

Женевьева Стеббинс

**Динамическое
дыхание и
гармоническая
гимнастика**

**Москва
2022**

УДК 133.52+141+339

ББК 86.42

С79

Женевьева Стеббинс

С79 Динамическое дыхание и гармоническая гимнастика. – М., 2022. – 150 с.: ил.

Женевьева Стеббинс (1857–1934) – американская писательница, преподавала собственную систему «Гармоническая гимнастика» и популяризировала систему самовыражения Дельсарта. В свое время автор учредила Нью-Йоркскую школу экспрессивного самовыражения и, переработав систему Дельсарта, придумала «современный танец», который в XX веке получил развитие в США и Европе.

Женевьева Стеббинс предоставила своей аудитории инструменты, теорию и практику в рамках учения, подходящего для ее современниц из среднего и высшего сословий. Благодаря ее книгам женщины Америки конца XIX века получили возможность укреплять свое тело новыми физическими упражнениями и выражать через них свою природу, темперамент и настроения, особенно в сфере танца. Она активно способствовала эмансипации женщин своего времени, их раскрепощению в самых разных областях жизни, а некоторые специалисты пришли к выводу, что именно с ее подачи на Западе начала развиваться йога.

В этой книге читатель найдет множество дыхательных и гимнастических упражнений в рамках практической работы по развитию личности и ее эффективному выражению в социуме.

Перевод – Алексей Архипов

ISBN 978-5-91742-201-5

© Женевьева Стеббинс

Содержание

Предисловие.....	4
Часть I.....	7
Глава 1. Дыхание жизни	7
Глава 2. Феномены дыхания	19
Глава 3. Творческая способность мышления	28
Глава 4. Сила воображения.....	38
Глава 5. Динамическое дыхание	56
Часть II.....	63
Глава 6. Психофизическое развитие.....	63
Глава 7. Основные принципы истинной культуры	73
Глава 8. Расслабление	81
Глава 9. Дыхательные упражнения	86
Глава 10. Упражнения на расслабление	98
Глава 11. Бодрящие упражнения	105
Глава 12. Занятия физкультурой.....	134

ПРЕДИСЛОВИЕ



Мудрый и всемогущий Творец дает каждому следующему поколению свою пищу для ума и души. В наш благословенный век мы черпаем из книг и периодических изданий новую порцию такой интеллектуальной пищи.

Именно так на свет появилась книга, которую вы сейчас держите в руках. Она, несомненно, заполнит какие-то пробелы в современной литературе, посвященной личностному росту.

Эта книга была написана и опубликована на настоянию наших многочисленных сторонников и учеников, пожелавших приобрести четкое, «черным по белому», и полное изложение базовых принципов нашего учения как в теоретической, так и в практической плоскости.

Изложить эту систему особенно важно именно сейчас: во-первых, многие из наших бывших учеников, а ныне учителей, не вполне усвоив освещаемые здесь принципы работы с телом и упражнения, к сожалению, слишком поспешно отправились в редакции и неверно подали общественности правила психофизического развития, во-вторых, вспыхнули бурные дискуссии, взбудоражившие противоборствующие ряды дельсартянцев и физкультурников.

В конечном итоге в ходе интеллектуальной битвы между сторонниками артистического изящества и приверженцами работы с мускулами родится благодатный компромисс. Рано или поздно сойдет нынешняя пена недопонимания, и на поверхность сознания поднимется чистый эликсир истины.

Сравнительно немногие из называющих себя дельсартянцами по-настоящему разбираются в жизненно важных,



глубоких принципах Франсуа Дельсарта¹. Первой работой на эту тему во Франции была «Система выражения Дельсарта», которую мы составили главным образом из неопубликованных рукописей этого великого французского мастера и личных инструкций господина Стила Маккея².

Не считая двух или трех человек, обладавших, помимо реальных знаний и интеллектуальных способностей, доступом к неопубликованным работам Дельсарта, почти все попавшие нам на глаза работы, претендующие на глубокое понимание системы Дельсарта, в основном состоят из мыслей, заимствованных из нашей первой работы, причем зачастую искаженных и плохо выраженных. Все, что мы должны добавить по этому вопросу, будет в полной мере разъяснено в главах этой книги.

