

## Кунджал крийя

Практика состоит в том, что вначале пьют тёплую солёную воду, пока желудок не станет полным, а затем намеренно извергают воду через рот. Возможно, некоторым людям эта процедура покажется несколько отталкивающей, но в действительности кунджал крийя — весьма простая практика, и все, что извергается через рот — это солёная вода, содержащая загрязнения из желудка. Поэтому нет никакого неприятного вкуса, запаха, или отвращения, как это бывает при тошноте и рвоте. Именно эти неприятные ощущения все мы находим отталкивающими. Без таких неприемлемых факторов практика кунджал крийи становится простой и вовсе не неприятной.

Самое большое препятствие при выполнении этой практики — ваше умственное представление о том, что происходит. Постарайтесь отбросить свои предубеждения и прочитайте эту главу непредвзято. Затем попробуйте один раз проделать процедуру самостоятельно, либо под руководством учителя йоги. Если вы на личном опыте убедитесь, что всё сказанное нами — правда, вы, скорее всего, будете делать эту крийю регулярно.

Естественный ли это процесс?

В обычной ситуации рвота представляет собой последнюю попытку желудка избавиться от нечистой, чрезмерно обильной или тяжёлой пищи. Это естественный процесс, но лишь в качестве крайней меры. Преднамеренно вызывать рвоту, в некотором смысле, неестественно, но мы, как и древние йоги, создавшие эту технику, на собственном опыте обнаружили, что она способна значительно улучшать работу желудка, что благотворно сказывается на всем теле. Если бы мы больше заботились о своем желудке, нам было бы не нужно делать кунджал крийю, но большинство из нас относятся к желудку с прискорбной небрежностью. Именно в этих обстоятельствах намеренная рвота становится чрезвычайно полезной в качестве метода удаления загрязнений, отравляющих весь организм.

Терминология

Эта процедура известна под различными названиями. Когда рвоту вызывают, щекоча заднюю стенку горла, она называется кунджал крийя или вaman дхоути. Как кунджал, так и вaman означают «рвота»; крийя означает «практика», а дхоути означает «мыть». Когда вода выбрасывается за счёт сокращения мышц живота, процедуру называют кунджара крийя или гаджа карма. Слова кунджара и гаджа означают «слон». Слово карма в этом контексте значит то же, что и крийя, а именно практика или действие. Поэтому по-английски эта процедура называется действием слона. Она названа так потому, что имитирует способность слона набирать в себя воду, а затем выбрасывать её, хотя в действительности слон выбрасывает воду из хобота, а не из желудка.

Желудок

Судя по всему, желудок вызывает у нас больше проблем, чем любой другой орган тела. Мы можем забывать о большинстве других органов, пока они продолжают выполнять

свои обязанности, но желудок часто напоминает нам о своём существовании, особенно когда он не работает должным образом. Большинство людей обращаются с желудком без особого почтения. Они склонны набивать его всевозможной пищей, не считаясь с его деликатной природой. Такое обращение становится первопричиной множества заболеваний, от которых страдают как тело, так и ум.

Давайте вкратце рассмотрим работу верхней части пищеварительного тракта. Пища, которую мы едим, сначала полностью пережёвывается или, по крайней мере, должна пережевываться, во рту. Затем она проходит по узкой, гибкой трубке, именуемой пищеводом, и попадает в желудок.

Желудок представляет собой орган, похожий на сумку, и располагающийся под сердцем. Когда он пуст, то напоминает носок средних размеров. Наполняясь пищей, которую мы едим, он способен весьма значительно увеличиваться в размерах. У него толстые мышечные стенки, которые намного толще, чем в любой другой части пищеварительного тракта.

Задача желудка состоит в том, чтобы перемешивать и измельчать пищу, перед тем, как она поступает в кишечник. В стенках желудка имеется множество желёз (около 35000000), которые выделяют пищеварительные соки. Последние бывают разного типа, и их называют желудочными соками. В течение дня в желудок выделяется несколько литров соков для переваривания потребляемой нами пищи. Важный компонент этих пищеварительных соков — соляная кислота. Она необходима для полного переваривания пищи, но она также может вызывать многие проблемы, наподобие повышенной кислотности и язвенной болезни.

