



На лекциях по физическому воспитанию еще не было случая, чтобы не поступила записка с вопросом о системе йогов и нашем к ней отношении. Что делать! Это таинственное и экзотическое учение до сих пор волнует умы.

Насчет отношения ответить просто. Мы к любым рекомендациям относимся критически, но объективно, доброжелательно. Что же касается существа дела, то тут куда сложнее: есть много «за» и «против».

Учение йогов периодически попадало в сферу моды. Многочисленные бизнесмены, ухватив кое-что из переводов подлинных Памятников и снабдив ухваченное доброй толикой собственной фантазии, создавали «руководства» по практике йоги без учета ее истинного смысла, физиологических и психофизиологических закономерностей, известных мыслителям древней Индии.

В последние годы во многих странах предпринимаются попытки к более серьезному изучению учения йогов, создаются специальные научно-исследовательские институты, в которых детально анализируются принципы, положенные в основу этой системы, отбираются наиболее эффективные приемы, вырабатываются новые. Но пока эта работа еще далека от завершения.

В «Лаборатории здорового режима» МГУ мы тоже начали изучать йогов. В их системе значительное место занимают упражнения, направленные к совершенствованию физического развития. В основном это упражнения статического характера, заключающиеся в том, что человек принимает определенные позы, требующие подчас значительных напряжений мускулатуры тела. Эти позы изменяют положение внутренних органов, оказывают, существенное влияние на условия кровообращения и т. д., их приходится выдерживать от нескольких секунд до десяти и более минут. Они требуют силовой подготовки, координации и гибкости.

Подавляющее большинство из упражнений системы йогов — «асан» — знакомы современным спортсменам и входят в тренировочные комплексы главным образом как средства для развития гибкости. Говорят, что владыка йоги Шива владел тридцатью тремя миллионами «асан», но для обыкновенного человека хватит и восьмидесяти четырех. Практически же дело сводится к пятнадцати-двадцати «асанам». Это упражнения, хорошо известные легкоатлетам, гимнастам и акробатам.

Однако, отмечая сходство йоговских «асан» с упражнениями современных спортсменов, следует оговориться, что это сходство только внешнее, в характере же выполнения имеются существенные различия. Наши спортсмены предпочитают динамический характер выполнения, при котором крайние позиции упражнений сохраняются непродолжительное время, но зато повторяются по многу раз подряд.

В йогических текстах указывается на то, что выполнение некоторых упражнений оказывает чудодейственное лечебное воздействие. Так называемая «махамудра», почти в точности соответствующая упражнению легкоатлетов-барьеристов, заключающаяся в подтягивании туловища к вытянутой йоге, будто бы способствует излечению от туберкулеза, проказы, несварения желудка и т. д. Я думаю, что одних упражнений мало.

Большой раздел в йоге составляет система дыхательной гимнастики — пранаяма. Эффективность дыхательных упражнений признается большинством специалистов.

Дыхательные упражнения йоги рекомендуют всегда начинать с возможно более полного выдоха, что, по их мнению, нужно для удаления из легких застоявшегося воздуха. Дыхание должно быть плавным и равномерным. Большое значение придается вовлечению в дыхание диафрагмы и мышц живота.

Разнообразные упражнения из группы дыхательных можно разделить, основываясь на физиологических признаках, на три группы.

1. Упражнения с задержкой или с замедлением дыхания, например «ритмичное дыхание», при котором соотношение между вдохом, выдохом и задержкой дыхания

после выдоха устанавливается равным соотношению — 1:2:1 или 1:2:2. В эту же группу следует отнести различные упражнения, выполняемые при задержке дыхания (на вдохе или выдохе). Продолжительность задержки дыхания в этих случаях устанавливается так, чтобы возникало ощущение легкой нехватки воздуха и желание сделать вдох.

2. Упражнения с искусственно затрудненным дыханием (например, дыхание через одну ноздрю, зажимая пальцем другую).

3. Упражнения с интенсивным выдохом, например «рубка дров». В этом упражнении в момент нанесения удара делается энергичный выдох, который заканчивается резким выталкиванием остатка воздуха со звуком «ха». К этой же группе относятся упражнения, в которых выдох или вдох выполняется рывками.

В современных книгах о йогах высказываются различные предположения о физиологическом воздействии на организм человека дыхательных упражнений — очистка легких от переработанного воздуха («очищающее дыхание»); большее насыщение крови кислородом и т. п. Однако при экспериментальной проверке большинство из этих предположений не подтверждается. Значительно правдоподобней другая гипотеза, вытекающая из некоторых особенностей кровообращения в головном мозгу: влияние самих дыхательных движений на отток венозной крови из полости черепа — при задержке дыхания сосуды мозга расширяются, увеличивается количество углекислоты в крови, а при нормальном дыхании — все возвращается к исходному уровню (гимнастика сосудов) и т. д. Возможно, справедлива и другая гипотеза, объясняющая положительный эффект упражнений с задержкой дыхания тем, что они развивают способность организма к более продуктивному усвоению кислорода из крови.

Большое значение йоги придают мышечному расслаблению. Эта проблема приобрела для нас актуальность в связи с повышением темпов и напряженности жизни. Исследования физиологов показывают, что состояние мышц тела тесно связано с состоянием мускулатуры внутренних органов и кровеносных сосудов. Умение расслаблять мышцы благоприятно сказывается на общем самочувствии, устраняет повышенную нервозность, способствует быстрому отдыху при утомлении (особенно умственном).

Ряд несомненных положительных сторон в гимнастической системе йогов, ее экзотичность, а также часто публикуемые описания разных «чудесных действий»

привлекают многих. Однако в большинстве случаев ожидаемый эффект не достигается. Одна из основных причин наших неудач в том, что система йогов была разработана для людей далекого прошлого, жизнь которых по всему своему укладу существенно отличалась от жизни людей нашего времени. Современный человек лишен возможности часами заниматься психоанализом и сосредоточением, по три-четыре раза выполнять трудоемкие упражнения, сочетаемые с омовением и другими процедурами. Нам необходимы более эффективные средства, требующие меньших затрат времени. Статические упражнения не удовлетворяют потребности современного человека, и без того проводящего много времени в малоподвижном состоянии, в активной двигательной деятельности. Нам нужны динамические упражнения — ходьба, бег, спортивные игры и т. п.

Необходимо учесть: во многих случаях попытки выполнить некоторые упражнения йогов человеком не совсем здоровым могут принести непоправимый вред (так, например, стойка на голове при сильной близорукости может вызвать отслоение сетчатки — тяжелое заболевание глаз, а при атеросклерозе — даже сосудистую катастрофу).

И еще одно обстоятельство: почему только йоги? Ведь в мире существует немало других систем и школ, созданных народной мудростью, быть может, не столь эффективных, но не менее эффективных, прошедших испытание временем, — русская парная, зимние купания, финский или восточный массаж, аутогенная тренировка, древнекитайская медицина и др. Не целесообразней ли взять из этих систем такие средства, которые бы наилучшим образом отвечали условиям современной жизни?

Кстати, именно это одна из задач, которую сейчас решают в нашей стране многочисленные научные учреждения, создающие и совершенствующие советскую систему физического воспитания.

*В. Нагорный, профессор кафедры физического воспитания МГУ,
Журнал «Неделя», № 13 (473), 1969 год.*