

УИЛЬЯМ БРОУД

**НАУЧНАЯ
ЙОГА
Демистификация**

2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВНЫЕ ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА
СТИЛИ ЙОГИ
ХРОНОЛОГИЯ
ПРОЛОГ
I. ЙОГА И ЗДОРОВЬЕ
II. ИДЕАЛЬНАЯ ФОРМА
III. НАСТРОЕНИЕ
IV. ЙОГА И ТРАВМЫ
V. ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ
VI. БОЖЕСТВЕННЫЙ СЕКС
VII. МУЗА
ЭПИЛОГ
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА
БИБЛИОГРАФИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ БИБЛИОГРАФИЯ 152
ПРИМЕЧАНИЯ АВТОРА

ГЛАВНЫЕ ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

1. Эзра А. Амстердам (р. 1936). Кардиолог Медицинской школы при Калифорнийском университете в Дэвисе. В 2001 году провел исследование, в результате которого выяснилось, что йога улучшает кислородный обмен.
2. Басу Кумар Багчи (1895—1977). Ученый, сотрудник Мичиганского университета, индеец по происхождению. Именно он обнаружил, что опытные йоги способны замедлять биение сердца, но не останавливать его полностью.
3. Ковур Т. Беханан (1902—19??). Психолог из Йельского университета, родился в Индии. Автор книги «Йога: научный анализ», изданной в 1937 году.
4. Герберт Бенсон (р. 1935). Кардиолог Медицинской школы Гарвардского университета. Ему принадлежит открытие, что практикующие медитацию способны замедлять дыхание и сердцебиение и снижать потребление кислорода. Автор книги «Реакция расслабления», изданной в 1975 году.
5. Т. К. Бера (р. 1949). Директор исследовательских программ научного ашрама Кайвальядхама в Гуне, в предгорьях южнее Мумбая. Обнаружил, что опытные практикующие способны замедлять обмен веществ.
6. Гленн Блэк (р. 1949). Преподаватель йоги и специалист по телесным практикам. Работал в Институте Омега в Райнбеке, Нью-Йорк. Одним из первых в открытую заговорил о травматичности йоги.
7. Тереза Броссе (1902—1991). Французский кардиолог. Доказала, что опытные йоги способны замедлять сердцебиение и кровоток.
8. Лори А. Бротто (р. 1975). Исследователь-сексолог Университета Британской Колумбии. В ее докладах 2002 и 2009 годов сообщается, что учащенное дыхание провоцирует сексуальное возбуждение.

9. Майясандра С. Чайя (р. 1953). Индийский физиолог. В 2006 году возглавила групповое исследование и сообщила о том, что йога замедляет уровень обмена веществ практикующих в состоянии покоя, причем у женщин этот процесс проходит в два раза эффективнее, чем у мужчин.
10. Бикрам Чоудхури (р. 1946). Бизнесмен от йоги. Родился в Калькутте, живет в Лос-Анджелесе. Основатель бикрам-йоги — йоги, практикуемой в жарком помещении. Под его франшизой работают несколько сотен лицензированных центров йоги по всему миру.
11. Кэролин С. Клэй (р. 1980). Исследователь Техасского государственного университета в области спортивной медицины. В 2005 году возглавила исследование и выяснила, что положительное воздействие йоги на сердечно-сосудистую систему незначительно.
12. Кеннет Х. Купер (р. 1931). Врач, придумавший термин «аэробика», пропагандист энергичных видов спорта. Обнаружил, что польза для сердечно-сосудистой системы от гимнастики, изометрических упражнений и тренировок низкой интенсивности невелика.
13. Джеймс С. Корби (р. 1945). Врач Медицинской школы Стэнфордского университета. В 1978 году возглавил групповое исследование и пришел к выводу, что тантрическая медитация провоцирует ряд физиологических реакций возбуждения.
14. Мндра Деви (1899—2002). Актриса, ставшая йогой. Училась у Гуна и Кришнамаচারьи. Преподавала в Голливуде, России, Аргентине. Ее книга «Вечная молодость, вечное здоровье» (1953) способствовала популяризации йоги.
15. Викаш Дхикав (р. 1974). Доктор медицины госпиталя «Рам Манохар Лохия» в Нью-Дели. В 2010 году возглавил групповое исследование и обнаружил, что мужчины и женщины, практикующие йогу, отмечают заметные улучшения в сексуальной сфере.
16. Штибор Досталек (р. 1928). Чешский нейрофизиолог. Изучал физиологию опытных практикующих и зарегистрировал генерируемые их мозгом волны, аналогичные возникающим у любовников в состоянии сильного сексуального возбуждения.
17. Георг Фойерштейн (р. 1947). Индолог, родился в Германии. Является автором и соавтором более тридцати книг, в том числе «Йоги для чайников». Был редактором Международного журнала йога-терапии (*International Journal of Yoga Therapy*).
18. Лорен Фишман (р. 1940). Врач из Нью-Йорка, практикующая йогу, специалист по реабилитационной медицине. Применяет йогу для лечения пациентов. Автор книг по йоге для страдающих от артрита, болей в спине и других заболеваний.
19. Джейсон К. Й. Фонг (р. 1962). Невролог госпиталя «Квин Мэри» в Гонконге. В 1993 году практикующий йогу мужчина получил обширный инсульт. Доктор Фонг возглавил групповое исследование, посвященное этому случаю, и выяснил, что некоторые позы, оказывающие стрессовое воздействие на организм, являются «потенциально опасными и даже приводят к смертельному исходу».
20. Грета Гарбо (1905—1990). Актриса, отшельница. Изучала йогу в 1938 году на вилле, расположенной на Средиземноморском побережье Италии. Продолжила обучение в Голливуде у Индры Деви — первого «звездного» инструктора по йоге.
21. Макранд М. Гор (р. 1960). Старший исследователь научного ашрама Кайвальядхама, расположенного в предгорьях к югу от Мумбая. Изучал йогов, находящихся в длительной изоляции в герметичной яме.
22. Элмер Грин (р. 1917). Психолог Фонда Меннингера. Проводил наблюдение над Свами Рамой, изменявшим ход кровотока усилием мысли, а также над студентами,

- использующими практики релаксации с целью достижения трансовых состояний, способствующих творчеству.
23. Джаганнатх Г. Гун (1883—1966). Индийский йог и просветитель. В 1924 году в своем ашраме, расположенном к югу от Мумбая, начал исследование, которое считается первым в мире крупным экспериментальным анализом практики йоги. В течение нескольких десятилетий был ведущим экспертом в этой области.
 24. Маршалл Хагинс (р. 1957). Физиотерапевт Университета Лонг-Айленда. Участвовал в исследованиях 2007 года, в ходе которых было обнаружено, что йога не удовлетворяет требованиям по минимальной аэробной нагрузке, необходимой для поддержания оптимального здоровья, согласно рекомендациям различных медицинских и государственных ассоциаций.
 25. Стивен Х. Хейнус (р. 1954). Врач Медицинской школы Северо-Западного университета¹. В 1977 году возглавил групповое исследование после того, как практикующий йогу мужчина получил обширный инсульт, выполняя стойку на плечах.
 26. Б. К. С. Айенгар (р. 1918). Инноватор в мире йоги. Учился у Кришнамачарья. Автор книги «Прояснение йоги» (1965), ставшей мировым бестселлером. Основал свой стиль, ныне практикуемый по всему миру.
 27. Эдмунд Якобсон (1888—1983). Врач Чикагского университета. Учил своих пациентов использовать мышечное расслабление для улучшения настроения и излечения заболеваний. В 1929 году вышла его книга «Прогрессивная релаксация».
 28. Вирджиния Э.Джонсон (р. 1925). Исследователь-сексолог Университета Вашингтона в Сент-Луисе. В 1966 году стала соавтором книги «Сексуальные реакции человека». Зарегистрировала возможность женщин испытывать длительный оргазм.
 29. К. Патабхи Джойс (1915—2009). Инноватор в мире йоги. Учился у Кришнамачарья. Основал стиль, известный как *аистанга* и названный так в честь восьми постулатов высокодуховной жизни, описанных в «Йога-сутрах» Патанджали.
 30. Карл Юнг (1875—1961). Швейцарский психиатр, основатель аналитической психологии. Выступил первопроходцем в научных исследованиях *кундалини* — йогического состояния, характеризующегося высвобождением сильных энергетических потоков в теле, движущихся главным образом вверх по позвоночнику. В 1938 году выступил с предупреждением, что данная практика может закончиться сумасшествием.
 31. Сат Вир Кхалса (р. 1951). Йог и нейрофизиолог Медицинской школы Гарвардского университета. Провел множество исследований йоги, в том числе ее положительного влияния на пациентов, страдающих бессонницей, и музыкантов, испытывающих боязнь сцены.
 32. Барри Комисарук (р. 1941). Исследователь-сексолог из Рутгерского университета. Изучал природу человеческого оргазма, проводил наблюдение над женщинами, вводящими себя в экстатическое состояние усилием мысли.
 33. Гопи Кришна (1903—1984). Мистик из Кашмира. В открытую говорил и писал о собственном опыте пробуждения кундалини, подчеркивая его сексуальную природу и способность стимулировать творческое начало.
 34. Тирумалай Кришнамачарья (1888—1989). Гуру современных гуру. Учил йоге в индийском городе Майсор. Воспитал немало одаренных учеников, впоследствии распространивших модернизированную версию йоги по всему земному шару.
 35. Уильям Мастере (1915—2001). Исследователь-сексолог Университета Вашингтона в Сент-Луисе. В 1966 году вместе с Вирджинией Джонсон опубликовал книгу

- «Сексуальные реакции человека». Опытным путем доказал, что учащенное дыхание является неотъемлемой частью сексуального возбуждения.
36. Тимоти Макколл (р. 1956). Врач, медицинский редактор «Йога Журнал». В 2007 году выпустил книгу «Йога как лекарство». Рекомендует избегать выполнения стойки на голове в обычных классах из-за высокого риска травм.
 37. Ринад Минвалеев (р. 1965). Русский физиолог Санкт-Петербургского государственного университета. В 2004 году возглавил исследование группы ученых, выяснивших, что поза кобры увеличивает уровень тестостерона в крови (тестостерон — основной гормон сексуальности как у мужчин, так и у женщин).
 38. Уиллибальд Нэглер (р. 1929). Врач Медицинского колледжа Уэйлл при Университете Корнелла, Манхэттен. В 1973 году описал случай обширного инсульта после выполнения йогических поз, оказывающих стрессовое воздействие на организм.
 39. Эндрю Ньюберг (р. 1966). Исследователь-невролог медицинского центра при Университете Пенсильвании. В его докладе 2009 года содержится информация о том, что йога активизирует правое полушарие, которое традиционно связывают с творческим мышлением.
 40. Дин Орниш (р. 1953). Врач, известный своей пропагандой здорового образа жизни как способа борьбы с сердечнососудистыми заболеваниями. В 2008 году выступил с результатами исследований, показавших, что занятия йогой способны увеличить жизненный цикл клеток; таким образом, йога становится средством в борьбе со старением.
 41. Патанджали (предположительно от 200 до 400 г. н. э.). Древний гуру. Составил «Йога-сутры» — сборник афоризмов о духовной жизни. Подчеркивал важность жизни в чистоте, правильной позы, контроля над дыханием, этических ограничений, концентрации и медитации.
 42. Н. Ч. Пол (около 1820—1880). Индийский врач, получивший образование в Калькутте. Провел исследование йоги, которое считается первым в мире. Автор книги «Трактат о йогической философии» (1851).
 43. Ларри Пейн (р. 1944). Преподаватель йоги и йога-терапевт из Лос-Анджелеса. Основатель и президент Международной ассоциации йога-терапевтов. Соавтор книги «Йога для чайников».
 44. Дейл Понд (р. 1955). Эксперт в сфере здравоохранения, изучавший мистиков. Помог основать Институт исследования сознания — ассоциацию канадских ученых, исследовавших кундалини как источник творческой энергии.
 45. Пол Понд (р. 1944). Врач, исследователь мистических течений. Помог основать Институт исследования сознания.
 46. Джон П. Поркари (р. 1955). Специалист по спортивной физиологии из Университета Висконсина. Участник исследования 2005 года, в ходе которого выяснилось, что активные занятия йогой не оказывают сколько-нибудь значительного влияния на улучшение кислородного обмена.
 47. Свами Рама (1925—1996). Знаменитый йог. В 1969 году приехал из Индии в США. В 1970 году стал объектом научных исследований в Фонде Меннингера и продемонстрировал способность контролировать кровоток усилием мысли.
 48. Рамакришна (1836—1886). Индуистский мистик. Описал физическое ощущение от энергии кундалини, поднимающейся вверх по позвоночнику.

49. Мел Робин (р. 1934). Ученый, практикующий йогу. Прежде чем начать изучение йоги с научной точки зрения, несколько десятилетий проработал в Телефонной лаборатории Белла. В 2002 и 2009 годах выпустил книги, в которых подробно описаны множественные внутренние противоречия этой дисциплины.
50. У. Ритчи Расселл (1903—1980). Британский невролог из Оксфордского университета. В 1972 году выступил с предупреждением, что чрезмерное сгибание шеи в позах, оказывающих сильную нагрузку на шейный отдел позвоночника, может привести к инсульту и параличу.
51. Ли Санелла (1916—2010). Психиатр из Сан-Франциско. В 1976 году выпустил книгу, в которой заявлял, что опыт пробуждения кундалини приводит к просветлению, а не к сумасшествию. Помог основать Кризисную клинику кундалини.
52. Бет Шо (р. 1966). Предпринимательница из Лос-Анджелеса. Основала YogaFit — вид активного фитнеса, сочетающий отжимания, подъемы корпуса и другие повторяющиеся упражнения с позами йоги.
53. Ранджит Сингх (1780—1839). Махараджа Пенджаба. В 1837 году под его эгидой было организовано живое захоронение йога — один из первых случаев такого рода, впоследствии ставших предметом исследования ученых.
54. Свами Шивананда (1887—1963). Гуру современных гуру. Обучал Свами Вишнудевананду, автора «Полного иллюстрированного пособия по йоге», популяризатора шивананда-йоги.
55. Тара Стайлз (р. 1981). Модель, ставшая преподавателем йоги. Открыла студию «Страла» на Манхэттене. Автор книги «Йога для стройности, спокойствия и сексуальности».
56. Стинг (р. 1951). Музыкант, практикующий йогу. Начал практиковать в начале 1990-х, уже на пороге сорокалетия. Автор предисловия к книге «Невероятная йога» (2007). Определил йогу как дисциплину, «изменившую все аспекты моей жизни».
57. Крис К. Стритер (р. 1957). Психиатр и невролог Медицинской школы Бостонского университета. В 2007 и 2010 годах возглавила исследования и обнаружила, что в мозгу практикующих йогов регистрируется повышенный уровень нейротрансмиттеров с антидепрессивными свойствами.
58. Джилл Болте Тейлор (р. 1959). Ученый-невролог Медицинской школы Университета Индианы. После инсульта левого полушария испытала правополушарную эйфорию и описала это в книге «Что открыл мне инсульт» (2008).
59. Патриша Тейлор (р. 1953). Финансовый консультант, переквалифицировавшаяся в сексолога. Изучала тантру. Автор книги «Расширенный оргазм», опубликованной в 2002 году.
60. Ширли Теллс (р. 1962). Врач и исследователь из Индии. В 2011 году возглавила исследование, в ходе которого обнаружилось, что йога приносит облегчение при ревматоидном артрите (болезненный воспалительный процесс в суставах).
61. Кевин Дж. Трейси (р. 1957). Иммунолог госпиталя при Университете Норт-Шор, Лонг-Айленд. В 2002 году обнаружил, что йогические практики, воздействуя на блуждающий нерв, оказывает значительное влияние на иммунитет.
62. Аурель фон Терек (1842—1912). Директор Антропологического музея в Будапеште. В 1896 году возглавил исследование йогов, утверждавших, что они способны входить в транс, подобный смерти.

63. Катил Удупа (1920—1992). Врач и директор отделения медицинских исследований Индуистского университета Бенареса. В 1974 году доказал, что занятия йогой способны увеличить выработку полового гормона тестостерона.
64. Ричард Юсатайн (р. 1956). Американский врач. Помог основать программу семейного здравоохранения при Медицинской школе Калифорнийского университета Лос-Анджелеса. Соавтор книги «Йога для лечения заболеваний».
65. Эми Уайнтрауб (р. 1951). Преподаватель йоги из Тусона. Автор книги «Йога для лечения депрессии» (2004). Основатель стиля «лайф форс-йога»— йога для борьбы с перепадами настроения.
66. Карл фон Вайцзеккер (1912—2007). Немецкий физик, открывший углеродно-азотный цикл термоядерных реакций в звездах, в том числе Солнце. Считал Гопи Кришну истинным мистиком, поддерживал серьезное изучение энергии кундалини.
67. Дэвид Гордон Уайт (р. 1953). Профессор религиоведения из Университета Калифорнии в Санта-Барбаре. Утверждал, что древние йоги стремились достигнуть ментального состояния, аналогичного блаженству оргазма.
68. Нэн Уайз (р. 1957). Сексолог-исследователь Рутгерского университета. Занималась сканированием мозга женщин, способных довести себя до экстатического состояния усилием мысли.
69. Йогананда (1893—1952). Прославленный йог. В 1920 году переехал из Индии в США. Автор книги «Автобиография йога» (1946) — истории, которая пестрит рассказами о людях со сверхспособностями и о сверхъестественных подвигах.
70. Пенджаб Йоги (известно упоминание о нем, относящееся к 1837 году). Мистик-шоумен. В 1837 году был похоронен заживо в присутствии Ранджита Сингха, махараджи Пенджаба, и его двора. Этот случай — один из первых такого рода, впоследствии ставших предметом исследования ученых.

СТИЛИ ЙОГИ

1. **Анусара.** «Легкомысленный» стиль йоги. Основной упор на выравнивание конечностей и оптимистичную философию. Для облегчения вхождения в позы используются пропсы.
2. **Аштанга.** Серьезный стиль. Серия поз, выполняемых в определенной последовательности (комплекс «приветствие солнцу»). Все позы связаны с дыханием. Стиль, требующий больших физических усилий.
3. **Бикрам.** «Жаркий» стиль, во время занятий происходит интенсивное потоотделение. Зал для занятий разогревают, что способствует расслаблению мышц. Двадцать шесть поз и два дыхательных упражнения. Сложная тренировка.
4. **Флоу.** «Грациозный» стиль йоги. Общее название для стилей, включающих связанные между собой последовательности поз.
5. **Хатха.** Древний стиль, возникший в средневековой Индии. Современные формы хатха-йоги мягче.
6. **Йога Айенгара.** Точный стиль. Основной упор на статичное выполнение и долгое удержание поз. Используются кирпичи, ремни и одеяла для достижения более совершенной позы. Преподаватели учатся не менее двух лет.
7. **Крипалу.** Интроспективная йога. Основной упор на постепенное внедрение более сложных поз и увеличение времени выдержки. Подчеркивает важность осознанности.

8. **Кундалини.** Интенсивный стиль. Основной упор на дыхание, мантры и медитацию, а не на позы. Практикующие стремятся пробудить энергию кундалини, «спящую» в основании позвоночника.
9. **Пауэр-йога.** Аштанга для суперспортивных. Существует множество вариантов.
10. **Шивананда.** Всеобъемлющий стиль. Пропагандирует особый образ жизни. Позы умеренной сложности, глубокое, осознанное дыхание, релаксация, вегетарианская диета, оптимистичное отношение к жизни.
11. **Вини-йога.** Мягкая. Основной упор на «приветствие солнцу» как разминку перед выполнением более интенсивных растяжек.
12. **Виньяса.** Непрерывная. Каждое движение тела осознанно связано с дыханием. Йога-балет.
13. **Йога-фит.** Атлетичная йога. Этот вид йоги преподают в фитнес-клубах и спортивных центрах. Позы йоги сочетаются с подъемами корпуса, отжиманиями и другими упражнениями.

ХРОНОЛОГИЯ

До н. э.

Около 2500 г. — на глиняных печатях индской цивилизации запечатлены человеческие фигуры в различных позах; они считаются самыми ранними из известных предшественников нынешних йогов. У сидящих на этих изображениях людей стопы подоткнуты под туловище в области гениталий. Ученые считают, что герои скрижалей пытались разжечь «внутренний огонь», чтобы пробудить в себе сверхъестественные способности.

438 г — освящение афинского Парфенона.

Н. э.

Около 400 г. — Патанджали пишет «Йога-сутры» — серию афоризмов о том, как достичь просветления. В них описывается важность удобной сидячей позы для медитации, однако ничего не говорится о позах йоги, несмотря на то, что этот документ постоянно называют основой физической йоги.

Около 600 г. — в Индии появляется учение о тантре, которое начинает распространяться по Азии. В нем почитаются женские божества, церемонии связаны с сексуальностью, а ритуалы окутаны покровом тайны. При этом сверхъестественными способностями стремятся обладать с целью обогащения.

Около 950 г. — построен храм Лакшмана в Кхаджурахо в Центральной Индии, чьи эротические скульптуры несут в себе отголоски тантрической тематики.

Около 1200 г. — смешав традиции тантры и телесной дисциплины, Горакнатх, индуистский аскет из Западной Индии, основывает хатха-йогу, целью которой является самый быстрый путь к просветлению.

Около 1288 г. — Марко Поло приезжает в Индию.

Около 1400 г. — Сватмарама пишет «Хатха-йога Пради-пику», древний текст, сохранившийся до наших времен. В нем описаны 15 поз и многочисленные техники продления сексуального возбуждения.

1588 г. — появляется тантрический текст, в котором описан магический ритуал, позволяющий мужчине соблазнить женщину против ее воли.

Около 1650 г — «Иони-тантра» наставляет практикующих почитать женский сексуальный орган и вести активную половую жизнь. Подходящие кандидаты для почитания — родные сестры, актрисы и проститутки.

1687 г. — Ньютон выступает с постулатом о силе земного

притяжения и формулирует три закона динамики. Около 1700 г. — появляется Гхеранда-самхита», текст по хатха-йоге, в котором описаны 32 позы и многочисленные техники продления сексуального возбуждения.

1772 г. — столицей Британской Индии становится Калькутта.

1837 г. — живое захоронение странствующего йога при дворе Ранджита Сингха, махараджи Пенджаба. Захоронение длится сорок дней и становится легендарным курьезом.

1849 г. — Генри Торо признается другу, что считает себя йогом, — первый случай подобного признания от западного человека.

1851 г. — Н. Ч. Пол пишет «Трактат о йогической философии» — книгу, которая считается первым научным исследованием йоги. Автор пытается объяснить, каким образом йоги достигают состояния, названного индийским врачом «человеческой спячкой», и рассматривает, как при помощи йогического дыхания замедляются метаболические процессы.

1859 г. — выходит труд Дарвина «О происхождении видов».

1896 г. — на выставке Тысячелетия в Будапеште ученые изучают двух йогов, впавших в транс, по признакам неотличимый от смерти.

1918 г. — Карл Юнг лечит пациентку, переживающую пробуждение кундалини — потока телесной энергии, устремляющегося от промежности к матке и далее по позвоночнику к макушке головы. Он заворожен ее состоянием (ключевым в продвинутой практике йоги), и это становится началом спора западных умов о том, является ли оно благословением или проклятием.

1922 г. — во время кампании неповиновения британцы арестовывают Ганди за подстрекательство к мятежу.

1924 г. — Джаганнатх Г. Гун основывает ашрам к югу от Бомбея и начинает крупное экспериментальное исследование йоги в рамках массивной программы, имеющей целью улучшить репутацию этой дисциплины.

1926 г. — Гун докладывает, что стойка на голове и стойка на плечах улучшают кровообращение, но не приводят к повышению кровяного давления, что относит их к мягким методам физического омоложения.

1927 г. — Гун дает Ганди рекомендации по лечению гипертонии.

1929 г. — Эдмунд Якобсон, врач из Чикаго, выпускает книгу «Прогрессивная релаксация». В ней описано то, каким образом при помощи расслабления мышц вылеживаются многие болезни — от головной боли до депрессии. Техники йоги имеют такой же эффект.

1931г. — Гун публикует книгу «Асаны» (*асаной* называет йоговскую позу). В книге нет ни слова о сверхъестественных подвигах и тантрических ритуалах; она полностью посвящена здоровью и фитнесу.

1932г. — на обучение в ашрам Гуна приезжает Ковур Т. Беханан, психолог из Йельского университета.

1932г. — ученым удается расщепить атом.

1933г. — махараджа Майсора (Южная Индия) нанимает Тирумалаю Кришнамачарью на должность руководителя дворцовой йога-студии. Впоследствии ученикам Кришнамачарьи предстоит стать самыми влиятельными гуру в истории йоги.

1934г. — махараджа Майсора отправляет Кришнамачарю к Гуну изучать его методы.

1937г. — Беханан из Йельского университета ставит на себе опыты с использованием йогического дыхания и сообщает о «замедлении мыслительных процессов».

1938г. — Юнг называет пробуждение кундалини «намеренно спровоцированным психотическим состоянием», которое, по его словам, может привести к «реальному психозу».

1945г. — взрыв первой атомной бомбы.

1946г. — в своей книге «Автобиография йога» Йогананда рассказывает истории о людях со сверхчеловеческими способностями, умеющих читать мысли, видеть сквозь стены и возвращать к жизни мертвых.

1947г. — Индия становится независимым государством.

1953 г. — Индра Деви выпускает книгу «Вечная молодость, вечное здоровье» — первую книгу о йоге, делающую акцент на оздоровлении организма.

1957 г. — Басу Кумар Багчи, исследователь из Мичиганского университета, а прежде — доверенное лицо Йогананды, сообщает, что йоги способны добиться «экстремального замедления» таких основных жизненных процессов, как дыхание и сердечное сокращение.

1961г. — Багчи обнаруживает, что опытные практикующие йоги способны замедлить сердцебиение, но не остановить его полностью, — находка, опровергающая сообщения о совершаемых йогами чудесах, которые были в ходу несколько столетий.

1962г. — исследователи из ашрама Гуна обнаруживают, что заключенные в герметичную яму йоги способны находиться там (быть «похороненными заживо») в течение нескольких часов, но никак не недель.

1965г. — выходит книга Б. К. С. Айенгара «Прояснение йоги», и она становится мировым бестселлером. В книге используются анатомические термины, а йога преподносится как научная дисциплина.

1969г. — первая высадка астронавтов на Луне.

1970г. — Свами Рама в ходе лабораторных наблюдений демонстрирует способность управлять кровотоком усилием мысли: он разогревает и охлаждает различные участки своей ладони.

1972г. — Британский ученый и врач У. Ритчи Расселл выступает с предупреждением, что сильное сгибание шеи в ходе выполнения йогических поз может стать причиной инсульта.

1973г. — учеными регистрируется первый из многих случаев инсульта с серьезными поражениями в результате занятия йогой.

1974г. — исследователи из Индуистского университета в Бенаресе выясняют, что занятия йогой приводят к стремительному повышению уровня тестостерона. Это первое клиническое свидетельство о воздействии йоги на сексуальность.

1975г. — гарвардский врач Герберт Бенсон обнаруживает, что практикующие медитацию способны замедлять дыхание, снижать частоту сердечных сокращений, кровяное давление и потребление кислорода. Это состояние расслабления он назвал «гипометаболизмом».

1976г. — Ли Санелла, психиатр из Сан-Франциско, пишет книгу о пробуждении кундалини и на основе изученных случаев приходит к выводу, что поднятие кундалини приводит к душевному подъему, а не к психозу.

1976г. — Санелла открывает кризисную клинику для переживающих опыт пробуждения кундалини.

1977г. — «Вояджер-1» совершает полет к Юпитеру и Сатурну.

1978г. — исследователи Стэнфордского университета сообщают о том, что у практикующих тантрическую медитацию наблюдаются самые различные физиологические реакции — прямое противоречие заявлению йогов, что эта практика приводит к безмятежному покою.

1983г. — шведские ученые обнаруживают, что опытные практикующие йоги при гипервентиляции не чувствуют головокружения и не падают в обморок.

1985 г. — чешские ученые сообщают, что в ходе практики тантрических поз мозг генерирует волны, аналогичные зарегистрированным в состоянии крайнего сексуального возбуждения.

1987 г. — по статистике центров помощи переживающим духовный кризис, чаще всего на горячую линию звонят женщины, задающие вопросы об энергии кундалини.

1991г. — заканчивается «холодная война».

1992г. — исследователи Рутгерского университета сообщают, что некоторые женщины способны ввести себя в состояние сексуального экстаза одним усилием мысли. Клинический термин для этого явления — «спонтанный оргазм», популярный — «сексуальные фантазии».

1998 г. — национальные здравоохранительные организации начинают тратить деньги налогоплательщиков на изучение йоги. Так возникает постепенно нарастающая волна исследований, посвященных диабету, артриту, бессоннице, депрессии и хроническому болевому синдрому. Как правило, исследованиями занимаются медицинские школы при элитных американских университетах.

2001 г. — итальянские ученые сообщают, что повторение мантр оказывает успокаивающее воздействие и способно вполнину уменьшить потоотделение.

2001 г. — исследовательская группа Калифорнийского университета в Дэвисе обнаруживает, что йога улучшает снабжение организма кислородом и соответствует «последним рекомендациям по улучшению физической формы и здоровья». Спортивная медицина с подозрением относится к данному утверждению и стремится его опровергнуть.

2002 г. — ученые Университета Британской Колумбии сообщают, что быстрое дыхание вызывает реакцию сексуального возбуждения.

2002г. — потребительская комиссия по безопасности продуктов (Consumer Product Safety Commission) регистрирует резкое увеличение числа травм, полученных в результате занятий йогой.

2003г. — американский тантрист Йогани выступает в Интернете и привлекает тысячи людей своим методом пробуждения кундалини.

2004г. — по словам Йогани, слово «кундалини» является синонимом слова «секс».

2004 г. — русские ученые обнаруживают, что выполнение позы кобры приводит к увеличению уровня тестостерона в крови.

2004г. — врачами зарегистрирован случай, когда во время практики учащенного йоговского дыхания у пациентки произошел разрыв легкого.

2005г. — аналитики Виргинского университета изучают 70 исследовательских работ и приходят к выводу, что йога способствует оздоровлению сердечно-сосудистой системы.

2006г. — индийские ученые сообщают: занятия йогой снижают уровень основного обмена веществ на 13 процентов, что грозит адептам дисциплины «набором веса и увеличением

жировых отложений». Это открытие противоречит огромному числу рекламных утверждений о том, что йога способствует похудению.

2006г. — специалисты Университета Мора (Калифорния) сообщают об эксперименте, в ходе которого женщина находилась в состоянии оргазма в течение 11 часов.

2007г. — ученые Колумбийского университета и Университета Лонг-Айленда обнаруживают, что активные стили йоги не соответствуют рекомендованным различными медицинскими и государственными ассоциациями требованиям по минимальной аэробной нагрузке, необходимой для поддержания оптимального здоровья.

2007г. — группа ученых из Бостонского и Гарвардского университетов сообщает, что в мозгу занимающихся йогой регистрируется резкое повышение нейротрансмиттеров, оказывающих антидепрессивное воздействие.

2008г. — группа ученых из Калифорнийского университета в Сан-Франциско приходит к выводу, что занятия йогой увеличивают выработку теломеразы — фермента, регулирующего продолжительность жизни клеток.

2009г. — за открытие теломеразы и ее свойств группе ученых присуждена Нобелевская премия.

2009г. — исследователи Пенсильванского университета сообщают: йога способствует нормализации высокого кровяного давления, что снижает риск возникновения гипертонии — основной причины инсультов.

2009 г. — ученые из Филадельфии сообщают о том, что йога активизирует правое полушарие, отвечающее за интуицию, творческое мышление и эмоции.

2009 г. — группа ученых из Университета Британской Колумбии сообщает о том, что учащенное дыхание способно увеличивать сексуальное возбуждение как у здоровых женщин, так и у страдающих снижением либидо.

2010 г. — изучив более 80 исследований, аналитики из Университета Мэриленда приходят к выводу, что йога снимает стресс, улучшает координацию движений, борется с усталостью, снижает тревожность, поднимает настроение и повышает качество сна так же хорошо или лучше других видов физической активности.

2010г. — индийские ученые сообщают, что мужчины и женщины, занимающиеся йогой, отмечают значительные улучшения в своей сексуальной жизни, в том числе это касается сексуального желания, возбуждения, удовлетворения и эмоциональной близости с партнерами.

2011г. — тайваньские ученые обнаруживают, что йога препятствует развитию дегенеративных процессов в позвоночнике.

2011 г. — индийские ученые доказывают, что интенсивные занятия йогой облегчают боль при ревматоидном артрите (болезненном воспалении суставов), которым страдают миллионы людей.

ПРОЛОГ

В наши дни йога стала очень популярна в кругу обеспеченных и образованных людей. Наклоны, вытяжения, глубокое дыхание — только о них и разговор. Во всех новых домах открываются йога-студии, и это считается и плюсом для квартировладельцев. На каждом круизном лайнере, в любом отеле, даже находящемся в тропиках, есть свой штатный инструктор, чьи достижения превозносятся в рекламных проспектах. Занятия йогой непременно встретишь в перечне услуг, предлагаемых центрами досуга для пожилых людей и детскими клубами — «Эй, родители, фитнес — это весело!». Профессиональные спортсмены расхваливают йогу на все лады. Врачи рекомендуют ее в качестве естественного метода лечения. Занятия для начинающих устраивают в больницах, школах и колледжах. Клинические

психологи направляют на йогу пациентов с депрессией. Беременные занимаются йогой (в очень облегченной форме), чтобы подготовиться к родам. Организаторы мастер-классов для писателей и художников включают в программу занятия йогой как способ разжечь творческий огонь. К такому же методу прибегают и школы актерского мастерства. При помощи йоговских техник музыканты успокаивают нервы перед выходом на сцену.

А ведь есть еще и собственно йога-студии. В Нью-Йорке, где я работаю, они в каждом квартале. Йогой можно заняться и в Де-Мойне, и в Душанбе.

Когда-то йога была мистической практикой, доступной единицам. Теперь она стала феноменом поп-культуры и встречает особенно живой отклик в сердцах измученных стрессом жителей городов. В 2010 году в Кембридже, штат Массачусетс, картинки с расслабляющими йоговскими позами даже начали печатать на штрафных талонах для автомобилистов.

Популярность йоги в наши дни объяснить просто. В современном мире, с его стрессами, с тем огромным потоком информации, который ежедневно обрушивается на каждого, йога воспринимается как некое древнее чудодейственное средство, дарующее очищение сознания и приносящее гармонию. Древняя практика спокойствия стала для нас новым прибежищем.

О доминирующем положении йоги в современном обществе свидетельствует тот факт, что крупные йога-центры часто располагаются в помещении бывших церквей, монастырей и семинарий, в местах, которые навевают мысли о единении с природой и о духовной жизни. Центр йоги «Крипалу», расположенный на территории площадью более 300 акров в Беркширских горах Западного Массачусетса, находится на месте бывшей иезуитской семинарии. Каждый год выпускниками преподавательских курсов «Крипалу» становятся сотни человек. А учениками этих инструкторов — тысячи новообращенных йогов (практикующих йогу) и йогоинь (женщин, занимающихся йогой).

Мода на йогу дошла даже до Белого дома. Мишель Обама включила йогу в свою программу «Давай больше двигаться» — национальный проект по привлечению детей к фитнесу с целью профилактики детского ожирения. Первая леди расхваливает преимущества йоги, посещая школы, и отмечает ее положительное воздействие на ежегодном праздновании Пасхи — крупнейшем публичном мероприятии в общественном календаре Белого дома. Начиная с 2009 года, на этом празднике устраивают «Йога-сад»: уроки на разноцветных ковриках под чутким руководством лучших преподавателей. Детские классы на лужайке перед Белым домом начинаются рано утром и продолжаются весь день. В 2010 году актер в костюме «кота в шляпе» — персонаж популярных детских книг доктора Зюсса — вместе со всеми принимал позу дерева, стоя на одной ноге, а пятеро йогов соревновались в выполнении стойки на голове. На празднике 2011 года среди участников можно было встретить пасхального зайчика.

Йога — одна из самых быстро развивающихся оздоровительных и фитнес-практик в мире. По данным калифорнийского фонда «Йога и здоровье», сейчас в США йогой занимаются около 20 миллионов человек, а во всем мире — более 250 миллионов. И все больше людей заинтересованы в том, чтобы начать заниматься. В целях распространения информации фонд организует «месяц йоги» — праздник, который проходит в сентябре каждого года по всей стране и включает бесплатные классы йоги, различные мероприятия и ярмарки здоровья.

Совершенно очевидно — с учетом нынешней популярности йоги и материальной обеспеченности практикующих, — что рекламодатели и новостные СМИ просто не могут больше игнорировать эту сферу. О йоге регулярно пишут журналы о здоровье и красоте. Газета «Нью-Йорк Тайме», где я работаю, напечатала уже несколько сотен статей, а в 2010 году появилась даже постоянная рубрика о йоге — «Тянись» (Stretch). В ней можно найти буквально все: к примеру, рекламу студии, предлагающей занятия термойогой в нагретом помещении, или описание мероприятия в Центральном парке с участием нескольких тысяч человек, названного организаторами крупнейшим уроком йоги из когда-либо проводимых в мире. Главная привлекательность этого мероприятия заключалась в получении корпоративных подарков: всем

участникам достались коврики для йоги от JetBlue, бутылки для воды от SmartWater и экологичные сумки ChicoBags, набитые бесплатными образцами. От желающих попасть на урок не было отбоя, однако многие так и не продвинулись дальше очереди к входу — пошел ливень, и они разбежались.

Нет сомнения, йога — новый культурный тренд. Но это также и выгодный бизнес. Рынок переполнен товарами, без которых практика йоги *якобы* немислима: коврики, одежда, журналы, книги, фильмы, товары для путешествий, кремы, лечебные масла, обувь, соевые лакомства и многочисленные аксессуары. И это помимо собственно классов. Пуристы называют этот оживленный сектор экономики йога-индустрией. Финансовые ставки высоки, и это подрывает традиционную этику. Бикрам Чоудхури, основатель бикрам-йоги — стиля, практикуемого в нагретом помещении, — оформил авторские права на последовательность асан и велел своим юристам разослать несколько сотен предупреждений с угрозами, обвинив небольшие студии в нарушениях. И он не одинок. В одних лишь Соединенных Штатах бизнесмены от йоги стремятся подчеркнуть уникальность своих методов, регистрируя тысячами патенты, торговые знаки и авторские права.

По мнению рыночных аналитиков, йога представляет интерес для социальной прослойки, представители которой известны под названием «лохасисты» (от англ. LOHAS – Life of Health and Sustainability). Это обеспеченные, высокообразованные люди, озабоченные экологическими проблемами и выступающие с природоохранными инициативами. Они водят гибридные автомобили, покупают натуральные продукты, стремятся вести здоровый образ жизни. Йога-мамочки (социальная группа, пришедшая на смену футбольным мамочкам) — яркий тому пример. По данным маркетинговых исследований, йога-мамочки предпочитают покупать детскую одежду таких марок, как Mamas Earth (компания, торгующая дорогостоящими товарами из органического хлопка, конопли и вторично переработанных материалов). Важный фактор, отличающий современную йогу, — это превращение практики по призыванию в атрибут элитной жизни. Другое ключевое отличие в том, что большинство современных практикующих — женщины. Это, безусловно, влияет на формирование рынка товаров для занятий йогой. Ведь женщины, по сравнению с мужчинами, покупают больше книг, тратят больше денег на потребительские товары и уделяют больше внимания своему здоровью и внешности.

«Йога Журнал» — самый популярный журнал в индустрии йоги, основанный в 1975 году, — насчитывает два миллиона читателей, среди которых 87 % женщин. Причем создатели журнала с особой гордостью подчеркивают, что их читательницы — это женщины с высоким доходом, занимающие руководящие должности и получившие образование в лучших университетах США. В брошюре для потенциальных рекламодателей говорится, что более 90 % читательниц «Йога Журнал» имеют высшее образование.

Красочные страницы этого журнала — яркий пример того, как компании работают со своей целевой аудиторией. Сотни рекламных объявлений продвигают продукцию по уходу за кожей, сандалии, ювелирные украшения, натуральное мыло, специальные витамины и ферменты, альтернативные лекарства и методы терапии, улыбающихся гуру и экологичные автомобили. В каждом номере есть особая рекламная секция. Моя любимая реклама — Hard Tail: эту линию одежды представляют красивые девушки, выполняющие эффектные асаны. «Навсегда», — гласит минималистский слоган.

Еще один популярный производитель — Lululemon: модная линия одежды для йоги, известная своими формирующими фигуру свойствами, в особенности способностью выгодно очерчивать форму ягодич. Недавно проведенный анализ рынка показал, что знаковым товаром фирмы потребители считают знаменитые брюки за 98 долларов, «выполненные с множеством секретных вставок и плоских швов с целью создания идеальной формы ягодич, напоминающей каплю воды».

Авторы рекламных строк основываются на своих представлениях о том, какое воздействие йога (а не товары для занятий йогой, конечно же) оказывает на тело и ум, а эти представления, в

свою очередь, основаны на утверждениях гуру, почерпнутых из брошюр спа-салонов и фитнес-клубов, книг, учебных фильмов, телепрограмм, журналов.

Здесь самое время вспомнить, что в йоге нет контролирующих организаций. Нет официальных лиц или компаний, следящих за чистотой и выполнением заранее оговоренных принципов или использованием определенных последовательностей поз, правил и процедур, поэтому нет возможности отследить результаты, как положительные, так и отрицательные. Йога — не религия и не современная медицина, где благодаря жестким нормам, лицензированию и контролю управляющих организаций налажено всеобщее соответствие стандартам. О правительственном контроле также можно забыть. В мире йоги не существует своего Комитета по безопасности товаров или Администрации по контролю за качеством продуктов питания и лекарств, которые следили бы за тем, чтобы обещанное выполнялось. Вместо этого здесь царит полный хаос — и так было всегда. Несколько исков подобной вседозволенности — и мы имеем дело с обилием противоречивых утверждений, окружающих этот предмет.

«Начинающего, скорее всего, отпугнут вся эта неразбериха и преувеличенные заявления», — отмечает индийский ученый И. К. Таймни. Эти слова были написаны полвека назад; сегодня ситуация не изменилась. Во-первых, подъем в развитии СМИ, как печатных, так и электронных, привел к тому, что обилие мнений превратилось в какофонию. Во-вторых, все более явственным становится мотив получения прибыли. Поскольку за публичными заявлениями о том, на что способна йога, теперь стоят миллиарды долларов, велико искушение эти заявления приукрасить. За приукрашиванием могут крыться как самообман и случайные недоговорки «по наивности», так и намеренно неверная интерпретация и сокрытие правды. Существует и другое искушение — умолчать о травмах, полученных во время занятия йогой и других негативных последствиях. Причиной такого молчания нередко являются финансовые соображения. Зачем выкладывать всю подноготную, если чистая правда может отпугнуть потенциальных клиентов? К чему уменьшать товарную привлекательность йоги? Почему бы не взять на вооружение лозунг: «Йога: сколько людей — столько мнений»?

Любой, кто занимался йогой даже недолго, может перечислить преимущества этой практики. Йога расслабляет и успокаивает, способствует обновлению и избавлению от стресса, придает энергию и силы. Каким-то образом она заставляет нас чувствовать себя лучше.

Но за этими основными моментами следует цветистая мешанина публичных заявлений и заверений, рекламных слоганов и мистических обещаний. Адепты йоги сулят реализацию самых важных жизненных устремлений: это и здоровье, и красота, и хорошая физическая форма, и излечение от заболеваний и нарушений сна, и чувство безопасности, и долголетие, и довольство жизнью, и власть, и идеальный вес, не говоря уже о любви, счастье, приобретении знаний, сексуальной удовлетворенности, личностном росте, самоутверждении и реализации высших человеческих возможностей и, в конечном счете, достижении просветления.

В этой книге я пытаюсь пробиться сквозь неразбериху различных мнений и выяснить, что говорит нам о йоге наука. В ней проанализированы более чем вековые исследования, и все сделано для того, чтобы разобраться, где настоящее, а где нет, что помогает, а что вредит, и главное — *почему* это так. Эта книга проливает свет на скрытые механизмы йоги, а также раскрывает реальную картину происходящего, с ее ложными утверждениями и опасными недоговорками. В ней ясно представлены все риски и преимущества йоги.

О многих из них, как выяснилось, не знал никто.

Я пришел к написанию этой книги, будучи любителем — но любителем весьма осведомленным. В первый год учебы в колледже (1970) я «подсел» на йогу, потому что это было приятно и явно улучшало самочувствие, как физическое, так и ментальное. Мой первый учитель говорил, что важно заниматься каждый день, пусть даже понемногу. Это всегда было моей целью, как ни трудно было мне реализовать эти благие намерения. Йога стала для меня хорошим другом, несмотря на то, что моя жизнь порой была похожа на хаос.

Свое исследование я начал в 2006 году. У меня был простой план: за несколько десятилетий накопилось много вопросов, противоречивых данных, которые я не раз замечал, но так и не успел изучить подробно; я решил найти ответы у лучших ученых.

Первое, что меня удивило, это то, каким образом йога умудрилась расщепиться на множество непонятных ветвей и стилей. Я знал достаточно, чтобы понять: в основе их всех лежит хатха-йога, та разновидность практики, где основное внимание уделяется позам, дыханию и техникам, призванным укрепить тело и ум (в противовес йоге как этической дисциплине и религиозной философии). В наше время хатха и ее ответвления — самые популярные виды йоги на планете; хатха-йога породила обилие вариаций, от местных стилей, существующих почти в каждой стране, до глобальных брендов типа аштанги и ноги Айенгара, которые встречаются повсюду. Благодаря с моему увлечению фитнесом и плаванием я также имел представление о том, чем йога отличается от обычных упражнений. В общем и целом (за некоторыми исключениями, на которые мы обратим пристальное внимание), это медленная практика с преобладанием статичных поз и плавных переходов, в отличие от быстрых, энергичных, повторяющихся движений, как, например, при занятиях на велотренажере или беговой дорожке. Из-за умеренной интенсивности тренировок организм испытывает меньшие нагрузки по сравнению с традиционными видами спорта, что делает йогу более привлекательной и для молодых, и для людей постарше. С точки зрения физиологии при занятии йогой сжигается минимальное количество калорий, почти не сокращаются мышцы и не нагружается сердечно-сосудистая система. Пожалуй, одна из самых отличительных черт йоги в том, что огромное внимание в ней уделяется контролю над дыханием и формированию внутренней осознанности в отношении позы. На более продвинутом уровне ученикам предлагается сосредоточиться уже на тонких энергетических процессах в теле. Одним словом, главное отличие йоги от традиционных «западных» видов спорта и фитнеса в том, что она направляет внимание *внутрь*.

К изучению йогической литературы я подошел с осторожностью. Давным-давно, работая в Университете Висконсина над исследованием физиологии дыхательной системы человека, я наткнулся на утверждение, прямо противоречащее одному из базовых постулатов йоги — идее о том, что быстрое дыхание насыщает организм и мозг живительным кислородом. В учебнике, который лежал тогда передо мной, говорилось, что частота дыхания человека «может уменьшиться или увеличиться более чем в половину по сравнению с нормой, при этом не оказывая существенного влияния на уровень кислорода в крови». Тогда, в 1975 году, эти строки запали мне глубоко в душу.

К сожалению, проведенное мной исследование йогических трудов оправдало мои худшие ожидания. Да, некоторые труды сияли, как свет во тьме. (См. список литературы для самостоятельного изучения в конце этой книги.) Но большинство изученных источников содержали ничем не подтвержденные предположения, а главное — в них было на удивление много откровенного вранья. Я-то хотел найти достоверную научную информацию, но вместо этого погряз в болоте. Вся эта писанина, как древняя, так и более современная, подавалась с обескураживающей безапелляционностью, но при этом содержала мизер научных фактов и напоминала то, что отец современной физики Ричард Фейнман называл «наукой самолетопоклонников» — данные, которые кажутся научно обоснованными, но на самом деле фактами не подтверждены.

Напротив, стоило мне окунуться в изучение научной литературы, как я воспрянул духом. При национальном институте Бетесда, штат Мэриленд, есть превосходная федеральная электронная библиотека медицинских заключений со всего мира, известная как PubMed (сокр. от публичная медицина). Поиск в PubMed выявил почти тысячу научных публикаций, посвященных йоге. В начале 1970-х их число увеличилось, а в последние годы — резко возросло; в данный момент новые публикации добавляются раз в несколько дней. Среди них есть курьезные и поверхностные исследования, но встречаются глубокие и doskonaльные. Авторы — сотрудники Принстонского университета и Университета Дьюка, Гарварда и Колумбийского университета.

Более того, эта тема интересует ученых по всему миру. Серьезные труды опубликованы исследователями из Японии и Швеции.

Однако чем глубже я погружался в эту работу, тем становилось понятнее, что объем информации ограничен. Некоторые общие темы были освещены довольно подробно, например, встречалось достаточно много упоминаний о расслабляющем и лечебном эффекте йоги. Но другие сферы оставались без внимания, а большинство научных публикаций на поверку оказались поверхностными. К примеру, для одобрения новых лекарств проводятся эксперименты, требующие участия сотен, даже тысяч испытуемых — многочисленная фокус-группа повышает надежность исследования. А вот в экспериментах, посвященных йоге, чаще всего участвовало не более 10 человек. А бывало, что и один.

Причины столь несерьезного подхода довольно очевидны: эксперименты, посвященные йоге, часто были для ученых просто хобби или развлечением. Поскольку открытия в этой области вряд ли привели бы к продвижению дорогих таблеток или медицинской техники, их не спонсировали крупные корпорации; относительно небольшой была и финансовая поддержка правительства. Государство обычно интересуется более передовыми исследованиями в области эзотерики или насущными проблемами здоровья нации и ведет работу на базе институтов и университетов. Другими словами, современной науке не было до йоги особого дела.

Исключение составляли или те вопросы, по которым йога пересекалась с другими дисциплинами, или же смелые заявления адептов йоги, явно противоречащие общепринятому мнению научного сообщества. Подобные «перекрестные» вопросы оказались весьма плодотворной почвой для ученых. К примеру, специалисты, изучающие спортивную медицину и физиологию, с пристальным вниманием отнеслись к утверждению, что йога помогает улучшить физическую форму. Врачи же бросились проверять, действительно ли йога настолько безопасна.

Недостаток информации в современной литературе заставил меня расширить круг поисков, и я тут же поймал большую рыбу. Мне попалась очень старая книга, «Трактат о йогической философии», написанная молодым индийским врачом и опубликованная в 1851 году в Бенаресе, древнем городе на берегу реки Ганг, духовном центре индуизма (сейчас этот город известен как Варанаси). Я узнал об этой книге, так как несколько западных ученых вскользь упоминали о ней. Мне повезло: в Google Books недавно отсканировали экземпляр, находящийся в Гарварде, и из их архива я тут же закачал себе электронный вариант. Книга была написана очень архаичным языком, однако автор рассматривал тему йоги в научном ключе, с глубоким знанием дела. В частности, он осветил важные аспекты физиологии дыхания, которые многие авторитеты в мире йоги до сих пор понимают ошибочно.

Я удивился, прочитав эту книгу, поскольку не раз слышал, что исследования индийских авторов на йоговскую тему, как правило, слабоваты (хотя именно индийцы стали первопроходцами в этом вопросе). Но я продолжил работу и обнаружил еще несколько жемчужин. Любопытствующие ученые — нередко они работали в Индии или родились там, но занимались исследовательской деятельностью за границей — брались за решение какой-либо йоговской загадки и делали важные открытия. Причем не только в области физиологии дыхания, но и в сфере психологии, кардиологии, эндокринологии и неврологии. Эти исследования были скрупулезными и нередко опровергали общепринятое мнение.

Заинтересовавшись, я поехал в Индию, чтобы узнать больше о первых исследователях йоги, и, в конце концов стал рассматривать их как некий интеллектуальный авангард. Их отчеты появились задолго до возникновения электронных архивов PubMed, из-за чего не попали в поле зрения современных ученых. Однако их открытия имели важнейшее значение для научного исследования йоги.

Я пошел дальше, и мне несказанно повезло: я познакомился с Мелом Робинсом, преподавателем йоги с огромным стажем и знаменитым ученым, исследующим эту дисциплину. До этого Мел

почти 30 лет проработал в телефонной лаборатории Белла (где появился транзистор, без которого было бы невозможным существование компьютерных чипов). Результатом его труда стали два увесистых тома почти в две тысячи страниц. Уникальность исследований Мела заключалась в том, что он не ограничился изучением традиционной литературы, а пожелал продемонстрировать, как основные находки современной науки соотносятся с йогой. Его пример заставил меня взглянуть на йогу более беспристрастно и прислушаться к тем сомнениям, что зародились у меня еще в Университете Висконсина.

За годы исследований судьба свела меня не только с Мелом, но и с самыми разными учеными, целителями, йогогами, врачами, мистиками, федеральными чиновниками и другими людьми, стремящимися узнать, что говорит о йоге наука. Если науку можно назвать хребтом данной книги, то эти люди — ее плоть и кровь.

В результате у меня получилось прагматичное исследование. Кое-где в этой книге затрагиваются темы, связанные с восточными религиями, — медитация и осознанность, освобождение и просветление. Но я не ставил себе цель углубляться в них. Нет, главной целью этой книги является пристальный разбор научных мнений о йоге «физической». Я уважаю индуизм и духовные традиции, без которых немыслима йога в более широком смысле этого слова. Однако если эта книга и будет иметь успех, то лишь потому, что при работе над ней были использованы малоизвестные научные труды, рассматривающие йогу с какой-либо одной из сторон. Не могу не отметить, что считаю научное мышление ограниченным и неспособным ответить на важнейшие жизненные вопросы, как и полагается истинно верующему человеку. Тому, что лежит за пределами научного взгляда, посвящен эпилог этой книги.

В конце концов, в ходе исследования больше всего меня поразило не множество имеющихся открытий, а осознание того, что йогоги, гуру и практикующие не имели ни малейшего представления о существовании тысяч научных докладов и исследований на эту тему. Это всего лишь мои догадки, разумеется. Но я не удивился бы, узнав, что йоговское сообщество не в курсе и сотой, а может, даже тысячной доли того, что ученые открыли за полтора века. Моя книга проливает свет на эти открытия. По сути, в ней представлен беспристрастный анализ важного социального феномена, возникшего пять тысяч лет назад, и, осмелюсь заявить, первая в истории попытка его оценки.

Я построил книгу таким образом, чтобы в первых главах были освещены темы, интересные всем, а в последних — менее известные вопросы. Оказалось, такая структура соответствует схеме развития научного интереса к йоге в течение десятилетий. Поэтому можно сказать, что в книге присутствует определенная хронология.

Картина, которую мы в итоге имеем, во многих ключевых моментах сильно отличается от привычных представлений о йоге. Иногда реальность оказывается даже лучше. К примеру, многие преподаватели йоги приписывают этой практике способность положительно влиять на сексуальную жизнь. Наука не только подтверждает это мнение, но и показывает, каким образом определенные позы способны действовать как афродизиак, повышая выработку половых гормонов и активность мозговых волн, неотличимых от возникающих в состоянии сексуального возбуждения. Недавние клинические исследования показывают, что занятия йогой приводят к улучшениям в сексуальной сфере как у женщин, так и у мужчин, не только усиливая чувство удовлетворенности и степень сексуального удовольствия, но и способствуя эмоциональной близости партнеров.

Как выяснилось, польза для здоровья от йоги также значительна. Хотя многочисленные гуру называют йогу путем к идеальному здоровью, их разъяснения, каким образом это достигается, довольно туманны. Наука все ставит на свои места. К примеру, недавние исследования продемонстрировали, что йога стимулирует выработку мозгом естественных веществ, по свойствам схожих с сильными антидепрессантами, — это таит большие перспективы для здоровья нации. Ведь, по статистике, в мире более ста миллионов человек страдают депрессией. Каждый год ощущение гнетущей безысходности приводит к самоубийству около миллиона

людей. Эми Уайнтрауб, которая еще не раз встретится вам на страницах этой книги, вспоминает о том, как йога спасла ей жизнь и помогла выбраться из болота уныния.

Однако, помимо обнадеживающих фактов, есть и масса находок, противоречащих многочисленным утверждениям о пользе йоги и ее лечебном действии. Взять, к примеру, лишний вес — большую тему для всех, кто следит за своим внешним видом. В течение десятилетий преподаватели йоги всячески расхваливали эту практику как прекрасный способ избавиться от лишних килограммов. Однако оказалось, что йога так эффективно *замедляет* обмен веществ, что, начиная заниматься ей, люди набирают вес — в организме сжигается меньше калорий и откладываются жиры. А ученые давно доказали, что процессы, связанные с замедлением обмена веществ, особенно активны у женщин. Разумеется, определенные факторы при занятии йогой помогают успешно бороться с лишним весом. К примеру, йога усиливает осознанность, а ее успокаивающее воздействие препятствует «заеданию» стрессов. Как-никак, большинство преподавателей йоги стройные, а не пухлые. Но даже если практика йоги и помогает кому-то контролировать вес, согласно научным данным, то происходит *вопреки*, а не благодаря влиянию йоги на обмен веществ человека.

Это всего лишь один из нелицеприятных секретов мого. А ведь есть и много других, и их важность нельзя недооценивать.

Йога стала причиной множества травм и повреждений. Один пример — инсульты, полученные вследствие закупорки сосудов и нарушения нормального кровообращения мозга. Врачи пришли к выводу, что некоторые позы способны вызвать повреждения мозга и превратить практикующих в инвалидов с дрожащими веками и потерей контроля над движением конечностей.

Есть и еще более мрачная перспектива: некоторые авторитетные исследователи предупреждают о возможности сумасшествия. Карл Юнг писал о том, что практика йоги на продвинутом уровне «высвобождает такой поток страданий, о каком ни один разумный человек не мог и помыслить». Во многих книгах о йоге цитируются высказывания Юнга, но об этих его словах никто ни разу не напомнил. А ведь это обоснованный вывод психиатра, к которому тот пришел после 20 лет размышлений и исследований.

В общем и целом, риски и преимущества йоги оказались куда значительнее, чем я себе представлял. Йога может убить и покалечить — но может и спасти жизнь, и заставить вас почувствовать себя богом. Довольно обширный спектр действия! Другие виды спорта и фитнес по сравнению с этим кажутся детской игрой.

Мои открытия заставили меня изменить свою личную практику. Я решил больше не использовать некоторые позы, сократить время выполнения других, кое-какие добавить и в целом стал относиться к йоге намного осторожнее. Надеюсь, и вы извлечете пользу из моих исследований.

Я воспринимаю эту книгу как нечто вроде договора об информированном согласии — такие документы предлагают подписать участникам медицинских экспериментов и испытаний новых лекарств, чтобы убедиться, что они осознают все риски, все «за» и «против».

Мое личное мнение — «за», безусловно, перевешивает «против». От йоги, оказывающей уравновешивающее влияние на человека, больше пользы, чем вреда. Однако к занятию йогой необходимо подходить разумно, чтобы не подвергать себя опасности. Я убежден, что даже рутинные меры предосторожности способны предотвратить множество серьезных травм.

Герои этой книги — сотни ученых и врачей, чей незаметный труд в течение десятилетий помог открыть истину, невзирая на недостаток финансирования и незаинтересованность официальных организаций. Их первые попытки изучить йогу не только заложили основу исследований этой дисциплины, но, как оказалось, имели поразительный «побочный эффект». Они преобразили

дисциплину, которая изначально была загадочным культом с элементами магии и эротизма. Благодаря им йога стала практикой для обретения здоровья и хорошей физической формы.

К моему удивлению, наука сыграла важную роль в модернизации йоги. По мере того как исследователи делали все новые открытия, доказывая, что у мнимых йоговских «чудес» на самом деле есть вполне естественное объяснение, адепты этой дисциплины усердно работали над ее переосмыслением. Новое поколение гуру уже не акцентировало внимание на чудесном и невероятном, а ставило во главу угла физическое здоровье. По сути, йогу поставили с ног на голову, возвысив материальное над духовным. Так и появилась «земная» дисциплина, ныне практикуемая по всему миру.

Этот переворот описан в первой главе. Рассказ о нем важен, так как знакомит нас с истоками йоги как оздоровительной практики, а также с основными героями и темами этой книги. К примеру, ученые выяснили, что так называемые йоговские «чудеса», хоть таковыми и не являются, выпивают в организме ряд важных физиологических изменений, имеющих множество реальных преимуществ для здоровья. Это и борьба с депрессией. И противодействие сердечно-сосудистым заболеваниям. А согласно новейшим исследованиям, возможно, и замедление биологических часов.

Разумеется, у науки отнюдь не на все найдется ответ.

Напротив, удивительный трюк, побудивший первого исследователя йоги взяться за работу, до сих пор вызывает у ученых ряд вопросов — а ведь с тех пор прошло почти 200 лет.

Но научное изучение йоги не просто разоблачает фокусы. Оно способно пролить свет и на настоящие тайны.

I. ЙОГА И ЗДОРОВЬЕ

Ранджиту Сингху, безобразному маленькому человечку, нравилось окружать себя красивыми женщинами. Пережитая в детстве оспа лишила его левого глаза и оставила отметины на лице. Грамоты он не знал. Но благодаря силе характера Сингху удалось объединить воюющие племена Западной Индии и в результате построить целую империю. Он стал махараджей Пенджаба и накопил немало богатств, в числе которых был и «Кохинор» — самый крупный алмаз в мире. Сингх мог быть щедрым. Он пожертвовал тонну золота индуистскому храму, хотя был сикхом. Он был гениальным военным и могущественным властителем, однако главным его достоинством было умение разбираться в людях.

В 1837 году ко двору Сингха явился странствующий йог и предложил организовать живое захоронение с целью продемонстрировать свои способности. Махараджа согласился провести эксперимент, однако предпринял меры предосторожности. Святого человека должны были посадить в небольшую постройку в саду рядом с дворцом. Три из четырех дверей Сингх заложил кирпичом и цементным раствором, превратив открытый павильон в подобие темницы — или, если вам по душе более мрачное сравнение, в склеп.

Придворные офицеры и европейские врачи собрались, чтобы посмотреть, как йог усаживается в позу лотоса. Скорее всего, это был полный лотос — поза со скрещенными ногами, когда стопы лежат поверх бедер. Один из наблюдателей заметил, что сидящий напоминает «индуистского божка». Затем прислужники завернули йога в белое полотно и поместили внутрь деревянного ящика. Ящик поставили в неглубокую яму, вырытую в полу. Однако землей засыпать не стали, поскольку йог выразил беспокойство по поводу муравьев, которые могли напасть и на него. Вместо этого люди махараджи заперли ящик на ключ, затем на двери в постройку задвинули засов и воздвигли глинобитную стену, чтобы окончательно отгородить импровизированную тюремную камеру от внешнего мира.

В строении не было отверстий, через которые бы проникал воздух, или окон, куда можно было бы подать еду. Вокруг дежурила круглосуточная охрана. Старший примерный офицер периодически проверял часовых и докладывал о дежурстве махарадже.

Заключение длилось 40 дней и 40 ночей — с библейских времен это число символизирует абсолютную завершенность цикла. Затем махараджа подъехал к «темнице» на слоне, спешил перед собравшимися придворными и «смотрел результат».

Полотняный мешок покрылся плесенью, как будто в имение долгого времени пролежал нетронутым. Конечности йога были холодными, неподвижными, кожа сморщенной и бледной. Пульс не прощупывался.

Потом йог открыл глаза.

Его тело начало сотрясаться в жутких конвульсиях. Ноздри расширились. Теперь можно было прощупать слабый пульс. Через несколько минут расширились зрачки, кожа вновь порозовела.

Увидев рядом с собой махараджу, йог спросил слабо и едва слышно:

— Теперь ты мне веришь?

Мир йоги прошлых столетий был мистической страной чудес, а йоговские практики — как повседневные, так и самые невообразимые — сильно отличались от тех, к которым мы привыкли. Взять хотя бы уроки. Обучение всегда было индивидуальным, не существовало никаких «классов». Кроме того, женщины йогой почти не занимались. Это и понятно, если учесть, какой шовинизм царил в древнем индийском обществе. Но самое радикальное отличие заключалось в образе жизни, какой вели практикующие. Йоги, как правило, были бродягами, принимавшими участие в сексуальных ритуалах, или кем-то вроде трюкачей, скручивавшихся в узлы за подаяние, — и все это несмотря на то, что их жизнь была посвящена самым высокодуховным целям. Пенджаб Йоги не был исключением. Летописцы сообщают, что он всегда выполнял свой трюк с захоронением «за приличный гонорар». Так, в награду за сорокадневное заключение он получил жемчужное ожерелье, золотые браслеты, отрезки шелка, покрывала, которые «в Индии обычно носили принцы и люди благородного происхождения».

Прежде йоги были людьми такого же толка, что цыгане и циркачи. Они гадали по ладони, толковали сны и торговали амулетами. Более благочестивые зачастую просто сидели голышом, с нестриженными бородами и грязными волосами, измазанные пеплом от погребальных костров, что должно было подчеркнуть преходящую природу физического тела.

Канпхаты — крупная йоговская секта — считались похитителями детей. Чтобы пополнить свои ряды, они брали на воспитание сирот, а при возможности покупали или похищали детей. Естественно, в хороших семьях к ним всегда относились с опасением. Временами йоговские «шайки» увязывались за торговыми караванами, как Шакалы, и приставали к купцам, вымогая пищу и деньги. Иногда йогов нанимали в качестве охраны, и тогда они образовывали воинственные группы и занимались тем, что мы сейчас называем рэкетом.

Некоторые йоги курили марихуану и принимали опиум. Другие скитались с чашей для подаяний. Были среди них и святые. Но британские чиновники и образованные индийцы нередко презирали йогов, поскольку ощущали исходящую от них опасность и считали их бесполезными для общества. Типичное отношение к йогам хорошо характеризует проведенная британцами перепись населения, в которой йогов отнесли к разряду «разного и положительного сброда».

Причиной подобного неуважения отчасти можно считать связь йоги с сексом. Духовной целью йоги всегда было достижение блаженного состояния сознания, в котором мужские и женские аспекты вселенной соединяются и начинают восприниматься как единое целое. Этот союз (слово «йога» и означает «союз») приводил практикующего к просветлению. И достигнуть его можно было через сексуальный экстаз — элемент йоговской практики, о котором не слишком-то распространялись, и современным исследователям о нем стало известно лишь недавно.

Дэвид Гордон Уайт, один из ведущих исследователей Йоги и преподаватель Калифорнийского университета в Санта-Барбаре, в своей книге, опубликованной в 2006 году, отметил, что древние йоги стремились достичь божественного состояния сознания, «аналогичного блаженству сексуального оргазма».

Путь к экстатическому единению был известен как тантра. Эта безмерно популярная практика отвергала кастовую систему и привлекала в свои ряды толпы последователей; из тантры вышло множество авторитетных религиозных деятелей, написавших тысячи текстов и комментариев. В тантре обширно применялись магия, колдовство, гадание, ритуальное поклонение (особенно женским божествам), культы посвящения и священные сексуальные обряды. На Западе тантра, собственно, и прославилась своими сексуальными ритуалами. И они действительно практиковались, причем в таком объеме, что это не могло не вызвать протеста индуистских и буддистских священников того времени. Тантристов обвиняли в том, что под прикрытием духовных практик они предаются оргиям.

Не избежал этих обвинений и Пенджаб Йоги, практикующий тантрист. По мере того как росла его слава, он начал вести себя так отвратительно, что махараджа решил изгнать его из своих земель. Однако йог ушел сам. Ничуть не огорчившись, он скрылся в горах в компании юной замужней девицы.

В течение веков тантрические ритуалы прошли несколько степеней деградации и достигли пика с появлением агхори, секты каннибалов, поедающих трупы людей и пьющих мочу и алкоголь из черепов. Агхори жили в местах для кремации и навозных кучах и презирали любые социальные условности, якобы стараясь сыскать публичную неприязнь и тем самым устроить испытание своему «я». Первобытные аскеты также практиковали ужасающие ритуалы и оргии. Ученые-религиоведы обычно опускают все кровавые подробности, но все же упоминают, к примеру, о пристрастии агхори к инцестам. Как бы то ни было, худшие проявления тантризма были столь экстремальны, что практику в целом сочли угрожающей для общества.

Было еще одно отличие йоги «старой» от той, к которой мы привыкли. Чтобы увидеть его, обратимся к принципам хатха-йоги (или йоги «физической»), изложенным и «Хатха-йога Прадипика» — священном тексте XV века, самом раннем из существующих описаний этой дисциплины.

В книге огромное внимание уделялось тем частям тела, о которых не слишком часто упоминается в современных учебниках по йоге, — пенису, вагине, промежности, анусу. «Прадипика» настоятельно рекомендовала выполнение сидячих поз с целью оказания давления на промежность — область между анусом и гениталиями, довольно чувствительную к сексуальной стимуляции. «Надавите пяткой на промежность, — говорится в книге. — Это открывает двери, ведущие к освобождению».

В наше время для обозначения йоговских поз используется термин *асана*. Но на санскрите это слово означает «сидеть», что отсылает нас к временам Патанджали, когда йога «физическая» была не чем иным, как сидением в расслабленной позе для медитации. «Хатха-йога Прадипика» расставила новые акценты в том, что касается сидячих поз и стимулирующих действий. Но и в ней не было ни слова о позах стоя или плавных последовательностях, столь популярных в современных направлениях йоги.

В этом труде также объяснялось, как продлить половой акт; разумеется, рекомендации давались мужчинам, что вполне отражало традиционный йоговский шовинизм. К книге отмечалось, что необходима «партнерша женского пола», однако указывалось, что найти такую спутницу, которая добровольно бы согласилась на эксперименты, «удается не каждому».

Одно из описываемых упражнений обещало получение столь полного контроля над собой, что семяизвержение удалось бы сдержать, даже если бы йог «находился в объятиях страстной любовницы». Практикующая пара должна была постепенно усиливать уровень возбуждения,

чтобы приблизиться к оргазму, но так и не испытать его, растянуть экстаз и слиться воедино, превзойдя все границы и объединив все противоположности.

Если подобное описание хатха-йоги и покажется читателям странным, так это потому, что со страниц современных книг и из уст современных гуру редко услышишь об истоках этой практики. Но на самом деле хатха-йога — не что иное, как ответвление тантры. Хатха-йогу придумали для того, чтобы ускорить реализацию тантрической программы. Санскритский корень *хатх* означает «насильственное действие»; так говорят, когда, к примеру, привязывают кого-то к столбу. «Хатха» означает «насилие» или «силу», согласно словарю санскрита Монье-Вильямса (профессор Оксфордского университета). Эта дисциплина — тщательно продуманная программа активных физических действий, способствующих скорейшему достижению экстаза.

Таким образом, «хатха-йога» означает «насильственный союз». Однако этот дословный перевод крайне редко (точнее, никогда) фигурирует в популярной литературе.

Наконец, в отличие от современных практик в йоге прошлого большое внимание уделялось чудесам. В течение многих веков в индийской религиозной литературе описывались йоги, умеющие левитировать, останавливать сердцебиение и дыхание, исчезать на ровном месте, проходить сквозь стены, вселяться в другие тела, касаться луны, выживать, будучи похороненными заживо, становиться невидимыми, умирать по желанию, ходить по воде и, прямо как Иисус из Назарета, воскрешать мертвых. Йоги были всем известными кудесниками. Их необычные способности даже получили особое название — *сиддхи*. На санскрите это слово означает «успех» или «совершенство», ну а в йоге — обладание сверхъестественными силами. Индийский мудрец Патанджали, изложивший основы мистической йоги около 16 веков назад, посвятил этим необычным способностям целую главу своих «Йога-сутр», описывая такие умения, как телепатия и дар предвидения.

Исследователь из Университета Уэслейан Уильям Пинч писал о том, как йоги-воины, сражаясь за владение торговыми путями, распространяли слухи о своей сверхъестественной силе, чтобы отпугнуть врагов на поле боя. По словам Пинча, йоги имели репутацию непобедимых. У тех, кто верил — и заставил своих врагов поверить — и собственное бессмертие, было несомненное тактическое преимущество», — писал он.

Для того чтобы рядовому практикующему открылся дар творить чудеса, он должен был достигнуть *самадхи* — состояния всепроникающего блаженства, в котором йог становился единым целым со вселенной. Для этого практикующий должен был обучиться управлять потоками праны — энергии тела, перемещая их вверх по позвоночнику к голове. В этот момент, как говорится в «Хатха-йога Прадипике», йог достигал состояния, «похожего на смерть».

Некоторые йоги входили в состояние эйфории с целью достижения духовного просветления. Другие — как Пенджаб Йоги, например, — делали это ради развлечения и выгоды, что было вполне в духе тантрического сообщества, состоявшего из самого разного люда.

Эксперимент с живым захоронением поразил многих, и не только при дворе Ранджита Сингха. Книги, описывающие это событие, были опубликованы в Вене, Лондоне и Нью-Йорке. Образованный мир дивился свершению нога и пытался найти этому объяснение. Известны слова Клода М. Уэйда, британского посла при дворе махараджи и очевидца «эксгумации», сказанные его соратникам:

«Самонадеянно отрицать, что индусы, возможно, обнаружили или сумели овладеть искусством, дотоле неизвестным европейской науке».

Примерно в то же время Н. Ч. Пол начал учебу в Медицинской школе в Калькутте, и этот случай привлек его пристальное внимание. Ведь он противоречил всем законам природы. В дальнейшем он описал его в своей книге — «Трактат о йогической философии». И как оказалось впоследствии, эта книга породила новую ветвь науки.

Что нам известно о Н. Ч. Поле? Ни в одном научном труде не содержатся какие-либо исчерпывающие сведения о нем, разве что встречаются редкие упоминания. Я не знал о нем почти ничего, пока не отправился в Калькутту — город, в котором кипит жизнь даже в сезон муссонов с их духотой.

