

"Хатха-йога"

Євген Дудар

Ситий не розуміє голодного. Здоровий не розуміє хворого, а той, хто має міцну будову тіла, не відає болів і переживань того, в кого ноги, як дві вузлуваті тички, груди запалися, мов невикисла паляниця, й руки висять, наче батogi.

Не відає він, як той нишпорить по книжках, газетах і журналах, вишукує кваліфіковані поради, щоб себе вдосконалити.

То чи дивно буде, що, побачивши в кіно вправи індійських йогів, я вигукнув:

— "Хатха-йога" — моє життя!

До того, як вигукнути цю сакраментальну фразу, я добре все обдумав. Вправи йогів створені ніби навмисне для мене. По-перше: вони виконуються в повільному темпі. Я хоч і холеричного темпераменту, але темпи люблю флегматичні. По-друге: вправи йогів виконуються сидячи або лежачи. І всі вони короткочасні. Як холерик, я терпіти не можу довготривалості одного заняття. Хоч як людина, що має нахили до флегматичних темпів, можу терпеливо пролежати й цілий день.

Скористався з того, що вдома не було дружини. Поїхала кудись набувати досвід. Одразу ж приступив до тренування.

Почав із дихання. Кладу перед собою годинник. Руку на пульс — видих і — раз, два, три...

А найменшенький мій:

— Тату, дядь голсцик.

Дав. Погладив по голівці.

Знову видих і — раз, два...

Старшенький:

— Тату, а корова їсть горіхи?

Пояснив.

Ще видих. Раз, два...

Найстаршенький:

— Тату, що ви робите?

— Дихаю.

— Для чого?

— Для того, щоб довше жити й вас годувати.

Він підстрибнув:

— Гі! Наші тато дихають!

І гайнув на вулицю.

Довелося приступити до вправ зосередження уваги. Ноги вважають, що для цього найкраще дивитися на свічку.

Повиганяв дітей з хати. Засвітив свічку, поставив на стілець, а сам сів на підлогу, запливши ноги, як турецький султан. Зосереджуюсь.

Коли це в шибку шкряб-шкряб. Глянув — там їх із десятеро. І мої, й сусідські. Попритуляли носи до шибки, пороззявляли ротики, а очі аж світяться...

Надвечір приходить голова місцевкому. Так ласкаво:

— Чи важко без жінки? Коли вона приїде? Я тобі ось книжечку приніс "Релігія — опіум". Прочитай неодмінно...

Наступного ранку вибрав момент, коли дітлахи вибігли на вулицю. Сів на підлогу, ногу за шию — не йде. В дитинстві це мені вдавалось одразу. Значить, і тепер піде. Тільки слід напружитись.

Ривок. У сідниці щось хруснуло. Мене зігнуло в дві погібелі. Але заклав. Тепер основне не зупинятися на півдорозі, закласти другу.

Вхопив її за ступню. Ривок. В очах потемніло, але заклав.

Тепер мене носом притиснуло до підлоги. Чую, що не витримаю. З сідниці ніби хтось жили витягує. А ноги скинути з шиї не можу...

Вбігає до хати найменшенький.

— Клич Василька, — благаю найменшенького.

— Со?

— Василька клич!

— Со?

Вбіг до хати середульший. Глянув на мене. Сів на підлогу. Ноги за шию бриць, бриць і сидить.

— Ти, — стогну, — чого? Ану встань зараз же!

— Ага, а ти сидиш...

— Встань, карбованця дам... Поклич Василька.

Вбігає найстаршенький з цілим виводком сусідських.

— Васильку, — прошу, — й ти, Семенку, — це сусідський.— Ану легенько беріть за' оту ногу — й до себе.

Взяли.

— Куди, іроди! Не в той бік! — заревів я, бо в очах аж вогнем блиснуло.— Біжи, Васильку, поклич дядька Данила. Він, здається, вдома сьогодні.

Вибіг Василько на поріг.

— Дядьку Даниле! Дядьку Даниле! Ходіть сюди, бо наші тато замоталися в ногах!..

Прийшов Данило. Аж присвиснув:

— Може, на тебе шафа впала?

— Не питай, — молю,—допоможи.

— Не можна, — каже Данило глибокодумно.— Не можна по-кустарному. Треба по-вченому. До лікаря треба. Стривай, я зараз...

За кілька хвилин прибіг Данило, взяв мене на руки, виніс на подвір'я й посадив у вистелену сіном тачку.

— Поїхали, — каже.

Везе мене вулицею. Юрба дітлахів вистрибує навколо тачки, викрикує. Люди стоять у воротах і співчутливо кивають головами. Василько на їхні запитання авторитетно

пояснює, що "тато замоталися в ногах".

У поліклініці мене розмотали. Правда, встати одразу я не міг. Щось там порозтягувалося.

А лікар сказав:

— Щастя, дядьку, що ви опанували тільки "хатху-йога", себто першу сходинку. А то б вас уже й сам бог не розмотав.