

РАЗРУШИТЕЛЬ МИФОВ

Российский физиолог и исследователь традиционных систем оздоровления Ринад Минвалеев известен тем, что развенчивает разного рода мифы об оздоровлении. Интервью для YOGA не стало исключением. Исследователь рассказал, что на самом деле происходит в организме, когда человек выполняет асаны, в чем секрет тибетской йоги туммо и к чему приводит «шизотерический» перевод древних текстов

Елена Груздева

- Ринад Султанович, как так получилось, что из востоковеда вы превратились в специалиста по физиологии йоги?

- Йогой я начал заниматься еще в школе. А когда поступал на восточный факультет тогда еще Ленинградского государственного университета им. А. А. Жданова, то рассчитывал попасть на Восток и изучать что-то, связанное с йогой. К сожалению, моим мечтам не суждено было сбыться. Я оказался на кафедре тюркологии. Но я нисколько не жалею о том, что получил гуманитарное образование, поскольку оно оказалось весьма универсальным. В частности, благодаря ему я перевел с немецкого книгу «Физиологические аспекты йоги».

Позже, во время учебы в аспирантуре и работы над диссертацией, мне повезло еще раз — я познакомился с профессиональным кардиологом, который работал на достаточно хорошей аппаратуре для ультразвукового сканирования, позволяющей оценить кровоток в органах (так называемая цветная доплерография. — Ред.). Поскольку, интересуясь йогой, я не раз слышал, что в тех или иных асанах происходят изменения в кровоснабжении органов, я решил проверить эти предположения.

В частности, мы исследовали кровоток при выполнении четырех асан: сиршасаны, сарвангасаны, халасаны и бхуджангасаны. При перевернутых позах смотрели только внутрисердечный кровоток, при халасане — внутрипеченочный, при бхуджангане — внутрипочечный. В итоге мы установили, что кровоснабжение тех же почек или печени эти асаны не меняют. Изменения наблюдаются только в венозном оттоке. К слову, эти выводы

оказались полезны для моей кандидатской диссертации, которая фактически была посвящена постуральным изменениям кровотока. Правда, поскольку диссертация по физиологии в то время должна была быть диссертацией исключительно по физиологии, а не по йоге, я назвал ее «Особенности внутрисердечного и внутриорганного кровотока при избранных позах человека». А поскольку избранные позы были все-таки из йоги, то у меня



достаточно удачно получилось стать и биологом, то есть кандидатом биологических наук, и физиологом, и при этом еще защитить диссертацию по йоге. Вот так я стал специалистом по физиологии йоги.

- Но если в асанах кровоснабжение органов не меняется, то что же тогда происходит?

- Как я уже сказал, происходит изменение венозного оттока. В силу того, что у вены отсутствует мышечная стенка, мы можем ее сдавить, прижать разного рода упражнениями. К примеру, что происходит в халасане, когда мы закинули ноги за голову? Датчики показали, что в артериальном притоке ничего не меняется, что, кстати, получило хорошее одобрение со стороны физиологов, поскольку в противном случае артериального притока не доставало бы другим органам, а такие вещи недопустимы. Это как зажать руку и вовремя не снять жгут. Что в этом случае произойдет? Правильно, отмирание ткани. Поэтому отсутствие изменения кровоснабжения органов при выполнении асан - это на самом деле положительный результат. А вот венозный отток меняется, что фактически является критерием правильности выполнения асаны. При этом, интересно, что опираясь на показатели ультразвукового датчика, довольно часто можно увидеть, что асана выполняется правильно даже когда по всем внешним признакам она выполняется неверно, и наоборот. Например, человек выполняет асану как на обложке журнала - высокая гибкость, спина прямая, все выстроено красиво, но ультразвуковой датчик показывает, что изменение кровотока в печени не происходит. Значит, человек выполняет асану неправильно.

- А что значит правильное выполнение халасаны?

Это значит, что когда человек не может закинуть ноги за голову до конца, не может опустить носки до пола, пыхтит, кряхтит, он, тем не менее, делает очень важную вещь - он становится в позу плуга. Суть этой позы в том, что когда вы перевернулись, руки

Как только человек научился выполнять асану правильно, красиво, он застывает, и в его теле прекращаются те необходимые процессы, которые должны приводить к результату

становятся ручками плуга, за которые держится пахарь, голова - это резец, ноги - то, к чему крепится тягловая сила. Эту тягловую силу и нужно воспроизвести. То есть, нужно тянуть ноги как можно дальше за голову, как будто вам кто-то помогает. И поэтому, когда человек делает эту асану впервые и постоянно тянется, он, сам того не осознавая, выполняет ее правильно. А как только человек научился выполнять все правильно, красиво, он застывает, и в его теле прекращаются те необходимые процессы, которые должны приводить к результату.

- Получается, что асана не статична. В ней постоянно должно быть какое-то движение?

