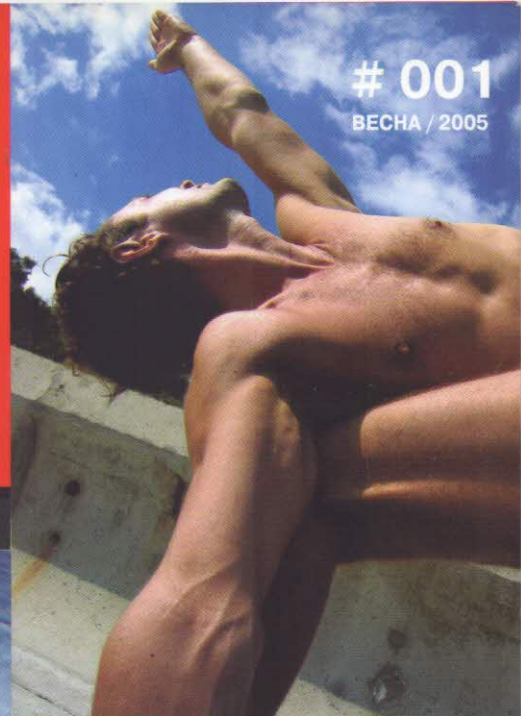


УОГА

ЖУРНАЛЪ СЛАВЯНСКОГО ДЗЕНА

001
ВЕСНА / 2005



**АНДРЕЙ
СИДЕРСКИЙ**
«После
фиксации
напряжения
ум делается
пустым»

**Йога-тичеры
о пранаяме**

**ГОЛТИС
ЛЕГЕНДА
ЭКСТРИМА**

**Такова хатха-йога
«ПРАДИПИКА»
Сватмарамы**

**Организм обладает
неограниченными
ресурсами**





СОВМЕЩАЕМ НЕСОВМЕСТИМОЕ



Славянский дзен. На первый взгляд – нечто весьма напоминающее, например, "итальянскую сдержанность", "бедуинскую болтливость", "японское хамство" или "немецкую безалаберность". Совершенно, ну, абсолютно несовместимые понятия...

Однако не будем торопиться с выводами. Ведь именно итальянские отели славятся сдержанностью и особой корректностью персонала в отношении клиентов... А торговаться с бедуином вы когда-нибудь пробовали? Куда только девается его безмолвная безмятежность. Ну, что касается японского хамства – это особо изысканный продукт: ведь для японцев все не-японцы – всего лишь дикие малообразованные варвары. Так было всегда, так есть, так будет... Хотя в мелочах и внешних проявлениях – все всегда "тип-топ"... И, кстати, именно немцы при всем их патологическом пристрастии к идеальному порядку в повседневных мелочах прохлопали ушами Адольфа Гитлера... Со всеми вытекающими последствиями глобального и эпохально-исторического порядка...

Ну, а славянский дзен... Попробуйте как-нибудь в середине осени около полудня отъехать, скажем, от Киева, километров на пятьдесят-семьдесят и побродить по улочкам какого-нибудь – первого попавшегося – украинского ПГТ... Один сплошной дзен и ничего, кроме дзена. О поездке к морю – Черному или Азовскому – даже говорить не будем... Так что наш безусловный неформальный славянский дзен у нас в крови, причем иногда в куда большей степени, чем китайский традиционный передаваемый от учителя к ученику чань – в крови у китайцев, или канонический дзен – в крови у японцев... Ну, и разумеется, американский ZEN Алана Уотса – явление, реальное существование которого "по жизни" вызывает куда более глубокие сомнения, чем безалкогольное происхождение фактической "дзен-отмороженности" "местных американцев" – американских индейцев... Так что наш исконно славянский дзен вполне может претендовать на достойное место в общем потоке мирового дзена... В особенности – после украинской "оранжевой революции" образца 2004 года, которая всю нашу жизнь превратила в дзеноподобное действо... Тут уж без отрешенного созерцания себя в текущем мимо куда-то в неизвестную даль потоке бытия – ну никак...

