную воду, которая сильнее воздействует на нервные окончания и тонизирует мозг. Но не стоит торопиться, а в качестве терапии рекомендуют добавлять в воду настои таких трав, как *брахми*, *аир*, *тулси*, *имбирь*.

Самый простой способ очищения – прием отваров и настоев трав, желательно перед едой, ибо очищающие тело травы сами по себе выводят токсины из крови, тканей и внутренних органов. Если вам удалось освоить *шанк-пракшалану*, то именно эти травы хорошо добавлять в воду для промывания кишечника, ибо они будут всасываться особенно активно. Хорошо очищают тело *алоэ*, *гудучи*, *горечавка*, *барбарис*, *готу кола* (*брахми*), *подорожник*, *одуванчик*, *лист окопника* (*комфрея*), *крапива*, *тысячелистник обыкновенный*, *желтый щавель*. Большинство обладают горьким или вяжущим вкусом, а употребляют их вместе с топленым маслом, *алоэ*, медом или соком овощей и фруктов. Мы приводим здесь описание *подорожника* и *тысячелистника*, как самых доступных трав, ибо вывод токсинов – дело неотложное. Если вы захотите усилить очистительный эффект с помощью экзотических растений, то попробуйте развести индийские виды *горечавки*, родом из Гималаев.

Тысячелистник

Тысячелистник обыкновенный дико растет в европейской части России, в Сибири и на Дальнем Востоке. Это многолетняя трава серовато-полынного цвета с сильным ароматом. Прямые стебли с перисто-рассеченными листья образуют рыхлый кустик высотой 20–80 см. Миниатюрные соцветия-корзинки с белыми, розовыми или пурпурными «лепестками» собраны в плотные щитки. Цветет в июле-сентябре. Плоды – плоские продолговатые серебристо-белые семянки.



Тысячелистник

Achillea millefolium

Тысячелистник обыкновенный

*Вид растений рода Тысячелистник семейства Астровые
(Сложноцветные), порядок Астроцветные класс Двудольные*

Тысячелистник – очень неприхотливая трава. Выращивают его на открытых или слегка затененных местах. К почве не требователен, хотя лучше растет на питательных, слегка увлажненных, содержащих известь. Тысячелистник хорошо отзывается на удобрения и подкормки. Размножается он в основном делением куста, которое необходимо проводить через каждые 2–3 года. Выращивается как декоративное садовое растение, имеет замечательно красивые сорта с темно-розовыми, красными и алыми цветами.

Сбор тысячелистника производят обычно во время цветения, когда его ароматические свойства наиболее выражены. Самое главное – правильно производить сбор, не вырывать растение с корнем. Достаточно срезать верхнюю часть растения, и тогда на следующий год тысячелистник зацветет снова. Сушить траву можно на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. В медицине отвары и чаи назначают в качестве общеукрепляющего средства, а листья, цветки и молодые побеги используются в пищу.

Подорожник

Подорожники – многолетние и однолетние травы, которые растут повсеместно и широко используются как лекарственные растения. *Подорожник большой* (обычный, широколистный) знаком всем, и описывать его не требуется. *Подорожник ланцетный* тоже можно найти повсюду, особенно на лугах. От предыдущего вида его отличают узколанцетные, слегка опушенные листья до 20–40 см длиной, цветы с длинными тычинками и короткое яйцевидное соцветие на длинном цветоносе. Оба вида обладают целебными свойствами.



Подорожник

Plantago major

Подорожник большой

Вид растений рода Подорожник семейства Подорожниковые, порядок Ясноткоцветные (ранее – род семейства Подорожниковые порядок Норичникоцветные), класс Двудольные