Мы благодарим, прежде всего, одного нашего друга, выдающегося мыслителя и путешественника, который во все

¹ Франсуа Дельсарт (1811–1871) – французский певец, вокальный педагог и теоретик сценического искусства.

² Стил Маккей (1842–1894) – американский драматург, актер, театральный менеджер и изобретатель.

времена сотрудничал с нами, за все, что он сделал для нас. Мы также выражаем признательность господину Ренье (покойному президенту Парижской консерватории), чьи уроки (в 1881 году в Париже) о динамической нервной энергии в голосе и его многочисленные рекомендации на тему артистизма принесли нам громадную пользу, доктору Джорджу Г. Тейлору за его разъяснение терапевтической ценности различных физических упражнений, доктору Дж.Р. Бьюкенену за его содействие нам в антропологических исследованиях, за его любезную помощь нам в решении массы сложных вопросов, наконец, доктору Сардженту из Гарвардской гимназии, благодаря которому мы получили возможность изучать и исследовать различные методы гимнастических упражнений, практикуемых под его руководством.

В заключение мы просим наших читателей (в особенности критически настроенных) внимательно прочитать всю книгу, прежде чем составить о ней некое мнение, и обязательно главы «Психофизическое развитие», «Основные принципы истинной культуры» и «Расслабление».

На этом мы заканчиваем наше предисловие, еще раз выразив свою признательность всем, перед кем мы в долгу.

Женевьева Стеббинс

ЧАСТЬ I

ГЛАВА 1.

ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ



В ветхой книге, которая и поныне еще остается главным авторитетом во всех духовных вопросах несмотря на спекуляции агностиков и критику атеистов, мы читаем, что на заре сознательного бытия рода людского в облике человека «Господь Бог создал человека из земного праха и вдунул ему в ноздри дыхание жизни, и человек стал живым существом»¹.

Современная наука опровергнет это утверждение, заявив, претендуя на более правильное восприятие реалий, что результаты биологических и физиологических исследований на сегодняшний день дают основания полагать, что различные комбинации молекул в процессе образования клеток и клеточной ткани (человеческий организм является их наиболее совершенным и сложным выражением), прежде всего, начали действовать из своих состояний протоплазмы² и биоплазмы³ и развили, использовав некие скрытые потенци-

¹ Библия. Бытие 2:7.

² Протоплазма – цитоплазма и ядро клетки (иногда протоплазмой неправильно называют только цитоплазму). Живая протоплазма способна реагировать и отвечать на раздражение.

³ Биоплазма – организованная плазма, пятое состояние вещества. В целом, в живой клетке все плазменные структуры, куда входят и виртуальные частицы, образуют единый биоплазменный ансамбль клетки, который является целостной системой, гомеостаз которой тесно связан с устойчивостью атомно-молекулярных компонентов (вода, органические молекулы и т.д.).

альные возможности, органическую форму, которая вобрала в себя дыхание жизни из окружающей атмосферы, и что это стало необходимой базой для их дальнейшего прогресса уже в качестве эволюционирующего организма, полного жизни.

Иначе говоря, первичная органическая форма и последующее дыхание произошли из материального зародыша жизни, произведенного динамическим действием или энергиями различных атомов, и все это происходило в строгом соответствии с творческим законом, который составляет основу научной доктрины эволюции.

Однако тем, кому их долговременные исследования позволили вознестись как над предубеждениями богословских догм, так и над спекулятивными гипотезами научных школ, не составит труда увидеть между строк нынешнее противостояние религии и науки, которое, в конце концов, является скорее войной за интеллектуальное понимание терминов, чем за главные принципы в природе. Это соперничество обусловлено свободным использованием современных научных терминов для выражения определенных идей, которые мы ясно понимаем, и изощренным злоупотреблением устаревшими и практически вышедшими из употребления мистическими терминами, которые люди, к сожалению, не вполне понимают, и о которых, давайте честно признаем, у них имеются лишь самые смутные идеи и представления.