В зависимости от характера пищи, она находится в желудке различное время; простая и легко усваиваемая пища остаётся в нём относительно недолго, тогда как некоторые её виды, например, мясо, задерживаются на более продолжительный срок. Пища постепенно измельчается и принимает более подходящую форму, для того, чтобы перерабатываться в кишечнике. Когда она приобретает необходимую консистенцию, то поступает в тонкую кишку через пилорический клапан, расположенный в нижней части желудка. В кишечнике питательные вещества из пищи всасываются в кровеносную систему, а отходы продвигаются к анальному отверстию для удаления из организма. Нет нужды говорить о важности этой системы. Её необходимо поддерживать в чистоте и максимально здоровом состоянии, чтобы она сохраняла свою эффективность и не была подвержена заболеваниям. Кунджал крийя особенно способствует этому, поскольку удаляет лишнюю кислоту. Поэтому она может быть идеальным средством и для тех, кто страдает от заболеваний пищеварительной системы, и для тех, кто хочет сохранить своё здоровье.

### Приготовление воды

Вода может быть солёной, либо несолёной. Мы оставляем это на собственный выбор практикующего. Всё зависит от того, с какой целью вы выполняете практику. Солёная вода предотвращает выделение кислоты в желудке, и потому людям, которые хотят избавиться от повышенной кислотности, безусловно, следует добавлять в воду соль. Для других целей подходит как солёная, так и несолёная вода. Если вы добавляете в воду соль, разумным количеством будет одна чайная ложка на литр воды. Однако точная пропорция не так уж важна и вы можете использовать больше или меньше соли по своему усмотрению.

Мы рекомендуем, чтобы вода была тепловатой, примерно температуры тела. Но и здесь

допустима гибкость. Можно использовать воду прямо из-под крана, но она не должна быть слишком холодной. Это важно, поскольку во время процедуры желудок будет наполнен большим количеством воды. Если она будет слишком холодной, то может легко застудить тело. Приготовьте около трёх литров теплой воды на человека — этого более, чем достаточно. Разумеется, вода должна быть чистой.

Делайте кунджал крийю около раковины или в ванной комнате. Если погода тёплая, то процедуру можно проводить в саду.

**Поза**

При удалении воды из желудка лучше всего стоять, наклонившись вперёд, так чтобы туловище и голова располагались горизонтально. Это облегчает свободное истечение воды из желудка.

**Техника выполнения**

Быстро выпейте один стакан воды.

Затем возьмите другой стакан и выпейте его как можно быстрее. Продолжайте пить стакан за стаканом до тех пор, пока не почувствуете, что не в состоянии выпить больше ни капли. Затем выпейте ещё один стакан.

Это может быть несколько затруднительно, но для успешного выполнения процедуры важно как можно больше наполнить желудок. При таких обстоятельствах побуждение выбросить воду из желудка вряд ли понадобится вызывать искусственно; это даже может произойти самопроизвольно. Требуется примерно шесть стаканов среднего размера, чтобы наполнить желудок водой.

Затем необходимо стоя наклониться вперёд над раковиной, тазом или подходящим местом в саду. Старайтесь держать туловище в горизонтальном положении.

После этого как можно шире раскройте рот, и положите два или три пальца (три средних) на верхнюю часть языка. Медленно и осторожно продвигайте пальцы вдоль поверхности языка по направлению к задней стенке горла, одновременно нажимая на корень языка.

Это должно привести к внезапному и сильному выбросу воды из желудка.

Если выделение воды не происходит, значит, пальцы находятся недостаточно глубоко в горле, или же вы слабо нажимаете на язык.

Хотя в первый момент вы инстинктивно напряжёте тело и будете противиться побуждению выбросить из себя воду, постарайтесь расслабиться и позволить воде свободно выходить из желудка; это трудно в первый раз, но становится легче по мере практики.

Во время выброса воды, пальцы следует вынуть изо рта. Если вода перестанет вытекать, снова засуньте пальцы в рот и повторите процедуру.

Продолжайте эти действия до тех пор, пока в желудке не останется воды.

На это укажет тот факт, что щекотание задней стенки горла не приведёт к появлению воды.

Теперь вы полностью завершили процедуру.

