

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание  
ГЛАВНЫЕ СЕКРЕТЫ МЕДИЦИНЫ ВОСТОКА

**Ханиш Оттоман Зар-Адушт**  
**ЙОГА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СПИНЫ И СУСТАВОВ**  
**Современное руководство по древней**  
**египетской методике исцеления маздазан**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель отдела *Т. Решетник*  
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*  
Ответственный редактор *Д. Никищенко*  
Художественный редактор *Е. Анисина*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
Benjavis Ruangvaree Art, Vector Tradition / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Официальный  
интернет-магазин  
издательства «Эксмо»  
«ЭКСМО-АСТ»

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, ул.киев-Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 203.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Name page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндүрүш: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қабат, 20 кабинет, офис: 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Name page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тарау белгесі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РЭЦ-Алматы»



book 24.ru

Дата изготовления / Подписано в печать 23.10.2020. Формат 84x108<sup>1/2</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,48.  
Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

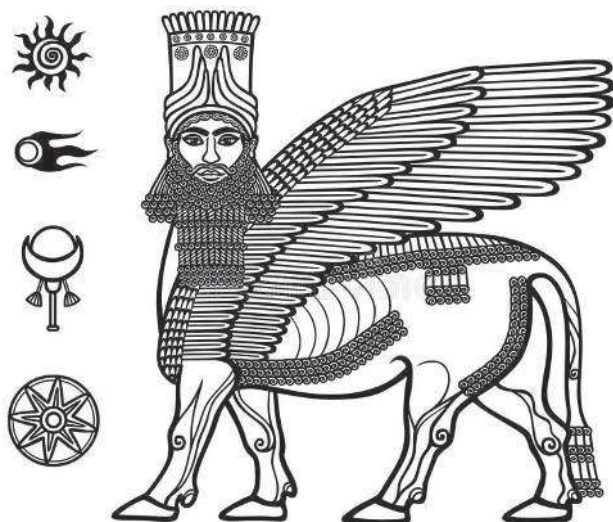


- МЫ В СОЦСЕТЯХ:
- f eksmolive
- vk eksmo
- g eksmolive
- o eksmo.ru
- yt eksmo\_live
- yt eksmo\_live

ISBN 978-5-04-116368-6



В электронном виде книгу можно получить по ссылке: [www.litres.ru](http://www.litres.ru)  
ЛитРес: лучшее чтение 2019 года



## Содержание

Предисловие к русскому изданию .....	6
Предисловие .....	10
<b>Вводный урок .....</b>	<b>14</b>
Эрья-Ма .....	21
Има .....	22
<b>Первый урок .....</b>	<b>34</b>
Дышите осознанно. Практические советы.	
Предварительное упражнение на расслабление.	
Первое ритмическое упражнение. Дыхание —	
индивидуально. ....	36
Подготовительное упражнение и расслабление .....	51
Первое ритмическое упражнение .....	53
<b>Второй урок .....</b>	<b>60</b>
Гармонизация работы мозга. Слух и уход за ногами.	
Познай самого себя. Второе ритмическое упражнение.	
Распознавание .....	61
Второй ритмический урок .....	78

<b>Третий урок</b> .....	<b>82</b>
Учитесь концентрировать внимание.	
Память. Физическое, нравственное и ментальное.	
Третье ритмическое упражнение .....	84
Третий ритмический урок .....	101
<b>Четвертый урок</b> .....	<b>106</b>
Ищите и найдете. Проявление дыхательной функции.	
Вместилище души. Теория и практика.	
Воля и реализация желаний. Вкус .....	108
Четвертое ритмическое упражнение .....	124
<b>Пятый урок</b> .....	<b>128</b>
Электрические свойства и магнетизм.	
Здравый смысл. Вера. Самоконтроль.	
Пятое ритмическое упражнение .....	130
Пятый ритмический урок .....	146
<b>Шестой урок</b> .....	<b>150</b>
Жизненные правила. Ночная гигиена. Походка.	
Борьба с катаром. Здоровый дух в здоровом теле.	
Интеллект .....	153
Шестой ритмический урок .....	170
<b>Седьмой урок</b> .....	<b>174</b>
Питание. Мясо токсично .....	176
Пост .....	191
<b>Восьмой урок</b> .....	<b>198</b>
Чистые продукты. Экономика.	
Несколько рецептов .....	201
<b>Девятый урок</b> .....	<b>222</b>
Внушение. Активность нервных узлов.	
Интуиция и самореализация .....	226
Седьмое ритмическое упражнение .....	243
<b>Десятый урок</b> .....	<b>246</b>
Роль нервной системы. Сон. Борьба с бессонницей.	
Уход за кожей. Самообладание. Сидеть по-восточному.	
Сидеть по-арабски. Перекрестное дыхание .....	249