Таким образом, если бы мы могли с помощью какой-нибудь формулы интеллектуального анализа отделить в религиозных учениях и научных гипотезах то, что мы по-настоящему знаем, от того, чего мы не знаем, но что при этом составляет сомнительный авторитет, именуемый личным мнением, не осталось бы ничего из того, за что стоит скрещивать копыя, поскольку, по сути, не осталось бы ничего из того, о чем можно составить превратное представление.

Духовные идеи и писания всякий раз должны получать именно духовное толкование, если мы хотим найти какую-

нибудь аналогию через соответствие между видимым и невидимым мирами бытия, а материальная наука, в свою очередь, должна давать физическое объяснение своим законам, чтобы они не звучали противоречиво.

В каждом случае посылка и заключение должны располагаться в одной плоскости. Когда люди начнут применять этот пробный камень, обнаружится, что единственная причина раздоров между двумя группами заключается в их обоюдном неверном толковании терминов: одни пытаются объяснить духовные истины в терминах материи, а другие стремятся раскрыть материальные истины, преподнося их с точки зрения ума.

Истинная наука должна иметь в своей основе чистую религию, вся истинная религия должна естественным образом зиждиться на основах чистой науки – к этой великой духовной и интеллектуальной цели в наши дни стремительно продвигается накопленная мудрость человечества.

Прежде чем пойти дальше, давайте еще скажем, при всем должном уважении как к ученому сообществу, так и к служителям Евангелия, что *жизнь* – то, что спекулятивная наука не в состоянии охватить, познать или хотя бы вразумительно объяснить даже в самом фантастическом прыжке воображения, – является чем-то таким, что, как нам известно (хотя истинная природа и происхождение жизни могут остаться для нас тайной), является основным, корневым принципом всякого выражения, а материя образует лишь среду для проявления ее феноменов, воспринимаемыми физическими чувствами.

Мы действительно знаем, что это один великий принцип, составляющий скрытый потенциал протоплазмы, то есть движущую силу, раскачивающую маятник творения и производящую ритмические вибрации творческой жизни, которые, в свою очередь, производят все удивительные чудеса космической эволюции. Это единственное божественное не-

что, которое улыбаются в сиянии солнца и дремлет в скромной красоте и ароматической сущности розы, своей мощью оно озаряет пульсирующие перспективы вечности и благодаря гармонии своих бесконечных соотношений приводит в движение грандиозные творения и все великолепие звездного неба в их постоянно меняющемся, но непрерывном и вечном ритмическом шествии вокруг престола Творца.

Именно эта незримая потенция отражается в интеллектуальном величии материального образа Бога, истинного и совершенного. Она составляет главный источник духовного величия человека и поддерживает энергию его сокровенных устремлений, надежды, веры и милосердия в этом мире, а также является вместилищем его славного права по рождению на любовь в мире грядущем. Это единая божественная власть жизни, света и любви, которую мы почитаем как Провидение – непостижимый двуединый дух, чьими корреляциями являются притяжение и отталкивание, чей единственный атрибут – неограниченные потенциальные возможности, чьи зримые термины мы теперь смутно выражаем в письменной форме как Дух и Материя.

Везде, где существует органическая жизнь, мы находим божественное проявление Дыхания жизни. Чем совершеннее организм, тем более совершенными, как мы видим, становятся органы и функции дыхания. *Ибо дыхание – это жизнь*, а потенция дыхания – это способность проникать в невидимую сущность непрерывного существования.

Продукты, которые мы поглощаем, и одежда, которую мы носим, зависят в первую очередь от одной и той же сущности и функции для их материализации и роста. Существование растений у дороги, деревьев в лесу, зверей на лугу, птиц в воздухе и рыб в море, как и вопрос продолжения их жизни, зависит от силы и функций дыхания.

И поскольку все вещи и явления в природе, в пределах ограниченной компетенции человеческого ума, являются

полными самовыражениями в соответствии со степенью их эволюции по части функции дыхания, как знать: может быть, могущественное притяжение к звезде вращающейся вокруг нее планеты и уравнивающее не менее мощное отталкивание этого спутника от своего светила (в виде центробежной и центростремительной сил), составляют, в магнитном и электрическом смысле, великую функцию космического дыхания?