Преодолев адские пробки, практически оглушенный ревом клаксонов, я добрался до Медицинской школы Пола. Я ждал, что сама клиника будет опрятной, что в ней сохранятся традиции ее британских основателей. Но это оказался бедлам. Бездомные собаки, пациенты и студенты шныряли по коридорам полуразрушенных зданий. Во дворах лежали поваленные деревья. На стенах висели выцветшие постеры. У входа в библиотеку меня обуяло нехорошее предчувствие; мне было неуютно, но я все же горел желанием узнать о первом в мире ученом, решившем освободить йогу от ее мифического прошлого.

Я поднялся по круглой лестнице — вокруг торчали провода, висела паутина, валялись куски штукатурки. Библиотека, с ее высоким потолком и темными деревянными панелями на стенах, навевала мысли о былых — лучших — временах. Но упадок добрался и сюда. За стеклянными дверцами шкафов высились ряды старых книг, но слой пыли внутри оказался столь толстым, что даже названия на корешках невозможно было разобрать. И вздрогнул от мысли о том, что шкафы превратились в мавзолей. Над головой все было затянуто паутиной, как в фильме ужасов. Улыбающейся библиотекарше в ярком сари, казалось, было даже немного стыдно за окружающую обстановку, но не слишком. Вскоре выяснилось, что она, как и все остальные, ничего не знает о Поле и почти ничего — о работе школы в годы ее основания. Бенгальский медицинский колледж был основан в 1835 году и стал первой европейской медицинской школой в Азии. Его стены из красного кирпича с белой окантовкой являлись символом новой эпохи.

Я в панике понесся на другой конец города, в Национальную библиотеку — здание в колониальном стиле, находящееся на территории полного зелени кампуса. Там в течение нескольких дней я прочесывал старинные книги и доклады. Ничего. Ни капли информации! Некоторые отчеты были столь древними, что буквально рассыпались в руках. Многие книги были изгрызены червями: в словах недоставало букв, в предложениях — слов. Постепенно на столе вокруг меня выросли пирамиды книг. Я просматривал том за томом, но не находил ничего.

Наконец в одной из последних книг я все же наткнулся на кое-какие сведения о Поле. Его имя встречалось среди имен других выпускников Бенгальской медицинской школы. В книге были даты. Рассказ о его первом назначении — он был принят на службу колониальным врачом. Упоминался размер его заработка. И вот после стольких дней напряженной работы и беспокойства в моем исследовании наступил прорыв.

Потом мне повезло еще больше: я познакомился с П. Тханкаппаном Нейром, здравомыслящим, энергичным, доброжелательным мужчиной, внешне похожим на Ганди. К тому времени он написал около десятка книг о Калькутте и в свои 74 года все еще был полон идей.

Вместе с Нейром мы наведались к историкам, посетили архивы и литературные общества и много других мест, перемещаясь на автобусе, метро, велорикшах и электричках (с запахнутыми дверьми, из которых открывался вид на деревни с дымиющимися утренними кострами). Денег он не брал. Нейр объяснил, что помогает мне из чувства гражданского долга.

Пол родился в Бенгалии (при рождении ему дали имя Нобин Чандер Пал, или, согласно другим интерпретациям, Навина Чандра Пала, или Нобин Чандра Пал), получил хорошее образование и сумел продвинуться по социальной лестнице. В начале XIX века британские колонизаторы безжалостно эксплуатировали индийский народ, но они же основали для индийской молодежи школы с европейской программой, где обучение шло на английском. Смысл этого предприятия заключался в том, чтобы создать класс квалифицированных мелких чиновников, которые

помогали бы британским управленческим кадрам. Пол был одним из первых выпускников, успешно закончивших учебу по этой программе. В Калькутте, в те времена столице Британской Индии, он поступил в Медицинскую школу и погрузился в интеллектуальную жизнь города. Он посещал лекции Общества по распространению знаний — там можно было встретить всех, кто метил наверх, — и узнавал о таких передовых идеях, как «интересы женского пола».

По окончании колледжа, в 1841 году, Пол с гордостью добавил к своему имени инициалы В. Б. М. К. — выпускник Бенгальского медицинского колледжа. Они свидетельствовали о его новообретенном элитном статусе, как и новая фамилия, переделанная на европейский манер — «Пол» вместо «Пал».

Большой удачей для Пола стал его перевод в Бенарес (Варанаси). Этот город для индусов — самый священный во всей Индии; он расположен на берегу Ганга, самой священной из рек. Новое назначение позволило ученому увидеть жизнь йогов в непосредственной близости. Вдоль берега реки выстроились сотни храмов; паломники со всей Индии съезжались сюда искупаться в водах Ганга или кремировать тела своих близких; всем им не терпелось смыть с себя грехи и заслужить спасение. К гатам — широким каменным ступеням — стекались и мистики, чтобы окунуться в воду, пройти ритуал очищения и заняться медитацией. Здесь всегда можно было встретить как минимум одного лежащего на гвоздях йога. Неподдалеку отсюда когда-то Будда прочел свою первую проповедь. Веками Бенарес был центром индуизма, играя для приверженцев этой религии ту же роль, что Мекка для мусульман, а Ватикан — для католиков. Для многих жителей Индии этот город до сих пор остается самым священным местом на земле.

«Трактат о йогической философии» увидел свет в 1851 году. В том году в Лондоне проходила Всемирная выставка, устроенная с целью привлечь внимание к Британии, лидеру мировой промышленности. А военный хирург Пол хотел показать, что и колонии не чужды прогресса.

В своем трактате Пол упоминал и об агхори, секте каннибалов, отмечая их злоупотребление спиртным. Однако, в общем и целом, его книга не принимала во внимание удивительное разнообразие индуистских мистических течений, во главу угла Пол ставил умение йогов «приостанавливать жизнь», точнее, как он выразился в предисловии, «в течение долгого времени не употреблять пищу, не дышать и становиться нечувствительными к внешним воздействиям».

В основу его исследования лег эксперимент с сорокадневным захоронением. Пол отмечал, что торжество над смертью, одержанное Пенджаб Йоги, «привело в замешательство многие европейские умы». Но он взял на себя смелость просветить научное сообщество, несмотря на то, что был всего лишь обычным хирургом из Бенгалии.

Объяснение Пола не имело отношения к сложным позам и техникам очищения. Не упоминал он и об анатомии. Вместо этого он сосредоточил внимание на невидимом факторе, замерах и анализом которого в человеческом теле и природе занимались многие ученые той эпохи.

Речь шла о двуокиси углерода — продукте распада, образующемся при клеточном дыхании: мы все его выдыхаем. Основная информация об этом прозрачном газе была известна Полу еще по Медицинской школе, и он очень быстро сообразил, что йогические практики помогают накопить углекислый газ в организме. Главной манипуляционной техникой при этом является пранаяма — так на санскрите называются дыхательные упражнения, а точнее, управление праной — жизненной силой человека. «Прана» означает «жизненная сила», «яма» — обуздание или контроль.

Пол привел множество примеров того, как йоги управляют дыханием, чтобы выдохнуть меньше углекислоты. К примеру, он описал общеизвестную практику, при которой делается меньшее количество дыхательных движений. Подобный контроль, писал он, «производит потрясающее действие» на объем выдыхаемого углекислого газа. Приведенные им цифры демонстрировали мощное снижение этого объема при дыхании в самом разнообразном темпе. Для начала он взял быстрый темп. Согласно проведенному им эксперименту, у йога, делавшего 96 дыхательных

движений в минуту, вырабатывалось 79 кубических дюймов углекислоты. При замедлении дыхания до 24 дыхательных движений в минуту этот объем уменьшался более чем вдвое и составлял уже 24 кубических дюйма. При 6 дыхательных движениях в минуту (то есть во много раз ниже нормы) объем углекислоты снова падал более чем вдвое: до 10 кубических дюймов. Другими словами, замедление дыхания влекло за собой сильное уменьшение уровня выдыхаемой углекислоты.

Около 10 страниц трактата было посвящено описанию других йоговских практик, приводящих к тому же эффекту. К примеру, Пол утверждал, что повторение мантры «ом» — священного слога в йоге — «значительно снижало» потери углекислого газа. Еще одним методом было вдыхание и выдыхание одного и того же воздуха — действие, которое, по мнению Пола, являлось «одним из простейших способов» ввести себя в эйфорический транс.

Кульминацией его анализа стало описание распространенного среди йогов обычая медитировать в гупхах, или пещерах, слабоосвещенных и плохо вентилируемых подземных убежищах с высокой концентрацией «отработанного» воздуха, используемого для «вторичного» дыхания. Пол отметил, что помощник йога обычно замазывал небольшой вход в пещеру глиной — совсем как во время эксперимента Ранджита Сингха, когда у входа в склеп соорудили глинобитную стену. Благодаря этому возникала «замкнутая атмосфера», в которой йог выдыхал гораздо меньше углекислого газа, чем на «свежем воздухе со свободной вентиляцией».

Не боясь предстать истинным натуралистом, Пол сравнил этот процесс с рутинным явлением природного мира, исключив все домыслы о йоговских чудесах. Умение йогов замедлять течение жизненных процессов, по его словам, было не более чем «человеческой спячкой», а пещеры, куда святые уединялись для медитации, — теми же берлогами для уходящих на зимовку зверей.

В подтверждение своей точки зрения Пол отмечал, что спячка — обычный способ, используемый многими животными для сохранения энергии. Он заявлял, что святые отшельники ничем не отличаются от летучих мышей, ежей, сурков, хомяков и сонь. Точь-в-точь как зимующие животные, йоги выстилают свои гупхи теплоизоляционным материалом — травой, хлопком, овечьей шерстью. «Гупха для йога так же необходима, — писал он, — как нора для зверя, уходящего на зимовку».

Именно «спячка», заключал Пол, помогла Пенджаб Йоги пережить захоронение. «Если сравнить повадки зимующих зверей с поведением йогов, — отмечал Пол, — то можно увидеть, что они совершенно идентичны».

Современная наука доказала, что хирург из Бенгалии был абсолютно прав в своих доводах о физиологии дыхания — несмотря на то, что экстатические состояния йогов, постигших высшие ступени знаний, мало чем напоминают дрему впавших в спячку животных. Ученые выяснили, что, готовясь к зимовке, млекопитающие действительно «запечатывают» свои норы, а их дыхательный процесс претерпевает те же изменения, что и у находящихся в пещерах йогов. По словам Дэвида Э. Уортона, зоолога и автора книги «Жизнь на пределе возможностей» (Life at the Limits), закрытое пространство берлоги «способствует накоплению углекислого газа, подавляя тем самым обмен веществ животного». Замедляются биоритмы, и организм готовится к глубокому сну.

Нужно отдать должное исследованию Пола, особенно с учетом того, что он был всего лишь скромным врачом и его распоряжении, как и у всех ученых той эпохи, находились весьма ограниченные средства. Пол приоткрыл завесу над одной из главных йоговских тайн, обнаружив, что йога замедляет обмен веществ человека.

Как мы еще увидим, дыхательные практики йоги меняют концентрацию углекислого газа в крови, тем самым оказывая влияние на энергетические процессы, протекающие в организме, и помогая контролировать различные состояния, в том числе уровень возбуждения нервной си-

стемы. Применение этих практик приносит определенную пользу для здоровья, а кроме того, чревато прибавкой в весе.

Йога по-прежнему завораживала и была полна тайн. Однако Пол сделал смелый шаг, объяснив одну из ее мистических составляющих, и это стало началом революции.

Исследователям йоговских «чудес» приходилось быть настороже и учитывать возможность обмана — проблема, которая явно волновала махараджу Пенджаба. Проходимцы представляли реальную угрозу, ведь в Индии была тьма уличных магов, зарабатывавших на жизнь иллюзионистскими трюками — от заклинания змей и разрезания друг друга на куски до карабканья по канатам, которые потом исчезали прямо в воздухе. В Индии веками промышляли целые кланы мошенников, отточивших свое мастерство до такой степени, что даже западные фокусники приходили в замешательство и приезжали в Индию, чтобы узнать секреты местных иллюзионистов.

При этом индийские кудесники обычно изо всех сил старались окружить свою деятельность религиозными «ритуалами», призывая в свидетели богов и святых индуистского пантеона. Кроме того, согласно Ли Сигелу, исследователю индийских «чудес», многие недобросовестные религиозные деятели в Индии, включая йогов и *свами*, не устояли перед искушением заняться уличной магией в качестве способа заработка и нередко пытались выдать простые фокусы за «чудотворные свидетельства божественных сил».

Один индийский социолог как-то раз отправился в путешествие по азиатскому субконтиненту, переодевшись нищим монахом. За это время он сблизился с несколькими сотнями индуистских «святых», и более шести процентов из них сами признались ему в том, что выполняют фокусы и псевдойогические чудеса, к которым относятся и живые погребения. При этом похороненным заживо тайком проносили еду; кроме того, они могли покидать свою камеру через секретный лаз. В одном из таких случаев городские жители, к своему удивлению, обнаружили прогуливающегося по берегу реки йога, который на тот момент был заживо похоронен.

В 1896 году в Будапеште прошла Всемирная выставка в честь тысячелетнего юбилея города. Среди праздничных мероприятий были выступления двух индийских святых. Эти йоги, по слухам, умели впадать в глубокий транс, словно умирая, а потом возвращаться из мертвых.

Профессор Аурель фон Терек, директор Антропологического музея в Будапеште, славился своими тщательными исследованиями черепов. Любовь к скрупулезности и свойственная людям науки подозрительность наложили отпечаток и на его внешний вид — он носил аккуратную бородку, маленькие очки.

Профессор приложил немало усилий, чтобы добиться аудиенции у йогов и сделать необходимые измерения. Йоги по очереди ложились в стеклянный гроб, входили в транс, а раз в неделю или две менялись местами — этот процесс всегда сопровождался очень торжественной церемонией и пением мантр. Восхищенная толпа, горожане, снующие туда-сюда, — все это нарушало покой, необходимый для серьезных исследований.

С некоторым раздражением в своем предварительном отчете фон Терек отметил, что заниматься наукой в таких условиях нелегко. Однако он сделал неожиданное открытие, которое заставило его насторожиться: пристально изучив йогов, он не отметил никакого резкого снижения основных жизненных показателей.

Вскоре выяснилось, что подозрения фон Терек были оправданны. Несколько скептиков спрятались в помещении, где находились йоги. Поздно ночью они с изумлением увидели, как крышка гроба поднялась, йог встал из гроба и принялся есть пирог, запивая его бутылкой молока!

Кудесника тут же схватили.

Однако ему и другому самозванцу удалось исчезнуть, подобно Гудини. Свой спектакль они приберегли для другого города и другого часа.

Как мы вскоре увидим, в XX веке к йоговским чудесам стали относиться еще более скептически. И в том же XX веке появилась всепоглощающая новая сила, которая перекроила йогу вдоль и поперек. Благодаря этой силе нелюбимые аспекты йоги удалось скрыть, а научные исследования получили вполне законный ход. Это произвело настоящий прорыв в изучении йоги.

Этой силой было движение за независимость Индии. Оно возникло, когда национальная элита, десятилетиями копившая недовольство британским колониальным правлением, направила усилия на то, чтобы создать национальную идею, способную объединить массы, отвергнуть мысль о превосходстве Запада и сформировать общественное мнение, необходимое для изгнания ненавистных иностранцев. (Примерно в это же время похожая инициатива зародилась в Ирландии и принесла тот же результат.)

Всплеск индийского национализма привел к тому, что многочисленные политические объединения попытались модернизировать индуизм, вдохнуть в него новую жизнь и сделать его фундаментом индийской национальной идеи. Древний период индийской истории они рассматривали как эпоху культурного, религиозного и социального величия. Многие ученые сходятся во мнении, что их главной целью при этом была замена мифа о превосходстве белого человека мифом о национальном гении.

Йога, с ее древними корнями и мистическими устремлениями, должна была стать звездой этой новой программы. Однако репутация йоги на тот момент была подорвана. По правде говоря, йоги так низко упали в глазах своих соотечественников, что многие индусы воспринимали этих нечесаных бродяг как символ всего, чем так плох индуизм.

Поэтому эта практика нуждалась в кардинальных изменениях. И они не заставили себя ждать.

В октябре 1924 года Джаганнатх Г. Гун, которому тогда было 40 лет, открыл совершенно уникальное учреждение — ашрам, который раскинулся на обширной территории и был полностью посвящен научному изучению йоги. Ашрам Гуна находился на горном плато к югу от Бомбея, неподалеку от курортного городка со свежим, прохладным климатом, где жители побережья спасались от жары. Там, среди бескрайних зеленых холмов, Гун начал свое исследование, которое считается первым в мире крупным экспериментальным анализом йоги.

Для этих целей он построил лабораторию, оснастив ее новейшим оборудованием, нанял помощников и надел белый халат лаборанта. Он основал ежеквартальный альманах, «Йога Миманса» («миманса» на санскрите означает «глубокие раздумья», или «медитация»), и публиковал к нему результаты своих исследований. Он обустроил свой обширный ашрам таким образом, чтобы в нем хватило места всем многочисленным желающим, заинтересованным в йога-терапии и преподавании йоги; особенно здесь приветствовали молодежь, что было вполне в духе индийского национализма. Эти молодые люди, выпускники ашрама, заявил Гун, завуалировано намекая на борьбу Индии за независимость, «станут самоотверженными строителями своей нации».

В течение полувека Гун с миссионерским рвением руководил группами ученых, которые написали сотни новаторских работ. Его усилиями древняя дисциплина обрела новый облик, став практикой для поддержания здоровья и физической формы. О деятельности Гуна восторженно отзывались Ганди, Неру и множество других знаменитых представителей движения за независимость, а также прославленные гуру, благодаря которым новая йога обрела популярность во всем мире. В Гуне удивительным образом сочетались гордость и мужество, скромность и наивность.

«Он никогда не искал признания, — вспоминал о нем О. П. Тивари, секретарь ашрама. Мы разговаривали в его кабинете; за окном лил дождь. — Он никогда не стремился получить воздаяние за свои заслуги, не хотел, чтобы люди говорили, что он проделал великую работу».

Самое удивительное, что Гун, с головой окунувшийся в научные исследования, не был ни

ученым, ни врачом. Его образование не выдерживало сравнения ни со степенями многоуважаемого фон Терека, ни даже с квалификацией обычного врача Пола — он никогда не изучал естественные науки. Не было у него и денег. Единственное, чем он обладал в излишке, — это верой в движение за независимость,

Гун (1883—1966) вырос к северу от Бомбея, в провинции, ставшей очагом мятежа против британцев. Осиротев в 14 лет, он бросился в пучину националистической борьбы. Он зачитывался «Кесари» («лев»), популистской газетой, призывавшей поверженный народ бойкотировать британские товары, учиться и стремиться к самоуправлению. В молодости Гун решил посвятить себя борьбе за освобождение Индии и служению нации и религии, он принял обет целомудрия, отказался заводить семью и поклялся никогда не сотрудничать с британцами. Вместо британских тканей он носил кхади, домотканое полотно. Был период, когда он бродил по деревням и пел песни в традиционном индийском стиле, распространяя таким образом идеи, пропагандируемые «Кесари».

У Гуна появился шанс проявить себя, когда богатый индийский промышленник нанял его на должность преподавателя в одну из своих школ, администрация, которой ратовала за независимость. Гун быстро продвинулся по карьерной лестнице. К 1920 году покровитель назначил его руководить небольшим колледжем. Но в 1923 году власти закрыли колледж, не оставив без внимания агитационную деятельность Гуна против британского правления — и тот оказался на улице.

И снова богатый меценат пришел на помощь. На этот раз он пожертвовал крупную сумму денег, и это позволило безработному преподавателю сделать самый важный в своей Жизни шаг — основать научный ашрам.

Гун с головой погрузился в исследования, один за другим публикуя отчеты о научных открытиях в альманахе «Йога Миманса». Альманах издавался на английском языке, претендуя на широкую целевую аудиторию. В 1924 году вниманию общественности было представлено два исследования, в 1925-м — уже шесть, в 1926-м — четыре, 1927-м — семь, и так далее. В первые годы работы ашрама Гун сделал рентгеновские снимки более десятка практикующих в асанах различной сложности. В те дни исследования подобного масштаба не имели аналогов.

«Мы не сделаем ни одного заявления, — говорил Гун, — не имея научных доказательств». Эти слова, разумеется, были преувеличением, но отражали его отношение к происходящему.

Йога, которую преподавали в ашраме, была тщательно переработанным вариантом древней практики. Здесь не терпели неопрятности: никто не посылал себя пеплом и не ходил нечесаным. В ашраме царила идеальная чистота, как в научной лаборатории. Все неприглядные аспекты йоги вдруг исчезли.

На протяжении всей своей карьеры Гун запрещал использовать слово «тантра»: индийские националисты питали отвращение к предтече хатха-йоги. Ученики Гуна слыхом не слыхивали об экстатических состояниях, подобных «блаженству оргазма», как говорил Гордон Уайт. Им никто не давал советов, как продлить половой акт, подобных тем, что содержались в «Хатха-йога Прадипике». Все это не входило в планы устроителей ашрама. А планировали они сделать так, чтобы у йоги появилось новое, привлекательное лицо, чтобы эта дисциплина стала научной и считалась символом здоровья и хорошей физической формы.

Исследования Гуна были выполнены очень скрупулезно, несмотря на отсутствие у него естественно-научного образования. Одно из первых было посвящено высокому кровяному давлению. Необходимо было выяснить, насколько велики риски при выполнении сложных поз, не превышают ЛИ они положительного действия на организм этой практики. С целью изучения проблемы Гун предложил 11 ученикам выполнить стойку на голове и стойку на плечах — две позы, являющиеся наиболее опасными в йоге.

Перевернутые позы могут вызвать волнение у практикующих одним своим названием.

Внезапно новички обнаружили, что их мир перевернулся с ног на голову; сердце застучало. Однако стоило им обрести уверенность и некоторый навык, и позы вдруг, как ни странно, стали оказывать расслабляющее или, в другой раз, приятно будоражащее действие. В йоге принято считать, что перевернутые позы нейтрализуют воздействие силы притяжения на организм, улучшают кровообращение и насыщают питательными веществами основные органы, включая мозг, оказывая мощное обновляющее действие.

Гун и его помощники обнаружили, что эти позы хоть позы сложны, но тем не менее дают не слишком большую нагрузку на сердце. Традиционно кровяное давление измеряется в миллиметрах ртутного столба; стандартный показатель для взрослого человека, находящегося в состоянии покоя, в дневное время — около 120 мм. Гун обнаружил, что при выполнении стойки на голове средний показатель был равен 125 мм; после 2 минут выполнения он поднимался до 140 мм, а по истечении 4 минут опускался до 130 мм. Гун сделал вывод, что такое небольшое повышение давления ставит йогу в выгодное положение в сравнении, к примеру, с забегом на 100 ярдов, когда давление подскакивает до 210 мм ртутного столба.

Он писал, что перевернутые позы выполняют свою функцию по «обеспечению притока крови* к участкам тела с недостаточным кровообращением, хотя и вызывают «сравнительно небольшой скачок» кровяного давления. При этом также тренируются и мышцы, несмотря на незначительные физические усилия. «У нас достаточно фактов, — заявлял Гун, — чтобы доказать, что эти позы являются непревзойденной тренировкой даже для силачей!»

На протяжении всей своей жизни Гун питал склонность к преувеличениям. Ведь он отчасти работал на публику. Надев внушающий доверие белый халат, Гун изо всех сил старался не только продвинуть научные доказательства, но и повысить репутацию йоги. Он стремился утвердить идею о том, что польза йоги научно подтверждена, и тем самым привнести в древнюю практику надежность и прогрессивность науки. Больше всего ему хотелось сделать йогу респектабельной дисциплиной.

Однако исследования Гуна также отличала и глубина. Несмотря на свои политические амбиции и отсутствие научного образования, в лабораторной работе он раз за разом демонстрировал любовь к скрупулезности. Ему даже удалось опровергнуть один из основных постулатов йоги.

Пытаясь казаться научно подкованными, йоги того времени (и нашего, кстати) заявляли, что практика быстрого дыхания вызывает омолаживающее действие, так как насыщает легкие и кровоток кислородом, освежая тело, ум и дух. По их словам, ученики, практикующие интенсивное йоговское дыхание, буквально ощущали покалывание и вибрации во всем теле от притока живительного кислорода. Гун провел ряд новаторских измерений и заявил, что это не так. Он выяснил, что быстрое дыхание практически не изменяет количество кислорода, поглощаемое кровью, а эффект подобной интенсивной практики объясняется тем, что ученики выдыхают огромное количество углекислого газа.

«Идея о том, что при выполнении пранаям человек усваивает больше кислорода, — миф», — писал Гун, используя йоговский термин, обозначающий дыхательную практику. Открытие Гуна противоречило общепринятому мнению той эпохи, но он упрямо твердил о своей находке, которая, как выяснилось, имела научное подтверждение.

Пытаясь собрать средства на исследования, Гун применил ловкий ход и разослал экземпляры «Йога Мимансы» индийским махараджам. Эти богачи стояли во главе княжеств, неподвластных британскому правлению. Многие из них покровительствовали индийскому искусству и культуре и участвовали в движении за обновление Индии, а некоторые живо интересовались йогой.

Влияние Гуна быстро росло, и вскоре он стал героем националистически настроенной интеллигенции. В 1927 году, спустя всего три года после основания ашрама, бывший безработный школьный учитель уже консультировал Ганди — пожалуй, самого знаменитого индуса после Будды и наиболее известного лидера движения за независимость Индии.

У пандита были проблемы со здоровьем. Ганди страдал продолжительными приступами недомогания и усталости, усугубляемыми его длительными голодовками и приверженностью народным методам лечения (западную медицину он презирал). Он жаловался на повышенное давление. Гун посоветовал ему выполнять успокаивающую стойку на плечах. «В вашем случае, — писал он в одном из писем, — поза точно должна помочь». Гун отмстил, что в результате практики этой перевернутой позы его собственное давление нормализовалось и всегда оставалось постоянным — 120 мм ртутного столба.

Гун, как правило, рекомендовал выполнять определенные позы для решения конкретных проблем со здоровьем, создав подход, который в дальнейшем переняли многие преподаватели йоги. Продвигал он и прочие новшества. Вскоре после основания ашрама Гун ввел инструктаж в группах, вдохновившись примером учителей боевых искусств. Кроме того, уроки были бесплатными.

Еще одной инновацией было присутствие в классе женщин. Сначала в ашрам принимали только мужчин. Но вскоре политика изменилась. В 1926 году Гун заявил, что его обновленная йога «особенно хорошо подходит для женщин». В этом он проявил большую дальновидность, с учетом той популярности, которую йога в итоге завоевала у женского пола.

Можно без преувеличения сказать, что Гун совершил переворот в йоге. Тем не менее, на Западе о нем почти ничего неизвестно — имя Гуна знают лишь несколько исследователей. По словам Джозефа С. Олтера, специалиста по медицинской антропологии из Питсбургского университета и автора книги «Йога в современной Индии», «нет человека, который оказал бы на современную практику йоги более значительное влияние».

Из всех многочисленных почитателей Гуна наиболее дальновидными оказались представители клана Водейяр из Майсора — города и штата Южной Индии, богатого шелками и благовониями, кофе и сандалом. Эти мирные правители царствовали на территории размером примерно с Шотландию. Майсор был одним из самых прогрессивных индийских княжеств, и, по свидетельствам историков, правящая семья сыграла важную роль в национальном движении, в том числе в популяризации йоги как элемента индийского национального самосознания.

Подобно Гуну в его ашраме, принцы Майсора покровительствовали той вариации древней дисциплины, которая далеко ушла от мира тантры и эротизма. В ней не было ничего мистического. В течение нескольких десятилетий члены правящего клана практиковали эклектичный стиль йоги, объединявший элементы индийских боевых искусств и традиционной борьбы с западной гимнастикой и обычными упражнениями, в том числе теми, которым индусы научились у британцев. Целью этой практики была популяризация боевых искусств, укрепление мышц и оздоровление организма.

В 1933 году, через 10 лет после того, как Гун основал ашрам, администрация Майсорского дворца наняла нового учителя йоги. Он был невысокого роста, отличался 78 вспльчивым нравом и глубокой эрудицией, и звали его Тирумалай Кришнамачарья. С ранних лет он посвятил себя изучению санскрита, индийской медицины и прочих классических дисциплин, обретших второе дыхание в эпоху возрождения индийской национальной идеи. Кришнамачарья разработал свой стиль йоги, а толчком к этому послужило увлечение принцев гимнастикой.

Позы выполнялись в особой последовательности, плавно перетекая одна в другую, и были соединены с глубоким дыханием. Обо всем этом, возможно, никто никогда бы и не узнал, если бы у Кришнамачарьи (1888— 1989) не появилось несколько одаренных учеников, благодаря которым он стал самой влиятельной фигурой в истории современной хатха-йоги. Его идея объединять позы в связки привела к возникновению последовательности «приветствие солнцу», а в дальнейшем к появлению других «текучих» последовательностей и стилей, включая аштангу и виньясу, пауэр-йогу и вини-йогу.

Администрация Майсорского дворца не раз отправляла Кришнамачарью в туры по Индии с целью популяризации йоги — люди, посещавшие эти занятия, в открытую заявляли о его

«пропагандистской деятельности». В 1934 году махараджа попросил Кришнамачарью поехать в ашрам Гуна, на север, и изучить его методы. Кришнамачарья отправился туда на поезде.

В следующем году придворный гуру развил тему терапевтического эффекта йоги в своей книге «Йога Мака-ранда» («Мед йоги»), которую издал махараджа. В ней Кришнамачарья вслед за Гуном расхваливал применение йоги в терапевтических целях и делал это еще более настойчиво. К примеру, он указывал на пользу от выполнения уттхиты паршваконасаны — разновидности позы треугольника, известной в современной терминологии как «поза вытянутого бокового угла». При выполнении

Поза вытянутого бокового угла (уттхита паршваконасана) этой асаны практикующий нагоняется вбок, сгибает одну ногу, другую оставив абсолютно прямой, и поднимает руку над головой, другой рукой касаясь пола. В результате «излечиваются боли в животе, мочеполовые инфекции, лихорадочные состояния и прочие болезни», утверждал Кришнамачарья, совершенно не утруждая себя объяснениями, почему это так.

Одному из учеников упрямого и властного Кришнамачарьи было суждено сыграть ключевую роль в популяризации хатха-йоги во всем мире. Речь идет о его свояке Б. К. С. Айенгаре (р. 1918). Молодой Айенгар с детства отличался слабым здоровьем, и первые его уроки в Майсоре прошли не очень удачно. Кришнамачарья вскоре потерял интерес к своему новому ученику. Но Айенгар был упорен и в конце концов поправил свое здоровье. Как и учитель, он заинтересовался способностью йоги восстаивать и вливать здоровье. Он начал ездить по Индии с Кришнамачарьей, демонстрируя свои новые умения и без труда скручиваясь в узлы.

Именно тогда восемнадцатилетний Айенгар обратился к медицинским знаниям. Это помогло ему увязать < вой подход к йоге с современными представлениями о теле человека. В принципе, его методы были близки методам Гуна.

Более глубокое погружение в мир йоги для Айенгара началось в 1936 году, когда хирург по имени В. Б. Гокхале, пораженный демонстрацией асан в исполнении юноши, помог тому переехать в крупный город Пуну, где Айенгар и живет до сих пор. Гокхале стал его другом, покровителем и образованным проводником в области анатомии человека.

Обширные познания о человеческом теле — о строении скелета, мышечной системы — позволили Айенгару еще больше отточить выполнение асан. Хорошим примером является поза треугольника. Айенгар скорректировал позу, устранив небольшие огрехи в положении тела, ограничивавшие спектр движения. Эту позу для начинающих, известную в оригинале как триконасану, выполняли из положения стоя, широко расставив руки и ноги и нагнувшись вбок; одна рука при этом тянулась к полу, другая — к потолку. Затем необходимо было проделать то же самое, но только нагнувшись в другую сторону. Основной проблемой было то, что при наклоне головка бедренной кости — место прикрепления большой ягодичной мышцы — препятствовала дальнейшему движению тела. Однако нашлось простое решение: если ученик поворачивал стопу на 90 градусов, чтобы пальцы ноги смотрели вбок, то и вся нога вращалась вслед за стопой, а головка бедренной кости разворачивалась назад, и таз, а вслед за ним и туловище могли свободно опуститься в наклон. В результате удавалось глубже наклониться и лучше вытянуть мышцы.

Используя такие хитрости, Айенгар стал мастером выравнивания. Умение найти точное положение тела в позах стало его коньком. Он многое узнал о том, что в йоге разумно, что чересчур амбициозно, а что рискованно. Гун, ставший председателем Совета по физической культуре Бомбейского региона, увидел публичное выступление Айенгара в 1945 году. История умалчивает о том, встретились ли лично эти два первопроходца, стремившихся увязать хатха-йогу с современной наукой. Однако известно, что Гун добился получения гранта для института, где выступал Айенгар.

1947 году Индия отвоевала независимость, и власть имущие потеряли интерес к йоге как способу развить национальную гордость. Спонсорство закончилось или значительно сократилось. В горах к югу от Бомбея сотрудникам ашрама Гуна пришлось затянуть пояса; будущее виделось неопределенным. И именно в это время, когда резко уменьшилась поддержка со стороны «своих», йога начала свое шествие по всему миру. «Экспорт» йоги начался усилиями одаренного практикующего, который учился у Гуна и у Кришнамачарьи. Как и Айенгар, этот неопит пришел в йогу, чтобы поправить здоровье, и впоследствии стал всячески расхваливать лечебный эффект этой практики. Удивительным же было то, что этим полным энтузиазма популяризатором йоги являлась женщина. Взяв за основу слона Гуна о том, что йога «особенно хорошо подходит для женщин», она стала во главе целой армии практикующих йогинь.

Дочь шведского банкира и русской аристократки, Евгения Петерсон (1899—2002) была восходящей звездой индийского кинематографа, выступавшей под сценическим псевдонимом Индра Деви, когда ей диагностировали серьезное сердечное заболевание. Она познакомилась с Гуном и прошла обучение в его ашраме, который сравнивала со здравницей. Деви, посещавшая занятия вместе с другими женщинами, переживала из-за недостаточной гибкости своего тела. Женщина-инструктор посоветовала ей набраться терпения.

Затем начинающая йогиня захотела учиться у Кришнамачарьи. Но тот ей отказал. «Он сказал, что не принимает в ученики женщин», — вспоминала потом Деви. Она проявила настойчивость, и в конце концов гуру уступил.

Деви оказалась хорошей ученицей. В 1947 году она переехала в Голливуд и начала преподавать йогу знаменитостям: Глории Свенсон, Грете Гарбо и Мэрилин Монро. Она стала первым «звездным инструктором».

Свои познания она изложила в книге 1953 года «Вечная молодость, вечное здоровье». Книга стала первым бестселлером хатха-йоги; кроме того, именно на ее страницах йога впервые предстала перед широкой публикой как система оздоровления. Она переиздавалась 16 раз и никогда не задерживалась на полках. Книга была рассчитана в первую очередь на женщин, написана в тоне душевной беседы и полна рекомендаций по поддержанию хорошей физической формы.

Популярность йоги росла, а научное сообщество тем временем снова углубилось в изучение темы, которая так и не перестала быть актуальной, — йоговские «чудеса». Несмотря на ряд разоблачений, смелые утверждения индийских гуру с каждым днем звучали все громче.

Одним из таких гуру был Йогананда, харизматичный свами, имя которого означало «блаженство посредством единения с божественным». В своей книге «Автобиография йога» он поведал о личных встречах с йоговскими «суперменами», которые умели летать, менять погоду, читать мысли, проходить сквозь стены, материализовать Драгоценные камни из воздуха и — что немаловажно для медитирующих в чаще леса — делать так, чтобы тучи комаров исчезли. Все это напоминало оживших джиннов из сказки про Аладдина. Книга Йогананды была переведена на несколько десятков языков; она восхитила и вдохновила целое поколение искателей.

«Тот, кто научится сознательно контролировать биение сердца, сумеет победить смерть», — писал он, повторяя сказанное в «Хатха-йога Прадипике». В своем курсе 84 для суперпродвинутых йогов Йогананда раскрыл «тайну», которая на самом деле таковой не являлась: «Йоги умеют останавливать сердцебиение и дыхание, но при этом не умирают, так как в их теле остается космическая энергия».

И вот в гуще этой феерии сверхъестественного вдруг случилось беспрецедентное событие — в мире разоблачений йоги появился перебежчик, «двойной агент», знавший секреты этой дисциплины, ее знаменитостей, а главное, ее уязвимые места.

Басу Кумар Багчи (1895—1977) вырос в Бенгалии, как и Н. Ч. Пол, и был близким другом Йогананды. Они вместе учились в колледже, вместе приняли монашеский обет, основали школу, потом переехали в Америку, где проповедовали и издавали религиозные трактаты. Багчи был второй скрипкой в перспективном предприятии, основанном Йоганандой в Лос-Анджелесе. Содружество Самореализации Йогананды в итоге завладело огромным количеством недвижимости на побережье, включая участок живописного калифорнийского берега площадью более 12 акров.

Но двое друзей впоследствии поссорились — якобы из-за того, что Йогананда нарушил обет целомудрия с почитательницами женского пола. Багчи же добровольно снял монашеский обет и получил докторскую степень по психологии. Проработав некоторое время в Гарварде, он занял пост в Мичиганском университете и стал первопроходцем в сфере расшифровки мозговых волн с целью диагностики и лечения заболеваний, в том числе опухолей мозга и эпилепсии. В этот период Багчи почти ничего не писал о йоге. Йога была его прошлым, не будущим.

А потом Йогананда умер. Это произошло в 1952 году, во время выступления знаменитого свами в лос-анджелесском отеле «Билтмор». С Йоганандой случился сердечный приступ, он упал, и сообщение о его смерти попало на первую страницу «Лос-Анджелес Тайме». После кончины йога в возрасте 59 лет Содружество Самореализации пустилось во все тяжкие. Йогананду объявили почившим святым. Началась идеализация. Содружество напечатало портреты покойного йога, буквально лучившегося неземным светом.

И Багчи решил копнуть глубже. Так началось десятилетнее исследование самого впечатляющего из йоговских чудес — умения останавливать сердце.

Багчи привлек коллег, заручился финансовой поддержкой Фонда Рокфеллера, купил лучшее оборудование, съездил в Индию, посетил ашрам Гуна и изучил самых опытных практикующих йогов в мире. Его радости не было предела, когда ему наконец удалось найти даже Кришнамачарью, «гуру современных гуру», основавших самые популярные школы современной йоги. Знаменитый учитель был живым доказательством того, что йоговские чудеса существуют. Чтобы привлечь сторонников, Кришнамачарья начал демонстрировать умения, которые его приверженцы называли сиддхами: на время прекращал сердцебиение, останавливал машины одними руками, поднимал зубами тяжелые предметы.

Когда к нему впервые обратились с просьбой продемонстрировать сиддхи, он запротестовал. Ему было 67 лет, он был слишком стар. Но наконец он согласился. Багчи подсоединил электроды, почтенный гуру закрыл глаза и сконцентрировался. Бип, бип, бип — заплясали самописцы, улавливая еле заметное сердцебиение, как бы Кришнамачарья ни старался. Да, безусловно, биение сердца замедлилось. Но даже мимолетного взгляда на бумагу было достаточно, чтобы понять: оно бьется, пусть медленно и недостаточно четко, чтобы это можно было слышать стетоскопом. Ошибки быть не могло — бип, бип, бип.

В 1961 году Багчи и его коллеги опубликовали отчет «| своем открытии в журнале «Кровообращение» — престижном альманахе Американской ассоциации кардиологов. «Мы часто слышали сообщения о том, что некоторые йоги способны останавливать сердце, — вспоминал позднее Багчи. — Все, даже врачи, верили в этот миф. Мы же узнали истину».

Вскоре к исследованию подключился еще один инсайдер. Этот не был перебежчиком, скорее его можно было нажать одним из самых авторитетных людей в мире йоги.

Джаганнатху Гуну на тот момент было почти 80 лет; его побелевшие волосы волнами спадали на плечи. Исследования сердцебиения привлекли его внимание. Ведь в них участвовали и его коллеги. Багчи прожил в ашраме Гуна дольше кого-либо из индийских учеников — более пяти недель. Тот постулат, который западные ученые приехали изучить — а как выяснилось, и опровергнуть, — был не просто какой-то мелочью, а основополагающей идеей йоги. Все это

ставило сотрудников научного ашрама в неловкое положение.

Менее серьезный исследователь взялся бы отрицать находку ученых или искать в их измерениях изъян. Но только не Гун. Не мятежник-националист, поклявшийся не делать ни одного заявления, «не имея научных доказательств», Гун созвал своих коллег и, к чести своей, сделал это не для галочки и не для самооправдания, а с искренними намерениями. Как будто на закате лет его снова переполнила решимость укрепить репутацию своего заведения. И пока Багчи и его команда занимались исследованиями сердца, Гун взялся за куда более сложную проблему.

Как показал пример Пенджаб Йоги, самой впечатляющей публичной демонстрацией сверхъестественных способностей гуру и адептов йоги было живое захоронение.

Гун заставил своих коллег соорудить «самадхи-яму» — точь-в-точь такую, как земляные «берлоги» йогов-чудотворцев. Однако яму нужно было устроить таким образом, чтобы минимизировать внешние воздействия и полностью исключить жульничество. В отличие от ям йогических «супергероев», эту вырыли не в поле, не в саду, а в подвале лаборатории, где доступ воздуха было легче контролировать и ограничивать. Это была яма шести футов в длину, четырех в ширину и четырех в глубину с полом из гипса и кирпичными стенами, покрытыми толстым слоем краски. Дверь запечатали, сделав яму герметичной. В результате этих предосторожностей получился отсек, полностью отгороженный от внешнего мира, — первый в своем роде. Свежий воздух не мог проникать внутрь, а выдыхаемый — выходить наружу.

Для участия в эксперименте сотрудники ашрама пригласили добровольцев из своих рядов, и не только. Самым одаренным оказался бродячий циркач атлетического сложения, выполнявший йогические трюки на деревенских ярмарках. Он хвастался, что пробыл под землей около месяца. Звали его Рамандана Йоги, он носил браслеты и плавки тигровой расцветки.

В 1962 году он дважды отважился на эксперимент с захоронением. В первый раз ему удалось выдержать срок, который был весьма далек от 40 дней и 40 ночей. И даже от месяца и недели. Рамандана Йоги пробыл в яме ровно 11 часов. Вторая попытка была чуть успешнее. Он продержался 18 часов, после чего, задыхаясь, потребовал, чтобы его выпустили.

В общей сложности ученые запирали добровольцев в яме 11 раз. Прежде подобные эксперименты не проводились ни разу. Результаты противоречили всем рассказам о йоговских чудесах, которыми потчевали народ в течение многих столетий.

В наше время ашрам выглядит слегка обветшалым — со стен отваливается штукатурка, все заросло густой растительностью. Но яма словно застыла во времени — краска такая же яркая, стены и пол чистые. Она готова принять новых добровольцев, если такие появятся. Отчасти музей, отчасти приглашение принять вызов.

«Мы готовы провести новый эксперимент», — заявил Мякранд Гор, старший исследователь ашрама, показывая мне яму. Крошечная берлога, хорошо освещенная и выкрашенная яркой краской, действительно, казалось, готова была принять нового волонтера. С потолка свисали пучки проводов, словно поджидая очередного йога со сверхъестественными способностями.

К экскурсии присоединился начальник Гора Т. К. Вера, невысокий и крепкий мужчина. По его словам, сотрудники ашрама уже несколько десятилетий пытались найти подтверждение тому, что сиддхи существуют, но, увы, не обнаружили ни одного, как ни старались.

«Люди говорят, что йога — это черная магия, — заметил Бера. — Но мы пока сделали лишь одно открытие: ноги способны существовать в условиях сильно замедленного метаболизма. Это все, что мы обнаружили. И это не магия».

Мир «популярной йоги» никак не прокомментировал эксперимент с демистификацией живых захоронений, однако продолжил избавляться от старых ассоциаций с магией и эротизмом. Эта тенденция достигла пика с приходом Айенгара.

Его «Прояснение йоги» (1965) вскоре стало прикладной библией хатха-йоги. Книга разошлась по всему миру тиражом более миллиона экземпляров, подтвердив экспортный потенциал йоговской практики. В предисловии Айенгар насмеялся над доверчивыми простаками, которые спрашивали его, может ли он «пить кислоту, жевать стекло, проходить сквозь огонь, становиться невидимым и выполнять прочие магические трюки». Свою цель он обрисовывал совсем другой: представить йогу «в свете современной эпохи».

Айенгар не упоминал ни слова о Гуне, Багчи, провальном эксперименте с участием своего гуру Кришнамачарьи или обучении у своего научного руководителя Гок-хале. Он просто снабдил свою книгу более точными указаниями, чем кто-либо до него.

Для каждой позы он отмечал ряд лечебно-профилактических эффектов, часто используя для этого медицинские термины. Возьмем, к примеру, позу саранчи, или шалабхасану. При выполнении этой позы практикующий лежит на животе и поднимает голову, грудь и ноги как можно выше. Айенгар утверждал, что эта асана «облегчает боли в крестцовом и поясничном отделе позвоночника», благотворно воздействует на «мочевой пузырь и предстательную железу».

Также он нахваливал достоинства стойки на голове. По его словам, при переворачивании тела «обеспечивается приток здоровой, чистой крови к клеткам мозга», снабжаются кровью гипофиз и шишковидная железа». При этом Айенгар не упоминал о научных исследованиях или клинических испытаниях, подтверждающих его слова, не отмечал возможность эффекта плацебо. Он просто сыпал медицинскими терминами, отчего его книга начинала казаться авторитетной с научной точки зрения, при этом о досадной необходимости привести доказательства он просто «забыл». Это действительно было «прояснение йоги», только вот откуда лился этот свет — так и осталось непонятно.

Но Айенгар упорствовал и заявлял, что йога способна вылечить самые различные заболевания и что она обладает терапевтическими свойствами — опять же, не ссылаясь ни на какие источники и не приводя доказательств, лишь упоминая об «опыте работы с учениками». Слово «терапия» в его книге использовалось несколько десятков раз. В конце он представил собственный список «терапевтических асан» для почти 100 заболеваний и болезненных состояний. Среди них были: артрит, астма, боли в спине, бронхит, диабет, дизентерия, эпилепсия, сердечные заболевания, бессонница, мигрени, полиомиелит, пневмония, ишиас, бесплодие, тонзиллит, язва и варикозное расширение вен.

Но важнее всего был подсознательный посыл «Прояснения йоги». Почти 600 фотографий изображали Айенгара, скручивающего свое гибкое тело во всевозможные кольца и узлы, петли и витки. С этих снимков на нас взирал совершенный бодибилдер, чья внешность не вызывала никаких ассоциаций с йогами прошлых времен. Никакого пепла, амулетов, нечесаных волос и бороды. Столетия упадка отошли в прошлое: перед нами был новый вид йога.

Секс тоже перестал быть частью йоговской программы. Правда, в книге Айенгара о нем все же упоминалось, хоть и в рамках терапевтической темы. К примеру, одним из заболеваний в списке была импотенция.

Но было кое-что поважнее: в самом конце книги, на последних страницах, в разделе «Рекомендации и риски», среди рассуждений о более продвинутых уровнях практики можно было наткнуться на неожиданное признание Айенгара: даже «дистиллированная» йога хранит в себе остатки былого огня.

В этом разделе он писал о способности «управлять сексуальной энергией» и предупреждал, что йога способна разжечь необузданное пламя из тлеющих угольков сексуальности. И если практикующий поддастся ему, «дремлющие желания пробудятся и станут смертельными».

Это было похоже на слова врача, вдруг сообщившего пациенту, что у текущего курса лечения есть серьезные побочные эффекты, о которых прежде умалчивалось. Дальше было хуже:

Айенгар продолжил расписывать риски, запоздало упоминая о них где-то в середине длинного параграфа. В моем издании это предупреждение находится на 437 странице.

Практикуя йогу, предостерегал Айенгар, человек оказывается «на перепутье судьбы». Одна дорога ведет его к божественному предназначению, другая — к «наслаждению земными удовольствиями».

Итак, базовая трансформация йоги была завершена. Йога проделала путь от практики для супергероев до занятия обычных людей, среди которых все чаще и чаще встречались женщины. Йога больше не была уделом лишь одиноких мистиков — теперь она принадлежала всему человечеству. Домом ее больше не была Индия — им стал весь мир. Занятия стали групповыми, а не индивидуальными. Атрибутами йогов перестали быть черепа и пепел, а стали — все чаще — коврики и спортивная одежда. Миллионы энтузиастов, игнорируя мистицизм прошлых столетий, обратились к новым целям: здоровье и фитнес. Сексуальные практики не были утрачены полностью, но этот аспект дисциплины, как правило, оставляли без внимания или обыгрывали как незначительный, часто делая вид, что его как будто и нет.

Другими словами, из древней практики, ставившей своей целью выход за границы физического тела, йога превратилась в крестовый поход современного человека и новыми гранями физического совершенства.

Пожалуй, величайшим из многих парадоксов модернизации йоги стало то, что лозунг «йога для здоровья», выдвинутый демистификаторами, подхваченный индийскими националистами, переработанный на экспорт и разрекламированный смелыми утверждениями, расхваленный ПО всему миру как лучшее средство оздоровления, в итоге действительно оказался отчасти правдивым. Занятия йогой на самом деле благотворно влияли на здоровье. Кое-где смелые заявления случайно попали в точку.

С момента выхода в свет «Прояснения йоги» многие ученые взяли на себя трудную задачу: доказать, оправданы ли многочисленные утверждения о пользе йоги. С тех пор, как показывает частота новых публикаций о йоге на PubMed (более 100 в год), это поле для исследований пополняется находками чуть ли не через день.

В основе многих этих работ лежит положение о замедленном метаболизме, открытое еще Полом полтора века назад. К примеру, ученые обнаружили, что замедление физиологических процессов в результате практики йоги приводит к снижению стресса, частоты сердечных сокращений и кровяного давления, способствуя укреплению иммунитета и предотвращению многих заболеваний. В 2009 году исследователи Пенсильванского университета сообщили, что у 26 участников эксперимента, страдающих гипертонией, после занятия йогой Айенгара в течение трех месяцев наблюдалось снижение кровяного давления. Это важная находка, ведь гипертония, то есть высокое кровяное давление, увеличивает риск получения инсультов, сердечно-сосудистых заболеваний и болезней почек. Парадоксально, но околосмертный транс Пенджаб Йоги в итоге помог раскрыть секреты здоровой жизни.

Оказалось, еще несколько йоговских чудес хоть и не являлись проявлением сверхъестественных способностей, как хвалились их обладатели, но отражали реальное умение йогов замедлять телесные процессы, что оборачивалось многочисленными преимуществами для здоровья. Взять хотя бы сердце.

Хотя Багчи и опроверг утверждение Йогананды о том, что йоги способны полностью остановить сердце, десятилетия исследований показали, что практика йоги вызывает ряд изменений, крайне благотворно влияющих на сердечно-сосудистую систему, что немаловажно для здоровья человечества, поскольку сердечные заболевания являются основной причиной смерти в индустриальных странах. Доказательств этому множество. Одно их количество — несколько десятков экспериментов, проведенных по всему миру: в Индии, Японии, Европе, США, — убедительно свидетельствует в пользу крайне благотворного эффекта йоги. Было установлено, что занятия йогой снижают такие факторы риска сердечно-сосудистых забо-

леваний, как высокое давление, повышенный уровень сахара в крови и уровень холестерина и фибриногена — белка, влияющего на свертываемость крови. Они также уменьшают проявления атеросклероза — основного фактора возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, болезни, при которой холестерин и прочие жиры блокируют артерии. Наконец, ученые обнаружили, что практика йоги приводит к повышению уровня антиоксидантов в крови и снижает окислительный стресс — этим термином называют процесс, при котором высокоактивные молекулы кислорода нарушают работу клеток.

Что немаловажно, исследователи выяснили: снижение факторов риска оборачивается конкретной пользой с медицинской точки зрения — согласно клиническим исследованиям, пациенты, занимающиеся йогой, реже попадают в больницу, реже нуждаются в лекарственной терапии и гораздо реже страдают серьезными коронарными расстройствами. В 2005 году аналитики Виргинского университета изучили 70 исследований, посвященных этой теме, и пришли к выводу, что йога является перспективным методом «безопасной и экономически эффективной профилактики» здоровья сердечно-сосудистой системы.

Исследования в другой области показывают, что йога может обратить вспять процесс старения — еще одна сфера, которая пестрит чудесными обещаниями (еще в «Хатка-йога Прадипике» говорилось, что йога способна избавить практикующего от морщин и седых волос). Однако есть часть тела, которая гораздо больше нуждается в омоложении, — позвоночник. Адепты йоги давно твердят, что все эти наклоны и сгибания, скручивания и растяжки делают позвоночник не только сильным, но и гибким, как в молодости. Гун утверждал, что асаны «способствуют идеальной эластичности». Ученые изучили эти утверждения и обнаружили, что занятия йогой действительно могут противостоять процессу деградации межпозвоночных дисков.

Диски, водянистые «подушечки», играют роль поворотных осей и смягчают силу удара, позволяя позвонкам свободно двигаться, а телу совершать наклоны и повороты. Диски взрослого человека не снабжаются кровью;

им приходится полагаться на питание, поступающее от близлежащих кровеносных сосудов. В процессе старения и без того ограниченный объем крови уменьшается, диски постепенно иссыхают и истончаются. В итоге туловище укорачивается, человек становится меньше ростом. Истончение дисков чревато различными проблемами со спинными нервами, причиняющими сильную боль.

В 2011 году идея о том, что занятия йогой способны замедлить деградацию позвоночника, получила подтверждение. Врачи из Тайваня провели эксперимент с участием 36 человек. Половина из них были преподавателями хатха-йоги со стажем 10 лет и более; вторая половина — просто здоровыми людьми. Других различий между людьми в двух группах не было — ни по возрасту, ни по полу. Врачи сделали сканирование позвоночника у участников обеих групп и внимательно осмотрели диски, выискивая признаки повреждения. В итоге у преподавателей йоги процент дегенеративных изменений был гораздо ниже, чем в контрольной группе.

Но почему? Врачи предположили, что из-за сгибания позвоночника диски лучше снабжались питательными веществами. Была еще одна версия: постоянная нагрузка на диски стимулировала рост тканей, что препятствовало старению.

Передовые исследования в области биомедицины таят в себе множество ответов на вопрос о преимуществах йоги для здоровья. Новые открытия свидетельствуют о потенциальной — пусть и не доказанной — пользе для практикующих, даже если слово «йога» не фигурирует в тексте или названии научной работы.

Одно удивительное исследование посвящено блуждающему нерву, который часто называют «самым важным» нервом в человеческом теле. Его ядра лежат в продолговатом мозге, а волокна расходятся к легким, сердцу, желудку, печени, селезенке, кишечнику и другим внутренним органам. Если посмотреть, как нерв вьется по телу, то сразу становится понятно

его название — «блуждающий».

Именно от работы этого нерва зависит способность организма контролировать сердечный ритм и замедлять его — отсюда его первостепенное значение для совершения «чудес», бытовавших в эпоху Пенджаб Йоги. Однако новые исследования посвящены еще более важной его функции — способности регулировать иммунную систему, что в теории обеспечивает защиту от ряда серьезных заболеваний.

Иммунную реакцию обычно представляют как борьбу лейкоцитов с атакой извне, а иммунную и нервную системы как две отдельные структуры, масло и воду, которые никогда не перемешиваются. Блуждающий нерв, согласно этому представлению, не имеет никакого отношения к защитным реакциям тела.

К иному выводу пришел иммунолог Кевин Дж. Трейги. В 2002 году врач из госпиталя при Лонгайлендском университете Норт-Шор (штат Нью-Йорк) сообщил, что блуждающий нерв оказывает огромное влияние на иммунную систему и играет ключевую роль, к примеру, при борьбе с воспалением.

На первый взгляд это кажется не таким уж важным. Однако чрезмерная реакция организма на инфекцию или угрозу заражения чревата смертельными осложнениями. К примеру, воспаление может затронуть весь организм — это заболевание известно как сепсис, общее заражение крови. В США этот безмолвный убийца уносит более 200 тысяч жизней в год. Среди других схожих болезней — волчанка (аутоиммунное заболевание), панкреатит (хроническое воспаление поджелудочной железы) и ревматоидный артрит (хроническое воспаление суставов). Ученые бьются над разработкой противовоспалительных лекарств.

Первоначальной задачей Трейси было создание лекарства, возбуждающего блуждающий нерв. Но чем больше он узнавал о йоге и прочих восточных дисциплинах, тем сильнее начинал интересоваться естественными методами борьбы с воспалением и его сокрушительными последствиями. В 2006 году Трейси вынес эту тему на обсуждение на конференции, организованной под эгидой далай-ламы, духовного лидера тибетских буддистов, давно проявлявшего интерес к западной науке.

Идеи Трейси получили поддержку в 2011 году, когда индийские ученые под руководством Ширли Теллс — одного из самых плодовитых исследователей йоги сообщили, что интенсивные занятия йогой в течение недели снижают проявления ревматоидного артрита — болезни, от которой страдают миллионы людей. В исследовании участвовали 64 пациента в возрасте от 20 до 70 лет. Практика йоги включала различные сгибания позвоночника и медленное дыхание, стимулирующее блуждающий нерв. Измерения, сделанные в начале и в конце недели, продемонстрировали резкое снижение ревматоидного фактора (индикатор в анализе крови). Практикующим стало легче вставать с кровати, одеваться, ходить, есть и брать предметы в руку.

Исследователи невидимых сфер тем временем погружались все глубже и обратили свой взор к важнейшему следствию хорошего здоровья — долголетию.

Пожалуй, эта тема в йоге окружена самым плотным туманом. Мифы о долгожителях существовали еще во времена Марко Поло: тот посетил Индию в 1288 году и сообщил, что йоги могут прожить 200 лет. В наше время 98 практикующие и преподаватели йоги сплошь и рядом расхваливают йогу как практику долголетия, хотя я не знаю ни одного исследования, которое бы это подтвердило. Зато широко известны отдельные случаи. Так, многие авторы приводят в пример долгожительство Кришнамачарьи — он прожил больше 100 лет. Его ученица Индра Деви, автор книги «Вечная молодость, вечное здоровье», тоже привлекла к себе внимание, прожив 102 года. Правда, немногие энтузиасты от йоги вспоминают в этой связи о пухлом Йогананде, который умер от сердечного приступа, не дожив и до 60 лет.

Пусть идея о йоговском долголетии всего лишь заблуждение, однако в ходе недавнего

исследования выяснилось, что йога действительно способна замедлять ход биологических часов. Предметом изучения была давняя загадка — почему клетки стареют и умирают, но в отдельных случаях, наперекор естественному ходу вещей, остаются молодыми? Разгадка кроется в микроскопических завитках ДНК — центральном хранилище генной информации клеток. Ученые обнаружили, что концы цепи ДНК — *теломеры* — укорачиваются с каждым делением клетки и тем самым служат чем-то вроде внутренних часов, определяющих продолжительность жизни клетки.

Ученые также выявили закономерности роста и старения теломер. Открытие носило столь фундаментальный характер, что в 2009 году удостоилось Нобелевской премии по физиологии и медицине. Обнаружение теломер позволило ученым точнее определять биологический возраст, в сравнении с традиционным измерением по годам.

Как часто бывает в науке, это открытие поставило перед исследователями другой вопрос — почему теломеры у некоторых людей укорачиваются гораздо медленнее, чем у других? В отдельных случаях теломеры восьмидесятилетнего человека по длине не уступали теломерам тридцатилетнего. Оказалось, на эрозию теломер влияет ряд повседневных факторов, и главный из них — хронический стресс (а еще неправильное питание и инфекционные заболевания). К счастью, ученые также выяснили, что со снижением уровня стресса биологические часы замедляются. Причем даже у людей среднего и пожилого возраста. Однако к самым интригующим результатам, если учесть давний поиск человеком источника вечной юности, пришли несколько исследователей, с осторожностью предположивших, что укороченные теломеры можно заставить «вырасти» снова, повернув вспять ход времени.

И здесь на сцену выходит йога. В течение многих десятилетий способность йоги справляться со стрессом была не раз подтверждена наукой (мы поговорим об этом в третьей главе). Таким образом, несмотря на то, что с долголетием у йогов раз на раз не приходится, эта практика как будто специально создана для замедления биологических часов.

Изучением влияния йоги на теломеры руководил Дин Орниш. Этот врач, обучавшийся в Гарварде и известный своими популярными книгами, давно занимался йогой — начал еще в 1970-е. Годами он разрабатывал и продвигал собственную программу оздоровления, включавшую сочетание йоги, диеты с низким содержанием жиров (причем продукты должны были пройти минимальную обработку) и техники релаксации. Теперь же он обратил свой взор к теломерам, а точнее, к теломеразе, ферменту, участвующему в образовании теломер — специальных структур, находящихся на концах линейных хромосом эукариот. Орниш занимался этим исследованием совместно с коллегами из Калифорнийского университета Сан-Франциско, в том числе Элизабет Блекберн из группы ученых, вскоре получивших Нобелевскую премию за открытие теломеразы.

Объектом изучения стали 24 участника программы Орниша в возрасте от 50 до 80 лет. Они занимались Йогой по одному часу в день в течение шести дней в неделю. Перед началом эксперимента исследователи измерили уровень теломеразы и другие физические и физиологические факторы; аналогичные измерения провели в конце трехмесячной программы. Результаты были бесспорными. Ученые отметили снижение уровня холестерина, нормализацию кровяного давления и уменьшение такого признака стресса, как тревожность. Кроме того, уровень теломеразы увеличился на 30 процентов.

Отчет о результатах исследований, объявленных новаторскими, был опубликован в 2008 году. Одиннадцать ученых заявили, что обнаруженные ими факторы способны повлиять на долговечность клеток, обновление тканей, профилактику болезней и «увеличить продолжительность жизни» — святой Грааль современной науки.

Разумеется, Орниш лишь заложил основу. Другим ученым еще предстоит внимательнее взглянуть на практикующих йогу и провести более крупные и тщательные исследования. Но начало положено.

В течение десятилетий научные открытия, подтверждающие благотворное влияние йоги на здоровье человека, постепенно вытесняли утверждения о ее «чудодейственной» силе. Однако отдельные представители мира йоги никак не желали расставаться с дискредитированными мифами. Знаменитые гуру выступали с самыми невероятными заявлениями. И даже авторитетные фигуры были склонны верить в банальные чудеса и распространенные легенды.

К примеру, в книге «Йога для чайников» говорилось, что йоги «живут до 100 лет» и умеют «останавливать сердце» (а потом снова запускать, как же без этого!).

В этом же опусе Георг Фойерштейн, знаменитость в мире исследований йоги, заявлял, что наука «подтвердила достоверность» многих фантастических утверждений йоговских гуру, в результате чего они стали «казаться гораздо менее невероятными, чем прежде».

Эссе Фойерштейна на эту тему появилось в его книге «Священные пути» (Sacred Paths). Он назвал его «Наука изучает йогу». Однако в его обзоре йоги «научной» не говорилось ничего о десятилетиях демистификации. Не было в нем ни слова и о научных разоблачениях, сделанных Полом и фон Тереком, Гуном и Багчи, Гором и Вера. Фойерштейна интересовали лишь люди со сверхъестественными способностями.

Оказалось, обладание волшебными силами теперь не ограничивалось узким мирком опытных йогов. Они теперь появились и у обычных учеников.

II. ИДЕАЛЬНАЯ ФОРМА

Однажды я попал на занятие йогой, где преподаватель-мужчина показывал ученикам фотографию накачанного бодибилдера и высмеивал его телосложение. Посыл был ясным и недвусмысленным: йога делает людей более совершенными физически, нагрузка на этих занятиях сложнее, чем на различных видах фитнеса. Присутствующие, соглашаясь, кивали. Все мы в этом зале были в одной лодке и плыли к одному пункту назначения — в страну стройных и подтянутых людей с кубиками на животе, туда, где физическое совершенство способно достигнуть новых поразительных высот.

Разумеется, многие преподаватели йоги отдают дань уважения духовным корням практики. Некоторые признают, что есть у йоги и преимущества, и недостатки. И все же несметное число гуру составляют невероятно длинные списки причин, объясняющих, почему йога, и именно йога, позволяет добиться совершенства.

Вот, например, Бикрам Чоудхури. Основатель термойоги и человек, прославившийся на всю йогосферу своей коллекцией «ролексов» и «роллс-ройсов». Его бренд столь популярен и универсален, что кое-кто прозвал его макйогой. Во всех студиях бикрам-йоги дается исключительно одна и та же последовательность из 26 асан и 2 дыхательных упражнения.

Чоудхури вырос в нищете в Калькутте, но, приехав в США, открыл сотни центров йоги и разбогател. Уникальность его метода состоит в том, что зал для занятий нагревается до 105 градусов по Фаренгейту (прямо как воздух в Калькутте в летний день). Чоудхури со злорадством называет эти залы камерами пыток — и действительно, новички, попадая в классы с зеркалами, нередко испытывают приступы головокружения и тошноты. Некоторые падают в обморок. В основе этой практики лежит теория о том, что высокая температура оказывает расслабляющее действие на мышцы, благоприятно воздействует на сухожилия и суставы, что помогает ученикам среднего уровня достигать все больших высот и приносит им радость от осознания своих результатов.

«Многие американцы, — сетует Чоудхури в своей книге „Бикрам-йога“, — калечат свои тела, тупо бегая и занимаясь командными видами спорта. Я же говорю своим ученикам: забудьте о штангах, забудьте о гантелях, забудьте о ракетках. Командные игры хороши для того, чтобы увлечь детей спортом. Но тем, кто вышел из детского возраста, хватит уже загонять маленький

круглый мячик в лунку».

Далее Чоудхури во всех подробностях объясняет, почему бикрам-йога превосходит все остальные виды физической активности, заслуживает внимания и — пожалуй, это главное — стоит того, чтобы потратить на занятия деньги. Поразительно, но все остальные виды йоги он отвергает. Число людей, занимающихся йогой в США, достигает примерно 20 миллионов; Чоудхури радостно заявляет, что все они — заблудшие души.

«Поддельная йога» — так он называет их практику. В высмеивает другие подходы, адаптированные для того, чтобы соответствовать слабым и негибким американцам. Он презрительно насмехается над кундалини, аштангой и виньясой («в Индии их никогда не было»), а также над Айенгаром («он использует в своем методе так много подставок, что в Индии его прозвали йогом с тумбочками»). Новые бренды йоги, добавляет он, еще более нелепы. «У нас теперь есть „мягкая“ йога, йога для офисных работников, йога для начинающих, йога для чайников, йога для собак и йога для слонов. Еще осталось сделать йогу для Микки-Мауса — впрочем, по моему мнению, все эти виды йоги ей и являются».

Ложные пророки, продолжает он, нарушают связь с древней традицией и лишают своих учеников возможности жить «идеальной жизнью», достичь «оптимального здоровья и максимального уровня активности». Напротив, свой собственный стиль Чоудхури описывает строкой из комиксов: «Вы станете супермужчинами и суперженщинами!»

Прав ли он? Действительно ли термойога так полезна, как хвастает Бикрам? А как же другие стили? Существует ли какой-нибудь объективный способ измерить преимущества и сравнить их с пользой от занятий спортом? Другими словами, можно ли понять, где правда, а где ложь? Хотя научные исследования, проводимые в этой области в течение десятилетий, сложно назвать всеобъемлющими, теме йоги как виду физической активности было уделено достаточно много внимания. Причина в недоверчивости ученых.

В научном мире есть несколько исследовательских направлений, пристально изучающих вопросы фитнеса. Это такие дисциплины, как биомеханика, кинезиология, физиология движения, диетология, физическая терапия и спортивная медицина, а также многие другие. Сегодня в распоряжении ученых есть множество инструментов и программ для тщательного изучения различных видов фитнеса и спорта. Оборудование для этих целей продают крупные корпорации. В престижных университетах есть целые подразделения, занимающиеся спортивными исследованиями. Результаты публикуются в десятках специализированных альманахов, таких как «Альманах спортивной физиологии» и «Американский альманах спортивной медицины». Учебники по спортивной медицине представляют собой гигантские тома с невероятно подробными описаниями. Профессиональным сообществом специалистов этой сферы является Американский колледж спортивной медицины — крупнейшая в мире ассоциация ученых, занимающихся исследованием фитнеса и спорта. Авторитет этой организации столь высок, что правительства по всему миру используют ее рекомендации в отношении физических нагрузок при создании программ по улучшению здоровья населения.

Вопросы о пользе йоги для физического развития попадают в сферу влияния этих организаций. Выражаясь философским термином, они являются частью существующей парадигмы. В данном случае ситуация кардинально отличается от обещаний, скажем, научить практикующих управлять потоками энергии или достичь духовного обновления.

В результате относительно большое число исследователей (многие из них сами занимаются йогой) применили инструментарий и техники академической спортивной медицины к изучению йоги как вида физической активности. В итоге, как нам предстоит увидеть, у них возникли серьезные сомнения по поводу некоторых распространенных в современном обществе заявлений о ее пользе.

Ситуацию осложняет то, что физический аспект йоги представлен в отрыве от древней истории этой практики. Лучше тогда говорить об отдельных видах йоги, имея в виду эволюцию

многочисленных стилей в течение веков и постоянное появление новых разновидностей. Можно выделить три фазы развития современной йоги. Во-первых, оригинальная хатха, которая появилась как «физическое» ответвление тантры. Затем, как мы узнали из предыдущей главы, новаторы в начале XX века выработали «дистиллированную» разновидность хатхи. Сейчас же новые стили являются очередной ступенью в развитии практики, и современная йога — случайно или умышленно — утратила большую часть своей созерцательности и стала энергичной, как различные виды фитнеса.

Гун учил йоге, в основе которой лежал медленный, спокойный подход; акцент делался на долгое удерживание поз и умение расслабляться даже в глубоких прогибах, наклонах и перевернутых позах. Он доказал эффективность подобного подхода, продемонстрировав мягкое воздействие сложных перевернутых поз на сердечно-сосудистую систему. Напротив, современные стили йоги очень подвижны, иногда занятия проходят под ритмичную рок-музыку. Цель — добиться учащения сердцебиения и физической усталости. Таким образом, эти стили йоги попадают в категорию аэробных тренировок (дословно «требующих воздуха»), другими словами, их цель — разогреть кровь. В сравнении с йогой, практикуемой в ашраме Гуна, современная йога преследует новую цель — максимизировать, а не минимизировать энергетические затраты.

Среди «аэробных» брендов Йоги — йога-фит и пауэр-йога. В меньшей степени энергичность свойственна некоторым более старым стилям — аштанга, виньяса. А еще есть бикрам-йога. «Мои занятия настолько сложны, — заявляет Чоудхури, — что сердце начинает работать лучше, чем у марафонцев».

К счастью, подобные заявления и становятся предметом исследования ученых.

Аналитическая база спортивной медицины начала формироваться в XIX веке: именно тогда сотрудники сферы здравоохранения впервые попытались определить универсальные факторы, влияющие на поддержание хорошей физической формы. Проблема стояла остро. По всему миру люди массово покидали деревни, отказываясь от образа жизни, подразумевающего физическую активность в течение дня. Медицинские эксперты сошлись во мнении, что новый, сидячий образ жизни горожан чреват проблемами для здоровья, но никак не могли достигнуть согласия по поводу того, какие именно виды физических нагрузок рекомендовать. Тем временем предприниматели и торговцы принялись рекламировать собственные методы. То был век гантелей и утяжеленных мячей, булав и эспандеров, всевозможных приспособлений и тренажеров. Целью же ученых стала разработка объективных стандартов, которые помогли бы им пробиться сквозь какофонию противоречивых рекламных заявлений и узнать, что действительно полезно. Программа физических нагрузок, составленная в результате этих исследований, могла бы помочь городским жителям улучшить здоровье, избежать Усталости и жить с удовольствием.

К 1900 году ученые обнаружили фактор, который был назван жизненной емкостью легких (ЖЕЛ). Этот важнейший функциональный параметр отражал состояние дыхательной системы человека — казалось бы, хороший способ определения физической формы, ведь дыхание считалось основой метаболизма, а в прежние времена являлось символом человеческого духа и души. Ученые сравнивали 108 глубокое дыхание с раздуванием огня — в теории оно должно было раздувать огонь метаболизма.

Желая найти точную величину, ученые установили, что ЖЕЛ равна максимальному объему воздуха, выдыхаемого человеком после того, как он сделает глубокий вдох. Выяснилось, что сидячий образ жизни ведет к уменьшению ЖЕЛ; активный образ жизни увеличивает ее. Вскоре ученые усовершенствовали измерения и придумали индекс жизненной емкости. Он высчитывался на основе соотношения веса тела и ЖЕЛ. В начале XX века атлеты стремились к тому, чтобы их индекс ЖЕЛ был высоким — это свидетельствовало о спортивном превосходстве.

Гун стал активным приверженцем этой системы измерений и заявлял, что занятия йогой влияют на физиологические показатели, увеличивая жизнеспособность организма. В узком смысле его утверждения были верны. Пранаяма действительно представляет собой мощную тренировку для легких, груди и мышц живота и улучшает гибкость грудной клетки. Естественный результат занятий пранаямой — более глубокое дыхание в обычной жизни. Вопрос в том, действительно ли способность глубоко дышать улучшает физическую форму.

У Гуна на этот счет не было сомнений. Он считал, что йога с ее доказанной способностью расширять легкие затмевает все остальные виды физической активности. И говорил об этом прямо. Вскоре после основания своего ашрама Гун заявил, что йога — превосходный способ «увеличить индекс жизненной емкости» и привести улучшения во все аспекты жизни. По его словам, йога позволяла достичь «физиологического совершенства человеческого тела» — не улучшения, не развития, а именно совершенства. «Нет системы, более подходящей для этих целей».

К сожалению, в то время как гуру ухватился за понятие индекса ЖЕЛ, используя его как свидетельство превосходства йоги, ученые Европы и США начали отказываться от этого показателя, ссылаясь на его ненадежность, а возможно, и бессмысленность. К примеру, они отметили, что индекс ЖЕЛ у взрослеющего ребенка обычно падает между 10 и 20 годами, поскольку масса тела в этот период увеличивается быстрее, чем объем легких. Однако очевидно, что именно в эти годы отмечается значительный скачок в спортивных достижениях детей. Поэтому вопрос снова стал актуальным: от чего зависит хорошая физическая форма человека, и если подобный фактор существует, сможет ли наука найти способ измерить его динамику?