Восточная поза .....	264
Арабская поза .....	265
<b>Одиннадцатый урок .....</b>	<b>268</b>
Предрассудки и суеверия.	
Телепатия и наблюдение. Независимость. Методы притупления чувства голода. Упражнения на гибкость.	
Растяжки .....	270
<b>Двенадцатый урок .....</b>	<b>288</b>
Упражнения для позвоночника .....	291
<b>Египетские позы .....</b>	<b>314</b>
Предисловие .....	315
Египетские позы .....	318
Первая серия .....	324
Вторая серия .....	327
Третья серия .....	329
Четвертая серия .....	330
Пятая серия .....	331
Шестая серия .....	332
Седьмая серия .....	333
Восьмая серия .....	334
Девятая серия .....	335
Десятая серия .....	337
Одиннадцатая серия .....	338
Двенадцатая серия .....	341
Тринадцатая серия .....	342
Четырнадцатая серия .....	343
Пятнадцатая серия .....	344
Шестнадцатая серия .....	346
Семнадцатая серия .....	348
Восемнадцатая серия .....	349
Девятнадцатая серия .....	350
Заключение .....	351

## Предисловие к русскому изданию

Оригинал этой книги на французском 1926 г. издания достался мне по случаю в конце 90-х. И я сразу оценил потенциал этой книги и ее пользу для современного человека. Сейчас, в эпоху интернета, мы завалены информацией, но ее качество оставляет желать лучшего. Тогда как в те времена информация добывалась с большим трудом, была на вес золота, а качество того, что доходило до печати, было высочайшим.

Оригинальное название книги — «Искусство дыхания» мало что скажет современному читателю, поэтому в первых изданиях мы заменили его на более понятное, хотя правильнее было бы назвать «авестийская йога», ибо учение Маздазнан, на котором она основана, прежде всего, имеет древнеперсидские корни, которые, в свою очередь, проистекают из тайных знаний жрецов и магов Ассирии и Вавилона — древнейших цивилизаций Земли. А священная книга зороастрийцев-парсов «Авеста» является аналогом древнеиндийских «Вед» и содержит не меньше сакральных знаний об устройстве человека и Вселенной. Поэтому, хотя и правы те исследователи, которые считают Маздазнан «неозороастрийским учением, возрождающим маздакизм»\*

---

\* Маздакизм — религиозно-философское учение, распространившееся в Иране и некоторых соседних странах в раннее средневековье. Названо по имени Маздака, руководителя. Основателем учения является зороастрийский священник Зарадушт-и Хурракан. Главный постулат маздакизма гласил, что в основе мирового процесса лежит борьба между светлым, добрым началом, действующим разумно и закономерно, и тёмным, злым началом, представляющим собой хаос и случайность, и что эта борьба неизбежно завершится (уже в «этом мире») победой «добра» над «злом». Маздакизм содержал распространённые в ряде сект Ирана и Римской империи идеи о необходимости взаимопомощи, равенстве и т. п. Призывая к борьбе за уничтожение социального неравенства, отождествлявшегося со «злом» и противопоставлявшегося «добр», маздакизм стал в конце V века идеологией движения низов в государстве Сасанидов (нач. 490-х гг. — кон. 520-х гг.).

VI века н. э.», оно коренится намного глубже, в Традиции первых арийских племен, в незапамятные времена пришедших на территорию Междуречья.

Сегодня книга выходит в новой редакции и с новым названием «Йога для укрепления суставов», что также соответствует содержанию, ведь упражнения и рекомендации Маздазнан охватывают все аспекты здорового образа жизни человека. С другой стороны, хотелось бы выразить глубокую признательность автору, который сумел настолько хорошо адаптировать эти знания к современной жизни, что они не только не потеряли свою актуальность сегодня, через сто лет после первой публикации, но и продолжают резко выделяться среди многочисленных модных нынче систем ЗОЖ, оздоровления, «духовного совершенствования» и т. п.