И если мы увидим, что каждая сфера в пространстве зависит от любой другой сферы, что волнующие пульсации одной из них обязательно должны, по учению о сохранении энергии, создавать соответствующие пульсации среди бесчисленных сфер бесконечной вселенной, то сможем, благодаря чудесным творческим потенциям разума, отчетливо воспринять, во-первых, могучий выброс энергии, а во-вторых, ее приток к каждому творению этой невидимой, скрытой субстанции через непостижимые расстояния межзвездных пространств в единой и непрерывной ритмической гармонии жизни, во вдохе и выдохе дыхания Бога.

Тем, кто до сих пор не исследовал природу и качество живого дыхания или жизненного принципа, о котором мы говорили, возможно, будет небезынтересно узнать некоторые факты и заключения, которые современная наука предоставила в наше распоряжение, и сделать из них естественные выводы, подтвержденные данными такого исследования.

Наука, вне всякого сомнения, продемонстрировала, что все формы энергии происходят от солнца, что без постоянного активного присутствия нашего родного светила земля в ее живой части скоро превратилась бы в холодный, инертный труп, пустое место в схеме зримого творения. Рассуждая о солнечной энергии, сэр Джон Гершель¹ говорит:

¹ Джон Гершель (1792–1871) – английский полимат, химик, математик, астроном и физик, изобретатель и экспериментальный фотограф, оратор, популяризатор науки.

«Солнечные лучи являются первоисточником почти каждого движения, происходящего на поверхности земли. Тепло солнца порождает всякий ветер и любое колебание электрического равновесия атмосферы, что приводит к таким явлениям, как молния, земной магнетизм и северное сияние. Благодаря его живительному действию растения получают возможность черпать питание из неорганической материи и, в свою очередь, становятся пищей для животных и людей, а также источником тех огромных запасов динамической эффективности, которые хранятся в угольных пластах и могут быть использованы человеком.

Благодаря им морские воды циркулируют по воздуху и орошают землю, образуя родники и реки. Они вызывают нарушения химического равновесия элементов природы, которые в череде соединений и разложений творят новые продукты и вызывают перенос материалов».

Другими словами, все в форме пищи, топлива, одежды и жизни происходит от воды и растительности, которые, в свою очередь, являются непосредственным продуктом планетарной *атмосферы*, тогда как последняя является результатом солнечной радиации, так что все, как писал Гельмгольц¹, берет начало в солнце.

Профессор Тиндаль² поддерживает доктрину солнечной энергии следующими красноречивыми словами: «Сила, приводящая в движение стрелки часов, происходит от рычага, который заводит часы – точно так же вся земная энергия, без сомнения, черпается из солнца...

Всякое механическое действие на поверхности земли, каждое проявление потенциала, органического и неорганического, жизненного и физического, производится солнцем.

¹ Герман фон Гельмгольц (1821–1894) – немецкий физик, врач, физиолог, психолог, акустик.

² Джон Тиндаль (1820–1893) – английский физик, член Лондонского королевского общества.

Его тепло сохраняет море жидким, а атмосферу – газообразной. Оно поднимает реки и ледники... Гром и молния – это его преобразованная сила... Солнце приходит к нам как тепло, и оно покидает нас как тепло, а между его приходом и уходом проявляются многообразные потенции нашего земного шара. Все они являются специфическими формами солнечной энергии».

Не может быть никаких сомнений относительно абсолютной истинности этих утверждений. Эти рассуждения были сделаны сорок лет назад, когда сэр Джон Гершель написал свои «Очерки по астрономии».

Они стали непреложными фактами точной науки, когда профессор Тиндаль прочитал лекцию, цитату из которой мы только что привели. Мы поместили рассуждение и истину рядом, чтобы указать направление научной мысли и помочь нам сделать, так сказать, один-единственный шаг за пределы того, что мы интеллектуально познаем, к тому, что, как мы интуитивно знаем, должно быть.

Вместе с Декартом³ мы верим в то, что «одна открытая истина, не только не является препятствием, но и помогает нам открыть другую».

