

Сознание и болезни тела

Современное направление медицины, психоиммунология, подтверждает то, что Йога говорила тысячелетия назад: исходной причиной любой болезни является то или иное «неправильное» состояние нашего сознания, входящее в противоречие с некими фундаментальными законами Природы.

Современное направление медицины, психоиммунология, подтверждает то, что Йога говорила тысячелетия назад: исходной причиной любой болезни является то или иное «неправильное» состояние нашего сознания, входящее в противоречие с некими фундаментальными законами Природы.

Под законами природы здесь понимаются не физические или химические законы, а то, что сейчас скорее принято называть законами нравственными. Не следует думать, что эти законы - чисто йоговское изобретение или выдумки современных доморожденных «школ». Напротив, подобные заповеди, созвучные 10-ти Христианским заповедям, присутствуют в каждой религии. В йоге они называются законами Ямы. В школе Гуру Ар Сантэма даже разработана целая классификация нарушений, или «неправильных состояний сознания» и тех болезней, которые этими нарушениями вызываются. Так например, всем нам хорошо известная простуда, согласно этой классификации, является следствием осуждения и критики, чаще всего по отношению к членам семьи.

Поскольку болезнь вызывается «тонкими» духовными причинами, то и привычное для современного человека лечение при помощи лекарств или хирургического вмешательства в лучшем случае устраняет только следствия - симптомы болезни. Сама же причина остается невыявленной и неустраненной.

Хатха-йога дает нам другой подход к лечению болезней. Каждая асана хатха-йоги особым образом (выверенным веками) воздействует на те или иные железы эндокринной системы, а эндокринная система, это, как известно, мостик или связующее звено между физическими и психическими процессами человека. Таким образом каждая асана позволяет устранить саму причину болезни, давая нам «ключ» к некоторому «правильному» состоянию сознания (своему для каждой асаны).

Ниже приводится краткий перечень асан с указанием болезни, от которой помогает избавиться эта асана (по материалам книги Сальвараджан Есудиан и Элизабет Хайч «Хатха-Йога»

1. Падмасана (поза лотоса) - создает физическую и психическую устойчивость, спокойствие нервной системы.

Сидхасана (поза для созерцания) - по воздействию то же, что Падмасана.

2. Йога-мудра - блуждающая почка, гастроптаз, умеряет гордость.

3. Супта-ваджрасана - общеукрепляюще действует для гипотоников.

4. Ардха-матсиендрасана - повышает гибкость позвоночника, развивает уверенность,

решительность.

5. Вакрасана - общеукрепляющее воздействие.

6. Матсиасана - помогает устранить негибкость шеи, тонзиллит, простуды.

7. Пашимотасана - является источником энергии и биологической силы. Лечит болезни органов брюшной полости (жел.-киш. тракта, печени, диабет, половые органы и т.д.)

8. Хастападасана - то же, что Пашимотасана плюс положительное действие на мозг.

9. Уддияна-бандха - болезни желудочно-кишечного тракта, гастриты, блуждающая почка, устраняет вялость кишечника.

10. Наули - то же, что Уддияна-Бандха плюс развитие психики, предохраняет от поллюций. Помогает поднимать сексуальную энергию, т.е. трансформировать ее в более чистые энергии.

11. Триконасана - применяется после инфекционных заболеваний, изгоняет открытые инфекции из организма.

12. Бхуджангасана - помогает против искривления позвоночника, предотвращает образование камней в почках. Развивает уверенность в себе.

13. Ардха-Бхуджангасана - развивает костную систему, совершенствует чувство равновесия.

14. Салабхасана - является средством от запоров, укрепляет мышцы спины, омолаживает почки.

15. Ардха-Салабхасана - по воздействию то же, что и Салабхасана.

16. Дханурасана - нормализует и усиливает половую функцию.

17. Майюрасана - развивает равновесие, лечит болезни жел.-киш. тракта и диабет.

18. Сарвангасана - развивает равновесие, лечит болезни жел.-киш. тракта и диабет.

19. Випарита-Карани - зоб, базедовая болезнь, слабоумие, предотвращает болезни легких. Является средством омоложения лица.

20. Сиршасана - развивает мозг, улучшает зрение. Считается Царской асаной, т.к. омолаживает весь организм, поворачивая ход времени.

21. Халасана - средство от диабета, против опущения брюшной стенки, от головной боли.

22. Симхасана - средство от ангины.

23. Шавасана (поза трупа)- отдых между упражнениями (утром и вечером). Укрепление эфирного тела.

Подробное описание методики выполнения этих и других асан хатха-йоги , а также динамических комплексов с фотографиями, вы можете найти на сайте

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЙОГИ в разделе Асаны Хатха-Йоги.

Еще раз подчеркнем: причина болезней - состояние нашего сознания. Поэтому механическое выполнение асан Хатха-йоги является не более чем физической гимнастикой и не поможет в излечении болезни. С этим связаны многие разочарования в действенности Йоги. Весь секрет в том, чтобы «найти ключ»; асаны - то состояние, которое несет в себе асана.