Слово «йога», которое присутствует в названии, тоже нуждается в пояснении. Чаще всего этот термин употребляется со значением «совокупность физических и ментальных практик, упражнений, пришедших из Индии». Однако классический трактат «Йога-сутра» Патанджали представляет йогу как способ достижения равновесия и сам результат, к которому стремится практик. В этом смысле оно и использовано нами.

Несколько слов о личности автора книги. К сожалению, информация о нем в сети скудна и мало достоверна, даже годы жизни в разных источниках сильно отличаются. Его настоящая национальность также под вопросом. По одной из версий он — сын русского дипломата в Персии, страдавший тяжелой формой порока сердца. Методы европейской медицины того времени были бессильны ему помочь. Для лечения мальчика отправили в горы, в тайный орден последователей учения зороастризма. Вылечившись и повзрослев, он вернулся в Европу, где стал проповедовать Маздазнан, адаптировав его принципы для современного человека Запада. Думаю, немало читателей нашли бы в этой версии параллели с биографией Г. Гурджиева. По другой версии он родился в семье немецких эмигрантов, переехавших в США, но тогда непонятно, откуда он почерпнул свои знания о столь обширном и целостном учении, как Маздазнан?

Любая американская система образования в то время, даже с учетом изучения имевшихся тогда переводов «Авесты» на европейские языки, не могла дать таких знаний. Полагаю, этот вопрос еще нуждается в серьезном и непредвзятом исследовании.

Особо хотелось бы обратить внимание читателя на универсальность предлагаемых в книге советов и упражнений. Они подходят всем, независимо от возраста и состояния здоровья. Нет и религиозных ограничений — автор специально подчеркивает, что это учение могут практиковать представители всех конфессий и даже атеисты, а его «молитвы», помогающие создать нужный душевный настрой в начале каждого Урока, больше напоминают гимны, воспевающие совершенство Природы и радость Бытия!

Маздазнан хотя и подразумевает наличие единого Бога-Творца, не является религией в авраамическом понимании — там ни во что не надо верить. В этом плане Маздазнан — не религия, а наука о жизни, которая объявляет личную ответственность за собственное состояние. Это сугубо практическое учение, где результат зависит от ваших личных усилий по выполнению упражнений и рекомендаций в повседневной жизни, что роднит его с индийской йогой, китайским цигуном и др. подобными системами для достижения здоровья и долголетия. Роднит их также и энергетический аспект практик, который обычно отсутствует в европейских гимнастиках, что низводит все эти западные фитнесы и аэробики до примитивной и бесполезной накачки мышц. Субстанция Га-Лама, описанная автором как «семя света, нетленный источник жизни, ее централизирующий принцип», вбираемая вместе с воздухом, имеет свои аналоги во всех древних системах самосовершенствования, такие как индийская прана, китайская ци, древнеегипетская анх...

В самом начале автор заявляет: «Каждая система предлагает своим последователям различные методы для достижения наивысшего результата. Также и Маздазнан, чудесное искусство дыхания, дает нам комплекс упражнений. Эти упражнения

не были изобретены в наше время и не основаны на современных научных исследованиях. Но эффективность методов Маздазнана доказывалась в разные эпохи и разными народами, независимо от климата и прочих внешних условий». Тем самым в учении Маздазнана работает постулат современной науки «практика — критерий истины».

Не буду произносить здесь бессмысленных фраз, вроде «данная книга не является пособием к самолечению, посоветуйтесь с врачом», но все-таки обращаю ваше внимание на то, что все люди разные, у всех свои проблемы и особенности в зависимости от пола, возраста, образа жизни, климата, воспитания и пр. «Все есть яд и все есть лекарство», — говорил великой арабский медик Авиценна. Поэтому к любым упражнениям и рекомендациям, излагаемым в книгах, как бы хороши они ни были, всегда следует подходить с осторожностью, ориентируясь на свои внутренние ощущения. Нагрузка должна быть щадящей и постепенной, особенно при наличии проблем со здоровьем и отсутствии наставника, способного корректировать ваше состояние.