А не можем ли мы, в связи с изложенным, добавить гипотезу, о которой говорит наше внутреннее чувство восприятия? Великолепное центральное светило нашей солнечной системы, излучающее свою электрическую жизнь для поддержания своей славной семьи миров, в своем материальном выражении и законе является лишь внешней, зримой оболочкой более грандиозного, эфирного (например, духовного) светила, которое образует бесконечные сферы света, жизни и любви, откуда исходит потенциал реализации божественной природы внутри человека, а равно и вдохновение, под-

³ Рене Декарт (1596–1650) – французский философ, математик и естествоиспытатель, один из основоположников философии Нового времени и аналитической геометрии, одна из ключевых фигур научной революции.

держка для души, откуда мы черпаем самую реальность жизни, нечто поистине живое – психоплазму¹, как метко прозвал ее Джордж Генри Льюис². Именно здесь находится источник провидения для природы, разума для человека, способность воображать для ума, гениальность для интеллекта, благородных устремлений для жизни, любви для религии и славного бессмертия для эго нашего высшего «я».

О тех бесконечных сферах небесной жизни, которые чистая физика без помощи души всегда обречена искать долго и тщетно, мы знаем мало, и не можем составить о них правильное представление.

Физическое тело человека на земле является лишь внешней оболочкой для более яркой внутренней психики, или души – точно так же мы находим одни и те же вечные принципы во всем, что нас окружает: все они в равной степени есть порождения Солнца. И хотя мы обитаем на Земле, мы – дети звезд, и наше жилище – чудесное творение на небе.

Теперь мы обратимся к воздуху, которым дышим, к атмосфере планеты, которая, как мы увидели, зависит от излучения солнечной энергии. Воздух состоит из кислорода, азота, углерода и водянистого пара в различных и постоянно меняющихся пропорциях. Помимо этих газов в воздухе содержатся небольшие примеси всего, что есть на поверхности планеты. Другими словами, наша атмосфера содержит в газообразной форме все, что, как мы знаем, существует на поверхности земли.

По этому поводу Тиндаль говорит: «В настоящее время принято считать концепцию газообразных молекул выража-

¹ Психоплазма (иногда эктоплазма) – основной элемент духовной сферы, представляет собой вязкую (как правило, светлую) субстанцию таинственного происхождения и составляет совокупность аккумулированных в протоплазме (отражения психоплазмы в материи) сил напряжения.

² Джордж Льюис (1817–1878) – британский писатель, философ, литературный и театральный критик.

ющей истину природы. Предполагается, что такие молекулы всегда летят по прямым линиям в пространстве». Поэтому справедливо утверждать, что атмосфера содержит все, что мы видим, все, в чем мы нуждаемся, и, по сути, все, что мы можем получить, находясь в условиях физической жизни.

На протяжении всей нашей жизни, от колыбели до могилы, мы постоянно вдыхаем и выдыхаем этот атмосферный воздух. Его значительная часть, азот, составляющий в нем около четырех пятых, ничего не делает для поддержания физической жизни, он действует только как своего рода растворитель, для сопутствующего ему элемента, кислорода. Когда мы вдыхаем, кислород проходит через клеточные стенки легких и смешивается с кровью, которой он разносится по организму, а когда мы выдыхаем, из наших легких выводится углекислота, образующаяся при медленном «сгорании» нашего тела.

Именно этому медленному, незаметному тлению тела мы обязаны своим физическим теплом. Чтобы ясно понять этот момент, мы должны вспомнить о том, что каждая отдельная молекула воздуха, которым мы дышим, приводится в движение вибрацией своих составных частей. Это, по сути, невидимый музыкальный инструмент, самодостаточный по своей природе, «дрожание которого, воздействуя на нервы, вызывает у нас ощущение тепла».

Тепло – это солнечная энергия, а эта энергия является эссенцией чисто физической жизни. В то же время, помимо этих чисто физических элементов атмосферы, воздух, которым мы дышим, заряжен более тонкими, эфирными сущностями природы: магнетизмом, электричеством и небесным эфиром. Именно на эти силы мы хотели бы обратить ваше внимание. При этом мы снова вынуждены обратиться за помощью к точной науке, чтобы построить в материи фундамент, на котором мы сможем утвердить метафизические истины умозрительного восприятия.

Мы уже поговорили о солнечном излучении и указали на тот факт, что вся физическая энергия происходит из него. Мы также указали, что должно быть правдой и то, что высшие и более эфирные потенции ума и души исходят из одного небесного центра. То, что эти божественные сущности невидимы для физических глаз, само собой разумеется. То же самое верно для атомов материи.