В 1920-х годах за решение этой проблемы взялись лучшие умы человечества. Звездное же открытие принадлежало Арчибалду В. Хиллу, английскому физиологу, который узнал, каким образом в мышцах расходуется энергия, и получил за это в 1922 году Нобелевскую премию.

Хилл, которому на момент вручения премии было 37 лет, носил подобающие британскому аристократу усы и был женат на Маргарет Невилл Кейнс, сестре экономиста Джона Мэйнарда Кейнса. Она занималась социальной работой и являлась автором статей, посвященных эксплуатации детского труда. У Хилла и Кейнс было двое сыновей и две дочери. Хилл, как позднее оказалось, был тогда в самом начале своей долгой и продуктивной карьеры. После исследования, удостоившегося Нобелевской премии, он обратил свой взор к смежной проблеме — изучению того, как мышцы снабжаются кислородом. Это была оборотная сторона той же монеты — только в данном случае предметом изучения стал приток энергии, а не ее расход. Вполне разумный ход для амбициозного ученого, интересующегося фундаментальными вопросами биологии.

Здесь стоит заметить, что у Хилла был личный интерес — он с детства увлекался спортом. В юности Хилл участвовал в соревнованиях по бегу, преодолевая две мили чуть более чем за 10 минут — впечатляющий результат для тех времен. В более зрелом возрасте он часто пробегал мило до завтрака.

Хилл с коллегами провели ряд экспериментов, призванных измерить точное количество поглощаемого кислорода. Полем для экспериментов стала беговая дорожка, поросшая травой. Бегуны дышали в прикрепленные к спинам емкости, после чего проводился анализ их содержимого.

Тщательные измерения показали, что при достижении определенной интенсивности тренировки уровень поглощаемого кислорода прекращал повышаться. Показатели оставались неизменными независимо от того, насколько увеличивалась скорость бега и как сильно бегуны перетруждались. Оказалось, существует некий невидимый барьер. Как мехам для раздувания очага, сердцу и легким удавалось разжечь внутренний огонь в организме, но до определенного предела, преодолеть который человек был не в силах.

В отчетах о новаторских исследованиях 1923 и 1924 годов Хилл с коллегами впервые употребили термин «максимальное поглощение кислорода», определив его как предел потребления кислорода в ходе физической активности при повышении нагрузок. Вскоре эта мера стала золотым стандартом в физиологии движения — единственным и самым важным фактором, определяющим эффективность спортивных нагрузок. Индекс ЖЕЛ тем временем отправился на свалку истории.

Какие же факторы влияли на максимальное поглощение кислорода? Как ни удивительно, возможность максимального насыщения организма кислородом не зависела ни от размера легких, ни от их эластичности. Глубина дыхания, особенности диеты, прием витаминов, режим сна, хорошая осанка, масса тела или высокий уровень гемоглобина в крови — все это оказалось неважным. Значение имел один основной фактор — размер человеческого сердца и его способность обеспечивать приток крови к мышцам. Одним словом, для достижения высоких результатов в спорте необходимо было иметь большое сердце.

Главный миф хатха-йоги — тот самый, который развенчал еще Гун, — гласил, что глубокое дыхание увеличивает содержание кислорода в крови, невзирая на относительную неподвижность тела и не слишком активную работу мышц во время занятий йогой. Хилл опроверг этот миф. Он доказал, что уровень кислорода обусловлен количеством крови, поступающей к мышцам. Максимальный уровень поглощения кислорода, как правило, выражался в литрах — профессиональные спортсмены показывали результаты в шесть, семь и даже восемь литров в Фминуту (до двух галлонов). Два галлона! Настоящий потоп в сравнении с иллюзорной струйкой, какой ее представляли себе йоги.

Хилл с коллегами с большим изяществом опровергли заблуждение изобретателей индекса ЖЕЛ и показали, что главным фактором, влияющим на максимальное насыщение организма кислородом, является работа сердца, а не легких. В современной медицине и физиологии движения максимальное поглощение кислорода обозначается аббревиатурой VO_2, \max . V означает «объем», O_2 — «кислород», обычное сокращение, используемое в химии, \max — «максимум». VO_2, \max используется по всему миру как лучший и единственный способ определить состояние сердечно-сосудистой системы и аэробную производительность.

В начале XX века ученых занимал вопрос, смогут ли тренеры и их подопечные поднять уровень максимального поглощения кислорода, чтобы повысить атлетические показатели. Ответ не заставил себя ждать: конечно, смогут. Выяснилось, что регулярные аэробные тренировки увеличивают размер сердца, особенно левого желудочка — самой большой сердечной полости, которая отвечает за снабжение организма артериальной кровью. Чем больше был левый желудочек, тем больше крови, насыщенной кислородом, из расчета на один удар поступало к мышечным тканям. Ученые решили измерить этот показатель. Оказалось, что у профессиональных спортсменов минутный сердечный выброс почти вдвое больше, чем у нетренированных людей.

Любой человек, начинающий заниматься активным видом спорта, мог испытать на себе эти преимущества. Со временем исследователи пришли к выводу, что за 3 месяца интенсивных тренировок уровень VO_2, \max увеличивается на 15—30 процентов. За 2 года — на 50 процентов.

Это был настоящий прорыв. Десятки лет ошибок и заблуждений — и вот, наконец, ученые обнаружили надежный способ оценить физическое состояние человека.

Однако эта тема долго оставалась в тени — пока на сцену не вышел Кеннет Х. Купер. В прошлом профессиональный бегун из Оклахомы, а ныне врач, он работал на ВВС США и еще в начале карьеры придумал простой способ оценить VO_2, \max : измерить расстояние, которое человек способен пробежать за 12 минут. Благодаря тесту Купера военные получили возможность быстро измерить физическую подготовленность новобранцев. Стремясь популяризировать свое открытие, Купер придумал новое слово — «аэробика» — и в 1968 году

опубликовал книгу под таким названием. В ее основу легли многолетние исследования, в ходе которых Купер выяснил, какие именно виды физических нагрузок лучше всего влияют на сердечно-сосудистую систему. Он обнаружил, что наименее эффективны в этом отношении комплексы, рассчитанные на увеличение мышечной массы, — гимнастика, силовые тренировки. На второе место попали командные виды спорта — гольф, теннис. А победители? Ими оказались тренировки на выносливость — бег, плавание и езда на велосипеде, а также активные командные игры — гандбол, сквош, баскетбол. Система Купера быстро завоевала популярность и побудила миллионы горожан встать с диванов и выйти на улицы. С 1970-х годов в моду вошел бег трусцой.

Все это подвигло ученых на дальнейшие исследования, но теперь вопрос был поставлен более широко: представителей науки интересовало влияние аэробных нагрузок на здоровье в целом. Результаты были ошеломляющими. Самым важным, пожалуй, стало следующее открытие: выяснилось, что аэробные нагрузки снижают риск сердечных заболеваний — главной причины смертности в развитых странах. Они также способствовали снижению заболеваемости диабетом, ожирением, депрессией, старческим слабоумием, остеопорозом, гипертонией, дивертикулитом и десятком разновидностей рака, уменьшали вероятность инсультов и образования камней в желчном пузыре. Кроме того, облегчалось течение самых разнообразных хронических заболеваний. Фрэнк Ху, эпидемиолог Гарвардской школы общественного здоровья, называл эффект от аэробных тренировок «невероятным». Для здоровья человека в целом активные тренировки — «единственное средство, по эффективности равноценное волшебной пилюле от всех болезней».

Но откуда столько пользы? Исследователи обнаружили, что упражнения на выносливость увеличивают жизнеспособность практически всех тканей человеческого организма. Образуются новые капилляры в скелетных мышцах, сердце и мозге, увеличивая приток к ним питательных веществ и активизируя выведение токсинов. Также выяснилось: в ходе аэробных тренировок растет число эритроцитов, что улучшает транспортировку кислорода. Кроме того, в организме высвобождается больше окиси азота, которая расширяет гладкую мускулатуру стенок сосудов и усиливает кровоток.

После проведенных исследований медицинские организации стали призывать население регулярно тренироваться, а общественные институты установили рекомендуемые нормы нагрузок. По данным Американского колледжа спортивной медицины, для здорового взрослого человека длительность активных тренировок должна составлять от 20 до 60 минут при занятиях 3 раза в неделю. Американская ассоциация по борьбе с заболеваниями сердца рекомендовала минимум пять тренировок в неделю. С подобными рекомендациями выступили и другие организации, к примеру, Совет президента США по физическому здоровью. Тенденция распространилась на весь мир. В Женеве Всемирная организация здравоохранения выступила с обращением, заявив, что регулярные аэробные нагрузки способны «снизить уровень сердечно-сосудистых заболеваний и смертности в целом».

Одним словом, современная спортивная медицина во главу угла поставила аэробные нагрузки, помогающие поддержать и улучшить здоровье. Эксперты могли спорить о продолжительности тренировок, однако общий принцип был незыблемым, и делалось все возможное, чтобы донести его до широкой общественности.

Ученым понадобилось несколько десятилетий, чтобы выяснить, соответствует ли этим нормам йога. Отчасти проблема заключалась в том, что йогой занималось относительно немного людей, и исследователей попросту не интересовала эта тема. Кроме того, было трудно получить данные о влиянии аэробных нагрузок на организм. Изучить, как йога увеличивает гибкость и мышечную силу — характерные показатели физического здоровья, — было просто. Совсем другое дело — измерить поток невидимых газов. Такую информацию было сложно получить, даже исследуя атлетов, занимающихся на беговой дорожке и велотренажере. Для этого ученым пришлось надеть на испытуемых неудобные маски с трубками, по которым потоки газа

поступали к измерительным приборам. Но в случае с йогой, учитывая особенности этой практики: амплитуду движений и довольно разнообразные положения человеческого тела, перед исследователями встала гораздо более сложная задача. И все же за годы работы несколько групп ученых продвинулись в этом направлении.

Купер, популяризатор понятия $\dot{V}O_2$, max, непосредственно исследованиями йоги не занимался, но пристально изучил несколько видов фитнеса, похожих на йогу, в том числе гимнастику и изометрические упражнения. Его вердикт — их польза для укрепления сердечной мышцы и повышения поглощения кислорода организмом была невелика или вовсе отсутствовала.

«Вздыхается ли у них грудь? — говорил он о людях, занимающихся изометрическими упражнениями. — Колотится ли сердце? Струится ли кровь, стараясь доставить к мышцам больше кислорода? Да ничего подобного. Ничего полезного не происходит — по крайней мере, в той степени, чтобы можно было измерить. Мы пробовали, у нас ничего не получилось».

Рост популярности йоги в 1970-е и 1980-е годы побудил ученых начать сравнение этой практики с аэробными нагрузками. По велению судьбы одно из первых исследований на эту тему оказалось также одним из лучших. Его провели ученые из медицинского центра при Университете Дьюка в Северной Каролине — в одной из лучших лабораторий, оснащенных для исследований в области 116 биомедицины. Были изучены почти 100 человек среднего возраста — 48 мужчин и 49 женщин. Треть из них занимались хатха-йогой, треть упражнялись на велотренажерах, а оставшиеся вообще ничего не делали.

При проведении эксперимента были использованы экспериментальные датчики, что отличало этот опыт от множества других, которые специалисты в области научных исследований считают неточными. Датчики позволили ученым отмечать даже мельчайшие вариации и избегать малейших разночтений. Специалисты попытались устранить все внешние воздействия, чтобы быть уверенными в том, что наблюдаемые ими изменения являются результатом изучаемого фактора. В исследовании Университета Дьюка экспериментальные датчики позволили ученым убедиться в том, что сам процесс сбора участников на месте проведения эксперимента никак не влиял на результат. Ведь могло быть так, что кто-то пришел в лабораторию пешком. А кто-то приехал на велосипеде. А кто-то прибежал. Все это повлияло бы на измерения. Изменения, зафиксированные в контрольной группе, насторожили бы ученых, сообщив о наличии случайных факторов, которые в дальнейшем можно было бы устранить из исследования. В экспериментах, проводимых с людьми, самой большой сложностью для ученого является необходимость выделения лишь изучаемого фактора. Если не принять меры предосторожности — например, не ввести контрольную группу, — совершенно невозможно понять, являются ли изменения, наблюдаемые в ходе эксперимента, его следствием. Увеличение числа испытуемых, выполняющих разные виды действий, повышает потребность в финансировании, привлечении дополнительного персонала, увеличивает количество данных для обработки и административных проблем. Однако польза для науки, как правило, оправдывает затраты.

В исследовании, проведенном в Университете Дьюка, около 100 испытуемых, включая контрольную группу, занимались означенным видом деятельности в течение 4 месяцев. В течение этих месяцев ученые не фиксировали данные, а положились на подробные замеры до эксперимента и после его окончания.

Результаты, опубликованные в 1989 году, были совершенно однозначными. В группе, занимавшейся аэробными тренировками, уровень $\dot{V}O_2$, max значительно увеличился, повысившись на 12 процентов.

У йогов же не было отмечено изменений; точнее сказать, было зафиксировано даже уменьшение уровня $\dot{V}O_2$, max, впрочем, настолько незначительное, что оно никак не влияло на результат.

Кроме того, ученых ждало неожиданное открытие. Они с удивлением обнаружили, что,

несмотря на неважные показатели в сфере поглощения организмом кислорода, в группе, занимавшейся йогой, было отмечено общее улучшение самочувствия. Испытуемые отметили, что у них нормализовался сон, усилились выносливость и гибкость, прибавилось энергии. Они описали также многочисленные позитивные изменения в личной жизни, в том числе в сексе, общении, семейных отношениях. Среди йогов, по словам ученых, отмечалось немало психологических улучшений: повысилось настроение, уверенность в себе, довольство жизнью. Почти все заявили, что стали лучше выглядеть.

Итак, исследования, проведенные в Университете Дьюка, принесли интересный результат. Произошло разделение. В первом случае речь шла об улучшении физической формы, а во втором — об улучшении мировосприятия. Тем, кто занимался йогой, казалось, что эти занятия принесли им массу преимуществ, хотя ученые из Университета Дьюка не отметили вообще никакой пользы с точки зрения насыщения организма кислородом. Обсуждение результатов исследования велось очень увлеченно. Ученые пришли к выводу, что улучшение мировосприятия, безусловно, «стоит отметить».

Итак, группа исследователей из Университета Дьюка нечаянно наткнулась на один из секретов йоги. В следующей главе мы подробно обсудим, как с научной точки зрения практика йоги влияет на психологический настрой человека.

В последующих исследованиях подобного рода йога зарекомендовала себя чуть лучше. Одной из причин тому был небольшой сдвиг в этой практике в сторону более энергичных стилей. В новых течениях йоги на смену статичным позам пришли последовательности, требующие гораздо большей подвижности и физической активности.

Йога стала более «спортивной», а аэробная интенсивность практики усилилась.

Поразительно, но в основе этой новой тенденции к подвижности лежала одна-единственная последовательность — сурья намаскар, что на санскрите означает «приветствие солнцу». Сегодня это одна из самых популярных последовательностей в йоге. Ученик не остается неподвижным, удерживая одну позу, а выполняет непрерывную серию из десятка взаимосвязанных поз, переходя из положения стоя в наклон, затем в положение лежа, снова в положение стоя и в прогиб. Если выполнить эту последовательность быстро и несколько раз, сердце начинает стучать, легким не хватает воздуха. Таким образом, сурья намаскар содержит элементы аэробной тренировки.

«Приветствие солнцу» и похожие последовательности имеют множество вариаций. Их можно выполнять быстрее или медленнее, в зависимости от индивидуальных предпочтений. Своей адаптивностью они кардинально отличаются от статичных поз йоги. Это можно сравнить с походкой. Когда мы стоим неподвижно, мы статичны по определению. Однако тронувшись с места, мы можем двигаться самыми различными способами: идти, бежать трусцой, марафонским или спринтерским бегом. Все зависит от наших целей.

Последовательность сурья намаскар появилась относительно недавно. «Энциклопедия традиционных асан», опубликованная Институтом йоги Кайвальядхама в Лонавле (институт, основанный одним из учеников Гуна неподалеку от его ашрама), составлена на основе изучения почти 200 трудов и неопубликованных рукописей; в ней описывается развитие поз йоги в течение нескольких веков, но ничего не говорится о сурья намаскар. Нет этой последовательности и в руководствах, составленных Гуном (1931), Шиванандой (1939) и другими учителями первой половины XX века.

Скорее всего, «приветствие солнцу» возникло в начале XX века в Майсорском дворце, где Кришнамачарья смешал элементы британской гимнастики и индийской борьбы. Но каковы бы ни были истоки этой последовательности, в 1930-е годы сурья намаскар уже считалась важным новым элементом хатха-йоги и медленно начала свое шествие по Индии, а впоследствии и по всему миру. В основе «приветствия солнцу» и похожих последовательностей асан лежала идея виньясы (термин, выдвинутый Кришнамачарьей; ви-означает «особым образом», ньяса —

«размещать»). Виньясой назывались плавные движения, разработанные учителем с целью объединить отдельные позы в новую разновидность грациозной практики. Получилось что-то вроде йоговского балета.

На Запад последовательность сурья намаскар пришла разными путями. Важную роль в популяризации этой серии движений и системы виньяс сыграл ученик Кришнамаচারьи Шри К. Паттабхи Джойс, назвавший этот стиль аштанга-йогой («аштанга» означает восемь ветвей или конечностей) в честь сутр Патанджали и восьми правил, указанных в них. Западное паломничество в Майсор с целью учиться йоге у Джойса началось в конце 1960-х годов. Популярность аштанги постепенно росла, особенно среди физически подготовленных западных учеников, стремившихся практиковать йогу в ее наиболее атлетичном варианте. Этот агрессивный стиль требовал от ученика мастерства и силы; после практики участники обливались потом.

По мере роста популярности аштанги исследователи начали изучать этот стиль и обнаружили, что практикующие его получают гораздо более сложную кардионагрузку, чем приверженцы традиционной йоги. В одном из таких исследований приняли участие 16 добровольцев. Частота биения человеческого сердца в среднем равна 70 ударам в минуту. Во время практики аштанга-йоги сердцебиение участников эксперимента учащалось до 95 ударов в минуту — для сравнения: при занятиях обычной хатха-йогой оно составляло 80 ударов в минуту. Таким образом, аштанга способствовала учащению сердцебиения примерно на 20 процентов.

Сложнее было выяснить, приносит ли учащение сердцебиения в результате выполнения поз в более быстром темпе или занятий «быстрыми» стилями йоги какую-либо соизмеримую пользу для сердечно-сосудистой системы. На это и обратили внимание ученые.

Эзра А. Амстердам уже успел достичь значительных высот в своей карьере, когда его внимание привлекла йога. Старший кардиолог Медицинской школы Калифорнийского университета в Дэвисе, он посвятил себя изучению, практике и пропаганде различных способов профилактики сердечных заболеваний — самого опасного убийцы в США. Амстердам был очень плодовитым ученым. В его резюме значилось авторство нескольких сотен статей. Не так давно он даже основал собственный альманах, первый в своем роде, публикуемый уважаемой фирмой «Джон Уайли и сыновья», — «Профилактическая кардиология». Исследования Амстердама были всеобъемлющими — от анализа рациона и физических упражнений до испытаний лекарств и терапевтических методов профилактики здоровья сердца и предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний. Он жил в солнечной Калифорнии, сам практиковал свои методы и в 60 с лишним лет мог похвастаться подтянутой фигурой.

Он заинтересовался йогой после того, как эта практика помогла его дочери. Дина страдала пищевым расстройством; на момент начала занятий у нее было около 25 фунтов лишнего веса. Однако йога оказала на нее удивительное действие. Она сбросила вес, ее самооценка повысилась, она была в превосходной форме. Дина занималась у Родни Ии, йоговской суперзвезды, и находилась на продвинутой ступени его учительского курса. Она стала преданным адептом йоги и начала вести занятия в Сан-Франциско. Они представляли собой смешение стилей и включали помимо всего прочего последовательности поз, плавно перетекающих друг в друга, — стиль виньяса-флоу. «Приветствие солнцу» и другие непрерывные последовательности, по ее мнению, были отличным способом превратить йогу в аэробную тренировку. Дина обрела известность благодаря своей лучезарной улыбке, тщательному подходу к делу и заразительному энтузиазму.

Вдохновленный новым увлечением дочери, Амстердам решил присмотреться к йоге более серьезно. Действительно ли эта практика так полезна, как говорят? Достаточно ли Дине заниматься только йогой, чтобы быть в хорошей форме и иметь здоровое сердце? Полезна ли йога всем практикующим? И если так, не пора ли включить ее в элитный список активных видов спорта и фитнеса, рекомендуемых медиками и представителями общественного здравоохранения как особо полезные, в частности с точки зрения профилактики заболеваний

сердечно-сосудистой системы, с которыми Амстердам был знаком не понаслышке?

Амбициозного исследователя привлекала также неизученность этой сферы. Со времен эксперимента, проведенного в Университете Дьюка, прошло 10 лет. А йогой тем временем занималось все больше и больше людей, не только в Калифорнии, но и по всему миру — причем новаторскими стилями, нередко довольно активными. Науке был необходим свежий взгляд на взаимоотношения йоги и аэробных нагрузок.

Амстердам собрал команду ученых из Калифорнийского университета в Дэвисе — уважаемого заведения, где была хорошая медицинская школа. Все трое экспертов являлись специалистами кафедры физиологии движения, то есть была подготовлена твердая аналитическая база. Также не оставляли сомнений интеллектуальные способности ученых. Однако вскоре исследователи столкнулись с проблемой. Самой большой сложностью было то, что ученые так и не смогли найти финансирование и были вынуждены минимизировать масштабы и упростить ход эксперимента. Они привлекли к участию всего 10 добровольцев — 1 мужчину и 9 женщин, что было в 10 раз меньше, чем в эксперименте Университета Дьюка. Кроме того, у них не было контрольной группы. Малое число участников и отсутствие контрольной группы повышало вероятность того, что наблюдаемые в ходе эксперимента изменения могли быть следствием случайных причин, а не практики йоги. Наконец, еще одним минусом было требование заниматься йогой всего два раза в неделю в течение двух месяцев — довольно короткий срок, чтобы укрепить тело. Исследование Университета Дьюка длилось вдвое дольше.

Однако сами занятия йогой при этом были довольно интенсивными и длились почти полтора часа. Практика включала 10 минут дыхательных упражнений (пранаям), 15 минут упражнений на разминку, 50 минут йоговских поз (асан) и 10 минут расслабления в позе трупа (шавасане). Основой тренировки была последовательность «приветствие солнцу». Участники выполняли два-три цикла сурья намаскар, растягиваясь, прогибаясь и наклоняясь. Кроме того, в занятие были включены некоторые энергичные движения, которых не было в традиционной йоге, ее неподвижно удерживаемыми позами. К примеру, выпады и подъемы-приседания, являющиеся частью «крийи лягушки».

«Крийя лягушки» — новшество в йоге; ее происхождение неизвестно. Последовательность движений начинается с положения сидя на корточках, ладони на полу; затем практикующие выпрямляют ноги. Подняв таз как можно выше, они прижимают голову как можно ближе к коленям. В конце нужно снова сесть на корточки. В современных учебниках эту крийю рекомендуется выполнять от 15 до 100 раз, ускоряя темп по мере того, как разогревается тело.

Участники эксперимента Калифорнийского университета в Дэвисе вели относительно неподвижный образ жизни. Одним из условий участия в исследовании было отсутствие регулярных занятий физкультурой — в том числе практики йоги — в течение последних шести месяцев. Кроме того, участников попросили воздержаться от других видов физической активности. Как и в эксперименте Университета Дьюка, проблему измерений удалось решить, совершив оценку физиологического состояния участников до и после продолжительной практики йоги.

Собрав и проанализировав данные, команда из Университета в Дэвисе была готова представить их научному миру. Для этого нужно было найти альманах с хорошей репутацией.

Не все научные журналы одинаковы. Есть хорошие и плохие. Минимальным требованием для хорошего альманаха является проведение процедуры «дружественной проверки», то есть наличие группы ученых, работающих в той же области, которые проверяют все предложенные на рассмотрение статьи. В научном мире «дружественная проверка» аналогична контролю качества: ученые должны убедиться, что отчет подготовлен основательно, а если он слабоват, его не принимают или отправляют на переработку с целью устранить недостатки. Лучшие в мире научные альманахи — это издания с давней историей, которые печатаются профессиональными ассоциациями. К примеру, журнал *Zetsepe* («Наука») был основан в 1880

году при финансовой поддержке Томаса Эдисона и сейчас издается Американской ассоциацией научного развития — крупной профессиональной организацией со штаб-квартирой в Вашингтоне. Лучшие альманахи — те, что пользуются широким признанием и уважением у научного сообщества, — заслужили свою репутацию десятилетиями ответственной работы: подготовкой качественных статей и проведением дотошных проверок.

В 2001 году команда из Калифорнийского университета в Дэвисе представила свои открытия научному миру. Причем они были опубликованы не в одном из многочисленных спортивных журналов и не в издании по физиологии, а также не в альманахе общей направленности с хорошей репутацией — таком, как Science. Нет, отчет об эксперименте с занятиями йогой был опубликован в журнале «Профилактическая кардиология», недавно основанном самим Амстердамом — он был его главным редактором.

В теории то, что редакторский пост занимал сам Амстердам, не уменьшало достоверности исследования. Ведь при альманахе существовала группа «дружественной проверки». Кроме того, этот журнал был официальным альманахом Американского общества профилактической кардиологии — профессионального сообщества врачей. Однако ситуация, когда главное лицо в редакции представляет для публикации собственную работу, невольно вызывает вопросы и создает почву для конфликта интересов. Возможно, участники проверяющей группы были недостаточно дотошны, тем самым стараясь заслужить благосклонность. Возможно, главный редактор был финансово заинтересован в успехе альманаха и с этой целью сделал особо смелое заявление, которое могло бы привлечь всеобщее внимание и увеличить число подписчиков. В некоторых научных журналах намеренно не публикуются статьи их редакторов во избежание обвинений в фаворитизме, способных подорвать доверие публики.

Существовала еще одна проблема, и связана она была с количеством публикаций Амстердама. В журнале «Профилактическая кардиология» появлялось так много его статей, что, невзирая на связь альманаха с врачебной ассоциацией, он казался скорее полем для реализации амбиций Амстердама, чем беспристрастной площадкой. В том же выпуске, где был опубликован отчет об эксперименте с йогой, размещалась еще одна научная работа Амстердама. Подобная ситуация повторялась весь 2001 год — в каждом выпуске ежеквартального альманаха появлялись и статья Амстердама, и научный отчет.

Наконец, оставалась еще одна важная с процедурной точки зрения проблема — был ли журнал «Профилактическая кардиология» подходящим местом для публикации отчета об эксперименте, связанном с йогой? В ходе этого эксперимента группа исследователей из Калифорнийского университета в Дэвисе обнаружила множество полезного с точки зрения спортивной медицины, и эти находки не ограничивались кардиологией. Более очевидной площадкой для публикации подобного исследования был бы журнал, посвященный спортивной медицине, к примеру «Альманах спортивной физиологии». Однако авторы по ряду причин предпочли разместить свои находки на страницах кардиологического журнала.

Само исследование было сильным и авторитетным. К примеру, ученые из Дэвиса сообщили, что участники эксперимента при занятии йогой существенно нарастили мышечную массу. Отдельно замерялась амплитуда разгибания колена — выпрямление ноги одновременно с поднятием тяжести. В среднем наблюдались улучшения на 28 процентов. Гибкость практикующих тоже увеличилась. В среднем амплитуда наклона вперед (измеряемая, к примеру, в позе лягушки) выросла на 14 процентов. А амплитуда прогибов назад (как в «приветствии солнцу») выросла еще больше — в среднем на 20 процентов.

Но, увы, в результате эксперимента почти не наблюдалось улучшения аэробного фактора — Амстердама как кардиолога этот вопрос должен был интересовать в первую очередь. Вместе с тем исследователи из Калифорнийского университета сообщили, что уровень VO_2 , max вырос в среднем на семь процентов, посчитав этот показатель статистически значимым. Более того, ученые сообщили, что такие позитивные изменения в рамках изучения йоги отмечены впервые и это является важнейшим открытием для исследования практики.

«Настоящее исследование, — заявили авторы, — первое в своем роде, в котором путем прямых измерений были выявлены улучшения в сфере кардиореспираторной выносливости». Ученые пришли к выводу, что эксперимент, в целом, свидетельствует о том, что хатха-йога «в будущем, вероятно, вполне сможет соответствовать текущим рекомендациям по улучшению физической формы и здоровья».

Смелое заявление для эксперимента, масштаб которого, несомненно, был небольшим — сами авторы назвали его «пилотным исследованием», предварительной оценкой, позволяющей выявить заметные тенденции. При этом ученые даже не прокомментировали соответствие выявленного незначительного увеличения аэробной выносливости официальным рекомендациям таких ассоциаций, как Американский колледж спортивной медицины, хотя их формулировка — «вероятно, вполне сможет соответствовать» — и была достаточно осторожной. Ведь при сравнении перевес явно оказался бы не на стороне йоги, так как в основе официальных рекомендаций лежало не улучшение гибкости и мышечной силы, а увеличение пользы для сердечно-сосудистой системы, что и происходило при активных тренировках.

Авторы также представили эту цифру — семь процентов — оторванной от контекста. Ни слова не было сказано о том, что при занятиях тренировками на выносливость у человека, ведущего сидячий образ жизни, уровень максимального насыщения крови кислородом увеличивается на 50 процентов.

«В целом, — подытожили исследователи из Университета в Дэвисе, — результаты данного эксперимента демонстрируют, что занятия хатха-йогой в течение восьми недель способны значительно улучшить самые разнообразные аспекты физического здоровья».

Это исследование можно было бы назвать маленьким шагом на пути признания йоги аэробной тренировкой — что было бы невозможно без вовлечения в практику таких активных последовательностей, как «крийя лягушки» и «приветствие солнцу». Есть также вероятность, что подобные выводы были сделаны без каких-либо скрытых намерений. Отсутствие контрольной группы увеличивало шансы неверных замеров.

Но какова бы ни была научная ценность исследования, лидеры йоговского сообщества, которым приходилось много оправдываться, когда речь заходила о пользе йоги. Для сердечно-сосудистой системы, ухватились за этот скромный эксперимент, возвеличив его до масштабов научного прорыва. Вот оно, бесспорное доказательство того, что для поддержания хорошей физической формы человеку не нужно ничего, кроме йоги, заявили они. Эта точка зрения была более смелой интерпретацией ранних утверждений Гуна. Только теперь — по крайней мере, в теории — она была подкреплена железным авторитетом современной науки.

В 2002 году в «Йога Джорнал» появилась статья, описывающая результаты проведенного эксперимента. Этот гляцевый журнал с гордостью заявил, что снабжает своих читателей «самой актуальной научной информацией». Лозунг «йога для физического здоровья» был вынесен на обложку, а сама статья занимала девять страниц; материал сопровождался множеством цветных фотографий йогов, подвергающихся тщательному изучению в научных лабораториях. Большинство этих снимков были сделаны в Калифорнийском университете в Дэвисе. В статье сообщалось, что «Йога Джорнал» провел тщательное расследование в научном мире, вследствие чего были обнаружены неоспоримые доказательства того, что не нужно бегать и плавать для укрепления сердца, не нужны и силовые тренировки для наращивания мышц — нет, для поддержания «оптимального физического здоровья» этого не требуется.

«Йога — вот все, что вам нужно, — утверждали авторы статьи, — для ума и тела».

В статье не было сказано ни слова о разочаровывающих находках Купера и ученых из Университета Дьюка. Однако исследование Калифорнийского университета в Дэвисе в ней упоминалось, семипроцентное повышение VO_2 , max было названо «весьма достойным результатом», а обнаружение аэробного фактора при занятиях йогой сочтено научным прорывом. При этом в статье — как и в отчете экспериментаторов из Дэвиса — эта цифра была

вырвана из контекста; не приводилось сравнение с тренировками на выносливость и их влиянием на максимальное насыщение крови кислородом.

Более того, статья «Йога Джорнал» изобиловала биографиями, личными свидетельствами и историями из жизни людей, расхваливающих йогу как единственное средство оздоровления. В частности, авторы приводили слова Дины Амстердам, говорившей, что ей не нужны научные подтверждения. «Я уже 10 лет занимаюсь только йогой и иногда ходьбой по пересеченной местности, — заявляла она. — Йога полностью восстановила мое физическое и психическое здоровье».

Отчет об эксперименте, проведенном в Университете в Дэвисе, и статья из «Йога Джорнал» моментально стали главными авторитетными источниками, к которым обращались йоги всего мира, доказывая, что одной лишь практики йоги достаточно для выполнения рекомендации по аэробным нагрузкам. Дверь приоткрылась всего чуть, но этого было достаточно, чтобы впустить шквал агрессивного маркетинга.

Одним из самых заметных игроков на этом поле был стиль йога-фит — коммерческое направление Йоги, появившееся в Лос-Анджелесе. Целью его основателей было сделать йогу неотъемлемой частью фитнес-индустрии. На занятиях в стиле йога-фит отжимания, поднятия корпуса, приседания и прочие повторяющиеся упражнения сочетались с традиционными позами йоги в формате непрерывной последовательности — виньясы. В основе тренировки было «приветствие солнцу». Желая расширить круг своих приверженцев, основатели стиля делали упор на возможность пропотеть, а не на «йогическую дребедень» (характеристика самих авторов), сосредоточившись на «земных» преимуществах практики. К примеру, программа «йога для ягодиц» должна была «полностью преобразить бедра и ягодицы», подарив занимающимся «упругую, сексуальную» попу. Стиль йога-фит продавался прекрасно.

С начала 1990-х годов эти активные тренировки появились во всех клубах, спа и центрах здоровья; современным гибридом йоги занялись тысячи женщин. Самым большим хитом была «йога для ягодиц». Чтобы удовлетворить спрос, компания разработала преподавательский курс, в рамках которого за четыре часа можно было стать сертифицированным инструктором.

Стиль йога-фит позиционировался как исключительно полезная для здоровья тренировка. По словам его создательницы Бет Шо, эти занятия способствовали спокойствию ума, сжиганию жира, стройности фигуры и давали «мощную аэробную нагрузку». В рекламных буклетах при перечислении плюсов для здоровья главным преимуществом указывалось «здоровье сердечно-сосудистой системы».

В 2003 году компания решила подкрепить свои утверждения о пользе фитнес-йоги для сердца весомыми доводами. Так появился шестнадцатистраничный отчет под названием «Оздоровительные преимущества хатха-йоги». При этом речь не шла о каких-либо лабораторных исследованиях, спонсированных корпорацией Yogafit. Его авторы просто проанализировали существующие работы на эту тему. Отчет содержал цитаты из исследования Университета в Дэвисе, из статьи в «Йога Джорнал» и других источников, служащие подтверждением тому, что данное направление йоги является верным шагом на пути к безупречному состоянию сердечно-сосудистой системы.

В духе других подобных отчетов в этом тоже не было ни слова об экспериментах, выставляющих йогу в неблагоприятном свете, как не было и сравнения с другими видами физической активности. Незначительная польза йоги для сердечно-сосудистой системы была представлена как достижение, а стиль йога-фит и другие энергичные управления йоги названы «сложной аэробной тренировкой».

Хорошая новость распространилась быстро. Она моментально покинула обособленный мир йоги и стала достоянием массовой культуры. Там, среди советов по поддержанию здоровья и красоты, она приобрела статус научно обоснованного факта, который не мог не вызывать доверия.

В 2004 году *Shape* — глянцевого журнала для «активных женщин» — уже заявлял, что занятия одной лишь йогой являются вполне адекватной кардионагрузкой, ссылаясь при этом на открытие ученых из Университета в Дэвисе. «Вам больше не нужны традиционные кардиотренировки заверяли авторы свою шестимиллионную аудиторию. Для достижения одной из сложнейших целей в фитнесе, добавляли они, не нужно «ничего, кроме коврика для йоги».

Основной движущей силой в науке является цикл «действие — противодействие». За этим процессом часто можно наблюдать, когда ученые делают смелые заявления, особенно если возникает впечатление, что эти утверждения не подтверждены достаточно вескими доказательствами. Тогда маятник раскачивается в противоположном направлении, и берет верх свойственный научному сообществу скептицизм. Конкуренты стремятся отыскать «дыры» в первоначальной теории и дискредитировать приведенные аргументы. Иногда возникающие споры быстро стихают. Но порой они затягиваются на десятки лет; каждая из сторон стремится найти достаточно весомые аргументы, чтобы решить спор раз и навсегда.

Этот процесс не обошел стороной и утверждения о том, что йога является одним из лучших видов аэробной нагрузки. Было сделано смелое заявление, получившее публичную огласку — что одних лишь занятий йогой достаточно для здоровья сердечно-сосудистой системы.

Громкие слова, да и ставки были высоки. Ведь если бы сказанное оказалось правдой, йога вошла бы в пантеон занятий, которые, по мнению авторитетных мировых организаций, были достаточно активными, чтобы повлечь за собой целый ряд преимуществ для здоровья: повышение выносливости, уменьшение риска получения сердечных заболеваний, диабета, рака и многих других недугов. С коммерческой точки зрения это была золотая жила. Обычная разновидность физической активности, не требующая дорогого оборудования и вложений, таким образом превращалась в потрясающий источник прибыли. Однако данное заявление привлекло внимание не только поборников йоги, но и скептиков, причем немалого числа.

Волна реакции со стороны научного сообщества последовала в 2005 году, когда отголоски шумихи о пользе йоги как виде аэробной нагрузки все еще не утихли и продолжали муссироваться в обществе. Первым откликнулись ученые из Техасского университета. Кэролин С. Клэй, исследователь, молодая женщина, которая сама занималась йогой, уговорила четырех коллег провести исследование. Их отчет появился в «Альманахе исследований силовых и оздоровительных тренировок», на научном форуме Национальной ассоциации силовых и оздоровительных тренировок — некоммерческом объединении профессионалов научной и спортивной сферы. В эксперименте участвовали 26 женщин — в два с половиной раза больше, чем в исследовании Калифорнийского университета в Дэвисе. Другим отличием было то, что замеры производились не только во время занятий йогой, но и при быстрой ходьбе на беговой дорожке, и даже когда участники просто сидели на стуле. Так у ученых появилась подходящая база для сравнения: эти контрольные условия были призваны улучшить надежность и, следовательно, достоверность исследования.

Кроме того, для эксперимента из университетской группы были отобраны волонтеры, занимавшиеся йогой не менее одного месяца. Благодаря этому опыту их движения и позы были более совершенными и точными, чем у новичков, что в теории способствовало усилению аэробного стимула. Таким образом, ученые попытались снять показатели с тех, для кого йога была регулярным видом нагрузки.

Клэй и ее коллеги также провели более точные измерения уровня кислорода в крови. В отличие от экспериментов Университета Дьюка и Калифорнийского университета в Дэвисе, где замеры были сделаны до и после занятий йогой, ученые из Техаса снабдили испытуемых масками, подсоединенными к респираторным анализаторам, чтобы снимать данные непосредственно во время практики. Ученые посчитали, что неудобства, связанные ношением масок, с лихвой компенсируются точностью показаний.

Продолжительность занятий йогой была меньше, чем эксперименте Университета в Дэвисе:

всего полчаса. Ученые заявили, что составили занятие таким образом, чтобы оно напоминало обычную тренировку в фитнес-клубе. В его основу, как и в эксперименте Университета в Дэвисе, было положено «приветствие солнцу». При этом ученые ссылались на отчет коллег из Дэвиса в анализе предыдущих работ на эту тему. Однако их находки не ели ничего общего. Напротив, бросалось в глаза то, о исследователи из Техасского университета в открытую сравнивали полученные результаты с официальными рекомендациями.

Ученые взяли за основу разновидность показателя VO_2, \max — резерв максимального поглощения кислорода. Эта единица показывает разницу в поглощении организмом кислорода в период наиболее активной нагрузки и во время состояния покоя. Поскольку уровень обмена веществ в состоянии покоя у всех людей разный, специалисты по физиологии движения считают формулу расчета резерва VO_2, \max более точным показателем для сравнения физической формы испытуемых. (Похожим образом индивидуальные факторы учитывались при подсчете индекса жизненной емкости легких.) Пропагандируя кардионагрузки, Американский колледж спортивной медицины рекомендует тренироваться, используя 50—85 процентов максимального резерва. Исследователи из Техаса обнаружили, что женщины, занимающиеся быстрой ходьбой на беговой дорожке, использовали всего около 45 процентов.

Что же до йоги... Испытуемые, выполняющие практику, достигли куда менее впечатляющего результата и использовали всего 15 процентов максимального резерва. Ученые сделали вывод, что «метаболическая интенсивность занятий хатха-йогой намного меньше рекомендуемой для оздоровления сердечно-сосудистой системы».

Единственное обнадеживающее открытие было связано с последовательностью сурья намаскар. По словам Клэй и ее коллег, эта последовательность оказалась самым «аэробным» элементом всего занятия — широко распространенное в йоговском мире мнение, которое прежде ничем не подтверждалось. Ученые обнаружили, что при выполнении сурья намаскар используется 34 процента максимального кислородного резерва — вдвое больше, чем во время остальной практики. Этот показатель, заявили они, хоть и «значительно ниже» рекомендуемого Американским колледжем спортивной медицины пятидесятипроцентного минимума, но все же достаточно высок, чтобы преподаватели йоги задумались о более активном внедрении этой энергичной последовательности.

«Чтобы повысить интенсивность тренировки, - заявили ученые, - «приветствие солнцу» или похожие серии поз должны составлять большую часть занятий хатха-йогой».

Еще одно открытие, сыгравшее не в пользу йоги, было сделано всего месяц спустя, в 2005 году. На этот раз исследование проводилось в Университете Висконсина. В нем приняли участие 34 женщины, не практикующие йогу, а также никогда не занимавшиеся какими-либо видами фитнеса регулярно. Женщин разделили на две группы. Участницы первой группы должны были заниматься хатха-йогой 55 минут 3 раза в неделю в течение 2 месяцев; вторая, контрольная, группа не делала ничего. Само занятие, по сравнению с экспериментом Техасского университета, было дольше и, по-видимому, интенсивнее.

Ученые из Университета Висконсина обнаружили значительное увеличение мышечной силы, выносливости, гибкости, а также способности сохранять равновесие. Но не уровня VO_2, \max . «Тренировке просто не хватает интенсивности», — подытожил Джон Поркари, один из исследователей.

Группой ученых из Висконсина было проведено еще одно похожее исследование с целью выяснить, является ли более качественной аэробной тренировкой пауэр-йога — интенсивная последовательность поз, основанная на сериях аштанга-йоги, с упором на непрерывные переходы вроде «приветствия солнцу». В эксперименте участвовали 15 человек с уровнем практики не ниже среднего.

Оказалось, что более высокая интенсивность несколько меняет картину, но несущественно. «Потеть-то вы потеете, — прокомментировал Поркари, — но назвать это аэробной тренировкой

все равно нельзя».

Кроме того, Поркари был не согласен с техасцами по поводу внесения в йогу обширных изменений, призванных повысить интенсивность этой практики. Он заявил, что внедрение более энергичных последовательностей с целью умножить пользу йоги для сердечно-сосудистой системы по определению приведет к уменьшению гибкости, равновесия и прочих традиционных преимуществ этой практики.

«Всегда приходится выбирать одно из двух, — сказал он — Йога была задумана в первую очередь как практика релаксации. Чем больше аэробных элементов вы в нее добавите, тем меньше будет эффект в других областях».

Многие исследования, посвященные йоге, так и прошли незамеченными. Эксперимент Университета Висконсина вызвал волну откликов, вероятно, потому, что его спонсором выступил Американский совет по фитнесу — некоммерческая организация, целью которой является защита потребителей от рискованных и неэффективных фитнес-программ. Это прибавило исследованию веса. Совет, штаб-квартира которого находится в Сан-Диего, опубликовал краткий отчет об эксперименте в своем журнале и разослал пресс-релиз. Помимо всего прочего, в нем говорилось еще и о том, что на одном занятии хатха-йогой сжигается всего 144 калории — как при неспешной ходьбе.

«Аэробная нагрузка? — гласил заголовок в «Вашингтон Пост». — Она не в числе преимуществ йоги».

«Йога Джорнал» не оставил статью без внимания — и перешел в наступление. Заголовок новой публикации ясно выражал позицию журнала: «Гибкость и здоровье».

В статье содержались нападки на исследование Университета Висконсина, было выражено недоумение по поводу реакции новостных СМИ и приведены новые доказательства того, что йога является полезной аэробной тренировкой. И снова «Йога Джорнал» нашел поддержку в Калифорнийском университете в Дэвисе, четыре года назад уже поразившем их хорошими новостями об уровне $VO_2 \max$. На этот раз ученый из Дэвиса изучил четырех инструкторов по йоге: их показатели физического здоровья были сравнимы с показателями людей, занимающихся бегом трусцой три-четыре раза в неделю. СМИ, настаивали авторы статьи, повелись на ошибочный эксперимент, упустив из виду эти вдохновляющие примеры.

Однако эти свидетельства были совсем шаткими. Никаких подробностей о проведении нового эксперимента Калифорнийского университета в «Йога Джорнал» не приводилось — были одни лишь громкие слова. Как оказалось впоследствии, отчет о том эксперименте даже не был опубликован. О его существовании было известно лишь по слухам. Хотя читатели «Йога Джорнал» наверняка подумали иначе — впрочем, их можно простить.

Более очевидной проблемой было то, что исследователь из Университета в Дэвисе указал на значительную разницу в затрате усилий, сравнив преподавателей, которые занимались йогой «по несколько часов в день», с простыми людьми, бегавшими трусцой всего три раза в неделю. Это открытие свидетельствовало о том, что бег является куда более эффективной аэробной нагрузкой — вывод, к которому пришел бы любой объективный наблюдатель.

«Кажется, вы сами указали на свою неправоту», — написал впоследствии один из читателей «Йога Джорнал», говоря об этом неадекватном сравнении.

Спор разрешился окончательно в 2007 году, с публикацией последнего исследования на эту тему. В этот раз эксперимент был проведен с крайней дотошностью и точностью. Его участники занимались в студиях йоги на Манхэттене, одних из лучших в мире — тому способствовали жесткая конкуренция и звездная клиентура. Речь идет о студиях Нижнего и Центрального Манхэттена и Верхнего Вест-Сайда. Среди них были пыточные камеры бикрам-йоги («мы выковываем стальные тела и умы»), стильные залы Levitate Yoga («не стесняйтесь приходить на занятия в новинках от «Луи Виттон» и Прада») и солнечные классы World Yoga

Center («созданного первопроходцами и идеалистами»).

Эксперимент проводили ученые из Бруклинского филиала Университета Лонг-Айленда и Школы общественного здравоохранения имени Джозефа Мейлмана при Колумбийском университете, прославившейся своим отделением биологических наук. Это были профессионалы. Группу возглавлял Маршалл Хагинс, имевший докторскую степень по биомеханике и эргономике и степень доктора клинической медицины по физиотерапии. Он занимался йогой более 10 лет.

Финансирование данного исследования также свидетельствовало о его серьезности. Исследователи йоги часто не указывают источник финансовой поддержки в своих отчетах, подразумевая, что проводили их за свой счет или с помощью коллег, пожелавших остаться неизвестными. Так было в случае с экспериментом Университета в Дэвисе. Подобные исследования обычно маломасштабны из-за недостатка финансирования. Совсем иначе дело обстоит с исследованиями на более популярные темы. В этом случае экспериментаторы, как правило, обстоятельно благодарят своих спонсоров, которыми в области биологии и медицины зачастую выступают федеральные агентства. Так было и с нью-йоркским экспериментом. В опубликованном отчете группа ученых заявила, что эксперимент проведен при поддержке Национального института здоровья — крупнейшей в мире организации, спонсирующей исследования в области здравоохранения.

Итак, ученые из Нью-Йорка привлекли 20 добровольцев, которые занимались йогой не менее года, были знакомы с последовательностью сурья намаскар и могли выполнить такие сложные позы, как стойка на голове. В группе было двое мужчин и 18 женщин.

По мнению ученых, в предыдущих исследованиях на эту тему имелись серьезные недостатки. К примеру, у участников не было опыта или их заставляли надевать неудобные маски с трубками. «Такие методы, — отмечали ученые, — могут повлиять на выполнение поз йоги и привести к неточным оценкам». «Неточные оценки». Этот вежливый эвфемизм в научном мире приравнивался к откровенному высмеиванию.

Стремясь достичь лучшего результата, ученые проводили измерения в специально оборудованной камере, где можно было отслеживать общие изменения дыхательной активности. Практикующие имели возможность свободно двигаться, но при этом за ними пристально следили. Метаболическая камера — редкое и дорогое научное оборудование — располагалась в Госпитале Сент-Люка-Рузвельта в Вест-Сайде, недалеко от филиала Колумбийского университета. По сути, это было герметичное помещение. Подсоединенные к камере механизмы измеряли точное потребление испытуемым кислорода, выдыхание углекислого газа и уровень метаболической активности. Ученые из Колумбийского университета часто использовали камеру для изучения больных ожирением, сравнивая уровень метаболизма во время еды, сна и легкой физической активности. Но на этот раз оборудование предназначалось для пристального изучения йоги. Целью исследования было не проследить за образованием жировых отложений, а узнать, насколько эффективно происходит сжигание калорий во время занятий йогой за счет разгорания внутреннего «метаболического огня».

С точки зрения точности и сложности метаболическая камера ушла на несколько световых лет вперед как от примитивных мешков, которые Хилл пристегивал к своим бегунам, так и от традиционных методов измерения «до и после», используемых современными учеными для отслеживания уровня максимального поглощения кислорода. Это было самое передовое оборудование.

Организаторы нью-йоркского исследования, как и большинство ученых, проводящих эксперименты с участием людей, обеспечили наличие контрольных условий, повышающих вероятность того, что наблюдаемые изменения реальны, а не являются ложными наводками или статистически значимым совпадением. С этой целью испытуемые в метаболической камере последовательно выполняли три вида действий: читали книгу, занимались йогой и ходили по

беговой дорожке на двух разных скоростях: две и три мили в час (последний показатель — это довольно быстрый шаг).

Для эксперимента было выбрано занятие чистой аштангой — это энергичный, подвижный стиль, восходящий к самому Кришнамаচারье. Практика начиналась с 28 минут «приветствия солнцу», за которыми следовали 20 минут поз стоя, таких как триконасана (поза треугольника) и падахастасана (наклон вперед, при выполнении которого ученик берет себя за стопы и опускает голову к коленям). Завершали практику 8 минут релаксации в позе лотоса и позе трупа. В общей сложности занятие длилось почти час. Сильный акцент на «солнечное приветствие» делал эту практику одной из самых интенсивных в ряду тех, что подвергались тщательному рассмотрению ученых.

Но, несмотря на усиленную интенсивность тренировки, исследователи пришли к выводу, что занятие не соответствует минимальным рекомендациям по аэробным нагрузкам ведущих мировых организаций здравоохранения. Потребление кислорода практикующими, по словам ученых, «свидетельствовало о низких уровнях физической активности», равноценных хождению по беговой дорожке медленным шагом или неспешной прогулке.

Единственным светом в конце тоннеля с точки зрения пользы для сердечно-сосудистой системы снова стала последовательность сурья намаскар. Нью-йоркские ученые обнаружили, что аэробная нагрузка при выполнении этой последовательности «значительно выше», чем при хождении по беговой дорожке медленным шагом. Практика, включающая выполнение «приветствия солнцу» в течение не менее 10 минут, отметили ученые, вполне способна «улучшить состояние сердечно-сосудистой системы у нетренированных людей, ведущих сидячий образ жизни». Чего нельзя сказать об опытных практикующих, добавляли они, к сожалению, им эта практика не приносит почти никакой пользы для сердца.

Стремясь представить свои открытия в более широком контексте, ученые осмотрительно заметили, что другие исследования выявили преимущества йоги для тела и ума в иных сферах, не ограничивающихся лишь аэробными показателями и атлетическими достижениями. В бюллетене университета Хагинс, возглавивший группу экспериментаторов, отметил, что практика йоги оказывает «положительное воздействие при проблемах с кровяным давлением, остеопорозе, стрессовых состояниях и депрессии». Основные преимущества занятий йогой, добавил он, «не имеют отношения к обменным процессам и повышению частоты сердцебиения».

Это практичный взгляд стал стандартом в мире науки. Десятилетия неопределенности подошли к концу, и ученые пришли к единому мнению: йога, несмотря на массу преимуществ для тела и ума, совершенно — ну или почти — бесполезна с точки зрения аэробной тренировки организма. Исследование Калифорнийского университета было забыто, а на эксперименты Техасского университета, Университета Висконсина и нью-йоркских ученых в научной литературе стали ссылаться все чаще. Так, проанализировав однажды сделанное смелое заявление, представители науки сочли его недостоверным.

Аналитическая статья, опубликованная в 2010 году, стала еще одним подтверждением этого мнения. В мире науки аналитические статьи — уважаемая традиция, ведь именно в таких публикациях содержатся лаконичные обобщения. В подобных статьях дается критическая оценка опубликованных трудов в определенной области исследований и делаются выводы о том, в верном ли направлении идет научная мысль или нет, что хорошо, а что плохо. По определению авторы этих статей взвешивают все имеющиеся доводы. Учитывая стремительное развитие науки в мире и быстро растущее число отчетов, подобные аналитические статьи просто необходимы. Под их публикацию отведены целые журналы.

В статье 2010 года были рассмотрены более 80 исследований, сравнивающих йогу с другими видами физической активности. В ходе анализа, проведенного специалистами в области здравоохранения из Университета Мэриленда, выяснилось, что йога не уступает традиционным

видам фитнеса и даже превосходит их в том, что касается улучшения чувства равновесия, борьбы с усталостью и тревожными состояниями, избавления от стресса, нормализации настроения и сна, уменьшения боли, снижения уровня холестерина и в более широком смысле — улучшения качества жизни практикующих как в личном, так и в профессиональном плане. Все те же преимущества, что так удивили исследователей из Университета Дьюка.

Йога, заключили специалисты, превосходно зарекомендовала себя во многих изученных областях.

Однако они также упомянули и о заметно ограниченном воздействии практики, испокон веков считавшейся путем к физическому совершенству. Авторы отметили, что польза от йоги распространяется, пожалуй, на все сферы — «за исключением физической формы».

Для мира науки вопрос был решен. Но для остального мира...

По правде говоря, труды ученых практически не привлекли внимания общественности — и уж точно не привлекли внимания йогов. Единственным исключением было исследование Висконсинского университета, за которым последовали волны откликов. Остальные эксперименты канули в Лету.

Особенно примечательным было отсутствие реакции со стороны представителей мира йоги. Ведь в теории все эти находки были им только на пользу. Однако ни один из авторов известных мне книг по йоге не упомянул об этих исследованиях, не прокомментировал их результаты. Ни один гуру не пустился в объяснения. Бикрам Чоудхури не выступил с резкими возражениями. В «Йога Джорнал» больше не печатали опровержений. Все упорно делали вид, что ничего не слышали, даже несмотря на то, что ученые, возглавившие исследования в Висконсине и Нью-Йорке, сами занимались йогой и, следовательно, разделяли увлечение этой практикой.

На заре современной йоги — в эпоху Гуна и Айенгара — наука была для гуру ролевой моделью. Но эти времена прошли. Увлечение наукой кончилось.

Некоторые люди, которые занимались йогой и отдавали себе отчет во всем разнообразии современных видов фитнеса, кажется, понимали смысл новых открытий. Однако это было скорее исключением. Что касается массовой культуры, йога и дальше продолжала свое победное шествие, закрыв глаза на научные доводы и глубоко уверовав в свои аэробные свойства, нередко продавая себя как практику, стоящую на порядок выше традиционных видов спорта и фитнеса, и единственно возможный способ достичь самой популярной цели — идеальной формы.

«Йога Джорнал» продолжал гнуть свою линию, расхваливал интенсивные занятия хатха-йогой как «прекрасную кардиотренировку», и в 2008 году.

На яркой обложке книги «Йога для чайников» двое ее авторов представлены как обладатели докторских степеней — самого высокого академического статуса. Согласно информации на обложке, один из них является «автором более 40 книг», второй — «всемирно известным преподавателем йоги». При всем этом во втором издании книги, вышедшем в 2010 году, оба этих авторитетных ученых расхваливали «приветствие солнцу» как «полезную аэробную тренировку». И уверяли читателей, что новаторские, более интенсивные вариации древней практики позволяют занимающимся «хорошенько пропотеть» и достичь результатов, «сравнимых с аэробными» нагрузками.

Даже «Нью-Йорк Тайме» села в лужу. Одна из компаний, принадлежащих конгломерату — About.com — в ответ на частый вопрос читателей «Можно ли поддерживать хорошую физическую форму, занимаясь Йогой?» безоговорочно заявила «да». По словам Энн Паизер, «йога-эксперта» веб-сайта, недавние научные исследования показали, что практикующим йогу более двух раз в неделю «нет необходимости дополнять свой режим занятий другими упражнениями, чтобы поддерживать очень хорошую форму». В подтверждение своих слов она процитировала ту самую статью из «Йога Джорнал», превратившую посредственное

исследование Калифорнийского университета в Дэвисе в сбывшуюся мечту пиарщика. Свидетельством того, как глубоко проникло это заблуждение, стал тот факт, что оно прокралось даже на страницы путеводителя «Гостиничное управление и деятельность» — пятого издания профессионального пособия для работников индустрии гостеприимства. В 2010 году читатели этого путеводителя смогли узнать, что энергичные стили йоги, такие как аштанга, — идеальная «кардиотренировка». Формулировка была не столь безапелляционной, как у Бет Шо, заявившей, что ее Йога-фит — это «мощная аэробная нагрузка». Но, тем не менее, стараниями авторов этих строк практика Йоги встала в один ряд с занятиями на беговой дорожке.

Итак, исследование Университета в Дэвисе и статью в «Йога Журнал» продолжали цитировать, увековечив их заявления в Интернете. «Хаффингтон Пост» поместила ссылку на оптимистичную хвалебную песнь «Йога Журнал».

Миф об аэробных преимуществах Йоги разнесся по киберпространству, пока не достиг широт healthcentral.com — процветающего коммерческого сайта, занимающегося продажей лекарств, где можно получить рекомендации по медицинским вопросам. Владельцы сайта утверждают, что его посещают более 17 миллионов человек ежемесячно, а на заглавной странице красуется гордое упоминание о том, что для наполнения сайта используются медицинские публикации Гарвардского университета. Наличие герба Гарвардской медицинской школы означает, что на сайте представлена самая авторитетная медицинская информация. И действительно, на сайте healthcentral.com фигурировал герб школы — щит с тремя открытыми томами, на страницах которых было написано слово *veritas* — «истина» на латыни.

«Достаточно ли заниматься только йогой, чтобы получить хорошую кардионагрузку?» — задали вопрос читатели сайта в 2010 году.

И вот появился ответ — к его формулировке (или к проверке информации) якобы была причастна Гарвардская медицинская школа. Однако он родился там, где древнее искусство каким-то образом трансформировалось в современную фитнес-машину.

«Не волнуйтесь, — ответили эксперты сайта читателям. — Йога — это все, что вам нужно».

В последние годы многие люди научились не обращать внимания на явные преувеличения беззастенчивых гуру (которые могут быть такими независимо от того, есть ли у них флотилия «роллс-ройсов» или нет). Эти люди упражняются с гантелями, чтобы нарастить мышечную массу, бегают, чтобы тренировать сердце, и занимаются йогой ради гибкости и других преимуществ этой практики. Это называется «перекрестная тренировка». Разные виды физической нагрузки дополняют друг друга и приводят к сбалансированному результату.

У нового подхода появляется все больше поклонников, в том числе профессиональных спортсменов. К примеру, Алан Джегер, профессиональный бейсболист, увлекающийся йогой, открыт в Лос-Анджелесе свою школу для подающих высшей лиги. В ней звезды бейсбола бегают, занимаются растяжками, медитируют, слушают музыку, делают асаны и снова медитируют — и так часами перед выходом на поле.

Популярность перекрестных тренировок противостоит преувеличенным заявлениям о пользе йоги для поддержания формы. Этот подход вызывает к здравому смыслу тех людей, которые внимательно прислушиваются к тому, что говорит им собственное тело.

В течение лет и даже десятилетий представители науки пристально изучали реальное влияние йоги на организм и делали обоснованные выводы — в противовес сумбурному водовороту полуправды и громких рекламных заявлений. Именно так исследователи из Университета Дьюка обнаружили, что у участников эксперимента, занимавшихся йогой, повысилась самооценка. По природе своей исследование человеческих эмоций — гораздо более сложное и чувствительное к нюансам предприятие, чем замер колебаний VO_2 max. И не только потому, что это более трудоемкий с интеллектуальной точки зрения процесс, — дело в том, что

подобные исследования получают гораздо меньше финансирования и поддержки со стороны организаций, чем спортивная медицина. Специалистам в области спортивной медицины понадобилось всего несколько лет, чтобы опровергнуть легенду «Йога всем хороша», а вопросы влияния Йоги на человеческие эмоции занимают научный мир уже более века, и лишь сейчас наметился некий прогресс.

Однако открытия, сделанные учеными в этой области, впечатляют. И возможно, в итоге они прольют свет на одно из важнейших преимуществ практики йоги.

III. НАСТРОЕНИЕ

Мы с Сат Бир Кхалса шли по улице и вели дружеский разговор. Его борода была длинной и седой, тюрбан — белым, а браслет на руке — из металла: все признаки принадлежности к сикхской религии. Однако он не был индусом. Сат Бир Кхалса родился в Торонто в семье европейских эмигрантов, а в сикхизм перешел несколько десятков лет назад, когда занялся кундалини — энергичной практикой, в которой основной упор делается на техники быстрого дыхания и глубокую медитацию.

На Лонгвуд-авеню никто на сикха в тюрбане не оборачивался. Бостон в весенний день был прекрасен. После прошедшего утром дождя воздух был прозрачным, солнце сияло. Покрывшиеся листвой деревья радовали глаз. Мужчины и женщины снимали теплые пальто. Кое-кто даже напевал, прогуливаясь по тротуару.

Мы только что пообедали в ресторане «Бертучис» — популярном заведении, где Кхалса заказал себе на десерт «Вомба» — «бомбу» по-итальянски. Шарики ванильного и шоколадного мороженого с миндальной присыпкой, взбитыми сливками и шоколадным соусом. Понятно, почему его детям так нравилось это место. Возможно, все объяснялось количеством съеденного сладкого, или прекрасной погодой, или йогой. Как бы то ни было, воздух казался заряженным электричеством, когда Кхалса принялся рассказывать о своих находках. На счету этого приветливого пятидесятилетнего ученого, преподавателя Гарвардской медицинской школы и одного из самых авторитетных мировых экспертов йоги, их оказалось немало.

В Гарварде Кхалса вел передовую программу исследований, посвященную изучению успокаивающего воздействия йоги на организм. Он преследовал практические цели и намеренно составил свою программу таким образом, чтобы она могла продемонстрировать общественную значимость йоги. К примеру, эта практика способствовала избавлению от бессонницы и уменьшению сценической боязни у музыкантов. В данный момент его интересовало, как йога помогает студентам выпускных классов справляться с повседневными стрессами и депрессией. Кхалса руководил 10 экспериментами, и все они находились на разных стадиях разработки.

Он говорил о своей работе энергично и красноречиво, подчеркивая, что стремится разорвать ассоциации с маргинальным прошлым йоги и сделать ее практикой для всех.

«Куда делась гигиена ума? — задал он риторический вопрос. — У современных людей ее нет и никогда не было. В старших классах нас не учили, как справляться со стрессом, напряжением, тревожностью — целым перечнем эмоциональных расстройств. В этой области нет понятия профилактики и поддерживающей терапии. Мы рассказываем детям, как предотвратить кариес, но не учим их противостоять ежедневным стрессам».

«Это парадокс, — продолжал он. — Мы преуспели в гигиене рта, но забыли о гигиене ума. Вопрос в том, как преодолеть пропасть между тем, что есть, и тем, что должно быть...»

Кхалса заявил, что единственный способ убедить общество в значимости йоги — это провести солидные и обширные научные исследования. Он добавил, что рекомендации регулярно чистить зубы внедрялись именно таким способом, что доказывает потенциальную ценность

качественного исследования йоги.

«В этом цель моей жизни», — признался Кхалса.

В данной главе рассматриваются не только исследования Кхалсы, но и эксперименты других ученых. Все они посвящены механизму, благодаря которому йога улучшает настроение и обновляет человеческий дух. Подобно детективной истории, где истина открывается в конце, мы начнем с описания ранних экспериментов и постепенно дойдем до последних, самых важных. Исследования в этой области начались с мышц (и расслабляющего воздействия йоги на мускулатуру), далее ученые заинтересовались составом крови (и тем, как йога способна изменять в ней соотношение химических элементов), и, наконец, представители науки обратили внимание на сложные функции нервной системы (и на то, каким образом [позы йоги уравнивают ее состояние]). Оказалось, что йога способна не только улучшать настроение и успокаивать, но и влиять на физиологические процессы, лежащие в основе эмоционального переживания: скорость обмена веществ и возбуждение нервной системы.

Преимущества йоги для эмоциональной сферы, описанные в этой главе, совершенно реальны, в отличие от утверждений о пользе йоги для сердечно-сосудистой системы. Однако и в этой области есть популярные мифы. Причем в данном случае речь идет о грубых ошибках, которые, скорее всего, объясняются невежеством, а не хитрыми манипуляциями истиной с целью наживы.

По мнению психологов, основным строительным материалом эмоциональной сферы являются сильные чувства — такие, как ярость или привязанность. При этом эмоциональные колебания, связанные с настроением, считаются по определению менее интенсивными. Они имеют общий характер, длятся дольше и, скорее всего, не вызываются конкретным стимулом. Настроение — это эмоция, растянутая во времени. К примеру, чувство радости, испытываемое в течение какого-то периода времени, приводит к приподнятому настроению. Грусть со временем вызывает депрессию. В отличие от интенсивных чувств — таких, как гнев или изумление, — настроение может не меняться часами, днями, а порой и неделями. Если интенсивность испытываемых эмоций высока, они могут повлиять на мировосприятие, порой кардинальным образом.

Эмоции оказывают значительное влияние на ощущение человеком смысла его жизни и потому, по мнению психологов, играют куда более важную роль, чем деньги, статус и даже личные отношения, ведь именно эмоции определяют «коэффициент счастья», которым мы наделяем все происходящее в жизни. Говорят же, что богач в унынии чувствует себя бедняком, а бедняк в радости ощущает себя богачом. Как ни удивительно, настроение в немалой степени определяет нашу суть.

Само слово «настроение» — mood — появилось в английском языке в ранний период его развития, и первоначальное значение его отсылает нас к экзистенциальным темам. Ведь вначале это слово было синонимом *minde* — сознание. В староанглийском слово *mod* означало «сердце», «дух» и «мужество».

Интригующий вопрос, который исследователи пока не рассматривали, — способна ли йога изменить эмоциональный настрой человека? Может ли регулярная практика сурья намаскар вызвать «солнечное» настроение? Способны ли занятия йогой сформировать такую картину эмоций, которая обычно характерна для оптимистов?

Многие судят о подобных вещах по собственному опыту и считают, что в целом йога благоприятно влияет на эмоциональную картину. Что примечательно, большинство из этих людей — женщины.

В психологии и психиатрии принято считать, что приступы тяжелой депрессии случаются у женщин вдвое чаще, чем у мужчин. Ученые также утверждают, что женщины втрое чаще страдают от сезонного аффективного расстройства — «зимней» депрессии.

Если все это верно, неудивительно, что женщины так высоко ценят йогу как способ борьбы с унынием. Результат мне удалось засвидетельствовать лично. В начале зимы 2010 года я присоединился к группе из нескольких десятков женщин (и двух мужчин), собравшихся для того, чтобы узнать, как йога может помочь им в борьбе с хандрой.

«Йога спасла мне жизнь», — призналась Эми Уайнтрауб в своей вступительной речи. В пятницу вечером мы собрались в «Крипалу» — центре йоги в Беркширских горах Западного Массачусетса. Уайнтрауб, автор книги «Йога от депрессии», проводила семинар выходного дня по контролю над настроением.

Уайнтрауб многие годы жила в разочаровании и унынии, которые сковывали ее по рукам и ногам. «Я ходила, как в тумане, — вспоминает она в своей книге. — Теряла ключи, перчатки, однажды потеряла даже машину». Антидепрессанты мало помогали. Потом она занялась йогой. И туман рассеялся. В течение года ей удалось отказаться от таблеток; вскоре она стала инструктором. Она родилась заново, ощутив прилив счастья и глубокую эмоциональную устойчивость.

В «Крипалу» Уайнтрауб выстроила перед нами все орудия из йоговского арсенала, способные научить нас владеть своими эмоциями.

«Вы почувствуете легкость и ясность, или мы вернем вам деньги», — пообещала она с улыбкой. Ее методы не требовали от нас излишних усилий. Но все они были нацелены на то, чтобы поднять настроение. В течение трех дней мы расслаблялись. Занимались визуализацией. Пытались переключить внимание с внутренней болтовни на «здесь и сейчас». Мы смеялись. Растягивались. Издавали успокаивающий звук. Практиковали «дыхание радости» — делали вдох, медленно поднимали руки к небу и выдыхали воздух со звуком «хааа», быстро опуская руки. К концу практики мы все сияли — словно внутри у нас загорелся свет.

Уайнтрауб была в курсе научных изысканий и рассказала нашей группе о ряде проведенных исследований. Оказалось, что она знакома с Кхалсой и даже сотрудничала с ним - в этом эксперименте эффект от занятий йогой сравнивался с воздействием традиционной психотерапии. Все это может показаться вам новой, неизведанной областью, однако в Гарварде, Бостоне и Массачусетсе давно уже обосновались исследователи, активно интересующиеся способностью йоги влиять на эмоции. Я даже подозреваю, что это является главной привлекательностью «Крипалу», который уже несколько десятков лет позиционирует себя как крупнейший в США центр йоги и альтернативной медицины. «Крипалу» находится в глуши на территории в несколько сотен акров, вдали от привычных удовольствий и помех городской жизни.

В ту пятницу, когда я приехал туда - деревья стояли голыми, а земля была испещрена белыми пятнами недавно выпавшего снега, — вместе со мной зарегистрировались около 500 гостей, записавшихся на классы выходного дня. В преобладающем большинстве были женщины.

Генри Торо отзывался о йогах как о беззаботных существах: «Они свободны в этом мире, как птицы в вышине». В 1849 году он признался другу, что считает себя практикующим — первый известный случай, когда о подобном заявил иностранец. «Я бы с радостью занимался йогой регулярно, — писал Торо. — В некоторой степени и я иногда ненадолго становлюсь йогом».

В Гарварде, своей альма-матер, Уильям Джеймс взялся за изучение йоги как метода восстановления умственных сил и пришел к положительным результатам. Знаменитый психолог и доктор медицины обратил внимание на одну из базовых техник йоги — простое последовательное расслабление мышц.

Это упражнение выполняется в шавасане, от санскритского «шава» — мертвое тело. Общеизвестное нынешнее название этой асаны — поза трупа. Положение тела в этой позе самое простое. Вместо того чтобы скручиваться или тянуться, ученики просто лежат на спине с закрытыми глазами, позволяя рукам, ногам и прочим частям тела обмякнуть. В этом

неподвижном положении они максимально расслабляют мышцы, достигая состояния глубокого покоя. Обычно шавасану делают в конце занятия; история этой позы насчитывает как минимум несколько веков.

В своей книге 1902 года «Разнообразие религиозного опыта» Джеймс характеризовал подобное расслабление как «восстановление посредством релаксации» и выдвигал мысль, что подобным образом можно не только ощутить прилив жизненных сил, но и достичь более амбициозной цели — способствовать более здоровому мировосприятию. «Релаксация, — писал он, — становится основным правилом».

Изыскания Джеймса привлекли внимание одного из аспирантов. Его звали Эдмунд Якобсон. Физиолог Якобсон приехал в Чикаго с целью получить докторскую степень. Ода релаксации заинтересовала его, и, следуя по стопам Джеймса и других профессоров, он погрузился в экспериментальные исследования. Они были посвящены реакции испуга — тому, как испытуемые реагируют на удар по столу доской и резкий треск, раздающийся при этом. К своему удивлению, Якобсон обнаружил, что участники эксперимента, находящиеся в расслабленном состоянии, не демонстрировали очевидной реакции. Исходя из этого, он предположил, что глубокое расслабление приводит к снижению умственной активности.

Якобсон опробовал техники релаксации на себе. Как многие студенты, он периодически страдал бессонницей. Однако в 1908 году, самостоятельно обучившись методам расслабления, он обнаружил, что благодаря уменьшению мышечного напряжения стал крепко спать по ночам.

Так Якобсон стал убежденным практиком. Устроившись на работу в Чикагский университет, он реализовал амбициозную программу исследований, в определенной степени положив начало использованию целевой релаксации в медицине. Он выпустил книги «Прогрессивная релаксация» (1929) и «Вы должны расслабиться» (1934), пережившие более десятка переизданий.

Со своими пациентами Якобсон использовал следующую технику: они должны были с закрытыми глазами напрягать и расслаблять определенные части тела, сосредоточившись на контрасте ощущений. Со временем у пациентов получалось уменьшить напряжение. По словам Якобсона, его метод был потрясающе эффективен, он помогал справиться со всевозможными заболеваниями — от головных болей и бессонницы до заикания и депрессии.

Чтобы удовлетворить личное любопытство и убедить скептиков в важности метода, Якобсон постарался собрать множество объективных доказательств. Он задумал создать прибор, позволяющий измерить в мышцах крайне малые электрические сигналы, мощностью в одну миллионную вольта и даже меньше. Значительную поддержку в этом ему оказала «Телефонная лаборатория Белла» — в то время ведущая мировая организация, занимающаяся промышленными изысканиями, удостоенная нескольких Нобелевских премий. Результатом сотрудничества доктора медицины и индустриального гиганта стали инновации, Предвосхитившие появление электромиографа — медицинского прибора, регистрирующего электроволны скелетных мышц.