Однако книжки тематические мы читаем... И преимущественно переводные... Хотя и своих, бывает, проплывает мимо немало... Так что наш дзен в его "печатном" варианте неминуемо превращается в дZEN. Некий мистический микс чего угодно с кем попало... Главное, чтобы без эмоциональных привязок... Принимается все – даже то, что безусловно отвергается... И мирно уживается, причем иногда – в одном отдельно взятом уме... Впрочем, как и в нашей йоге. Вернее, в нашей YOGE. Поскольку здесь – тоже спектр широченный. От неприятельных квази-сектантских предельно примитивных штампов, которые остаются неизменными вопреки логике объективной реальности – и до изысканной философии переднего края квантовой механики и физики торсионного поля, которая день ото дня оттачивается и делается все изощреннее...

Мы не намерены нарушать традиции, плавно перетекшие в официальную печать из советского и постсоветского самиздата. Поэтому содержание публикуемых нами материалов – личное дело авторов, независимо от того, разделяет кто-то из представителей редакционного коллектива их взгляды или нет. Наше дело – предоставить трибуну... Хорошо или плохо, правильно или неправильно, полезно или вредно, как или никак – решать не нам... Редакция в данном случае всего лишь выполняет роль своего рода "формально-концептуального фильтра" и следит за тем, чтобы в поток YOGИЧЕСКОЙ информации и стилистики славянского дZENa не просочился откровенный "отстой". А если проще – за тем, чтобы Вам, уважаемый читатель, было просто-напросто интересно читать этот журнал и разглядывать представленные в нем картинки. Ну, и чтобы, по возможности, Вы могли почерпнуть из него хотя бы что-нибудь практически-прикладное лично для себя... Пардон, индивидуально для себя... YOGA, как-никак, да к тому же еще и дZEN... Гм... Славянский.

Издательский двор "Sid & Co." ■





СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

КЛАССИКА ЖАНРА

Сватмарама / ХАТХА-ЙОГА ПРАДИПИКА / Глава 1 / ОБ АСАНА - 5.

ТЕХНОЛОГИЯ ПРОСВЕЩЕНИЯ

Андрей Сидерский / ЙОГА - "читта-вритти-ниродхах" или попросту - УЗДА - 8. Денис Зикеев / ЙОГА БЕЗ КУПЮР - 14.
Дон Карлос Альберто Мигель Перес / ЗНАЧЕНИЕ РАССЛАБЛЕНИЯ - 17. Андрей Рожнов / УДДИАНА - 18.

ПЕРСОНА

ГОЛТИС - ЛЕГЕНДА ЭКСТРИМА - 20.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЬИ...

Андрей Сидерский / ЙОГА И ЗДОРОВЬЕ - 28. Вячеслав Смирнов / ЙОГА-ТЕРАПИЯ - 31. Константин Петров / ЗАГАДКИ САХАРСРАРА-ЧАКРЫ - 34.

ФОТОХРОНИКИ СЛАВЯНСКОГО ДЗЕНА

ПОРТФОЛИО / Фото © Ольга Шевченко - 36. ПОРТФОЛИО / Фото © Андрей Сидерский - 38.

ФИШКА НОМЕРА

ДЫШИТЕ - НЕ ДЫШИТЕ - 40.

ДЕИ - НАШЕ БУДУЩЕЕ

ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО / Галина Бородавко и Георгий Карагодин - 46.

ЛИТЕРАТУРИЦА

ЛЕНТА / Денис Зикеев - 51.

ФИТНЕС-ИНДУСТРИЯ

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МИРОВОГО ЙОГА-БУМА ОБРАЗЦА НАЧАЛА ТРЕТЬЕГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ - 52.

В ПОТОКЕ БЫТИЯ

КИЕВ СПОРТ КЛУБ / 4 - 6 марта 2005 года / ДОН КАРЛОС АЛЬБЕРТО МИГЕЛЬ ПЕРЕС - 54. ВПЕРЕД И С ПЕСНЕЙ / В ПОТОКЕ КАЛИ РЕЙ - 56.

В НАМ ПИСАЛИ...

ВИРТУАЛЬНЫЕ ТЕКСТЫ А. В. СИДЕРСКОГО - 57.

КУШАТЬ ПОЛНОГО ГОСПОДА!

ПИТАНИЕ "ПО ГОЛТИСУ" - 61. РЕЦЕПТ "РЕЖИМА ПИТАНИЯ" от Славы Смирнова - 62.

ТЕМАТИЧЕСКИЕ РАССКАЗЫ

:-) - 65.



THE HATHA YOGA PRADIPIKA.