Зачем-то хотелось бы словами автора: «Человечеству пора уже избавиться от оккультизма и ложного мистицизма. Тайные доктрины, тайные лиги и общества, тайная политика — все это уходит в прошлое. Вечные законы указывают путь к совершенству, и знать их — священное право человека». Их можно было бы взять за постулат любой действующей системы духовного и физического совершенствования для улучшения природы человека и общества.

*И. Петрушкин, преподаватель  
С.-Петербургского даосского центра «ДаоДэ»\**

---

\* Желающие познакомиться с подобными китайскими системами оздоровления могут получить исчерпывающие практические и теоретические знания на сайте <http://daode.ru>



## Предисловие

До недавнего времени мы не намеревались писать каких-либо книг и предпочитали говорить о философии Маздазнан\* — великой и несравненной философии жизни — лишь живым языком.

Теперь даже в популярных изданиях можно встретить сведения, первоначально содержащиеся в Маздазнане. Об этом неоднократно сообщали наши ученики, и, уступая их настойчивым просьбам, мы решили издать руководство и описать те несколько уроков, которые составляют наш обычный курс.

В 1762 году Анкетиль Дюперрон\*\*, вернувшись из Сурата (Индия), привез во Францию рукописи «Авесты»\*\*\*. И с тех пор различные общества

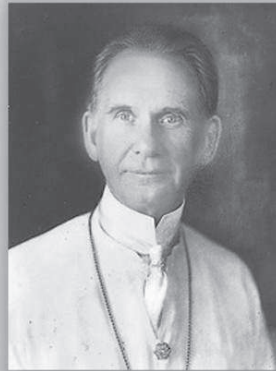
---

\* Маздазнан (Mazdaznan) — от персидского Mazda (верховное божество Света и высшей мудрости) и Znan (знание), которые вместе переводятся как «божественная мысль» или «познание Бога в человеке».

\*\* Абрахам Гиацинт Анкетиль-Дюперрон (1731—1805) — французский востоковед и путешественник. В 1771 г. опубликовал в 3-х томах «Зенд-Авесту», содержащую собрание священных текстов зороастризма, жизнеописание пророка Зороастра и приписываемых ему текстов. А. Шопенгауэр писал, что его знание индийской философии является результатом прочтения переводов Анкетиль-Дюперрона.

\*\*\* «Авеста» — собрание священных текстов зороастрийцев. Старейший памятник древнеиранской литературы. Откровение, полученное пророком Заратуштрой от верховного божества Ахура Мазды, было собрано его царственным покровителем Кави Вишгаспой и записано золотыми чернилами на 12 тысячах воловьих шкур. Верховный дастур Адурбад Махраспандан, величайший апологет и наставник зороастрийской религии, при Шапуре II (IV в.) произвёл окончательную редакцию авестийского собрания и установление канона, упорядочив его в 21-й книге («наске»), выполнив полный перевод Авесты на среднеперсидский язык, называемый Зандом (Зендом) от авест. zainti- — «знание», «толкование», откуда происходит распространённое название сборника «Зенд-Авеста» (то есть «Толкование и Канон»). Конечная редакция Зенда была составлена при Хосрове I Аноширване (VI в. н. э.).

и частные лица начали использовать Маздазнан в своих целях. Без преувеличения можно сказать, что многие учения и системы, созданные за последние полтора столетия, обязаны своим происхождением философии Маздазнан. Однако последний факт обычно замалчивали. И слишком часто священные тексты искажались профанами.



ОТТОМАН  
ЗАР-АДУШТ ХАНИШ

**Автор этой книги первым открыто назвал тот источник, в котором черпали вдохновение Сведенборг, Вольтер, Кант, Спиноза, Ренан, Шопенгауэр, Макс Мюллер, Спенсер, Геккель, Джексон и многие другие (всех невозможно перечислить). По той или иной причине эти авторы никогда не ссылались на Маздазнан, хотя в значительной степени благодаря ему снискали славу и авторитет в ученых кругах.**

Однако, к счастью, в нашем мире встречаются люди, в чьих сердцах пылает неугасимая любовь к ближним. Эти люди умеют чтить свое истинное Я, и именно им Святой Дух открыл эликсир жизни, приобщиться к которому теперь можете и вы.

Разве не безумие — скрывать истинные знания от себе подобных? Отныне наша задача — проложить путь к прогрессу, чтобы каждый мог насладиться теми чудесными сокровищами, которые припасла для нас Мать-Природа.