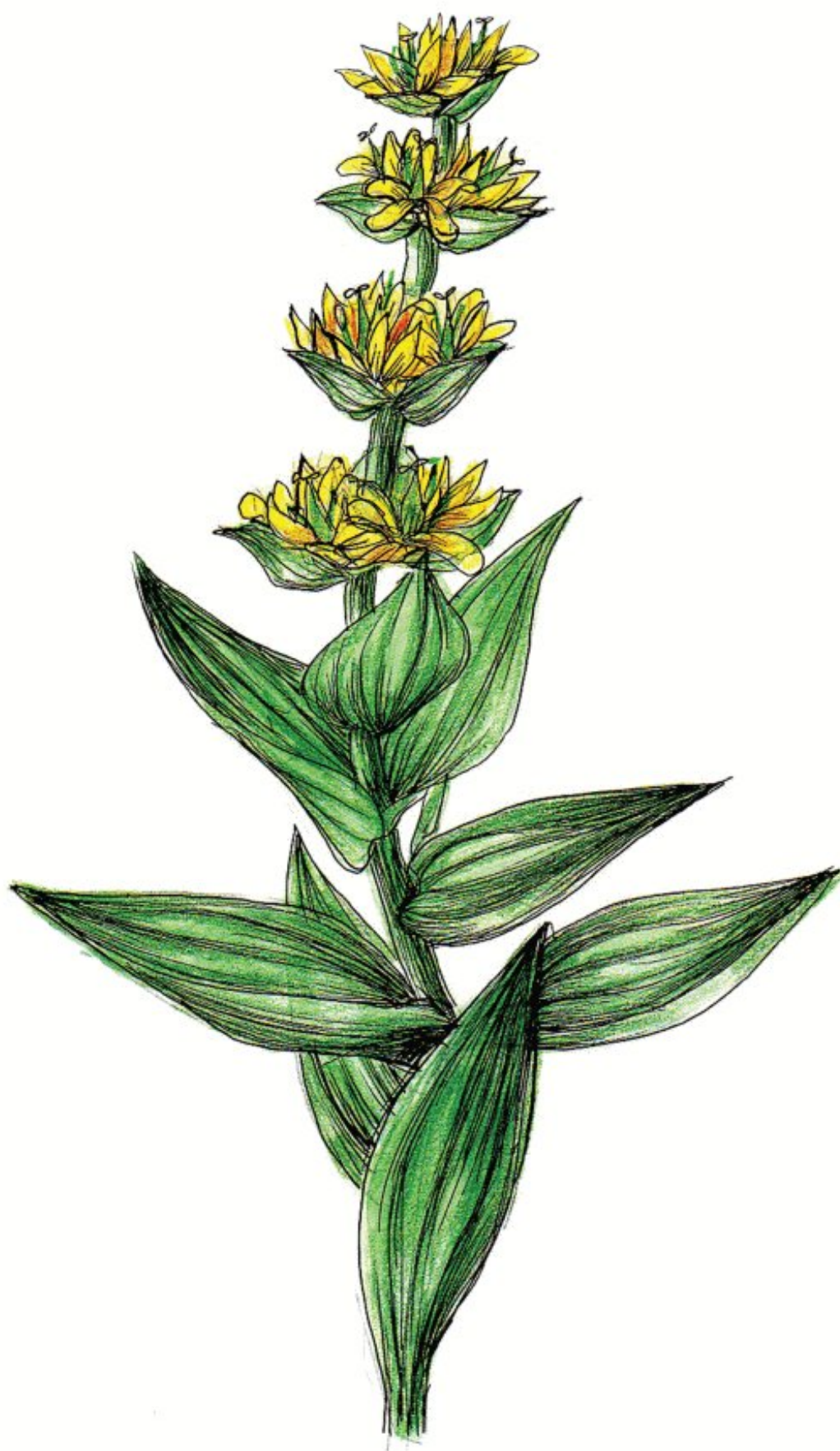
Поскольку иметь под рукой экологически чистое сырье удобно и полезно, неплохо выращивать подорожник на даче. Очевидно, что особого ухода за ним не требуется. Подорожники не любят слишком кислых почв, а в остальном способны сами о себе позаботиться. Конечно, стоит все же подобрать им не слишком засушливое и не сильно затененное место. *Подорожник ланцетный* наиболее светолюбив, его можно использовать как декоративное растение: он образует пышный кустик и выглядит замечательно. *Подорожник пурпурный* – садовая форма *подорожника большого* отличается декоративными ярко-пурпурными листьями.

В качестве лекарственного сырья в основном используются листья. Хотя заготавливать листья можно в течение всего лета, лучшее время сбора – перед началом и во время цветения, а самое подходящее место – луга. Не рвите пыльные листья по обочинам дорог! Сок также заготавливают во время цветения. Это отличное кровоочищающее средство: сок свежих листьев незаменим в весенних чистках организма. Чай из подорожника – одно из наилучших средств, очищающих кровь от токсинов.

Горечавка

Горечавки родом из тундры и высокогорий – районов с экстремальными условиями. В качестве лекарственного растения прославилась в основном *горечавка желтая*. Это высокое (1–1,5 м) красивое травянистое растение, многолетнее, с толстым коротким корневищем и длинными корнями. В первые годы образует прикорневую розетку крупных эллиптических голубовато-зеленых листьев, на 3–4 год вырастает один или несколько стеблей. Цветки крупные и собраны в ложные мутовки, образующие на стебле ярусы, венчик цветка золотисто-желтый. Горечавка цветет в июле-августе и хороша в любом саду как декоративное растение. Лекарственным сырьем являются корни растения.

Корни других горечавок также используются для медицинских целей. Цветоводы выращивают различные виды горечавок. Часто горечавки – низкорослые и даже бесстебельные растения, и их сажают в альпинариях, в групповых посадках вдоль дорожек, в бордюрах. Среди них немало видов, родина которых – Гималаи: *горечавки тибетская, сиккимская, трубчатотцветковая, кашмирская, холодная* и др. Условия выращивания горечавок различны в зависимости от вида.