При необходимости, сделайте джала нети, чтобы очистить нос.

**Усложнённый вариант - Кунджара крийя**

Этот метод не требует щекотания задней стенки горла или языка. Вместо этого, удаление воды происходит за счёт сокращения мышц живота, сжимающих наполненный желудок. Этот метод немного труднее, чем предыдущий, и требует определенной практики. Мы не будем подробно описывать его, поскольку он не имеет особых

преимуществ по сравнению с более простым методом. Наполните желудок водой. В положении стоя, наклонитесь вперёд и положите руки на колени. Откройте рот. Медленно вдыхайте, издавая шепчущий звук ах более глубокой частью горла. Одновременно напрягайте мышцы верхней части живота, находящиеся непосредственно под грудной клеткой. Закончив вдох, сохраняйте сжатие живота и выдыхайте. Если это делается правильно, вода должна вытекать изо рта непрерывной струёй. Важно расслабить тело во время удаления воды, чтобы она выходила беспрепятственно.

Этот метод подходит тем, кто достаточно хорошо умеет управлять мышцами тела.

**Время и частота выполнения**

Время практики зависит от преобладающих климатических условий. При холодной погоде ее не следует делать вне дома. Это важно, поскольку кунджал крийя удаляет значительную часть слизи, выстилающей желудок и, тем самым, временно делает желудок более чувствительным к переохлаждению. Однако через непродолжительное время слизистая плёнка восстанавливается, и тем самым обеспечивает необходимую защиту желудка. Если вы проделываете процедуру в помещении, и в доме достаточно тепло, то погода не играет никакой роли и вы можете выполнять кунджал крийю без оглядки на климат.

Лучше всего проводить процедуру рано утром, до завтрака. Однако, если воздух холодный, как вне, так и внутри дома, следует делать ее позднее в течение дня, когда станет теплее. После завершения процедуры желательно подождать, по меньшей мере, полчаса, прежде чем принимать пищу. Это даст желудку достаточное время для восстановления слизистой оболочки.

Обычно эту крийю не следует делать после еды. Выждите, по меньшей мере, четыре часа, чтобы позволить желудку выполнить свои обязанности и освободиться от содержимого. Этот процесс занимает как минимум четыре часа (разумеется, в зависимости от количества съеденной пищи). Если вы начнёте процедуру преждевременно, то вас вырвет остатками съеденной пищи.

Существует сходный метод (вьягхра крийя), в котором это делается преднамеренно, но это происходит при особых обстоятельствах. Мы обсудим эту практику в конце данного раздела.

Многие регулярно делают кунджал крийю каждое утро, сопровождая её джала нети. Они считают это необходимым для поддержания наилучшего здоровья. Если у вас есть время, мы также рекомендуем ежедневную практику, поскольку это, безусловно, не может повредить, и оказывает чудесное благотворное действие. Если ваше время ограничено, постарайтесь делать её так часто, как сможете, по меньшей мере, раз в неделю.

**Общие советы**

Наибольшее препятствие, которое необходимо преодолеть в связи с этой практикой — это отвращение, которое мы испытываем при мысли о рвоте. Когда вы будете пробовать эту процедуру в первый, и даже во второй и в третий раз, вам придется использовать силу воли, чтобы действительно выполнить ее полностью. Очень легко выпить лишь один стакан и убедить себя, что желудок уже полон; или наметать выполнить процедуру и затем, в последний момент, откладывать ее на следующий день под каким-либо благовидным предлогом. Но как только вы привыкаете к мысли о ней и пробуете ее несколько раз, она становится не более трудной, чем чистка зубов, и занимает не

намного больше времени.

Не пытайтесь вызывать рвоту, если желудок пуст. Как только рвотный рефлекс не приводит к выделению воды, это ясное указание на то, что вы очистили желудок. Если вы будете упорствовать без необходимости, то, скорее всего, вызовете раздражение горла и неприятный вкус во рту. В выделяемой воде часто можно увидеть коричневые или жёлтые следы, особенно при первых попытках выполнения процедуры. Не беспокойтесь, поскольку это всего лишь мертвые клетки крови, частички переваренной пищи и слизь из желудка. По мере того, как вы в течение нескольких дней будете постепенно очищать желудок, вода начнёт становиться всё чище и чище, что служит верным признаком основательной очистки желудка.

