



А вот как относится к гимнастике йогов Анатолий Иванович Медвецкий—хирург детского отделения Центральной клинической больницы.

— Несколько лет назад, пожалуй, трудно было найти более хилого и больного человека, чем ваш покорный слуга. И в школе, и в техникуме я всегда освобождался от физкультуры — не мог не только бегать, но и быстро ходить. По состоянию здоровья меня не взяли в армию, и я едва прошел медицинское обследование при поступлении в институт.

О йоговской гимнастике я узнал довольно поздно. Я изучил несколько упражнений, которые, как мне сказали, могли помочь при болях печени, но, признаться, совсем в них не верил. Однажды, когда мне стало плохо и обычные средства не помогали, вспомнил об этих упражнениях. Прodelав их, я почувствовал, что боли прошли. И сколько бы ни повторялись потом приступы, упражнения всегда мне помогали. Это заставило меня детально познакомиться с этой удивительной гимнастикой.

— Что вы считаете в ней наиболее ценным?

— Йоги умеют использовать скрытые возможности человека. Они блистательно владеют своими внутренними органами, в том числе органами внутренней секреции, то есть обменными процессами, от которых, как известно, зависит здоровье человека. В йоговском методе лечения заключены два основных аспекта — психотерапия и улучшение кровообращения. Научившись управлять притоками крови к тем или иным органам, йоги добиваются отличных результатов при лечении многих заболеваний.

— Вы упомянули о психотерапии. Не можете ли более подробно рассказать об

этом!

— Однажды был проведен такой опыт. У отдыхающих санатория, занимающихся обычной утренней физкультурой, спросили, о чем они думают во время упражнений. Ответы были разные. Больные думали о чем угодно, только не о том, что они делают. Это совершенно исключено в йоговской гимнастике. Человек должен думать о том, что происходит с ним в данный момент: допустим, расширяются сосуды, увеличивается приток крови, что это дает организму. Волевой фактор играет большую роль в йоговской гимнастике.

— В каком возрасте можно начинать заниматься этой гимнастикой!

— Индусы рекомендуют заниматься с шести лет и до самой смерти. Но для каждого возраста должны быть свои упражнения. «Делай упражнения, пока тебе приятно», — пишут йоги. И, действительно, не нужно мучить себя. Устал — отдохни. Переутомился — делай более легкие упражнения. Каждый возраст и каждый организм требует определенной дозировки.

В Индии несколько лет назад вышло постановление правительства о введении йоговской гимнастики в полиции, армии, школах. И везде свой комплекс упражнений.

Возьмите, к примеру, людей, которым перевалило за сорок. Это тот возраст, когда человек обременен многочисленными обязанностями — служебными и семейными. Спортом заниматься некогда. Развивается так называемая гиподинамия — снижение движения. Человек начинает полнеть, дает себя чувствовать печень. У полных людей чаще всего наблюдаются такие болезни, как инфаркт, диабет и пр. В этом возрасте особенно необходима гимнастика. Удачно подобранный и разработанный комплекс упражнений налаживает обмен, способствует полному сгоранию потребляемого питания. Йоги очень умеренны в пище. Конечно, мы — жители северной страны, и нам, естественно, требуется больше калорий. Однако во всем должна быть умеренность. Никогда не нужно забывать мудрую английскую пословицу: «Чем уже талия, тем длиннее жизнь».

— А занимаются ли женщины йоговской гимнастикой!

— Занимаются, но меньше, чем мужчины. В Индии среди йогов 90 процентов мужчин и только 10 процентов женщин. Однако известен такой факт. В одном из городов Индии высечены из мрамора 64 женские фигуры. Эти 64 женщины разных возрастов решили следовать йоговскому учению. С помощью гимнастики они довели до совершенства свое тело. Их фигуры стали своеобразным эталоном красоты.

— **Расскажите, пожалуйста, о своих опытах в клинике.**

— После операции у детей часто образуется большое количество спаек, которые сопровождаются вздутием живота, задержкой стула, болями. Механизм этого явления не раскрыт и пока только изучается, но факт налицо. Иногда спайки не рассасываются очень долго и причиняют больным немалые страдания. Я применял серию несложных и абсолютно безопасных упражнений, которые сочетаются с комплексом прогреваний и уколов. Дети очень быстро и правильно схватывают эти упражнения. Я назвал бы их самомассажем внутренних органов. После серии таких массажей неприятные явления исчезают. Я продолжаю свои опыты и наблюдения, которые пытаюсь обобщить в научной работе, тема которой — «Использование некоторых упражнений из системы йогов в комплексном лечении спаечной болезни детей».

— **Вы считаете, что йоговская гимнастика имеет большое будущее в медицине!**

— Безусловно. Способность йогов вмешиваться в автоматику внутренних органов, управлять процессами обмена исключительно важна. Особенно в космической медицине. Ведь космонавты испытывают огромные перегрузки, и умение управлять своим организмом в условиях полета имеет колоссальное значение.

Я считаю, что у нас должно больше уделяться внимания изучению проблем гимнастики йогов. Необходимо издавать больше литературы, методических указаний, в которых рассказывать о положительном опыте и предостерегать от глупостей. Как ни странно, но символом гимнастики йогов стал стоящий на голове человек. Почему? Легенды распространяются быстро. И некоторые неразумные энтузиасты свои занятия начинают именно с этих труднейших упражнений, к которым нужно приходить после многих лет занятий. Осторожность и умеренность — вот главное требование. Йоги пишут, что по книгам нельзя научиться их гимнастике. И это очень правильно. Все упражнения,

которые я использую, мне показывали врачи. Потому необходимы встречи и контакты с индийскими врачами. У них накоплен огромный опыт, использовать который было бы рационально и у нас.

Журнал «Неделя», № 13 (473), 1969 год.