Горечавка

Gentiana lutea

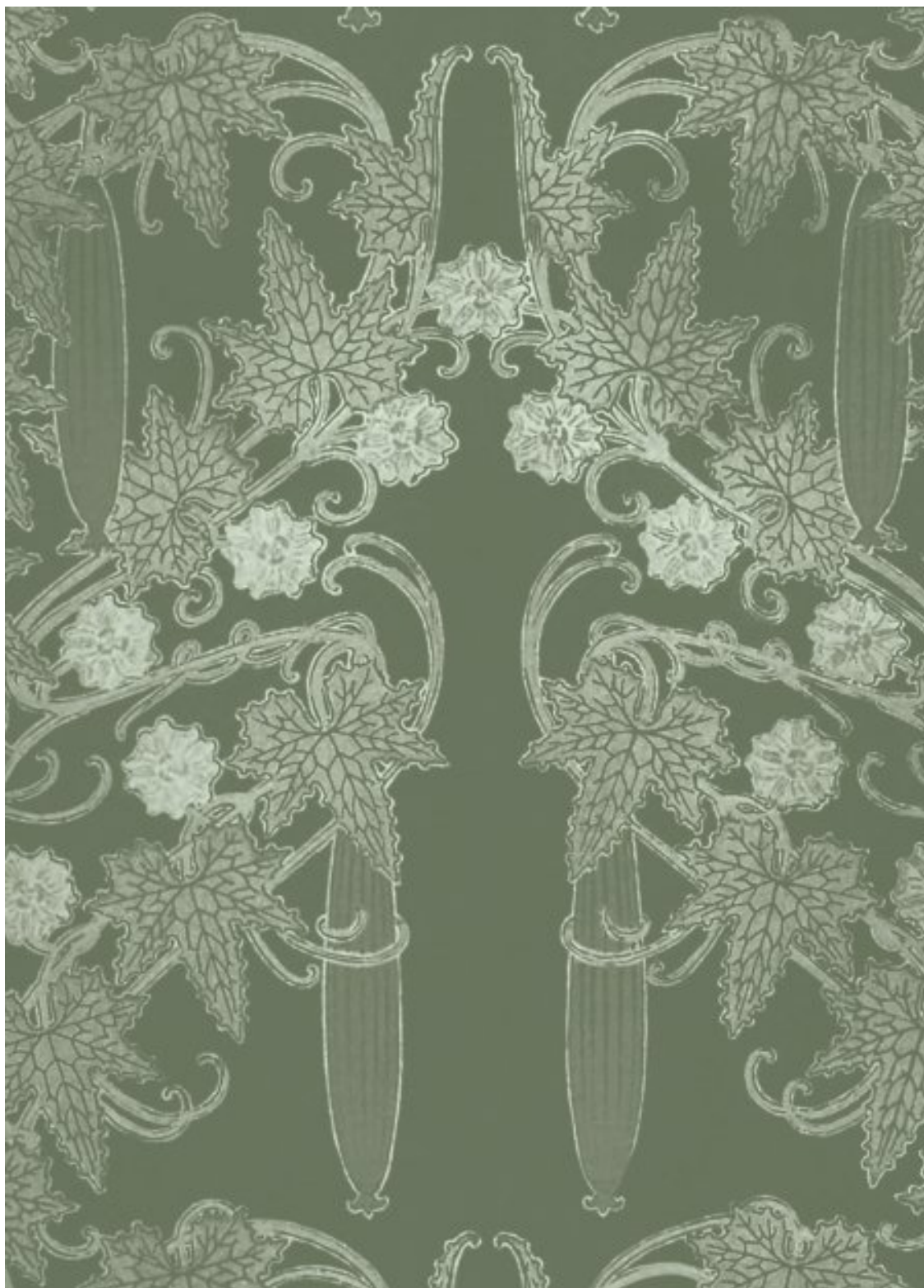
Горечавка желтая

*Вид растений рода Горечавка семейства Горечавковые, порядок
Горечавкоцветные, класс Двудольные*

Заготавливать корни можно на 4-й год жизни растения. Их выкапывают осенью, хорошо очищают от земли, срезают ножом остатки стеблей и промывают в холодной воде. Вымытые и обсохшие корни нарезают на куски и быстро сушат в сушилках при температуре 50–60°C, либо на чердаках под железной крышей. Однако у многих видов даже старые растения имеют корни всего лишь 1 см в диаметре. Горечавки, корни которых слишком тонкие, заготавливают полностью: все растение целиком выкапывают и высушивают. Высушенное сырье ввиду его гигроскопичности надо хранить в хорошо закрытой таре.

Гудучи

Гудучи, или *тиноспора сердцелистная* – многолетняя лиана, в диком виде распространена в Юго-Восточной Азии, культивируется в Индии и Пакистане. Стебли ее светло-коричневые с бородавчатой поверхностью, очередно расположенные листья сердцевидные, на длинных черешках. Плоды оранжевого цвета диаметром 8 мм собраны в длинные кистевидные соплодия. Лекарственным сырьем является вся надземная часть растения. Используется также другой вид – *тиноспора китайская*, у которой сырьем служат семена. Гудучи очищает кровь от *амы* (продуктов неполного обмена веществ) и токсинов, выделяемых вредной микрофлорой, обладает мочегонным и потогонным эффектом. В нашей стране гудучи доступна лишь в виде аптечных препаратов.



Глава 2

Травы для практики асан

Практика *асан* позволяет нам поддерживать организм в состоянии совершенного здоровья, но в действительности она направлена на развитие сознания и служит подготовкой к *пранаяме* и *медитации*. Выполнение разных *асан* потребует от вашего тела определенных качеств, прежде всего, силы и гибкости, которые постепенно разовьются по мере практики. Кроме того, каждая *асана* оказывает полезное воздействие на те или иные органы, способствуя их восстановлению. Применять травы вы можете для обеих целей: как подготовить тело к выполнению самих *асан*, так и усилить производимые ими изменения в теле. Однако применять их надо непременно с осознанием того эффекта, который желательно получить или усилить. Вы должны понимать смысл практики *асан* и изучить технику их выполнения.

Все позы и движения в *хатха-йоге* выполняются в соответствии с той или иной системой в виде статических комплексов или динамических последовательностей. Усиление мускулов, растягивание связок и разработка подвижности суставов избавят ваше тело от недомоганий, возвратив его в здоровое уравновешенное состояние. Благодаря *асанам* будет происходить и глубинное очищение тканей тела, ведь кровеносная система также начинает восстанавливаться, причем даже на капиллярном уровне. И, наконец, *асаны* помогут вам поддерживать гибкость позвоночника, обеспечивая безупречную работу нервной системы, от которой зависит состояние всех органов тела. Таким образом, практика *асан* позволит вам сохранять или даже вернуть молодость.

Вообще, почти все растения, используемые для физического лечения, можно применять и для выполнения *асан*. В данном разделе мы рассмотрим важнейшие виды растений, помогающих осваивать *асаны*.

Повышение гибкости тела

«Гибкость позвоночника – это молодость тела», а восстановление утраченной гибкости вызывает подлинное омоложение. Последователь этого «восточного» подхода Йоги Гупта разработал блестящую концепцию, согласно которой изнашивание органов – лишь следствие нарушения нервных связей между управляющим центром (головным мозгом) и исполнительными структурами (всеми остальными частями тела). Среди *асан* выделяются три основные группы, направленные на проработку позвоночника: наклоны вперед, прогибы назад и скручивания по спирали. Причем все три типа движений вы можете выполнять в различных исходных положениях: стоя, сидя или лежа. Соответственно, они имеют разную степень сложности, и вы сможете подобрать для себя тот уровень, с которого нетрудно приступить к практике.