Сватмарам

Глава 1

ОБ АСАНЕ

1. Поклон и приветствие величайшему Шри Адинатху (Шиве), ибо он преподавал мудрость Хатха-йоги, что подобно лестнице ложится под ноги тому, кто устремляется к вершинам Раджа-йоги.
2. Поклонившись и своему Гуру, йогин Сватмарам приступает к изложению Хатха-видьи, которая ведет исключительно к постижению Раджа-йоги.
3. Из сострадания к тем, кто блуждает во мраке противоречий и не может постичь Раджа-йогу, Сватмарам зажигает факел мудрости Хатха-йоги.
4. Горакша и Матсьендра, и многие другие владели Хатха-видьей. И были благосклонны к йогину Сватмараме, позволив ему перенять у них это искусство.
5. Вот имена совершенных - тех, что передавали знание сквозь века: Шри Адинатх (Шива), Матсьендра, Натх, Шабар, Ананд, Бхайрава, Чауранги, Мина-натх, Горакша-натх, Вирупакш, Билешая.
6. Мантхана, Бхайрава, Сиддхи Будда, Кантхади, Карантака, Сура-нанда, Сиддхипада, Чарапати.
7. Канэри, Пуджьяпада, Нитья-натх, Капали, Винду-натх, Кака Чандишвара.
8. Аллама, Прабхудэва, Гхода, Чоли, Тинтини, Бхануки, Нардэва, Кханда Капалика и другие.
9. Преодолев законы времени (смерти), эти великие Мастера поныне странствуют во вселенной.
10. Подобно дому, который защищает от палящих лучей полуденного солнца, Хатха-йога оберегает йогина от смертельного дыхания трех Огней. А для того, кто не прекращает свою тренировку ни на мгновение, она подобна черепахе, чей панцирь служит опорой Мира.
11. Пусть будет сокрыто истинное искусство Хатха-йоги - так придет успех. Ибо лишь в тайне действенно это искусство, и тщетным делается, если неразумно раскрывать его всем и каждому.
12. Места для практики требуется немного, но оно должно быть уединенным. Скал, огня, воды и прочих помех следует избегать, и в стране должно быть спокойно. И люди в округе пусть не будут завистливы и злы, и еды у йогина пусть будет в достатке.
13. Жилище имеет небольшую дверь, и свободно от дыр в стенах и ям в полу, и потолок его не слишком высок и низок не слишком. Пережженным коровьим навозом должно обмазывать стены, и чтобы не было ни пыли, ни грязи, ни насекомых. Снаружи - беседка с возвышением для сидения и колодец. И забор вокруг. Таково описание идеального места, данное владыками Хатхи.
14. Сидя в таком месте, йогин освобождает ум от беспокойства упражняется в Йоге сообразно наставлениям Гуру.
15. Йогу разрушают шесть причин: привычка много есть; склонность переутруждаться; болтливость; слепое следование догмам и распорядкам, например, правило купаться по утрам в холодной воде, или есть по вечерам, или питаться одной лишь растительной пищей; а также стремление постоянно быть на людях и отсутствие настойчивости. ►