Познание природы дает силу, познание Бога дает жизнь! Человек — чудесное существо, и возможности его безграничны. Но, пребывая во власти иллюзий, он не способен раскрыть свое истинное Я. Он забыл подлинный источник всякого знания. «Бог создал

человека совершенным, но человек окружил себя бесчисленными творениями рук своих».

Знание приходит к нам двумя путями: как вдохновение и как откровение. Лишь благодаря этим источникам человек достигает совершенной гармонии и осознает глубокий смысл своей жизни. Следует помнить, что **наша способность разумно мыслить, а также выражать мысли в словах и действиях основана на творческой способности духа.** Однако, познавая законы духовной природы, не будем забывать о природе физической! Пример совершенной гармонии и равновесия показывает нам кипарис. Чем выше вздымается его крона, тем глубже в землю проникают его корни. Поэтому кипарис столь долговечен, стойко переносит буйство стихий и, даже будучи распилен на доски, продолжает напоминать о вечности своим дивным ароматом. Постараемся же и мы сохранять равновесие между умом и телом; ведь только тому, кто в равной мере владеет мыслями и мышцами, доступны все блага жизни.

Настоящая книга вышла уже на многих языках, и ее появление знаменует новый период в истории человечества. Конечно, **это учение родилось не в наш век, но заключает в себе сохранявшиеся в тайне знания древних цивилизаций Персии, Греции и Египта.** Человечеству пора уже избавиться от оккультизма и ложного мистицизма. Тайные доктрины, тайные лиги и общества, тайная политика — все это уходит в прошлое. Вечные законы указывают путь к совершенству, и знать их — священное право человека. Мы живем в эпоху, когда вновь является величайшее послание — Маздазнан.

**Пусть благодаря этой книге люди яснее увидят главные задачи: познать свое происхождение, овладеть своей судьбой, достичь совершенства.**

Попробуйте в течение одного месяца следовать приведенным ниже инструкциям. Тогда вы убедитесь, что достаточно подготовить почву — навести порядок

в физическом теле, — и прекрасные цветы духа не замедлят распуститься.

Тут, пожалуй, не стоит тратить время на примеры. Есть просто факты, наглядные и очевидные для всех. Тысячи людей приобрели практический опыт, следуя приведенным ниже советам. Мы не станем цитировать их свидетельства — такого рода доводы впечатляют лишь слабых духом и ограниченных. Лучше показать истинный путь искателям, которые смогут пойти по нему сами.

«Помоги себе, и Бог тебе поможет!» Будь настоящим человеком! Эпоха первобытной дикости миновала. Цивилизация побуждает нас покинуть сумерки робкого детства. Колокол свободы, свободы в Отце, звучит в наших ушах. Поднимайтесь и становитесь под знамя мира — потому что без мира невозможна истинная жизнь!

Помочь каждому делом и советом всегда рад  
ОТТОМАН ЗАР-АДУШТ ХАНИШ  
Арьяна, сентябрь, 1921



# Вводный урок

*Во имя любви и стремления  
к совершенству, слава!*

Для начала мы бы хотели сообщить нашим ученикам некоторые предварительные сведения, без которых нельзя приступить к предмету столь значительному, как искусство дыхания.

---

Учение имеет два аспекта: изучение и практика. Первое дает ясное понимание того, что и как нужно делать; вторая, действуя параллельно, приносит серьезному ученику величайшее удовлетворение.

---



Хотя мы живем в вечном настоящем, следует все же помнить, что жизнь коротка и время драгоценно. Кроме того, нынешняя эпоха, век разума, требует от нас напряженных усилий, и когда говорят о «выживании наиболее приспособленных», имеют в виду уже не мускулы, но мозг и нервы. В повседневной жизни человек должен проявить остроту ума и крепость нервов. По мере того как мы овладеваем силами природы, дух времени заставляет нас пробуждать новые способности. Без этих доселе скрытых способностей мы не сумеем устоять в борьбе за существование и правильно использовать таланты, полученные от Всевышнего.

Поскольку начался век мозга и нервов, мы должны искать пути и средства, отвечающие требованиям времени. Идей — более или менее остроумных — теперь предлагается множество. Как правило, они имеют один существенный недостаток — искусственность. Несомненно, следует отдавать предпочтение естественным методам —