Рассмотрим сначала наклоны вперед. В положении стоя простой наклон вперед, который в пределе доводится до того, что тело полностью вытягивается и прижимается к прямым ногам, называется *Падангуштасана*, а когда вы сможете подкладывать ладони под стопы, это будет *Падахастасана*. Поскольку в обеих вариациях *асаны* вам необходимо постараться сложиться пополам в тазобедренных суставах, она наилучшим образом прорабатывает поясничный отдел позвоночника. То же самое положение тела, если вы выполняете его сидя, наклоняясь к вытянутым вперед ногам, называется *Паишчимоттанасана*. И, наконец, если вы лежите на спине и, наоборот, притягиваете руками к туловищу прямые ноги, это будет *Урдхва Мукха Паишчимоттанасана*. И, наконец, в продвинутом варианте, требующем безупречного чувства равновесия, осваивается *Убхая Падангуштасана*. В пределе можно складываться пополам, сидя на копчике и вытянув голову и стопы вертикально вверх.

При наклоне вперед не так важно, насколько полно вы сложились пополам, как правильно выполнять сам наклон – за счет именно сгибания в пояснице, которое зависит от разворота тазобедренных суставов. Во всех случаях вы помогаете себе руками, держась за ноги на том уровне, до которого вы способны дотянуться. В итоге вы сможете спокойно положить ладони на стопы (при прямых ногах), да еще и подтягивать туловище за счет сгибания рук в локтях. Кроме простых наклонов есть много более сложных *асан*, в которых наклон вперед сочетается с самыми разными положениями ног и рук. При их выполнении от вас может потребоваться развести ноги в стороны, изменить положение только одной ноги, например, согнув ее в колене и положив стопу на бедро, завести руки за спину, сложив ладони вместе, и т. п. Вариации позволяют усилить воздействие наклона на тело, связать работу позвоночника с другими частями.

Второй показатель гибкости – степень прогиба назад. Многие йоги увлекаются им настолько, что даже проводят отдельные семинары по «бэк-бендингу», однако вначале вам следует быть очень осторожными. Если при наклонах вперед вы воздействовали в основном на нижний отдел позвоночника, то в целях безопасности главный акцент при выполнении прогибов назад делайте на раскрытие грудной клетки и проработку верхней части позвоночника. Точно так же прогибы можно осваивать в положениях стоя, сидя или лежа. К простейшим прогибам относятся хорошо известные вам позы: *Урдхва Дханурасана* (мост), *Дханурасана* (лук), *Бхуджангасана* (кобра), *Шалабхасана* (саранча). Однако на их основе также разработано множество вариаций, впечатляющих своей «запредельностью», которые вы сможете найти в классических руководствах по *асанам*.

Наконец, третья характеристика гибкости позвоночника – доступная для вас степень скручивания тела по спирали, причем оно относится к наиболее «неестественным». С одной стороны, подобные телодвижения вам нечасто требуется совершать в обычной жизни, а с другой, именно они позволяют вам «добраться» до самых тонких и глубоких составляющих позвоночного мозга. Наиболее известное скручивание, выполняемое сидя – *Ардха Матсьендрасана*, где допустимы различные вариации положения ног. Однако есть и более простые варианты: лежа на спине, поднимите ноги вверх и отведите их в сторону, пытаясь положить стопы на пол – это *Джатхара Паривартанасана*. Если обе ноги сразу поднять сложно, начинайте осваивать эту позу с подъема одной ноги, поднимая и отводя ее при помощи противоположной руки: *Экапада Джатхара Паривартанасана*. Существуют вариации со скручиванием и в положении стоя, но они потребуют от вас больших усилий, и здесь достаточно назвать *Париврита Паривоканасану*. Особенно эффективно, но и достаточно сложно скручивание в перевернутых позах, таких как *Паривриттайкапада Ширишасана*, которая хорошо показывает сам принцип. Если в наклонах акцент делался на работу с нижним отделом позвоночника, а в прогибах – с верхним, то в скрутках постарайтесь предварительно вытянуть позвоночник по всей длине и распределить усилие как можно более равномерно.

Итак, гибкость позвоночника развивается по трем направлениям: наклон вперед, прогиб назад, скручивание по спирали. Однако гибкость вашего тела в целом зависит также от степени растянутости связок и разработанности суставов. Поэтому к *асанам*, повышающим гибкость тела, следует отнести огромное количество вариаций с продольными и поперечными шпагатами, раскрытием тазобедренных суставов и т. п. Приведем пример лишь одной такой позы – *Унавишта Конасана*, где совершается наклон из поперечного шпагата, и тело распластывается по полу. В идеале повседневный комплекс построен так, что все тело прорабатывается равномерно. Вы должны учитывать все возможные направления движения рук и ног, а также сгибания их под различными углами. На самом деле, гибкости требуют не только динамические последовательности, но и статические *асаны* для *медитации*, даже

«лотос», особенно в его «закрытом» варианте: *Баддха Падмасана* со скрещиванием рук за спиной и захватом за стопы.

Применяя травы, способствующих гибкости, вы оказываете общее воздействие на организм, повышающее эластичность тканей и облегчающее подвижность сочленений. Каким образом использовать дополнительные возможности, зависит от состояния вашей практики на данный момент. Если у вас нет проблем с наклонами, но необходимо работать над прогибами, то можно приурочить прием трав непосредственно к сеансу «бэк-бендинга» и т. п. Однако поначалу лучше использовать именно общее воздействие для равномерной работы со всем телом, без перекосов в основном комплексе. К травам, повышающим гибкость, относятся *мирра*, *шаллаки*, *гуггул*, *ниргунди*, *кава-кава*, *куркума*, *шафран*, *элеутерококк* (прозванный «сибирским женьшенем»), *дягиль*, а также *аюрведические* препараты *Даши-мула* (смесь из десяти растений) и *Триката* (смесь из трех растений).