16. Шесть причин сокращают путь, успех приближая: мужество, решительность, настойчивость, трезвость мышления, настойчивость (уверенность) и устранение поверхностного общения.
17. Десять правил таковы: непричинение вреда; честность; отказ от присвоения чужого; воздержание от чрезмерных растрат сексуальной силы; умение и стремление понимать, принимать и прощать; сострадание; терпимость; умеренность в пище и привычка жить в чистоте.
18. Десять установок таковы: устремление; терпение; доверие к Силе; щедрость; преданность Единому; постоянное размышление о сущности Бытия; самоотречение и сдержанность; ясность разума; решительность и отрешенность.
19. Асаны суть основа Хатха-йоги. Потому их описывают прежде всего. Устойчивость, здоровье и легкость тела достигаются практикой асан.
20. О некоторых я расскажу. Ими пользовались Васишта и другие мудрецы, а также Матсьендра и другие йогини.
21. Сядь на землю и, выпрямив туловище и зажав ступни между бедрами и голенями, получишь свастикасану.
22. Правую лодыжку кладем у левой ягодицы, а левую лодыжку - у правой. Такова гомукхасана, похожая на коровий рот.
23. Вирасана такова: одна ступня лежит на бедре другой ноги, другая ступня лежит под бедром противоположной ноги.
24. Уложи правую лодыжку слева от ануса, а левую - справа. Йогини зовут это курмасаной.
25. Ноги в падмасану сложив и продев руки между голенями и бедрами, пусть йогин уложит ладони на землю, поднимется над землей, и на руках стоит. Такова куккутасана.
26. Приняв куккутасану, следует шею обхватить руками и, соединив кисти позади головы, лечь на спину. Такова уттана-курмасана, что подобна черепахе по форме.
27. Возьмись обеими руками за (большие) пальцы ног, оставь одну ногу прямой, а ступню другой ноги подтяни к уху подобно тетиве лука. Такова дханурасана.
28. Уложи правую ступню у левого тазобедренного сустава, а левую ступню - снаружи правого колена. Правой рукой из-за бедра захвати левую ступню за большой палец, а левой - правую ступню, и поверни голову полностью влево. Такова матсьясана.
29. Она усиливает аппетит, разжигая пищеварительный огонь в теле, и многие из смертельных болезней проходят без следа. Кундалини пробуждается, а Луна становится устойчивой.
30. Выпрями ноги подобно палке. Возьмись руками за большие пальцы ног, живот уложи на бедра, а лоб - на колени. Такова пащчимоттанасана.
31. Эта асана принуждает дыхание течь вдоль спины (по сусумне), разжигает пищеварительный огонь, укрепляет область брюшной полости и излечивает все (человеческие) недуги.
32. Уложи ладони на землю, уравнивь туловище, прижав локти к брюшной полости по обе стороны от пупка и выпрями ноги над землей подобно палке. Такова маюрасана.
33. Эта асана устраняет болезни селезенки и иные недуги органов брюшной полости; а также устраняет недуги, вызванные избытком вата, пита или каппа дош. С ее помощью переваривается излишне съеденное и даже (смертельный) яд халахала.
34. Ляг на землю на спину подобно трупку. Такова шавасана. Эта асана устраняет усталость и прекращает суету ума.
35. Восемьдесят четыре асаны даны Шивой. Из них четыре важнее всех других. Вот их объяснение.
36. Сиддха, падма, симха и бхадра - таковы эти четыре. Из них сиддхасана - наилучшая и самая удобная.
37. Левую пятку к промежности прижми, правая же пусть поверх полового органа лежит. Подбородок прижми к груди, сядь ровно и спокойно, подтянув живот, и гляди в межбровье. Такова сиддхасана, устраняющая препятствия на пути к совершенству.
38. Можно левую пятку поверх члена положить, а правую - поверх левой. Также будет сиддхасана.
39. Иные называют ее ваджрасана, а еще - муктасана или гуптасана.
40. Как умеренность (в пище) и непричинение вреда суть главнейшие среди правил и установок, главнейшей среди всех асан мудрые называют сиддхасану.
41. Из всех 84 ежедневно следует упражняться в сиддхасане, ибо очищаются ею семьдесят две тысячи потоков.
42. Созерцание собственной духовной сущности, умеренность в пище и практика одной лишь сиддхасаны приводят йогина к успеху за двенадцать лет.
43. Прочие ни к чему, если сиддхасана освоена, а движение Силы ветра в теле само по себе останавливается.
44. Когда сиддхасана освоена полностью, ум останавливается немедленно, а три замыкания случаются сами собой.

45 Нет асаны подобной сиддхасане; нет способа дыхания, подобного свободной остановке (кевала кумбака); нет способа управления потоками Силы, подобного языковому замыканию в межбровьи (кхечари мудра); и нет растворения, подобного растворению во внутреннем звуке.

46. Правую ступню положи на левое бедро, левую - на правое, руками из-за спины захвати пальцы ног, прижми подбородок к груди и гляди вниз. Такова падмасана, все недуги устраняющая.

47. Ступни - на бедрах подошвами вверх, и кисти - также на бедрах, вверх ладонями.

48. Глядя вниз, язык прижми к верхней десне позади зубов, подбородок опусти к груди, и Силу медленно поднимай, нисходящий поток (апана вайю) вверх обратив.

49. Это тоже падмасана - разрушитель всех недугов. Не всякому дано, однако мудрый постигнет ее.

50. Приняв падмасану, сложи руки на бедрах, прижми подбородок к груди, и, на Едином ум сосредоточив, нисходящий поток (апана вайю) вверх толкай (мула банда), а восходящий (прана вайю) после вдоха вниз тяни. Соедини их в животе и тем Силу высшего знания в себе пробуди.