Многие учителя говорят, что для того, чтобы вызвать выброс воды, лучше всего коснуться язычка (небольшого, похожего на виноградину выступа, свисающего с мягкого нёба над корнем языка). Мы не советуем этого делать, поскольку на собственном опыте убедились, что это, как правило, вызывает спазматическую рвоту, а не плавное удаление воды. Мы предлагаем вам нажимать на корень языка.

Если окажется, что вы действительно не можете удалить воду из желудка, не расстраивайтесь. Хотя вы лишитесь благотворного действия кунджал крийи, это не причинит никакого вреда. Вода просто пройдёт через организм обычным путём. Возможно, стул станет слегка более свободным, но если вы страдаете от запоров, это не такой уж плохой результат.

### Ограничения

Большинство людей могут выполнять эту практику. Однако не следует пытаться делать её тем, кто страдает от грыжи желудка или живота, высокого кровяного давления и сердечных заболеваний.

Хотя кунджал крийя помогает удалять из желудка избыток кислоты, а именно с этим фактором в значительной мере связано развитие язв, мы не советуем вам пытаться делать эту процедуру при подобных обстоятельствах. Вероятно, это принесет больше вреда, чем пользы.

Если вы сомневаетесь, следует ли вам выполнять кунджал крийю, мы рекомендуем вам поискать знающего учителя йоги.

### Благотворное действие

Эта техника обеспечивает наилучшую промывку пищеварительной системы от желудка до полости рта. Поэтому она помогает устранять все заболевания в этой области, которые являются следствием накопления токсинов и общих загрязнений. Кроме того, она помогает избавляться от дурного запаха изо рта, скопления мокроты и раздражения в горле.

У большинства из нас в то или иное время бывают проблемы с желудком. Тому может быть масса причин — потребление чрезмерного количества пищи, слишком тяжелая, несвежая или недоброкачественная пища, а также избыточная секреция желудочных соков, особенно кислоты, обусловленная эмоциональными срывами или постоянным стрессом. Кунджал крийя не может изменить ваши привычки питания, и, конечно, не в состоянии устранить умственное и эмоциональное напряжение. Однако она может помочь содержать желудок в хорошем состоянии, отмывая его от загрязнений. Кроме того, солёная вода снижает выделение кислоты желудочными железами. Это, как правило, повышает эффективность их функционирования, тем самым создавая возможность лучшего переваривания пищи. Всё это важные факторы для

предотвращения несварения, достижения наилучшего усвоения организмом питательных веществ, а также устранения других нарушений пищеварения.

Всякий раз, когда вас слегка подташнивает, например, по утрам, мы настоятельно рекомендуем кунджал крийю для достижения облегчения.

Есть и ещё одна причина, по которой кунджал крийя так полезна. Нередко остатки не переваренной пищи остаются лежать на дне желудка после того, как вся легко перевариваемая пища прошла в кишечник. Это особенно часто бывает при растянутом желудке, поскольку в этом случае дно желудка, скорее всего, оказывается ниже уровня выходного отверстия в кишечник (пилорического клапана). Таким образом возникает своеобразный резервуар, в котором происходит брожение. Когда человек ест следующую порцию пищи, остатки старой еды смешиваются с новой и попадают в кишечник. Это может загрязнять и отравлять весь организм, поскольку большая часть попавших в кишечник вредных веществ будет всасываться в кровеносную систему. Кунджал крийя удаляет из желудка остатки забродившей пищи до того, как она сможет нанести организму вред. Поэтому кунджал крийя представляет собой надежный способ предотвращения самоотравления организма.