Считается, что Якобсон провел первые точные замеры тонуса — напряжения скелетных мышц, с помощью которого обеспечивается поддержание равновесия тела и его готовность включиться в активную двигательную деятельность. Приборы показали, что его методы действительно вызывают состояние глубокого покоя.

Одной из пациенток Якобсона была женщина, которая в результате несчастного случая со складной кроватью получила трещину черепа. В течение многих лет после этого она жаловалась на проблемы с нервной системой, выражавшиеся в чрезмерной эмоциональности. Подсоединив электроды, Якобсон обнаружил, что всплески электрической активности регистрируются в ее мышцах, даже когда она пытается максимально расслабиться и сохранять спокойствие. Впоследствии, обучившись глубокому расслаблению, она сумела от этого избавиться, обрела новые силы и эмоциональную стабильность.

Яacobсон изучал мышечное расслабление как способ избавиться от напряжения; другие же исследователи тем временем направили взгляд на иные аспекты йоги, способствующие успокоению ума и духовному обновлению. Один из них посвятил себя изучению контролируемого дыхания, обратившись к одной из самых популярных новых наук той эпохи — психологии.

Ковур Т. Беханан родился и вырос в Индии. В 1923 году он с отличием окончил Калькуттский университет. Затем переехал в США и поступил в Йель, сначала изучал религиоведение, после философию и психологию. В 1931 году он выиграл грант на исследование, вернулся в Индию и стал изучать психологические аспекты йоги.

Беханан поступил самым разумным образом. Он отправился в мировой центр изучения йоги — ашрам Гуна в горах к югу от Бомбея. Там он стал практиковать йогу под личным руководством Гуна. С апреля 1932 года по март 1933 года Беханан занимался каждый день — делал асаны, пранаямы и упражнения на концентрацию. Затем он вернулся в Йель, решив поставить ряд научных экспериментов, объясняющих обретенное им за это время позитивное расположение духа.

Он приступил к исследованиям в начале 1935 года — к тому моменту у него за плечами было три года практики йоги. Он изучал собственные ментальные реакции, считая это исследовательской работой. В частности, особое внимание он уделил простейшим способам контроля над дыханием, принятым в йоге.

Уджайи пранаяма переводится как «победоносное дыхание». Несмотря на устрашающее название, эта дыхательная практика — не что иное, как просто вдохи и выдохи, сделанные с усилием, когда воздух, проходя через слегка сомкнутую голосовую щель, производит свистящий звук, похожий на глухой шум океана. Беханан медленно вбирал воздух обеими ноздрями и, наполнив легкие, задерживал дыхание на длину вдоха, а затем делал выдох такой же продолжительности.

Взрослый человек в состоянии покоя совершает в среднем 16—20 дыхательных движений в минуту. При уджайи пранаяма частота дыхательных движений гораздо ниже. Беханан сообщил, что сделал 28 циклов уджайи за 22 минуты, то есть чуть больше одного в минуту. Другими словами, он дышал примерно в 10 раз медленнее обычного человека, находящегося в состоянии покоя. Именно такое замедленное дыхание Пол описал в своей книге «Трактат о йогической философии».

Эксперимент длился 36 дней. Беханан проводил тестирование до и после дыхательной практики, чтобы понять, как она влияет на умственную деятельность. Он выполнял упражнения на сложение и координацию движений, разгадывал шифры, решал головоломки и проходил тесты на цвет.

Результаты он опубликовал в книге «Йога: научный анализ» (1937). К тому времени он стал обладателем докторской степени Йельского университета, о чем свидетельствовала надпись на титульном листе, и книга была принята хорошо. В журнале «Лайф» опубликовали парадный портрет Беханана в костюме и галстуке и фотографии полуобнаженных учеников, выполняющих сложные позы, в том числе стойку на голове. Статья, посвященная Беханану, занимала две страницы. Восторженная рецензия появилась и в «Тайм». Беханана назвали «тридцатипятилетним красавчиком» и «превосходным игроком в покер».

Открытие Беханана оказалось не чем иным, как аргументированным подтверждением теории Яacobсона о том, что глубокая релаксация способствует снижению умственной активности. Дыхательная практика вызывала то, что Беханан назвал «торможением мозговых функций» — по всем фронтам. Это открытие, по его признанию, должно было «слегка удивить» читателей.

После уджайи пранаяма на выполнение всех тестов у него уходило больше времени — максимальное отставание составило 26 секунд. Сильнее всего йогическое дыхание повлияло на

математические способности — именно здесь отставание было самым значительным.

Эти находки, заметил Беханан, противоречили принятому в обществе взгляду на йогу как волшебный эликсир, наделяющий практикующих сверхчеловеческими способностями. Однако он отмечал, что у подобного замедления умственной активности есть и плюсы: оно способно влиять на настроение человека. По словам Беханана, пранаяма способствовала глубокой релаксации и вызывала «чрезвычайно приятное ощущение тишины». Приятные ощущения усилились, когда он добавил упражнения на концентрацию. «Я бы продлил это чувство на неопределенный срок, — писал Беханан об этом эйфорическом состоянии, — будь это в моих силах».

Свидетельства указывали на то, что торможение мыслительного процесса — временное явление. Беханан предположил, что небольшой отдых приводит к улучшению «обычных интеллектуальных способностей». В конце книги он описал собственное отношение к дисциплине, с которой не так давно познакомился. Йога, заявил ученый, сделала его другим человеком. Прежде Беханан часто страдал головными болями, чувствовал усталость. Однако, пожив в ашраме, он наполнился энергией и обрел «эмоциональную стабильность». Такие же улучшения Беханан наблюдал и у других учеников в ашраме.

«Это были счастливейшие из известных мне людей, — вспоминал он. — Их спокойствие распространялось на все вокруг».

Ах если бы на этом он и остановился. Но в своей книге Беханан принялся описывать эксперименты в области респираторной физиологии, проведенные им в Йеле (совершенно другая область с иными методами и техниками измерений, во многих отношениях намного более сложными) И сообщил, что уджайи вызывает резкий скачок в потреблении кислорода - гораздо более значительный в сравнении с другими видами дыхания, которые он изучал. Видимо, секрет спокойствия йогов - в притоке кислорода, предположил он.

Но это предположение оказалось очередным мифом. Беханан уехал из Индии прежде, чем Гун бросил тень сомнения на популярную доктрину о «насыщении организма кислородом».

К сожалению, ошибочный отчет Беханана способствовал долговечности кислородного мифа, который и до сих пор курсирует в популярной йоге. А из-за неверного понимания проблемы от Беханана ускользнул основной источник воздействия йоговских практик на неуправляемые потоки человеческих эмоций. Речь идет о физиологических процессах с участием углекислого газа - настоящей темной лошадке йоговского мира до первых открытия Пола и Гуна.

Сегодня, спустя десятилетия исследований, довольно легко отличить дым от огня, несмотря на то, что респираторная физиология — очень сложная тема. Но лучше начнем по порядку.

Атмосфера нашей планеты на 21 процент состоит из кислорода. Это много. Для сравнения, процентное содержание углекислого газа в 500 раз меньше. В организме человека есть замечательный белок — гемоглобин, содержащийся в эритроцитах; он подобно губке впитывает в легких кислород и переносит его к тканям. Как правило, гемоглобин в крови человека, находящегося в состоянии покоя, насыщен кислородом почти до максимума — обычно на 97 процентов.

Что касается йоги, избыток кислорода в воздухе и насыщение им гемоглобина в легких означает, что частота дыхания практически не влияет на уровень кислорода в крови, что и обнаружил Гун в своем ашраме, а я — в Висконсинском университете. Жизненно важный газ всегда в достатке, независимо от условий.

Поглощение кислорода организмом может меняться. Однако наукой доказано, что это происходит в ответ на изменение мышечной активности, метаболизма и частоты сердцебиения, а не типа дыхания. Как мы поняли из предыдущей главы, занятия аэробными видами спорта повышают уровень насыщения организма кислородом до максимума.

Какое же действие оказывает на респираторную систему углекислый газ? Возьмем человека,

который дышит в спокойном ритме. Свежий воздух в его легких смешивается с отработанным, создавая внутреннюю среду с довольно высоким уровнем содержания углекислого газа. Как правило, обычный человек использует легкие настолько неэффективно, что при каждом спокойном вдохе обновляется менее 10 процентов содержащегося в них CO₂.

А теперь задумайтесь над тем, что произойдет, если тот же человек начнет дышать быстро. Легкие наполнят потоки свежего воздуха с невероятно низкой концентрацией в нем углекислого газа (0,03 процента в атмосфере), понизив и внутреннее содержание CO₂. Однако природе свойственно уравнивать высокие и низкие концентрации веществ. Поэтому в процессе диффузии в легкие мгновенно поступает дополнительное количество CO₂, из крови. В результате уровень содержания углекислого газа в организме резко падает.

Описанное выше — бесспорный факт. Это стандартный процесс, изложенный, к примеру, в учебниках для медвузов или в официальных протоколах ВМС США; механизм функционирования респираторной системы — формулировка, признаваемая во всем мире, — изучают тысячи профессиональных подводников. Ускоренное дыхание «снижает запасы углекислого газа в организме, не оказывая значительного влияния на увеличение запасов кислорода», — указано в руководстве по подводным погружениям ВМС США.

Общепринятое название дыхания в ускоренном ритме - гипервентиляция, а главная опасность гипервентиляции — потеря сознания. Гипервентиляция также может привести к головокружению, головной боли, помутнению сознания, речевым нарушениям, онемению или покалыванию губ, ладоней и стоп. А еще снижение уровня углекислого газа оказывает целый ряд воздействий на эмоциональное состояние человека. Один из механизмов такого воздействия — биологический криз, именуемый респираторным алкалозом. Он ведет к повышению нервно-мышечной возбудимости — до такой степени, что в организме происходят многочисленные «короткие замыкания», вызывающие спазмы скелетных мышц.

Йоги нередко испытывают подобные ощущения после выполнения многочисленных подходов бхастрики - практики быстрого дыхания, также известного как «дыхание огня» или «раздувание мехов» (в переводе с санскрита). Как и при работе кузнечных мехов, в бхастрике делается акцент на выдохе, а не вдохе. В «Прояснении пранаямы» Айенгар пишет, что активная практика этой пранаямы вызывает «чувство эйфории».

Помимо эйфории и нервного возбуждения, быстрое дыхание оказывает еще одно действие, критичное для настроения и мироощущения человека, а в перспективе и негативно влияющее на здоровье. Оно лишает мозг кислорода.

Причина в том, что резкое повышение уровня углекислого газа вызывает сокращение кровеносных сосудов в мозгу, снижая приток кислорода и вызывая помутнение сознания, а нередко и проблемы с четкостью визуального восприятия. Среди других симптомов — головокружение и взбудораженность. В крайних случаях могут возникать галлюцинации и обморок. Говоря ненаучным языком — хоть это и звучит нелогично и вроде бы противоречит интуитивному восприятию, а также распространенному в «популярной йоге» мнению, — быстрое дыхание уменьшает поступление кислорода в мозг, причем радикально. По подсчетам ученых, почти наполовину. Именно поэтому некоторые люди теряют сознание.

Шли годы, десятилетия, а неверные представления продолжали множиться. Авторитетные фигуры в мире йоги теперь противоречили друг другу, споря о том, нарушает быстрое дыхание метаболизм двуокиси углерода в организме, тем самым нанося ему вред, или нет. Некоторые гуру, понимая все негативные последствия гипервентиляции, предупреждали новых учеников, чтобы те начинали практиковать бхастрику очень постепенно, так как организм должен приспособиться к нагрузке на респираторную систему. Другие заявляли, что быстрое дыхание, если выполнять его правильно, особенно тем методом, который они сами рекламировали как «лучший», — никак не влияет на баланс CO₂.

Однако свидетельства практикующих йогу говорят о том, что быстрое дыхание является

реальной угрозой. Обмороки случались у многих начинающих учеников, и даже практикующие среднего уровня порой испытывали головокружение или теряли сознание. Научных исследований на эту тему существует не так уж много. Однако есть свидетельства того, что на более высоком уровне практики ученики адаптируются к респираторным нагрузкам.

В 1983 году трое ученых из Швеции опубликовали отчет об исследовании трех йогов с большим опытом практики, занимавшихся «дыханием в быстром темпе» от 30 минут до часа. Для начала ученые поставили испытуемым катетеры для более удобного забора артериальной крови. Им необходимо было знать, как меняющаяся атмосфера в легких влияет на обновление крови и выброс двуокси углерода. Для сравнения были взяты образцы крови у испытуемых в состоянии покоя и после практики быстрого дыхания в течение как минимум 10 минут. Затем образцы изучили.

Эксперимент показал относительно небольшое снижение уровня углекислого газа — на 4 процента, 11 процентов и 30 процентов (соответственно для каждого из йогов). Любопытно, что самый опытный из йогов учитель двух других и ведущий класса пранаямы показал средний результат: снижение на 11 процентов, 4 процента. Это свидетельствовало о том, что на уменьшение уровня CO_2 влияют и другие факторы, помимо опыта в практике пранаямы. В целом, исследователи сообщили, что ни у одного из опытных практикующих не возникло симптомов респираторного алкалоза — нарушения химического состава крови, приводящего к головокружению и обмороку.

Теперь обратимся к практике замедленного дыхания, которая оказывает кардинально противоположное воздействие на настроение и респираторную систему. Для объяснения этого процесса возьмем такой вариант, как уджайи — пранаяму, которой занимался Беханан. Он дышал примерно в 10 раз медленнее, чем взрослый человек в состоянии покоя.

В данном случае также важен уровень CO_2 , но на этот раз речь идет об увеличении, а не снижении его содержания в крови. Современные исследователи этого феномена подтверждают находки Пола, сделанные более века назад. В наше время стандартной формулой расчета является следующая: уменьшение вентиляции легких в два раза вдвое увеличивает содержание углекислого газа в крови. Подобное увеличение означает, что мозг получает больше, а не меньше кислорода.

Медленное дыхание положительно влияет на умственную деятельность, усиливает внимательность и остроту восприятия. Беханан называл это состояние «чрезвычайно приятным ощущением тишины».

Исследователи, изучающие поведение животных, установили связь медленного дыхания с состоянием повышенной бдительности. Когда животное дышит медленно, оно настороже и готово обороняться. Сердечный ритм замедляется. Животное находится в своего рода «режиме ожидания», внимательно оценивая окружающую обстановку и определяя, можно ли расслабиться или необходимо подключить кризисные резервы и запустить реакцию «бей или беги».

По предположению Пола, многие аспекты практики - в том числе повторяющиеся мантры и слоги — способствуют замедлению дыхания, ограничивая отдачу углекислого газа. В 2001 году итальянец Лучиано Бернарди интерн-медик Университета Павии, опубликовал отчет об эксперименте с участием более 20 взрослых испытуемых. Группа ученых обнаружила, что повторение мантры замедляет нормальный ритм дыхания примерно наполовину, способствует появлению состояния внутреннего покоя и ощущения благополучия.

Одним словом, за годы исследований ученые узнали немало о том, как йоговское дыхание влияет на настроение человека, не остались без внимания и метаболические процессы, сопутствующие смене душевного состояния. Быстрое дыхание возбуждает; медленное - успокаивает.

И все это не имеет никакого отношения к уровню кислорода в организме практикующего — в противовес утверждениям, которыми пестрят учебники и пособия, блоги и рассылки. Тем не менее, ряд авторитетных лиц в мире йоги продолжают выступать с абсурдными предупреждениями.

«Такой резкий приток кислорода может быть для вас непривычен!» - предупреждает создатель термойоги Бикрам Чоудхури своих учеников, практикующих дыхание по его методу и испытывающих головокружение. Ми слова о мощном снижении уровня углекислого газа — истинной причине обмороков.

Приводить примеры таких ляпов можно до бесконечности. В учебнике «Кундалини-Йога», снабженном качественными иллюстрациями и прекрасно подходящем для новичков, утверждается, что дыхание огня «увеличивает поступление в мозг кислорода». Но как мы только что увидели, это дыхание оказывает прямо противоположное действие, радикально снижая приток кислорода.

В книге «Йога для чайников» йоговское дыхание расхваливается на все лады как «один из лучших способов обеспечить насыщение организма кислородом». И хотя обещанный эффект — безмятежность — сравним с тем состоянием, что возникает в организме с повышением уровня углекислого газа, о самом физиологическом процессе книга умалчивает.

Есть в ней и верные утверждения — вот только объяснений никаких не дается. Занятия йогой, говорится в ней, «учат спокойный ум останавливаться и находить покой».

Считается, что нет худа без добра. Исследователям йоги не удалось найти кудесников, способных останавливать сердце и жить без воздуха, зато поиски в этом направлении помогли совершить большой скачок в понимании работы мозга. Открытия, сделанные в период, последовавший за экспериментами Беханана (с 1940-х по 1970-е годы), объясняли один из важнейших механизмов воздействия йоги на эмоции.

Общеизвестно, что в человеческом организме есть две нервные системы, совершенно не похожие друг на друга. Одна отвечает за связь с внешним миром, иннервирует скелетные мышцы и регулирует деятельность, находящуюся под сознательным контролем. Это соматическая нервная система. Другая отвечает за жизнедеятельность организма, иннервирует сердце, легкие, пищеварительный тракт и другие внутренние органы, а также эндокринные и экзокринные железы. Это вегетативная нервная система.

Прежде в медицине преобладало мнение, что деятельность вегетативной нервной системы носит автоматический характер (за исключением процесса дыхания) и не поддается сознательному контролю.

Однако исследователи, изучавшие опытных йогов, то и дело сталкивались с ситуациями, противоречившими этой идеальной картине. Многочисленные эксперименты демонстрировали, что йоги способны контролировать автоматические функции организма и радикально менять внутренние процессы. Оказалось, что вегетативная нервная система снабжена незаметными рычагами, позволяющими управлять ею вручную.

Среди исследователей, пришедших к такому выводу, была Тереза Броссе — французский кардиолог, последовательница Кришнамачарьи. Броссе с коллегами написали множество трудов, посвященных способности опытных йогов расслаблять тело, замедляя сердцебиение и кровотоки. Еще одним исследователем в этой области был Багчи. Несмотря на то, что целью его кампании было разоблачение йоговских «чудес», ему удалось зафиксировать умение йогов контролировать вегетативные функции, которые прежде считались не поддающимися сознательному управлению. В научной работе 1957 года он пишет о «крайнем замедлении» таких фундаментальных функций организма, как дыхание и сердцебиение. Багчи пришел к выводу, что практика йоги в целом приводит к «глубокому расслаблению вегетативной нервной системы».

Мастером вегетативного контроля был индийский йог Свами Рама. Помимо всего прочего, лабораторные исследования показали, что он одним лишь сознательным усилием был способен повысить температуру ладони на 11 градусов.

Вегетативная нервная система подразделяется на две ветви, и, согласно результатам исследований, опытные йоги могут контролировать оба этих отдела. Симпатическая нервная система активируется при стрессовых состояниях организма — «бей или беги», — приостанавливая пищеварение и снабжая кровью мышцы, тем самым подготавливая их к активным действиям. Частично это происходит за счет выработки надпочечниками адреналина — естественного стимулятора, ускоряющего физиологические процессы. Биологи-первооткрыватели назвали этот отдел симпатическим, поскольку считали его регулятором, обеспечивающим «симпатии и согласие органов». Другая ветвь известна как парасимпатическая. В целом она оказывает на организм успокаивающее действие. При ее возбуждении активируются процессы, связанные с восстановлением израсходованных веществ при стрессе, например, увеличивается секреция желудочного и пищеварительного сока, усиливается перистальтика.

Симпатическая нервная система — своего рода педаль газа, парасимпатическая — педаль тормоза. Работая вместе, они управляют перемещением энергии в теле: одна обеспечивает условия для расхода энергии, вторая — для сохранения. К примеру, симпатическая нервная система учащает сердцебиение, а парасимпатическая замедляет.

Эти две системы также управляют настроением и эмоциями человека, зависящими от примитивных энергетических состояний, — всплесками и затишьем, эйфорией, о которой говорил Айенгар, и «тишиной», о которой писал Бенахан. Эти внутренние состояния являются фоном для возникновения самых основных человеческих чувств: уверенности в собственной безопасности и защищенности или ощущения угрозы и опасности. Они обусловлены инстинктом выживания и отражают детские страхи.

Исследования показали, что занимающиеся йогой имеют особый талант нажимать на «тормоз». Их умение замедлять метаболизм и сопутствующие ему процессы особенно впечатляло с учетом того, что это противоречило сильнейшему эволюционному посылу.

Стремление к выживанию означает, что тело, предоставленное самому себе, всегда отдает предпочтение реакции ускорения. Дело в том, что симпатическая нервная система, по сути, является средством экстренного реагирования и легко возбуждается, приводя организм в готовность к битве или отступлению и стимулируя выброс адреналина.

Йоги веками использовали эти рычаги. А в наше время появился человек, умеющий не только дергать за ниточки, но и использовать весь инструментарий современной науки, чтобы объяснить этот процесс и его связь с тем, что испытывают обычные ученики. Речь идет о Меле Робине.

Многие преподаватели йоги окружают себя аурой почтения. Но не Робин. Особенно в ту дождливую субботу в Пенсильвании, когда он вошел в переполненную студию Йоги, щеголяя аккуратно подстриженной бородкой. В студии играла тихая этническая музыка.

«Меня зовут Мел, и эту музыку написал я», — заявил он, и посетители рассмеялись. Кто-то спросил, не он ли это играет.

«Не умничайте», — ответил он. И от обычной атмосферы йога-клуба не осталось и следа.

Клуб Yoga Loft в Вифлееме занимал верхний этаж старого кирпичного здания, находившегося на этом месте, по-видимому, еще в те времена, когда городок славился своим сталелитейным производством. В здании были деревянные полы, не покрытые лаком, и большие окна. Регулярные субботние классы были отменены ради специального тренинга с участием Робина - «Наука перевернутых поз» (позы, при которых ноги или туловище находятся выше головы). В анонсе говорилось, что участники должны взять с собой книгу Робина «Учебник по физиологии

для преподавателей асан» или купить ее в магазинчике при студии.

В студии в основном находились женщины в возрасте от 30 до 40 лет. Встречались среди них и преподаватели, так как класс был рассчитан на продвинутых. Семидесятитрехлетний Робин, что обычно для занимающихся йогой, совершенно не выглядел на свой возраст, да и поведение его было нетипичным для стариков.

Он сидел на голом деревянном полу, потягивался и болтал — и в течение следующих трех часов разъяснил нам некоторые нюансы управления вегетативными функциями. В тот день его лекция была посвящена не умственной гимнастике, которую демонстрировал Рама, а объяснению того, как обычные позы воздействуют на вегетативную нервную систему.

Стойка на голове, заявил Робин, активирует реакцию «бей или беги», в особенности у новичков. А вот стойка на плечах имеет противоположное действие: она включает парасимпатический «тормоз», успокаивает дух и является благодаря этому «одной из самых расслабляющих поз йоги».

Мы разделились на пары, и Робин, обучающий йоге в традиции Айенгара, стал ходить по залу, помогая каждой паре сделать стойку на плечах. Когда пришла моя очередь, я спросил, что известно о причинах подобного расслабляющего эффекта.

Робин ответил, что поза успокаивает потому, что оказывает воздействие на одну из важнейших функций вегетативной нервной системы — управление кровяным давлением.

Общеизвестно, что здоровье человека зависит от давления, которое должно оставаться в определенных пределах. Если давление падает слишком сильно, страдает мозговое кровообращение: возникают головокружение, слабость, возможна потеря сознания. В самых серьезных случаях прекращают функционировать внутренние органы, к примеру возможна остановка сердца. Высокое кровяное давление чревато своими последствиями — в данном случае долговременными, а не краткосрочными. Сердечная мышца и стенки артериальных сосудов испытывают большую нагрузку, что может привести к возникновению гипертонии, которая, в свою очередь, повышает риск инсульта, инфаркта и отказа почек. Из-за наличия этих рисков за века в организме человека сформировались определенные защитные механизмы, контролирующие показания давления в кровеносных сосудах и вносящие необходимые изменения.

Робин объяснил, что стойка на плечах запускает один из таких механизмов. Речь идет о сонных артериях — крупных сосудах, проходящих в передней части шеи и снабжающих кровью мозг. Сонные артерии обеспечивают достаточный приток крови к мозгу, а поскольку мозг имеет столь важное значение, эти процессы серьезно регулируются. Рецепторы в артериальных стенках отслеживают расширение или сокращение артерий, свидетельствующие об изменении кровяного давления.

При выполнении стойки на плечах подбородок упирается в шею и верхнюю часть грудины, сжимает артерии и сильно повышает местное давление. Возникает сигнал тревоги, и запускается парасимпатический «тормоз». Организм считает, что мозг получает слишком много крови, и приказывает сердцу и системе кровообращения скомпенсировать это, понижая кровяное давление. Основные сигналы при этом передаются через блуждающий нерв — его ядра лежат в продолговатом мозге, а волокна расходятся к легким, сердцу, желудку и прочим внутренним органам в брюшной полости (до сигмовидной ободочной кишки).

Робин хлопнул в ладоши, показывая, как отдает «команды» парасимпатическая нервная система «Не качать кровь так быстро. И так мощно. Расширить диаметр. Вазодилировать...» - последний термин означает расслабление сосудов, благодаря которому кровоток замедляется.

Я поблагодарил его. Да, Гуну, хоть он и советовал Ганди выполнять стойку на плечах ради ее успокаивающего эффекта, не сравниться с Робинем по части объяснения механизмов ее действия.

Робин заметил, что научный подход к пониманию поз смущает некоторых йогов.

«Кое-кто говорит: вы перешли черту. Это не йога. Подайте Патанджали. Он ничего не говорил о работе симпатической нервной системы».

Йоги — очень консервативные люди, — продолжал — Что я думаю по этому поводу? Я с ними согласен, это не йога. Это попытка понять йогу, чтобы улучшить свою практику». С этими словами Робин вернулся к остальным ученикам в группе.

«Улучшить свою практику». Эти слова все еще звучали в моей голове. Через несколько дней я позвонил в Yoga Loft и записался на серию из четырех курсов, посвященных научному разъяснению йоги, которые планировал провести Робин. Темой последнего из них была вегетативная нервная система.

С первого же занятия он представил вопрос в новом свете. В большинстве случаев при объяснении делается упор на психологические факторы: угрожающие жизни ситуации, вызывающие реакцию «бей или беги», или мирные периоды, приносящие с собой состояние покоя, подходящее для отдыха и переваривания пищи. Однако Робин заявил, что парасимпатическая и симпатическая системы не только получают стимулы из окружающей среды — на каждую из них можно воздействовать сознательно. И привел в пример работу мышц.

«Когда вы напуганы, мышцы напрягаются, — сказал он. — Но если мышцы работают, это также возбуждает симпатическую нервную систему». Это удивительное наблюдение объясняло воздействие на организм йоговских поз.

Робин предложил нам открыть «Науку перевернутых поз» на странице, где перечислялись органы, попадающие под управление вегетативной нервной системы. В таблице, занимающей четыре страницы, описывалось более сотни процессов и состояний — от сна и желудочной секреции до вазоспазма и дрожи. Каждая позиция сопровождалась ссылкой или несколькими ссылками на заключительный раздел учебника с перечнем научных работ. В этой таблице были сведены воедино результаты исследований, проведенных за последние десятилетия.

Далее Робин попросил открыть другую страницу — там были указаны девять необычайно мощных последствий стимуляции симпатической нервной системы, в том числе учащенное сердцебиение (чтобы быть готовым к действию), расширенные зрачки (чтобы поступило больше света и человек лучше видел опасность), изменение химического состава крови (с целью стимулировать лучшее свертывание в случае внезапного кровотечения). Большинство людей не способны сознательно контролировать эти реакции. Однако два пункта из этого списка стояли особняком, поскольку повлиять на них было относительно легко. Мышечный тонус и частота дыхания. Робин назвал эти два фактора ключами к тайному миру управления вегетативной системой.

Мы выполнили несколько «активных» поз, способствующих возбуждению симпатической нервной системы. «Любая физическая нагрузка, любая мышечная работа запускает этот механизм», — сообщил Робин. Он добавил, что это же касается и дыхания: «Любое действие, приводящее к дыханию в более быстром темпе, активирует симпатическую систему».

Идея была просто потрясающей. Согласно принципу действия, предложенному Робинем на основе списка вегетативных функций, который мы только что рассмотрели, дисциплинированный практик способен был научиться управлять десятками важнейших скрытых механизмов тела.

Этот принцип также подразумевал, что различные направления хатхи оказывают разное влияние на вегетативную нервную систему. К примеру, аштанга-йога с ее энергичными, подвижными последовательностями и акцентом на «приветствие солнцу» активно задействует мышцы и поэтому стимулирует симпатическую нервную систему. Напротив, в йоге Айенгара, с ее упором на статичные позы, преобладает влияние парасимпатической нервной системы.

Углубившись в разъяснения, Робин поведал нам, как при помощи поз активируется парасимпатический «тормоз». Кое о чем мне уже было известно из тренинга по перевернутым позам. На этот раз Робин привел в пример работу сердца. Он отметил, что в правом предсердии — верхней камере сердца, куда поступает кровь из полых вен, — находятся рецепторы, отслеживающие его наполнение. Когда уровень давления понижен, рецепторы подают сигнал, заставляя сердце сокращаться быстрее, тем самым увеличивая кровоток. При повышенном давлении сердцебиение замедляется.

Перевернутые позы, по словам Робина, — отличный способ одурачить сердце и заставить его биться медленнее (по аналогии с давлением на сонную артерию). Это происходит потому, что при переворачивании тела приток крови к правому предсердию резко увеличивается. Известно, что сила тяжести влияет на кровоток, и при обычном положении тела она положительно воздействует на кровообращение органов, расположенных выше сердца. Однако при перевернутых позах под ее воздействие подпадает гораздо больший участок, то есть усиливается приток к сердцу венозной крови от ног и туловища.

«Было в горку, а стало с горки, — пояснил Робин. — И сердце переполняется».

Из правого предсердия поступает сигнал, повелевающий сердцу биться медленнее. Вслед за этим, отметил Робин, снижается и сила сердечных сокращений. Оказывается двойное воздействие. В целом, описанный механизм работы предсердия — еще один пример того, как йога влияет на метаболизм.

Далее под руководством Робина мы провели сердечный тест. Сначала под тиканье часов измерили пульс. Затем Робин попросил нас подойти к стене, лечь на спину и поднять ноги на стену — частично перевернутое положение, позволяющее расслабиться. Мы снова замерили пульс. Робин заметил, что сейчас сердцебиение наверняка стало реже (действительно было так).

Хорошо сбалансированная практика йоги, добавил Робин в конце занятия, включает позы, задействующие и «газ», и «тормоз». Это настоящая тренировка для вегетативной нервной системы. В результате достигается совершенно новый уровень внутреннего равновесия и гармонии.

«Наибольшую пользу, — сказал он, — практикующие получают тогда, когда в течение занятия проводится несколько таких циклов».

После десятилетий исследований постепенно начала складываться целостная картина влияния йоги на человеческие эмоции. Один из гарвардских врачей, Герберт Бенсон, решил бороться со стрессами, типичными для жителей цивилизованного Запада, регулярной практикой релаксации, традиционной для Востока. Бенсон с коллегами изучали этот вопрос в Медицинской школе Гарвардского университета, исследуя эффекты медитации, йоги и прочих практик релаксации. Свои находки Бенсон изложил в книге «Реакция расслабления», которая была опубликована в 1975 году и распродана тиражом более четырех миллионов экземпляров. Его книга стала современной классикой по теме борьбы со стрессом.

Бенсон обнаружил, что простейшие техники релаксации оказывают поразительное влияние на испытуемых, помогая замедлить сердцебиение, уменьшить частоту дыхательных движений, снизить потребление кислорода и кровяное давление (если оно было повышено). В целом Бенсон с коллегами доказали, что, расслабляясь, практикующие погружаются в состояние, известное как гипометаболизм — аналог сна, но без засыпания, состояние, в котором энергетические запасы расходуются в замедленном режиме. Ученый назвал реакцию расслабления «индуцируемым состоянием физиологического покоя», способным излечивать и помогающим восстанавливать жизненные силы.

Вслед за Бенсоном многие исследователи занялись углубленным изучением этого состояния, уделяя более пристальное внимание отдельным дисциплинам, в том числе йоге.

Майясандра С. Чайя, индийский физиолог из Бангалора, занималась йогой с 10 лет. Она

возглавила группу ученых, поставивших эксперимент с участием более 100 мужчин и женщин. За основу ученые взяли хатха-йогу, действующую как метаболический «газ», так и «тормоз». В практику были включены различные позы (более десяти), в том числе треугольник (триколасана), стойка на плечах (сарвангасана), поза саранчи (шалабхасана), поза кобры (бхуджангасана), поза лука (дханурасана), поза удара молнии (ваджрасана), а также техники медленного и быстрого дыхания. В конце занятия испытуемые делали шавасану (позу трупа) — это был период сознательной релаксации. Мужчины и женщины (средний возраст 33 года) выполняли этот комплекс в течение полугода.

Далее ученые оценили, каким образом эта практика влияет на основной обмен, то есть какое количество энергии необходимо организму в состоянии покоя на поддержание его жизнедеятельности. В рамках стандартного метода они измерили поток респираторных газов — кислорода и углекислого газа, — чтобы понять, насколько ярко горит огонь метаболизма.

В 2006 году Чайя и ее коллеги обнаружили, что регулярная практика йоги снижает основной обмен в среднем на 13 процентов. Это снижение оказалось еще более выраженным, когда испытуемых распределили по половому признаку. У мужчин основной обмен в среднем уменьшился на 8 процентов, а у женщин — на 18 процентов, более чем в 2 раза по сравнению с представителями сильного пола.

Это открытие подтверждало истинность слов Робина о циклах вегетативной нервной системы. Попеременная активизация и успокоение улучшали не только физическую гибкость, но и внутреннюю, предоставляя телу и уму свободу погружения в «тишину», о которой говорил Бенсон, — состояние спокойного бытия. Это был секрет расслабления.

Снижение обмена веществ также сигнализировало о проблеме, связанной с внешним видом, а не психическим состоянием, проблеме слишком важной, чтобы оставить ее без внимания. Команда Чайя отметила, что замедление физиологических функций в результате занятия йогой в теории «создает склонность к набору веса и появлению жировых отложений». Другими словами, начав заниматься йогой, люди добиваются снижения основного обмена, то есть им требуется меньше пищи и меньше калорий, однако если они продолжают питаться в прежнем режиме, то начнут набирать вес.

Это новое открытие в области физиологии могло бы привлечь внимание, если бы ему не противостояла лавина оптимистичных заверений со стороны «популярной» йоги. Пресса, Интернет, пособия для самостоятельных занятий пестрели заявлениями о том, что йога ускоряет обмен веществ и обещали чуть ли не моментальный результат. Похудение так же прочно ассоциировалось с практикой йоги, как и миф о «притоке кислорода» в организм.

На деле убежденность йогов в том, что практика активизирует метаболизм, укоренилась так глубоко, что у какого-то там исследования, проведенного в далекой Индии, не было ни единого шанса развенчать популярный миф.

Долговечности этого мифа способствовала и Тара Стайлз, красивая фотомодель, переквалифицировавшаяся в преподавателя йоги. Она была стройной, как тростинка, и предпочитала носить коротенькие шортики и маечки на тонких бретельках. Ей принадлежала манхэттенская студия «Страла Йога» в Нохо, элитном квартале к северу от Хьюстон-стрит. В 2010 году Тара Стайлз выпустила книгу «Йога для стройности, спокойствия и сексуальности», на обложке которой красовалась она сама, снятая в эффектной позе. Книга содержала комментарий Джейн Фонды и быстро стала йоговским бестселлером номер один на «Амазоне». В начале 2011 года интервью с Тарой Стайлз появилось в «Нью-Йорк Тайме»; в нем двадцатидевятилетнюю модель охарактеризовали не только как обладательницу сексуальной внешности, но и как женщину прагматичную.

В названии книги Стайлз вынесла «стройность» на первое место и всячески старалась не оказаться голословной. В главе, посвященной похудению, она писала об эффективности йоги для снижения веса, и подача материала выглядела вполне научной. Йога, заявляла Стайлз,

«запустит ваш метаболизм» — и приводила в пример ряд поз, которые должны были заставить организм переключиться на ускоренный режим работы. «Даже если вы считаете, что у вас замедленный обмен веществ, — сообщала Стайлз, — выполняя эту последовательность дважды в неделю, вы запустите его на полную. И это поможет вам сжигать калории в течение всего дня». Главные тезисы, набранные более крупным и жирным шрифтом, повторялись вверху страницы, а специальная последовательность носила название комплекса «для экстренного запуска метаболизма».

Заявления Стайлз не только противоречили находкам группы ученых из Бангалора; они были противоположны тому, чему учил нас Мел Робин. К примеру, Стайлз отнесла стойку на плечах к позам, ускоряющим обмен веществ. Робин же, напротив, охарактеризовал эту перевернутую позу как «одну из самых расслабляющих поз йоги». Гун тоже рекомендовал эту позу Ганди из-за ее успокаивающего действия.

Чайя, физиолог из Бангалора, поведала мне, что снижение веса при занятии йогой не имеет ничего общего с активизацией метаболизма — это всего лишь психологические последствия избавления от стресса. «Йога влияет на ум и помогает контролировать желания, — сообщила она. — Поэтому люди начинают меньше есть».

Если йога способна успокаивать и поднимать настроение, какова ее эффективность при борьбе с депрессией, когда потребность в эмоциональном подъеме особенно высока? Сложный вопрос. В книге «Йога для борьбы с депрессией» Эми Уайнтрауб вспоминает собственный опыт и рекомендует множество практических методов борьбы с хандрой. Однако депрессия — серьезное заболевание, в самых тяжелых формах способное парализовать человека.

Обычная хандра - это тоскливое настроение, невинность получать радость и удовольствие от любимых занятий. Подобное состояние по природе своей преходяще. Совсем другое дело клиническая депрессия. Человек, страдающий тяжелой депрессией, может испытывать целый спектр эмоций - от безнадежности и нежелания что-то делать, до ощущения собственной ненужности и отчаяния. По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно более миллиона отчаявшихся кончают жизнь самоубийством. Это больше, чем число погибших от руки преступников и на войне. В индустриальных странах, несмотря на общедоступность антидепрессантов, уровень заболеваемости депрессией только растет, а не снижается.

Эта проблема привлекла внимание исследователей из Бостона. На этот раз изучение не ограничилось клиническими испытаниями и оценкой состояния пациентов - ученые взялись за анализ нейрохимических процессов. Результаты исследования наводят на мысль, что практика йоги может стать мощным антидепрессантом.

В группу ученых, участвующих в исследовании, вошли представители медицинской элиты Бостона: врачи Медицинской школы Бостонского университета, Гарвардской медицинской школы и психиатрической клиники Маклин. Эта клиника известна своими исследованиями в области нейробиологии и имеет обширный список знаменитых пациентов: здесь лечились математик Джон Нэш, поэтесса Сильвия Плат и музыкант Джеймс Тейлор.

Исследование возглавила Крис С.Стритер, заведующая преподавательским составом психиатрического и неврологического отделения Медицинской школы Бостонского университета, профессор психиатрии Гарвардской медицинской школы. Помимо всего прочего, Стритер была знатоком йоги и общалась с людьми, хорошо осведомленными в этом вопросе.

Объектом исследования ее команды стало важнейшее вещество в человеческом мозгу со сложным названием гамма-аминомасляная кислота — сокращенно ГАМК или САВА. Это важнейший нейромедиатор и регулятор центральной нервной системы (ЦНС) человека. Многочисленные исследования связывают депрессию со снижением уровня ГАМК. Поэтому возник уместный вопрос: способна ли йога повысить концентрацию этого нейромедиатора?

О гамма-аминомасляной кислоте ученым стало известно в 1950-х годах. Однако понадобилось

немало времени, чтобы понять, каково ее действие, и разработать научный инструментарий, позволяющий легко определить ее уровень. ГАМК действует как блокатор, то есть является антагонистом стимуляторов двигательных функций. При взаимодействии с клеточными рецепторами вещества-антагонисты препятствуют возникновению связей и блокируют функции прочих нейромедиаторов. В целом ГАМК тормозит активность нейронов, снижая их возбудимость. Поэтому в высоких дозах этот нейромедиатор производит успокаивающий эффект. Алкоголь и такие лекарства, как валиум, усиливают ингибирующее (подавляющее жизненные процессы) действие ГАМК. Сама по себе ГАМК способствует релаксации и уменьшению тревожности.

К началу 2000-х годов технология визуализации мозговой активности достигла такого уровня, что отслеживание ГАМК стало относительно недорогим процессом. Это было самое подходящее время для исследований йоги.

От желающих принять участие в эксперименте не было отбоя. Со времен Торо прошло полторы сотни лет, и Бостон превратился в настоящий центр йоги. Теперь количество практикующих исчислялось тысячами.

Команда ученых отобрала восемь человек, практиковавших в различных стилях — аштанга-йога (гимнастический стиль, разработанный учеником Кришнамачарьи Паттабхи Джойсом), бикрам-йога (термойога Бикрама Чоудхури), хатха-йога (древняя классика), йога Айенгара (современная классика), крипалу-йога (направление, разработанное в центре «Крипалу»), кундалини-йога (стиль, активно использующий дыхательные практики и ставший популярным благодаря сикхскому мистикау Йоги Бхаджану), пауэр-йога (агрессивная разновидность аштанги) и виньяса (плавный, текучий стиль, разработанный Кришнамачарьей на закате его жизни и обретший популярность благодаря его ученику Шриватсе Рамасвами). Испытуемые имели за плечами от двух до 10 лет практики. Все они были белыми; группа состояла в основном из женщин, причем незамужних; средний возраст участников составлял 26 лет. К моменту начала исследования они занимались йогой минимум дважды в неделю.

Ученые измерили уровень ГАМК до начала практики и после часового занятия. Испытуемые выполняли стандартный комплекс из асан и дыхательных упражнений. В начале и конце им предлагалось немного помедитировать. Однако продолжительных периодов медитации и пранаямы практика не предусматривала. Согласно плану исследования, минимум 55 минут практики должны были быть посвящены выполнению асан — перевернутых поз, прогибов и скручиваний — и последовательности «приветствие солнцу». Чтобы обеспечить некий единый стандарт, за сессиями наблюдал участник исследовательской группы, не имевший опыта занятий йогой. Ученые сравнивали восьмерых практикующих с контрольной группой из одиннадцати человек, которые не занимались йогой, а вместо этого в течение часа читали журналы и популярную литературу.

Результаты, опубликованные в 2007 году, действительно поражали воображение. Ученые обнаружили, что у практикующих уровень ГАМК вырос в среднем на 27 процентов. В контрольной группе никаких изменений не было. Кроме того, у участников с наибольшим опытом практики или испытуемых, занимавшихся больше всех в течение недели, наблюдался настоящий всплеск ГАМК. К примеру, у одного из участников, практиковавшего йогу в течение 10 лет, уровень ГАМК подскочил на 47 процентов. У испытуемого, занимавшегося йогой 5 раз в неделю, он повысился на 80 процентов; уровень нейромедиатора увеличился почти вдвое.

Ученые пришли к выводу, что практика йоги является весьма перспективным методом лечения тревожных состояний и депрессии. Перри Ф. Реншо, один из руководителей исследования и директор отделения визуализации мозга клиники Маклин, безо всякого преувеличения отметил, что любой терапевтический метод с доказанной эффективностью, отличающийся дешевизной, доступностью и не имеющий побочных действий, обладает «безусловными преимуществами для здоровья людей».

Вдохновленная успехом, та же группа исследователей взялась за новый эксперимент. На этот раз в нем участвовали 19 испытуемых и контрольная группа из 15 человек занимавшихся ходьбой (вид физической активности с аналогичным расходом энергии).

Участники обучились стилю Айенгара с нуля и практиковали его в течение трех месяцев.

В 2010 году были опубликованы результаты исследования. Оказалось, что даже у новичков наблюдается значительное повышение уровня ГАМК и как следствие - улучшение настроения и снижение тревожности. В среднем уровень ГАМК вырос на 13 процентов, что было примерно вдвое меньше, чем в предыдущем исследовании.

И все равно новоявленные йоги продемонстрировали результат гораздо лучший, чем те, кто занимался ходьбой, а по их свидетельствам, и почувствовали себя лучше. Важно отметить, что одним из 11 соавторов исследования была Лиз Оуэн, преподаватель йоги Айенгара, ведущая классы в Кембридже и Арлингтоне — двух пригородах Бостона. У Оуэн не было медицинского образования, о ей было немало известно о йоге как методе борьбы с хандрой. «Расслабляйте свое тело, — гласила надпись на веб-сайте. — Питайте свою душу».

В тот же период Кхалса был занят своими исследованиями. Его интересовал вопрос улучшения психического состояния людей разных профессий на различных жизненных этапах. В одном из таких экспериментов участвовали музыканты. Кхалса привлек к нему преподавателей из центра «Крипалу», а испытуемых набрал из учреждения, расположенного почти напротив «Крипалу» в Беркширских горах, — музыкального центра «Тэнглвуд», летней резиденции Бостонского симфонического оркестра и академии углубленного изучения музыки для молодых музыкантов. Ученый поставил задачу — проверить, сможет ли йога помочь музыкантам преодолеть страх перед сценой в целом, а конкретно — улучшить качество выступлений перед требовательной аудиторией, приезжающей в «Тэнглвуд» на летние концерты.

В 2005 году Кхалса и Стивен Коуп из «Крипалу» набрали группу из 10 добровольцев, участников престижной программы стипендиатов академии «Тэнглвуд». Среди них было 5 женщин и 5 мужчин в возрасте от 21 до 30 лет (средний возраст чуть более 25 лет) — вокалисты, скрипачи, альтисты, виолончелисты и музыканты, играющие на Духовых инструментах. В течение 2 месяцев 10 отобранных участников занимались йогой в центре «Крипалу». На выбор им было предоставлено несколько программ: утренние и дневные занятия семь раз в неделю, еженедельное вечернее занятие и медитация ранним утром, а также предложено вегетарианское питание на базе центра. Кроме того, для эксперимента была набрана контрольная группа из 10 человек, не проходивших обучение в йога-центре.

Результаты оказались хоть и не революционными, но все же вдохновляющими, о чем Кхалса с соавторами и сообщил в отчете 2006 года.

В рамках исследования оценивался уровень тревожности, испытываемой музыкантами во время репетиций, групповых и сольных выступлений. Он оказался одинаковым в обеих группах во время репетиций и групповых выступлений. Однако занимавшиеся йогой продемонстрировали поразительное уменьшение уровня тревожности во время сольных выступлений. Вполне логично, отметили Кхалса с соавторами. Ведь исследования показали, что тревожность находится на довольно низком уровне во время репетиций, достигает умеренного уровня во время совместных выступлений и высокого — на сольном концерте. Поэтому и психологический эффект наиболее ярко проявляет себя во время сольных выступлений.

Мы встретились с Кхалсой в Гарварде, в его кабинете. На компьютере был открыт файл с результатами исследования музыкантов из «Тэнглвуда». Рядом с рабочим столом лежал развернутый коврик для йоги. «Несомненно, ребятам понравились занятия, — сказал он. — В контрольной группе не наблюдалось практически никаких изменений. Но только взгляните на группу, которая занималась Йогой. Йога позволяет вам быть «здесь и сейчас». Она приносит чувство радости, наполняет энергией, помогает развить осознанность».

Результаты оказались столь обнадеживающими, добавил Кхалса, что академия «Тэнглюд» предложила провести новые исследования. В ответ Кхалса организовал расширенный эксперимент. На этот раз углубленному изучению йоги, медитации и занятиям в центре «Крипалу» посвятили себя 30 человек. По окончании двухмесячной летней практики оказалось, что психическое состояние музыкантов стало еще лучше.

В 2009 году Кхалса с коллегами сообщили о том, что музыканты, занимавшиеся йогой, по сравнению с контрольной группой продемонстрировали не только значительное уменьшение страха перед сценой. Также снизилась их подверженность приступам гнева, депрессии и тревожности. Как и их предшественники, они были в восторге от результатов.

Кроме того, спустя год исследователи разыскали участников эксперимента и расспросили о том, как изменилась с тех пор их жизнь. Большинство ответили, что продолжили заниматься йогой и медитацией, и все без исключения согласились с тем, что эксперимент повлиял на качество их выступления.

Исследования психических и физиологических процессов, проводимые в течение десятилетий, зарекомендовали йогу как практику, позволяющую достичь блестящих результатов в уравнивании эмоциональных колебаний. Релаксация, дыхательные упражнения и асаны являются своего рода рычагами, с помощью которых можно управлять организмом. Они способствуют развитию не только физической, но и внутренней гибкости. Как верно подметил Робин, хорошая тренировка включает многократное нажатие то на «газ», то на «тормоз». Как ни странно, в итоге «машина» едет более плавно.

Конечно, предстоит провести еще множество исследований. Однако существующие факты уже сейчас позволяют говорить о способности йоги избавлять человека от отчаяния и безнадежности, что в перспективе может спасти много жизней. Прочитав книгу Уайнтрауб и узнав о ее беспокойном прошлом, а потом увидев, как она дела «дыхание радости» ее лицо светится изнутри я не мог не почувствовать жизнеутверждающего эффекта йоги.

Безусловно, наука подтверждает, что занятия йогой являются превосходным способом улучшить психическое состояние, но при этом она же свидетельствует об одном существенном недостатке этой практики. Дело в том, что йога способна нанести огромный вред физическому здоровью.

IV. ЙОГА И ТРАВМЫ

Нет ничего удивительного в том, что практика, предметом гордости которой является скручивание человеческого тела в самые невообразимые узлы, может принести много вреда. Точно так же не вызывает удивления и высокий травматизм среди цирковых артистов, в том числе акробатов и гимнастов. Вполне логично, что занятие бегом, ездой на велосипеде и прочими активными видами спорта может привести к болезненным травмам. Вместе с тем травмы, полученные в результате практики йоги, внушают особое беспокойство, так как эта дисциплина имеет репутацию идеального метода оздоровления. Многим людям йога представляется более мягкой альтернативой тренировкам, которые оказались для них слишком опасными или сложными. Возможность получения травм также противоречит образу йоги как методу терапии и рекламным утверждениям о том, что эта практика позволяет достичь превосходной физической формы и самочувствия. Так что мало кто из практикующих ожидает получить инсульт или смещение позвонков, повреждение нервов или разрыв легких.

Своей хорошей репутацией йога в немалой степени обязана молчанию гуру. Наложенное на слово «травма» табу сделало тему физических повреждений почти такой же запретной, как и разговоры о происхождении хатхи. В альманахе «Йога Миманса» и книге «Асаны» Гун ни разу не упоминает о травмах. Индра Деви не пишет об этом в «Вечной молодости, вечном здоровье», как и Айенгар — в «Прояснении йоги». Последний, как мы убедились, сосредоточил

свое внимание на другой стороне монеты — асанах как методе терапии. Убедительные заверения в безопасности йоги также можно обнаружить на страницах учебников Свами Шивананды, К. Паттабхи Джойса и Бикрама Чоудхури. В целом, знаменитым гуру свойственно описывать йогу как чуть ли не чудодейственное средство оздоровления.

«Настоящая йога безопасна, как молоко матери», — говорил Свами Гитананда (1907—1993), популярный гуру, совершивший 10 кругосветных туров и основавший ашрамы на многих континентах.

Современные врачи, напротив, чуть ли не с упоением перечисляют травмы, полученные практикующими, и выступают с предупреждениями об опасности йоги. Этому посвящены десятки научных трудов. Возможно, ученые завидуют тому обожанию, которым окружены преподаватели йоги, а может, их вдохновляет на исследования непроницаемая мистическая аура этой практики. Некоторые даже осуждают занятия йогой как откровенно небезопасные. К сожалению, эта критика — особенно ранние случаи подобных выступлений — выглядит не очень убедительно, так как нередко демонстрирует отсутствие глубоких знаний о механизмах воздействия йоги и вместе с тем высказана с тоном превосходства. Эта ситуация не может не вызвать ассоциации с первыми антропологами: те считали примитивные племена культурно отсталыми, а общество белых людей — несоизмеримо превосходящим их. Но все же представителям медицины, несмотря на их презрительное отношение (а может, и благодаря ему), за десятилетия удалось пролить свет на таинственный мир. Ведь именно они назначали лечение йогам, которые приходили к ним на прием, нередко корчась от боли, и писали детальные клинические отчеты о несчастных случаях и травмах.

Подобно камню, брошенному в пруд, критика породила волны реакции, что со временем помогло изменить практику современной йоги и, в конечном счете, сделать ее безопаснее, хотя на пути к этому и пришлось преодолеть значительное сопротивление. Поначалу некоторые представители мира йоги встретили отчеты врачей в штыки, называя их предвзятыми и нечестными. Другие, видимо веря в теорию о молоке матери, пытались игнорировать критику или относились к травмам как к тайной плате за успешное ведение бизнеса.

Однако в последние годы лучшие преподаватели начали более чутко реагировать на предупреждения (а также пересмотрели свою страховую политику). Следуя принципу «безопасность — прежде всего», они предостерегают учеников, чтобы те практиковали аккуратно, и во время групповых занятий стремятся учесть индивидуальные нужды каждого, отвергая унифицированный подход, характерный для ранних направлений йоги и принятый на вооружение инструкторами прошлого.

К чести представителей мира йоги, в последнее время множество опытных практикующих не боятся открыто обсуждать вопрос об опасности йоги для физического здоровья. Совсем недавно был проведен детальный опрос, посвященный травмам, полученным в результате практики, и в нем приняли участие более сотни респондентов. Активисты этого направления — как правило, реформаторы, стремящиеся информировать практикующих о возможных последствиях и научить мерам предосторожности. В результате проведенного мониторинга выяснилось, что рост популярности йоги привел к появлению огромного количества неопытных преподавателей, и это не может не вызывать беспокойства. Причем наибольшую опасность, по иронии, представляют занятия йогой в идиллических местах отдыха.

Робин — один из таких реформаторов. Его книги снабжены длинными приложениями, где подробно описываются самые разные ситуации, представляющие опасность для практикующего. Парализованные конечности, выпавшие глазные яблоки, повреждения мозга — даже представить сложно, что занятия йогой могут привести к таким разрушительным последствиям. Помимо серьезных увечий, в приложении указаны и менее значительные проблемы, такие как растяжение и разрыв мышц — последнее встречается на удивление часто. Читая его книгу, понимаешь, что Робин тщательно изучил медицинскую литературу.

На занятиях у Робина в Пенсильвании мы учились выполнять позы с учетом мер предосторожности, особенно много внимания он уделял тому, как разгрузить шею в стойке на голове и стойке на плечах.

Робин и другие активисты движения за безопасную практику ближе к научному миру, чем к традиционалистам от йоги. Робин и его коллеги, также преподаватели йоги Айенгара, изобрели новые варианты выполнения стойки на голове; другие реформаторы перерабатывают наиболее опасные позы или рекомендуют ученикам вообще их не делать.

Подобная переоценка, возможно, противоречит представлению о йоге как о древней практике, значимой и сегодня. Но как мы уже убедились, йоге всегда довольно легко удавалось приспособливаться к требованиям разных эпох. В наши дни актуальны научные изыскания и разработки стратегий предотвращения травм — время упорного молчания гуру подошло к концу. Реформаторское движение преподавателей йоги — позитивный пример того, что может произойти, если йога и наука начнут сотрудничать, пусть даже неохотно. Происходящие перемены обещают принести пользу миллионам учеников по всему миру и, что немаловажно, помочь современной йоге оправдать свою хорошую репутацию.

Во время своих путешествий я узнал об опытном преподавателе йоги, который, как поговаривали, был знаком с травмами не понаслышке. К нему обращались за помощью знаменитые гуру. Одна его клиентка якобы перенесла эндопротезирование тазобедренного сустава, после чего вернулась к своей звездной карьере. Я решил найти этого мастера.

Гленн Блэк прошел обучение в школе Айенгара в Пуне и, как древние йоги, провел несколько лет в полном одиночестве. Он проводил интенсивы по йоге в джунглях Коста-Рики. В Нью-Йорке в течение 10 лет учился у Шмуэля Татца, литовца, разработавшего уникальный метод физиотерапии и применявшего его при работе с актерами, певцами, танцорами, музыкантами, композиторами и телезвездами в студии, расположенной над Карнеги-Холлом. Наконец, Блэк обосновался в Райнбеке, Нью-Йорк, на реке Гудзон. Уважаемый преподаватель с огромным опытом работы и специалист по анатомии, он часто давал классы в соседнем Институте Омега — конгломерате эзотерических практик. У него появился круг преданных учеников, которым нравился его функциональный, приземленный стиль. Он также практиковал массаж, работая с элитными клиентами, в том числе знаменитостями. По слухам, в последнее время он сильно сократил список клиентов, оставив лишь нескольких миллиардеров.

Однажды я увидел объявление о мастер-классе Блэка на Манхэттене. Я засомневался, но мне сказали, что опыт практики для Блэка не так важен, как намерение. Я договорился побеседовать с ним после занятия.

В холодный субботний день в начале 2009 года я отправился в студию «Санкальпа Йога» (на санскрите это означает «цель», «воля», «намерение»), расположенную на третьем этаже здания на Пятой авеню, между 28-й и 29-й улицами. Зал был заполнен стройными людьми — около половины из них являлись преподавателями.

Класс был очень жестким. Блэк постоянно шутил, без остановки ходил по залу, что-то говорил, ставил джаз в качестве звукового сопровождения, смотрел за нами ястребиным взором и без конца подкалывал нас. Капли пота превратились в ручейки. Блэк оказался очень требовательным преподавателем. Мы выполнили множество растяжек, упражнений для рук и ног и статичных поз, но ни одной перевернутой и практически ни одной классической асаны. Его стиль был совершенно не похож на существующие направления. Он все делал наоборот. Его подход можно было бы назвать импровизированным; он как будто придумывал все на ходу, время от времени усложняя занятие, чтобы дать адекватную нагрузку всем присутствующим в классе, в зависимости от уровня подготовленности, или, напротив, облегчая, чтобы не перегрузить нас, когда чувствовал, что мы уже вплотную подошли к краю. При этом он производил впечатление глубоко осведомленного и энергичного преподавателя.

В течение всей практики он призывал нас сосредоточиться и попытаться культивировать в себе

внимательность и осознанность, особенно в отношении болевых ощущений. «Я даю вам максимальную нагрузку, — говорил он. — От вас зависит, жалеть себя или нет».

Позже Блэк сам завел разговор о своем стиле преподавания. «Йога ли это? — спросил он, когда мы, обливаясь потом, делали позу, совершенно не похожую на какую-либо из Йоговских асан. — Да, если вы практикуете осознанно».

Блэк рассказал нам невеселую историю. Один практикующий приехал учиться у Айенгара и «впрыгнул» в прогиб. Блэк пораженно наблюдал, как у него сломались три ребра — крик, крик, крик.

После занятия мы вместе с Блэком и его спутницей Ивлин Уэбер сели в такси и отправились в отель, где они остановились. Блэк и Ивлин были 1949 года рождения, и в этом году им обоим исполнилось 60 лет. Оба выглядели намного моложе. «У меня нет никаких сертификатов, — признался Блэк по пути. — И ученых степеней. Есть лишь большой опыт».

Отель «Плаза Атене» — настоящее воплощение сдержанной роскоши — расположен в Ист-Сайде, на 64-й улице между Парк-авеню и Мэдисон; еще «Плаза» есть в Париже и Бангкоке. Мы поднялись в номер люкс. В комнатах было очень светло. Уэбер угостила нас орехами и чаем, и мы завели разговор о безопасности Йоги. Блэк сидел на диване в расслабленной позе, но лицо у него было серьезным.

Он был шокирующе прямодушен. Я столько раз сталкивался со свойственным йогам отрицанием очевидного и недомолвками, что оказался не готов к такой откровенности и столь широкому взгляду на различные практики, к признанию, что многие из них гораздо безопаснее Йоги. Блэк был настроен очень решительно. Если бы он правил миром, то заставил бы многих людей — в том числе знаменитостей из мира йоги - отказаться не только от выполнения сложных поз, но и от практики йоги в целом. И ученики, и известные преподаватели получают травмы постоянно, заявил Блэк, так как большинство из них оказываются совершенно не готовыми к подобной нагрузке.

По словам Блэка, преобладающее большинство людей - «99,9 процента» - приходят в йогу, уже имея проблемы со здоровьем, и им не избежать серьезных травм. Вместо йоги «им нужны специальные упражнения для суставов и улучшения состояния внутренних органов». «В целом, йога — это практика для здоровых людей. Или же ее можно использовать в терапевтических целях. Но, как бы противоречиво это ни звучало для этой практики не подходят групповые занятия. Ведь у каждого свои потребности и возможности. У каждого свои проблемы».

По словам Блэка, сам он внимательно следит за учениками - и знает, кому из них «не следует выполнять определенное действие - делать стойку на плечах или на голове либо нагружать шейные позвонки».

Я спросил, приходилось ли ему вносить модификации в те или иные позы, чтобы сделать их более безопасными.

«Я делаю это постоянно», - ответил он и привел в пример наше сегодняшнее занятие. При выполнении одной из поз, где надо было завести руки за спину, переплести пальцы и поднять руки вверх, Блэк заметил, что некоторые при этом поморщились, и велел им согнуть локти. Это сделало позу менее травматичной.

«Нельзя просто приехать в Нью-Йорк и провести занятие с людьми, у которых масса проблем со здоровьем, при этом заявляя: так, сегодня мы сделаем вот эту последовательность», - заметил он. Ему всегда приходится принимать во внимание способности учеников, пришедших в класс в конкретный день, и подстраивать занятия од них. Уэбер добавила, что занимается у Блэка уже 10 лет и не помнит, чтобы он давал одну и ту же программу дважды.

Блэк признался, что основным принципом своей преподавательской работы считает постановку акцента на осознанность, при этом сами асаны не так важны. «Так учить сложнее, — сказал он. — Но если не делать этого, рискуешь многим. Если просто учить асанам, не помогая людям

достигнуть более глубокого уровня понимания, у них всегда будет плохо получаться». Суперзвезды мира йоги так зациклены на своей полярности, что нередко забывают об осознанности, о том, что необходимо обращать пристальное внимание на свое тело и не забывать об анатомических ограничениях, заметил Блэк. Он рассказал о том, как знаменитые преподаватели после получения серьезных травм приходят к нему на терапевтический массаж. «И когда я говорю им, хватит заниматься йогой, они смотрят на меня как на ненормального. А я знаю: если они будут и дальше так продолжать, то скоро просто не выдержат».

По его словам, знаменитости от йоги склонны обманывать не только самих себя, но и окружающих. «Один мой знакомый йог, — сказал Блэк, — давал интервью «Роллинг Стоун» и сразу предупредил, что о травмах говорить не хочет».

Я спросил его о самых серьезных травмах, какие ему приходилось видеть, и Блэк выдал длинный список. Он рассказал об именитых преподавателях йоги, которые так усиленно упражнялись в адхо мукха шванасане (собака мордой вниз), что порвали ахилловы сухожилия. «Это все эго, — заявил он. — А ведь смысл йоги в том, чтобы избавиться от эго». Видел он и «бедра в жутком состоянии». У преподавательницы, которая считается одной из лучших в США, полностью пропала подвижность в тазобедренном суставе. Суставная ямка разрушилась до такой степени, что пришлось делать протезирование.

Я спросил, продолжает ли она вести классы. «О да — ответил Блэк. - Есть и другие преподаватели, с такими больными позвоночниками, что им приходится учить лежа. Мне было бы стыдно».

Блэк сообщил, что у него самого никогда не было травм и, насколько ему известно, за все 37 лет преподавания он не причинил вреда никому из своих учеников. «Да, безусловно, болезненные ощущения возникают, но появляются они, когда практикующие пытаются определить предел своих возможностей, и делают это осознанно, а не когда стараются перепрыгнуть через голову. В наше время многие школы йоги — это не более чем попытка заставить людей перепрыгнуть через голову».

Его собственные ученики рассказывали об агрессивных методах других инструкторов. «Вы не поверите, чем они там занимаются — бросаются на людей, толкают их, дергают и говорят: а вот вы уже сейчас должны уметь это делать! Все это — попытки ублажить свое эго».

Блэк также неодобрительно отзывался об учениках, для которых йога являлась лишь поводом похвалиться своим статусом и материальным благополучием. «Они приходят на класс, чтобы показать всем новую кофточку от Миссони или форму», — нахмурившись, сказал он. Я спросил, что он думает о «Йога Джорнал», который за несколько десятков лет проделал путь от некоммерческого издания для небольшого круга любителей, публиковавшегося на деньги Калифорнийской ассоциации преподавателей йоги, до глянцевого журнала с рекламой сексуальной одежды, путешествий и чудодейственных таблеток для похудения. Блэк ответил: «Без комментариев».

Хотя многие гуру и практикующие, десятилетиями играющие в молчанку, отрицали возможность получения травм, Блэк настаивал на том, что в настоящее время риск стал уже неотъемлемой частью практики йоги, и катастрофа может грянуть в любой момент. Он считал, что в наши дни существует ряд факторов, способствующих увеличению этого риска.

Главное — изменились сами практикующие. В прежние времена бедным индусам ничего не стоило опуститься на корточки или сидеть со скрещенными ногами, ведь это были позы из их повседневной жизни. Теперь же в западном мире йога стала модой, и ее ряды пополняются миллионами неподготовленных людей. Жители мегаполисов, просиживающие весь день на стульях, свободное время решили проводить в позе воина, несмотря на отсутствие гибкости и наличие проблем со здоровьем. Инструкторы-дилетанты шпыняют занимающихся, как в армии, навязывая им практику в стиле «ни шага влево, ни шага вправо». Все это представляет смертельную опасность, заявил Блэк, особенно если учесть, насколько тщеславны наши

современники. Тщеславие мешает и ученикам, и учителям осознать важность «здесь и сейчас», прислушаться к своему телу и понять, где грань между полезной растяжкой и болезненным увечьем.

В результате мы имеем дело с эпидемией травм.

«Практикующий должен быть серьезным и преданным, — произнес Блэк. — Иначе травмы неизбежны».

Изначально интерес к теме травматизма йоги возник не у представителей этой практики, а у специалистов в области медицины. Первые шаги в этом направлении были сделаны несколько десятков лет назад. Тогда отчеты об исследованиях появились в самых авторитетных медицинских журналах мира — «Неврология», «Британский медицинский журнал», «Журнал Американской медицинской ассоциации». Дебют на столь высоком уровне свидетельствовал о том, что мир профессиональной медицины считает эти находки важной информацией, которую необходимо донести до сведения практикующих врачей, чтобы те могли помочь своим пациентам. Первые отчеты появились в конце 1960-х годов — вскоре после того, как Запад заинтересовался йогой.

Ранние исследования были посвящены повреждению нервов. Спектр проблем простирался от относительно легких травм до серьезных увечий, в результате которых практикующие не могли передвигаться без посторонней помощи. К примеру, студент колледжа, занимающийся йогой более года, решил усложнить свою практику и стал подолгу сидеть на коленях и пятках в позе, известной как

Ваджрасана. На санскрите «ваджра» означает «удар молнии». Эту позу иногда рекомендуют для медитации. Юноша выполнял ее по несколько часов в день, одновременно распевая мантры за мир во всем мире. Вскоре он почувствовал, что ему стало тяжело ходить, бегать, подниматься по лестнице.

Во время осмотра врачи из манхэттенской клиники обнаружили у студента частичное нарушение иннервации обеих ног, отчего его стопы безжизненно повисли. Причина была в травмировании одной из ветвей седалищного нерва, являющегося самым крупным в теле человека, берущего начало в пояснично-крестцовом отделе позвоночника, проходящего через ягодицы и спускающегося вниз по ногам. Поврежденный участок проходил под коленом и отвечал за чувствительность и подвижность голени и стоп. Очевидно, при продолжительном сидении в ваджрасане мышцы и сосуды ног оказались настолько сильно сжаты, что произошло нарушение трофики икр и ступней.

Врачи предложили молодому человеку простой выход: прекратить практиковать ваджрасану. Тот неохотно согласился и начал петь свои мантры стоя. Улучшение не замедлило себя ждать, и на обследовании, проведенном через два месяца после первого приема, проблему уже не обнаружили. Описывая этот случай, лечащий врач назвал заболевание юноши «йоговской стопой». Выражение стало устойчивым. Со временем было диагностировано еще несколько таких случаев.

Самый серьезный из них произошел с пациенткой 42 лет. Она заснула в пашчимоттанасане — наклоне вперед в положении сидя (санскритское название этой позы означает «вытяжение западной стороны тела»). Проснувшись, она почувствовала онемение и слабость в ногах. Описывая этот случай в журнале «Невролог», группа врачей из Вашингтонского университета сообщила, что оба седалищных нерва у нее были повреждены, что и лишило ноги подвижности. По словам ученых, трехмесячное лечение помогло женщине восстановить «частичную чувствительность», однако стопы все еще оставались парализованными.

Через полгода после травмы пациентка по-прежнему не могла ходить самостоятельно. Врачи заявили: с учетом имеющихся признаков необратимого повреждения нервов сомнительно, что у пациентки когда-либо восстановится нормальная подвижность ног.

Если первые из описанных случаев были относительно неопасны, то последующие повлекли за собой поистине катастрофические последствия. На этот раз повреждения затронули мозг, а не периферическую нервную систему. И причину произошедшего следовало искать не в чрезмерном растяжении или слишком долгом удерживании поз, а в самих асанах, которые опытные практикующие выполняли постоянно и считали совершенно безопасными.

Ситуация приняла настолько угрожающий оборот, что известный британский врач выступил с публичным предупреждением. В консервативном медицинском сообществе крайне редко бывает так, что абстрактная теория опережает клинические отчеты. Обычно все наоборот: сначала наблюдения и только потом попытки объяснить и сделать обобщение. Однако на этот раз у врача были все предпосылки выступить с суровым предостережением еще до того, как его коллеги опубликовали отчеты с описанием конкретных случаев.

В тот период, в 1972 году, У. Ритчи Расселл был одним из наиболее почтенных старейшин британской медицины. О его статусе свидетельствовала цепочка акронимов, расположенных после его имени: М. (доктор медицины), С. В. Е. (кавалер ордена Британской империи), Р. К. С. Р. (член Королевского медицинского колледжа), О. 5с. (доктор наук). За время своей долгой карьеры в Оксфорде нейрофизиолог Расселл, помимо всего прочего, обнаружил, что нарушения в работе мозга могут возникнуть не только в результате непосредственного удара по голове — их причиной может быть повреждение шеи, в том числе так называемая хлыстовая травма. Новаторское исследование в этой области было опубликовано в начале 1940-х годов, когда Европа была охвачена войной и число травм шеи резко возросло.

В новом предупреждении Расселла сообщалось о риске ухудшения мозгового кровообращения в результате выполнения некоторых поз йоги, что в перспективе могло привести к тяжелейшему повреждению мозга — инсульту. Вторая по распространенности причина смерти в западном мире после сердечно-сосудистых заболеваний — инсульт часто поражает пожилых людей, чьи артерии забиты жировыми отложениями. Риск смертельного исхода увеличивается с возрастом человека. Однако Расселла интересовали случаи, при которых инсульт получали относительно молодые и здоровые люди.

Само слово «инсульт», или «удар», является эвфемизмом для целого ряда деструктивных процессов, развивающихся при нарушении мозгового кровообращения. Большинство инсультов возникает из-за сужения или закупорки артерий, питающих головной мозг. В стенках сосудов появляются атеросклеротические бляшки, в результате чего снижается кровоток. Не получая кислорода и питательных веществ, клетки мозга — нейроны — погибают. Функции умертвивших клеток со временем могут взять на себя соседние нейроны. Однако повреждения могут быть и необратимыми. Пережившие инсульт сталкиваются с целым рядом последствий вплоть до смертельного исхода, если разрушены жизненно важные мозговые центры. (Своевременно оказанная помощь может минимизировать ущерб, поэтому при подозрении на инсульт необходимо как можно скорее обратиться к специалистам, желательно в течение часа.) Симптомы инсульта разнообразны, и клиническая картина определяется тем, какой участок мозга пострадал. К примеру, за сознательное мышление отвечает кора головного мозга, поэтому инсульт в этой области может повлиять на речь и способность критически мыслить.

Однако Расселла в первую очередь интересовали не полушария, а эволюционно самая древняя часть мозга — мозговой ствол, отвечающий за основные процессы жизнедеятельности. Расселл опасался, что позы йоги, предусматривающие экстремальное сгибание шеи, могут ухудшить его кровоснабжение.

Шейный отдел позвоночника состоит из семи позвонков, в медицине их принято обозначать как С1—С7 (сверху вниз). По мнению ученых, шейный отдел является самой гибкой частью позвоночника. Специалисты измерили стандартную амплитуду движения шеи и обнаружили, что она чрезвычайно велика. Шея способна отклоняться назад на 75 градусов, вперед на 40 градусов, вбок на 45 градусов, а также вращаться по оси на 50 градусов. У занимающихся йогой, как правило, амплитуда движения гораздо больше. К примеру, ученик среднего уровня с

легкостью способен повернуть голову на 90 градусов — это почти вдвое превышает норму.

Расселл специализировался на изучении связи между сгибанием шеи и ухудшением притока крови к мозгу. Прежде всего, его интересовали позвоночные артерии. Эти сосуды отличаются высокой эластичностью, что крайне важно, так как они подвергаются компрессии (сдавливанию) при каждом изменении положения головы или при натяжении шеи. Это влечет за собой временное уменьшение кровотока в одной из них. Сильное превышение нормальной амплитуды движений опасно для артерий из-за их необычного расположения.