Названные растения способствуют развитию гибкости, ибо они улучшают кровообращение и координацию движений, стимулируют движение энергии и функционирование мускулов и скелета. В медицине из них готовят противоревматические и противодартритные лекарства, но вы вполне можете употреблять их в домашних условиях, приготавливая отвары либо свежие соки. Для повышения эффективности рекомендуют принимать их внутрь вместе с медом и теплой водой или в смеси с возбуждающими специями (*имбирь*, *корица* и т. п.). Разумеется, их воздействие намного усилится, если вы будете совмещать прием с массажем или посещением сауны, которые создают дополнительные условия для их распространения по организму, а также сами по себе способствуют повышению гибкости.

Среди названных трав *куркуму*, *шафран*, *элеутерококк*, *дягиль* несложно вырастить самостоятельно; можно экспериментировать с *ниргунди*, это весьма перспективное для выращивания растение. *Мирра*, *шаллаки* и *гуггул* – ароматические смолы, доступны только в виде препаратов и благовоний. Что касается *кава-кава*, напоминаем, что оно занесено в список сильнодействующих ядовитых растений, и использовать следует только проверенные медицинские препараты. Здесь мы расскажем о том, как вырастить *ниргунди*, *куркуму* и *дягиль*. Сведения о *женьшене* вы можете посмотреть в разделе о накоплении энергии, а *шафран* больше подходит для *медитации* на чакре *Анахате*.

Ниргунди

Ниргунди, иначе *прутняк китайский*, или *негундо* (англо-индийское название прутняка). Род прутняк (*витекс*) назван от латинского глагола «вязать», т. к. гибкие ветви этих растений служат для плетения. Ниргунди отлично выводит токсины из костей, суставов и тканей тела, увеличивая гибкость и снимая опухоли. Он мог бы выращиваться у нас как комнатное растение, однако никто этим не занимается. Видимо, сложно добыть посадочный материал. Гораздо больше известно о другом растении того же рода – *прутняке обыкновенном*, свойства которого отчасти совпадают со свойствами ниргунди, но у него есть и другие полезные качества.

Прутняк китайский произрастает на влажных и открытых местах в Китае, Индии, на Филиппинах, культивируется как декоративное растение. Это дерево или кустарник с четырехгранными сероваточными побегами. Пальчато-сложные листья состоят из 3–5 ланцетных, сероваточных снизу листочков с пильчатым краем. Мелкие сиреневые цветки собраны в метелки. Цветок почти двугубый, две из четырех тычинок более длинные и высовываются из венчика.

Прутняк обыкновенный (витекс священный, Авраамово дерево, дикий перец) распространен в Средиземноморье, Западной Азии, Крыму и на Кавказе. Произрастает по берегам морей и рек, неприхотлив и очень ценен. Широко культивируется как садовое, декоративное,

ароматическое растение. Это листопадный древовидный кустарник 2–4 м высотой с сильным острым ароматом. Отличается пальчато-сложными листьями из 5–7 цельнокрайных листочков. Многочисленные бледно-лиловые цветки собраны в крупные метельчато-колосовидные соцветия. Но и без цветов витекс прекрасен ажурной шаровидной кроной, лиственной и метелочками плодов. Плод – шаровидная костянка, черная, ароматическая. Цветет в июле-августе, плодоносит в сентябре-октябре.



Прутняк

Vitex agnus-castus

Прутняк обыкновенный (Витекс священный, Витекс обыкновенный, также известно как Авраамово дерево)

Вид растений рода Прутняк семейства Яснотковые (ранее – род семейства Вербеновые), порядок Ясноткоцветные класс Двудольные

Прутняк обыкновенный – теплолюбивое, светолюбивое, засухоустойчивое растение, может произрастать на каменистых, песчаных, суглинистых почвах. Уход за растениями заключается в содержании почвы в рыхлом и чистом от сорняков состоянии и подкормке минеральными удобрениями. Размножается семенами и вегетативно-зелеными и одревесневшими черенками. Лучший срок посадки саженцев на постоянное место сентябрь-октябрь. В России витекс можно выращивать без укрытия на зиму не севернее Ростовской области, но как укрывная культура он может продвинуться далеко на север, ибо хорошо восстанавливается после обморожения.

В последнее время любители-цветоводы начали выращивать прутняк обыкновенный в качестве комнатного растения. Саженцы можно найти в продаже, но это очень редкое растение и о выращивании дома известно мало.

Куркума

Во всех тропических странах возделывают *куркуму домашнюю* или *культурную*. Из-за древности торговли происхождение куркумы невозможно точно определить, возможно, Южная Азия. Куркума (турмерик) – важная специя в Индии, которая является ее главным производителем. В ведической культуре куркума имела религиозное значение, и по сей день она добавляется почти во все блюда. Добыть куркуму для выращивания в домашних условиях непросто, видимо следует ориентироваться в основном на ботанические сады.

Куркума – многолетнее травянистое растение высотой до 1 м, внешне похожее на имбирь, но с более широкими листьями. Желтые цветки куркумы собраны в верхушечное соцветие длиной до 15–25 см со спирально расположенным кроющим листом на крепком высоком цветоносе. При правильном уходе цветки держатся на растении до 3 месяцев, хорошо развитое растение образует до 7 цветоносов. Утолщенное округлое корневище снаружи коричневое, внутри окрашенное в оранжевый цвет, в свежем состоянии имеет ароматный острый запах, его и используют как пряность.

Выращивают куркуму в тех же условиях, что и *имбирь* (см. указатель). Во время роста и цветения растение нуждается в подкормках каждые две недели. При недостаточном освещении замедляется рост, сокращается длительность цветения, снижается интенсивность окраски лепестков. В период покоя корневище можно хранить в холодильнике, не извлекая из земли, иногда слегка увлажняя, а можно выкопать и сохранять в сухом песке. Корневища нужно высадить в конце марта-начале апреля, так как в апреле-мае начинается рост листьев, к июлю растение обычно зацветает. Время цветения зависит от температуры: чем она выше (25–30°C), тем раньше растение вас порадует.