Таковы же, по сути, магнитные и электрические токи: мы узнаем о них лишь тогда, когда можем соединить их с веществом или средой, достаточно чувствительной для того, чтобы отреагировать на их воздействие. Для этой цели постоянно используют фотоаппарат и магнитную стрелку, которые были придуманы для демонстрации существования многих феноменов и самых разных чудесных действий закона природы, которые в противном случае были бы неизвестны или отвергались бы современной наукой.

Существуют видимые лучи солнечного спектра, которым мы называем светом, теплом и двигательной силой. Существуют также *невидимые* лучи, то есть лучи, о наличии которых можно судить по их воздействию на другие предметы, но которые невозможно воспринять в спектре невооруженным взглядом. То, что эти лучи обладают мощной физической энергией, является научным фактом.

В самом деле, создается впечатление, что в отношении тепла и химического воздействия у них более высокий потенциал, чем у видимых лучей. В этой связи Тиндаль в своей лекции о лучистом тепле ясно говорит нам, что в солнечном луче гораздо больше энергия невидимой части спектра, чем видимого, и что электрический свет «испускает бесконечное множество таких лучей».

В своей пятнадцатой лекции о невидимом солнечном излучении он, опять же, говорит: «Мы определили свет как волновое движение. Мы выяснили, что каждый цвет светового спектра обусловлен волной определенной длины. Мы также

узнали о том, что *наряду с видимыми лучами, испускаемыми светоносными источниками, существует поток невидимых лучей*». Мы просим только об этом, а именно о четкой демонстрации со стороны физики существования строго невидимых сил и того факта, что эти силы не являются спонтанным результатом химического процесса и не генерируются в нашей атмосфере динамическим воздействием, так сказать, солнечной радиации на воздушные газы, но строго рассматриваются как эманации из центра солнца.

У нас есть научная база, на которую мы опираемся. Теперь мы должны призвать на помощь все свое воображение, чтобы метафизически следовать той же линии истины и передавать те же законы на более высокий план действий. При этом мы не покинем безопасное царство истины и фактов.

Мы просто обратимся, если такая апелляция будет необходима, к ныне почти всеобщему признанию существования психического принципа в роде людском, то есть души, по сути, и ее удивительной власти над умом и материей, как показывают гипноз, лечение внушением и телепатия. Итак, приступим к делу.

Каждая молекула материи обладает как видимой, так и невидимой энергией – иначе говоря, физическими и психическими потенциями природы. Эта психическая энергия и есть *жизнь материи*. Она присуща каждому атому как зачинатель его жизни и эволюции. Все в природе состоит из тела и души. Первое, с точки зрения материи, дает движение, а второе, с точки зрения духа, дает разум и ощущения. Биоплазма одного и психоплазма другого составляют изначальную жизнь – основу всех высших форм существования.

Умственные способности – это невидимые лучи человеческого спектра. Мы не можем их видеть, а можем только познавать их и, тем самым, анализировать их действие по их активному влиянию на окружающие нас физические элементы, которые проявляют свою динамическую энергию в

ходе событий нашей повседневной жизни. Нет такой вещи, как случайность или самопроизвольное зарождение жизни, мысли или движения.

Все, абсолютно все в огромной вселенной является завершением длинной цепочки последовательностей и, следовательно, естественным результатом гармоничного закона.

Поскольку это логический вывод как физики, так и психологии, разве не можем мы со всей справедливостью утверждать, что все непременно приходит к нам из сияющего центра жизни, нашего земного родителя, и что в воздухе, которым мы дышим, содержится все человеческое бытие: физическая энергия, необходимая для функционального существования тела, незримые динамические силы, возбуждающие ум, и еще более тонкие, неуловимые эфирные силы, которые питают и расширяют духовные энергии души – все и вся, как порождение этого таинственного и вездесущего субстрата, *дыхания жизни?*

ГЛАВА 2.