Люди, страдающие от избыточного выделения желчи, рассказывают, что кунджал крийя приносит им невероятное облегчение. Когда они извергают из желудка воду, она имеет зелёный цвет, что указывает на присутствие желчи. На самом деле, желчь выделяется желчным пузырьком в кишечник ниже желудка, но она, так или иначе, попадает в желудок, особенно при избыточной секреции. Кунджал крийя приносит замечательное облегчение, удаляя накопившуюся желчь, имеющую тошнотворный и горький вкус. Кунджал крийя оказывается прекрасной практикой для астматиков. Трудно с определенностью сказать, почему это так, поскольку нет никакой очевидной связи между лёгкими (местом развития астмы) и очищением желудка водой, но нам наверняка известно, что процедура приносит облегчение. Это подтверждают большие сгустки мокроты, выделяющиеся у астматиков при выполнении кунджал крийи. Возможно, извержение воды из желудка одновременно стимулирует нервный рефлекс в лёгких, который в свою очередь, приводит к выделению слизистых отложений из бронхов. Это помогает удалить пробки из дыхательных проходов лёгких и приносит огромное облегчение страдающим от астмы, позволяя им легче дышать.

Люди, страдающие от астмы, могут и должны выполнять кунджал крийю во время приступа. Как оказалось, это позволяет снять спазм. В этом случае для достижения наилучших результатов очень важно, чтобы желудок был целиком наполнен водой. Хотя может оказаться трудно быстро пить воду, когда не хватает дыхания, вы всё же должны попробовать; при наличии твердой решимости, это можно сделать. При этом следует противиться позывам к рвоте, чтобы желудок был заполнен доверху — фактически, раздут. Бронхиальные трубки, напрягающиеся и сокращающиеся при приступе астмы, расслабляются сразу после выброса воды. Это мгновенно приносит столь нужное облегчение.

### Вьягхра крийя

Эту практику также называют багхи крийя. И вьягхра, и багхи означают «тигр». Поэтому эту технику называют «отрыжка тигра». Она похожа на кунджал крийю, но при ее выполнении из желудка вместе с водой удаляется значительное количество полупереваренной пищи.

Из наблюдений известно, что тигр жадно пожирает свою добычу, а затем отгрызает

остатки пищи из желудка спустя три или четыре часа. Для этого есть веские причины. Дольше всего в желудке остается наиболее трудно перевариваемая часть пищи. Самая питательная и легко перевариваемая часть быстро проходит через желудок в кишечник. Остаток содержит гораздо меньше питательных веществ, и для его удаления требуется много сил и работы органов пищеварения. Затраты организма, вероятно, оказываются гораздо больше извлекаемой пользы. Поэтому тигр отрыгивает эту ненужную часть пищи, тем самым, избавляя кишечник от перегрузки.

Древние йоги обратили внимание на эту разумную привычку тигра и использовали её для собственного блага. Они ели как обычно, а три часа спустя, удаляли из желудка оставшуюся непереваренной, или трудную для усвоения часть пищи. Тем самым они избавляли себя от многих неудобств и кишечных недомоганий, и имели возможность направлять энергию тела на более полезные цели. Позднее, вягхра крийю весьма эффективно использовали императоры Римской империи, которым она помогала избежать несварения после их знаменитых оргий .

Техника выполнения

Выполните технику кунджал крийи, наполнив желудок водой.

Когда вода будет выходить, она одновременно освободит желудок от частиц непереваренной пищи. Постарайтесь, чтобы частицы пищи не попали в нос. После завершения процедуры сделайте джала нети, чтобы гарантировать чистоту носа (1). Процедуру следует выполнять примерно через три часа после приёма пищи. Если вы съели недоброкачественную пищу или перегрузили желудок, это можно проделать гораздо раньше.

Полезное действие

Вьягхра крийя предотвращает перегрузку кишечника трудно перевариваемой пищей. Однако у неё есть еще одно, более очевидное применение. Когда мы едим недоброкачественную, испорченную, слишком жирную или плотную пищу, у нас часто возникает рвота. Это естественный телесный процесс. Однако рвота представляет собой крайнюю меру организма, поскольку обычно он стремится переварить пищу, которой мы набили желудок. Это приводит к ощущению тяжести, дискомфорта, и пищеварительной системе требуется много часов, чтобы прийти в норму. Простейший способ избежать этого ненужного расстройства кишечника — постараться, чтобы вас как можно скорее вырвало. Это слегка противно, но занимает около минуты и предотвращает гораздо больший дискомфорт.

В наши дни в качестве средства от несварения или переедания жирной пищи вам предлагают глотать таблетки. Однако рвота — более естественный и менее вредный способ. Поэтому мы рекомендуем вягхра крийю тем, кто хочет быстро снова привести в порядок свою пищеварительную систему.