- Для стороннего наблюдателя особой динамики не должно быть. Необходимо внутреннее движение. К примеру, в позе льва мы высовываем язык. Но мы не можем делать это бесконечно. В этом случае есть два варианта: либо мы продолжаем вытягивать язык, несмотря на то, что уже достигнут предел, либо расслабляем его и перестаем тянуть. Это два с виду очень похожих, но по существу совершенно разных напряжения мышц. Чтобы выполнение асаны было результативным, нам надо высунуть язык и все время тянуть. Только тогда симхасана сработает, например, против ангины. Если же

мы высунули язык и расслабили, то результат будет близок к нулю.

- Вы упомянули о положительных изменениях в венозном оттоке во время выполнения асан. Можете рассказать подробнее, что это за изменения, в чем их польза?

- В качестве примера приведу кровоток в печени. В этом органе для крови существует два входа и один выход. Первый вход - это, собственно, печеночная артерия, к которой, как к любому органу, подходит артериальная кровь. Второй вход - это порталная вена, которая транспортирует венозную кровь. Внутри печени эта кровь перемешивается и по печеночной вене выходит, после чего сразу попадает в правые отделы сердца. Считается, что «правое сердце» при сокращении проталкивает кровь только вперед, но на самом деле оно проталкивает ее еще и назад. Это, так называемый, венный пульс. Когда есть эта пульсация, кровь будет забрасываться обратно в печень, что показательно для здорового органа. В большую печень кровь не забрасывается. Поэтому, если правильно выполнять ту же халасану, то у людей с больной печенью сразу восстанавливается венный пульс.

- Вы исследовали также бхуджангасану. Что происходит при выполнении этой асаны?

- При правильном выполнении бхуджангасаны мы точно также меняем венозный отток, только в почках.

- А как ее правильно выполнять? Также постоянно тянуться?

- Как и в случае с позой плуга, ответ на этот вопрос лежит в самом названии асаны - поза кобры. Суть позы в том, что мы должны уподобить свое тело кобре, змее, у которой нет ни рук, ни ног. Поэтому привычного участия рук в отталкивании от земли здесь быть не должно. Ноги должны быть соединены и вытянуты в струну. В то же время живот нужно прижать к полу. Только тогда, когда мы так выполняем позу кобры,



возникает то напряжение, которое дает настоящий результат. Ко всему прочему, нужно учесть еще и опускание подбородка, потому что кобра не только закидывает, но еще и опускает голову. «Подними голову подобно кобре», – такие рекомендации по выполнению этой асаны приведены в «Хатха-йоге прадипике» и «Гхеранде Самхите».

- Какие асаны вы еще изучали?

- Сарвангасану. Оказывается, что когда человек делает эту асану, в организме происходят те же изменения, что и при нарастающей сердечной недостаточности до симптоматической стадии – еще симптомов нет, сердце не болит, еще не наблюдается нарушение ритмов сердца, а на доплере уже видны изменения. Эти изменения – не признак того, что с сердцем что-то не так. Это адаптация сердца к уже нарастающим недостаточностям. Эту адаптацию мы тренируем с помощью сарвангасаны. То есть, как только с сердцем начинаются проблемы, еще до того как браться за таблетки, можно просто

поднять ноги вверх в сарвангасане. Это прекрасная профилактика сердечно-сосудистой патологии, которая продолжает косить людей.

- А что вы можете порекомендовать для улучшения мозгового кровообращения?

- Оно улучшается при пранаямах с задержками дыхания на вдохе.

- На каком-то форуме я прочитала ваши рассуждения по поводу холотропного дыхания. Вы выступали против этого метода. Почему? Ведь оно очень похоже на пранаямы?

- Не похоже. Оно противоположно им.

- Ну есть же в йоге бхастрика, капалабхати?

- Бхастрика и капалабхати... Да, есть такие пранаямы. Но у них совершенно другая задача. Не случайно их описание можно найти не в разделе пранаям, а в разделе крий. У капалабхати, например, задача – очищение носовых проходов.

- Но ведь капалабхати называют «сияющий череп»...

- Это шизотерический перевод. Я как востоковед могу сказать, что восточные тексты можно переводить как угодно. Если хочется переводить поэтически, то вы можете переводить капалабхати как «сияющий череп»

или еще как-то. Но для того, чтобы действительно понять содержание древнего текста, переводить нужно сначала значение, а потом уже пытаться как-то адаптировать этот перевод к пониманию современного человека. Только тогда получится более-менее объективный перевод. «Капала»

— это череп, «бхати» — не только сияние, но и прозрачность, просвет, очищение. Капалабхати — это очищение полостей черепа. Наиболее близкое к капалабхати по функциям — чихание. Да и сама техника капалабхати очень напоминает чихательную. Мы просто прочищаем нос для того, чтобы дальше можно было нормально делать пранаяму. Поэтому капалабхати носит совершенно другой характер.

