

Все, что вы хотели знать о йоге.
И не ожидали узнать...

НАУЧНАЯ ЙОГА

ДЕМИСТИФИКАЦИЯ

НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



УИЛЬЯМ БРОУД

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Уильям Броуд
Научная йога. Демистификация
Серия «Новый образ жизни»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6371073

Научная йога. Демистификация / У. Броуд ; [пер. с англ. Ю. Ю. Змеевой].: РИПОЛ классик; Москва;

2013

ISBN 978-5-386-05831-9

Аннотация

Более 250 000 000 человек в мире занимаются йогой. В рекламной кампании она уже не нуждается. Йога – новый культурный тренд, атрибут элитного образа жизни. И выгодный бизнес. Рынок переполнен товарами, без которых заниматься йогой якобы невозможно: коврики, одежда, обувь, журналы, книги, фильмы, лечебные масла... и собственно сами занятия йогой.

Возможно, несколько десятков лет комфорта заставили нас забыть о том, что же такое йога на самом деле?

Эта книга написана для того, чтобы разобраться, что в современной йоге настоящее, а что нет, что помогает, а что вредит. А главное, почему это так.

Содержание

Перечень иллюстраций	5
Главные действующие лица	6
Стили йоги	11
Хронология	12
Пролог	17
I. Йога и здоровье	26
II. Идеальная форма	51
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Уильям Броуд

Научная йога. Демистификация

Нет другого предмета, который до такой степени был бы окутан тайной и о котором каждый мог бы писать что угодно, не боясь, что его мнение признают неверным.

И. К. Таимни, индийский ученый и химик, по поводу неопределенности всего, что связано с йогой (1961)

William J. Broad
THE SCIENCE OF YOGA
НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Перевод с английского Ю. Ю. Змеевой

Перечень иллюстраций

Стойка на голове (ширшасана)
Поза вытянутого бокового угла (уттхита паршваконасана)
Поза треугольника (триконасана)
Поза саранчи (шалабхасана)
«Приветствие солнцу» (сурья намаскар)
Поза головы к ногам (падахастасана)
Поза трупа (шавасана)
Стойка на плечах (сарвангасана)
Поза собаки мордой вниз (адхо мукха шванасана)
Поза удара молнии (ваджрасана)
Поза наклона вперед сидя¹ (пашчимоттанасана)
Поза кобры (бхуджангасана)
Поза колеса или лука лицом вверх (урдхва дханурасана)
Поза захвата большого пальца ноги (уттхита падангуштхасана)
Поза плуга (халасана)
Поза горы (тадасана)
Поза воина (вирабхадрасана)
Скручивание позвоночника² (ардха матсиендрасана)
Поза лука (дханурасана)
Поза головы к колену (джану ширшасана)

¹ Дословно: поза интенсивного вытяжения всей западной (задней) половины тела. – *Здесь и далее примеч. пер.*

² Дословно: половинная поза Матсиендры (царя рыб). Матсиендра – один из основателей Хатха-Видьи (науки хатха-йоги).

Главные действующие лица

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.

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.

Ковур Т. Беханан (1902—19??). Психолог из Йельского университета, родился в Индии. Автор книги «Йога: научный анализ», изданной в 1937 году.

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.

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.

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.

Тереза Броссе (1902–1991). Французский кардиолог. Доказала, что опытные йоги способны замедлять сердцебиение и кровоток.

Лори А. Бротто (р. 1975). Исследователь-сексолог Университета Британской Колумбии. В ее докладах 2002 и 2009 годов сообщается, что учащенное дыхание провоцирует сексуальное возбуждение.

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.

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.

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.

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.

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.

Индра Деви (1899–2002). Актриса, ставшая йогиней. Училась у Гуна и Кришнамачарьи. Преподавала в Голливуде, России, Аргентине. Ее книга «Вечная молодость, вечное здоровье» (1953) способствовала популяризации йоги.

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.

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.

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*).

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.

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».

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.

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.

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.

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.

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.