Дягиль

Из всех видов дягилей наибольший интерес представляет *дягиль лекарственный*, он же *дудник дягилевый*. Это мощное двухлетнее травянистое растение семейства зонтичных, с толстым полым внутри стеблем, высотой до 2 м, и большими листьями (до 80 см). Растет в северной и средней полосе европейской части России по берегам рек и озер. Предпочитает места с повышенной влажностью и богатые почвы со слабокислой или нейтральной реакцией. Листья дважды или трижды перистые с большим вздутым влагалищем. Цветки мелкие, беловато-зеленоватые с желтым оттенком, собраны в почти шаровидные многолучевые розетки. В каждом зонтике 20–40 лучей. Зацветает в природе на 6–15 год, цветет в июне-августе. Плоды созревают в августе-сентябре.

Для медицинских целей используют обычно корневище с корнями, реже семена и листья. Сбор ведут, только тщательно определив растение, ибо его можно спутать с ядовитыми зонтичными. Заготовку надо проводить очень внимательно, избегая сбора растений, поврежденных насекомыми. Учитывая сказанное, удобнее выращивать дягиль на садовом участке. В первый год жизни он образует розетку, на второй или третий год зацветает. Уход за растениями состоит в содержании почвы в рыхлом и чистом от сорняков состоянии и подкормке минеральными удобрениями.

Корневища с крупными корнями заготавливают от растений первого года жизни в сентябре-октябре, а с растений второго года жизни – рано весной до начала отрастания (апрель). Корневища выкапывают, отряхивают землю, отрезают наземные части, и сразу же моют в холодной воде, после разрезают вдоль и вывешивают для просушки. Сушат, раскладывая тонким слоем, на открытом воздухе или на чердаках под железной крышей, а также в сушилках или на печах при температуре 35–40°C. Буровато-серые или красноватые корни имеют сильный ароматический запах и вкус. Хранят заготовленное сырье в плотно закрытых коробках или мешках до двух лет.

Трикату

Трикату – это *аюрведический* препарат, который иссушает слизи, снимает отечность, помогает регулировать вес тела, снижает последствия стрессов и психологических травм, используется при депрессии, лечит простудные заболевания. Зимой, поздней осенью и ранней весной рекомендуется ежедневный разовый прием препарата, ибо он используется при понижении *питты* и повышении *капхи*. Мудрец Вагбхата так описывает его применение: «Эти три (*маричи*, *пиппали* и *шунти*) вместе известны как *трикату*, которая лечит ожирение, одышку и затруднения дыхания...»

Накопление мышечной силы

«Чтобы иметь силу, нужно жить с силой» – этот принцип напрямую применим к выполнению *асан*, при систематическом выполнении которых вы постепенно превращаетесь из слабого человека в сильного. Мы уже отмечали, что выполнение *асан* требует совершенно иного подхода, нежели обычная гимнастика. Секрет накопления энергии состоит в том, что как для освоения *асаны*, так и при длительном ее удержании вам нужно делать акцент не на приложении усилий, а на предельно доступном для вас расслаблении всего тела. Разумеется, должны быть напряжены те мышцы, от которых зависит принятие позы, но все остальные мышцы следует расслабить. В каждой *асане*, как вы делали в *йога-нидре*, тщательно пройдите вниманием по всему телу и освободите его от «зажимов». Для сравнения, в «мосте»

тело гимнаста напряжено с головы до ног, а тело йога расслаблено настолько, что мышцы свободно «висят» на скелете.

Немецкий физиолог Дитрих Эберт, проводивший исследования организма на различных этапах практики йоги, отметил, что начинающие затрачивают слишком много сил. Сравнивая показатели частоты сердцебиения и дыхания у практикующих и не практикующих, он пришел к выводу, что их понижение по мере практики йоги связано с адаптацией к нагрузке. Из этого следует тот вывод, что при выполнении *асан* включается все меньшее число активных мышц. Иными словами, ваше тело приучается «отдыхать» в каждой последующей *асане* от предыдущей. Тем не менее, помимо рационального использования мышц, отмечается также и виртуозное владение отдельными мышцами. Особенно показательно выполнение *Наули Крийи*: вы перемещаете под кожей живота жгут из брюшных мышц, производя глубокий массаж органов и предельно очищая кишечник.

Приняв главную установку на расслабление всего тела, выделим группы *асан*, требующих напряжения тех или иных мышц. По большому счету, сильное тело отличается силой ног и рук, а также развитостью брюшного пресса. Все стоячие *асаны* требуют именно сильных ног, а практикующие в *айенгар-стиле* считают данную группу основной, с которой следует приступать к практике. Хорошо известен пример из практики самого Айенгара, который с помощью стоячих *асан* в буквальном смысле «поставил на ноги» некоего престарелого философа: его привели под руки, а ушел он уже без всякой посторонней помощи... К основным стоячим *асанам* относятся всевозможные виды *Триконасан*ы, или «треугольника» с широко расставленными прямыми ногами. Далее, есть множество балансировочных поз, требующих удерживать равновесие на одной ноге (*Врикшасана* и др.) либо при постановке ног на одной линии (*Вира Бхадрасана* и др.). Как правило, комплекс начинается именно с них.

