1. На данный момент накоплено немало экспериментальных и клинических данных, говорящих о значительном потенциале хатха-йоги как метода, способного улучшать здоровье человека. Арсенал хатха-йоги содержит множество специфических приёмов — техник висцеральной и вегетативной стимуляции, всестороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, методы глубокой мышечной и ментальной релаксации. Следует подчеркнуть, что многие подобные приёмы отсутствуют в других телесно-ориентированных системах. Это позволяет рассматривать хатха-йогу как перспективную систему физической и психологической реабилитации (разумеется, со своими преимуществами и ограничениями).

Предлагаемое руководство рассчитано в первую очередь на преподавателей йоги и опытных практиков, поэтому не содержит подробных разъяснений по технике выполнения йогических упражнений, упоминаемых в тексте. Менее искушённый читатель, впрочем, также сможет извлечь из книги пользу, обратившись к соответствующим источникам и уточнив подробности выполнения конкретных упражнений.

At the moment there was accumulated a lot of experimental and clinical data, pointing at significant potential of Hatha Yoga as a method, capable of improvement of human health. Hatha Yoga’s arsenal consists of many specific techniques – visceral and vegetative stimulation techniques, comprehensive influence on locomotor system, deep muscle and mental relaxation methods. Moreover, we should underscore that many similar techniques are lacking in the other body-oriented systems. This let us regard Hatha Yoga as a perspective physical and psychological rehabilitation system (with its’ benefits and restrictions indeed).

Suggested manual is in the first place meant for yoga teachers and advanced yoga students, therefore doesn’t contain detailed explanations about the technique of performing yoga exercises, mentioned in the text. Less sophisticated reader nonetheless would also derive much benefit from this book if refer to relevant source and specify details of performing the particular exercises.

1. Построение практики йоги при гипер- и гипотиреозе имеет серьёзные различия. При гипертиреозе любой этиологии следует исключить из практики перевёрнутые асаны, увеличивающие кровообращение в области щитовидной железы, а также симпатотонические техники — капалабхати, бхастрику, сурья-бхедану и подобные им, так как при гипертиреозе изначально повышен тонус симпатического отдела нервной системы. Определённую роль в улучшении состояния могут сыграть парасимпатические техники: шавасана, йога-нидра, чандра-бхедана, брамари.

There is a severe difference in building yoga practice for hyper- and hypothyroidism. In case of hyperthyroidism of any etymology, upturned asanas, that increase the blood flow in the thyroid gland area and also the sympathotonic techniques - kapalabhati, bhastrika, surya bhedana and the like, should be removed from the practice, as in case of hyperthyroidism the tone of the sympathetic nervous system is initially increased. Certain effect in improvement of that condition may have parasympathetic techniques such as savasana, yoga-nidra, chandra-bhedana, bhramari.

3) Нейроны дыхательного центра способны к генерации спонтанной активности — это их основное качество. Возбуждение нейронов ДЦ по волокнам периферической нервной системы передаётся на дыхательные мышцы, которые возбуждаются, приходят в движение, расширяя грудную клетку и увеличивая её внутренний объём, за счёт чего и происходит вдох. К концу вдоха приходят в возбуждение экспираторные нейроны ДЦ, оказывающие тормозные влияния на процесс вдоха. Дыхательные мышцы расслабляются, эластическая тяга грудной клетки заставляет её пассивно спадаться, вследствие чего происходит естественный выдох. После этого система какое-то время сохраняет состояние покоя — до того момента, пока инспираторные нейроны дыхательного центра снова не придут в возбуждение, инициируя следующий вдох.

Neurons of the respiratory center are capable of generation of spontaneous activity – that is their main quality. Along the fibers of the nervous system, excitation of the respiratory center’s neurons is transmitted to the respiratory muscles, which get excited, come to motion, enlarging the rib cage (thorax) and expanding its inner volume, wherewith the inhale is fulfilled. At the end of the inhale, expiratory neurons of respiratory center, that exert inhibitory influence on the inhale process, come to excitement. Respiratory muscles relax; elastic recoil of the thorax makes it deflate passively, whereupon the natural exhale is performed. Thereafter the system remains calm for some period of time – until the inspiratory neurons of the respiratory center don’t get excited again, initiating the next inhale.