В боковых отростках шейных позвонков имеются отверстия, образующие канал, по которому и проходят позвоночные артерии. Образно говоря, они пересекают костистый лабиринт, не имеющий аналогов в организме и сильно отличающийся от мягких, податливых тканей, окружающих сонные артерии, также ведущие в мозг. Левая и правая позвоночные артерии проникают в канал на уровне шестого шейного позвонка, достигают атланта (C1), после чего, изменив свое направление и описав дугу, поднимаются к большому затылочному отверстию — своего рода границе между черепом и позвоночником, головным и спинным мозгом. Анатомы сравнивают финальный отрезок пути позвоночных артерий к мозгу со свернувшейся кольцами змеей и сообщают об огромном количестве вариаций их расположения, которые индивидуальны для каждого человека. Нередко верхняя часть позвоночных артерий образует клубок завитков, узлов и петель.

Расселлу, имеющему многолетний опыт клинической практики и лабораторных исследований, было известно о том, что при большой амплитуде движения головы и шеи возможны разрывы и повреждения стенок этих важнейших артерий. Главным предметом беспокойства ученого была базилярная (основная) артерия. Она находится внутри большого затылочного отверстия, образуется при слиянии двух позвоночных артерий и питает такие структуры, как продолговатый мозг (в котором находится регуляторный центр дыхания), мозжечок (который отвечает за координацию сложных движений), затылочную долю большого мозга (в которой импульсы, поступающие от рецепторов сетчатки глаз, превращаются в визуальные образы) и таламус (из которого информация, поступающая от органов чувств, передается в кору и гипоталамус). Одним словом, базилярная артерия питает жизненно важные участки мозга. Расселла не могла не беспокоить проблема нарушения кровообращения в позвоночных и базилярной артериях, ведущая к образованию тромбов и в дальнейшем к инсульту.

К тому моменту ученым уже было известно, что снижение кровотока приводит к различным видам инсультов. При этом возникают симптомы в виде нарушения зрения, неукротимой рвоты, затрудненного дыхания, слабости в руках и ногах, потери равновесия, однако сознательное мышление остается в норме. Поражение же мозгового ствола, отвечающего за основные процессы жизнедеятельности, чревато коллапсом и смертью. И все же многие из пациентов после инсульта выживают, а большинство функций восстанавливается. К сожалению, в отдельных случаях таких людей годами могут мучить головные боли и остаточные симптомы: нарушение равновесия, головокружение, сложности с выполнением мелких движений.

Для медицинского сообщества того времени проблема инсультов становилась все более актуальной. В частности, специалисты были обеспокоены тем, что нарушение мозгового кровообращения может возникнуть при вполне невинных обстоятельствах. К примеру, в салонах красоты во время мытья головы женщины иногда слишком сильно откидывали голову на край раковины, в результате чего снижался кровоток в позвоночных и базилярной артериях. С возрастом позвоночные артерии теряют эластичность и сужаются; на шейных позвонках могут появиться остеофиты (краевые костные разрастания). Если шея отклонена назад слишком сильно, остеофиты могут пережать артерии, и без того узкие и неэластичные. Кроме того, застоявшаяся кровь может спровоцировать образование тромбов. И когда шея вернется в нормальное положение, тромбы, продвинувшись вместе с кровью по артериям, могут закупорить сосуд и тем самым нарушить кровообращение. Множество случаев инсультов

подобного происхождения привело к появлению диагноза, известного как «парикмахерский синдром».

Расселл предупредил о рисках, связанных с занятиями йогой, на страницах Британского медицинского журнала — самого авторитетного издания в сфере медицины, основанного еще в 1840 году, когда Пол только оканчивал Медицинскую школу в Калькутте. Расселл провел параллели между занятиями йогой и ситуациями, приведшими к «парикмахерскому синдрому», отметив, что при выполнении некоторых поз достигается «экстремальный угол сгибания, разгибания и поворота шеи». В пример он привел конкретные позы — стойку на плечах и позу кобры, — продемонстрировав хорошее знание практики йоги. В позе кобры, или бхуджангасане (на санскрите «змея»), практикующий лежит на полу лицом вниз и медленно поднимается, опираясь на руки и прогибаясь в шее и спине. Айенгар в «Прояснении йоги» говорит о том, что голову необходимо откинуть «как можно дальше назад». На фотографии в книге он именно это и делает — его голова откинута так, что макушка обращена к ягодицам. Другими словами, Айенгар делает именно то, что Расселл считал небезопасным.

В стойке на плечах шея сгибается вперед, подбородок прижимается к груди, а туловище и голова образуют прямой угол по отношению друг к другу. «Тело должно быть вытянуто в одну прямую линию, — подчеркивал Айенгар, — перпендикулярную полу». Неисправимый энтузиаст, он называл эту позу «одним из величайших даров, преподнесенных человечеству древними мудрецами».

Там, где Айенгар видел преимущества, Расселл разглядел угрозу. По его словам, обе эти позы «представляли опасность для некоторых людей» и могли стать причиной возникновения синдрома базилярной артерии. Более того, Расселл считал, что повреждения мозга «могли возникнуть позднее, возможно следующей ночью, и эта отсрочка в несколько часов отвлекла бы внимание от причинного фактора, имевшего место ранее, в особенности если бы инсульт повлек за собой катастрофический исход».

В таком случае, разумеется, умерший от инсульта уже не смог бы сообщить, чем он занимался до этого.

В своем предупреждении Расселл намекал на всю сложность понимания причин поражения мозга. Мы привыкли воспринимать болезнь как недуг определенной части тела — например, сердца или легких. Однако процессы, приводящие к инсультам, зачастую зарождаются довольно далеко от пораженного в итоге участка мозга. Причем развитие этого заболевания происходит не только в пространстве, но и во времени и может длиться несколько часов, а то и дней. Тромб медленно продвигается по кровотоку к мозгу, в поврежденной артерии начинается воспалительный процесс, приводящий к постепенному снижению кровообращения, — наличие этих отягощающих факторов означает, что врачи не могут найти очевидных причин возникновения большинства инсультов. В медицине даже существует специальный термин для обозначения подобных повреждений мозга — их называют криптогенными, то есть неизвестного происхождения.

Подобная неопределенность долго препятствовала установлению причин возникновения «парикмахерского синдрома». По сути, теперь Расселл задавался вопросом, не происходит ли то же самое с занимающимися йогой.

Его предупреждение оказалось своевременным. Возможно, он просто опередил свое время, или же предостережение открыло глаза его коллегам, а может быть, растущая популярность йоги привела к росту травм. Какова бы ни была причина или причины, уже через год, в 1973-м, один из американских врачей представил общественности отчет об ужасном происшествии. Его звали Уиллибальд Нэглер, и он работал в Медицинском колледже Уэйлла при Университете Корнелла в манхэттенском Ист-Сайде. Всемирно известный вертебролог-реабилитолог, он был лечащим врачом президента Кеннеди.

В отчете Нэглер описывал свою двадцативосьмилетнюю пациентку, «активно занимающуюся йогой» — так он охарактеризовал ее согласно принятой в клинических отчетах анонимности. Пациентка пережила инсульт, выполняя позу, известную в гимнастике как мостик, а в йоге — как колесо или поза перевернутого лука (урдхва дханурасана на санскрите). Для выполнения позы практикующий ложится на спину, а затем отталкивается от пола ладонями и стопами и поднимается вверх, балансируя на руках и ногах и прогибаясь в позвоночнике. На более продвинутом уровне поза усложняется, и макушка опускается на пол.

Нэглер сообщил, что критический момент для пациентки настал, когда она, прогнув шею назад, коснулась головой пола. Находясь в этом прогибе, она «вдруг ощутила сильную пульсирующую головную боль». Затем у нее не получилось подняться. Когда же ей помогли встать на ноги, она уже не могла идти без посторонней помощи.

Пациентку срочно отправили в больницу, где у нее обнаружили ряд физиологических нарушений. У нее полностью пропала чувствительность в правой половине тела. Левая рука и нога повисли. Глаза невольно косили влево. На левой половине лица отмечались симптомы, характерные для синдрома Горнера, — сужение зрачка, опущение верхнего века и выпячивание нижней губы. Нэглер упоминал также о том, что пациентка заваливалась влево.

В результате диагностического обследования было обнаружено значительное сужение левой позвоночной артерии между позвонками C1 и C2 — возможное место блокировки артерии, что и привело к инсульту. Также выяснилось, что повреждены артерии, подходящие к мозжечку (структура заднего мозга, отвечающая за мышечную координацию и баланс). В те дни передовых технологий визуализации мозга не существовало, поэтому для более точной оценки повреждений, полученных пациенткой, потребовалось проведение диагностической операции.

Вскрыв череп пациентки, хирурги обнаружили, что в левом полушарии мозжечка произошло тяжелое нарушение кровообращения, которое привело к кровоизлиянию и омертвлению тканей. Пациентке была прописана интенсивная программа реабилитации. Нэглер сообщил, что спустя два года она смогла наконец самостоятельно передвигаться — «загребаящей походкой». Однако ее левая рука осталась парализованной, а признаки синдрома Горнера сохранились на левом глазу.

В конце своего отчета Нэглер писал, что подобные повреждения хоть и редки, но должны послужить предупреждением об опасности «чрезмерного разгибания шеи». Он призывал профессионалов медицины с осторожностью рекомендовать выполнение таких сложных поз людям среднего возраста.

Следующий подобный случай стал достоянием общественности в 1977 году. Двадцатипятилетний мужчина, отличавшийся отменным здоровьем, занимался йогой каждое утро в течение полутора лет. Его практика включала скручивания позвоночника, в ходе которых он поворачивал голову максимально в правую и левую стороны. По словам группы исследователей Медицинской школы Северо-Западного университета в Чикаго, после этого он делал стойку на плечах «на голом полу, максимально согнув шею», — в точности, как советовал Айенгар в «Прояснении йоги». Обычно молодой человек оставался в позе около пяти минут.

Однажды утром, закончив практику, молодой человек вдруг ощутил покалывание и онемение в левой половине лица. Через 15 минут у него закружилась голова и поплыли круги перед глазами. Вскоре он уже не мог ходить самостоятельно и не чувствовал правой стороны тела. Также ему стало трудно глотать. Его срочно повезли в больницу.

Этот случай привлек внимание Стивена Х. Хейнуса, студента Медицинской школы Северо-Западного университета. Он в сотрудничестве с руководителем неврологического отделения начал работать над выявлением точной причины полученных повреждений. Позднее Стивен с коллегами — в то время он был врачом-ординатором — опубликовали отчет о своем исследовании. Врачи установили множество признаков, указывавших на инсульт, и в своем

отчете отметили сходство симптомов юноши с симптомами пациентки Нэглера. Молодой человек почти утратил чувствительность в правой половине тела. У него наблюдалось подергивание глазных яблок. Левая рука и нога ослабли, ухудшилась координация движений, появлялся сильный тремор, когда пациент тянулся за предметом или пытался передвинуть ногу.

Во время обследования врачи заметили гематомы на шине пациента. Они наблюдались в нижней части шеи, в области позвонков C5, C6 и C7. В журнале «Архивы неврологии» врачи позднее отчитались, что «эти [гематомы] возникли в результате постоянного соприкосновения с жесткой поверхностью пола, на котором пациент выполнял позы йоги». Наличие гематом, добавили они, свидетельствовало о травме шеи.

Хейнус сосредоточился на оценке внутренних повреждений. Диагностические тесты выявили закупорку левой позвоночной артерии между вторым и третьим шейными позвонками. Группа врачей обнаружила, что в этом месте произошла «полная или почти полная закупорка» кровеносного сосуда.

В первую неделю пребывания пациента в больнице на левой части его лица появились признаки синдрома Горнера — сужение зрачка и опущение века. Способность ходить возвращалась медленно, походка была неуклюжей. Спустя два месяца после инсульта, пройдя интенсивный курс физиотерапии, он наконец смог передвигаться, опираясь на трость. Однако врачи сообщили о том, что пациент по-прежнему испытывает «значительные трудности при выполнении мелких движений левой рукой».

Хейнус и его коллеги пришли к выводу, что этот случай не является исключительным. В своем отчете врачи предупреждали о том, что здоровые люди могут серьезно повредить позвоночные артерии, «выполняя движения шеей, превосходящие физиологические пределы». Занятия йогой, подчеркивали они, «следует считать возможным катализатором». При этом врачи из Северо-Западного университета ссылались не только на Нэглера и случай с его пациенткой, но и на более ранние предупреждения Расселла. Так эта проблема всколыхнула медицинское сообщество.

Следующий случай свидетельствовал уже о глобальном распространении проблемы. Тридцатичетырехлетняя пациентка из Гонконга регулярно занималась йогой. Однажды, вскоре после пятиминутного выполнения стойки на голове, она почувствовала резкую боль в шее и онемение в правой кисти. Хирург поставил неверный диагноз и прописал вытяжение шеи и физиотерапию. В результате наступило ухудшение. Усилились приступы тошноты и головокружения. Наконец пациентка привлекла внимание группы врачей из Гонконгского университета и госпиталя «Квин Мэри».

К тому времени — спустя около двух месяцев после появления боли в шее — врачи обнаружили такие дополнительные симптомы, как дезориентация и паралич левой половины тела, а также отсутствие чувствительности к прикосновениям. Подергивание глаз было типичным признаком инсульта заднего мозга — таков и был предварительный диагноз врачей.

В течение нескольких дней врачи проводили сканирование мозга с помощью приборов визуализации. Но ничего не находили. В то же время у пациентки начались обмороки. Наконец врачи обнаружили участок ткани, которая выглядела омертвевшей из-за недостатка кровоснабжения. Участок охватывал мост, зрительный бугор и затылочную долю большого мозга. Стремясь определить причину инсульта, врачи ввели контрастное вещество в шейные артерии и сделали рентген. На диагностических снимках проблем в позвоночных артериях выявлено не было, однако обнаружилась массивная закупорка базилярной артерии.

Уже после постановки предварительного диагноза пациентке назначили препараты, разжижающие кровь, и противотромбозные средства. Впоследствии она прошла еще и курс физиотерапии. Год спустя чувствительность левой половины тела восстановилась. Однако объем движения левой руки по-прежнему оставался ниже нормы.

Исследование возглавил Джейсон К. И. Фонг, молодой невролог. В 1993 году Фонг с коллегами сообщили, что повреждения мозга у пациентки, скорее всего, начались с разрыва позвоночных артерий или массивного снижения в них кровотока на уровне первого и второго шейных позвонков. В результате образовался тромб, впоследствии продвинувшийся в базилярную артерию и заблокировавший доступ крови к внутренним участкам мозга. Врачи изложили эти соображения в альманахе «Клиническая и экспериментальная неврология». По мнению врачей, отсутствие видимых повреждений позвоночных артерий объяснялось тем, что между практикой стойки на голове и поступлением в госпиталь прошло довольно много времени, «что могло способствовать спонтанному излечению».

Задержка с постановкой диагноза и обнаружением причины заболевания должна послужить уроком медицинскому сообществу, заявили Фонг с коллегами. Крайне важно узнать даже те детали истории болезни пациента, которые кажутся незначительными, — при серьезном рассмотрении они способны ускорить диагностику и лечение. Предупреждение Фонга вторило наблюдениям Расселла об упущении из виду истинных причин мозговых повреждений.

Серьезность гонконгского случая, заключили врачи, является доказательством того, что занятия йогой могут представлять огромную угрозу для здоровья человека. Врачи предупредили, что позы, в которых большая нагрузка ложится на шею, могут быть «потенциально опасными и даже вести к смертельному исходу». В научном мире, которому свойственны осторожность и сдержанность в оценках, с подобными предупреждениями никогда не выступают, не располагая фактами.

В дальнейшем стало появляться все больше клинических отчетов об инсультах, полученных в результате практики йоги, — и это не могло не вызывать опасения врачей. Считалось, что риск, по крайней мере отчасти, обуславливается уже имеющимися проблемами с позвоночными артериями. Но кто именно подвержен такому риску, определить было очень сложно, а порой и невозможно. Поэтому предостережения стали звучать чаще. Они стали появляться не только в медицинских журналах, но и в учебниках для медвузов — медицинские эксперты по-новому взглянули на эту угрозу.

В учебнике «Наука гибкости», впервые изданном в 1996 году, целый раздел был посвящен «запрещенным упражнениям». В нем риск инсульта приписывался позам с экстремальным отклонением шеи назад, в том числе «мостуку» и позе кобры. Суммируя текущие медицинские исследования, автор учебника назвал пользу от этих поз слишком ничтожной, чтобы «оправдать потенциальный, хоть и небольшой, риск закупорки позвоночных артерий». И советовал избегать выполнения них поз.

Тем временем оказалось, что травмы, полученные при занятиях йогой, не ограничиваются повреждениями периферических нервов и инсультами. Практикующие стали частыми гостями травмпунктов. В ведении Комиссии по безопасности товаров широкого потребления, отслеживающей риски современной жизни, находится детективная служба, о существовании которой известно немногим,

Национальная система электронного учета травм. Служба собирает сведения о поступлении пациентов в больницы на территории США. В 2002 году был зафиксирован резкий скачок количества травм, полученных в результате занятий йогой (в то время как в предыдущие годы отмечалось постепенное увеличение). В 2000 году было 13 подобных обращений, в 2001 году — 20 случаев. Затем в 2002 году их число выросло более чем вдвое — 46 обращений. Во всех этих случаях мужчины и женщины (а иногда и дети) получили настолько серьезные травмы, что им понадобилась срочная медицинская помощь.

Это была верхушка огромного айсберга — ведь система федерального учета дает приблизительную статистику и охватывает далеко не все больницы. Кроме того, лишь малая толика получивших травмы обращается к врачам «скорой помощи». Многие из них — пожалуй, даже большинство — идут к семейным докторам, хиропрактикам, врачам,

работающим в клинике по соседству, и к всевозможным специалистам по альтернативной медицине. Вероятно, есть и такие, кто решает не обращаться за помощью в принципе и занимается самолечением. Таким образом, сотни, возможно, даже тысячи травм, полученных в результате занятий йогой в США, просто не учитываются.

В отчете 2002 года, как и во все остальные годы, кратко описывался каждый пациент и его случай. В результате анализа информации о 46 пациентах выяснилось, что за помощью обратились люди в возрасте от 15 до 75 лет, то есть средний показатель — 36 лет. Большинство из них — 83 процента — женщины. Основной вид травм связан с суставами — подвижными соединениями костей, покрытых хрящевой тканью. Среди них были травмы лучезапястного (упоминались 6 раз), голеностопного (5 раз), плечевого сустава (4 раза), а также шейного отдела позвоночника (4 раза). В кратких комментариях жалобы описывались конкретнее: боль, растяжения, вывихи. Однако встречались и более серьезные проблемы. К примеру, в шести случаях имели место смещения и трещины костей.

В отчете не были упомянуты инсульты — для постановки такого диагноза, как правило, требуется проведение тщательного обследования, что невозможно без специального оснащения. Однако в ряде случаев отмечались симптомы, указывающие на неврологические нарушения. «Резкая боль в шее», — говорилось в одном из комментариев. Или же отмечалось: «Упал без сознания во время замятий йогой».

Большинство описаний было сделано со свойственным врачам «скорой помощи» лаконичностью: «вывих правого колена», «повреждено плечо», «боли в пояснице». Особых подробностей в отчетах не было: указываюсь лишь, что йога стала причиной травмы; пару раз упоминались конкретные позы. «Во время выполнения позы кобры возникла резкая боль в животе», — сообщается в одном из комментариев. В другом говорилось, что у пациента-мужчины случился обморок во время занятий йогой в прогретом помещении; он упал и сильно ударился головой, в результате кровоизлияния образовалась гематома.

Волна травм, каковы бы ни были истинные масштабы этой проблемы, явно свидетельствовала не в пользу «безопасной, как молоко матери» йоги. Факты — упрямая вещь, и на этот раз они указывали не только на преимущества йоги, но и на целый ряд рисков.

На протяжении почти всего XX века йога на Западе преподносилась как нечто в высшей степени привлекательное. Эту практику описывали как практически чудодейственное средство оздоровления. Анализ статей американских авторов в журнале *Columbia Journalism Review* показал, что большинство этих отзывов исключительно лестные. Гуру и издатели могли «только мечтать» о таком благоприятном освещении темы, сообщали авторы анализа.

В 2002 году наметилось радикальное изменение тона публикаций — рост числа зарегистрированных травм стал причиной вынесения темы безопасности йоги на публичное обсуждение. Проблема «травмы от йоги» — еще недавно такое словосочетание сочли бы оксюмороном — достигла критической отметки с точки зрения как масштабов, так и общественного резонанса; игнорировать ее больше не представлялось возможным.

Сообщения об этом стали появляться на радио и телевидении, в журналах и газетах, включая «Нью-Йорк Тайме» и «Вашингтон Пост». Публичные дебаты и сообщения в прессе означали, что люди, получившие травмы, перестали быть анонимными героями медицинских отчетов, а федеральная статистика стала отражением реальной жизни.

Взять хотя бы Холли Миллеа. Копирайтер-фрилансер из Нью-Йорка, она гордилась своей прекрасной физической формой. Эта миниатюрная женщина в свои 40 лет занималась бегом и практически никогда не болела. В 2001 году она занялась аштанга-йогой, а через пару лет в журнале «Тело и душа» (Body & Soul) появилась статья, описывавшая произошедший с ней случай. В августе 2002 года Миллеа впервые почувствовала онемение и покалывание в левой руке, большом, указательном и среднем пальцах. Боль усилилась, и Миллеа стало неудобно спать на левом боку. В статье говорилось: в какой-то момент она решила, что, возможно, у нее

проблемы с сердцем или даже рассеянный склероз — в ее семье были случаи. Наконец, попав в отделение «скорой помощи» и дважды сделав сканирование, Миллеа получила свой диагноз: грыжа позвоночного диска, сдавливающая нервный корешок. Врач настаивал на хирургическом удалении диска и сплавлении двух позвонков — при условии, что онемение не пройдет само собой.

«Уверена, что это связано с йогой, — заявила Миллеа в интервью журналу, напечатанному в 2003 году, когда она проходила лечение. — Грыжа у основания шеи, а я много раз делала стойку на плечах. Я выполняла эту позу неправильно, не рассчитывая свои силы». В произошедшем она винила себя и свое стремление во всем быть первой, а не практику йоги и связанные с ней физические нагрузки. «Я была в прекрасной физической форме и думала, что могу все, — добавила она. — Но слишком поспешила, а нужно было двигаться маленькими шажками».

Пресса обрушилась на Бикрама и его термойогу. Статья в «Нью-Йорк Тайме» предупреждала о том, что, по мнению врачей, сильная жара способна привести к перерастяжению и повреждению мышц, а также к разрыву сухожилий. Один из экспертов отметил, что связки — фиброзные пластины или тяжи, соединяющие кости между собой и входящие в состав укрепляющего аппарата суставов, — после растяжения уже не могут приобрести прежнюю упругость, а ослабшие суставы более подвержены травмам. Другой замечал, что зеркальные стены в студиях бикрам-йоги отвлекают учеников от традиционного для практики сосредоточения на внутреннем мире, вместо этого направляя их внимание на внешние стимулы и соперничество в классе, полном людей, стремящихся доказать друг другу, кто из них гибче, что также способствует травмам.

Вскоре после этого Чоудхури опубликовал свою книгу «Бикрам-йога». В ней не было ни слова о вывихах или неврологических нарушениях, несмотря на предупреждения врачей и негативные отзывы в прессе. Чоудхури также проигнорировал обвинения критиков, высказанные по поводу его стиля. О физическом вреде было упомянуто совсем в ином ключе: Бикрам расхваливал термойогу как *наиболее безопасную* практику. Благодаря жаре в классе, заявлял он, ученики имеют возможность «скручиваться и тянуться, значительно меньше рискуя нанести себе вред».

Тот же период — начиная примерно с 2002 года — был примечателен тем, что отдельные представители мира йоги перестали отрицать очевидное и избегать темы травм. Отчасти это случилось потому, что негативная реклама не оставила им другого выбора. Впервые на страницах профильных изданий опытные преподаватели йоги начали серьезное обсуждение проблемы — как справиться с незаметно распространяющейся эпидемией и как разработать систему рекомендаций по безопасной практике. Йоги наконец предались публичному самоанализу — за несколькими примечательными исключениями.

Знаменитые гуру в большинстве своем продолжили играть в молчанку. Со стороны казалось, что они не хотят вовлекаться в какие бы то ни было обсуждения, которые в итоге могли бы поставить их в тупик, опозорить или, что еще хуже, привести к судебному преследованию. В откровенном разговоре участвовали учителя рангом пониже.

И главной площадкой для него стал «Йога Джорнал». В журнале появилось несколько статей, в том числе статья 2003 года, в которой преподаватель йоги рассказала о собственных проблемах. Кэрол Крукофф — инструктор, автор статей и терапевт из Университета Дьюка в Северной Каролине — поведала читателям о том, как однажды ее снимали для национального телевидения, и она, желая показать, на что способна, не рассчитала свои силы при выполнении утхиты падангуштхасаны — позы захвата большого пальца ноги. Выпрямляя ногу, она услышала противный звук лопнувшей струны — порвалось подколенное сухожилие.

На следующий день она едва ходила. А полностью разогнуть ногу смогла лишь спустя год реабилитации, в течение которого много лежала и проходила физиотерапию. «Я рада, что

полностью вылечилась», — признавалась она в «Йога Журнал», добавляя, что этот опыт «небольшая цена за бесценный урок». Под уроком она подразумевала то, как важно делать разминку и не красоваться перед окружающими.

Другая статья, занявшая целых 10 страниц в «Йога Журнал», содержала красочные фотографии и резкие комментарии. «Йоги, будьте осторожны: скрытую угрозу могут таить даже самые знакомые позы», — гласил заголовок. Джудит Лазатер, физиотерапевт и президент Калифорнийской ассоциации преподавателей йоги, заявляла о том, что большинство поз имеют скрытые риски. Их вполне можно прочувствовать на себе, писала она, «потому что вы можете не обладать необходимыми знаниями, гибкостью, силой и осознанностью для безопасной практики».

Также на страницах «Йога Журнал» Кейтлин Куистгаард, главный редактор журнала, поведала о том, как на занятии йогой получила повторную травму ротаторной манжеты плеча, после чего боль мучила ее несколько месяцев. «Я на себе испытала исцеляющее воздействие йоги, — писала она. — Но и вред от йоги также почувствовала на собственной шкуре, и многие другие практикующие говорили мне то же самое».

Как, несомненно, и многие юристы. Теперь в журнале размещали дисклеймер, набранный мелким шрифтом: «Авторы, издатели, сотрудники и распространители „Йога Журнал" не несут юридической ответственности за вред, нанесенный упражнениями, опубликованными в журнале, и изложенными в нем рекомендациями».

К чести «Йога Журнал», его авторы упомянули и об инсультах, хотя сделали это несколько поверхностно, словно намереваясь прикрыть тылы. «Будьте осторожны», — гласил заголовок одностраничной заметки. На большой цветной фотографии были изображены ученики, делающие стойку на голове. Шея женщины в первом ряду была подсвечена и бросалась в глаза. В статье говорилось, что врачи выявили пять опасных поз: стойка на голове, стойка на плечах, поза вытянутого бокового угла (которую Кришнамачарья расхваливал как терапевтическую), поза треугольника (геометрию которой так тщательно выстроил Айенгар) и поза плуга, халасана. В последней ученики, лежа на спине, поднимают ноги, бедра и таз до вертикального положения и, не сгибая ноги в коленях, заводят их за голову. По словам авторов статьи, эти позы считаются потенциально опасными, так как они «сильно нагружают шейный отдел позвоночника».

В статье ничего не говорилось о двух других позах — поза кобры и «мостик», — которые врачи сочли угрожающими для мозга и включили в список «запрещенных».

Авторы статьи предупреждали о том, что практикующие могут ошибочно принять симптомы повреждения позвоночных артерий за обычную мигрень или мышечное напряжение. О более серьезных нарушениях сигнализируют резкая боль в шее, пульсирующая боль с одной стороны головы и лицевой паралич. «Тревожные симптомы, — говорилось в статье, — могут усиливаться в течение нескольких часов и даже дней, после чего наступает инсульт».

Это было неплохое начало. Но дальше авторы представили эту угрозу не такой уж серьезной, взглянув на нее вне контекста. Например, в статье говорилось, что повреждения позвоночных артерий по каким бы то ни было причинам (йога, мытье головы в парикмахерской, хиропрактика) встречаются редко — за год у 1,5 человек на каждые 100 тысяч.

Однако, если учесть, что в США йогой занимаются 20 миллионов человек (стандартная цифра, приводимая статистикой) и йоги получают травмы с такой же частотой, как все население (что явное преуменьшение, если принять во внимание все повороты и сгибания шеи, которые они делают на занятиях), выходит, что каждый год риску инсульта в США подвергаются 300 практикующих, а в течение 10 лет — 3 тысячи. Авторы «Йога Журнал» не только проигнорировали этот очевидный факт, но и попытались успокоить своих читателей, заявив, что йога является «виновником лишь малого числа подобных случаев».

Эти заверения были пустой болтовней, поскольку медицина не располагала сведениями о частоте подобных травм. Более того, ни один ученый никогда не публиковал отчетов о том, как часто йоги травмируют позвоночные артерии. Тема была слишком необычной, чтобы получить крупное финансирование, требуемое для разрешения сложной эпидемиологической головоломки. Поэтому точный масштаб проблемы, стоявшей перед практикующими в США, был попросту неизвестен. Легко было подсчитать лишь минимальный охват — около 300 человек в год.

Желая и дальше подсластить пилюлю, авторы статьи писали о том, что последствия «легко лечатся», а уровень выздоровления высок. Однако не было сказано ни слова о месяцах и годах терапии, о дрожащих пальцах и неуклюжей походке, о пациентах, так и оставшихся на всю жизнь с парализованными руками и опущенными веками.

Затем, видимо желая порадовать нас еще одной хорошей новостью, авторы сообщали: «Смертельный исход наблюдается менее чем в пяти процентах случаев».

И снова цифра была верна, но тем не менее вводила в заблуждение, так как была приведена вне контекста. Ведь если 300 человек, занимающихся йогой, ежегодно получают повреждения позвоночных артерий (и это минимальная оценка), пять процентов от этого числа составляют 15 человек. Пятнадцать мертвых йогов, для которых повреждения позвоночных артерий обернулись столь серьезными нарушениями мозговой деятельности, что привели к смерти. А реальное число смертельных случаев, несмотря на то, что сообщалось о «менее чем пяти процентах», наверняка было намного больше, если учесть, сколько поз в йоге связано с экстремальным положением шеи. Возможно, речь шла о 30 смертельных случаях в год — это 300 погибших людей за 10 лет. По всему миру таких случаев могли быть тысячи. Вопрос оставался открытым.

Завершалась статья советами по технике безопасности — слушайте свое тело, двигайтесь медленно, избегайте рывков, чувствуйте свой предел и никогда не превышайте его. Последнее же предупреждение касалось шеи. Авторы статьи рекомендовали ученикам, в особенности начального уровня, избегать таких положений, при которых на верхний отдел позвоночника приходится значительная часть веса тела.

Попытка «Йога Журнал» осветить эту болезную тему не вызвала практически никакой реакции в мире йоги. Не считая самих читателей журнала, статья не привлекла внимания ни блогов, ни прессы — в отличие от новости об аэробной «пользе» йоги. Вскоре она канула в бездну, забытая йоговским сообществом.

Вместе с тем опасность получения инсультов продолжала беспокоить практикующих — пусть обсуждению этой темы и мешала неосведомленность. Хотя с момента первого предупреждения Расселла прошло 30 лет, и за это время у медицинского сообщества сформировалась четкая позиция по этому вопросу — появились клинические отчеты, и перечень «запрещенных» поз, и даже краткое описание угрозы в «Йога Журнал», — практикующие по-прежнему витали в облаках неопределенности.

В 2004 году весь Интернет обсуждал тридцатидевятилетнюю пациентку, занимавшуюся пауэр-йогой почти каждый день и пережившую два инсульта, после которых она оказалась в больнице. По словам ее подруги, врачи сказали, что причиной инсульта явно были занятия йогой, и порекомендовали ей прекратить практику. Подруга написала на йоговском форуме, что пострадавшая женщина прекрасно выполняла стойку на плечах. Но не могла ли стойка на плечах быть причиной инсульта? — спрашивала она.

«Ничего они не знают и не понимают, — высказался один из участников форума по поводу лечащих врачей пациентки. — Утверждать, что йога является причиной инсульта, — полный абсурд».

В это же время американские йоги впервые ощутили на себе окрепшую хватку бюрократического контроля: в США был принят закон, регулирующий обучение преподавателей. Программа проходила под эгидой защиты безопасности потребителей, и чем больше новых случаев предавалось огласке с последующими дебатами, тем шире становился ее охват. Представители контролирующих органов утверждали, что сертификация школ йоги поможет американским штатам установить единый стандарт и защитить потребителей, которые тратили на обучающие курсы тысячи долларов, а также улучшить качество занятий для учеников. «Если хотите открыть свою школу, — заявил Патрик Суини, чиновник из Висконсина, отвечающий за сертификацию, — будьте добры играть по правилам».

Несмотря на начавшуюся программу сертификации, вскоре стало известно еще об одном тревожном случае, первом в своем роде. На этот раз пострадала двадцатидевятилетняя женщина, проходившая обучение на преподавательском курсе в крупнейшем центре йоги «Крипалу» в Беркширских горах. Однажды вечером она практиковала быстрое дыхание, известное как пранаяма капалабхати, или «дыхание сияющего черепа», — разновидность дыхательной практики, которую выполняют в школах бикрам-йоги в завершение занятия. На следующий день женщина проснулась от нехватки воздуха и боли в левой части грудной клетки. Затем наблюдалось постепенное ухудшение симптомов, и наконец ее отвезли в Беркширский медицинский центр, находящийся неподалеку от «Крипалу» в городе Питтсфилде, штат Массачусетс.

Увидев, как тяжело женщина дышит, и узнав о ее жалобах, врачи отделения «скорой помощи» сразу же подключили пациентку к кислородному баллону. Теперь нужно было срочно выяснить, что же случилось.

Легкие человека похожи на губку, впитывающую воздух. При вдохе диафрагма напрягается, а грудная клетка расширяется, заставляя «губку» вобрать воздух. При выдохе «губка» сжимается, выталкивая воздух. То есть легочная вентиляция осуществляется благодаря регулярным движениям грудной клетки.

Рентген грудной клетки показал нарушение механизма дыхания у пациентки из-за явления, называемого пневмотораксом (образовано из сочетания греческих слов «воздух» и «грудь»). При пневмотораксе воздух скапливается в плевральной полости (пространстве между листками плевры, окружающими каждое легкое), в результате чего, внутриплевральное давление увеличивается, и легкое не может полностью расправиться. Этот процесс может представлять угрозу для жизни, особенно если он охватывает оба легких. В данном случае из-за пневмоторакса частично перестало функционировать левое легкое.

Понадобилась срочная операция: под местной анестезией пациентке через грудную стенку в плевральную полость была введена дренажная трубка. Затем лишний воздух был удален, и легкое расправилось. Симптомы затрудненного дыхания тут же исчезли. После недельной реабилитации женщине провели операцию по удалению трубки.

В 2004 году врачи Беркширского медицинского центра поместили отчет об этом необычном случае в журнале «Грудная клетка» (Chest) — авторитетном издании Американского колледжа кардиопульмонологов. Врачи отметили, что при сканировании грудной клетки женщины в легких не было выявлено патологий, которые могли бы стать причиной пневмоторакса, и пришли к заключению, что повреждения были прямым следствием практики йоговского дыхания. Случай был беспрецедентным и демонстрировал, что «физические перегрузки могут приводить к серьезным последствиям».

Данный случай не прошел без внимания и вызвал реакцию в мире йоги. Видимо, дни отрицания и умалчивания подошли к концу — некогда засекреченная тема травматизма становилась все более обсуждаемой.

Преподаватель йоги из Сакраменто, Калифорния, и врач, консультировавший первого по вопросам разработки терапевтической программы для людей с нарушениями дыхания,

написали совместное письмо в журнал «Грудная клетка». Они сошлись во мнении, что «быстрая» пранаяма, «скорее всего, вызвала пневмоторакс», и соглашались с рекомендациями соблюдать осторожность, сделанными авторами отчета. Однако при этом они отмечали, что предупреждение о физических перегрузках организма создает ложное впечатление, будто все техники йоги подразумевают подобные перегрузки, а это является «несправедливым обвинением». «Это неадекватная характеристика дисциплины, безопасной для большинства людей, что проверено даже не столетиями, а тысячелетиями».

Преподавателя йоги, написавшего письмо, звали Виджай П. Шарма, и далее он перенес обсуждение этого случая на страницы Международного журнала йога-терапии. Он настаивал на том, что дыхание капалабхати и другие дыхательные практики йоги относительно безопасны. Однако каждый его довод был дополнен предостережениями. Он проводил четкую грань между быстрым и медленным дыханием, говоря о том, что быстрое представляет большую опасность. Учащенное дыхание, писал он, «способно усилить имеющиеся структурные и функциональные нарушения». Наконец, Шарма приводил длинный список мер предосторожности и факторов повышенного риска (диабет, гипертония, постоянные головные боли). В целом складывалось впечатление, что техники быстрого дыхания — рискованное предприятие.

При отсутствии у учеников способности к «необычному терпению и самоконтролю», предостерегал Шарма, «техники быстрого дыхания, такие как капалабхати и бхастрика, скорее всего, будут выполняться неправильно и, в конечном счете, принесут вред».

В ходе еще одного беспрецедентного случая травму получил практикующий пожилого возраста. Он занимался йогой с 30 лет, а когда случилась беда, ему было 63 года. Его ежедневная практика включала стойку на голове. Проблем с шеей или позвоночником у него ранее не наблюдалось, и вот однажды он почувствовал покалывание и онемение в пальцах рук и ног. В течение нескольких месяцев его конечности постепенно становились все слабее, а также участились позывы к мочеиспусканию. Врачи увидели в этом классические признаки квадриплегии — ослабления конечностей в результате травмы позвоночника. Диагностическое сканирование выявило компрессию дисков и смещение позвонков в области С3—С6.

В отчете 2007 года лечащие врачи пациента заявили, что профессионалы медицинской сферы «должны быть осведомлены о возможности возникновения такого тяжелого осложнения при выполнении относительно невинного упражнения».

Когда мне было чуть более 30 лет, я повредил диск в поясничном отделе. Причиной, вероятно, стала многократная нагрузка от бега по асфальтированной дорожке, а не йога. Я рассматривал возможность операции, но со временем понял, что приступы боли можно предотвратить, выполняя ряд йогических поз и упражнений на пресс.

В 2007 году, проходя обучение у Мела Робина в Пенсильвании, я и сам пережил травму. Это произошло во время выполнения позы вытянутого угла — уттхита паршваконасаны. Кришнамачарья утверждал, что эта поза — верное лекарство от «болей в животе, мочеполовых инфекций, лихорадки и прочих заболеваний». Я выходил из позы и одновременно разговаривал с партнером, вместо того чтобы следить за своими действиями, и тут поясницу словно обожгло огнем. Ослепляющая боль затмила все вокруг. Она была невыносимой. У меня подкосились ноги, перед глазами все поплыло от слез. Я упал на стену.

Восстановление заняло несколько недель. Этот печальный опыт заставил меня внимательнее относиться к соблюдению техники безопасности при занятиях йогой.

Современными преподавателями были созданы самые различные модификации поз — от немного измененных до полностью переработанных классических асан. В качестве радикальных мер некоторые авторитеты из мира йоги призывали и вовсе убрать опасные позы из арсенала хатха-йоги — или же снабдить их настолько суровыми предостережениями, чтобы они звучали как запрет (подобное уже случилось с практиками капалабхати и бхастрикой). На этот раз рекомендации и предостережения не остались незамеченными, ведь исходили они не

от медиков-аутсайдеров, составивших в свое время список «запрещенных поз», а от крупнейших представителей мира йоги, то есть преподносились как совет экспертов. Причем рекомендации «звездных» преподавателей нередко появлялись на страницах йоговской, а не медицинской литературы, то есть их советы доходили до широкой аудитории людей, занимающихся йогой регулярно.

Первой позой, попавшей под обстрел, стала ширшасана (стойка на голове). Как правило, преподаватели йоги советовали практикующим «разгружать шею». При этом редко упоминалось о том, что этот совет противоречит наставлениям самого Айенгара. «Весь вес тела, — пишет гуру в „Прояснении йоги“, — должен приходиться только на голову, а не на предплечья и ладони».

Ричард Розен, преподаватель йоги из Окленда (Калифорния), учившийся в Институте йоги Айенгара в Сан-Франциско, призывал делать прямо противоположное: *полностью* убрать вес с головы и шеи. Смысл был в том, чтобы «подвесить» голову над полом, опираясь на предплечья. «Если вы чувствуете себя относительно комфортно, — писал он в журнале „Мир йоги“ (Yoga World), — медленно опускайте макушку на пол, чтобы та едва касалась его. Не менее 95 процентов веса должно по-прежнему приходиться на руки». Выполнение рекомендаций Розена требовало от практикующих определенных гимнастических способностей и силы и было непосильной задачей для многих учеников начального и среднего уровня. Что касается рисков, Розен не вдавался в подробности, а просто называл стойку на голове «опасной при неверном выполнении».

На классе у Робина мы выполняли стойку на голове, перенося вес тела с шеи и головы на руки. Со временем это начинало получаться довольно легко. «Максимум веса, — заметил он, когда мы делали модификацию позы, — должно приходиться на руки и минимум — на голову». Кто-то спросил, сколько именно составляет этот «максимум». «Около 72,3 процента», — ответил Робин, и все рассмеялись.

Тимоти Макколл, медицинский консультант «Йога Журнал», пропагандирует еще более радикальный подход. Он называет стойку на голове слишком опасной позой для общих классов — если только преподаватель не доказал свое умение видеть потенциально рискованные ситуации. Предупреждение Макколла было отчасти основано на его личном опыте. Методом проб и ошибок он выяснил, что выполнение стойки на голове приводит к заболеванию, известному как компрессионный синдром верхней апертуры грудной клетки. При этом сдавливаются ветви, иннервирующие плечо и верхние конечности. В результате у Макколла появились неприятные ощущения в правой руке: покалывание, периодическое онемение. Он перестал делать стойку на голове, и симптомы тут же исчезли. Чуть позже, рекомендуя избегать ширшасаны в обычных классах, он отметил, что эта поза способна вызвать и другие последствия, в том числе артрит суставов шейного отдела позвоночника и разрыв сетчатки — при выполнении стойки на голове повышается глазное давление. «К сожалению, — заключил Макколл, — выполнение ширшасаны может быть весьма опасно».

В наше время некоторые школы йоги стараются не давать эту позу в классах или налагают на нее прямой запрет. Среди осторожничающих — крипалу-йога, бикрам-йога, вини-йога и кундалини-йога. Если, согласно заверениям Айенгара, ширшасана действительно является «королем асан», то территория подвластного ему королевства значительно сократилась.

Среди других поз, оказавшихся под запретом в некоторых школах, была полная поза лотоса. «Колено — шарнирный сустав — предназначено только для того, чтобы сгибаться и выпрямляться, а не для вращения», — предупредила читателей журнала «Здоровье» (Health) Дон Макклир, преподаватель йоги из Вашингтона (округ Колумбия).

Одним из наиболее плодовитых реформаторов йоги оказался Роджер Коул, преподаватель йоги Айенгара и обладатель степеней Стэнфордского и Калифорнийского университетов, специалист по анатомии и технике безопасности. Он активно сотрудничает с «Йога Журнал» и ведет

обсуждение по поводу безопасности йоги с Американским колледжем спортивной медицины. Выявляя рискованные аспекты выполнения асан и рекомендуя более безопасные варианты, Коул опирается, прежде всего, на научные факты.

В одной из своих статей он написал о том, как уменьшить угол сгибания шеи в стойке на плечах, поместив под плечи стопку сложенных одеял и позволив голове опуститься ниже уровня плеч — именно такой вариант позы мы практиковали в классе у Робина. Теоретически это способствует увеличению угла между головой и туловищем от 90 примерно до 110 градусов. Коул также является одним из тех редких преподавателей, кто выступил с критикой Айенгара. По его словам, своим «Прояснением йоги» гуру, возможно, «ненамеренно способствовал» увеличению травм шеи у практикующих, призывая к тому, чтобы тело в стойке на плечах принимало строго вертикальное положение. Коул же советовал учителям давать своим ученикам следующие указания: «Переносить вес на плечи и держать тело под углом, достаточно большим, если нужно, чтобы разгрузить шею».

Отмечал он и последствия, к которым приводит выполнение стойки на плечах без соблюдения мер предосторожности. Среди них растяжение мышц, перерастяжение связок и повреждение дисков в шейном отделе позвоночника. Об инсультах он не упоминал, что было странно.

В конце концов, йоги заинтересовались статистикой травматизма и решили провести опросы среди практикующих. Эти опросы позволили бы составить более точную картину происходящего — в отличие от статистических исследований федерального правительства, — и в руках профессионалов мира йоги оказались бы данные, на которые они могли бы ориентироваться при составлении различных модификаций поз. Как и многие реформаторы от йоги, авторы этих исследований имели и опыт практики, и научное образование.

В 2008 году исследователи из Европы опубликовали результаты опроса, проведенного среди приверженцев аштанга-йоги — подвижного стиля, основанного Кришнамачарьей, того самого, который практиковала Холли Миллеа. Исследование ограничивалось мышечно-скелетными травмами, было проведено среди практикующих в одной только Финляндии, и откликнулось на него всего 110 человек. Однако результаты оказались весьма впечатляющими. Большинство респондентов — 62 процента — ответили, что за время практики йоги получили минимум одну травму, восстановление после которой длилось больше месяца; некоторые сообщали и о нескольких травмах. В основном это были растяжения и вывихи; в двух случаях — смещение костей.

В 2009 году группа ученых из Нью-Йорка — врачи Колумбийского колледжа терапевтов и хирургов — опубликовала результаты опроса преподавателей йоги и врачей со всего мира. Он был проведен в сотрудничестве с Международной ассоциацией йога-терапевтов, организацией Yoga Alliance (занимается сертификацией преподавателей и школ йоги. — *Пер.*) и образовательной группой из Торонто Yoga Spirit. На опрос откликнулись более 1300 человек в 34 странах мира. Исследователи из Колумбийского колледжа просили респондентов поделиться не только ИЧНЫМ опытом, но и наблюдениями над учениками и пациентами. Результаты опроса появились на страницах Международного журнала йога-терапии, то есть с ними мог ознакомиться широкий круг читателей, интересующихся йога-терапией.

Участники опроса практиковали хатха-йогу и ее многочисленные ответвления — виньясу, йогу Айенгара, анусара-йогу, аштангу и крипалу. Центральный вопрос: «С какими самыми серьезными травмами (повлекшими постоянную недееспособность и/или период длительного восстановления) вам приходилось сталкиваться?» — породил массу откровений.

Самое большое число травм (231 ответ) было связано с поясничным отделом позвоночника. Далее следовали, в порядке убывания, плечо (219 случаев), колено (174) и шея (110). Среди ответов встречались и более конкретные. К примеру, респонденты были свидетелями 43 позвоночных грыж, 17 трещин костей и 5 случаев, когда у практикующих возникли проблемы с сердцем.

А дальше шли инсульты. Это было их первое появление в исследовании, связанном с йогой, — на тот момент прошло почти четыре десятилетия после предупреждения Расселла. Респонденты ответили, что были свидетелями четырех случаев инсульта — другими словами, им было известно четыре случая, когда радикальные йоговские сгибания и скручивания привели к мозговым повреждениям той или иной степени тяжести.

Для мира йоги это признание стало значительным шагом вперед. До того почти ни в одной книге о йоге не упоминалось об инсультах (авторы этих книг вообще редко интересовались медицинской литературой), и эта мрачная тема редко поднималась на страницах оптимистичных йоговских журналов. Теперь же в крупном исследовании, проведенном профессионалами из мира йоги, была отмечена эта угроза.

Расследование йоговских травм преподнесло мне сюрприз за сюрпризом — и самый неожиданный из них был связан с Тленном Блэком. В конце 2009 года, почти через год после нашей первой встречи, я получил от него письмо. Блэк писал о том, что недавно перенес операцию на позвоночнике. «Операция прошла успешно, — писал он. — Восстановление идет медленно и болезненно. Позвоните, если хотите».

Я нашел его все там же, в «Плаза Атене». Он рассказал, что операция заняла пять часов — это было сплавление третьего, четвертого и пятого поясничных позвонков. Рано или поздно он должен будет полностью выздороветь, однако хирурги велели ему не нагружать поясницу. И конечно, объем движения в поясничном отделе уже никогда не станет прежним.

Блэк утверждал, что сам виноват. Причиной болезни была не травма и не возрастные изменения, а 40 лет практики экстремальных прогибов и скручиваний. Этот случай напомнил мне об одном пожилom приверженце йоги, у которого в результате многолетней практики стойки на голове произошло изнашивание тел шейных позвонков, что привело к онемению конечностей, а также о Тимоти Макколле и его проблеме с рукой.

В случае Блэка длительная практика йоги вызвала стеноз — серьезное заболевание, при котором сужаются позвоночный канал и межпозвоночные отверстия, в результате чего происходит сдавливание нервных корешков, что причиняет сильную боль. Блэк признался, что отмечал небольшие болевые ощущения еще 20 лет назад, во время выхода из позы плуга и стойки на плечах. Два года назад боль стала невыносимой. Один хирург сказал ему, что вскоре он не сможет ходить. Поэтому преподаватель с огромным опытом — тот самый человек, который не стеснялся говорить об опасности практики йоги и критиковал инструкторов, тайком сделавших эндопротезирование суставов, — приготовился лечь на операционный стол.

Блэк признался, что при приближении даты операции впал в депрессию. «В это было трудно поверить, — сказал он. — Я чувствовал ужасную растерянность».

Я спросил, не могла ли эта проблема быть врожденной или же возникнуть вследствие старения. Нет, ответил он. Блэк был уверен, что сам причинил себе вред.

Что же станет с ним после восстановления? «Стану дряхлым стариком», — усмехнулся он.

А мораль? Будь он осторожнее, помогло бы?

«Нужно отодвинуть эго в сторону и не заикливаться, — ответил он, вдруг став серьезным. — И взглянуть на себя со стороны, оценивая, не принесет ли, в конечном счете, вред то, чем вы сейчас занимаетесь».

Блэк сказал, что недавно выступил с подобными речами на конференции в Институте Омега — из-за операции его озабоченность этой темой усилилась. Однако предостережения, высказанные с невиданной прежде горячностью, кажется, никто не услышал.

«Я использовал более резкие выражения, чем обычно, — признался он. — Смысл в том, что асаны — не панацея и не лекарство от всех болезней. Более того, если практиковать их

самовлюбленно, заиклившись, это ничем хорошим не закончится. Но многие просто не хотят об этом слышать».

Вместо того чтобы быть осмотрительными и соблюдать осторожность, сказал Блэк, слишком многие упрямо практикуют через силу. Возможно, такова природа йоги? Или люди беспрекословно верят словам гуру? Или дело в банальной гордыне? Чрезмерно раздутом эго в практике, призванной культивировать отказ от него?

Блэк отметил, что последствия всего этого вполне предсказуемы, каковы бы ни были причины неосмотрительности. «Все больше людей, — заявил он, — сталкиваются с тем, что йога причиняет вред».

V. ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Лорен Фишман был увлекающимся человеком. Он изучал математику, логику и философию в Мичиганском и Оксфордском университетах, интересовался йогой и медитацией. Его все время привлекали новые темы; Фишман искал средство, которое, как он надеялся, помогло бы ему излечить наш больной мир. В Англии он наткнулся на книгу Айенгара, и она заворожила его. Йога отличалась от всех остальных его увлечений: ее принципы требовали более тонкого понимания, кроме того, эта дисциплина предполагала хорошее знание анатомии. Книга Айенгара стала его библией. В то же время, движимый жаждой странствий, Фишман уехал в Индию учить санскрит и древнюю грамматику с целью найти ключи к происхождению математики.

Однажды — дело было в 1973 году — друг Фишмана заметил, что Айенгар живет совсем рядом. О, подумал Фишман, сам учитель! Молодой человек из Чикаго и так забрался далеко от дома. Но ему хотелось идти дальше.

Когда Фишман постучался в дверь Айенгара, к его удивлению, ему открыл сам гуру.

— Что вам нужно? — прорычал Айенгар.

— Хочу обучиться вашей йоге.

— Зачем?

— Потому что хочу лечить.

— Да я же на этом собаку съел! Заходи.

Фишман поведал гуру о своих мечтах, а затем поселился в ближайшем отеле. В отеле был роскошный сад на крыше и все, о чем только может мечтать странствующий ученый. Айенгар оказался суровым и придирчивым учителем. Он дразнил Фишмана, говоря, что рвущийся к знаниям ученик вообразил себе, будто понимает систему Айенгара.

Наконец, спустя год обучения, Айенгар велел Фишману ехать домой и начинать преподавать. Фишман так и сделал. Но он также решил серьезно заняться терапией и поступил в медицинский колледж — Пресвитерианский колледж Святого Луки при Университете Раша в Чикаго, одну из старейших и наиболее уважаемых медицинских школ в США. Он был основан в 1837 году — через два года после того, как на другом конце света открылся Бенгальский медицинский колледж.

В наше время все больше врачей после получения медицинского образования начинают проявлять интерес к йоге. Фишман был одним из первых, кто сделал все наоборот. Он начал углубленно изучать медицину уже после того, как стал продвинутым практикующим, и это помогло ему увидеть йогу сквозь призму западной науки, взглянуть на ее техники с точки зрения закономерностей анатомии и физиологии, химии и физики. В некотором отношении он

сумел объединить западные научные знания и восточную практику. Это был новый подход, который таил в себе множество перспектив и мог стать способом излечить мир.

Фишман окончил колледж в 1979 году и прошел интернатуру в психиатрическом отделении Медицинского центра при университетах Тафтс и Гарвард в Бостоне, горя желанием помочь беспокойным душам. Однако этот опыт не принес ему удовлетворения, и он занялся реабилитационной медициной.

В этой сфере медицинской практики оказывается помощь людям с переломами, разрывами мышц, атрофией нервов, поврежденными тканями и прочими физическими травмами, приводящими к недееспособности. В процессе реабилитации используются самые разнообразные методы и средства. Пациентам делают перевязки и накладывают скобки, назначают лекарственную терапию и физические упражнения, дают рекомендации по изменению образа жизни. Фишман же подключил к этому арсеналу еще и йогу.

Пожалуй, немногие медицинские центры в мире могут похвастаться столь роскошным помещением, как клиника на Парк-авеню в Нью-Йорке, между 84-й и 85-й улицами. Широкий навес у входа и отполированная до блеска латунь — типичные приметы многих домов в этом районе. Старое здание элегантно, как большинство строений в Верхнем Ист-Сайде. Клиника расположена в ряду таких же звездных специализированных медицинских центров, а напротив нее высится продолговатый шпиль Христианской церкви Парк-авеню — символа этого района — и сияют витражи работы Тиффани. «Плаза Атене» находится в 20 кварталах к югу.

Внутри ничего не указывает на необычную специализацию клиники. Постеры на стенах, подборка журналов — все как обычно. Главное отличие — большая полка за стойкой администратора: на ней выставлены книги Фишмана по йога-терапии. В них описаны методы лечения всевозможных заболеваний — от рассеянного склероза до ишиаса, болезни, при которой защемленный седалищный нерв вызывает иррадирующую боль в ягодицах и ногах.

Я узнал о Фишмане, когда пытался решить проблемы с собственной спиной. В его книге «Растяжка приносит облегчение: йога как лекарство от боли в спине» была приведена грамотно составленная последовательность поз. В особенности мне понравилось его объяснение механизма растяжения мышц. Он рассказывал о скрытой взаимосвязи двух проприорецепторов, расположенных в скелетных мышцах и сухожилиях. Когда мышца растягивается, мышечные веретена и тельца Гольджи посылают в мозг противоположные сигналы. Сигнал о сокращении мышц сильнее сигнала о расслаблении, поэтому мышца остается напряженной. Но если удерживать растяжку дольше, релаксационный импульс начинает преобладать. Этот переход требует времени, пояснял Фишман. Он начинается по прошествии 15—30 секунд с начала упражнения, и менее чем через 2 минуты сигнал о расслаблении мышц берет вверх.

По словам Фишмана, этот механизм — причина, по которой практикующим следует находиться в позе дольше, как минимум от 15 секунд до 2 минут. Лишь тогда мышцы способны расслабиться достаточно сильно. Подобная растяжка может существенно облегчить жизнь людям с проблемами в позвоночнике. С ее помощью можно увеличить объем движения, расслабить паравертебральные зоны и добиться большей эластичности и упругости тканей. Это, в свою очередь, поможет избежать мышечного спазма — внезапного автоматического сокращения мышц, которое иногда сопровождается сильной болью.

Мне очень понравился не только понятный стиль изложения Фишмана, но и его «близость к народу». При подготовке пособий по йоге обычно для демонстрации асан приглашают фотомоделей. Гибкий и подвижный Фишман, как правило, выполнял позы сам.

И вот в холле появился Фишман — невысокий, поджарый, энергичный; в светло-голубой рубашке и галстук-бабочке с цветным, но неброским узором. Он увидел пациентку, обнял ее и сказал несколько ободряющих слов.

Затем мы прошли в его кабинет. На столе стояли подносы с суши, заказанными в ресторане. Стена за его столом была украшена дипломами, как принято в кабинетах врачей, а еще там висела большая фотография Айенгара. На ней знаменитый йог сидел в полной позе лотоса с высоко поднятой головой и широко распахнутыми глазами, в которых светились гордость и колоссальная жизненная сила. Рядом висели фотографии двух взрослых детей в мантиях и шапочках выпускников. Я навел справки и узнал, что Фишман в своей карьере достиг немало. Он был клиническим профессором в Колумбийском колледже хирургов и терапевтов — медицинской школе Колумбийского университета. Он опубликовал более 100 научных работ и статей. Одно время Фишман возглавлял Нью-Йоркское общество физиотерапии и реабилитологии, занимая пост президента. У его процветающей практики — Центра физиотерапии и реабилитологии на Манхэттене — было четыре филиала по всему Нью-Йорку: на Парк-авеню, в Вест-Сайде, Квинсе и на Сити-Айленде. Он также служил управляющим финансами Манхэттенского исследовательского института онкологических заболеваний (благотворительной организации).

За обедом Фишман говорил о своей работе терапевта. При этом он часто вскакивал из-за стола, желая продемонстрировать сказанное — выполняя йоговскую позу или показывая, о чем идет речь, на человеческом скелете, который висел прямо здесь. Ему было 66 лет, но выглядел он на 50 с хвостиком.

Да, сказал он, Айенгар его многому научил. Однако, слушая Фишмана, я понимал, что тот не слепо следовал за гуру — он, прямо как Айенгар, упрямо отстаивал свое мнение, тем самым отдавая дань почтения своему наставнику. Фишман пробовал сделать что-то свое, ставил эксперименты на себе и пациентах, открывал новые средства и методы лечения. Айенгар лишь указал ему путь. Фишман виделся мне современным мыслителем, не повиновавшимся авторитетам, своего рода Томасом Эдисоном йога-терапии.

Он рассказал о собственной болезненной травме — разрыве ротаторной манжеты плеча, — о том, как это помогло ему найти чудодейственный, по его словам, метод лечения. Последнюю фразу он произнес с саркастической улыбкой.

Плечевой сустав — самый подвижный из суставов человеческого тела. Он позволяет осуществлять движение в любом объеме во всех направлениях: вверх, вниз, в обе стороны, по кругу, — и все это благодаря своей сложной конструкции. Головка плечевой кости, по форме представляющая собой приблизительно одну треть шара, прилегает к довольно слабо вогнутой суставной впадине лопатки (это место дети называют «ангельскими крыльями»). Поскольку сочленяющиеся поверхности сильно отличаются по площади, плечевая кость может довольно свободно двигаться, однако это же увеличивает риск выскакивания «шара» из «гнезда». Удержать головку плечевой кости в суставе по большей части помогает ротаторная манжета. Четыре или пять составляющих ее мышц (существуют разные мнения по поводу их количества) отходят от лопатки и прикрепляются к бугоркам плечевой кости и капсуле плечевого сустава чем-то вроде пучка жестких волокон — сухожилиями. Сухожилия смыкаются поверх головки, формируя туго натянутую «крышку» из соединительной ткани, которая не только крепко удерживает плечо на месте, но и, как бы противоречиво это ни звучало, помогает двигать рукой.

При разрыве ротаторной манжеты, как правило, травмируются сухожилия, что приводит к ограничению объема движения в плече. Эта проблема хорошо знакома тем спортсменам, которым во время тренировок приходится постоянно поднимать руки: пловцам, теннисистам, бейсбольным подающим. Чаще всего травмируется сухожилие надостной мышцы, расположенной выше других в ротаторной манжете. Мышца называется так, поскольку залегает в надостной ямке лопатки.

Фишман порвал мышцы правой ротаторной манжеты, катаясь на лыжах. Он сделал операцию, а через несколько лет получил такую же травму левой манжеты. Хирург счел разрывы весьма серьезными и предложил обратиться к одному из лучших специалистов в Нью-Йорке. У

Фишмана произошел полный разрыв надостной мышцы; боль и ограничение объема движения — типичные последствия такой травмы. Без посторонней помощи он поднимал руку не выше 80 градусов — то есть не мог довести ее до линии, перпендикулярной туловищу.

Консультации хирурга пришлось ждать месяц (да, даже самим врачам приходится иногда ждать так долго). Однажды дома Фишман занимался йогой и решил попробовать сделать стойку на голове. У него получилось. Установить голову и руки в правильное положение не составило труда. «Помню, жена мне сказала тогда: ты что делаешь? — вспоминал он. — Я встал, чтобы объяснить ей, и понял, что могу поднять руку. До этого у меня не получалось. Я пошел на работу и сделал позу снова. Рука по-прежнему двигалась».

Фишман был поражен и с головой погрузился в исследование. Также он посетил двух лучших хирургов. Оба сказали, что операция ему больше не нужна, и выразили удивление тем, как мало науке известно о механике движения плеча.

Вернувшись на работу, Фишман попытался выяснить, что происходит с мышцами при выполнении стойки на голове. Основным аппаратом для исследования стал электромиограф — современный вариант того самого прибора, которым пользовался Якобсон для измерения мышечной активности. При помощи этого аппарата Фишман и его ассистенты смогли понять, что приводит в действие ротаторные мышцы. Фишман сначала просто стоял, затем выполнял стойку на голове, а группа помощников делала замеры. Прибор показал напряжение еще в двух ротаторных мышцах: подлопаточной и большой ромбовидной. Они особенно активно участвовали в движении, когда Фишман принял перевернутое положение и начал отталкиваться от пола — главная особенность выполнения стойки на голове в йоге Айенгара. Гуру учил, что, находясь в стойке на голове, ученики должны поднимать плечи от пола как можно выше. Это дополнительное движение было основным фактором, оказавшим терапевтическое воздействие.

Фишман пришел к выводу, что в стойке на голове неповрежденные ротаторные мышцы берут на себя функцию поврежденных. «Вы приучиваетесь использовать другие мышцы», — сказал он с улыбкой, обрушивая на меня тысячу слов в минуту.

Фишман был доволен результатами и решил проверить, смогут ли и другие ощутить на себе преимущества данного метода. Когда к нему стали приходить пациенты с травмой ротаторной манжеты, он спрашивал их, не хотят ли они попробовать лечение стойкой на голове. Десять человек согласились. Фишман с ассистентами научили их выполнять простой вариант перевернутой позы при помощи складного стула.

Рецепт выздоровления? Выполнять позу 1 раз в день в течение 30 секунд. Собственно, все. Через шесть недель врач и его команда осмотрели пациентов. К радости Фишмана, 9 человек из 10 могли двигать плечом, как здоровые люди. Отказаться от операции решили все.

Шэрон Уильяме, директор по развитию Танцевального театра Гарлема, пришла к Фишману с жалобами на постоянную боль в правом плече. Боль не проходила месяц, и обследование показало частичный разрыв ротаторной манжеты плеча. Как только Уильяме начала практиковать стойку на голове, боль прошла, а объем движения восстановился. Это было огромное облегчение.

Эффект был поразительным. Фишман с ассистентами опубликовали отчет о проделанной работе, чтобы другие врачи также смогли использовать этот метод.

Я спросил, в каких еще случаях йога становится лекарством.

Фишман ответил, что она прекрасно помогает при остеопорозе — заболевании костной ткани, при котором кальций вымывается из костей, что снижает их плотность и нарушает структуру. Остеопороз часто поражает женщин в пожилом возрасте, а поскольку это не болезненное состояние, у него нет симптомов и его невозможно диагностировать. Остеопороз становится причиной перелома бедер, позвоночника, запястий. Растяжение мышц во время занятий йогой — отличный способ стимулировать обновление костной ткани. Это происходит на молеку-

лярном уровне. Нагрузка вынуждает костную ткань расти, становиться плотнее и прочнее, чтобы противостоять стрессу. По словам Фишмана, он посвятил три года исследованиям с целью выяснить, какие позы лучше всего стимулируют обновление костей.

«Это очень серьезное заболевание, — сказал он. — Им страдают 200 миллионов женщин в мире, и большинству не по карману лекарства. А у некоторых от этих лекарств развиваются тяжелые побочные эффекты». Напротив, рассуждал Фишман, «занятия йогой ничего не стоят», и это абсолютно натуральное средство.

У йоги есть недостатки, заявил Фишман без моей подсказки. Но преимуществ больше, добавил он.

Оказалось, Фишман немало знает о «темной стороне» йоги. Он рассказал об исследовании, которое проводил с коллегами, — том самом опросе Колумбийского колледжа терапевтов и хирургов, в ходе которого были выявлены сотни травм, полученных в результате занятий йогой, в том числе инсульты.

Но с другой стороны, заявил он, йога прекрасно показала себя как лекарство, помогающее при дегенеративных заболеваниях суставов. При воспалении сустава (артрите) объем движения ограничен, а йога, напротив, способствует увеличению подвижности. По своему обыкновению, Фишман написал об этом целую книгу — «Йога для лечения артрита».

Я спросил, как часто он прописывает йогу своим пациентам.

Дважды за сегодняшнее утро, ответил Фишман.

Одна из его сегодняшних пациенток — ей было чуть меньше 40 лет — страдала тяжелой формой остеопороза. Из-за потери кальция ее кости стали настолько хрупкими, что она четыре раза ломала стопу, занимаясь физическими упражнениями. Фишман прописал последовательность из йоговских поз на растяжку, которые необходимо было выполнять лежа на спине — это снижало риск перелома позвоночника.

Вторая пациентка чуть старше 40 лет страдала от сильной боли в шее. Кроме того, у нее наблюдалась дегенерация макулы (желтого пятна) — это высокочувствительная область сетчатки, отвечающая за остроту зрения. Фишман высказал предположение, что из-за плохого зрения пациентка, работавшая биржевым маклером, целый день держала голову в неестественном положении (склоненной и чуть повернутой в сторону), что и привело к проблемам с шеей. Он прописал йоговские позы, при выполнении которых ей приходилось бы поднимать голову вверх и отклонять назад — движение, противоположное тому, что она выполняла ежедневно. Это должно было укрепить шею и противодействовать атрофии макулы, обеспечивая заживление поврежденных тканей.

«Я часто прописываю йогу», — признался Фишман. И добавил, что у него есть несомненное преимущество по сравнению с большинством йога-терапевтов, ведь он пользуется всем арсеналом диагностических средств современной медицины, чтобы выявить проблему, после чего предлагает метод йога-терапии, действующий на редкость точно.

«У многих йога-терапевтов нет такой возможности, — заметил он. — Они дают рекомендации общего характера, а это может быть опасным».

Случай с пациенткой, жалующейся на боль в шее, являлся хорошим примером того, как важно провести качественную диагностику. Электромиограмма выявила повреждение нервов в шейном отделе позвоночника и позволила прописать подходящий метод физиотерапии. При более поверхностном осмотре диагноз мог быть поставлен неверно, а значит, и метод йога-терапии не соответствовал бы заболеванию, что могло бы привести к самым неприятным последствиям.

Фишман заметил, что никогда не раздаст пациентам материалы с изображением и описанием йоговских поз, хотя иногда рекомендует книги по йоге. Он выдает рецепты — такие же, как на лекарства. Только вместо того чтобы писать текст, он рисует картинки.

Он нашел на столе блокнот и стал рисовать. Примерно через минуту показал мне, что получилось. Это была программа из трех поз для борьбы со стенозом позвоночника. Именно таким заболеванием страдал Гленн Блэк — сужение позвоночного канала, ведущее к серьезным последствиям.

На рисунке были изображены веселые человечки с палочками вместо рук и ног. Первый стоял с разведенными в стороны руками, на второй картинке он же наклонился в сторону, коснувшись ладонью стопы. Другой человечек сидел на полу с прямой спиной; одна нога у него была вытянута, а рука тянулась назад — скручивание позвоночника. Третий человечек лежал на спине, подняв ноги и накинув на них ремень. Рисунки — довольно информативный способ передачи информации, но все равно они лишь примерная схема. А обычным методом Фишмана, по его словам, являлось подробное обсуждение поз с пациентами.

Каждый вторник вечером он проводил в своем вест-сайдском филиале занятие йогой. Сам он назвал его «цирком с тремя аренами». Фишман пригласил меня прийти.

В клинике царил небольшой хаос: прием был закончен, начинался класс йога-терапии. Пациенты приходили и уходили. Тучный мужчина ковылял на костылях — нога была в гипсе. На полу сидел молодой человек, потирая больную лодыжку. «Непобедимая звезда плей-офф», — было написано на спине его ярко-красной футболки. В большой картонной коробке лежали разноцветные коврики для занятий йогой. Администратор убрала ширму, и приемная вдруг превратилась в зал, достаточно просторный для небольшой группы.

Пациенты заняли свои места, расстелили коврики и начали растягиваться. Их было шестеро или семеро, в возрасте от 20 до 60 с лишним лет. На занятии также присутствовали два преподавателя йоги, женщины. Одна была постоянной ассистенткой Фишмана. Другая недавно познакомилась с ним на встрече йога-терапевтов в Лос-Анджелесе и хотела понаблюдать, как он работает.

Зашел Фишман, как всегда, энергичный и говорливый — он тут же перетянул внимание на себя. Не умолкая ни на минуту, он провел разминку. На нем были ярко-желтые спортивные шорты и серая майка. Никто бы не подумал, что ему 66 лет.

Когда преподавательница из Лос-Анджелеса призналась, что недавно перенесла операцию по исправлению вальгусной деформации большого пальца стопы — отклонение первого пальца стопы кнаружи с последующим изменением плюснефалангового сустава, — Фишман показал простой метод терапии. Необходимо было тянуться большими пальцами по направлению друг к другу и вперед, чтобы они приняли нормальное прямое положение, — туда-сюда, попеременно напрягая и расслабляя мышцы.

Все попробовали это сделать. По словам Фишмана, это упражнение укрепляло определенную мышцу — мышцу, отводящую большой палец стопы, *abductor hallucis* на латыни. Он показал ее расположение на своей собственной подошве и с уверенностью заявил, что тренировка этой мышцы в течение 20—30 секунд ежедневно способна предотвратить образование «шишек», уменьшить их и даже устранить. Фишман разработал этот метод четыре года назад, обнаружив начальные признаки деформации на собственной стопе. Со временем они исчезли. Он высказал предположение, что преподавательнице из Лос-Анджелеса никогда не понадобится операция на другой ноге, если она будет делать это упражнение. Фишман добавил, что для отчета следил за состоянием 20 пациентов с вальгусной деформацией большого пальца стопы, которые регулярно выполняли такие растяжки. «Метод, безусловно, работает», — отметил он.

Фишман поделил класс на группы. В самой маленькой из них его ассистентка работала с женщиной, страдавшей рассеянным склерозом. Жертвы этого тяжелого заболевания

центральной нервной системы ощущают слабость, онемение в туловище и конечностях, у них бывают сложности с координацией, проблемы со зрением, речью и контролем мочеиспускания. Фишман написал книгу об этом заболевании в сотрудничестве с Эриком Л. Смоллом, преподавателем йоги из Лос-Анджелеса, который на момент их сотрудничества вел борьбу с рассеянным склерозом уже более полувека и давно обнаружил, что йога приносит облегчение. Рекомендованная двумя специалистами практика не давала пациентам тщетных надежд, а была призвана повысить качество их жизни — уменьшить неполноценность и недееспособность, улучшить чувство равновесия, укрепить уверенность в себе и способствовать внутреннему спокойствию.

Преподаватель и пациентка начали занятие в положении стоя. Это была мягкая, неформальная практика, совсем не похожая на традиционные последовательности йоговских поз.

Преподаватель, Рама Нина Пателла, попросила пациентку взяться за шкафчик и наклониться вниз, вытягивая руки и спину, — очень условно это упражнение можно было назвать модификацией позы «собака мордой вниз». Однако у женщины ничего не получилось. В левой половине тела у нее начались атрофические процессы, и она не могла ухватиться за шкафчик левой рукой. Пателла попросила ее попробовать еще раз — на этот раз женщина ухватилась за бедра преподавателя, при этом последняя держала пациентку за плечи. Попытка была успешной. Ученице удалось вытянуться, медленно и не торопясь. «Отведите бедра назад. А эту руку тяните как можно сильнее, — сказала Пателла, имея в виду более слабую половину тела. — Дышите глубоко. Тянитесь этой рукой — той, которая не хочет. Вытягивайте ее. Хорошо».

Пробыв в позе около минуты или двух, пациентка выпрямилась; ее лицо сияло.

Затем Пателла велела ей сделать позу горы — тадасану. Со стороны эта поза кажется простой и бессмысленной. Ученик просто стоит и ничего не делает. Однако, если выполнять ее правильно, происходит незаметное выравнивание всего тела от головы до пят: мышцы напрягаются, шея выпрямляется, плечи расправляются, а дыхание успокаивается.

«Упритесь стопами в пол и расправьте грудную клетку, — проинструктировала Пателла. — Ваши ноги — корни дерева, они прорастают в землю. Укоренитесь и потянитесь вверх. Грудь раскрыта. Плечи назад. Дыхание течет свободно. Хорошо».