Сильные руки требуются чаще всего в сочетании с развитым брюшным прессом – не столько для удержания, сколько для принятия позы. Это очевидно при выполнении большинства «перевернутых» *асан*, которые сами по себе удерживаются за счет силы рук, но требуют сделать усилие по подъему туловища вверх, которое выполняется за счет брюшного пресса. Так, при выходе в обычную стойку на голове – *Ширшасану*, где в действительности почти весь вес тела должен удерживаться на сложенных руках, основное усилие состоит в подъеме прямых ног после подведения их как можно ближе к голове. Когда они оказываются параллельными полу, такая поза называется *Урдхва Дандасана*. Сгибание ног несколько облегчит вашу задачу, но не изменит требуемого усилия в принципе. Наиболее показательна, хотя и запредельна для начинающих, *Хаста Врикшасана* (стойка на руках). Кроме перевернутых *асан* существует немало балансировочных поз с удержанием тела на руках: *Куккутасана* (петух), *Маюрасана* (павлин), *Ангуштхасана* (угол) и др., и большинство из них тоже требует развитого брюшного пресса. Конечно, существуют более простые позы по отдельности с опорой на руки (например, *Дандасана*) и напряжением пресса (например, *Навасана*), и вы можете начинать с них.

Таким образом, к «силовым» *асанам* относятся преимущественно стоячие, перевернутые и балансировочные. Для того чтобы облегчить их выполнение, вначале вы можете принимать травы, способствующие повышению физической силы и жизнеспособности. Из таких растений приготавливают тонизирующие, восстанавливающие и омолаживающие препараты (например, *трипхала*), но некоторые из них доступны для выращивания и применения в свежем виде. К типичным представителям тонизирующих трав относятся *шатавари*, *капикаччу*, *женьшень*, *диоскорея*, *лотос*, *солодка*, *амалаки* (амла), *ашвагандха*, *бала*, *видари*, *со пальметто*, *фо-ти*.

Обладая высокой биологической активностью, они значительно повысят вашу выносливость, позволив удерживать *асаны* подолгу, что особенно важно для перехода к *пранаяме*

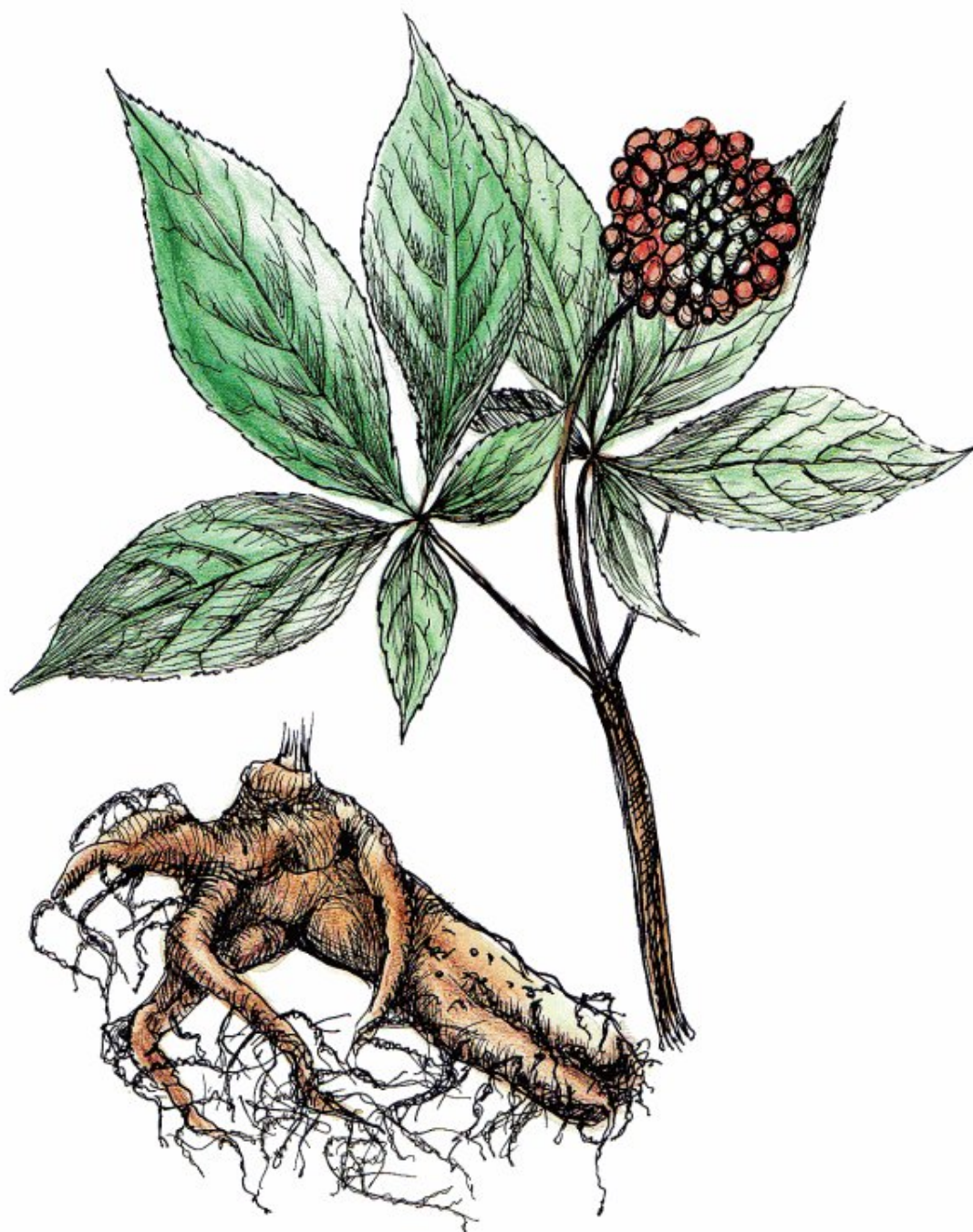
и *медитации*. Желательно принимать их вместе с теплым молоком, топленым маслом, сахаром-сырцом, свежим медом и другими сытными продуктами. Однако не сочетайте их с острыми специями, за исключением небольшого количества *имбиря* и *корицы*, да и то только при затруднении переваривания. Особенно хорошо подходят они ослабленным людям «воздуха» (при избытке *ваты*), которые могут смело включать их в состав питательной вегетарианской диеты.