Что касается гипервентиляционных техник, то они являются подготовкой к наилучшей кумбхаке. Задача кумбхаки — увеличить задержку дыхания, чтобы накопить углекислый газ. Любой, кто занимается плаванием и дайвингом, прекрасно знает, что вначале надо провентилировать легкие, чтобы накопить избыток кислорода, который потом позволяет вам длительное время находиться под водой. Также и здесь. Мы вначале вентилируем легкие, то есть накапливаем кислород, а потом делаем длительную задержку дыхания. Поэтому смысл гипервентиляционных техник заключается только в подготовке к последующей задержке дыхания. Если же мы оставляем только гипервентиляцию, происходит вымывание углекислого газа из крови, что делает человека глупым вследствие резкого снижения мозгового кровотока. Поэтому холотропное дыхание характеризуется деградацией мозговой активности, что иногда даже приводит к галлюцинациям. Яркой демонстрацией действия гипервентиляции являются гипервентиляционные пробы для эпилептиков. Чтобы вызвать у больного эпилептический припадок врач дает ему задание подышать в режиме гипервентиляции.

- Вы практикуете тибетскую «йогу внутреннего тепла» туммо. Можете рассказать об этой технике?

- Да, действительно, меня крайне заинтересовала техника повышения теплопродукции, которую практиковали в Тибете. Разобравшись в самом

сих монахов, которые практикуют туммо, — дело малоперспективное.

- И откуда берется дополнительное тепло?

- Все просто — для того, чтобы нагреться, надо взять топор и колоть дрова. Вам станет жарко. Но на самом

деле мы согреваемся не мышцами. Мышцы только создают гипоксию. То есть они сжигают кислород, создают гипоксию, и уже она создает другой источник тепла, который находится у нас... в легких. В этом и есть суть открытия биофизика австрийского происхождения Карла Тринчера. Он обнаружил, что в легких идут не только процессы газообмена, но и процессы сжигания жиров. Поэтому, если мы максимизируем у себя гипоксию тем или иным способом, то мы получим необходимое тепло.

- Ринат Султанович, скажите, пожалуйста, неужели вы заинтересовались практиками туммо только с целью выявления дополнительного теплового эффекта? Какой все-таки истинный смысл ваших исследований?

- Мне стало интересно, почему тибетцы называют туммо ступенькой к достижению полной эйфории. И как раз эйфорию мы и почувствовали. Ведь человек, оказавшись на морозе и победив холод, получает совершенно неопишуемый восторг, который ни с чем не сравнить. И, наверное, как раз это и объясняет, почему с помощью такой практики быстрее всего можно достичь нирваны.

- И как вы эту эйфорию изучали?

- Дело в том, что при выполнении практики туммо уровень гормона стресса — кортизола — падал. То есть, в обычной жизни, если человек попадает на мороз и трясется как осиновый лист, пытаюсь преодолеть холод за счет мышечного термогенеза,

ЙОГА ДОСЬЕ:

Ринад Минвалеев — россий-

ский физиолог и востоковед, исследователь традиционных систем оздоровления, кандидат биологических наук, доцент Санкт-Петербургского государственного университета.

Родился 20 августа 1965 г., в г. Ярославль (Россия).

Автор исследований и научных публикаций, крупнейшими из которых являются способ нормализации адаптивных функциональных систем организма человека и метод холодоустойчивости человеческого организма на основе тибетской «йоги внутреннего тепла» туммо (совместно с к. ф.-м. н. А. И. Ивановым). Автор книги «Вся правда о диетах, или Как похудеть без вреда для здоровья. Очерки прикладной физиологии». Научный руководитель ряда международных экспедиций. Ведущий именного раздела в дискуссионно-просветительском клубе www.realyoga.ru.

механизме, в том, откуда должно производиться дополнительное тепло, члены нашей экспедиции решили испытать это на себе, потому что, как показывает практика, искать тибет-

кортизол у него растет. Если же мы делаем практики туммо, то у нас он при тех же внешних условиях падает.

- Но ведь это еще и тренировка?

- Я обучаю людей этой практике за один день. Отчасти, этим объясняется пока наша нестыковка с буддистами, для которых туммо - сложнейшая практика. Они рассказывали это, когда мы обращались к ним за советами в Гималаях. Правда, в конце буддисты обязательно резюмировали, что сами они туммо не практикуют. А мы собрали группу и обучили за несколько дней. Сегодня обучили, завтра - под водопад.

- Любой человек может освоить эту практику за один день?

- Да. Когда человек понимает механизм явления, то сама практика становится доступной. Кстати, разобравшись в механизме, мы, например, поняли, почему нужно идти практиковать в горы - не только потому, что там холодно, а потому что там высотная гипоксия.

- Наша практика моржевания и туммо имеют общие физиологические процессы?

- Несомненно, они построены на одном механизме. Только те, кто занимается моржеванием, фактически выходят на легочный термогенез, окуная себя в холодную воду и предварительно не разогреваясь. В этом отношении гораздо более эффективна русская традиция - вначале нагреться в парной, а потом прыгнуть в холодную воду. Я баней тоже увлекался. Мне это просто нравится. К слову, в литературе описаны случаи, когда люди выходили на мороз после парилки, выливали на себя ушат холодной воды, и если им становилось жарко, они могли вылить на себя еще до семидесяти ведер воды подряд. Такие действия сравнимы с подвигом Карбышева, которого нацисты заливали холодной водой, с той лишь разницей, что люди получали от обливания кайф, восторг, кураж. Это и было включение туммо, только они не могли его идентифицировать.

Выражаем благодарность Чайтанья йога-клубу за помощь в организации интервью.