ФЕНОМЕНЫ ДЫХАНИЯ



Среди всех странных феноменов, которые наблюдаются в различных проявлениях жизни, ментальных и физических, одним из самых интересных и в то же время, возможно, наименее понятых, является феномен дыхания. То, что между умственным действием и дыханием должно быть некоторое родство, кажется вполне естественным, когда мы осознаем, что именно воздух, которым мы дышим, а также пища, которую мы едим, мы обязаны каждой минутой нашего земного существования. Для человека вполне возможно оставаться в относительном здравии в течение сорока или пятидесяти дней без единого глотка пищи, но он не может удерживать тело и душу вместе и вполнину столько минут без дыхания. И все же эта важная истина, по-видимому, ускользнула от всеобщего внимания, которого она заслуживает.

Немногие знают и еще меньше тех, кто хочет знать, что каждое изменение ментального состояния сопровождается соответствующим изменением в мощности, напоре и ритме дыхания, но такое непрерывное взаимодействие между мозгом и легкими является неоспоримым фактом.

Мы, конечно, не хотим сказать, что такое изменение является абсолютной необходимостью. И мы не утверждаем, что всегда и при любых обстоятельствах существуют такие симпатические отношения.

Например, глубокая метафизическая мысль отвлекает ум до такой степени, что мыслитель перестает осознавать все



остальное, кроме образов и символов в своем уме.

В такой момент он живет в совершенно другом мире. Когда он находится в таком состоянии, ему требуется большой запас очень рафинированной пищи для питания мозга.

В нормальных условиях легкие не справятся с этим, поэтому в таком состоянии погруженности в размышления дыхание становится очень слабым, в то время как оно должно быть энергичным, если мы хотим избежать физического

истощения, которое такие занятия влекут за собой своим воздействием на нервную систему.

Естественно было бы предположить, что нормальные условия были бы наилучшими для всех и что, если для дыхания нормально становится слабым и замедленным во время глубокой концентрации мысли, то такое состояние является наилучшим. Однако такое предположение необоснованно, поскольку ментальное состояние, вызванное глубокими размышлениями и полной концентрацией ума, это аномалия на фоне обычного, нормального состояния и, следовательно, его нужно дополнить нашими знаниями о химии ментальных явлений.

Интеллектуальная жизнь, разумеется, в какой-то степени противостоит условиям чисто физического существования, поэтому, если мы хотим преодолеть эту естественную настройку легких на чисто физические требования природы, должны быть задействованы аналитические способности ума, а это тотчас приводит к минимизации дыхания, когда в

игру вступают высшие способности ума. Однако при такой интеллектуальной помощи вполне вероятно, что мозг будет вовлечен в наиболее интенсивное молекулярное действие, а ум был занят решением проблем созидания *без* того, чтобы легкие реагировали на такие эмоции и мысли и нисходили до минимального уровня в своих функциях, но этого можно достичь только умелой тренировкой. Иначе говоря, в совершенно естественном состоянии дыхание будет отбивать такт, так сказать, через глубину мысли или силу эмоции, доминирующей в мозге.

Когда вибрации мысли пробуждают к действию высшие аналитические способности ума, дыхание опускается ниже и постепенно замедляется, пока в экстагическом состоянии задумчивости мы почти не перестаем дышать.

Возьмем, к примеру, дыхание ребенка: оно короткое, прерывистое и легкое, слабые колебания мыслей незрелого мозга едва затрагивают дыхание, которое является брюшным.

Дыхание юности неустойчиво, быстро и импульсивно, чередуясь между брюшным и грудным типами, оно тяготеет к хаотичности, что соответствует порывистой природе юности. Дыхание нормального здорового взрослого человека медленное, глубокое, ровное и мощное, а исходит оно из груди, как и подобает при зрелой психике. Это общие или средние состояния, от которых, конечно, бывают в разной степени отклонения, в зависимости от темперамента.

Есть, опять же, естественные переходы из одного состояния в другое – например, когда юноша становится серьезным и задумчивым, его дыхание приобретает более глубокий ритм взрослого, а когда он игрив и инфантилен, оно становится у него коротким и трепетным, как у ребенка. То же самое можно сказать и о взрослом человеке. И даже дыхание ребенка замедляется, когда он подавлен или переживает тихую детскую печаль. Мы возбужденно дышим, когда нас охватывает волнение, а когда мы, напротив, погружаемся в