Стивен Х. Хейнус (р. 1954). Врач Медицинской школы Северо-Западного университета³. В 1977 году возглавил групповое исследование после того, как практикующий йогу мужчина получил обширный инсульт, выполняя стойку на плечах.

Б. К. С. Айенгар (р. 1918). Инноватор в мире йоги. Учился у Кришнамачарьи. Автор книги «Прояснение йоги» (1965), ставшей мировым бестселлером. Основал свой стиль, ныне практикуемый по всему миру.

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».

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.

³ Основанный в 1851 году частный исследовательский университет с отделениями в Эванстоне и Чикаго, Иллинойс, США.

К. Паттабхи Джойс (1915–2009). Инноватор в мире йоги. Учился у Кришнамачарьи. Основал стиль, известный как *аштанга* и названный так в честь восьми постулатов высокодуховной жизни, описанных в «Йога-сутрах» Патанджали.

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.

Сат Бир 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.

Барри Комисарук (р. 1941). Исследователь-сексолог из Рутгерского университета. Изучал природу человеческого оргазма, проводил наблюдение над женщинами, вводящими себя в экстатическое состояние усилием мысли.

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.

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.

Уильям Мастерс (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.

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.

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).

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.

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.

Дин Орниш (р. 1953). Врач, известный своей пропагандой здорового образа жизни как способа борьбы с сердечно-сосудистыми 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.

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.

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).

Ларри Пейн (р. 1944). Преподаватель йоги и йога-терапевт из Лос-Анджелеса. Основатель и президент Международной ассоциации йога-терапевтов. Соавтор книги «Йога для чайников».

Дейл Понд (р. 1955). Эксперт в сфере здравоохранения, изучавший мистиков. Помог основать Институт исследования сознания – ассоциацию канадских ученых, исследовавших кундалини как источник творческой энергии.

Пол Понд (р. 1944). Врач, исследователь мистических течений. Помог основать Институт исследования сознания.

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.

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.

Рамакришна (1836–1886). Индуистский мистик. Описал физическое ощущение от энергии кундалини, поднимающейся вверх по позвоночнику.

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.

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.

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 кундалини⁴.

Бет Шо (р. 1966). Предпринимательница из Лос-Анджелеса. Основала YogaFit – вид активного фитнеса, сочетающий отжимания, подъемы корпуса и другие повторяющиеся упражнения с позами йоги.

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.

Свами Шивананда (1887–1963). Гуру современных гуру. Обучал Свами Вишнудевананду, автора «Полного иллюстрированного пособия по йоге», популяризатора шивананда-йоги.

Тара Стайлз (р. 1981). Модель, ставшая преподавателем йоги. Открыла студию «Страла» на Манхэттене. Автор книги «Йога для стройности, спокойствия и сексуальности» (Slim Calm Sexy Yoga, 2010).

Стинг (р. 1951). Музыкант, практикующий йогу. Начал практиковать в начале 1990-х, уже на пороге сорокалетия. Автор предисловия к книге «Невероятная йога» (Yoga Beyond Belief, 2007). Определил йогу как дисциплину, «изменившую все аспекты моей жизни».

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.

⁴ Клиника, помогающая людям, переживающим опыт пробуждения кундалини, основана в 1976 году.

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» (My Stroke of Insight, 2008).

Патриша Тейлор (р. 1953). Финансовый консультант, переквалифицировавшаяся в сексолога. Изучала тантру. Автор книги «Расширенный оргазм» (Expanded Orgasm), опубликованной в 2002 году.

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).

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.

Аурель фон Тёрёк (1842–1912). Директор Антропологического музея в Будапеште. В 1896 году возглавил исследование йогов, утверждавших, что они способны входить в транс, подобный смерти.

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.

Ричард Юсатайн (р. 1956). Американский врач. Помог основать программу семейного здравоохранения при Медицинской школе Калифорнийского университета Лос-Анджелеса (UCLA). Соавтор книги «Йога для лечения заболеваний» (Yoga Rx).