Среди названных трав в наших условиях выращиваются *шатавари*, *капикаччу*, *женьшень*, *диоскорея*, *лотос* и *солодка*, остальные доступны только в виде препаратов. Мы расскажем здесь о *женьшене*, *диоскорее* и *солодке*, а остальные травы вы найдете по указателю.

Женьшень

Женьшень произрастает в диком виде в Китае, на Корейском полуострове и Дальнем Востоке. Это многолетнее травянистое растение высотой до 80 см, с пальчато-сложными листьями, расположенными мутовчато в верхней части стебля. Цветки мелкие, пятичленные, беловато-зеленые, в простом зонтике. Плод – мясистая почковидная ярко-красная костянка. В качестве лекарственного сырья используют корни, собранные осенью, не ранее чем на пятом году жизни, освобожденные от надземной части и тщательно очищенные от земли, но не отмытые водой, свежие или высушенные. Женьшень культивируют так давно, что существуют различные сорта этого растения.

Имеется опыт разведения женьшеня на садовых участках. Если вы хотите вырастить женьшень в саду, нужно создать для него условия, близкие к тем, в которых он растет на родине, в дальневосточной тайге. Прежде всего надо правильно выбрать место. Женьшень является лесным растением и поэтому не переносит прямых солнечных лучей и переувлажнения, а уж тем более затопления. Для женьшеня необходимо приготовить почву воздухопроницаемую, богатую перегноем, со всеми необходимыми элементами питания. Рекомендуют смеси разного состава. Все тонкости выращивания женьшеня привести здесь невозможно. Обратитесь к литературе по выращиванию аралиевых (женьшень относится к этому семейству) и конкретно женьшеня, некоторые книги приведены в «Списке литературы».



Женьшень

Panax ginseng

Женьшень обыкновенный (Женьшень настоящий)

Вид растений рода Женьшень семейства Аралиевые порядок Зонтикоцветные (ранее – род семейства Аралиевые, порядок Аралиецветные), класс Двудольные

Женьшень можно выращивать и в комнатных условиях. По отзывам, это должно удаваться всем, кто привык к разведению растений. Более того, в комнатах при заботливом уходе женьшень растет быстрее, чем на участке. При выращивании нужно поддерживать высокую влажность воздуха. Следует помнить, что женьшень не любит ничего лишнего, от прямого солнечного света гибнет. Семена женьшеня сначала помещают в картонную коробочку во влажный песок. Коробочку держат в дверце холодильника на стратификации (длительное выдерживание семян растений при определенной температуре для ускорения их прорастания), песок по мере надобности увлажняют.

Если хватит терпения, через год и 9 месяцев, что должно прийтись по сроку на середину апреля, сеют семена в почву (торф, листовой перегной, земля, песок (3: 3: 3: 1)) в горшки на глубину 5 см. Горшки ставят на подоконник, поставив впереди затенение из слоя марли или капроновой сетки. Уход нетрудный. Весной и летом нужно умеренно поливать, как и комнатные цветы, и рыхлить землю на глубину 2 см. Осенью женьшень в горшках ставят в деревянный ящик, присыпают торфом и прикрывают пленкой и ставят в холодильник. В середине апреля возвращают женьшень в комнату. Через четыре года корни используют.

Диоскорея

Известно около 600 видов рода *диоскорея*, главным образом в тропиках, немногие виды заходят в умеренную зону, а в России произрастают всего два. Виды, образующие крупные подземные клубни, содержащие много крахмала, называют ямсом и используют как картофель. Многие виды выращивают с древних времен в тропиках как пищевые клубненосы. Это травянистые или древесные лианы с корневищами или клубнями. Женские цветки по одному в узлах колоса; мужские цветки по 1–7 в полузонтике или клубочке в узлах колоса, кисти или метелки. Плод – трехкрылая коробочка с 3 разрывающимися при созревании гнездами. Семена плоские, с широким крылом. Растение представляет интерес для вертикального озеленения.

Японский и китайский ямсы не нуждаются в большом количестве тепла, можно высаживать клубни в грунт в конце марта – начале апреля. Не выкопанные с прошлого сезона клубни отлично перезимовывают без укрытия и весной дают новые побеги. Для нормального роста стеблей нужна опора высотой не менее двух метров. Клубни уходят очень глубоко (иногда до полуметра), поэтому им необходим глубокий слой рыхлой почвы. В начале вегетации желательна подкормка небольшим количеством азотных удобрений, а затем можно несколько раз подкормить золой.

Ямсы светолюбивы, кроме того им необходимо равномерное увлажнение в течение сезона роста, но они неплохо переносят кратковременные засухи с ветрами и высокими температурами.

В сентябре в пазухах листьев формируются воздушные клубни округлой формы, которые могут служить для размножения. После опадания с лиан их можно поместить до весны в прохладное влажное место. При поспевании клубней надземная часть желтеет и засыхает, и можно производить выкопку. Клубни очень нежные, выкапывать их надо осторожно, необходимо хорошо просушить. Хранятся они хорошо как при пониженных, так и при комнатных температурах. Сушку клубней, особенно поврежденных, желательно производить при температуре не выше 100°C.

Есть данные о выращивании и других видов диоскорей, родом собственно из Индии, среди которых *ямс индийский*, *диоскорей дельтовидная* из Гималаев, *диоскорей кумаонская* с северо-запада Индии. Клубни всех тропических диоскорей на зиму следует убирать в безморозное помещение. Тропические диоскорей можно выращивать и в комнате. Они любят хорошо освещенное место, но могут расти и в полутени. Влажность почвы должна быть умеренной. Опрыскивают в отопительный сезон. Подкармливают раз в две недели. В комнате цветение диоскорей приходится на зимнее время. Размножение проблематично, лучше купить готовое растение.

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.