Пациентка закрыла глаза, стараясь сосредоточиться, и стала тянуться вверх. Эта поза помогала улучшить чувство равновесия, и было заметно, что женщина уже не так сильно заваливается на левый бок. Она улыбалась.

Тем временем и в других частях зала шла работа. Среди пришедших на занятие был мужчина с грыжей диска в поясничном отделе — между четвертым и пятым позвонками, в точности, как у меня. Фишман дал ему программу на вытяжение позвоночника и велел йогине из Лос-Анджелеса окружить его вниманием.

Сам же он работал с группой из трех женщин с различными проблемами брюшной полости. У одной был пролапс (опущение) матки. В физиологическом положении матку удерживают различные связочные аппараты, в том числе и опорный — мышцы и фасции тазового дна. При перерастяжении и травмах этих мышц может произойти опущение органа. Среди методов лечения используют оперативный, а также назначают пациенткам носить специальный аппарат, который фиксируется внутри влагалища и поддерживает матку. Фишман же обратился непосредственно к источнику проблемы и взялся за укрепление мышц брюшной полости.

Он показал ученице, как выполнять вариацию позы воина — вирахдрасаны. В положении стоя он выставил одну ногу вперед, а другую — назад, вытянул руки над головой и стал медленно сгибать в колене ту ногу, что была впереди. В результате таз опустился вниз, а мышцы ног и живота растянулись. «Затем нужно опуститься ниже. — Он присел так низко, что его бедро и спина образовали прямой угол. — Вот так». Он вытянул руки еще выше, а таз опустил еще ниже. Пациентка попробовала повторить то же самое.

Фишман переходил от ученика к ученику, давал рекомендации, ободрял, иногда — не слишком часто — хвалил. Он вел себя уверенно и призывал пациентов стараться изо всех сил. «Тянитесь как можно выше, — говорил он, — еще выше, еще! Хорошо».

После перерыва Фишман показал женской группе еще один вариант позы воина — не только на растяжку, но и на сохранение равновесия. Здесь нога поднималась до горизонтального положения, а руки опускались. Это было похоже на летящего супермена с вытянутой вниз ногой. Фишман ходил между учениками и поправлял их. «Это бедро ниже», — сказал он одной из пациенток, слегка коснувшись ее рукой. Она тут же изменила положение, и бедра оказались в горизонтальной плоскости.

«Хорошо. Теперь поднимите ногу». Он положил ладонь женщине под колено, показывая, как высоко нужно поднять ногу, и пациентка застонала от натуги. «Видите, что происходит?» — спросил он. «Вот здесь все растягивается. — Он указал на нижнюю часть ее туловища. — И в области живота, и в области спины».

Так продолжалось и дальше. Почти целый час Фишман показывал пациенткам всевозможные позы в положении сидя и стоя, при выполнении которых растягивались мышцы живота. «Постарайтесь задействовать эти мышцы», — говорил он, призывая женщин работать на пределе сил и обращать внимание на ощущения.

Он завершил урок медитацией. Перед этим в течение нескольких минут мы практиковали спокойное дыхание, целиком отдавшись этому процессу.

«Почувствуйте дыхание слева и справа, — велел он. — Одинаково ли оно? Почувствуйте кожей одежду. Одинаково ли натяжение ткани? Ощутите тембр дыхания. Кто вы — сопрано, альт или баритон? Слушайте свое дыхание. Не пытайтесь ничего делать. Просто наблюдайте.

Что происходит, когда вы вдыхаете воздух? Вдыхаете ли вы его обеими ноздрями? Одной? Чувствуете, как он проходит через горло и попадает в легкие? Ощутите нижние отделы легких, боковую часть легких, переднюю и заднюю. Почувствуйте, что происходит, попытайтесь уловить самые тонкие ощущения, на которые обычно мы не обращаем внимания».

А потом наступила тишина.

Через несколько недель я вернулся в клинику Фишмана в Ист-Сайде, чтобы задать несколько вопросов, возникших у меня после практики. Он сказал, что сотрудники вест-сайдского филиала сейчас заняты переездом — они нашли более просторное помещение на площади Колумба. В новой клинике будет большой зал для занятий, пояснил Фишман. Он явно задумывался о расширении йога-терапевтического направления своей практики.

Фишман сказал, что другие врачи в его клинике не занимались йогой и не прописывали занятий своим пациентам. Это была его специализация, хотя, добавил он, один из его ассистентов и физиотерапевт также изучали эту дисциплину.

Я спросил, как в целом йога помогла его практике. Он ответил, что та послужила ему своего рода творческой лабораторией для поиска новых форм терапии, позволив ему экспериментировать над самим собой и пациентами, выразившими готовность к этому. Без йоги, сказал он, «у меня не было бы наиболее интересного, наименее дорогостоящего и самого полезного и разностороннего метода лечения из всех существующих».

Я спросил, не делал ли он операцию на левом плече, чтобы исправить последствия травмы ротаторной манжеты. Нет, ответил он. Йога-терапия прекрасно помогает ему уже в течение семи лет.

При этом он поднял левую руку высоко над головой и улыбнулся.

Чтобы стать врачом, Фишману пришлось пройти длительный курс обучения и сдать суровые экзамены, что в результате обеспечило ему членство в элитном клубе. Первым важным экзаменом было тестирование Американской ассоциации медицинского лицензирования —

после завершения обучения в медицинском вузе и прохождения ординатуры. Затем он получил лицензию штата Нью-Йорк, представ перед комиссией медиков-экзаменаторов. Кроме того, по правилам лицензирования он как врач ежегодно должен был проходить курсы повышения квалификации (50 часов).

Помимо всего прочего, Фишман является обладателем профессиональных сертификатов Американской академии физиотерапии и реабилитации, Комиссии по оказанию помощи временно утратившим трудоспособность штата Нью-Йорк и Национального общества борьбы с рассеянным склерозом.

Физиотерапевты, работающие в клинике Фишмана, также имеют лицензии штата и Американской ассоциации физической терапии. Такие лицензии выдаются лицам, имеющим высшее медицинское образование в области физиотерапии и ежегодно проходящим курсы повышения квалификации. Причем раньше достаточно было иметь степень магистра, однако в последнее время наблюдается тенденция к повышению этих требований до степени доктора медицины. Получение такого диплома предусматривает углубленное изучение эмбриологии и гистологии, анатомии и физиологии, патологии и фармакологии, кинестезиологии и технологий визуальной репрезентации. Во многих штатах в обязательную программу входит вскрытие трупов.

Целью лицензирования является формирование групп, участники которых выполнили определенные минимальные требования, позволяющие, помимо всего прочего, оградить население от нанесения потенциального вреда. Строгий контроль, существующий в медицинской сфере, как правило, подкреплён юридически, а его целью является недопущение несанкционированной врачебной практики и наказание нарушителей. В штате Нью-Йорк, где я живу, врачебная практика без лицензии является уголовным преступлением и влечет за собой наказание вплоть до четырех лет тюремного заключения.

Все это не идет ни в какое сравнение с той подготовкой, которую прошел Фишман, чтобы стать йога-терапевтом. Он не получал ни формального образования, ни лицензий; он не нуждается в повышении квалификации и никогда не столкнется с действиями каких-либо контролирующих органов и угрозой дисциплинарных взысканий и наказаний. Такая полная свобода действий вовсе не является результатом упущений с его стороны — причина в том, что в США не существует организаций, регулирующих деятельность йога-терапевтов. Их просто нет. Они отсутствуют. Совсем. Впрочем, их нет почти нигде в мире. По сути, йога-терапия является абсолютно нелицензированной и неконтролируемой сферой.

Вместе с тем мир йоги каким-то образом смог создать впечатление, что в США действует система аккредитации йога-терапевтов. Этот вымысел очень даже способствует развитию йога-терапевтической сферы. К сожалению, он также вводит людей в заблуждение — людей, многие из которых находятся на грани отчаяния, пытаясь подобрать методы лечения серьезных заболеваний и травм.

Преподаватели йоги, стремящиеся взять на себя роль современных целителей, часто размещают после своего имени буквы К. У. Т. — сокращение от «зарегистрированный йога-терапевт». Эта аббревиатура появляется в печатных изданиях и на интернет-сайтах. Создается впечатление, что К. У. Т. — это внушающая доверие квалификация, сродни М. Д. (доктор медицины) и О. О. 5. (врач хирург-стоматолог). Однако в случае с йога-терапевтами дело обстоит совсем иначе.

Поскольку расшифровка данной аббревиатуры незнакома большинству, йоги, йогини и сообщества йогов довольно часто используют ее. К примеру, на страницах «Йога Джорнал» К. У. Т. постоянно появляется рядом с именами авторов и экспертов. Поиск этой аббревиатуры в «Гугл» дает сотни результатов со ссылками на местных «целителей» от побережья до побережья.

В 2006 году Рекреационным департаментом округа Монтгомери в пригороде Вашингтона была размещена реклама занятий у зарегистрированного «йога-терапевта», «внимательного к

индивидуальным нуждам». Аббревиатуру К. У. Т. также любят авторы книг и издатели. В рекламных материалах книги «Йога и мудрость менопаузы» Сузы Францины этот популярный автор пособий по йоге фигурирует как «зарегистрированный йога-терапевт с тридцатилетним опытом работы».

И почему бы и нет? Ведь эта фраза звучит так авторитетно. Значение слова «терапевт» — «специалист, занимающийся лечением внутренних болезней нехирургическими методами и их профилактикой»; слова «зарегистрированный» — «получивший надлежаще оформленную и официальную лицензию». Таким образом, создается впечатление, что «зарегистрированный йога-терапевт» — это специалист, получивший обширную подготовку и сдавший суровые экзамены при некоей государственной организации, регулирующей работу профессионалов в области здравоохранения.

Но это не так. На самом деле никаких «зарегистрированных йога-терапевтов» не существует. Это выдумка. В области профессиональной сертификации действительно есть некое подразделение, занимающееся РЕГИСТРАЦИЕЙ, хотя в иерархии специалистов быть просто «зарегистрированным» означает находиться на низшей ступени. Это куда менее значимо, чем, к примеру, лицензирование государственной комиссией медицинских экспертов. Государственные организации, занимающиеся регистрацией профессионалов, как правило, просто осуществляют запись личной информации, фиксируя имя, адрес и вид практики специалиста. К подающим на регистрацию не предъявляется никаких требований — они не обязаны сообщать о своем образовании, сдавать государственные экзамены или доказывать свою профпригодность. Короче говоря, процесс регистрации не идет ни в какое сравнение с медицинской сертификацией.

Йога-терапевты взяли на вооружение этот внушающий уважение термин, должно быть желая ввести в заблуждение окружающих, а может быть, и по незнанию или, возможно, бессознательно руководствуясь обоими мотивами, так как те помогают им соблюдать их личный финансовый интерес. Но какова бы ни была причина, о своем статусе заявляют многие. Делая это, они могут ссылаться как на давнюю дискуссию, ведущуюся в мире йоги по поводу установления контроля над получением статуса зарегистрированного йога-терапевта, так и на туманный смысл этой квалификации.

Yoga Alliance, частная организация из Клинтон (штат Мэриленд), занимающаяся регистрацией преподавателей и школ йоги, использует аббревиатуру R. Y. T. для обозначения статуса Registered Yoga Teacher — зарегистрированный преподаватель йоги. Преподаватели, зарегистрированные в Yoga Alliance, вполне законно могут использовать сокращение R. Y. T. после своего имени. Однако некоторые йоги и йогини в целях рекламы и самопродвижения нередко просто заменяют слово «преподаватель» на «терапевт» — подмена, о которой крайне неодобрительно отзываются ведущие йога-терапевты.

«Все большее число инструкторов по йоге берут на себя роль „йога-терапевтов“, не имея соответствующей квалификации и опыта», — заявил редактор Международного журнала йога-терапии Георг Фойерштейн в редакторском письме 2002 года. Этот термин, добавил он, используется повсеместно и нередко взаимозаменяем с понятием «преподаватель йоги». Для решения этой проблемы лидеры сообщества в 2003 году выступили с предложением ввести в Yoga Alliance отдельную регистрацию йога-терапевтов. С тех пор прошло почти 10 лет, но отдельный учет так и не ведется.

Международная ассоциация йога-терапевтов с штаб-квартирой в Прескотте, Аризона, вот уже несколько лет ведет открытую дискуссию о возможности создания стандартов индустрии и собственного учета йога-терапевтов. Материалы на эту тему появлялись на страницах Международного журнала йога-терапии — официального альманаха ассоциации. В 2004 году, например, Джон Кепнер, исполнительный директор ассоциации, написал статью, в которой заявил, что регистрация в его группе «должна свидетельствовать о высоких достижениях и выдаваться тем, кто уважает традиции йоги, а также внушать доверие в медицинских

учреждениях, предоставляющих широкий спектр услуг». В его статье многократно использовалась аббревиатура R. Y. T.

Однако в 2011 году, по прошествии более 10 лет с начала этой дискуссии, предложение ввести регистрацию так и не было реализовано. Йога-терапия остается сферой, где царит полная свобода. Кто угодно может назвать себя йога-терапевтом.

Отдельные школы йоги стремятся заполнить этот пробел, организовав курсы по терапии и называя своих выпускников «сертифицированными йога-терапевтами». Однако у каждой из этих школ своя программа, и учат они тому, чему считают нужным. Взять, к примеру, Институт холистической медицины «Намаете», расположенный в Рокпорте, штат Мэн. «Намаете» — индийское приветствие, означающее «я кланяюсь божественному в тебе». Программа подготовки сертифицированных йога-терапевтов при этом институте «предусматривает всестороннее обучение», длится месяц и стоит почти четыре тысячи долларов. Как и в случае с процессом регистрации, ни одна государственная организация не следит за проведением экзаменов, не вручает сертификаты, не регулирует эту сферу и не устанавливает минимальные требования к подготовке «сертифицированных йога-терапевтов». Здесь снова действует принцип «кто во что горазд».

«Нет такого понятия, как «зарегистрированный йога-терапевт», — признался мне Кепнер из Международной ассоциации йога-терапевтов. — Школы, проводящие сертификацию йога-терапевтов, предлагают обучение по самым разным программам самой разной продолжительности — кто 80, а кто и 800 часов». Кепнер также раскритиковал идею регистрации; по его словам, «такая форма аккредитации и проверки квалификации является недостаточной для создания профессиональной сферы, пользующейся доверием».

Кепнер рассказал о том, что в его ассоциации в данный момент рассматривается вопрос о прохождении традиции профессиональной аккредитации — на вооружение взят успешный опыт диетологов, хиропрактиков и специалистов по акупунктуре. В качестве первого шага ассоциация готова поддержать формирование совета школ, которые разработали бы стандартную академическую программу подготовки йога-терапевтов.

Все это, возможно, кажется разумным и дальновидным. Однако деятельность самой ассоциации не соответствует представлению о том, что такое надежная профессиональная аккредитация. Дело в том, что каждый раз, заплатив ежегодный взнос, члены ассоциации получают по почте красивый сертификат, который можно повесить в рамочке на стену — он очень похож на диплом об окончании учебного заведения. Дипломы именные. У меня самого есть несколько штук: один я получил, когда вступил в ассоциацию, еще несколько — после продления членства (сейчас это стоит 90 долларов). Самый первый висит на двери моего кабинета.

Выглядит он довольно внушительно. Напечатан на состаренной бумаге, по краям золотая каемочка с изящным геометрическим орнаментом. Но смысл сертификата — в словаре это слово определяется как «документ, подтверждающий, что данное лицо выполнило требования, предъявляемые к специалистам в определенной области, и уполномочено заниматься практикой» — в том, что он является подтверждением каких-либо профессиональных знаний и умений. На присланном сертификате фигурирует слово «присужден», и две подписи внизу подкрепляют эту мысль. Однако достаточно прочесть написанное, как становится ясно, что этот документ, по сути, бессмысленный. Там говорится, что я получил этот сертификат за то, что являюсь «сторонником йоги как признанного и уважаемого метода терапии на Западе».

Внизу стоят подписи исполнительного директора ассоциации Кепнера и президента Вероники Задор. Я видел немало таких же дипломов в йога-студиях — они висят на видном месте в рамочке, создавая впечатление, что 15 данным заведением трудятся авторитетные учителя и терапевты.

Липовые сертификаты — это несправедливость по отношению к действительно одаренным йога-терапевтам, положившим годы и десятилетия на получение опыта и оказавшим реальную

помощь бесчисленному количеству пациентов. Судя по тому, что видел я, Нина Пателла из клиники Фишмана работала с серьезно больной пациенткой, проявляя огромное мастерство и выказывая сострадание. То же можно сказать об Эми Уайнтрауб, преподавателе йоги, которая специализируется на лечении депрессии. Попытки с переменным успехом организовать сертификацию свидетельствуют о развитии йоговской сферы, однако сами документы дают смутное представление — или вообще никакого — о терапевтических способностях отдельных людей.

Вместе с тем отсутствие контроля и сотни ложных заявлений, которые делают начинающие лекари о своей квалификации, способствуют быстрому росту йога-терапии. Число членов Международной ассоциации йога-терапевтов в последнее время выросло с нескольких сотен до нескольких тысяч. Десятки книг расхваливают йога-терапию как надежный метод лечения почти всех заболеваний, включая рак и СПИД, болезни Альцгеймера и Паркинсона. И клиенты выстраиваются в очередь, готовые выложить деньги.

Однако этот всплеск активности влечет за собой риск получения серьезных увечий (о чем уже было написано в предыдущей главе). В некоторых случаях йога-терапевты прописывают лечение, которое оказывается совершенно не тем, что нужно. Как сказал Фишман, они «дают рекомендации общего характера, а это может быть опасным».

В 2008 году в «Йога Журнал» были опубликованы результаты исследования рынка, проведенного компанией Нагпз 1тегасиуе. В ходе него были опрошены более пяти тысяч человек — довольно большая выборка, чтобы считать ее статистически верной репрезентацией всего населения США. Опрос показал, что йога-терапия в настоящее время считается широко признанным методом лечения среди пациентов, а главное, среди американских врачей. На основании полученной информации авторы опроса сделали предположение, что терапевты рекомендовали йогу почти 14 миллионам американцев, то есть 6 процентам населения. Около половины взрослых сообщили, что высоко оценивают йогу и считают, что она помогла бы им при лечении какого-либо заболевания. Даже при условии, что ответившие увлекались йогой, а степень национального интереса к йоге была преувеличена, наметилась вполне реальная тенденция.

«Йога как лекарство — вот новый этап развития этой дисциплины, — заявила Кейтлин Куистгаард, редактор «Йога Журнал», комментируя результаты опроса. — В течение следующих нескольких лет мы наверняка увидим больше йога-залов в медицинских учреждениях и будем чаще слышать от медиков рекомендации заняться йогой».

Возможно. Но на данный момент йога-терапия представляет собой совершенно неуправляемую сферу, а успех при лечении ее методами носит случайный характер. Некоторые из йога-терапевтов действительно гениальны. Другие — не более чем шарлатаны. Многие же — посредственные специалисты, чьи рекомендации потенциально опасны для пациентов; их голова наполнена дурацкими мечтами о «целительстве», однако при этом им ничего не известно о тяжелых последствиях, к которым может привести выполнение некоторых поз. Сфера йога-терапии сейчас напоминает Дикий Запад: многие практикующие устанавливают фанерные вывески, торгуют чудодейственными эликсирами от всех болезней и выступают с невероятными заявлениями. Так что покупателям следует проявить осторожность.

Если проследить истоки современной йога-терапии, поиск выведет нас на одного человека — Ларри Пейна, президента и основателя Международной ассоциации йога-терапевтов. Как и Фишман, Пейн стал йога-терапевтом давно, за несколько десятилетий до того, как эта дисциплина обрела нынешнюю популярность. Однако его история сильно отличается от истории Фишмана, а долгая борьба за профессиональное признание демонстрирует определенные

сложности, которые придется преодолеть этой дисциплине, прежде чем будущие йога-терапевты станут пользоваться доверием у других представителей сферы здравоохранения.

Пейн родился в Калифорнии. Он был атлетически сложен и всегда увлекался спортом. Свою карьеру он начал директором рекламного агентства в Лос-Анджелесе. Это была хорошая жизнь. Пейн много зарабатывал и пользовался множеством льгот, в том числе предоставленным компанией автомобилем. Однако к 1978 году стресс от работы дал о себе знать. У Пейна резко повысилось давление и начались проблемы с позвоночником.

Боль сводила его с ума. (И я его понимаю. Меня однажды увезли на «скорой» — я ничего вокруг не замечал от боли.) Он обращался к ортопедам, физиотерапевтам, принимал лекарства. Ничего не помогало. Тогда он задумался об операции. Он чувствовал себя дряхлым стариком, хотя ему было всего около 35 лет.

Отчаявшись найти избавление от боли, Пейн поддался на уговоры друга и как-то раз позволил затащить себя на занятие йогой. Он выполнил позы, упражнения на глубокое дыхание, релаксацию. Эффект был потрясающим. Впервые за два года боль в спине исчезла. Он испытал ранее неведомое чувство умиротворения и счастья. Ему казалось, будто с его плеч упал огромный груз. В некотором смысле он чувствовал себя рожденным заново. Пейн продолжил занятия и уволился из агентства. Вскоре он решил посвятить себя йоге.

Он отправился в Индию, в Матрас (впоследствии этот город переименовали в Ченнай), и поступил в «Кришнамачарья Йога Мандирам» — школу йога-терапии, недавно основанную Т. К. В. Десикачаром, сыном Кришнамачарьи, «учителя учителей». Школа, как и гуру, в честь которого она была названа, расхваливала терапевтические преимущества йоги. Кроме того, здесь лечили самые разные заболевания — от гипертонии до бронхиальной астмы и шизофрении. Ну и само собой, помогали избавиться от боли в пояснице. К 1980 году Пейн «подсел» на йогу. Он продолжил самосовершенствование, взявшись за этот процесс со всей энергией и умением профессионала рекламной индустрии.

В 1981 году в Лос-Анджелесе он открыл йога-центр и назвал его «Самата» — «равновесие» на санскрите. Центр находился рядом с Венис и Марина-дель-Рей — двумя пляжными курортами. Пейн проводил регулярные классы йоги, а также трудился над внедрением терапевтического аспекта практики, который испытал на себе, в систему западной медицины. Помимо всего прочего, это была мудрая бизнес-стратегия, выделившая его предприятие среди других йога-студий, которых в регионе становилось все больше и больше.

Пейн поступил на физиотерапевтическое отделение магистратуры Калифорнийского государственного университета в Лонг-Бич — от Лос-Анджелеса путь неблизкий. Чтобы зарекомендовать себя как профессионала в своем новом призвании, ему необходимо было иметь медицинское образование. Однако учеба давалась нелегко. Получение степени доктора физической терапии требует огромного вложения времени и денег — тут и молодым непросто, что уж говорить о сорокалетнем Пейне, пытающемся найти «нового себя». Назрел выход. Пейн решил перевестись в расположенный неподалеку университет — он находился в Brentwood, районе Лос-Анджелеса, где жили богатые и знаменитые.

У Западного Тихоокеанского университета был всего один недостаток. Как впоследствии выяснила федеральная комиссия, он был фабрикой по чеканке «корочек». Частное учебное заведение КАЗАЛОСЬ местом, где получают высшее образование, но на самом деле никаких реальных знаний его студентам не давали. Здесь принимали тех, кто перевелся из других университетов, и засчитывали предыдущий опыт, однако при этом не требовалось ни посещать занятия, ни слушать лекции. Это заведение, по сути, занималось тем, что с энтузиазмом выдавало магистерские и докторские дипломы — за фиксированную плату. Докторская степень стоила чуть больше двух тысяч долларов — ничто по сравнению со стоимостью обучения в настоящем университете в течение нескольких семестров.

У университета не было государственной аккредитации, то есть его диплом выглядел бесполезной бумажкой в глазах ученых и работодателей, осведомленных в таких вопросах. Впоследствии правительство штата, федеральное правительство и зарубежные страны признали подобные дипломы подделкой. Некоторые штаты внесли университет в черный список, считая его дипломы недействительными.

В 1987 году, когда Пейн получил докторскую степень Западного Тихоокеанского университета, это заведение, относительно недавно открывшееся, еще не было объектом пристального внимания. В своем резюме Пейн начал указывать, что «получил степень магистра и докторскую степень Западного Тихоокеанского университета по физической культуре со специализацией „хатха-йога"». И пусть в этом заведении не давали знания иностранных языков и не требовали посещать лекции, зато у университета был чрезвычайно оптимистичный лозунг. «Исследуй себя, — говорилось в послании потенциальным студентам. — Не жалея активных волевых усилий, и через позитивное мышление и настойчивость ты сможешь расширить границы своих способностей и воображения, достичь новых высот знаний и добиться профессионального и личного успеха».

Пейн так и сделал. Он начал свое ураганное наступление. Вооружившись новым статусом, он принялся читать лекции, писать книги, выпускать учебные видеофильмы, участвовать в радио- и телепрограммах, а в 1989 году стал одним из создателей Международной ассоциации йога-терапевтов. Как ее основатель и президент, а впоследствии исполнительный директор и председатель, он стал пользоваться совершенно невиданным авторитетом во всем мире. В 1990 году ассоциация начала выпускать свой журнал, и Пейн с усердием взялся за решение новой задачи — привлечь читателей и увеличить число членов своей ассоциации.

Затем на горизонте замаячила более глобальная цель, и в 1999 году Пейн внес свой вклад в растущую индустрию популярных изданий о йоге. На самом видном месте обложки «Йоги для чайников» была указана его степень — доктор медицины, — как и титулы его соавтора Георга Фойерштейна. Работая вместе, авторы поделили обязанности таким образом: Пейн освещал современные аспекты йоги, а индолог Фойерштейн излагал ее древнюю историю. Научные степени двух авторов создавали впечатление, что книга заслуживает доверия, и выделяли ее среди изданий такого рода, хотя в биографии Пейна умалчивалось о том, где именно он получил свою докторскую степень. Зато в книге упоминалось, что он является председателем Международной ассоциации йога-терапевтов, преподавателем йоги и руководителем процветающего йога-центра, «подстраивающегося под индивидуальные нужды клиентов в зависимости от состояния их здоровья», то есть подразумевалось, что перед нами человек, имеющий полномочия лечить. Как минимум, у многих читателей должно было сложиться мнение: докторская степень — которая вроде бы является доказательством высокого статуса — означает, что материалы, изложенные в книге, научно обоснованы.

Но это было далеко от истины.

В главе, посвященной йоговскому дыханию, неоднократно изъяснялся восторг по поводу дополнительного насыщения организма кислородом, что, по мнению авторов, и являлось секретом йоговской чудодейственной силы. Глубокое дыхание, говорилось в ней, «наполняет кровь кислородом». Через три страницы авторы «Йоги для чайников» подробно расписывали свое ошибочное утверждение. Пранаяма, говорилось там, «позволяет максимально напитать кислородом все 50 триллионов клеток вашего тела». Это заявление о повышении уровня кислорода, разумеется, не соответствовало действительности, однако, когда рядом стояла такая ошеломляющая цифра, обозначающая количество клеток в человеческом организме, оно казалось достоверным.

Еще через две страницы нас поджидал очередной «ляп». Снова напомнив читателям о том, что йоговское дыхание «насыщает организм кислородом», авторы «Йоги для чайников» выступали с предостережением. «Не удивляйтесь, — писали они, — если почувствуете легкое головокружение или даже предобморочное состояние». Все это, естественно, является последствием

выдыхания повышенного объема углекислого газа, что и становится причиной обморока, а отнюдь не избыточное насыщение организма кислородом. Еще одна упущенная возможность продемонстрировать свое понимание предмета.

Кульминацией же стало описание дыхательного упражнения, которое, по заверению авторов книги, «насыщает организм тоннами кислорода». Все клетки тела, подчеркивали авторы, «будут перенасыщены энергией, а мозг скажет вам спасибо за дополнительное питание».

«Йога для чайников» отражала также ошибочное представление авторов, пожалуй, о самом фундаментальном воздействии йоги на организм человека. Как мы узнали из предыдущих глав, ученые еще в XIX веке пришли к выводу, что определяющей характеристикой йоги — пожалуй, главной ее характеристикой — является способность практики замедлять телесные и умственные процессы и обмен веществ, что приводит к состоянию покоя. Пол называл это «спячкой», Беханан — «торможением ментальных функций», Багчи и Венгер — «экстремальным замедлением» ритма дыхания и сердцебиения, Бера и его коллеги из ашрама Гуна — «замедленным метаболизмом», многие другие ученые — «тормозом» (имея в виду работу парасимпатической системы), а Бенсон — «обширным снижением всех физиологических показателей», приводящим к гипометаболизму. Безусловно, некоторые стили дыхания — такие, как бхастрика и капалабхати, — способны оказывать возбуждающее действие. Однако в целом это исключение, а не правило. Группа индийских ученых из Бангалора описала этот факт во всех подробностях: регулярная практика йоги снижает уровень обмена веществ в состоянии покоя.

У этого факта из области физиологии есть очевидное социальное подтверждение. Ведь практика йоги завоевала множество поклонников по всему миру отнюдь не из-за своей способности взвинчивать, а благодаря доказанному успокаивающему воздействию. Она оказалась невероятно эффективным способом снятия напряжения и борьбы со стрессом. Йога так популярна в больших городах именно потому, что является отличным противоядием от стрессовых ситуаций, которыми чревата жизнь в мегаполисе.

Пейн, не приводя никаких доказательств, заявлял, что истина абсолютно в другом. Йоговское дыхание, писал он, «ускоряет обмен веществ». Он был так уверен в своих словах, что дальше в книге говорил об активизирующем эффекте йоги в широком смысле, распространяя его уже на всю практику. Занятия йогой, уверял он, «запускают метаболизм» и «помогают ускорить замедленный обмен веществ».

Эта дезинформация впоследствии проложила путь многим писателям, поверившим Пейну на слово, в том числе Таре Стайлз, бывшей модели и автору «Йоги для стройности, спокойствия и сексуальности». Ее ошибочные заверения укрепили этот миф.

Вооружившись своими путанными понятиями о человеческой физиологии, авторы «Йоги для чайников» применили их к больной теме: улучшению внешности. Ускорение метаболизма, заверил Пейн читателей, способствует реализации одной из целей, которой одержимы современные люди: поддержанию стройности. Повышенный метаболизм — «лучший борец с лишним весом». Замечательное утверждение, не правда ли? Само по себе слово «лучший» было намеком на то, что йога лучше каких бы то ни было диет и упражнений, занятий ходьбой и фитнесом, а также планирования сбалансированного рациона как средства сжигания калорий и контроля над весом. А чтобы читатели не забыли, он повторял свое заявление о том, что йога хороша для похудения. Асаны, утверждал он, «избавят вас от складок на животе». А практика йоги, подчеркивалось в «Йоге для чайников», «помогает сбросить лишние килограммы».

Справедливости ради отметим, что псевдонаучные заявления Пейна о перенасыщении организма кислородом и ускорении обмена веществ составляли лишь небольшую часть книги. Большинство рекомендаций касалось выполнения стандартных поз; он давал советы, приводил примеры из жизни и пытался вдохновить читателей. На фотографиях был изображен сам Пейн, спортивный и привлекательный, — он выполнял позы и помогал ученикам. Занятно, как много

внимания в книге уделялось тому, что Пейн называл «поддержанием и восстановлением здоровья», и при этом в ней практически не было прямых заявлений о терапевтическом эффекте йоги.

Книга прекрасно продавалась. Начиная с 1999 года, она пережила почти 14 переизданий — намного больше, чем прочие пособия по йоге. Начинающие часто обращались именно к этой книге за советом. И каким-то волшебным образом шрифт, которым был выведен докторский титул Пейна на обложке, с каждым переизданием становился все крупнее.

В 2000 году Пейн отправился в город Давос в Швейцарии на Всемирный экономический форум. Как гласил бюллетень студии «Самата», он стал первым преподавателем йоги, когда-либо выступавшим на форуме — собрании более двух тысяч мировых лидеров. Самыми известными из них были Билл Клинтон, Тони Блэр, Билл Гейтс и писатель Умберто Эко. Воскресное утро в Давосе обычно отводится отдыху и занятиям спортом. Многие участники форума отправляются покататься на лыжах на склоны находящейся неподалеку горы. Но в тот день начался буран, поднялся ветер, была нулевая видимость. Поэтому на выступлении Пейна был аншлаг.

Он достиг своего. Автор «Йоги для чайников» познакомил с практикой мировую элиту.

Примерно в то же время случай свел Пейна с доктором Ричардом Юсатайном, ведущим практику в Семейной клинике лос-анджелесского пригорода Венис. Юсатайн участвовал в разработке программы семейного здравоохранения для Медицинской школы Калифорнийского университета Лос-Анджелеса (UCLA) — одной из лучших медицинских школ мира, расположенной всего в нескольких милях от йога-студии Пейна. Незадолго до этого Юсатайн попал в аварию: он отделался простыми ушибами, однако его начали мучить сильные боли в спине. Он испробовал все обычные методы лечения, но ничего не помогало. Вскоре ему порекомендовали обратиться к Гейну, и он начал выполнять определенную последовательность асан, которая помогла ему быстро избавиться от боли и полностью выздороветь.

Пейн и Юсатайн сдружились. Их многое объединяло: проблемы с позвоночником, избавление от них и глубокая вера в скрытую способность организма излечиваться самостоятельно. Желая донести до студентов медицинских школ информацию о пользе йоги, они основали собственный факультативный курс. Класс на базе Калифорнийского университета стал первым в своем роде в США; он давал общее представление о йоге и йога-терапии. Этот популярный курс впоследствии стал постоянным факультативом Калифорнийского университета.

Воодушевленные успехом, Пейн и Юсатайн объединили усилия и вместе написали книгу. «Йога для лечения заболеваний» вышла в 2002 году. В ней рассказывалось о том, как при помощи йоги вылечить любое заболевание — от изжоги до астмы и болей в спине. На обложке жирным шрифтом было выведено не только звание Юсатайна — «доктор медицины», но и титул Пейна. Бывший директор рекламного агентства уверенно шагал вперед.

Стоит отметить, что «Йога для лечения заболеваний» была более приближена к науке, чем «Йога для чайников». Ведь «каждая страница» этой книги являлась отражением врачебного опыта Юсатайна, о чем сообщалось прямо в предисловии. И действительно, ложных заверений Пейна в том, что йога стимулирует метаболизм и сжигает больше калорий, а, следовательно, является хорошим методом борьбы с лишним весом, здесь уже не было, хотя борьбе с ожирением был отведен целый раздел. Тут перспективы обрисовывались честно.

В своих новых проектах Пейн стал уделять научной достоверности больше внимания. Видимо, знакомство с хорошо осведомленным соавтором помогло ему исправить недочеты, хоть и в середине пути.

Эта тенденция наблюдалась и в дальнейшем. В 2005 году Пейн выпустил видеокурс «Йога-терапия Ларри Пейна: контроль веса для полных». Его программа не отличалась глубиной. И в

ней, как обычно, ничего не говорилось о том, что йога снижает обмен веществ, а, следовательно, грозит практикующим набором дополнительных килограммов. Однако Пейн больше не делал невероятных заявлений и не утверждал ничего такого, что противоречило бы научным фактам. Вместо этого он с искренним видом и воодушевлением озвучивал прописные истины.

«По-настоящему контролировать вес вы сможете лишь тогда, когда внесете разумные изменения в свой образ жизни, в том числе станете более активными», — говорил он. И добавлял, что регулярные занятия йогой способствуют самодисциплине.

«Вы никогда бы не подумали, что занятия йогой помогут вам держаться подальше от холодильника, но это действительно так», — с улыбкой произносил он.

По роду своей деятельности Фишману и Пейну не раз доводилось пересекаться, и это — хотя в такое и трудно поверить — способствовало их сближению. В каком-то смысле это даже обнадеживает.

Фишман стал членом Консультативного совета при Международной ассоциации йога-терапевтов и вместе с Пейном работает над инициативами по улучшению профессиональных стандартов в йоге, а также методами практики и преподавания. Они вместе участвуют в конференциях, общаются, переписываются.

Фишман признался, что Пейн ему нравится. «Хороший преподаватель, опытный, серьезный — и к тому же приятный человек», — сказал он мне.

Пейн же с головой погрузился в дела научные. В 2005 году он стал одним из основателей и директором первой в США программы сертификации йога-терапевтов на базе высшего учебного заведения — при католическом университете Лойола Мэримаунт, находящемся в Лос-Анджелесе, на берегу Тихого океана. Выпускниками — точнее, в основном выпускницами — программы стали уже несколько десятков терапевтов, а действует она на базе Совета медицинских школ, учрежденной ассоциацией в попытке создать стандарты обучения.

Пейн признался, что в последнее время акцент сместился в сторону науки, так как интересы сообщества явно сдвинулись в этом направлении, как и его собственные.

Очевидно, что на заре своей деятельности Пейн в какой-то степени и сам стал жертвой обмана. Не он напустил этот туман из ложных сведений — он просто погрузился в него и продолжил распространять, уже для более многочисленной аудитории. Однако это не означает, что его промахи были неизбежными. Айенгар и другие известные гуру, в отличие от Пейна, не попали в эту ловушку.

Фишман понимает, как опасно пренебрегать достижениями современной медицины. По его словам, он сотрудничает с Пейном, ассоциацией и йога-терапевтами, желая помочь им стать более подкованными в научном плане.

«Йога в опасном положении, — сказал он мне в своей манхэттенской клинике. — Она может качнуться в любую сторону — стать наукой или религией, практикой для тех, кто стремится узнать правду, или культом для тех, кто предпочитает иерархию».

«Большинство йога-терапевтов получают информацию от гуру, — заметил он. — Они верят им и полагаются на них, а о диагностике, как правило, не имеют ни малейшего представления».

Однако у современной науки есть возможность узнать, какие методы йога-терапии действительно работают и почему. Благодаря ее преимуществам, добавил Фишман, эта новая дисциплина может стать профессией. Именно наука может помочь йоге излечить мир.

«Представители разных конфессий презирают друг друга, и неважно, что все они верят в одного бога, — заметил он. — Они все равно находят противоречия. Но представители науки более склонны к сотрудничеству. Я пытаюсь сделать йогу более похожей на науку, где истины не противоречат друг другу, а факты принимаются как данность, с благодарностью — в отличие от религии, представители которой все время сражаются друг с другом».

VI. БОЖЕСТВЕННЫЙ СЕКС

В 1970 году, когда я впервые попробовал сделать стойку на голове, о сексуальных аспектах практики, как правило, шептались по углам. В тех книгах по йоге, что были у меня и моих друзей, почти — или совсем — не упоминалось о сексе. В «Полном иллюстрированном пособии по йоге» не было ни слова о тантре, сексуальном возбуждении или поиске «партнерши женского пола», обуреваемой желанием, — замечательное выражение из «Хатха-йога Прадипики». Мой первый учитель йоги вскользь упоминал о сексе, но я так и не понял, что именно имелось в виду, и оставил эту тему на потом — как оказалось, на несколько десятилетий.

Эту книгу я начал писать с тем же настроением. Секс казался не самой важной темой. Да, думал я, что-то там, в йоге, с ним связано, и можно уделить этому главу. Но я даже представить не мог, какие находки меня ожидают, и испытывал досаду каждый раз, когда начинал штудировать научную литературу.

Исследований по этой теме было немного, и они противоречили друг другу. В одном говорилось, что йога снижает уровень гормонов, играющих важную роль в процессе сексуального возбуждения. Это интуитивно казалось неверным. По личному опыту я знал, что йога стимулирует ряд гормональных процессов, и некоторые из них явно имеют сексуальную природу.

Однако научные исследования, казалось бы, свидетельствовали об обратном. И я на некоторое время забыл об этой теме.

Вернуться к ней меня заставили свидетельства опытных практикующих. К своему изумлению, я обнаружил, что новое поколение гуру с великой откровенностью описывает свои аутоэротические трансы и твердит о том, что йога изначально предназначалась для того, чтобы подготовить тело к получению сексуального удовольствия. В интервью некоторые открыто заявляли о полученном блаженстве и попытках сделать так, чтобы оно никогда не оканчивалось. Одна привлекательная йогиня в шутку назвала этот ослепляющий экстаз «лучшим сексом, которого у нее не было». Другие говорили об этом с великим почтением, утверждая, что йога способна превратить сексуальный опыт в священнейшее таинство.

Продолжив изучать эту тему, я обнаружил, что мир современной йоги полон неприкрытой сексуальности, от откровенного эротизма и извращенности до глубоко духовного отношения к предмету. Покров, осмотрительно накинутый на тему секса гуру прошлых лет, спал окончательно.

Современная йога сплошь и рядом обещает вознести любого серьезно практикующего к тем сферам сексуального блаженства, которые лежат далеко за пределами банального потения, стонов и стертых коленок. Эти обещания имеют подчеркнуто коммерческую природу и лежат в основе тысячи книг, статей и видеокурсов. Набор из трех ЭУО (для начального, среднего и продвинутого уровней) «Йога улучшит вашу сексуальную жизнь» сулит ученикам «интенсивные, длительные, полноценные оргазмы». Насколько длительные? Женщина-преподаватель не уточняет. Однако кокетливо улыбаясь, эта соблазнительно одетая девушка обещает «более мощные, глубокие и совершенные впечатления от занятий йогой — и сексом».

После того как я немного углубился в эту область, все вдруг встало на свои места. Я увидел, как из-за недостаточного изучения этого вопроса основные факты так и остались в тени, понял, почему в мире йоги так много громких сексуальных скандалов, и узнал, что сама эта практика начиналась как сексуальный культ. Как говорится, части головоломки сложились воедино.

Мне стало известно о неподобающем сексуальном поведении гуру, считавшихся одними из самых знаменитых в мире. О сластолюбцах, которые действовали безнаказанно, и их жертвах, оправдывавших сексуальный контакт как некое духовное испытание или ритуальную инициа-

цию. Большинству было очень тяжело признать вину мужчин, которых они считали почти богами.

К счастью, мое исследование также показало, что женщины начали оказывать сопротивление и даже привлекать обидчиков к законной ответственности. В 1991 году протестующие с транспарантами («Прекратите злоупотребления!», «Хватит прятаться под маской») устроили демонстрацию у отеля в Виргинии. Тем временем внутри Свами Сатчитананда (1914—2002) — йоговская суперзвезда с длинными волосами и пышной бородой, словно оставшейся с вудстокских времен, — выступал на симпозиуме. «Как вы можете называть себя духовным наставником, — выкрикнула из зала одна из бывших его последовательниц, — когда приставали ко мне и другим женщинам?»

Еще один случай был связан со Свами Рамой (1925—1996), тем самым, который поразил ученых своей способностью управлять температурой ладони. В 1994 году одна из его жертв подала в суд, заявив, что в юности подверглась сексуальным домогательствам со стороны гуру в его ашраме в Пенсильвании. Свами Рама уклонялся от дачи показаний и в итоге уехал в Индию, бросив свой ашрам, расположенный в предгорьях Поконо и занимающий территорию в 400 акров. Но судебное разбирательство шло и в его отсутствие. В 1997 году, вскоре после его смерти, суд присяжных в Пенсильвании постановил выплатить молодой женщине почти два миллиона долларов в качестве штрафных санкций и компенсации за моральный ущерб.

Даже центр йоги «Крипалу» попал под огонь. Бывшие ученики ашрама в Беркширских горах отсудили более двух с половиной миллионов долларов после того, как гуру, в течение многих лет читавший лекции о воздержании, признался в своих многочисленных интрижках.

Я был склонен рассматривать эти случаи как проявление неконтролируемых сил, бушующих в телах самых продвинутых йогов. Похоже, «падшие» своим примером действительно подтверждали слова Айенгара о том, что практикующие йогу находятся «на перепутье судьбы». С научной точки зрения эти случаи свидетельствовали о том, что активная практика способна стимулировать гормональные всплески такой силы, что даже целомудренные люди с высокими устремлениями способны сбиться с пути. Горькую пилюлю несколько подслащивало то, что скандалы, похоже, подтверждали теорию об омолаживающем действии йоги. Ведь, как ни удивительно, многим из гуру, питавшим слабость к женскому полу, было по 60—70 лет.

С новой решимостью я взялся за работу и обнаружил небольшую сокровищницу отчетов и исследований, проливающих свет на сексуальную тему. В них говорилось, что йога действительно может вызывать всплеск половых гормонов, вспышки активности мозговых волн, а также другие признаки, характерные для сексуального возбуждения, — и это было подтверждено клиническими данными. Медицинское сканирование показало, что опытные практикующие способны входить в состояние экстаза, неотличимое от возникающего во время оргазма. Согласно медицинским исследованиям, занятия йогой могут улучшить сексуальную жизнь как мужчин, так и женщин — увеличивается либидо и сексуальное удовлетворение, растет эмоциональная близость между партнерами.

Мало что из этого известно широкой общественности, хотя йога уже не отрицает свою причастность к тантре и эротизму. Большинство этих исследований затерялось в лабиринтах современной науки.

Отсутствие интереса к этой теме не могло не удивлять. Однако со временем я понял: дело даже не в том, что йога в принципе не в ладах с наукой, а в том, что возможность была упущена. Приверженцы йоги на своем опыте знают, что эта практика, подобно мощному афродизиаку, может стимулировать сексуальное желание. Чего нельзя сказать о представителях сферы здравоохранения, хотя они без устали продвигают дорогие лекарства, помогающие бороться со снижением либидо, эректильной дисфункцией и недовольством сексуальной жизнью. То же относится и к популярным медицинским СМИ.

В результате авторитетные специалисты в области сексологии крайне редко упоминают о

методе альтернативной терапии, являющемся вполне естественным и — как верно подметил Фишман — бесплатным.

Даже лучшим экспертам не известно о влиянии йоги на либидо. Абрахам Моргенталер, гарвардский профессор, в своей книге «Тестостерон для жизни: ощутите прилив жизненных сил, сексуальности, укрепите мышцы и здоровье!» (2009) пишет о гелях, кремах, пластырях, инъекциях и таблетках — средствах, выдающихся по рецепту. В ней нет ни слова о йоге, как, впрочем, и в большинстве изданий по гормональной терапии.

Мировая фармацевтическая индустрия процветает, торгуя лекарственными средствами для повышения либидо; в последние годы наблюдается бум продаж. Из-за рекламного натиска эта сфера заслужила презрительное прозвище «Оргазм Инкорпорейтед», а критики задаются вопросом, не ставят ли фармацевтические компании корпоративную прибыль выше человеческого здоровья.

Тем временем наука подошла к открытию альтернативного метода, задействующего скрытые ресурсы организма. Для его продвижения не нужны реклама и торговые агенты, не требуется раздувать шумиху и давать откаты врачам; он не вызывает вопросов, так как на пациентов не оказывается давление, в результате которого они вынуждены принимать ненужные, потенциально небезопасные препараты. Ему, безусловно, стоит уделить более пристальное внимание.

Катил Удупа был врачом из Индуистского университета в Бенаресе и вел активную профессиональную деятельность в университетском комплексе, раскинувшемся за пределами священного города на берегу Ганга. Во многих смыслах его можно назвать последователем Пола — специалистом по западной медицине, глубоко увлекшимся традиционным индийским целительством. Он также разделял страсть Гуна к организационной деятельности. В 1971 году Удупа основал при университете Институт медицинских наук.

Однако после многолетней работы администратором, которая чревата стрессами, его здоровье оказалось подорванным. У Катилы Удупы появилась масса психосоматических расстройств — боли в груди, раздражительность, эмоциональная нестабильность и чувство постоянной усталости. Ему поставили диагноз — кардионевроз. Выражаясь простым языком, он «перегорел» на работе.

Удупа занялся йогой и вскоре почувствовал облегчение. А еще через некоторое время ощутил себя совершенно другим человеком. Ученый был заинтригован, стал изучать медицинскую литературу, посвященную йоге, и исследовать терапевтический потенциал этой практики, особенно ее применение при лечении хронических заболеваний, связанных со стрессом и нервными расстройствами, которыми страдал он сам. Его исследования подтвердили, что йога может оказать существенное влияние на гормональный фон человека, к примеру, снизить высокий уровень адреналина и прочих гормонов, участвующих в реакции «бей или беги», возникающей в ответ на стресс.

Выживание для организма всегда важнее получения удовольствия. Из этого принципа следует, что стресс способен затушить пламя желания, зато релаксация может создать ситуацию, при которой тлеющие угли разгораются огнем. Удупа задался вопросом, сохраняется ли эта взаимосвязь на биохимическом уровне, а конкретнее, не происходит ли с уменьшением гормонов стресса увеличения половых гормонов. Это был стоящий вопрос.

Удупа с коллегами изучили около десятка молодых людей (средний возраст группы — 23 года, половина участников — женаты). Волонтеры в течение шести месяцев обучались йоге, и постепенно занятия становились все сложнее. В течение первого месяца испытуемые выполняли позу кобры, скручивание позвоночника, «мостик» и полную позу лотоса.

Затем, в последующие месяцы, в программу добавили позу плуга, позу саранчи, позу лука, стойку на плечах и стойку на голове. Участники также выполняли пранаямы бхастрика и

уджайи — победоносное дыхание. В общем и целом, нагрузка по современным меркам была довольно интенсивной.

В начале программы и по ее окончании у молодых людей взяли образцы мочи. Выяснилось, что выделение тестостерона значительно повысилось — у некоторых из женатых участников более чем вдвое. В среднем уровень вырос на 57 процентов. Результаты исследования, сообщили ученые в отчете 1974 года, свидетельствуют о том, что йога способствует «омоложению желез внутренней секреции». Что до механизмов подобного омоложения, ученые предположили, что занятия йогой улучшают микроциркуляцию крови в области мужских половых органов. У мужчин тестостерон вырабатывается преимущественно в яичках, в меньшей степени в надпочечниках. Видимо, такие йоговские асаны, как поза лука, оказывающая давление на область гениталий, вполне способны стимулировать кровообращение.

В 1978 году Удупа опубликовал краткий итог своих находок в книге «Стресс и управление им методами йоги». Он процитировал клинические данные о повышении уровня тестостерона и приписал действию гормона «существенное улучшение эндокринной функции яичек».

Предположение ученых в итоге оказалось верным. Однако открытие Удупы не получило широкой огласки — и затерялось в водовороте мировых исследований. Почти никто не обратил на него внимания.

Но все-таки было одно исключение. В 1979 году, вскоре после публикации книги Удупы, его открытие привлекло внимание нескольких лиц, живших на берегу Ганга всего в сотнях миль от Бенареса и самого ученого. Это были йоги с большим опытом практики, серьезно интересовавшиеся наукой. Их гуру назвал свой ашрам Бихарской школой йоги, так как расположен он был в штате Бихар. Эту группу энтузиастов интересовало не только обучение в ашраме, но и преподавание. В журнале «Йога» (Yoga Magazin) — собственном издании Бихарской школы — один из свами обратил внимание на открытие Удупы. Правда, это было лишь краткое сообщение, затерявшееся среди других отчетов об исследованиях йоги, проведенных Удупой. И все же автор, писавший на чопорном британском английском, почтительно отметил: из опыта с тестостероном следует, что регулярное выполнение поз йоги может стимулировать «течение энергии и сексуальную активность».

Это был первый случай, когда научная тема, значимость которой позднее стала постепенно расти, была упомянута в популярной литературе.

Хотя научное сообщество оставило открытие Удупы без внимания, исследователи все же углубились в более подробное изучение тестостерона. В то время этому мощному гормону приписывали в основном одну функцию: управление мужской половой силой. Ученым было известно, что уровень тестостерона снижается с возрастом, а его повышение производит омолаживающий эффект.

Впоследствии современным ученым стали известны и другие функции этого гормона, в том числе его влияние на поведение и сексуальность, причем у обоих полов. Что немаловажно, исследования показали, что тестостерон способен улучшать настроение и самочувствие человека. Видимо, этот гормон является важной составляющей йоговского биохимического «коктейля радости».

Кроме того, было доказано, что тестостерон помогает концентрировать внимание, улучшает память и способность визуализировать пространственные задачи и взаимосвязи. То есть положительно влияет на деятельность мозга.

Как это ни удивительно, оказалось, что тестостерон играет важную роль и в процессе сексуального возбуждения у женщин. Ученые выяснили, что представительницы слабого пола высокочувствительны даже к низким концентрациям этого гормона (в женском организме тестостерона синтезируется в 10 раз меньше, чем в мужском). Он вырабатывается в яичниках и надпочечниках, причем особенно активно в период овуляции — фаза репродуктивного цикла,

которую связывают с повышением сексуальной активности. В ряде исследований была установлена связь между повышением уровня тестостерона у женщин и усилением полового влечения, сексуальной активности, чувственных ощущений во время секса. В данный момент фармацевтическая промышленность занята пристальным изучением этого гормона, надеясь открыть лекарство-блокбастер, аналог виагры, который можно было бы продавать женщинам.

Исследование Удупы не вызвало интереса общественности не потому, что его автор был родом из далекой Индии. В научном мире не существует государственных границ, и даже статьи неизвестных авторов могут тут же привлечь внимание, если в них содержатся смелые идеи. Причина была в другом — так случилось, что одновременно с его отчетом в свет вышли другие исследования, которые противоречили экспериментам Удупы с тестостероном. В результате ученые, звавшие о работе индийского коллеги, все чаще стали сомневаться в истинности его открытия. Другими словами, возникла путаница — распространенная проблема для малоизученных областей науки (спорные вопросы проясняются лишь после тщательного исследования этих отраслей).

Именно эксперименты, свидетельствовавшие о снижении уровня тестостерона, первоначально увели меня в ложном направлении и заставили думать, что йога и человеческая сексуальность не слишком связаны между собой.

Рассмотрим подробнее исследования, которые заставили ученых сомневаться в находках Удупы. Их целью было выяснить, приносит ли практика йоги существенную пользу сердечно-сосудистой системе. Эти исследования напоминали опыты, проведенные Дином Орни-шем в 1970-е и 1980-е годы, — со временем они приобрели большую популярность и породили массу похожих экспериментов.

В ходе этих исследований испытуемые не только начинали заниматься хатха-йогой, но и вносили другие изменения в свой образ жизни — например, становились строгими вегетарианцами. В 1977 году ученые из Ганноверского медицинского университета в Германии сообщили об эксперименте, в ходе которого было изучено более 100 взрослых, в течение трех месяцев практиковавших йогу и медитацию. Программа проходила в школе йоги, расположенной на собственной территории с полями, садом и кухней; участники принимали вегетарианскую пищу — обычную для школы. В результате эксперимента испытуемые похудели, уровень кровяного давления и частота сердечных сокращений у них уменьшились, что привело к снижению факторов риска возникновения сердечных заболеваний. В этом, собственно, и заключалась задача исследования, и ученые положительно отзывались о его результатах, так как те свидетельствовали о пользе йоги для сердечно-сосудистой системы.

Однако в их отчете также упоминалось о существенном снижении уровня тестостерона у испытуемых. Это был побочный эффект — незначительное открытие в сравнении с основной задачей эксперимента. Однако идея укоренилась в научной литературе.

Впоследствии выяснилось, что причиной снижения уровня тестостерона в организме была вегетарианская диета, причем науке давно было известно о механизме подобного влияния. Таким образом, наличие вегетарианского фактора означало, что йога, скорее всего, не имела отношения к выявленному уменьшению тестостерона. Тем не менее, путаница в тему уже была внесена. Вероятно, этому способствовало и принятое в науке правило, согласно которому новые исследования всегда предпочитают старым. Но каковы бы ни были причины, ошибочное мнение о тестостероне начало укореняться.

«Занимаясь йогой, вы не увеличите уровень тестостерона, — заявлял в своей брошюре Эл Сире, популярный автор и врач из Флориды, специализирующийся на мужском здоровье. — Попробуйте лучше борьбу, бокс или каратэ».

Возникшая в этой теме путаница имела еще одно последствие: о тестостероне не упоминалось в пособиях и книгах по йоге. И это легко объяснить. Ведь новость о том, что при занятиях йогой уровень тестостерона в организме снижается, в лучшем случае озадачивала, если учесть

личный опыт практикующих, ощутивших прилив жизненных сил на себе, а в худшем — просто позорила йогу. Ну разве может быть так, что йога снижает уровень тестостерона, если учесть, как важен этот гормон для улучшения настроения, внимания и чувства благополучия, не говоря уже о сексуальной жизни?

Авторам популярных изданий о йоге удалось найти выход из этого двусмысленного положения — они расхваливали позитивное влияние практики на сексуальность, но при этом не упоминали о тестостероне. К примеру, в книге 2003 года «Настоящие мужчины занимаются йогой» были сделаны оптимистичные заявления о том, что дисциплина действует, «как виагра», и у мужчин открывается «второе дыхание любви». При этом о тестостероне не было сказано ни слова.

Наука же потихоньку двигалась вперед, невзирая на путаницу. Спустя 30 лет после открытия Удупы исследователи из России сообщили о новых данных, подтверждающих его находку. Возглавил исследование Ринад Минвалеев, физиолог, который сам занимался йогой и водил экспедиции в Гималаи. Помимо всего прочего, он интересовался тибетской йогой туммо. Считается, что эта техника выработки внутреннего тепла защищает практикующих от экстремального холода. На одном из фото Минвалеев запечатлен сидящим на леднике в Гималаях в одних плавках.

Команда Минвалеева из Санкт-Петербургского государственного университета и Медицинской академии последипломного образования провела весьма узконаправленное исследование йоги. Была собрана группа из 8 участников — 7 мужчин и 1 женщина — в возрасте от 22 до 50 лет. Добровольцев научили делать позу кобры и удерживать ее в течение двух-трех минут. Внимание ученых при этом было обращено на физиологические последствия выполнения одной лишь этой позы.

Поза кобры, или бхуджангасана («змея» на санскрите), — одна из старейших поз хатха-йоги. Она существовала еще во времена тантры, до появления «дистиллированного» варианта йоги, и занимала центральное место в таких трудах, как «Гхеранда-самхита» — священный текст хатха-йоги, который ученые датируют XVII—XVIII веками. Отдельные главы «Гхеранда-самхиты», как и «Хатха-йога Прадипика», похожи на сексуальное пособие и пестрят упоминаниями о промежности, мошонке, пенисе и так далее, а также признают задачей йоги разжигание «телесного огня». Бхуджангасана при этом превозносится как средство для разжигания. Когда йог выполняет эту асану, говорится в «Самхите», «огонь физического тела постепенно разгорается». Заключительная ступень йогического пути в тексте описывается как «наслаждение, удовольствие и полное блаженство».

Поза кобры проста в выполнении и считается одной из базовых поз начального уровня. Она входила в программу асан, составленную для участников эксперимента Удупы. Его добровольцы выполняли позу кобры уже в первом месяце занятий и, соответственно, практиковали ее дольше многих других поз. При выполнении этой позы ученик лежит на животе лицом вниз, его ноги соединены, ладони выставлены перед собой; он отталкивается руками от пола, поднимая грудную клетку и голову. При правильном выполнении поза оказывает сильное давление на область гениталий. Как деликатно замечает Айенгар в «Прояснении йоги», ученик не должен прекращать движение, пока «лобковая кость касается пола; далее следует оставаться в этом положении». Он добавляет, что, поднявшись, ученик должен «сжать анус и ягодицы» — это движение усиливает давление вниз.

В своих экспериментах исследователи из Индии и России применили совершенно разные подходы и руководствовались разными задачами. Индийцев интересовал накопительный эффект от практики йоги в течение шести месяцев, а русских — воздействие всего одной сессии. Группа ученых из России просто взяла образцы крови до и после выполнения позы кобры добровольцами — промежуток между первым и вторым забором крови был не более пяти минут. Их эксперимент можно сравнить с моментальным снимком, а исследование индийцев — с полнометражным фильмом. А поскольку участники российского эксперимента не проходили столь длительную подготовку, логично было бы предположить, что в их случае

повышение уровня тестостерона было бы более умеренным.

В отчете, опубликованном в 2004 году, сначала сообщалось о зафиксированном изменении уровня кортизола — гормона, который вырабатывается в организме при стрессовых ситуациях, то есть при активации симпатической нервной системы, и избыток которого повышает уровень сахара в крови и артериальное давление, подготавливая человека к борьбе или бегству. Уровень кортизола в среднем упал на 11 процентов.

Что до тестостерона, группа ученых сообщила о его увеличении в среднем на 16 процентов (от 2 до 33 процентов — у разных участников мужского пола).

Однако золотая звездочка за самый высокий уровень тестостерона досталась единственной участнице женского пола. Концентрация тестостерона в ее организме достигла 55 процентов — этот результат вполне мог составить конкуренцию тому уровню, который продемонстрировали участники эксперимента Удупы через полгода занятий йогой.

В своем отчете российские исследователи окружили суперзвезду своего эксперимента особым вниманием. На фото была изображена симпатичная молодая женщина в бикини, делающая позу кобры, — само воплощение жизненных сил и активности. Она вся буквально лучилась изнутри.

Итак, совершенно очевидно, что практика асан способствует увеличению уровня тестостерона. В течение десятилетий ученые не раз приходили к выводу, что тренировки на выносливость приводят к противоположному результату. К примеру, у бегунов уровень тестостерона ниже, чем у тех, кто не занимается бегом. Снижение, возможно, объясняется постоянным стрессом от бега по тротуару!

Помимо желез внутренней секреции, ученые обратили свое внимание на мозг. Их интересовало, какое влияние йога оказывает на главный орган центральной нервной системы. И снова опыты были проведены не в США — на этот раз в Чехословакии. Причем человек, возглавивший исследование, имел докторскую степень.

Штибор Досталек увлекся йогой, когда ему было чуть более 40 лет. К тому моменту он имел серьезный опыт работы нейрофизиологом и большой академический стаж. Досталек работал в Праге. В 1968 году глубокая личная заинтересованность заставила его изменить траекторию своей карьеры. Он отправился в Индию, в ашрам Гуна. Сперва Досталек интересовался «дистиллированным» вариантом дисциплины, но вскоре обратил свой взгляд и к традиционной хатхе. В общей сложности он побывал в Индии 11 раз. И в центре его исследований было не «приветствие солнцу» и не стойка на голове, а разнообразные способы стимуляции, описанные на страницах «Гхеранда-самхиты» и «Хатха-йога Прадипики».

Основным методом исследования Досталека стала электроэнцефалография, или ЭЭГ. В сравнении с рентгеновским аппаратом Гуна электроэнцефалограф фиксировал больше нюансов, позволяя изучить процессы, происходящие в головном мозге. В ходе своих опытов Досталек подсоединял к голове опытных практикующих более 10 электродов, включал аппарат и проникал в таинственный мир. Электроэнцефалограф фиксирует слабые биоэлектрические токи, проходящие в мозгу, и усиливает их примерно в миллион раз, графически отображая картину в виде волнистых линий. К 1973 году Досталек достиг таких высот в электроэнцефалографии, что его назначили директором Института физиологической регуляции Чехословацкой академии наук. Он работал в центре Праги.

Вскоре Досталек сфокусировал свое внимание на теме, имевшей для него личный интерес, — йоге. В своем эксперименте, как и русские ученые, он исследовал воздействие одной-единственной техники. Подобный минимализм помогает снизить влияние переменных факторов, способных смазать картину. Досталек избрал для своего эксперимента агни-сару — на санскрите это означает «раздувание пламени». Названная в честь индуистского бога огня, эта техника не имела никакого отношения к популярной йоге и элитным йога-студиям, происходя из таинственного мира тантры. Современные гуру так высоко ценили эту технику, что

рекомендовали выполнять ее ежедневно, даже если больше ни на что нет времени.

Правильное выполнение агни-сары — сложная задача. В положении стоя практикующий делает наклон вперед, слегка согнув колени и оперевшись руками в бедра. После глубокого выдоха он задерживает дыхание и многократно втягивает и выпячивает живот. Смысл упражнения в том, чтобы подтянуть живот к позвоночнику, а затем расслабить его — тогда брюшная стенка сама опустится вниз. Цикл повторяется 10—15 раз, после чего можно сделать вдох. В «Гхеранда-самхите» содержится наставление выполнять агни-сару 100 раз. Свами Рама, современный йог, прославившийся демонстрацией сверхспособностей и сексуальными скандалами, советовал выполнять ее 150 раз в день.

Современным ученым уже многое стало известно о цели подобных манипуляций с брюшным прессом. «Волны», проходящие по нижней части живота, массируют гладкую мышечную ткань и способствуют иннервации органов репродуктивной системы. Эту область часто относят к эрогенным зонам. О немаловажной роли мышц брюшного пресса и тазового дна во время занятия сексом писали и ученые Мастере и Джонсон.

«Волны» в верхней части живота массируют участок, отвечающий за пищеварение, и влияют на соответствующий отдел нервной системы. Строение этой области настолько сложное, что ученые сравнивают хитросплетение нервных узлов (ганглиев) и ветвей на данном участке со вторым мозгом. Нервы и сенсорные рецепторы окольцовывают внутренние органы, контролируя сложные пищеварительные и выделительные процессы. С этой целью организм вырабатывает десятки различных гормонов и нейромедиаторов. Иногда люди могут почувствовать тонкую работу «второго мозга» — это неприятные ощущения в области желудка перед выступлением, «бабочки» в животе и прочее. Стресс и подавленные чувства могут служить причиной расстройства пищеварения, возникновения депрессии и ухудшения общего состояния здоровья.

Для своего эксперимента Досталек выбрал представителя йоговской элиты — ученика Гуна, занимавшегося йогой более 30 лет. При выполнении агни-сары его живот заходил волнами, и электроды электроэнцефалографа зафиксировали всплески мозговой активности. С увеличением темпа движения всплески становились все интенсивнее.

В отчете 1983 года Досталек заявил, что эти всплески имеют «большое значение». Сеть электродов на голове йога позволила ему точно определить тот участок, где зарождались всплески. Это были постцентральные извилины теменных долей большого мозга — зона кожной и проприоцептивной (мышечно-суставной) чувствительности. В постцентральной извилине находится миниатюрная карта тела и лица человека, которая получила название «сенсорный гомункулус». У изображенного на этой карте человечка искаженные пропорции, показывающие относительную значимость сенсорных сигналов, поступающих в мозг. У гомункулуса непропорционально большие губы, руки и гениталии.

Досталек расширил свои исследования и пригласил других практикующих с большим опытом, которые выполняли ряд тантрических поз, а также техники быстрого дыхания, в том числе бхастрику, или дыхание огня, и капалабхати — дыхание сияющего черепа. Их интенсивная практика спровоцировала мощные всплески мозговой активности. Досталек обнаружил, что всплески возникают со все увеличивающейся силой и достигают кульминации — испытываемые при этом находились в состоянии лихорадочного возбуждения. В отчете 1985 года он назвал их «спазматическими» — другими словами, похожими на припадок или конвульсии. Он также отметил, что другим ученым ранее удавалось зафиксировать похожие показатели у людей, испытывающих оргазм.

Затем Досталек сделал паузу, чтобы поразмышлять о перспективах этого открытия. Свои размышления он изложил на страницах «Йога Мимансы». В некотором роде этой статьей он выражал благодарность ашраму Гуна.

Досталек писал о том, что в научное понимание йоги вкралась одна неточность. Некоторыми

исследователями эта дисциплина рассматривается исключительно как успокаивающая и расслабляющая, а ее методы — как средство снижения «возбуждения вегетативной нервной системы и деактивации мозговых электроимпульсов». Однако это лишь половина правды, возражал он. Другая половина заключается как раз в обратном — в возбуждающем воздействии йоги. Достале отметил, что физиологическое возбуждение в йоге связано в основном с быстрым дыханием и техниками, описанными в «Хатха-йога Прадипике» и «Гхеранда-самхите».

И все же, теоретизируя на эту тему, Досталек придерживался традиционных взглядов. В его представлении эти всплески всего лишь помогли организму развить новую степень физиологической гибкости, что не только позволяло достигнуть сверхвозбужденных состояний, но и способствовало экстремальному торможению. В основном, заявлял Досталек, йога действует расслабляюще, противоборствуя чрезмерной стимуляции симпатической нервной системы — обычному явлению при современном образе жизни. Все-таки он рассматривал йогу как средство успокоительное.

Вместе с тем другим ученым удалось продвинуться дальше. Изучение опытных йогов позволило им предположить, что глубокая релаксация не является конечной целью практики, а представляет собой всего лишь этап на пути к блаженному состоянию постоянного возбуждения. При нахождении в трансe испытуемые демонстрировали явные признаки стимуляции симпатической нервной системы. Таких исследований было относительно немного. Но они были достаточно масштабными, чтобы предположить, что, по крайней мере, в некоторых случаях, мимолетные всплески возбуждения, зарегистрированные Досталеком, могут быть более длительными.

Наиболее тщательные исследования в этой области были проведены Джеймсом С. Корби, психиатром Медицинской школы Стэнфордского университета. Группа ученых под его руководством изучила 20 членов тантрической секты «Ананда Марга» («путь к блаженству» в переводе с санскрита). Путь к блаженству для участников этой организации, основанной в Индии, полон сложных испытаний, среди которых различные асаны и пранаямы, длительная медитация и многочисленные ограничения. Ученые привлекли к эксперименту равное число новичков и опытных тантристов. Последние — все они проживали в Сан-Франциско и окрестностях — занимались медитацией в среднем по три с половиной часа в день в течение многих лет. В ходе изучения команда из Стэнфорда зафиксировала, что практикующие нередко отмечают приливы и всплески энергии во время медитации. Ученые также пригласили 10 человек без опыта практики, чтобы те составили контрольную группу.

Во время контрольных сессий, которые длились по часу, каждый из испытуемых сидел один в тускло освещенной комнате. Все участники — контрольная группа, новички и опытные тантристы — выполняли одну и ту же практику. Первые 20 минут отводились на расслабление, следующие 20 минут — на наблюдение за дыханием, и последние 20 минут — на медитацию. В контрольной группе использовалась двусложная мантра, придуманная самими испытуемыми, а члены «Ананда Марга» повторяли собственную мантру.

Корби и его коллеги фиксировали не только мозговую активность участников, но и их сердечный и дыхательный ритм, а также уровень проводимости кожи. Последний фактор был важным признаком эмоционального, а в отдельных случаях и сексуального возбуждения. Ученые давно установили, что при потоотделении электрическая активность кожи (ЭАК) повышается, что традиционно рассматривается как признак возбуждения симпатической нервной системы. В прежние времена ученые смотрели на ЭАК как на способ исследования подсознания. Они также разработали детектор лжи, который в зависимости от уровня проводимости кожи показывал, расслаблен ли человек и говорит ли он правду или обманывает и потому потеет.

Группа ученых из Стэнфордского университета обнаружила, что опытные тантристы и новички демонстрируют все признаки возбуждения симпатической нервной системы. Среди них было учащенное сердцебиение и существенное повышение уровня проводимости кожи. В

контрольной группе, напротив, наблюдались признаки расслабления всего тела.

При снятии показаний у одной из медитирующих участниц приборы вовсе зашкалили; позднее она призналась, что находилась в тот момент в состоянии, «близком к самадхи», блаженному просветлению. Во время медитации уровень проводимости кожи у нее резко возрос, она начала учащенно дышать, а частота сердечных сокращений увеличилась до 120 ударов в минуту — как у любовников во время экстаза. Затем она вдруг вообще прекратила дышать, и сердцебиение замедлилось. Наконец, спустя полторы минуты, в течение которых ее грудная клетка почти не двигалась, она снова начала дышать нормально. «Нам очень повезло», — писали впоследствии Корби с коллегами о наблюдении за этим опытом.

Ученые не упоминали о сексуальном возбуждении. Они использовали формулировки «физиологическая активация» и «возбуждение вегетативной нервной системы». Но в их отчете, опубликованном в «Архивах общей психиатрии», издании Американской медицинской ассоциации со штаб-квартирой в Чикаго, известной своим осторожным отношением ко всему новому, содержалось явное указание на сексуальный характер находок, с учетом того, что испытуемыми были тантристы.

Насколько я могу судить по этому отчету, Корби с коллегами ближе других представителей научного сообщества подошли к явлению, которое я считаю парадоксом йоги, — резкому переходу от физиологического торможения к возбуждению, от состояний гипометаболизма к гиперметаболизму, которое наблюдается у опытных практикующих. Этот парадокс не имеет никакого отношения к ошибочному утверждению об ускорении метаболизма, сделанному, к примеру, Пейном. Он является одной из главных загадок йоги.

К сожалению, отчет Корби камнем лег на дно. В нем цитировались некоторые исследования Бенсона, и он вышел, когда «Реакция расслабления» все еще была популярной и продавалась миллионными тиражами. В течение многих лет в научных кругах господствовало представление о йоге как практике, способствующей релаксации. Альтернативная концепция, указывающая на редко возникающие состояния длительного возбуждения, причиной которых являются различные факторы, оставалась в тени.

Пока Удупа изучал гормоны, Досталек — мозговую активность, а Корби — уровень проводимости кожи, другие исследователи обратили внимание на еще один, довольно любопытный, показатель — учащенное дыхание. Досталек отчасти указывал на него в своем отчете, заметив, что испытуемые при выполнении бхастрики ощущали «восторг и даже возбуждение». Корби также отметил это, когда участница его эксперимента во время медитации вознеслась в самадхи. Но, помимо измерения амплитуды мозговых волн и электрической активности кожи, были и другие способы исследовать воздействие учащенного дыхания на организм. И самый простой из них не требовал использования никакого специального оборудования. Нужно было просто тихо сидеть и наблюдать.

В книге «Сексуальные реакции человека» Мастере и Джонсон описывают учащенное дыхание как неотъемлемый элемент поведения мужчин и женщин перед наступлением оргазма. Ученые наблюдали увеличение частоты дыхательных движений (ЧДД) до сорока в минуту на пике сильных оргазмов. Это почти в три раза выше, чем ЧДД в состоянии покоя.

ЧДД во время занятий сексом может показаться высокой, однако это не идет ни в какое сравнение с агрессивной практикой бхастрики. Преподаватели йоги рекомендуют начинающим делать один дыхательный цикл бхастрики в секунду и постепенно ускорять дыхание до двух циклов в секунду, то есть до 120 дыхательных движений в минуту. Опытным практикующим советуют дышать с частотой четыре цикла в секунду. Если бхастрика выполняется без остановок, то это составляет 140 дыхательных движений в минуту, что в 5—6 раз быстрее учащенного дыхания любовников в экстазе.