Эми Уайнтрауб (р. 1951). Преподаватель йоги из Тусона. Автор книги «Йога для лечения депрессии» (Yoga for Depression, 2004). Основатель стиля «лайф форс-йога» (LifeForce yoga) – йога для борьбы с перепадами настроения.

Карл фон Вайцеккер (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.

Дэвид Гордон Уайт (р. 1953). Профессор религиоведения из Университета Калифорнии в Санта-Барбаре. Утверждал, что древние йоги стремились достигнуть ментального состояния, аналогичного блаженству оргазма.

Нэн Уайз (р. 1957). Сексолог-исследователь Рутгерского университета. Занималась сканированием мозга женщин, способных довести себя до экстатического состояния усилием мысли.

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.

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

Анусара. «Легкомысленный» стиль йоги. Основной упор на выравнивание конечностей и оптимистичную философию. Для облегчения вхождения в позы используются пропсы⁵.

Аштанга. Серьезный стиль. Серия поз, выполняемых в определенной последовательности (комплекс «приветствие солнцу»). Все позы связаны с дыханием. Стиль, требующий больших физических усилий.

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.

Флоу. «Грациозный» стиль йоги. Общее название для стилей, включающих связанные между собой последовательности поз.

Хатха. Древний стиль, возникший в средневековой Индии. Современные формы хатха-йоги мягче.

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.

Крипалу. Интроспективная йога. Основной упор на постепенное внедрение более сложных поз и увеличение времени выдержки. Подчеркивает важность осознанности.

Кундалини. Интенсивный стиль. Основной упор на дыхание, мантры и медитацию, а не на позы. Практикующие стремятся пробудить энергию кундалини, «спящую» в основании позвоночника.

Пауэр-йога. Аштанга для суперспортивных. Существует множество вариантов.

Шивананда. Всеобъемлющий стиль. Пропагандирует особый образ жизни. Позы умеренной сложности, глубокое, осознанное дыхание, релаксация, вегетарианская диета, оптимистичное отношение к жизни.

Вини-йога. Мягкая. Основной упор на «приветствие солнцу» как разминку перед выполнением более интенсивных растяжек.

Виньяса. Непрерывная. Каждое движение тела осознанно связано с дыханием. Йога-балет.

Йога-фит. Атлетичная йога. Этот вид йоги преподают в фитнес-клубах и спортивных центрах. Позы йоги сочетаются с подъемами корпуса, отжиманиями и другими упражнениями.

⁵ Приспособления, используемые в йоге (первоначально в йоге Айенгара): кирпичи, ремни, болстеры (подушки), лавки. Облегчают выполнение поз для начинающих, используются в йога-терапии.

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 быстрее путь к просветлению.

Около 1288 г. – Марко Поло приезжает в Индию.

Около 1400 г. – Сватмарама пишет «Хатха-йога Прадипику», 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. – «Йони-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 вылечиваются многие болезни – от головной боли до депрессии. Техники йоги имеют такой же эффект.

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

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

1932 г. – ученым удается расщепить атом.

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

1934 г. – махараджа Майсора отправляет Кришнамачарью к Гуну изучать его методы.

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

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

1945 г. – взрыв первой атомной бомбы.

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

1947 г. – Индия становится независимым государством.

1953 г. – Индра Деви выпускает книгу «Вечная молодость, вечное здоровье» (*Forever Young, Forever Healthy*) – 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.

1961 г. – 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.

1962 г. – 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.

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

1969 г. – первая высадка астронавтов на Луне.

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

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

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

1974 г. – 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.

1975 г. – 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».

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

1976 г. – Санелла открывает кризисную клинику для переживающих опыт пробуждения кундалины.

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

1978 г. – 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.

1983 г. – 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 (Spiritual emergency network), чаще всего на горячую линию звонят женщины, задающие вопросы об энергии кундалины.

1991 г. – заканчивается «холодная война».

1992 г. – 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.

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

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

2004 г. – по словам Йогани, слово «кундалины» является синонимом слова «секс».

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

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

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

2006 г. – 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.

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

2007 г. – 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.

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

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

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

2009 г. – 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.