Как нам известно из предыдущих глав, практики быстрого дыхания влекут за собой неприятные последствия, вплоть до смертельного исхода. Однако, если заниматься ими без фанатизма, их

воздействие окажется довольно мягким. Легкая гипервентиляция не наносит серьезного вреда мозгу и нервной системе, а просто способствует возникновению эйфории, которая и делает занятия сексом и йогой такими приятными.

В течение десятилетий ученые трудились над изучением гипервентиляции, возникающей во время секса, — правда, как правило, их интересовали сексуальные реакции западных людей, а не восточные аскетические практики. И все же совпадения были достаточно значительными, чтобы некоторые из исследователей заявили о том, что сделанные открытия в равной степени справедливы для обеих сфер.

В ходе ряда исследований, проведенных совсем недавно, было установлено, что быстрое дыхание способно не только снизить приток кислорода к мозгу, как мы увидели в главе «Настроение», но и резко уменьшить биоэлектрическую активность полушарий. Эти находки стали возможными благодаря новым технологиям сканирования мозга. Разработанные методы позволяют ученым заглянуть глубже, проникнуть гораздо дальше поверхностных участков, которые можно было изучать при помощи ЭЭГ, и сравнить уровни активности в разных отделах мозга.

В результате сканирования обнаружился целый примитивный мир, работавший над усилением эффекта от гормональных всплесков и вспышек активности мозговых волн, сигнализовавших об удовольствии. В науке для обозначения слоя серого вещества, покрывающего полушария большого мозга, используется термин «кора». Этот термин вводит в замешательство многих специалистов, поскольку не имеет никакого отношения к центру¹. Наоборот, он обозначает «край», «покрытие» и образуется от латинского слова cortex — «кора», в том числе кора дерева.

Кора головного мозга играет важную роль в таких процессах, как память, внимание, восприятие, мышление, здесь находятся зоны речи и кожной чувствительности, в чем мы уже убедились на примере теменных долей. Сейчас, когда вы читаете эти слова, кора головного мозга помогает вам воспринимать их. Участок, называемый предлобной корой (потому что он находится в передней части мозга, за самым лбом), хорошо развит лишь у приматов, в особенности у человека. Он отвечает за такие высшие психические функции, как планирование, принятие решений и расстановка приоритетов.

Что же касается неосознанных желаний и неконтролируемых страстей, за них отвечают эволюционно более древние отделы мозга. В одном из них, промежуточном мозге, находится нейроэндокринный комплекс — гипоталамо-гипофизарная система, которая регулирует основные вегетативные функции организма. Другой комплекс структур — лимбическая система, — помимо прочего, участвует в формировании мотиваций, эмоций, поведенческих реакций.

Лимбическая система регулирует в том числе и сексуальные формы поведения. Одна из ее структур, миндалевидное тело — скопление серого вещества миндалевидной формы внутри каждого полушария (отсюда и название), — играет важнейшую роль в формировании страха и удовольствия, агрессии и тревоги. Что до сексуальных реакций, именно в лимбической системе находится огромное количество рецепторов, чутких к половым гормонам, в том числе к тестостерону. Ученые доказали, что стимуляция миндалевидного тела приводит к запуску таких процессов, как эрекция, эякуляция, овуляция, а также к возникновению ритмичных движений, как при совокуплении. Причем достаточно лишь гормонального стимула. Голландские ученые недавно поставили эксперимент с участием женщин среднего возраста со сниженной активностью миндалевидного тела и обнаружили, что для ее повышения необходима совсем небольшая доза тестостерона.

Итак, технологии мозгового сканирования позволили ученым заглянуть глубже, и они увидели, что быстрое дыхание по-разному влияет на различные участки мозга. В отличие от коры, в лимбической системе не наблюдалось резкого снижения активности. Она продолжала работать

¹ В англ. языке есть слово «core», означающее «центр», «ядро», — отсюда и путаница.

в прежнем режиме. Секс и гипервентиляция уменьшили приток кислорода к головному мозгу, снизив активность коры, отвечающей за высшие психические функции, однако при этом примитивные отделы продолжали работать в полную силу. Как поздней ночью в пригороде: наверху свет не горит, зато на первом этаже вечеринка в разгаре.

Основываясь на открытиях, связанных с функционированием лимбической системы, Торстен Пасси, немецкий психиатр из Медицинской школы Ганноверского университета, выдвинул теорию «сексуальной гипервентиляции». Снижение реакций коры, писал он, приводит к переключению мозга в «более примитивный режим работы», который характеризуется усилением эмоций, уменьшением самоконтроля и углублением сексуальных ощущений.

Все это поставило перед учеными интригующий вопрос: способно ли быстрое йоговское дыхание или другие практики вызвать сексуальное возбуждение? Этот вопрос затрагивал сложные причинно-следственные связи. Является ли учащенное дыхание результатом сексуальной стимуляции или оно может служить также и иницирующим фактором?

Ответ на этот вопрос стала искать группа исследователей из Университета Британской Колумбии в Ванкувере во главе с Лори А. Бротто. К эксперименту были привлечены 25 женщин, гетеросексуальных и имевших опыт половой жизни, — им было показано эротическое кино. Реакции измерялись дважды: в первом случае участницы перед просмотром выполняли технику быстрого дыхания, во втором — нет. Ученые попросили их дышать с частотой 30 глубоких вдохов в минуту в течение 2 минут. По сравнению с бхастрикой и другими йоговскими техниками быстрого дыхания это была довольно легкая нагрузка. И несмотря на это, исследователи установили, что быстрое дыхание привело к возбуждению симпатической нервной системы, длившемуся по меньшей мере семь минут.

В отчете, опубликованном в 2002 году, говорилось, что при просмотре фильма у женщин было зафиксировано существенное повышение частоты вагинального пульса, то есть эротическое кино действительно вызвало возбуждение. В среднем в группе пульс увеличился вдвое.

Это сподвигло ученых на исследование последствий собственно учащенного дыхания. На этот раз Бротто с коллегами привлекли к участию 60 женщин, страдающих расстройством сексуальной возбудимости, и контрольную группу из 42 женщин без проблем в сексуальной жизни. Все участницы были гетеросексуальны и имели опыт половой жизни. Женщины просмотрели два эротических фильма подряд. Одна группа перед первым фильмом выполняла практику быстрого дыхания, а перед просмотром второго просто отдыхала. Со второй группой все сделали наоборот — быстрое дыхание они практиковали перед вторым фильмом. Результаты указывали на то, что даже краткие периоды учащенного дыхания способны улучшить сексуальную возбудимость. Как и в предыдущем эксперименте, у здоровых женщин наблюдалась более сильная реакция на фильм, перед которым выполнялось быстрое дыхание. Однако тот же результат отметили и в группе женщин с расстройством возбудимости. В историях болезни этих пациенток были зафиксированы такие симптомы, как отсутствие или снижение реакции на физическую стимуляцию гениталий, а также на визуальные и слуховые сигналы, обычно вызывающие повышенное возбуждение. Однако в ходе эксперимента эти участницы продемонстрировали практически такой же уровень возбуждения, что и испытуемые из контрольной группы.

Другими словами, все указывало на то, что гипервентиляция способна вызвать возбуждение не только у здоровых женщин, но и у пациенток со сниженным либидо.

Быстрое дыхание разжигало пламя.

Полностью прочувствовать первобытную природу йоговского дыхания мне удалось при посещении студии бикрам-йоги. К тому времени я занимался йогой уже несколько десятилетий. Теперь же, задумавшись о взаимосвязи йоги и секса, я вдруг понял, что структура большинства классов — может, случайно, а может, и нет — повторяет одно из самых основных человеческих занятий.

В тот вечер студия была набита битком: зеркальный зал, полный мужчин и женщин, многие из которых были в прекрасной форме, — судя по всему, они являлись увлеченными практикующими и занимались регулярно. У одного мужчины рядом с ковриком стоял большой кувшин с водой. Он явно знал лучше меня, что термойога способствует мощному потоотделению и вызывает сильную жажду (ситуация, весьма распространенная во время «взрослых игр»). Среди практикующих не было ни одного человека с лишним весом. В целом здесь присутствовали только стройные и привлекательные люди.

На занятиях бикрам-йогой выполняется последовательность из 26 поз. Класс начинается и заканчивается пранаямой. Первая пранаяма была медленной и успокаивающей — хорошее упражнение, чтобы освоиться и помочь начинающим почувствовать себя как дома. По определению это была гиповентиляция, приводящая в действие парасимпатический «тормоз» организма, расслабляющий тело и ум. Я чувствовал тепло и покой и был готов ко всему.

Практика началась с простых поз и постепенно стала сложнее, как это обычно и происходит на занятиях йогой. Наклоны и растяжки стали глубже, ритм — интенсивнее, нагрузка медленно возрастала. Сексологи описывают увеличивающееся напряжение мышц как неотъемлемую часть сексуальной реакции человека. Мышцы начинают сокращаться уже на стадии возбуждения, а во время платофазы (период чрезвычайной активности перед оргазмом) наблюдается общее усиление нервно-мышечного напряжения. Так же и мы — самые сложные позы приберегли на конец занятия и старались изо всех сил, тянулись и напрягались, обливаясь потом.

В завершение мы практиковали быстрое дыхание. Пранаяма капалабхати — относительно мягкий вариант бхастрики, на мой взгляд, была не чем иным, как старой доброй гипервентиляцией, стимулирующей симпатическую нервную систему, что вызывало обычный для этого состояния мандраж, а после окончания практики — спокойное, но приподнятое настроение. Сексологи называют эту стадию «фазой обратного развития» или расслабления.

Мы легли на спину в шавасану, а инструктор приглушил свет.

Занятия йогой — с их прогибами, потением, учащенным дыханием и одеждой, оставляющей простор воображению, — в последнее время приобрели особую репутацию. Эта тема в живописных деталях раскрыта в одном из эпизодов сериала «Секс в большом городе». Героиня Саманта настолько разгорячилась и возбудилась на йоге, что решила подкатить к парню на соседнем коврике. Тот не ответил ей взаимностью, но она повернулась к соседу с другой стороны, и тот восторженно закивал, после чего они поспешно покинули зал.

Создатели сериала даже придумали слово, описывающее союз йоги и оргазма: йогазм. Это слово легло в основу рекламной кампании, где зрителям предлагалось выбрать из трех вариантов определения этого термина: 1) трюк с йо-йо, 2) секс с Йоги Берра¹ и 3) то, чем Саманта занималась со своим соседом на йоге.

Словечко стало ходовым. В 2009 году журнал «Нью-Йоркер» опубликовал карикатуру, где женщина лежит с мужем в постели и читает. «Не сегодня, дорогой, — гласила подпись. — У меня уже был йогазм в зале».

Викаш Дхикав задался вопросом: сможет ли йога улучшить сексуальную жизнь супружеских пар? Молодой врач из Нью-Дели собрал команду медиков и привлек к эксперименту более 100 испытуемых обоих полов. В 2010 году Дхикав с коллегами опубликовали две научные работы. Результаты подтвердили все предположения, сделанные учеными в ходе многолетних исследований физиологии, как, впрочем, и то, на что давно намекали карикатуры и фильмы, скандалы и судебные преследования, слухи и рассказы очевидцев. Согласно клиническим данным, занятия йогой действительно способствуют улучшению интимных отношений.

¹ Бывший бейсболист Высшей лиги, который, кстати, подал в суд на кабельную сеть после того, как его имя несанкционированно использовано в рекламе сериала

Группа медиков попросила участников описать свою сексуальную жизнь до и после регулярных занятий йогой в течение трех месяцев. Последовательность, предложенная для выполнения, несколько отличалась от обычной йоговской программы. Ученые отобрали позы, делая акцент на их способность улучшать «мышечный тонус, функцию половых и эндокринных желез, пищеварение, подвижность в суставах и настроение». Хотя в отчете не упоминались другие исследования сексуальных реакций, описанные в этой книге, среди выбранных асан были те, которые, как мы уже убедились, имеют доказанное стимулирующее воздействие на сексуальную сферу: поза лука, «мостик», поза плута, поза саранчи (использовались в исследовании Удупы), поза кобры (из эксперимента русских ученых) и агни-сара (из эксперимента Досталека). Кроме того, программа включала позу треугольника и наклон вперед из положения сидя. Среди пранаям была техника капалабхати — быстрое дыхание, которое мы выполняли в студии бикрам-йоги. Как обычно, занятие заканчивалось релаксацией в позе трупа.

Результаты исследования впечатляли. Начинающие йоги сообщили об улучшениях во всех тех сферах сексуальной жизни, которые рассматривали ученые, — желание, возбуждение, оргазм, степень удовлетворения. Мужчины (средний возраст в группе — 40 лет) отметили усиление и увеличение продолжительности эрекции. Также повысилась их уверенность в себе.

Женщины также были полны энтузиазма. Возраст участниц колебался от 22 до 55 лет, средний показатель составлял 35 лет. Несколько испытуемых сообщили о повышении степени удовлетворения и эмоциональной близости с партнерами.

Ученые также обнаружили, что в зависимости от возраста женщины по-разному оценивают результаты исследования. Например, участницы старше 45 лет основным улучшением сексуальной жизни считали увеличение возбудимости. Молодые женщины отдавали предпочтение интенсивности оргазма.

Природа человеческого оргазма — тема, на которую науке удалось пролить свет хотя бы отчасти. За годы группам исследователей удалось замерить продолжительность оргазма и определить характеристики этого процесса, имеющего значительный спектр вариаций как по длительности, так и по качеству. Как правило, оргазм длится от 2 до 22 секунд. Мастерс и Джонсон, первыми взявшиеся за изучение секса в США, обнаружили, что в редких случаях женщины способны испытывать оргазм продолжительностью до минуты и даже дольше. Они придумали особый термин для этого явления, назвав его *status orgasmus*. Слово *status* указывает на то, что это длительный процесс, а не краткая интерлюдия. Ученые выяснили, что женщины, испытывающие длительные оргазмы, чрезвычайно быстро перемещаются от одного оргазмического пика к следующему, на что указывают многократные сокращения стенок влагалища. У одной из участниц эксперимента было зарегистрировано более 20 подобных быстрых сокращений.

Неудивительно, что сексуальная реакция находится под контролем вегетативной нервной системы. Главные изменения происходят при ее переключении с парасимпатического на симпатический режим. Парасимпатическая нервная система запускает в организме процесс возбуждения, обеспечивая эрекцию. На этой стадии к женским и мужским репродуктивным органам приливает кровь. Затем активизируется симпатический отдел вегетативной нервной системы — и происходит выброс адреналина, нарастает напряжение, учащается дыхание, увеличиваются мышечные сокращения, подскакивают пульс и кровяное давление. Симпатическая реакция достигает пика во время оргазма.

Изучая механизмы этой сферы, ученые обнаружили у некоторых женщин поразительную способность вводить себя в сексуальный экстаз одним усилием мысли. Этот феномен в научном мире известен как спонтанный оргазм, а в популярной литературе носит название эротических фантазий. Ученые из Рутгерского университета провели эксперимент с участием 10 женщин, обладающих подобными способностями. Каждую из них изучали отдельно. Испытуемая ложилась на установленную в лаборатории кровать с множеством подушек, после чего ученые

измеряли степень ее возбуждения и сравнивали реакцию с данными, полученными при ручной стимуляции гениталий.

Результаты говорили сами за себя. Ученые пришли к выводу, что оба способа стимуляции вызывают скачок кровяного давления, учащение сердцебиения и расширение зрачков (все признаки возбуждения симпатической нервной системы), а также повышение болевого порога — все это свидетельствовало о наступлении оргазма. У некоторых из женщин, сообщили ученые, «отмечались активные мышечные сокращения» во время негенитальной стимуляции, другие участницы «казались неподвижными». Общие результаты, как написали исследователи в своей работе 1992 года, наводили на мысль о необходимости «переоценить природу оргазма».

Что немаловажно, йога сыграла центральную роль в развитии некоторых из этих навыков. Одной из участниц эксперимента оказалась йогиня, которая ради науки была готова продемонстрировать свои способности. Она заявила, что, лишь мысленно сосредоточившись на позвоночнике, может быстро привести в действие находящиеся вдоль него воронки энергии. «Просто скажите, активность какой чакры вы хотите измерить, — обратилась она к ученым. — Я могу испытывать оргазм всеми энергетическими центрами, от нижнего к верхнему и наоборот. Не знаю, сколько у вас времени, но можно заниматься этим хоть весь день».

На первый взгляд мысль о том, что можно испытывать сексуальное блаженство в течение нескольких часов, дней или всей жизни, кажется абсурдной. Если обычные оргазмы подразумевают мимолетный отрыв от реальности (*la petite mort*, маленькая смерть), то блаженный опыт, продолжающийся непрерывно, предполагает погружение счастливых в состояние вечной отрешенности. Как при этом есть, играть в футбол или проводить совещания? Мысль о том, что можно существовать в обоих мирах одновременно, кажется логическим противоречием.

Эта идея выглядит несколько менее сомнительной, если принять во внимание долгую историю взаимных пересечений мистицизма и сексуальности. Во все эпохи и во всех культурах цели этих двух сфер оказывались поразительно схожими, если не одинаковыми. К примеру, и в мистических течениях, и в сексе приветствуется состояние полного сосредоточения. Восточные религии — даосизм, индуизм и буддизм — проповедуют тесную взаимосвязь между духовностью и сексуальностью. Христианские аскеты также взывали к подобному единству. Они часто говорили о душе, или «невесте», стремящейся к слиянию с возлюбленным.

Те, кто бывал в Риме и видел скульптуру Бернини «Экстаз святой Терезы», могли бы засвидетельствовать о реальном воплощении подобного рода духовной эйфории. Святая откинула голову, разомкнула губы в предвкушении, которое вполне сродни эротическому. Кажется, она вот-вот застонет.

Однако жить в двух мирах непросто. В Индии у медитирующих, погруженных в экстатический транс, нередко есть помощники из почитателей, которые помогают им удовлетворить необходимые для выживания потребности. Один из великих святых современного индуизма Рамакришна (1836—1886) держал при себе помощников, которые следили за тем, чтобы он поел. Иногда святой также забывал дышать. По ночам последователи дежурили и при необходимости будили его.

В йоге путь к длительному блаженству называется кундалини, хотя сторонний наблюдатель может сделать и другие выводы. Это слово стоит наверху в моем списке самых многозначных и сбивающих с толку йоговских терминов. Оно обозначает и довольно распространенное направление йоги, и одно из самых мистических переживаний этой практики (которое и является целью в кундалини-йоге). Йоги с опытом рассказывали мне, что пробуждение кундалини случается у одного процента всех практикующих и даже меньше. Однако интересующихся гораздо больше. В публичных дискуссиях, посвященных этому феномену, его сравнивают с самыми разными приятными ощущениями — познания, силы, мистических переживаний, близости, восторга, приключения, опасности, экстаза и так далее. Происхождение

этого блаженного состояния описывается с применением множества эвфемизмов. Мой университетский словарик неплохо передает фундаментальный смысл, но избегает любых намеков на сексуальную подоплеку: «В йогической традиции — духовная энергия, спящая у основания позвоночника до тех пор, пока практикующий не пробудит ее и не направит вверх к мозгу, что и приводит к просветлению».

В переводе с санскрита «кундалини» означает «свернутый кольцом», или «та, что свернута кольцом», как змея. Змея — классическое изображение кундалини. Она спит у основания позвоночника, а когда раскручивается — то есть пробуждается и продвигается вверх по позвоночнику, — это знаменует начало просветления.

Подобный символизм может показаться странным. Но змея испокон веков была символом перерождения из-за своей способности сбрасывать кожу. В повседневной жизни Индии змеи пользуются почетом; им часто поклоняются, как богам и богиням. Поэтому неудивительно, что кундалини традиционно изображают в виде змеи, учитывая культурные истоки этого феномена. Поднимающаяся змея означает новое начало. Разумеется, у тех, кто читал Библию, змея вызывает совсем другие ассоциации. Так что стоит ли удивляться, что в последние годы некоторые христианские деятели набросились на кундалини, называя ее орудием дьявола.

Изображение змеи, свернутой в кольцо, объясняется, по крайней мере отчасти, возникающими при пробуждении кундалини ощущениями. Рамакришна говорил о том, что иногда чувствует мистический поток, поднимающийся вверх по позвоночнику, «как змея», идвигающийся при этом «зигзагообразно».

Говорят, что пробуждение кундалини также сопровождается интенсивными ощущениями; прохождение энергии по телу описывают как сильное жжение. В своем трактате о йоге историк-религиовед Элиаде цитировал древние тексты, в которых кундалини описывалась как «великий огонь» и «пылающий огонь». Этимология слова «кундалини» подкрепляет этот образ: санскритский корень «кунд» означает «подогревать» или «жечь».

Авторы трактатов по тантре утверждают, что мистический огонь имеет божественное происхождение и женскую природу; его называют спящей богиней, которую стремится пробудить йог, достигший совершенства в практике. Среди ее имен — Шакти и Ишвари; это богиня абсолютной реальности. Космическая женская стихия продвигается вверх по позвоночнику к макушке головы и там объединяется с мужской энергией, Шивой; их союз и приводит к состоянию всепроникающего блаженства.

Физические основы пробуждения кундалини описаны в древних трактатах довольно туманно. Современные описания не лучше. В этих книгах кундалини определяется как мистическая энергия, улучшенный поток праны, жизненная энергия, стимулирующая духовный рост, живительная сила, управляющая развитием человека. Йогани, американский тантрист, пишущий под псевдонимом и нередко ссылающийся на современную науку, отвергает эти определения, считая их всего лишь рекламными фразами. Точка зрения Йогани отражена в названии одной из глав его книги, вышедшей в 2004 году: «Кундалини — кодовое обозначение секса». Он называет мистический опыт «цветущим оргазмом, который, подобно бутону с бесконечным числом лепестков, раскрывается и наполняет собой все тело».

Главными исследователями кундалини в научном мире оказались не сексологи и биологи, а психологи и психиатры. Таких ученых было довольно мало, и, как правило, они занимались необычными методами терапии. Кроме того, им так и не удалось прийти к согласию по поводу того, является ли такая энергетическая встряска полезной или она пагубна для организма, норма это или патология. Как правило, эксперты придерживаются противоположных точек зрения на этот вопрос.

Примечательно, что одним из первых — если не первым — исследователей кундалини был сам Карл Юнг (1875—1961), швейцарский психиатр. Он столкнулся со случаем пробуждения кундалини еще на заре своей карьеры и глубоко заинтересовался этим феноменом. В 1918 году

к нему на прием пришла женщина, у которой наблюдались симптомы в виде волн интенсивных физических ощущений, поднимавшихся от промежности к матке, мочевому пузырю и далее до самой макушки головы.

Юнг пришел в растерянность, зато сама пациентка была в восторге. «Все идет прекрасно! — прокомментировала она их психоаналитические сеансы. — Неважно, что вы не понимаете мои сны. У меня всегда самые безумные симптомы, но есть кое-что, что происходит во мне постоянно». К своему изумлению, Юнг понял, что состояние физического и психического хаоса его пациентка считала приятным.

Впоследствии Юнг прочел немало лекций по кундалини, а в 1932 году провел в Цюрихе четыре беседы о психологии этого явления. Он поддерживал научные исследования феномена, однако предостерегал людей от практики. Одно из самых суровых предупреждений датируется 1938 годом — два десятилетия прошло с тех пор, как он лечил пациентку с симптомами пробуждения кундалини. Юнг назвал этот опыт «намеренно спровоцированным психозом, который у отдельных лиц с неустойчивой психикой может легко вызвать реальный психоз». Психоз — один из самых мрачных терминов в психиатрии. Это болезненное расстройство психики, характеризующееся неадекватным восприятием реальности и сопровождающееся бредом, галлюцинациями, резкими перепадами настроения.

Кунадалини, заключил Юнг, «наносит удар по самым основам человеческого существования и способно высвободить такой поток страданий, о каком ни один разумный человек и не помышлял».

Тон аналитических исследований кардинально изменился в 1970-е годы, когда Соединенные Штаты захлестнула волна паломничества индийских гуру и многие практикующие и духовные искатели испытали пробуждение кундалини на себе. Одна из ранних и самых оптимистичных оценок этого опыта принадлежит Ли Санелле (1916—2010). Этот психиатр из Сан-Франциско, выпускник Медицинской школы Йельского университета, стал ведущим первых семинаров в Институте Эсален — культовой школе движения за реализацию человеческого потенциала, изучавшей наркотики и секс, религию и философию.

Для Санеллы вопрос заключался в том, к чему приводит эта энергетическая встряска — к гениальности или безумию либо же к непонятной смеси того и другого. В 1976 году он выпустил книгу под названием «Кундалини: психоз или просветление?», в которой описывался опыт 13 человек, переживших пробуждение кундалини. Среди них были актриса, психолог, библиотекарь, профессор, писатель, двое художников, две домохозяйки, целитель, секретарша, психиатр и ученый. Рассказы были анонимными.

Санелла заявил, что, согласно его исследованиям, поднятие кундалини ни для кого не послужило сигналом спрыгнуть со скалы; напротив, оно стало «процессом перерождения, столь же естественным, как рождение физическое. Оно кажется патологией лишь потому, что его симптомы рассматриваются безотносительно к конечному результату, которым является просветленный человек».

Будучи человеком науки, Санелла упомянул Юнга, который к тому времени превратился в героя контркультуры из-за своего увлечения восточными мистическими течениями. Однако Санелла смягчил тон предупреждений Юнга. Лишь в одном месте он упомянул, что, по мнению психиатра, пробуждение кундалини может спровоцировать безумие.

Изложенные в книге Санеллы истории проходили по одному и тому же сценарию: первоначальные трудности, за которыми следовало улучшение. Заканчивался рассказ о пробуждении неизменно на счастливой ноте — люди, о которых шла речь, испытывали чувство глубокого личностного обновления. Однако есть свидетельства того, что Санелла значительно приукрасил эти истории. К примеру, его рассказ о преподобном Джоне Скаддере, целителе из Иллинойса, обладающем паранормальными способностями, совсем не похож на воспоминания самого Скаддера.

Тот описал, как его тело наполнилось жаром, светом и энергией. Кровь словно закипела. Внутренние органы как будто загорелись. В голове пульсировали волны энергии. Сердце билось так отчаянно, что испуганные друзья Скаддера слышали стук в его груди, и в церкви позднее в тот день объявили, что у него был сердечный приступ. Он не мог спать. Недели проходили в агонии, он опасался за свою жизнь и разум, так как обрел способность читать мысли и предвидеть будущее. Затем внезапно кошмар кончился, и Скаддер испытал новое для него чувство глубокого очищения.

Впоследствии он всех и каждого предостерегал избегать подобного опыта любой ценой. «Меня заставили поверить, что пробуждение кундалини — великий и восхитительный оккультный опыт, — вспоминал он позднее. — То, через что мне пришлось пройти, было сущим адом. Если ад существует, он не может быть хуже того, что я пережил».

К началу 1980-х годов стараниями гуру и школ, агрессивно пропагандирующих свою практику, в районе Сан-Франциско появились сотни «кундалинистов» — так называют практикующих дисциплину внутреннего огня. Одному только Санелле пришлось столкнуться с более чем тысячей случаев пробуждения кундалини; он помог основать службу психологической помощи — Кризисную клинику кундалини. Сеть центров помощи переживающим духовный кризис (Spiritual Emergency Network, позднее переименованная в Spiritual Emergence Network — более позитивное название) не проводила психологические консультации, однако здесь работала горячая линия. С 1986 по 1987 год сотрудники службы ответили более чем на 500 звонков. Согласно статистике, больше всего звонков поступало от женщин в возрасте около 40 лет, и спрашивали они о кундалини.

Сегодня сотни веб-сайтов по всему миру пестрят сведениями о пробуждении кундалини, и большинство превозносят интенсивный опыт как верный путь к духовному просветлению. Другие рассказывают об ужасах, необъяснимых болезнях и жизненных кризисах, об обращении к врачам в полном отчаянии, при этом медики не представляют, что происходит, и понятия не имеют, какое лечение прописать. Встречаются и рассказы о сердечных приступах и даже смертельных исходах.

Но все же предостережение Юнга вспоминается нечасто, в то время как изображение кундалини в популярной литературе привлекает широкую аудиторию. Элизабет Гилберт, автор эскапистского бестселлера «Есть, молиться, любить», рисует заманчивую картину собственных переживаний в индийском ашраме. «Мне вдруг открылись все механизмы работы вселенной, — с восторгом сообщает она в своей книге. — Я покинула пределы тела, пределы этой комнаты, нашей планеты и шагнула сквозь время». Вернувшись на землю, писательница обнаружила, что опыт пробуждения кундалини разгорячил ее, «как моряка после трехдневной отлучки».

Некоторые предприимчивые люди ухватились за неприкрытый эротизм дисциплины, используя его для получения прибыли и проделав большой путь от йогического аскетизма к коммерческой показухе. Товары, предлагаемые ими, не имеют отношения к поднятию кундалини, они пробуждают более приземленные страсти, мало связанные с мистикой или целительством посредством сексуальной энергии. Неудивительно, что тенденция зародилась именно в Калифорнии, мире наркотиков и секса, и Калифорния же стала центром экспериментов в этой области.

Первопроходцами стали основатели Университета Мора. Это процветающее заведение, учрежденное в 1977 году и располагающееся на засушливых холмах Сан-Франциско, выдавало докторские степени по таким предметам, как «чувственность». При университете не было библиотеки и научного комплекса, только общежитие, при этом обучение на докторскую степень стоило около 50 тысяч долларов. Если сотни студентов университета чему и научились, так это умению продлевать оргазм. Выпускники сообщали об одном эксперименте, в ходе которого участница испытывала оргазм в течение 11 часов. В конце концов штат Калифорния, испытывая растущее давление со стороны федерального правительства, требующего прикрыть «дипломные фабрики», лишил университет аккредитации.

Но слухи успели разнестись. И главными распространителями стали выпускники Университета Мора, написавшие пособия по сексологии.

Патриша Тейлор, автор книги «Расширенный оргазм», окончила колледж Барнард на Манхэттене и получила степень MBA в Школе Уортона Пенсильванского университета. Она работала на Уолл-стрит, а после переехала в Сан-Франциско и стала изучать тантру. Ее жизнь перевернулась в 1988 году, когда один из выпускников Университета Мора ввел ее в экстатическое состояние, длившееся более 20 минут. «Мои ладони и стопы дышали огнем, — рассказывала она мне. — А потом мне открылся свет».

После окончания Университета Мора Тейлор стала обучать желающих продлевать оргазм — открывать «портал божественной энергии», как она это называет. На ее сайте (www.expandedlovemaking.com) можно купить книги, получить рекомендации и записаться на курсы, в том числе интенсивы для пар.

Тейлор сообщила, что уже 20 лет счастлива в браке. Сколько длился ее самый продолжительный оргазм? Два или три часа. Ей было сложно ответить на этот вопрос точно — в такие моменты легко потерять счет времени.

Теперь в распоряжении ученых имеется новое поколение аппаратов визуализации, позволяющее изучить подобные необычные состояния и лучше понять природу сексуальных ощущений человека.

Одним из первых, кто занялся изучением нейрофизиологических механизмов оргазма, стал Барри Комисарук. В 1992 году в сотрудничестве с двумя коллегами Комисарук, профессор Рутгерского университета, опубликовал результаты исследования, посвященного спонтанному оргазму. Кроме того, в течение многих лет он занимался изучением неврологических аспектов сексуальности и написал на эту тему более 100 работ. Результатом его труда стала не удостоившаяся широкого внимания общественности книга «Наука оргазма», опубликованная в 2006 году издательством Johns Hopkins University Press. К тому времени Комисарук не только занимался научной и преподавательской деятельностью, но и стал ассистентом декана в магистратуре Рутгерса.

На довольно позднем этапе своей карьеры Комисарук стал использовать новый метод исследования мозговых структур, активизирующихся при оргазме. Этот метод далеко превосходил ЭЭГ и был известен как функциональная магнитно-резонансная томография (функциональная МРТ); с его помощью удавалось зафиксировать изменения мозгового кровообращения и, следовательно, активности нервной системы. К началу 1990-х годов функциональная МРТ стала доминирующим методом мозговой визуализации из-за простоты в использовании, широкой доступности и высокой точности данных. На снимках мозг изображался серым цветом, а участки повышенной активности высвечивались оранжевым и желтым.

В конце 1990-х годов в лаборатории в Нью-Джерси Комисарук приступил к исследованию нейрофизиологических механизмов оргазма. В 2003 году, помня об эксперименте Рутгерского университета, проведенном более 10 лет назад, он начал новую серию опытов, стремясь раскрыть тайны спонтанного оргазма при помощи МРТ.

Лучшие научные эксперименты характеризуются тем, что исследователи стараются устранить многочисленные, сбивающие с толку переменные факторы, окружающие большинство природных явлений. Именно так поступили Досталек и русские ученые, когда решили изучить физиологические последствия выполнения всего одной асаны.

Женщины, способные достигнуть спонтанного оргазма, заинтересовали Комисарука по той же причине. Дело в том, что при спонтанном оргазме отсутствует влияние переменных факторов, способных ввести в заблуждение: сенсорной активности и мышечных сокращений. С точки зрения мозгового сканирования это означало, что участки коры головного мозга, отвечающие за

сенсорное восприятие и моторную деятельность, на снимке останутся серыми, как и другие отделы мозга, отвечающие за взаимодействие человека с окружающим миром. В теории на снимках МРТ должны были отразиться лишь структуры лимбической системы.

Разумеется, женщины, достигавшие оргазма без мануальной стимуляции, периодически могли вздрагивать от удовольствия, как показал эксперимент 1992 года. Однако подвижность начиналась на довольно поздней стадии

процесса. Чисто теоретически новый метод исследования должен был показать «более ясную картину» оргазма и дать возможность лучше понять его природу.

В 2003 году, изучив первые снимки, Комисарук был рад увидеть подтверждение результатов исследования, проведенного более 10 лет назад. Сигналы, поступавшие в центр удовольствия в мозге участниц, были одинаковой интенсивности, когда женщины достигали оргазма при помощи физической стимуляции или же просто усилием мысли. Однако пути, приводящие к одному и тому же результату, были разными.

Однако исследователей ждали трудности. Оказалось, сложно найти достаточное число участников эксперимента. Коллега Комисарука, подыскивавшая добровольцев в 1992 году, давно уже с ним не работала. Тем временем подобная задача требовала особого подхода, наличия определенных связей и в некоторой степени способности убеждать. Ведь если подумать, какая женщина согласится лечь на жесткий стол под яркий свет флюоресцентных ламп и сунуть голову в магнит размером с гигантский пончик, одновременно пытаясь расслабиться?

Задача была не из простых — до тех пор, пока не появилась Нэн Уайз, сексолог, преподаватель йоги, привлекательная женщина и мать двоих детей. Она вернулась в Рутгерс, чтобы продолжить образование, когда ее дети подросли. Опыт практики и умение чутко прислушиваться к своему телу, ощущать его энергетические потоки, сделали ее экспертом в области спонтанных оргазмов, и, когда Комисарук попросил ее принять участие в эксперименте, она согласилась. «Трудно представить что-то менее сексуальное, — сказала она. — Но ради науки я пойду на это».

К началу 2010 года Комисарук и Уайз провели успешное предварительное сканирование нескольких добровольцев. При этом они столкнулись с существенной проблемой — испытуемые двигали головой. Оргазмы, которые испытывала сама Уайз, находясь внутри томографа, практически не провоцировали движений головой, и поэтому снимки были очень четкие. Но другие женщины часто начинали дергаться. Уайз вспоминает об одном из таких случаев: «Мне показалось, что аппарат сейчас начнет прыгать по комнате». Чтобы решить эту проблему, ученые создали ограничитель для головы, встроенный в томограф. И это помогло. Теперь головы участниц, испытывавших спонтанные оргазмы, оставались неподвижными.

Уайз решила сделать исследование темой своей докторской диссертации. Они с Комисаруком поставили цель: задокументировать последовательность активации различных нейронных цепочек и сетей во время оргазма. По сути, они хотели снять кино, состоящее из последовательных снимков МРТ, и надеялись пролить свет на многие загадки. К примеру, подобное исследование помогло бы ученым научиться различать центры, отвечающие за боль и удовольствие. Уайз сообщила мне, что при оргазме и чувстве боли становятся активными одни и те же отделы мозга. «Нам малоизвестно о том, как различить эти два состояния».

Для диссертации Уайз требовалось не меньше десятка волонтеров. С расцветом неогнатрических движений и альтернативной сексуальности найти таких в Нью-Йорке оказалось нетрудно. У Нэн Уайз были знакомые из «духовно-сексуальной» сферы, и она знала, с кем связаться, чтобы найти добровольцев для своего исследования. «Знакомые знакомых, — вспоминала она. — Вот как их подыскивают». Среди участников были члены группы «Один вкус» (Опе Тазге). Ее основатель, пользуясь методикой Университета Мора, открыл в Сан-Франциско и на Манхэттене коммерческие студии, пропагандирующие сексуальные контакты и

оргазмическую медитацию. Среди участниц проекта Уайз были современные мистики и радикальные феминистки, расхваливающие преимущества сексуального удовлетворения без мужского участия.

Чем больше становилось известно Уайз, тем сильнее ее поражало разнообразие эйфорических состояний. «Оргазмы бывают разные, — говорила она в интервью. — У меня при спонтанном оргазме ощущения распространяются по всему телу. Когда я опрашивала людей, обладающих такой способностью, некоторые сообщали о невероятно интенсивных оргазмах. Полагаю, они без труда управляют своей нервной системой, заставляя ее работать в этом направлении».

Я спросил ее о длительности оргазмов.

«Я наблюдала всякие, — ответила она. — Некоторые способны ввести себя в состояние оргазма и поддерживать его. Я никогда не засекала время. Но есть люди, которые могут находиться в таком состоянии до бесконечности».

Научные исследования, проводившиеся в течение многих десятилетий, помогли прояснить один из самых мистических и малопонятных аспектов йоги, пролив свет на ряд вопросов, которые традиционно были окутаны тайной. Эти находки любопытны сами по себе. Кроме того, они указывают на преемственность опыта между ритуалами прошлого и современной практикой и оправдывают академическое изучение сексуальных аспектов йоги.

К тому же результаты этих исследований способны подарить обществу потребления ряд практических методов лечения сексуальных расстройств и улучшения сексуальной жизни, а в перспективе — снизить нашу зависимость от дорогостоящих лекарственных средств.

В йоге есть еще один малоизученный аспект, исследование которого в будущем может оказаться весьма полезным как с теоретической, так и с практической точки зрения. Раньше действие этого феномена объяснялось исключительно божественным вдохновением. Сегодня его считают тем свойством, которое делает нас людьми.

VII. МУЗА

Пол Понд интересовался истоками Вселенной. Докторская диссертация по физике элементарных частиц, которую он защитил в Северо-Восточном университете Бостона, приоткрывала ему дверь в мир ученых, стремившихся узнать, как кирпичики мироздания складывались в единое целое в первые мгновения после Большого взрыва и как формировались мезоны, впоследствии растворяясь во вспышках других элементарных частиц. Он опубликовал свои работы в «Журнале физики» (Physical Review) — самом авторитетном издании этой ветви науки — и проводил исследования в Торонто и Лондоне, Париже и Вене.

А потом у него случилось пробуждение кундалини. И в 1974 году он решил покончить с физикой.

Понд с друзьями жили в Канаде, в Торонто и окрестностях. Но их увлек кашмирский мистик Гопи Кришна, обитавший на другом конце света. Летом 1977 года Понд и еще 230 канадцев сели на самолет и улетели в Индию, чтобы встретиться с адептом кундалини-йоги, к тому времени уже весьма пожилым человеком. Некоторые впоследствии взялись распространять его учение.

1979 году пандит¹ приехал в Торонто с ответным визитом и снова посетил этот город в 1983-м, за год до смерти. Кришна не любил, когда его окружали почестями, соответствующими статусу

¹ В Индии пандит — почетное звание ученого брамина, а также специалиста по классической литературе

гуру. Однако канадцы восхищались им как философом и чувствовали необходимость продолжить его дело, в особенности отдать должное страсти пандита к изучению влияния кундалини на интуицию и одаренность, способность видеть суть вещей и творческое начало.

Кришна говорил, что под воздействием мистического огня обычные люди «должны» превращаться в «виртуозов высшего порядка с экстраординарной способностью к выражению мыслей как в стихах, так и в прозе или экстраординарными художественными талантами». В сравнении с его учением, изложенным в книге «Биологическая основа религии и гениальности», движение за реализацию человеческого потенциала выглядело детской игрой.

Ферма на юге Онтарио стала штаб-квартирой, откуда Понд, его супруга и друзья начали распространять учение Кришны. В 1986 году они провели первую ежегодную конференцию под открытым небом (эти конференции проходят уже более 20 лет). Свою организацию они назвали Институтом исследования сознания.

Впоследствии эта небольшая благотворительная организация из Канады, занимающаяся эзотерическими исследованиями, стала магнитом для сотен людей. Ее члены распространяли книги, посвященные кундалини-йоге; они собрали обширную библиотеку, основали собственный бюллетень и стремились показать, что «мистический огонь» способен привести к появлению новых художников и писателей, святых и изобретателей. В течение многих лет Институт занимался изучением таких известных фигур, как Брамс, Эмерсон, Ганди, Виктор Гюго, Томас Джефферсон, Уолт Уитмен, Рудольф Штейнер, святая Хильдегарда и святой Иоанн Креститель. Опубликованные результаты исследований, как правило, содержали обширные примечания.

Понд также пережил трансформацию. Он стал более открытым. Изменился и его авторский стиль. Во времена своей научной карьеры он специализировался на работах, написанных чрезвычайно сухим языком. Теперь же с удовольствием читал поэзию, хотя раньше не любил ее и изучал только по принуждению, в школе. Но муза сподвигла его на сочинительство.

Неумное эго, как дитя,

Ест конфеты, мечется без устали.

Я говорю, что идеи рождаются из высокого источника,

Но в глубине души мечтаю, чтобы они были моими.

Истоки творчества, пожалуй, величайшая тайна жизни. За века мыслители выдвинули немало теорий о том, что питает этот источник, а что заставляет его иссохнуть. С одной из самых живучих выступил Фрейд: он говорил о том, что сублимация сексуальной энергии возвращает артистический темперамент и творческие импульсы. Но Фрейд признавал, что с помощью метода психоанализа ему вряд ли удастся объяснить этот процесс. «К сожалению, — писал он в очерке, посвященном Достоевскому, — перед проблемой писательского творчества психоанализ должен сложить оружие».

Эта загадка стоит перед человеком давно, но в последние десятилетия обнаружилось достаточно много свидетельств — как обрывочных и не слишком убедительных, так и основательных, — которые указывают на то, что йога способна сыграть существенную роль в подпитке творческого источника. И пробуждением кундалини дело не ограничивается.

Эти свидетельства появились несмотря на то, что с научной точки зрения вопрос представляет сложность для изучения. Ведь творческая деятельность очень субъективна, и даже лучшим исследователям нелегко найти способы изучить эфемерную природу вдохновения. Подобные исследования по определению сложнее осуществить должным образом — в сравнении с тем же измерением уровня гормонов и напряжения мышц, мозговых волн и кровяного давления.

Осложняющим фактором является то, что связь между йогой и творчеством в целом плохо изучена. Этой теме уделялось совсем мало внимания, в отличие от более популярных аспектов дисциплины. Малоизученность, недостаток интереса — все это означает, что ученым намного труднее привлечь финансирование для исследования этой неизведанной области.

Однако не стоит забывать о значимости этой темы. Художники и творческие люди пользуются репутацией бунтарей. Однако на протяжении всей истории они не только совершали открытия, но и способствовали общественным изменениям, следствием которых нередко становились скачки в развитии цивилизации. Если йога помогает развить творческое начало, значит, эта дисциплина вполне может выступить в качестве влиятельной культурной силы.

В этой главе рассказывается о подобных перспективах и устанавливаются границы, в рамках которых наука на данном этапе своего развития способна объяснить связь между йогой и вдохновением.

Зачастую потенциальная взаимосвязь йоги и творческой деятельности лежит на виду. К примеру, Карл Юнг обращался к этой практике в один из самых тревожных и в то же время плодотворных периодов своей жизни — задолго до того, как выступил с предупреждением об опасностях энергии кундалини.

Швейцарский психиатр (1875—1961) и отец психоанализа обратился к йоге на относительно раннем этапе своей карьеры. Он пережил два кризиса. Первый был личным. Когда Юнгу было чуть больше 30 лет, он в рамках своих исследований попытался проанализировать и собственное сознание, что привело к жестокой внутренней борьбе. В результате он стал страдать галлюцинациями, которые доводили его до судорог, ему часто приходилось держаться за предметы обстановки, чтобы не упасть. Историю своего «столкновения с подсознанием» он записал в тайном дневнике в переплете из красной кожи. Дневник был опубликован в 2009 году. Считается, что эти записи положили начало юнгианскому методу.

Другим кризисом стала Первая мировая война. Бушевавшая за пределами родной страны психоаналитика, сохранявшей нейтралитет Швейцарии, война потрясла основы старой Европы. Юнг ощущал странную связь между внутренним и внешним конфликтами. В интересах науки он использовал эту связь, чтобы довести себя, как он писал, до грани безумия. «Я часто был так взвинчен, — вспоминал он, — что мне приходилось выполнять определенные упражнения из йоги, чтобы сдерживать эмоции». Он практиковал в меру. «Я делал эти упражнения, пока не успокаивался достаточно, чтобы возобновить работу с подсознанием».

Еще одним примером очевидной взаимосвязи между йогой и творческой деятельностью является случай Леопольда Стоковского (1882—1977), дирижера, сформировавшего собственную свободную манеру руководства оркестром — он отказался от традиционной палочки, предпочитая дирижировать руками. Его часто вспоминают в связи с диснеевским фильмом «Фантазия», где он сыграл главную роль как дирижер Филадельфийского оркестра.

В начале карьеры Стоковский серьезно увлекся оздоровительными практиками и начал выполнять строгую программу, включавшую занятия йогой, медитацией и суровые ограничения в еде и питье. По свидетельствам очевидцев, он умел полностью расслабляться, когда это было необходимо, и после 6 часов сна работать без перерыва 18 часов. Перед каждым концертом он медитировал, чтобы очистить ум.

Стоковский также был известным дамским угодником. В 1930-е годы он и актриса Грета Гарбо (1905—1990) обнаружили, что вместе могут, как говорится, творить прекрасную музыку; они поехали в Италию и в старинном городе Равелло арендовали виллу с видом на Средиземное море. Там он стал обучать ее йоге.

Актриса всерьез взялась за изучение дисциплины и впоследствии занималась у Индры Деви, прославившейся как первый «звездный» инструктор йоги. Гарбо стала таким преданным адептом практики, что не только рассказала о ней друзьям и знакомым, но и сама начала

«играть» в преподавателя. Гейлорд Хаузер, фитнес-гуру тех дней, который давал актрисе рекомендации по питанию, вспоминал, как Гарбо учила его делать стойку на голове. Он обнаружил, что эта асана действует омолаживающе. Но также узнал, что при ее выполнении можно повредить шею. Впоследствии он отказался от стойки на голове и заменил ее расслабляющей позой на наклонной доске, где голова находилась ниже стоп. «Так можно ощутить все преимущества, — заявлял он, — не рискуя получить травму».

Стоковский оказался не единственным классическим музыкантом, использовавшим йогу для стимуляции творческой активности. Иегуди Менухин (1916—1999) был известным скрипачом и дирижером. Во время Второй мировой войны этот уроженец Нью-Йорка сотни раз выступал перед войсками союзников, а когда солдаты освободили узников немецких концлагерей, играл для тех, кому удалось выжить. Многие из них были похожи на скелеты, обтянутые кожей. В 1947 году в качестве акта примирения он отправился в Берлин и стал первым еврейским музыкантом, выступившим в Германии после холокоста.

В этот период у Менухина начались проблемы со здоровьем — сказались тяготы войны и годы напряженных репетиций. К началу 1950-х годов он стал жаловаться на боли, напряжение, глубокую усталость, невозможность отдохнуть. Это влияло и на творчество.

Затем в 1952 году, находясь в Индии, он познакомился с Айенгаром. Тот научил его расслабляться в шавасане — позе трупа. Музыкант тут же погрузился в глубокий сон. Последующие уроки йоги подарили Менухину чувство глубокого обновления, он стал лучше играть на скрипке. Так Менухин стал адептом йоги. В 1954 году он подарил Айенгару часы «Омега» с гравировкой на обороте: «Моему лучшему учителю по игре на скрипке». Вскоре музыкант представил Айенгара британской, французской и швейцарской аудитории. Именно благодаря Менухину никому не известный йог стал мировой знаменитостью.

В 1965 году, когда вышла книга «Прояснение йоги», Менухин написал к ней предисловие, в котором отразились его бесконечная благодарность и любовь. Звезда классической музыки превозносил йогу за то, что та позволяет нам по-новому взглянуть «на собственное тело, наш главный инструмент», и учит достигать «максимальной созвучности и гармонии». Видевший войну своими глазами, он рекомендовал йогу как путь к добродетели.

«А какова альтернатива? — вопрошал он. — Нравственные извращения, осуждающие порядок вещей, моральные калеки, критикующие тех, кто прям душой, деспоты, погрязшие в высокомерии, люди, вымещающие собственное разочарование на других и являющие собой трагическое зрелище». По природе своей, заключал Менухин, йога культивирует в людях уважение к жизни, правдивость и терпение. Он считал, что эта практика способна сделать мир более цивилизованным, о чем свидетельствуют «спокойное дыхание, безмятежность ума и твердость воли», характерные для ее адептов.

Что касается более современных исполнителей, хвалебные отзывы о йоге можно услышать от Стинга — рок-звезды, который играет не только на гитаре, но и на лютне. В своем интервью он рассказал, что занятия йогой способствуют возникновению состояния внутренней тишины, в котором музыка приходит к нему словно из другого измерения. «Не думаю, что это я пишу песни. Я всего лишь проводник, — признался он. — Йога — еще один способ инициировать тот же процесс».

Что именно вдохновляло таких творческих людей, как Стинг и Менухин, Стоковский и Гарбо, а также Юнга и других мыслителей? В какой степени йога повлияла на их карьеру? К сожалению, нам этого уже не узнать. Однако, учитывая, какой глубокий отклик находит йога не только у известных личностей, но и у множества обычных практикующих, определенные выводы сделать можно.

В последние годы появилось новое направление, в котором йога используется как источник вдохновения. «Йога как муза» — этой теме посвящены мастер-классы, семинары, путешествия, книги и журнальные статьи; есть даже тренеры и консультанты в данной области. Все большее

распространение этого направления свидетельствует о том, что йога действительно может пробудить творческое начало.

«Йога не сделает писательский труд легким занятием, — говорит Джефф Дэвис, преподаватель, — потому что создать книгу непросто. Зато она помогает тысячам авторов облегчить и структурировать творческий процесс, им больше не придется ждать случайного всплеска вдохновения, зависеть от настроения и энергетических перепадов».

Линда Новик — художница, живущая в Беркширских горах летом и осенью. Зимой она проводит в Майами-Бич, а весну — в Тоскане. Она также обучает рисовать, используя йогу как источник вдохновения. Описание ее классов можно найти на веб-сайте www.yogapaint.com «Отпустите свой страх и все, что блокирует ваш творческий порыв», — говорится там. В книге Новик, «Путь художника», мягкие упражнения из йоги сочетаются с вдохновляющими идеями, которые приводят к созданию произведений искусства — рисунков пастелью, маслом и акварелью, работ в технике батик и коллажей.

Флейтистка Миа Олсон преподавала в Музыкальном колледже Беркли в Бостоне, когда увлеклась йогой. Она прошла курс подготовки преподавателей в центре «Крипалу» и начала обучать йоговским техникам коллег из Беркли. Олсон организовала класс «йога для музыкантов», и вскоре ее попросили вести еще один. «Студентам, — вспоминает она, — очень не хватало этой связи между умом и телом».

Вдохновляющая сила йоги, по крайней мере отчасти, объясняется просто: она избавляет от психического напряжения и успокаивает ум. В течение веков художники искали уединения, испытывая, по словам Эмили Дикинсон, «потребность в молчании». Уединение позволяло им взглянуть на вещи иначе.

Йога, безусловно, способствует возникновению именно такого состояния. С точки зрения метаболизма эта внутренняя «тишина» является следствием замедления физиологических процессов и реакции расслабления, которую описывал Бенсон. Однако опыт показывает, что этот путь не всегда гладкий.

Большинству преподавателей йоги, как и многим практикующим, известно, что эта, вроде бы спокойная, практика способна вызывать внезапные эмоциональные вспышки. В одной из своих книг Мел Робин писал, что это «обычное дело», когда новички к концу занятия вдруг начинают «сдавленно всхлипывать и заливаться слезами». Он предположил, что расслабляющий эффект йоги приводит к прорыву эмоций, которые долгое время были подавлены.

В течение десятилетий некоторые популярные направления психотерапии использовали различные физические практики как способ высвободить и нейтрализовать пагубные эмоции. Это такие техники, как рольфинг, неорейки, холотропное дыхание и другие. Все имеют целью снять телесное напряжение и как следствие — психологические блоки.

Ряд исследований показал, что йога способна высвободить не вполне осознанные мысли, чувства, представления. И хотя в целом этот феномен хорошо известен, его влияние на творчество почти не изучалось.

Редким исключением стал Элмер Грин, психолог, исследовавший Свами Раму. Работая на базе Фонда Меннингера в Канзасе, он и его супруга Элис изучали стимулы, вызывающие творческие порывы у студентов. Испытуемых обучили технологии биологической обратной связи и методам Свами Рамы, в том числе ритмичному дыханию и мышечной релаксации наподобие той, что выполняется в шавасане. Объектами эксперимента стали студенты предпоследних и выпускных курсов Университета Уошберна, расположенного в соседнем городе Топика. Студенты выполняли упражнения на релаксацию в помещении с приглушенным светом, после чего садились в кресло с откидывающейся спинкой, а экспериментаторы тем временем измеряли их мозговую активность и записывали на пленку ответы на вопросы. Кроме того, студенты практиковали те же методы релаксации самостоятельно в учебные дни в течение

примерно одного часа, а раз в две недели приходили в лабораторию для измерений и интервью. В общей сложности в эксперименте приняли участие 26 человек.

По окончании исследования ученые сообщили, что упражнения вызывали «состояние глубокой восприимчивости», способствующее интуитивным открытиям и благоприятному настрою. Один из студентов рассказал о том, как уже собрал материал для курсовой работы, но затем заболел простудой и был вынужден прервать свои занятия, а в дальнейшем не мог сконцентрироваться и начал нервничать. Проблема, сообщил он, казалась ему «непреодолимой». Затем, после занятия, он расслабился и мысленно проанализировал весь материал. И вдруг «все встало на свои места».

Супруги Грин предположили, что обнаруженный ими положительный эффект универсален. Если бы в опыте приняли участие профессиональные ученые, им открылось бы решение математических или химических формул. А испытуемые-студенты ощутили, что практика релаксации улучшает их отношения с окружающими, помогает сосредоточиться, придает уверенности, совершенствует навыки структурирования материала и в целом помогает лучше справляться с жизненными сложностями. Так что креативные решения не являются прерогативой людей творческих профессий, заключили Элмер и Элис Грин. Для решения жизненных проблем «также требуются понимание, интуиция и творчество».

На мастер-классах и семинарах, посвященных йоге как источнику вдохновения, используются те же методы. В своей книге по литературному мастерству Дэвис рекомендует асаны, дыхательные упражнения и практики осознанности, призванные утихомирить гул мыслей и помочь авторам уловить свежие идеи. Простая техника — вдох и выдох равной длины — может стать «быстрым способом успокоить внутреннего болтуна».

Оказалось, что ученым удалось найти, по крайней мере, один биохимический фактор, способствующий созданию «внутренней тишины». Это ГАМК, гамма-аминомасляная кислота, нейромедиатор, о котором шла речь в главе «Настроение». Что примечательно, действие ГАМК схоже с эффектом от другого известного средства, которое творческие личности используют для замедления мышления и стимуляции интеллектуального процесса.

Фолкнер, Хемингуэй, Капоте, многие другие писатели и художники XX века — все они искали в бутылке не только утешение, но и вдохновение. Пьянство среди писателей такое обычное дело, что есть даже книга «Учебник американской литературы для барменов», где подробно описаны любимые напитки литературной элиты, которые помогают ей расслабиться и способствуют разжиганию творческого огня.

Алкоголь — успокоительное средство, депрессант, эффективно замедляющий умственные процессы. Однако у него есть неприятные побочные эффекты. Продукты распада этилового спирта отрицательно влияют на клетки печени и мозга и, помимо всего прочего, могут вызвать онкологические заболевания.

У йоги нет таких побочных эффектов, как у алкоголя. Однако своей способностью успокаивать ум — вызывать «торможение мыслительных функций», пользуясь выражением Беханана из Иеля, — она обязана тому же самому биохимическому фактору. По крайней мере частично, действие обоих этих «тормозов» связано с синтезом ГАМК, гамма-аминомасляной кислоты. Этот нейромедиатор снижает активность нейронов и таким образом успокаивает ум. Этиловый спирт делает это опосредованно: при его соединении с нейронами создается химическая среда, усиливающая свойства ингибитора ГАМК.

Напротив, йога действует напрямую. Группа ученых из Бостона обнаружила, что занятия йогой повышают уровень этого мощного ингибитора — у одного из испытуемых он увеличился почти вдвое. Многие приверженцы йоги могут подтвердить, что практика способствует возникновению чувства физического и ментального покоя и уменьшению стресса. А возможно, и появлению поэтического вдохновения.

Есть еще один фактор, способствующий успокоению ума. Речь идет о различной природе двух полушарий мозга. В повседневной жизни доминирует левое полушарие. Под его контролем находятся логика и речь, и оно же ответственно за «шумную внутреннюю болтовню». Однако все больше научных данных свидетельствуют о том, что йога способна активизировать правое полушарие мозга — то, что управляет интуицией, творческим мышлением, инстинктами, пространственным восприятием, чувствами и эмоциями. Поэтому практика йоги может быть вдохновляющей силой — отчасти благодаря регулировке баланса полушарий и созданию творческого настроения.

Ученым потребовалось несколько десятков лет, чтобы приоткрыть завесу тайны над функциями полушарий и обнаружить поразительные различия в обработке информации из внешнего мира двумя половинами мозга. В 1960-е и 1970-е годы, когда супруги Грин проводили свои эксперименты, эта область еще была покрыта мраком. Но вскоре наметился быстрый прогресс, и, в немалой степени, этому способствовали исследования Роджера Сперри, нейробиолога, профессора Чикагского университета и Калифорнийского технологического института. В 1981 году его труды были отмечены Нобелевской премией.

Объектом исследования Сперри стали эпилептики, перенесшие операцию на мозг, которая должна была облегчить протекание припадков. В ходе операции удалялось мозолистое тело — сплетение нервных волокон, соединяющее правое и левое полушария. Сперри с коллегами давали пациентам специальные задания. Результаты опытов свидетельствовали о том, что каждое полушарие во многих отношениях действует как самостоятельный мозг. По сути, Сперри удалось доказать, что все люди на Земле имеют не один, а два мозга с независимо протекающими процессами. Благодаря этим открытиям целое поколение нейробиологов с головой ушло в изучение специализированных функций левого и правого полушарий.

В наше время основным отличием двух полушарий считается их способ обработки информации. Правое полушарие, управляющее левой половиной тела, осуществляет параллельную обработку, то есть берет многочисленные потоки информации, поступающие одновременно от всех органов чувств, и создает на их основе общую картину из запахов и звуков, образов и текстуры, чувств и ощущений. К примеру, именно правое полушарие отвечает за глубокую чувствительность, развитию которой способствует йога, — речь идет о проприоцепции, или ощущении положения частей собственного тела относительно друг друга. Проприоцепция, как и все, что регулируется правым полушарием, — это изображение в перспективе, передача общего впечатления. В психологии это называется «гештальт» — целое важнее суммы отдельных частей целого. Это всестороннее восприятие.

Напротив, левое полушарие обрабатывает информацию последовательно. Основной сферой его специализации является логическое мышление. Оно контролирует речь, способности к чтению и письму, распознает числа и математические символы. Левое полушарие любит детали и закономерности, выстраивает социальные иерархии и упорядочивает события от прошлого к настоящему и будущему.

Совершенно иначе действует правое полушарие. Оно существует в вечном «здесь и сейчас», вселенной чувственного опыта и эмоций. Оно радуется красоте и целостности цветка, в то время как левое полушарие отмечает его составляющие части — стебель и лепестки, пестик и тычинки, и определяет предметы, необходимые для дальнейших действий, например для того, чтобы украсить цветком дом, — ножницы, вазу, воду, место, где цветок будет стоять. Правое полушарие воспринимает цветок, как влюбленный, левое — как флорист.

Правое полушарие плохо справляется с анализом — совсем другое дело, когда речь заходит о творчестве, новаторском восприятии, нестандартном мышлении. Оно исследует возможности, кроющиеся в настоящем. Ему нет дела до суждений общественности; оно любит все неожиданное и рискованное. Хаос для него — не бедствие, а шанс получить свежие впечатления, достигнуть нового понимания.

В современной нейробиологии принято считать, что творчество с его многочисленными аспектами (впрочем, как и большинство сложных занятий) требует участия обоих полушарий мозга. Взять, к примеру, обучение игре на музыкальном инструменте. Левое полушарие отлично справляется с такими узкими функциями, как чтение по нотам и запоминание последовательности клавиш; его роль нельзя переоценить и при зубрежке гамм. Правое расцветывает все это красками. По его части импровизация и игра со слуха, оно обогащает исполнение эмоциями и личной интерпретацией.

Джилл Болте Тейлор, нейробиолог из Гарварда, описала многие из этих находок в своей потрясающей книге «Что открыл мне инсульт». После пережитого левополушарного инсульта Тейлор испытала на себе всю разницу в работе левого и правого полушарий. Тромб размером с мячик для гольфа лишил ее способности к аналитическому мышлению, и она застряла в счастливом, безмятежном, полном ощущений мире правой половины мозга.

«Я была как джинн, которого выпустили из лампы, — писала она. — Энергия моего духа плыла, как громадный кит в океане безмолвной эйфории». К счастью, у истории оказался хороший конец, иначе она не смогла бы написать свою книгу: со временем к ней вернулись левополушарные навыки. После успешного выздоровления она ощутила непреодолимую потребность рассказать не только об удивительной пластичности человеческого мозга, но и о том, как важно научиться использовать правое полушарие.

Первым шагом на пути к активизации правой половины мозга Тейлор назвала желание жить в настоящем, «здесь и сейчас». Мышление должно замедлиться, фиксация левого полушария на анализе и обдумывании — уменьшиться. Она рекомендовала прислушиваться к дыханию, расслабляться, сосредотачиваться на непрерывном потоке сенсорной информации и внимать поступающим ощущениям. Этот совет был вполне в духе буддистской практики, называемой медитацией осознанности, а также йогических наставлений сохранять осознанность, особенно в шавасане. Похожую практику релаксации выполняли студенты университета, участники эксперимента супругов Грин.

Тейлор вскользь упоминала и йогу — как способ, используемый многими людьми для «изменения состояния ума». Однако она не вдавалась в подробности: не писала о том, как достигается подобный эффект, а ограничилась лишь общими наблюдениями о практике осознанности как методе изменения баланса между полушариями.

Последние научные данные свидетельствуют о том, что занятия йогой и медитацией способны стимулировать работу правого полушария. Масштаб исследований невелик, а оценки предварительные, но тем не менее результаты способны заинтриговать. Изыскания проводились по большей части под руководством Эндрю Ньюберга, врача Медицинского центра при Университете Пенсильвании в Филадельфии. В 1990-е годы Ньюберг занялся исследованием способности опытных практиков медитации влиять на работу мозга. В 2001 году Ньюберг с коллегами сообщили о том, что при сканировании мозга восьмерых участников эксперимента был выявлен увеличенный кровоток в области правого зрительного бугра. Зрительные бугры (таламус) — скопления ядер серого вещества, расположенные в промежуточном мозге и отвечающие за передачу сенсорных сигналов в соответствующую зону коры и к гипоталамусу — центру управления вегетативной нервной системой и метаболическими процессами в организме.

Более подробный отчет был представлен Ньюбергом и его коллегами в 2007 году — на этот раз были исследованы 12 человек, практикующих медитацию, а также контрольная группа. Как и в предыдущем эксперименте, ученые обнаружили повышенную активность в области правого зрительного бугра.

В конце концов Ньюберг всерьез заинтересовался йогой и провел предварительное исследование, в котором приняли участие двое мужчин и две женщины. Средний возраст испытуемых равнялся 45 годам. Ни у кого из участников не было значительного опыта занятий

йогой или медитацией, но все они прошли трехмесячное обучение в традиции йоги Айенгара. Испытуемые практиковали ежедневно, сначала под руководством преподавателя, а затем дома под видеозапись. Занятие длилось около часа и включало более 10 поз, в том числе позу «собака мордой вниз» (адхо мукха шванасана) и наклон вперед из положения сидя с согнутой ногой (джана ширшасана). Ученики также выполняли ритмичное дыхание — пранаяму уджайи, прогрессивную релаксацию и медитацию.

Перед началом трехмесячной программы и по окончании ее ученые провели сканирование мозга испытуемых. В 2009 году Ньюберг и шесть его коллег сообщили о результатах. «В целом, мы обнаружили больше признаков активизации правого полушария, чем левого», — писали они. Повышенный кровоток наблюдался в предлобной коре — области мозга, отвечающей за высшую нервную деятельность. Этот участок имеет особое значение при таких процессах, как постановка и достижение целей. В заключение ученые добавили, что в будущем предстоит провести более тщательные исследования, чтобы улучшить понимание этих процессов и выяснить, какие именно элементы стандартной йоговской практики больше всего влияют на активизацию правого полушария.

После многолетних исследований ученым удалось выявить еще один аспект полушарной специализации, имеющий непосредственное отношение к проблеме творчества и образу жизни творческих людей, если можно оперировать подобными обобщениями. Научные данные свидетельствуют о том, что правое полушарие управляет не только эмоциональным и пространственным восприятием, но и первобытными сексуальными страстями.

Первые признаки этого были обнаружены, когда ученые перешли от ЭЭГ к технологиям сканирования, позволившим увидеть повышенную активность более глубоких структур мозга. В ходе исследований была установлена связь между сексуальным возбуждением и активизацией правого полушария, в особенности лобной доли. Пытаясь объяснить это открытие, ученые предположили, что в лобных долях мозга зарождаются образы и мысли, лежащие в основе сексуального возбуждения, — фантазии и желания, воспоминания и грезы. Согласно полученным данным, лобные доли продолжали высвечиваться на снимках даже после того, как уровень сексуального возбуждения повышался, и активизировалась лимбическая система (что сопровождалось учащением дыхания и прочими признаками ускорения физиологических процессов).

Хотя связь между сексом и творчеством была новостью для нейробиологов, в обычной жизни ей давно никто не удивлялся; о ней знали задолго до того, как Фрейд выдвинул свою теорию о сексуальной энергии как источнике творческого вдохновения. Действительно, биографии творческих личностей так часто изображают их одурманенными Эросом, что их сексуальная неразборчивость стала уже литературным стереотипом. В списке знаменитых распутников и распутниц не только Гарбо и Стоковский, но и Оскар Уайльд, Модильяни, Дилан Томас, Джек Керуак, Гойя, Пикассо, Марлон Брандо, Хемингуэй, Фрида Кало и сотни других. Похоже, свободные духом личности с готовностью вкушают все, что встречается им на пути, будь то возлюбленные, пища мирская или страсти интеллектуального порядка.

Наука занялась изучением этого вопроса и нашла доказательства, подтверждающие стереотип об искателях острых ощущений. В 2006 году в «Докладах Лондонского королевского общества», одном из самых авторитетных научных журналов мира, появился отчет об исследовании 425 мужчин и женщин из Британии. Авторы опроса разделили участников на четыре категории в зависимости от уровня их творческой активности: никакой, творчество как хобби, серьезное увлечение и профессиональная деятельность. Ученые выяснили, что у людей, серьезно занимающихся творчеством, и у профессиональных поэтов в среднем было вдвое больше сексуальных партнеров, чем у менее творческих личностей. У профессиональных художников оказалось больше всего партнеров.

Что все это означает с точки зрения йоги, непонятно. Мозг таит в себе много неизведанного, и установить причинно-следственные связи совсем не просто. Однако способность йоги

активизировать работу правого полушария, судя по всему, подтверждает идею о том, что эта практика может выступать в роли сексуального стимулятора. Как минимум, это открытие подкрепляет существующие свидетельства о стимулирующем воздействии йоги на человеческую сексуальность, в чем мы сумели убедиться на примере гормонов и мозговых волн. Возможно, дальнейшие исследования в этом направлении прольют свет и на поведение человека. На данный момент активизация правого полушария, возможно, является одним из объяснений положительного воздействия йоги на творческий импульс.

В йоге связь между сексом и творчеством становится наиболее очевидной, когда речь заходит о людях, переживших пробуждение кундалини. Их описания вдохновленного творчества и небывалая искренность, с которой они рассказывают о роли сексуальности в данном процессе, кажется, подкрепляют — хотя бы теоретически — идею Фрейда о роли сексуальной энергии. Если Фрейд был прав по поводу источника творчества, а йоги правы, говоря, что внутренний огонь способен разгореться в пламя сексуальности, то энергия кундалини действительно может вывести творческую экспрессию на новый уровень.

Одним из способов изучения этого вопроса является поиск параллелей между опытом пробуждения кундалини и схожими случаями личностной трансформации, произошедшей в результате внешнего воздействия. Оказывается, учеными уже давно были исследованы целые группы людей, переживших подобный опыт.

Один из ошеломляющих случаев такого рода произошел с Тони Сикориа, бывшим игроком университетской футбольной команды, впоследствии ставшим хирургом-ортопедом. Однажды осенью 1994 года Сикориа отдыхал с семьей на берегу озера; он вышел из павильона, чтобы позвонить матери. Ему было 42 года, и он отличался отменным здоровьем. День был ясным, но когда Сикориа подошел к телефону-автомату, то заметил на горизонте темные тучи. Пока он разговаривал, пошел дождь. Он услышал вдалеке раскат грома, повесил трубку и собирался вернуться в павильон, когда вдруг вспыхнула молния и ударила его в лицо.

Сикориа упал на землю. Он был уверен, что уже умер; он увидел, как люди бегут к его телу, увидел своих детей и понял, что с ними все будет в порядке; перед ним промелькнуло все самое хорошее и плохое в его жизни. Волны сине-белого света омывали его, и сознание понеслось вверх. «Это самое прекрасное чувство, какое я когда-либо испытывал», — подумал он и в то же мгновение — бум! — вернулся в свое тело.

Сикориа выжил. Более того, вскоре он полностью пришел в себя и вернулся к работе хирурга. Но происшествие изменило его — он стал другим человеком.

Через несколько недель он заметил, что ему разонравилась любимая рок-музыка и полюбилась классика. Он купил пианино и научился играть. Вскоре в его голове стали рождаться мелодии — они возникали сами по себе. Через три месяца после удара молнии все свое свободное время он стал посвящать игре и сочинительству. Впоследствии его брак распался, но это его не остановило. В 2007 году он начал выступать, а в 2008 году под эгидой консерватории Катскилл состоялся его дебютный концерт в театре Гудрич в Онеонта, штат Нью-Йорк, — его родном городе. Билеты на концерт разлетелись, зрители улыбались и аплодировали. В том же году Сикориа выпустил диск классических фортепианных соло «Записки случайного пианиста и композитора». Среди треков особенно выделялась «Соната молнии».

Оливер Сакс, известный автор, невролог Колумбийского университета, описывает случай Сикориа в своей интереснейшей книге «Музыкафилия». Он также приводит другие примеры, когда людей внезапно охватывала страсть к музыке и прочим видам искусства. Сакс цитирует ряд исследований, находящихся в стадии разработки и указывающих на связь подобных трансформаций с мозговыми изменениями в результате травмы — в особенности изменениями височных долей большого мозга, отвечающих за обработку слуховых сигналов, и гиппокампа, входящего в лимбическую систему и контролирующего долговременную память.

Все это кажется очень похожим на опыт людей, переживающих пробуждение кундалини. Сикория подвергся внешнему воздействию — удару молнии, а переживающие опыт поднятия кундалини подвергаются подобному шоковому воздействию изнутри. Действительно, некоторые авторитетные фигуры из мира йоги сравнивают ток мистической энергии с разрядом молнии.

Но влияет ли кундалини на творчество? Научное исследование этой темы не проводилось. Зато есть множество свидетельств очевидцев.

Гопи Кришна (1903—1984), кашмирский пандит, вдохновивший Понда и его друзей, рассказывал о том, что восхождение его внутреннего огня совпало с появлением у него таланта к сочинению стихов, которые лились непрерывным потоком. Он начал писать стихи не только на родном кашмирском, но и на урду, пенджабском, санскрите, фарси, арабском, французском, итальянском, английском и немецком языках. Это была потребность, с которой он ничего не мог поделать.

Кришна, который два года отучился в колледже в Лахоре, но провалил экзамен и не смог продолжить образование, утверждал, что не знал некоторых из этих языков вовсе или знал, но немного. Он уверял, что поэзия рождалась внутри него, как из универсального источника. Временами его ум начинал протестовать, когда внутренний голос сообщал, что стихотворение, которое вот-вот должно появиться, будет на иностранном языке.

«Я никогда не учил немецкий, — вспоминает он один такой момент, — даже не видел книг, написанных на этом языке, и, насколько мне известно, не слышал немецкую речь».

Карл фон Вайцеккер (1912—2007), известный немецкий физик и брат президента ФРГ, написал предисловие к книге Кришны «Биологические основы религии и гениальности». В нем он отмечал, что стихи Кришны были довольно примитивны, но искренни, и напоминали ему слова народной песни. «Они, если так можно выразиться, трогают душу», — писал он и приводил несколько строк вместе с переводом.

*Ein shoner Vogel immer singt
In meinen Herz mit leisem Top.*

*Прекрасная птица всегда поет
Сладким голосом в моем сердце.*

«Что делает поэтический феномен возможным и какой цели он служит? — вопрошал фон Вайцеккер. — Мне это неизвестно. Трепещите перед неведомым!» Подобный призыв мог бы прозвучать фальшиво в других устах, однако его высказал немецкий физик, открывший источник энергии звезд, в том числе Солнца.

Бесчисленное множество людей, переживших пробуждение кундалини, подобно Кришне, обнаружили в себе новые творческие способности. Фрэнклин Джонс, гуру из Калифорнии, в 1980-е переехавший на Фиджи, оставил после себя огромное количество работ — от комиксов до картин, выполненных тушью, и профессиональных фотографий, в том числе снимков обнаженных женщин. Некоторые из них вошли в альбом «Спектральные сюиты» (The Spectra Suites), опубликованный в 2007 году. После смерти Джонса в ноябре 2008 года было найдено более 100 тысяч работ.

Отдельные его произведения были использованы в качестве декораций для балета, представленного в Италии Флорентийской танцевальной труппой в июле 2009 года. Выступление состоялось на площади Сантиссима-Аннунциата в самом сердце Флоренции. Работы Джонса можно было увидеть и по окончании спектаклей.

Джена Диксон, также пережившая пробуждение кундалини, во время нашей встречи в Боулдере заявила, что внутренний огонь вдохновил ее на творчество. На ее сайте «Биология кундалини» есть раздел, посвященный ее картинам. Я видел их собственными глазами в ее квартире — это полотна на разных стадиях завершения. Некоторые из них почти психоделические, другие — откровенно эротические.

«Когда я чувствую подъем кундалини, — сказала Диксон, — я на пике творчества».

Однако самых амбициозных исследователей энергии кундалини и творчества я нашел в Канаде. Изучение этой темы является основной целью деятельности Института исследования сознания. И если возвращение мистического огня — опасное предприятие, как предостерегал Юнг, то исследования канадцев указывают на одно фундаментальное преимущество кундалини.

* * *

Вид у «кундалинистов» оказался совсем не мистический: некоторые были старомодно одеты, другие выглядели элегантно, у кого-то в волосах поблескивала седина, — но все они явно принадлежали к верхушке среднего класса и были рады общению друг с другом в летний выходной в окрестностях Онтарио. На них были сандалии и шорты, мешковатые брюки и рубашки в цветок, кроссовки и летние платья. У всех были пластиковые беджиксы с именами. Мужчин и женщин в группе было примерно поровну. Сидя на пластиковых стульях под большим белым навесом, они внимательно слушали выступающих, которые делились довольно личными историями, — время от времени кто-то из них даже замирал в напряженном молчании и опускал голову, сдерживая слезы. Долгие перерывы были посвящены обсуждению и еде — а еды было много. Роскошные вегетарианские блюда, салаты, посыпанные голубикой, и большие печенья к кофе.

«Мы обычные люди, — сказала Дейл Понд, одна из организаторов, во время перерыва; кажется, она немного нервничала. — Мы устраиваем вечеринки с вином и сыром». Каждый вечер Пол и Дейл приглашали собравшихся к себе домой — они жили в нескольких милях отсюда — и устраивали вечеринку с пивом и закусками, как принято в Онтарио.

Дело было в конце лета 2009 года, и все они приехали на 24-ю ежегодную конференцию Института исследования сознания. Прежнее название организации лучше отражало дружелюбие ее участников: раньше они назывались «друзьями новых течений». Конференция проходила на ферме в двух часах езды к северу от Торонто. Это было живописное уединенное место. Вокруг старого амбара, фермерского дома и большого луга, где был установлен навес, тянулись к небу хвойные деревья с толстыми стволами. На шоссе установили временный знак, указывавший поворот на длинную, усыпанную гравием дорогу: «Друзья новых течений — Институт исследования сознания». Так институт приветствовал друзей, старых и новых. На конференцию в Онтарио, где по-прежнему жили основатели группы, съехались участники из Балтимора и Сан-Франциско, Нью-Йорка и Пенсильвании. Далеко не все из них пережили опыт пробуждения кундалини, однако всех интересовала эта тема и в особенности влияние энергии кундалини на творческий процесс.

Гвоздем программы этого года были личные истории, о чем свидетельствовала сама тема конференции: «Кундалини: энергия, меняющая жизнь изнутри». Выступающие рассказывали о том, как их коснулся мистический огонь, и демонстрировали результаты этого опыта: песни, стихи, картины.

Неофициальная часть программы была не менее важна. На столе были разложены книги, посвященные кундалини, в том числе около десятка книг Гопи Кришны. Но главное, спокойная атмосфера способствовала общению и наблюдению. Это было тихое место, где люди могли поговорить о собственном опыте, о том, как им удалось справиться с изменениями, о своих мечтах.

Тери Деглер, писательница, которая перенесла истории некоторых из присутствующих на конференции на страницы своих книг, сама пережила экстаз пробуждения и в шутку говорила, что слово «кундалини» означает особый вид сумасшествия: «Вроде псих, а вроде нет¹».

Один из присутствующих, бизнесмен, признался, как нравятся ему эти сборища, ведь в офисе о своем опыте поднятия кундалини не расскажешь. «Ну что я им скажу?

Погодите-ка, ребята, у меня там снизу что-то поднимается!»

Пол Понд, худощавый мужчина 63 лет, выступил в начале конференции, а затем представлял каждого выступавшего, как ветеран этого мероприятия. Он много шутил, причем с совершенно невозмутимым видом, чем немало веселил собравшихся. Но его вводный обзор, посвященный энергии кундалини, был сделан со всей серьезностью. Он коснулся всех основных вопросов — сексуальной природы этого опыта, удовольствий и опасностей, незаметных последствий. Стоя на белой трибуне под трепещущим на ветру навесом, Понд заметил, что в последнее время все больше людей переживают пробуждение кундалини, и эта волна может оказаться важным фактором стабилизации нарушенного баланса нашей планеты.

«Нам нужно только указать путь, — произнес он. — Ведь это должно исходить изнутри».

Понд сказал, что пробуждение кундалини стимулирует творческий огонь, и это подтверждено исследованиями, а также поблагодарил участников за то, что те согласились поделиться своим опытом и трудностями. Его жена, улыбочивая Дейл, описала свой собственный опыт. В книге Деглер «Огненная муза» есть ее биография. Дейл была робкой девушкой с посредственными интеллектуальными способностями, но, пережив пробуждение кундалини 20 лет назад, увлеклась серьезной литературой, стала плодотворно заниматься творчеством и уверенно выступать на публике.

Она повторила все это, стоя на трибуне. «Неожиданно для себя самой я стала писать стихи и рисовать, — рассказывала она о периоде, последовавшем сразу после опыта пробуждения. — Я раскрывалась со всех сторон». Внутренний огонь взрастил в ней чувство глубокой внутренней гармонии; вдохновение возникало словно ниоткуда, как в случае с музыкальными композициями Тони Сикориа и поэзией Гопи Кришны. «Я плакала, глядя на свои картины, и спрашивала: откуда это взялось?»

Похожим опытом делились в тот день многие выступающие. Нил Синклер, председатель новой компании Cybertran International из Окленда, Калифорния (компания пытается создать инновационную, высокоэкологичную пассажирскую железную дорогу), взмолился на возвышение в сандалиях, белых носках и рубашке в цветочек. Он рассказал о том, как испытал опыт пробуждения кундалини в 1973 году, учась на первом курсе в Беркли. Это случилось на вечеринке в честь Дня Всех Святых. До этого он много лет с переменным успехом занимался йогой и медитацией. На вечеринке он вышел в другую комнату и лег на кровать; голова закружилась, а у основания позвоночника появилась странная пульсация.

«Она никак не прекращалась, — рассказывал он собравшимся на конференции. — Затем вверх ринулся поток, и я перестал чувствовать свое тело и оказался внутри расширяющегося шара, где был только экстаз». Он назвал это «оргазмическим ощущением», которое, казалось, поглотило всю Вселенную.

Синклер предостерег непосвященных, которые считают опыт пробуждения кундалини абсолютным блаженством. «Гопи Кришна дважды чуть не умер, — заметил он. — И чуть не сошел с ума. Никто в обществе вас не одобрит. Это очень тяжелый опыт».

Во время выступления он зачитывал свои стихи, которые начал писать вскоре после пробуждения кундалини. По его словам, они сами «ломались в голову».

¹Созвучные в английском языке “kundalini” и “kind of loones”

У Синклера только что вышел поэтический сборник «Свободный дух: поэзия кундалини». Во время перерыва я купил его. В нем было более сотни стихотворений на разные темы: о войне, яблонях, устройстве клавиатура. Некоторые были посвящены природе. Весь сборник был пронизан мистическими размышлениями. Но рассуждения автора о фундаментальных вопросах отличались простотой, как в первом стихотворении.

*Под покровом этого мира
Живет невидимая глазу Энергия,
питающая все сущее,
Питающая тебя и меня.*

Изучение связи между йогой и творчеством привело к появлению массы интересных данных и ряда интригующих открытий. Но все же в этой области проведено мало исследований. Другие, более популярные темы — здоровье, фитнес, техника безопасности — получили гораздо лучшее освещение.

Отчасти медленный темп исследований объясняется сложностью темы. Творчество по определению связано с самыми глубинными психическими процессами и, по сути, затрагивает вопрос о том, что же делает нас людьми, — а эти две области всегда тяжело поддавались научному изучению. Наука предпочитает заниматься простыми вещами. Она очень практична. Этот упрямый факт свидетельствует об огромных сложностях, с которыми предстоит столкнуться ученым при дальнейших попытках пролить свет на связь йоги и источника вдохновения.

И все же эта тема так важна и в перспективе сулит столько богатых плодов, что это делает ее привлекательной для ученых. За большим риском следует большая награда. Возможно, именно эта проблема станет востребованной у ученых в последующие десятилетия. И когда малоизученный вопрос будет исследован и вынесен на всеобщее обсуждение, мы узнаем о новых преимуществах занятий йогой. Направление по организации творческих мастер-классов и семинаров может перерасти в школы, где возвращают муз. Возможно, появится лекарство от «писательского ступора». Может, и мировые лидеры обратятся к йоге, и их дни будут проходить в том созерцательном покое, о котором когда-то в Давосе им рассказывал Ларри Пейн. И в этой тишине рождаются новые решения мировых проблем.

Возможно, йога еще наберет высоту.

ЭПИЛОГ

Переведите часы на столетие-два вперед. На что будет похожа йога? Мне кажется — если взять во внимание нынешние тенденции, — возможны два очень разных варианта развития. Оба связаны с наукой, известной также как «систематизированная истина».

В первом варианте путаница усиливается, конкурирующие направления и корпорации сражаются за долю рынка среди сбитых с толку практикующих. Сетевые студии предлагают свою йогу, духовные лидеры — свою. Эксперты, представляющие различные направления, спорят из-за противоречивых заявлений. Поговаривают, что йога сулит бессмертие. Эти споры напоминают старые добрые религиозные дебаты. Но разделение усиливается: если в конце XX века появилось несколько десятков направлений йоги и все заявляли о своей уникальности и преимуществах, то теперь таких ответвлений сотни. Однако, несмотря на активность адептов, вклад йоги в мировое здравоохранение остается небольшим, так как большинство громких заявлений, сделанных йогами, так и не подтверждено наукой. Как правило, общественность воспринимает йогу как культ, взятый на вооружение жадными корпорациями.

Есть и другой вариант развития, в котором йога входит в каждый дом и начинает играть в обществе важную роль. Обширная программа научных исследований, проведенная в начале XXI века, позволяет ученым прийти к единому мнению по поводу преимуществ йоги и ее недостатков. Открывается множество университетов, в которых ученые занимаются

исследованием йоги. Йога-терапевты принимаются медицинским сообществом, а их методы лечения нередко считаются безопаснее и надежнее лекарств. Йогу преподают сертифицированные инструкторы, проходящие такую же серьезную подготовку, как и физиотерапевты. Выездные йога-семинары посвящены стимуляции творчества, разрешению конфликтов и урегулированию серьезных вопросов. Тем временем члены Международной ассоциации практикующих, которым более 100 лет, выступают с поддержкой обширных исследований с целью поиска инновационных способов повысить качество жизни для людей чрезвычайно пожилого возраста. Ее президент Стинг отправляется в мировое турне, надеясь привлечь к инициативе внимание политиков.

Одним словом, очевидно, что йога достигла поворотного момента своего развития. Не только число практикующих на данный момент составило критическую массу, но и сама йога находится на критическом этапе.

Йога может вырасти, а может остаться ребенком — ребенком с оружием в руках, чьи действия небезопасны для окружающих. Традиционалистам идея взросления, возможно, придется не по вкусу. Однако, повзрослев, йога больше сблизится с наукой, продолжив путь, в начале которого стояли Гун, Айенгар и другие первопроходцы. Образ древней практики, неподвластной влиянию времени, — это иллюзия. В течение веков йога менялась много раз — и должна измениться снова.

Будущее йоги приоткрылось мне однажды в пятницу вечером в «Крипалу», когда Эми Уайнтрауб сказала: «Йога спасла мне жизнь». Ее слова до сих пор звучат у меня в голове, вселяя надежду, что со временем будет найден гораздо более эффективный способ борьбы с депрессией.

В древности гениальные умы в Индии создали совершенно новый вид взаимоотношений между сознанием человека и его телом. Мы же вот-вот можем найти новые, удивительные пути, позволяющие применить их открытия и вручить миру дар исцеления и эмоционального обновления, здоровья и полноты жизненных сил, пополнения запасов энергии и творческого вдохновения. Вспомните Лорена Фишмана, который сумел поднять больную руку. Вспомните Эми Уайнтрауб, выполняющую «дыхание радости». Сегодня врачи говорят о революционных открытиях в области медицины и фармакогенетики — об использовании генетической информации человека для того, чтобы подстроить лечение под индивидуальные нужды. Но йога уже это делает. Йога способна превратить наше тело в личную фармацевтическую фабрику, вырабатывающую гормоны и нервные импульсы, которые излечивают заболевания, поднимают настроение, снижают холестерин, борются с бессонницей и оказывают множество других воздействий. Более того, цена за все это чрезвычайно низкая, а побочных эффектов практически нет. В перспективе йога действительно способна привести человечество в новую эпоху — и это не иллюзорный нью-эйдж 1960-х годов.

В западной науке человеческий организм рассматривается как нечто неподвижное, сумма неизменных компонентов и функций. Но в основе йоги лежит совсем другой принцип. В йоге человек воспринимается как кусок глины. Его тело ждет, когда за него возьмется рука мастера.

Некоторые индуисты глубоко убеждены, что мы живем в эпоху кали-юга — темное время, когда люди отделились от Бога и цивилизация пришла в упадок. Они восхищаются прошлым, считая его просветленной эпохой.

При всем уважении к идеалистическим представлениям людей религиозных, мне кажется, что лучшее у йоги впереди, а не позади. Мы вполне можем сформировать из этой зарождающейся дисциплины нечто достойное.

Если бы йога стала серьезной практикой, она смогла бы выступить в качестве реальной силы в борьбе с глобальным кризисом в индустрии здравоохранения, затраты на которую в Соединенных Штатах в данный момент составляют более двух триллионов долларов в год. На ее основе можно было бы создать новую, не требующую больших расходов сферу

здравоохранения и профилактики, лечения и поддержания здорового образа жизни. Йога могла бы изменить правила игры. Мишель Обама прилагает массу усилий, поддерживая йогу как путь к здоровой жизни, ей хочется, чтобы дети прониклись этим духовным настроем.

Но чтобы в перспективе оказать более существенное влияние на организацию мирового здравоохранения, йога должна наладить более прочные связи с наукой. Должны быть проведены клинические испытания и внедрена система профессиональной аккредитации с государственным контролем и тщательной оценкой, возможно даже с участием страховых компаний и столь ненавистной бюрократии. Йога может стать мощной силой. А может остаться на периферии, продолжая быть маргинальной практикой, увязшей в мифах, обращенной к прошлому, падкой на поклонение гуру, распадающейся на все большее число ответвлений и подвергающейся все большей изоляции по мере того, как мир движется вперед.

Чтобы реализовать хотя бы малую толику потенциала йоги, нужна работа — тяжелая работа.

Мы должны продвинуться в двух параллельных направлениях исследований, которые, как показано в этой книге, существовали с самого рассвета научного изучения йоги, начавшегося более 100 лет назад. Нам нужно лучше понять, на что способна йога и чем она может стать. Последний пункт вызывает в памяти слова Робина об «улучшении практики».

Назовем физическую дисциплину, которую начали практиковать в Средневековье, версией 1.0. Современная разновидность, появившаяся в начале XX века под влиянием науки, — это версия 2.0. Сейчас мы имеем дело с версией 2.5 или даже 3.0, судя по распространению многочисленных активных стилей и попыткам профессионалов йоги сделать практику безопаснее. В будущем, возможно, появится версия 4.0, которая будет сильно отличаться от того, к чему мы привыкли сейчас.

Первым шагом к дальнейшему развитию йоги является противостояние угрозе, которой подвержены практикующие уже сейчас, — речь идет о недостатке надежной информации о пользе и вреде йоги. Противоречивые утверждения представителей конкурирующих стилей, возникновение новых коммерческих течений и зачаточный характер версии 3.0 усиливают путаницу. Этой книгой я по возможности постарался прояснить ситуацию (еще большую ясность вы обретете, если ознакомитесь со списком рекомендованной литературы и подробными примечаниями). Но впереди еще долгий путь, и предстоит сделать немало, чтобы обеспечить более широкое распространение проверенной информации.

Одной из сложностей на этом пути является рассредоточение существующих исследований во времени и пространстве. Для научного мира это уникальная ситуация — что исследования проводились в течение столь долгого времени и во многих местах. Путешествуя по миру, я поражаюсь тому, каким образом экспертам удалось собрать бесценные коллекции книг и научных работ. Понды в Канаде, Сат Бир Кхалса в Бостоне, Мел Робин в Пенсильвании, специалисты ашрама Гуна в пригороде Бомбея и «Пабмеда» в Бетесда — всем им удалось накопить большой объем достоверной информации о научном изучении йоги. Но у каждого в распоряжении лишь один, свой кусочек головоломки. Подозреваю, что таких кусочков еще много, просто о них никто не знает, никто их не изучал и не интегрировал в обширную систему научных знаний.

Если бы я мог щелкнуть пальцами и совершить чудо, то основал бы Общество изучения йоги, которое взяло бы на себя работу по объединению всей этой разрозненной информации и донесению ее до широкой общественности. Это общество могло бы стать не только центральным хранилищем данных, но и источником объективной информации для практикующих. Оно также могло бы стать силой, противостоящей растущему натиску коммерциализации йоги, и познакомить мир с теми преимуществами практики, которым уделяется так мало внимания, — к примеру, возможности использования йоги в качестве антидепрессанта, средства лечения сексуальных расстройств и стимула творческой деятельности.

Возможно, я чересчур резко высказался по поводу коммерциализации йоги, но это лишь потому, что данная тенденция приводит к возникновению фундаментальных проблем. В настоящее время — впрочем, так было всегда — в йоге отсутствует социальный механизм, позволяющий углядеть истину среди бесчисленных рекламных заявлений, а активизация коммерческих структур с их динамичными целями и амбициозными планами лишь делает эту слабость более явной. Представьте, что деятельность фармацевтических корпораций не регулировалась бы Администрацией по контролю за продуктами питания и лекарствами и вышестоящими агентствами по надзору. Продвижение лекарств от несуществующих заболеваний и «фуфломицинов», что уже сейчас приносит миллиарды долларов, несмотря на бюрократический надзор, стало бы гораздо агрессивнее. Индустрия йоги переживает бум и, видимо, движется к той же хищнической модели поведения. Разумеется, есть замечательные примеры того, как коммерческие предприятия служат обществу. Взять хотя бы бесплатные занятия йогой с известными преподавателями, которые проводятся в Центральном парке. Но лучше всего коммерческой йоге удастся служить личным интересам и заботиться о личном обогащении.

Я очень надеюсь, что ситуация улучшится: увеличится количество научных исследований и появится больше думающих людей, подобных тем, что описаны в этой книге. Они заняты поиском способов соединить йогу и науку, они стремятся отойти от неопределенности прошлых десятилетий и заглянуть в будущее. Эти современно мыслящие люди получили серьезное образование, и главное — они пользуются доверием со стороны научного сообщества, которое необходимо для поднятия статуса йоги. Они смогут изменить облик йоги и показать, на что она способна.

За несколько десятилетий — с момента основания ашрама Гуна и до выхода «Прояснения йоги» — в йоге произошло радикальное смещение акцентов. Практика йоги перестала обращаться за наставлениями к гуру и к своей древней истории и вместо этого стала прислушиваться к науке. Но впоследствии эта связь ослабла. В результате прежние тенденции возобновились.

Мне кажется, сейчас самое время заново наладить связь между йогой и наукой. Об этом свидетельствует не только появление нового поколения «ученых йогов», но и выступления уважаемых фигур, таких как далай-лама, тибетский духовный лидер. В своей книге «Вселенная в одном атоме» он пишет, что «научные исследования и открытия должны сдерживать духовную пылкость». Что удивительно, он даже отмечает, что научное сообщество признало ложными отдельные буддистские постулаты, и, следовательно, «необходимо согласиться с мнением ученых и отказаться от этих принципов».

Еще одной воодушевляющей тенденцией является начало государственного финансирования исследований йоги в США и других странах — главным образом с целью выявить потенциал этой практики для профилактики и лечения заболеваний. Подобные исследования призваны обнаружить истинную пользу йоги. Национальный институт здоровья в городе Бетесда — самая авторитетная мировая организация, занимающаяся исследованиями в сфере здравоохранения, — выделяет средства на такие эксперименты и повышает стандарты. Изучение йоги началось здесь в 1998 году; на сегодняшний день институтом профинансировано более десятка исследований, в том числе посвященных определению эффективности йоги в лечении артрита, бессонницы, диабета, депрессии, хронической усталости и хронического болевого синдрома. Эта новая волна исследований, отличающихся высокой достоверностью, помогает укрепить общественную репутацию йоги.

Эти вложения уже начинают окупаться — к примеру, появляются новые методы терапии, о чем свидетельствуют главы этой книги, рассказывающие о самых важных открытиях. Институт выступил спонсором исследований гипертонии в Пенсильвании, сердечно-сосудистых заболеваний в Виргинии, изучения теломеразы в Бостоне, деятельности правого полушария в

Филадельфии и эксперимента с участием музыкантов в Массачусетсе, а также многих других проектов. Подобные исследования открывают путь к лучшему будущему.

В 2011 году, несмотря на все большие бюджетные ограничения, институт приступил к новому циклу изысканий. В центре внимания — занятия йогой для пациентов, переживших онкологические заболевания, для людей среднего возраста, страдающих хронической депрессией, и для пожилых женщин, находящихся в группе риска по сердечно-сосудистым заболеваниям.

Оппоненты федеральных исследований любят критиковать эксперименты по изучению йоги, называя их напрасной тратой средств налогоплательщиков. В 2005 году консервативное издание «Nippon Events» («Общественные события») выступило с осмеянием исследований йоги, которые, по их мнению, являются симптомами «синдрома раздутой бюрократии». В последующие годы подобная критика, вероятно, будет звучать все чаще — в Вашингтоне идут все более разгоряченные политические баталии о путях снижения федерального бюджета.

Из этого неизбежно следует, что исследования йоги без поддержки заинтересованных лиц едва ли в ближайшее время ждет значительное увеличение финансирования. Так что, где бы вы ни жили, пусть даже не в США, сейчас самое время обратиться с письмом к депутатам или предпринять другие шаги, чтобы донести до внимания общественных деятелей все преимущества йоги. В 2011 году на исследования йоги Национальным институтом здоровья было потрачено около пяти миллионов долларов. Эта сумма столь ничтожна, что ее нельзя сравнить даже с каплей в море финансирования, поступающего из Вашингтона. Она почти неосвязаема. Это всего лишь пылинка. Разумно было бы потратить на исследования йоги гораздо большую сумму, если учесть потенциальную экономию средств, в сравнении с затратами на традиционное здравоохранение — речь идет о миллиардах долларов. Как любят говорить страховые агенты, подобные расходы экономически оправданны.

Ведь на карту поставлено не только решение таких практических проблем, как облегчение боли, профилактика заболеваний и замедление процесса старения для миллионов людей. Одна из главных перспектив связана даже не с рациональным использованием результатов подобных исследований, а с достижением простого понимания.

Что, если бы у Пола была возможность сделать несколько снимков МРТ и провести другие измерения, пока Пенджаб Йоги сидел, застыв в смертоподобном трансе? К каким новым научным открытиям это бы привело? Может, все люди с рождения наделены способностью испытывать всепроникающее блаженство? Будут ли астронавты будущего практиковать позу лотоса, чтобы подготовиться к межзвездным полетам? Насколько безопасно состояние эйфорического транса? Может ли оно обернуться сумасшествием? Или оно способствует развитию человека и укреплению межличностных отношений?

Научному сообществу еще предстоит заняться — только заняться, не решить — поиском ответов на эти вопросы. Как минимум, эта тема принесет пользу для всего человечества — от практической помощи людям, испытывающим потрясение от опыта поднятия кундалины, до психоаналитических прозрений, о которых мечтал Юнг. Существуют свидетельства того, что способность йоги сильно замедлять метаболизм может играть роль запала, разжигающего пламя сексуальности. В результате нередко возникает лихорадочное состояние, практикующий приходит в возбуждение (если не находится в тот момент в медитации или трансе, как когда-то Пенджаб Йоги). В предпоследней главе я говорил о том, что называю это противоречие парадоксом йоги. Насколько мне известно, ни профессионалы мира йоги, ни эксперты в области биомедицины не уделяли должного внимания этому феномену. Корби и его коллегам из Стэнфорда удалось засвидетельствовать подобную трансформацию, но они не стали развивать эту тему. Основным симптомом этого перехода является радикальное изменение температурного гомеостаза — в результате теплопродукция в организме повышается. Я надеюсь, что моя книга вдохновит научное сообщество на тщательное изучение этого феномена и других аспектов йогической гиперсексуальности.

Демистификация йоги только начинается. Эта тема представляется мне настолько глубокой и разветвленной, что путешествие в пучину открытий займет много столетий, а может, и тысячелетий. Исследования с области физиологии — в свое время начавшиеся с интереса Пола к функциям респираторной системы — перекинутся на сферы, имеющие непосредственное отношение к человеческому существованию, к вопросам бытия и сознания. В конце концов, общественный резонанс, который последует за научными открытиями, будет способствовать возникновению интереса к таким темам, как эволюция человека и путь его дальнейшего развития как биологического вида.

Но несмотря на все это, как я уже упомянул в предисловии, важно помнить о том, что наука не обладает монополией на истину.

Будучи журналистом в научной сфере, на протяжении всей своей карьеры я писал о науке и пытался пролить свет на ее открытия и методы. Невзирая на то что науку часто представляют как престижное и легкое занятие, это невероятно тяжелая работа. Ведь по природе своей наука стремится преуменьшить значение веры, делая как можно меньше предположений и подвергая собранную информацию сомнению. По сути, наука — это «организованный скептицизм». Для человеческого ума это может быть разрушительно. Однако есть и конструктивный момент, ведь правильно проведенный эксперимент не допускает субъективности, исследователи долго собирают и тщательно проверяют информацию, прежде чем сделать выводы. Чисто теоретически наука предполагает беспристрастное видение, что является большой редкостью в мире, населенном людьми.

При этом даже в своих лучших проявлениях, несмотря на всю свою способность к обнаружению истины, наука невероятно груба. Она игнорирует многие аспекты реальности в попытке сконцентрироваться именно на том, что можно сосчитать и осмыслить. В стороне остается немало — любовь, восторг при виде Сикстинской капеллы и других достижений человечества. Несмотря на все триумфы последних четырех веков, наука иногда не в силах разглядеть очевидное. Она не замечает уникальности каждой снежинки, не подозревает о скачках на фондовой бирже, ей незнакома этика. Ни одно математическое уравнение не превзойдет Шекспира.

В моей книге «Оракул» последняя глава посвящена определению границ научного знания. Приведенные мной доводы имеют философский характер, но сводятся к тому, что в попытке составить всестороннюю картину мира наука сталкивается с великими сложностями.

Одно я знаю определенно: наука не в силах даже подступиться к большинству из самых интересных загадок жизни, не говоря уже о том, чтобы решить их. Это всего лишь один палец на руке, как сказал мудрец. Я ценю научный метод за то, что он дал человечеству столько разгадок и открытий, облегчил наше существование и усовершенствовал общественную жизнь. Однако я сомневаюсь в ценности сциентизма — уверенности в том, что научный взгляд на мир превосходит все остальные интерпретации: философские и религиозные, моральные и гуманистические.

Поэтому, даже если научные обоснования загадок йоги кажутся истинными, открытия революционными и ниспровергающими популярными легенды или указывающими на их неточность, сама эта сфера по природе своей просто не может быть проанализирована целиком. Многие истины йоги, безусловно, лежат за пределами рационального познания. Йога способна заглянуть дальше, а опытные практикующие, насколько мне известно, проникнуть в те сферы сознания и духовности, о которых науке вообще ничего не известно. Или, возможно, все это бред и чепуха. Я не знаю. Я агностик, но все равно занимаюсь йогой, причем получаю все больше удовольствия от некоторых аспектов этой практики. Прделанный путь заставил меня внимательнее присмотреться не только к опасностям, которые таит эта дисциплина, но и к ее незаметному на первый взгляд воздействию, в том числе формированию у человека способности ценить настоящее.

Но даже если мистический взгляд и имеет ценность, эта книга и длительные научные исследования свидетельствуют о главном. Трансцендентный экстаз начинается с активации нейронов и действия нейромедиаторов, гормональных всплесков и активности мозговых волн.

Такова наука йоги.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

В этом разделе вы найдете список рекомендуемой литературы, посвященной научному изучению и истории йоги. Сюда же я поместил несколько изданий из смежных областей. Предлагая этот список, я не претендую на всесторонний охват темы, но всего лишь пытаюсь дать представление о развивающейся области научной литературы, использующей факты и разумные гипотезы в попытке объяснить йогу.

1. Michael J. Alter. *Science of Flexibility*, 3rd ed. Champaign,
2. *Ill.*: Human Kinetics, 2004.
3. В издании отражен научный взгляд на движение суставов максимальной амплитуды.
4. Loren Fishman, Carol Ardman. *Relief Is in the Stretch: End Back Pain Through Yoga*. New York: Norton, 2005.
5. Пособие для страдающих болями в позвоночнике с научным обоснованием механизма воздействия йоги.
6. Loren Fishman, Ellen Saltonstall. *Yoga for Arthritis*. New York: Norton, 2008.
7. Программа для больных артритом с научным обоснованием механизма воздействия йоги.
8. Judith Hanson Lasater. *Yogabody: Anatomy, Kinesiology, and Asana*. Berkeley: Rodmell Press, 2009.
9. Путеводитель по анатомии человека для тех, кто хочет улучшить свою практику и преподавание.
10. William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch. *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*, 7th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2009.
11. Библия спортивной медицины со множеством информативных иллюстраций.
12. Timothy McCall. *Yoga as Medicine: The Yogic Prescription for Health and Healing*. New York: Bantam, 2007.
13. Толковое пособие, составленное на основе научных данных и личных наблюдений.
14. Mel Robin. *A Physiological Handbook for Teachers of Yogasana*. Tucson: Fenestra Books, 2002.
15. Классический учебник для преподавателей йоги объемом в 629 страниц.
16. Mel Robin. *A Handbook for Yogasana Teachers: The Incorporation of Neuroscience, Physiology, and Anatomy into the Practice*. Tucson: Wheatmark, 2009.
17. Новое, улучшенное издание классического учебника Робина — на этот раз всего 1106 страниц!
18. Robert M. Sapolsky. *Why Zebras Don't Get Ulcers*, 3rd ed. New York: Henry Holt, 2004.
19. В этой книге вы найдете вразумительное объяснение того, как длительный стресс приводит к возникновению серьезных заболеваний.
20. Richard M. Schwartzstein, Michael J. Parker. *Respiratory Physiology: A Clinical Approach*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2006.
21. В издании дается научное обоснование механизмов респираторной физиологии врачами Гарвардской медицинской школы.
22. Mark Singleton. *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. New York: Oxford University Press, 2010.
23. В книге рассказывается, как индийский национализм и мода на здоровый образ жизни сформировали облик современной йоги.
24. Hugh B. Urban. *Tantra: Sex, Secrecy, Politics, and Power in the Study of Religion*. Berkeley: University of California, 2003.
25. В издании делается попытка объяснить мир йогического эротизма с точки зрения науки.

26. Amy Weintraub. *Yoga for Depression: A Compassionate Guide to Relieve Suffering Through Yoga*. New York: Broadway Books, 2004.
27. Прекрасно написанная книга с рекомендациями по борьбе с депрессией и описанием механизмов воздействия йоги.
28. David Gordon White. *Kiss of the Yogini: «Tantric Sex» in its South Asian Contexts*. Chicago: University of Chicago Press, 2006.
29. Глубокое научное исследование древних сексуальных ритуалов и вековых заблуждений о йоге.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Afifi, Adel K. & Ronald A. Bergman. *Functional Neuroanatomy: Text and Atlas*, 2nd ed. New York: Lange medical Books, 2005.
2. Akers, Brian Dana (переводчик). *The Hatha Yoga Pradipika*. Woodstock, N.Y: Yoga Vidya.com, 2002.
3. Alter, Joseph S. *Gandhi's Body: Sex, Diet, and the Politics of Nationalism*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 2000.
4. Bauman, Alisa. «Is Yoga enough to Keep You Fit?» *Yoga Journal*, September-October 2002.
5. Bear, Mark R, Barry W Connors, & Michael A. Paradiso. *Neuroscience: Exploring the Brain*, 3rd ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2006.
6. Behanan, Kovoort T. *Yoga: A Scientific Evaluation*. New York: Macmillan, 1937.
7. Bhole, M.V., P.V. Karambelkar, & S.L. Vinekar. *underground Burial or Bhugarbha Samadhi (Part Yoga Mimansa, vol. 10, no. 2, October 1967, c. 1—16*.
8. Braid, James. *Observations on Trance: or, Human Hibernation*. London: John Churchill, 1850.
9. Briggs, George Weston. *Gorakhnath and the Kanphata Yogis*, перепечатка издания 1938 г. Delhi: Motilal Banarsidass, 1989.
10. Budilovsky, Joan, & Eve Adamson. *The Complete Idiot's Guide to Yoga*, 3rd ed. Indianapolis: Alpha Books, 2003.
11. Burton, Hunphrey. *Yehudi Menuhin: A Life*. Boston: Northeastern University Press, 2001.
12. Chaya, M. S., Kurpad, A. V, Nagendra, H. R. et al., «The effect of long term combined yoga practice on the basal metabolic rate of healthy adults», *BMC Complementary and Alternative Medicine*, том 6, выпуск 28; данное исследование было опубликовано онлайн 31 августа 2006 года и находится по адресу: www.biomedcentral.com/1472-6882/6/28.
13. Choudhury, Bikram. *Bikram Yoga: The Guru Behind Hot Yoga Shows the Way to Radiant Health and Personal Fulfillment*. New York: HarperCollins, 2007.
14. Christiansen, K. «Behavioral Correlates of Testosterone», статья из сборника под ред. Eberhard Nieschlag & Hermann M. Behre, *Testosterone: Action, Deficiency, Substitution*, 3rd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2004.
15. Cooper, Kenneth H. *Aerobics*. New York: Bantam, 1968.
16. Coulter, H. David. *Anatomy of Hatha Yoga: A Manual for Students, Teachers, and Practitioners*. Honesdale, Penn.: Body and Breath, 2001.
17. Degler, Teri. *Fiery Muse: Creativity and the Spiritual Quest*. Toronto: Random House, 1996.
18. De Michelis, Elizabeth. *A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism*. London: Continuum, 2005.
19. Eliade, Mircea. *Yoga: Immortality and Freedom*. Princeton: Princeton University Press, 1990.
20. Evans-Wentz, WY. (редактор сборника). *The Tibetan Book of the Dead*. New York: Oxford University Press, 2000.
21. Feuerstein, Georg & Larry Payne. *Yoga for Dummies*, 2nd ed. Indianapolis: Wiley, 2010.
22. Fishman, Loren & Carol Ardman. *Relief Is In the Stretch: End Back Pain Through Yoga*. New York: Norton, 2005.
23. & Eric L. Small. *Yoga and Multiple Sclerosis: A Journey to Health and Healing*, new York: Demos Medical Publishing, 2007.
24. & Ellen Saltonstall. *Yoga for Arthritis: The Complete Guide*. New York: Norton, 2008.
25. Garbe, Richard. «On the Voluntary Trance of Indian Fakirs». *The Monist*, vol. 10, no. 4, July 1900, c. 481—500.
26. Gharote, Mandhar L. & Manmath M. Gharote. *Swami Kuva-layananda: A Pioneer of Scientific Yoga and Indian Physical Education*. Lonavla, India: the Lonavla Yoga institute, 1999.
27. Green, Elmer & Alyce. *Beyond Biofeedback*. New York: Delacorte Press, 1977.
28. Grof, Stanislav & Christina Grof (редакторы сборника). *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*. New York: Putnam, 1989.
29. Gune, Jagannath G. *Popular Yoga Asanas*, перепечатка издания 1931 г. Rutland, Vt.: Charles E. Tuttle, 1974. В этом издании автор указан как Свами Кувалайянанда.
30. Isaacs, Nora. «The Yoga Therapist Will See You Now». *The New York Times*, May 10, 2007, p. 10.

31. Iyengar, B.K.S. *Light on Yoga*. New York: Schocken, 1979.
32. —. *Iyengar: His Life and Work*. Porthill, Ida.: Timeless Books, 1987.
33. —. *Astadala Yogamala*, vol. 1. New Delhi: Allied Publishers, 2006.
34. —. *Light on Pranayama: The Yogic Art of Breathing*. New York: Crossroad Publishing, 2006.
35. Jacobson, Edmund. *Progressive Relaxation: A Physiological and Clinical Investigation of Muscular States and Their Significance in Psychology and Medical Practice*. Chicago: University of Chicago Press, 1931.
36. Jung, C.G. «Psychological commentary», статья из сборника под ред. WY. Evans-Wentz, *The Tibetan Book of the Dead*. New York: oxford university Press, 2000.
37. —, Aniela Jaffe (редактор), Richard & Clara Winston (переводчики). *Memories, Dreams, Reflections*. New York: Vintage, 1989.
38. Khalsa, Shakta Kaur. *Kundalini Yoga: Unlock Your Inner Potential Through Life-Changing Exercise*. New York: Dor-ling Kindersley, 2001.
39. Kolata, Gina. *Ultimate Fitness: The Quest for Truth About Exercise and Health*. New York: Picador, 2004.
40. Komisaruk, Barry R., Carlos Beyer-Flores & Beverly Whipple. *The Science of Orgasm*. Baltimore: The Johns hopkins university Press, 2006.
41. Krishna, Gopi. *The Biological Basis of Religion and Genius*. New York: Harper & Row, 1972.
42. —. *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man*. Boston: Shambhala, 1997.
43. Kavalayananda, Swami. *Popular Yoga Asanas*, перепечатка издания 1931 г. Rutland, Vt.: Charles e. Tuttle, 1974.
44. Lasater, Judith Hanson. *Yogabody: Anatomy, Kinesiology, and Asana*. Berkeley: Rodmell Press, 2009.
45. Lum, L.C. «hyperventilation Syndromes», в сборнике под ред. Beverly H. Timmons & Ronald Ley, *Behavioral and Psychological Approaches to Breathing Disorders*. New York: Kluwer, 1994, с. 113—123.
46. Mallinson, James (переводчик). *Gheranda Samhita*. Woodstock, N.Y: YogaVidya.com, 2004.
47. Masters, William H. & Virginia e. Johnson. *Human Sexual Response*. Boston: Little, Brown, 1966.
48. McArdle, William D., Frank I. Katch & Victor L. Katch, *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*, 6th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2007.
49. Mccall, Timothy. *Yoga as Medicine: The Yogic Prescription for Health and Healing*. New York: Bantam, 2007.
50. Ogden, Gina. *Women Who Love Sex: Ordinary Women Describe Their Paths to Pleasure, Intimacy, and Ecstasy*. Boston: Trumpeter, 2007.
51. Osborne, William G. *The Court and Camp of Runjeet Singh*, перепечатка издания 1840 г. Karachi: Oxford University Press, 1973.
52. Paul, N.C. *A Treatise on the Yoga Philosophy*. Benares: Recorder Press, 1851.
53. Payne, Larry. «Larry Payne, Ph.D., Biographical information», Samata International, www.samata.com/LarryP-4.php.
54. —, and Richard Usatine. *Yoga Rx: A Step-by-Step Program to Promote Health, Wellness, and Healing for Common Ailments*. New York: Broadway Books, 2002.
55. Robin, Mel. *A Physiological Handbook for Teachers of Yo-gasana*. Tucson: Fenestra Books, 2002.
56. —. *A Handbook for Yogasana Teachers: The Incorporation of Neuroscience, Physiology, and Anatomy Into thePractice*. Tucson: Wheatmark, 2009.
57. Porth, Carol Mattson. *Essentials of Pathophysiology*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2007.
58. Ruiz, Fernando Pages. «Krishnamacharya's Legacy*». *Yoga Journal*, May—June 2001, с. 96—101, 161—168.
59. Sannella, Lee. *The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence?* Lower Lake, Calif.: Integral Publishing, 1992.
60. Schievink, Wouter I. «Spontaneous Dissection of the Carotid and Vertebral Arteries». *New England Journal of Medicine*, vol. 344, no. 12, March 22, 2001, с. 898—906.
61. Schmidt, T., A. Wijga, A. Von Zur Mühlen et al. «Changes in Cardiovascular Risk Factors and Hormones During a Comprehensive Residential Three-Month Kriya Yoga Training and Vegetarian Nutrition*». *Acta Physiologica Scandinavica, Supplementum*, vol. 640, 1997, с. 158—162.
62. Schwartzstein, Richard M. & Michael J. Parker. *Respiratory Physiology: A Clinical Approach*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2006.
63. Shamdasani, Sonu (редактор сборника). *The Psychology of Kundalini Yoga: Notes of the Seminar Given in 1932 by C. G.Jung*. Princeton: Princeton University Press, 1999.
64. Shaw, Beth. *Beth Shaw's YogaFit*. Champaign, 111.: Human Kinetics, 2000.
65. Siegel, Lee. *Net of Magic: Wonders and Deceptions in India*. Chicago: University of Chicago Press, 1991.
66. Singleton, Mark. *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*. New York: Oxford University Press, 2010.
67. Sjoman, Norman E. *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*. New Delhi: Abhinav Publications, 1999.
68. Taimni, I.K. *The Science of Yoga*. Wheaton, 111.: Quest, 1972.
69. Taylor, Jill Bolte. *My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey*. New York: Viking, 2006.
70. Udupa, K.N. *Stress and Its Management by Yoga*. Delhi: Motilal Banarsidass, 2000. Urban, Hugh B. *Tantra: Sex, Secrecy, Politics, and Power in the Study of Religion*. Berkeley: University of California, 2003.
71. Vishnudevananda, Swami. *The Complete Illustrated Book of Yoga*. New York: Bell Publishing, 1960. White, David Gordon. *Kiss of the Yogini: «Tantric Sex» In Its South Asian Contexts*. Chicago: University of Chicago

- Press, 2006.
72. —. *Sinister Yogis*. Chicago: University of Chicago Press, 2009.
73. — (сборник под его редакцией). *Tantra in Practice*. Princeton: Princeton University Press, 2000. World Health Organization, «Depression», www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en. Yoganî. *Advanced Yoga Practices: Easy Lessons for Ecstatic Living*. Nashville: AYP Publishing, 2004.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ БИБЛИОГРАФИЯ (из примечаний)

1. Albert C. Baugh, Thomas Cable. *A History of the English Language* (London: Routledge, 1993).
2. Amy Weintraub. *Yoga for Depression: A Compassionate Guide to Relieve Suffering Through Yoga* (New York: Broadway Books, 2004).
3. Antoni Gronowicz. *Garbo: Her Story* (New York: Simon & Schuster, 1990).
4. Barker Bausell, R. *Snake Oil Science: The Truth About Complementary and Alternative Medicine* (New York: Oxford university Press, 2007).
5. Beverly H. Timmons & Ronald Ley (редакторы сборника). *Behavioral and Psychological Approaches to Breathing Disorders* (New York: Kluwer, 1994).
6. Bhatt, Chetan. *Hindu Nationalism: Origins, Ideologies and Modern Myths* (Oxford: Berg Publishers, 2001).
7. Blavatsky, Helena Petrovna. *From the Caves and Jungles of Hindostan* (London: Theosophical Publishing Society, 1892).
8. Burton David Rose & Theodore W Post. *Clinical Physiology of Acid-Base and Ictrolyte Disorders* (New York: McGraw-Hill, 2001).
9. C. G. Jung, *The Collected Works of C. G. Jung*, vol. 16, *The Practice of Psychotherapy* (Princeton: Princeton University Press, 1966).
10. C. G. Jung. *Studies in Word Association* (New York: Russell and Russell, 1969).
11. Carol Mattson Porth. *Essentials of Pathophysiology* (Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2007).
12. Dalai Lama. *The Universe in a Single Atom: The Convergence of Science and Spirituality* (New York: Morgan Road, 2005).
13. Devi, Indra. *Forever Young, Forever Healthy: Simplified Yoga for Modern Living* (New York: Prentice Hall, 1953).
14. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th ed. (Washington: American Psychiatric Association, 1994).
15. Edlin, Gordon & Golanty, Eric. *Health & Wellness*, 9th edition (Boston: Jones and Bartlett, 2007).
16. Elizabeth Gilbert. *Eat, Pray, Love: One Woman's Search for Everything Across Italy, India and Indonesia* (New York: Penguin, 2006).
17. Faith Hickman Brynie. *Brain Sense: The Science of the Senses and How We Process the World Around Us* (New York: AmAcom, 2009).
18. Feuerstein, Georg. *Sacred Paths: Essays on Wisdom, Love, and Mystical Realization* (Burdett, New York: Larson Publications, 1991).
19. Feynman, Richard P «The Pleasure of Finding Things Out: The Best Short Works of Richard P. Feynman» (Cambridge, Massachusetts: Helix Books, 2000).
20. Frederick Sands & Sven Broman. *The Divine Garbo* (New York: Grosset and Dunlap, 1979).
21. G. R. Malkani, *A Life Sketch of Srimant Pratapseth: The Founder of the Indian Institute of Philosophy* (Amalner, India: Indian Institute of Philosophy, 1952).
22. Ganga White. *Yoga Beyond Belief: Insights to Awaken and Deepen Your Practice* (Berkeley: North Atlantic Books, 2007).
23. Gayelord Hauser. *Gayelord Hauser's Treasury of Secrets* (New York: Fawcett World Library, 1967). Geoffrey D. Falk. *Stripping the Gurus: Sex, Violence, Abuse and Enlightenment* (Toronto: Million Monkeys Press, 2009).
24. Guy Montrose Whipple. *Manual of Mental and Physical Tests* (Baltimore: Warwick & York, 1910).
25. Herbert Benson, Miriam Z. Klipper. *The Relaxation Response* (New York: HarperCollins, 2000).
26. Honigberger, John Martin. *Thirty-Five Years in the East* (London: H. Bailliere, 1852).
27. Hunphrey Burton. *Yehudi Menuhin: A Life* (Boston: Northeastern University Press, 2001).
28. Jacob, Stanley W. & Francone, Clarice Ashworth. *Structure and Function in Man*, second edition (Philadelphia: WB. Saunders, 1970).
29. James Strachey & Anna Freud (редакторы сборника). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, vol. 21, *The Future of an Illusion, Civilization and Its Discontents and Other Works* (London: Hogarth Press, 1953).
30. Jay Hoffman, *Physiological Aspects of Sport Training and Performance* (Champaign, 111.: Human Kinetics, 2002).
31. Jeff Davis. *The Journey from the Center to the Page: Yoga Philosophies and Practices as Muse for Authentic Writing* (Rhinebeck, N.Y: Monkfish Book Publishing, 2008).
32. Jeffrey John Kripal. *Esalen: America and the Religion of No Religion* (Chicago: University of Chicago Press, 2007).

34. Johar, Surinder Singh. *The Secular Maharaja: A Biography of Maharaja Ranjit Singh* (Delhi: Manas, 1985).
35. John Capouya. *Real Men Do Yoga* (Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, 2003).
36. John White (редакторы сборника). *Kundalini: Evolution and Enlightenment* (Saint Paul, Minnesota: Paragon house, 1990).
37. Katherine H. Diver, *Royal India: A Descriptive and Historical Study of India's Fifteen Principal States and Their Rulers* (London: Hodder & Stoughton, 1942).
38. Keyes, Laurel Elizabeth. *Sundial* (Denver: Gentle Living Publications, 1981). Koestler, Arthur. *The Lotus and the Robot* (London: Hutchinson, 1960).
39. Krishnamacariar, T.N. *Yoga Makaranda* (Mysore: Mysore Palace, 1935).
40. Lamb, Trisha. *Psychophysiological Effects of Yoga*, International Association of Yoga Therapists, Prescott, Arizona, 2006.
41. Leah Schwartz & Bob Schwartz, *The One-Hour Orgasm* (New York: St. Martin's, 2006).
42. Lee Sannella. *On Genius: An Evolutionary Force Inherent in Every Being* (West Conshohocken, Pennsylvania: Infinity Publishing, 2006).
43. Leza Lowitz & Reema Datta. *Sacred Sanskrit Words* (Berkeley: Stone Bridge Press, 2004).
44. Loren Fishman & Carol Ardman. *Back Talk: How to Diagnose and Cure Low Back Pain and Sciatica* (New York: Norton, 1997); *Sciatica Solutions: Diagnosis, Treatment, and Cure of Spinal and Piriformis Problems* (New York: Norton, 2006); *Cure Back Pain with Yoga* (New York: Norton, 2006).
45. Manor, James. *Political Change in an Indian State: Mysore 1917—1955* (Columbia, Missouri: South Asia Books, 1978).
46. Mark Bailey, Hemingway & Bailey's *Bartending Guide to Great American Writers* (Chapel Hill, N.C.: Algonquin Books, 2006).
47. Max R. Bennett. *History of the Synapse* (Amsterdam: Harwood Academic Publishers, 2001).
48. Mia Olson. *Musician's Yoga* (Boston: Berklee Press, 2009).
49. Michael D. Gershon. *The Second Brain* (New York: HarperCollins, 1998).
50. Michael J. Alter. *Science of Flexibility*. 3rd ed. (Champaign, 111.: Human Kinetics, 2004).
51. Michael J. O'Fallon & Denney G. Rutherford, *Hotel Management and Operations*, 5th ed. (Hoboken, N.J.: Wiley, 2010).
52. Michman, Ronald D. & Mazze, Edward M. *The Affluent Consumer: Marketing and Selling the Luxury Lifestyle* (Westport, Connecticut: Praeger, 2006).
53. Morgentaler, Abraham. *Testosterone for Life: Recharge Your Vitality, Sex Drive, Muscle Mass & Overall Health!* (New York: McGraw-Hill, 2009).
54. Neil Bethell Sinclair. *The Spirit Flies Free: The Kundalini Poems* (Bayside, Calif.: Life Force Books, 2008).
55. Oliver Sacks, *Musicophilia: Tales of Music and the Brain* (New York: Knopf, 2008).
56. Oman, John Campbell. *The Mystics, Ascetics, and Saints of India* (London: T Fisher Unwin, 1903).
57. Otto Appenzeller & Emilio Oribe. *The Autonomic Nervous System*, 5th ed. (New York: Elsevier, 1997).
58. Paramahansa Yogananda. *Autobiography of a Yogi* (Los Angeles: Self-realization Fellowship, 1994).
59. Paramahansa Yogananda. *Scientific Healing Affirmations: Theory and Practice of Concentration* (Los Angeles: Self-realization Fellowship, 1998).
60. Patricia Taylor. *Expanded Orgasm: Soar to Ecstasy at Your Lover's Every Touch* (Naperville, 111.: Sourcebooks, 2002).
61. Paul M. Lehrer, Robert L. Woolfolk, Wesley E. Sime (редактор сборника). *Principles and Practice of Stress Management*, 3rd ed. (New York: Guilford Press, 2007).
62. Polly E. Parsons & John E. Heffner (редакторы сборника). *Pulmonary/Respiratory Therapy Secrets* (Philadelphia: Hanley & Belfus, 2001).
63. Ralf W Baumgartner, Julien Bogousslavsky, Valeria Caso (редактор сборника). *Handbook on Cerebral Artery Dissection* (Basel: Karger Publishers, 2005).
64. Richard D. McAnulty & M. Michele Burnette (редактор сборника). *Sex and Sexuality, vol. 2, Sexual Function and Dysfunction* (Westport, Connecticut: Praeger, 2006).
65. Robert E. Thayer, *The Origin of Everyday Moods* (New York: Oxford University Press, 1996).
66. Schmidt, Richard. *Fakire und Fakirtum im Alten und Mod-ernen Indien* (Berlin: Verlag von Hermann Barsdorf, 1908).
67. Singh, Khushwant & Singh, Ranjit. *Maharajah of the Punjab, 1780-1839* (Hyderabad: Orient Longman, 1985).
68. Sinha, Indra. *Tantra: The Cult of Ecstasy* (London: Hamlyn, 2000).
69. Sonu Shamdasani (редактор сборника). *The Psychology of Kundalini Yoga: Notes of the Seminar Given in 1932 by C. G. Jung* (Princeton: Princeton University Press, 1999).
70. Stanley Finger. *Minds Behind the Brain: A History of the Pioneers and Their Discoveries* (New York: Oxford University Press, 2005); *Origins of Neuroscience* (New York: Oxford, 2001).
71. Srivatsa Ramaswami. *The Complete Book of Vinyasa Yoga* (New York: Marlowe & Company, 2005).
72. Swami Chetanananda. *Ramakrishna as We Saw Him* (St. Louis: Vedanta Society of St. Louis, 1990).
73. Swami Nikhilananda (редактор и переводчик). *The Gospel of Sri Ramakrishna* (New York: Ramakrishna-Vivekananda Center, 1942).
74. Swami Rama. *Path of Fire and Light: Volume 2, A Practical Companion to Volume 1* (Honesdale, Penn.:

- Himalayan Institute Press, 1988).
75. Swami Satyananda Giri, A Collection of Biographies of 4 Kri-ya Yoga Gurus (New York: IUniverse, 2004).
 76. Swami Yogananda. Super Advanced Course Number 1, Lessons 1 to 12 (1930) (Whitefish, Montana: Kessinger, 2003).
 77. Tami Simon (редактор сборника). Kundalini Rising: Exploring the Energy of Awakening (Boulder: Sounds True, 2009).
 78. Tara Stiles. Slim Calm Sexy Yoga (New York: Rodale, 2010).
 79. The Compact Edition of The Oxford English Dictionary (Oxford: Oxford University Press, 1971).
 80. Tripathi, B. D. Sadhus of India: The Sociological View (Bombay: Popular Prakashan, 1978).
 81. U.S. Navy, U.S. Navy Diving Manual, Revision Five, Vol. 1, (Washington, D.C.: Naval Sea Systems Command, 2005).
 82. Wharton, David A. Life at the Limits: Organisms in Extreme Environments (Cambridge: Cambridge University Press, 2002).
 83. White, David Gordon. The Alchemical Body: Siddha Traditions in Medieval India (Chicago: University of Chicago Press, 2007).
 84. William Ander Smith. The Mystery of Leopold Stokowski (Madison, New Jersey: Fairleigh Dickinson University Press, 1990).
 85. William J. Broad. The Oracle: The Lost Secrets and Hidden Message of Ancient Delphi (New York: Penguin, 2006).
 86. William James. The Varieties of Religious Experience (New York: Longmans, Green, 1902).

ПРИМЕЧАНИЯ АВТОРА

Пролог

...тема интересует ученых по всему миру.

Речь идет о ресурсе Pubmed, www.pubmed.gov. Я делал поиск по слову «йога» в 2006 году. В 2011-м число совпадений увеличилось до 1500.

...тут же закачал себе электронный вариант...

Книгу Н. Ч. Пола A Treatise on the Yoga Philosophy (Benares: Recorder Press, 1851) можно скачать по адресу: books.google.com/books?id=cZmnnpty7Vuc.

1. Йога и здоровье

...под прикрытием духовных практик они предаются оргиям...

Авторы новейших исследований склонны считать, что оргии практиковали лишь несколько сект, а большинство тантрических течений воспринимали «блаженное единение» в более метафорическом смысле. Об этом пишет Дэвид Гордон Уайт в книге *Tantra in Practice* (с. 4—5, 15—18). Другие ученые заявляют, что в тантре издавна было принято выставлять на всеобщее обозрение более «пристойный» вариант практики, скрывая тайное учение. Об этом говорится в книге Хью Б. Урбана *Tantra: Sex, Secrecy, Politics, and Power in the Study of Religion* (Berkeley: University of California, 2003), с. 134—64. Одно ясно: в многочисленных тантрических текстах подробно описаны сексуальные акты, как традиционные, так и групповые.

...из уст современных гуру редко услышишь об истоках этой практики...

Хотя представители «популярной йоги», как правило, избегают любых упоминаний о тантрических истоках хатха-йоги, ученые открыто признают эту связь. Об этом можно прочесть, к примеру, в книге Мирча Элиаде «Йога: бессмертие и свобода» (Eliade, Mircea. *Yoga: Immortality and Freedom*. Princeton: Princeton University Press, 1990, с. 227—36), а также в «Гхеранда-самхи-те» в переводе Джеймса Мэллинсона (Woodstock, New York: YogaVidya.com, 2004) с. xiv).

«Хатха» означает «насилие» или «силу»...

Это определение приводится в словаре санскрита Монье-Вильямса (Monier-Williams, A *Sanskrit-English Dictionary* (New Delhi: Asian educational Services, 1999), на с. 1287). Поэтика санскрита также позволяет этимологически разбить это слово на два корня — «ха» и «тха», «солнце» и «луна». В современной интерпретации часто приводится именно эта этимология,

как и у «отца современной йоги» Б. К. С. Айенгара (в книге «Йога Дипика. Прояснение йоги»; *Light on Yoga* (New York: Schocken, 1979), с. 439). Однако в научных кругах, как правило, предпочитают буквальный перевод; хатха-йога в этой интерпретации означает «насилованный союз». Об этом пишут Дэвид Гордон Уайт в книге *Kiss of the Yogini* (с. 217) и Марк Синглтон в своей книге *Yoga Body* (с. 27).

...в йоге прошлого большое внимание уделялось чудесам...

Подробнее об этом можно прочесть у Элиаде (с. 227—236, 274—284, 311—318). Книга Дэвида Гордона Уайта *Sinister Yogis* («Зловещие йоги») — детальное описание колдунов и фокусников от йоги.

Они свидетельствовали о его новообретенном элитном статусе...

При всем этом Пол находился на самой нижней ступени социальной иерархии. Военный врач, он занимал должность «ассистента хирурга» — в колониальной медицине не слишком уважаемый статус. Подробнее об этом можно прочесть в статье Кристиана Хочмута «*Patterns of Medical Culture in Colonial Bengal, 1835—1880*», *Bulletin of the History of Medicine*, vol. 80, no. 1 (весна 2006), с. 39—72.

...речь шла о двуокиси углерода...

Как было принято в научном сообществе того времени, Пол называл двуокись углерода «угольной кислотой». Я использую более привычный для нас термин. При этом описание Пола можно считать точным, потому что, попадая во внешнюю среду, двуокись углерода моментально соединяется с водой, образуя угольную кислоту — довольно неустойчивое соединение. Наше дыхание, обладающее высокой влажностью, имеет кислотные свойства. Смешиваясь в атмосфере, дождь и CO₂ приводят к образованию «кислотного дождя». А вот пример из повседневной жизни: именно благодаря угольной кислоте газированные напитки — содовая и минеральная вода — имеют освежающий терпкий вкус.

Основная информация об этом прозрачном газе была известна Полу еще по медицинской школе...

С начала XIX века ученые стремились развеять миф об опасности CO₂. В то время здания строились с таким расчетом, чтобы обеспечить максимальную вентиляцию и «разбавить» застоявшийся воздух. Люди спали с открытыми окнами даже зимой. Об этом пишет Джефф Стайн в статье «*How Things Work: An interview with Michelle Addington*» (*Architecture Boston*, март-апрель 2005, с. 44—49). Необоснованные страхи зародились из-за неверного толкования экспериментов Антуана Лавуазье, которого называют отцом современной химии. В XVIII веке Лавуазье помещал мелких животных под стеклянные колпаки, и там они умирали. Возникло неверное предположение, что животные погибали, надышавшись собственными вредными испарениями, хотя на самом деле это происходило из-за недостатка кислорода. В первой половине XIX века общественные деятели объединили усилия и начали борьбу с «опасным газом». Среди губительных последствий упоминались мигрени и даже смерть. Любопытно, что Пол развеял этот миф, первым достигнув ясного понимания в век всеобщих заблуждений. Он доказал, что для йогов угольная кислота является эликсиром, а не смертельным ядом.

...он описал общеизвестную практику, при которой делается меньшее количество дыхательных движений...

Об этом можно прочесть в книге Н. Ч. Пола *A Treatise On Yoga Philosophy*, с. 8—11. Он использовал верный термин для названия этой практики — кумбхака, что на санскрите означает «сосуд»; дыхание же сравнивается с наполнением этого сосуда и удерживанием содержимого внутри. Описание этой пранаямы есть у Б. К. С. Айенгара в книге «*Прояснение пранаямы*» (B. K. S. Iyengar, *Light on Pranayama: The Yogic Art of Breathing* (New York: Crossroad Publishing, 2006), с. 105—111).

...обычая медитировать в гупхах, или пещерах...

В индийских легендах эти пещеры почитались как священные места. Во времена Пола святые гупхи в Гималаях и прочих горных районах Индии встречались на каждом шагу. Неудивительно, что, когда популярность йоги стала расти, их захотели увидеть туристы. В наши дни в программу туров, посвященных занятиям йогой и медитацией, часто входит посещение священной пещеры, после чего утомленные путешественники возвращаются в свои шикарные отели и рестораны.

...и это стало началом революции.

Книга Пола, написанная в 1851 году, оставалась неизвестной много лет. Затем в 1880 году ежемесячный журнал Бомбейского теософского общества «Теософ» (The Theosophist) начал последовательную публикацию глав «Трактата». Вскоре в индийских типографиях были напечатаны новые издания книги: второе — в 1882 году в Бенаресе, третье — в 1883 году в Калькутте, и четвертое — в 1899 году в Бомбее. Благодаря повторным изданиям об идеях Пола узнали в Индии и за ее пределами.

...попытались модернизировать индуизм...

Подробнее об этом можно прочесть в сборнике под ред. Кристофа Жаффрело Hindu Nationalism: A Reader (Princeton: Princeton University Press, 2007), на с. 3—19. На Западе движение за независимость Индии неизменно ассоциируется с Ганди и его кампанией ненасильственного сопротивления. Однако многие индийские националисты призывали к насильственной борьбе, и политические беспорядки привели к бунтам и убийствам. Этому посвящена книга Четана Бхатта «Индийский национализм: истоки, идеология и современные мифы» (Chetan Bhatt, Hindu Nationalism: Origins, Ideologies and Modern Myths (Oxford: Berg Publishers, 2001), с. 78—79).

...бросился в пучину националистической борьбы.

Я основывался на описании раннего периода жизни Гуна, представленного в этой книге, — Gharote, Mandhar L. & Manmath M. Gharote. Swami Kavalayananda: A Pioneer of Scientific Yoga and Indian Physical Education. Lo-navla, India: the Lonavla Yoga institute, 1999 (с. 11—22). В начале карьеры Гун взял литературный псевдоним Свами Кувалайянанда. Но поскольку официально монашества он не принял и не был «свами», в своей книге я называю его по фамилии — Гун.

...богатый индийский промышленник нанял его...

Речь идет о Пратапе Шете, богатом промышленнике, националисте и филантропе. В 1914 году он основал Просветительское общество Хандеш — частную организацию, оказывающую помощь школам для индийской молодежи. В 1916 году им был основан Индийский институт философии, поддерживающий изучение йоги. Он также спонсировал Балкришну Шиврама Мундже, одного из самых агрессивных борцов за независимость Индии (раннего периода националистического движения). В большой степени идеи Шета — общественная деятельность превыше аскетизма — стали прообразом целей, которые преследовал Гун всю свою жизнь, а также основой «модернизированной» йоги, сделав его крупнейшей, хоть и неизвестной, фигурой, способствовавшей популяризации йоги. Пра-тап Шет (иногда встречается другое написание — Пратапсет) также известен под именем Агарвал Моти-лал. О его биографии можно узнать из следующих источников: «Motilal Manekchand Agarwal», статья из сборника под ред. Waman P. Kabadi Indian Who's Who 1937—38, (Bombay: Yeshanand & Co., 1937), с. 479. Более подробная биография: Gharote & Gharote, Kavalay-ananda, с. 14—15, 24, 156, 158; G. K. Malkani, A Life Sketch of Srimant Pratapseth: The Founder of the Indian Institute of Philosophy (Amalner, India: Indian Institute of Philosophy, 1952). О финансировании Мундже: Narayan Gopal Dixit, Dharmaveer Dr. B. S. Moonje Commemoration Volume: Birth Centenary Celebration, 1872—1972 (Nagpur, India: Centenary Celebration Committee, 1972).

...в те дни исследования подобного масштаба не имели аналогов.

В современной библиографии научных трудов по йоге Гун указан как автор 48 работ — ни один из исследователей той эпохи не отличался подобной плодовитостью. Об этом пишет Триша Лэм в книге *Psychophysiological Effects of Yoga* (International Association of Yoga Therapists, Prescott, Arizona, 2006).

...вскоре он стал героем националистически настроенной интеллигенции.

В марте 1930 года о Гуне упомянул сам Мотилал Неру, основатель политической династии, впоследствии ставшей самой могущественной в Индии. Из семьи Неру вышли три премьер-министра. В одном из писем Неру утверждал: Гун доказал, что йога способна противостоять «скрупулезному анализу современных ветвей науки» и что она «значительно превосходит все западные открытия, сделанные по сей день» (пинок в адрес колонизаторов). Неру заявил, что каждый гражданин Индии обязан поддержать Гуна и «предоставить ему полное и обоснованное право реализовать свои планы по физическому и культурному обновлению Индии». Об этом говорится в статье анонимного автора (подозреваю, что самого Гуна) «Editorial Notes: Pandit Motilal Nehru's note», *Yoga Mimansa*, vol. 4, no. 1 (июль 1930), с. 3.

...несколько одаренных учеников...

Учениками Кришнамачарьи были Т. К. В. Десикачар, Индра Деви, Б. К. С. Айенгар, Паттабхи Джойс и Шриватса Рамасвами. Подробнее: *Srivatsa Ramaswami. The Complete Book of Vinyasa Yoga* (New York: Marlowe & Company, 2005, с. xiii—xvi; Ruiz, Fernando Pages, «Krishnamacharya's Legacy».

...Багчи был второй скрипкой...

«У меня нет слов, — писал Иогананда в 1925 году, — чтобы описать, как он мне помог». *Swami Yogananda, «Swa-mi Dhirananda», East West, vol. 1, № 1 (ноябрь — декабрь 1925), с. 29. «Свами Дхирананда» — монашеское имя Багчи.*

...оно бьется, пусть медленно...

То, что проделал тогда Кришнамачарья, врачи называют «маневром Вальсальвы». Когда человек дышит глубоко и задерживает дыхание, в грудной клетке создается давление, в результате чего кровь «запирается» в венозной системе и кровоток по направлению к сердцу замедляется или вовсе блокируется, снижается частота сердечных сокращений. Об этом можно прочесть в книге *William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance* (7th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2009).

Самым одаренным оказался бродячий циркач...

Об этом случае пишет Артур Кестлер в книге *The Lotus and the Robot* (London: Hutchinson, 1960), на с. 116—119. Кестлер описывает первую фазу эксперимента — еще до того как стены ямы герметично запечатали, хотя цирковой артист участвовал во всех этапах эксперимента.

...ученые запирали добровольцев в яме 11 раз.

Выяснилось, что практика йоги в данном случае не дает преимущества. В ходе эксперимента ученые обнаружили, что человек, запертый в яме, вдыхает меньше кислорода. Однако причиной тому является естественная реакция организма на увеличение уровня CO₂ (выдыхаемый воздух, который накапливается в яме). Из-за высокого уровня CO₂ обмен веществ в организме замедлялся, а следовательно, уменьшалась и потребность в кислороде. Наблюдения ученых подтвердили описанное Полом еще 100 лет назад. Угасание метаболического огня, впоследствии писали исследователи, «не возникает в результате сознательного действия» и «не контролируется йоговскими методами». Жестче выразиться не смог бы даже убежденный скептик. Подробное описание можно найти в статье: *Bhole, M. V, P. V. Karambelkar, & S.L. Vinekar. «Underground Burial or Bhugarbha Samadhi (Part ii)». Yoga Mimansa, vol. 10, no. 2, октябрь 1967, с. 1—16.*

2. Идеальная форма

...велел своим юристам разослать несколько сотен предупреждений с угрозами, обвинив небольшие студии в нарушениях.

В электронной переписке Эйнсли Фауст, директор по связям с общественностью Индийского колледжа бикрам-йоги из его международной штаб-квартиры в Лос-Анджелесе, сообщила следующее: «Более 500 студий бикрам-йоги работают нелегально» (в ответ на вопрос о студиях, работающих без лицензии по всему миру; письмо от 17 июля 2010 года). Однако на обложке своей книги *Bikram Yoga: The Guru Behind Hot Yoga Shows the Way to Radiant Health and Personal Fulfillment* (New York: HarperCollins, 2007) сам Би-крам указывает другое число — 1700, более чем в 3 раза больше. Чем объясняется такое разночтение, неясно.

На Запад последовательность сурья намаскар пришла...

В 1959 году широкую известность получила популярная книга Свами Вишнудевананды, молодого последователя Свами Шивананды. В ней, помимо многочисленных фотографий автора, содержались четкие, последовательные инструкции по выполнению поз, а «приветствию солнцу» было посвящено 11 страниц. *Swami Vishnudevananda, The Complete Illustrated Book of Yoga* (New York: Bell Publishing, 1960).

3. Настроение

Он отправился в мировой центр изучения йоги...

Это было рискованное предприятие, ведь Гун был истинно верующим, а Беханан — аутсайдером, которому, в теории, был свойственен научный скептицизм. Однако Гун повел себя дружелюбно, а ученый из Иеля — дипломатично. Советник Беханан Уолтер Р. Майлз, профессор Иельского института человеческих отношений, вспоминал, что Гун отзывался о новом ученике как о человеке, полном «искренних и благих намерений объективно и критически подойти к изучению системы йоги».

Жизненно важный газ всегда в достатке, независимо от условий.

Единственным исключением из этого правила является дыхание людей с больными или поврежденными легкими — в этом случае замедленное дыхание способно увеличить содержание кислорода в организме. Подробнее об этом в статье: Luciano Bernardi, Giammario Spadacini, Jerzy Bellwon, et al., «Effect of Breathing Rate on Oxygen Saturation and Exercise Performance in Chronic Heart Failure», *The Lancet*, vol. 351 (2 мая, 1998), с. 1308—131.

4. Йога и травмы

У занимающихся йогой, как правило, амплитуда движения гораздо больше.

Об этом говорится в учебнике Мела Робина для преподавателей йоги *A Physiological Handbook*, с. 72—75. Движения шеи экстремальной амплитуды могут нарушить кровообращение мозга, что приводит не только к инсульту, но и к нистагму — непроизвольному подергиванию глаза. Об этом пишет Джулит Хэнсон Ласатер в книге *Yogabody: Anatomy, Kinesiology, and Asana* (Berkeley: Rodmell Press, 2009), с. 51—52.

5. Лекарство от всех болезней

Некоторые штаты внесли университет в черный список...

К примеру, в Орегоне предъявление диплома Западного Тихоокеанского университета с профессиональной целью было приравнено к проступку, влекущему наказание вплоть до шестимесячного тюремного заключения. Источник: Oregon Student Assistance Commission, Office of Degree Authorization, «Use of Unaccredited Degrees in Oregon», www.osac.state.or.us/oda/unaccred-ited.aspx.

6. Божественный секс

...и их жертвах, оправдывавших сексуальный контакт как некое духовное испытание...

С заявлениями выступили лишь несколько женщин, причем в большинстве случаев анонимно, однако общественность услышала достаточно, чтобы составить представление о происходящем. Ознакомиться с этой темой можно, посетив веб-сайты: Leaving Siddha Yoga, www.leavingsiddhayoga.net; Adi Da Archives, www.adi-daarchives.org

...случай был связан со Свами Рамой (1925—1996), тем самым, который поразил ученых...

У Свами Рамы также была репутация женского угодника. Подробнее об этом: Katharine Webster, «The Case Against Swami Rama of the Himalayas», *Yoga Journal*, ноябрь — декабрь 1990, с. 58.

Последний фактор был важным признаком эмоционального, а в отдельных случаях и сексуального возбуждения.

Связь между проводимостью кожи и сексуальным возбуждением наблюдается не всегда. Об этом писали: Mary Lake Polan, John E. Desmond, Linda L. Banner, et al., «Female Sexual Arousal: A Behavioral Analysis», *Fertility and Sterility*, vol. 80, № 6 (декабрь 2003), с. 1480—1488.

...описаны в древних трактатах довольно туманно.

Однако ученым все же удалось найти несколько упоминаний о преобразовании сексуальной энергии, затерянных в море эвфемизмов и метафор к слову «огонь». Об этом пишет Мирча Элиаде в своем трактате «Йога: бессмертие и свобода» (с. 246, 331).

7. Муза

... практика способна вызывать внезапные эмоциональные вспышки.

Между прочим, многие практики, которые якобы способствуют безмятежности — медитация, йога, массаж и другие, — могут вызвать всплески эмоций. Подробнее в статье: Amy Eden Jollymore, «Emotional Ambush», *Natural Health*, ноябрь — декабрь 1999, с. 87—89.