51. Тот йогин, что, в падмасане сидя, овладел дыханием, воистину свободен. Сомнения нет.

52. Уложи лодыжки у промежности так, чтобы левая пятка была справа, а правая - слева от нее.

53. Ладони положи на колени, пальцы вытяни, открой рот, сосредоточься и гляди на кончик носа.

54. Такова симхасана, как священная почитаемая лучшими из йогинов. Она способствует освоению трех замыканий.

55. Пятки у промежности сложи: правая - справа, левая - слева. Ступни вместе соедини и руками держи крепко.

56. Такова бхадрасана, никакие недуги пред ней не устоят.

57. Мастера зовут ее горакшасаной. Йогину следует упражняться в ней пока усталость и неудобство не исчезнут без следа.

58. Затем, - в разных способах остановки дыхания (кумбака) и техниках управления Силой во всяческих асанах (прамаяма и мудра), которые призваны избавить потоки (нади) от нечистот.

59. Всего лишь год проходит, и достигает успеха тот, кто упражняется в Хатха-йоге, прислушиваясь к себе, соблюдая умеренность во всем, непривязанность и отрешенность.

60. Умеренность (в еде) такова: половина желудка наполняется приятной, хорошо приготовленной пищей (четверть - жидкостью, а четверть остается свободной). Акт приема пищи посвящается Шиве.

61. Чрезмерное количество горького, кислого, соленого, острого, зеленых овощей, жирного, смешанного с семенами кунжута и рапса, а равно и мяса животных и рыб, творога, масла, слив, жирных пирогов, асафетиды, чеснока, лука (даже в небольших количествах) - этого йогину есть не следует.

62. Избегать следует также пищи остывшей и вновь разогретой, слишком сухой, слишком соленой, слишком кислой, слишком острой, а также пищи с избытком овощей. Начиная упражняться в Йоге, избегать следует открытого огня, женщин и странствий.

63. Так сказано Горакшей: людей порочных, завистливых и злых, огня, женщин, долгих путешествий, купаний по утрам, постов и всяческих действий, истощающих тело, следует избегать.

64. Пшеница, рис, ячмень, черный рис, хорошая кукуруза, молоко, топленое масло, сахар, масло сливочное, леденцы, мед, сухой имбирь, овощи, спелые сочные фрукты и чистая вода - все это йогину полезно.

65. Йогину следует употреблять в пищу все, что укрепляет и питает тело, обладает сладким и приятным вкусом, молочные продукты, а также иную пищу, которую йогин считает подходящей.

66. Успеха в йоге достигнет всякий, кто сумеет одолеть свою лень. И не важно, молод он либо стар, болен, слаб или даже дряхл.

67. Лишь бы практика его была настойчивой. Ибо как без нее преуспеть? От книг проку мало: одним только чтением успеха не достичь.

68. И вырядившись в одежды, какие носят йогини, и всяческие священные предметы на себя навесив - тоже ничего не добьешься. Пустое это все, равно как и досужие разговоры (о йоге). Лишь в неустанной практике - секрет успеха. Сомнений в том не может быть никаких.

69. Асана, особые способы дыхания (кумбака), и прочие техники (мудра) - такова Хатха-йога, в которой следует упражняться до тех пор, пока не явится результат - царственное состояние Раджа-йоги.

Конец первой главы - об асанах. ●

ЙОГА

Андрей Сидерский

"читта-вритти-ниродхах" или попросту

Твердое владение чувствами - это называют йогой. Таково знание поведенное Смертью.

УЗДА

Слово "йога" – санскритское. Прямой перевод – "узда", "упряжь", "упряжка". Существует множество других значений. Но, судя по всему, все они имеют более позднее происхождение, чем собственно факт экспериментального осознанного вычленения некими человеческими существами определенного способа достижения вполне конкретного состояния сознания. Попробуем выбрать из трех вариантов перевода наиболее адекватный. Иначе нам будет весьма сложно понять, что именно имели в виду древние. Подсказка – в определениях, данных понятию "йога" теми, кто ввел в употребление сам термин. Существует множество интерпретаций и вариаций на тему, но именно определений, принятых всеми без исключения школами и направлениями в качестве канонических, известно только два.

"Твердое владение чувствами – это называют йогой. ...Таково знание поведенное Смертью." ("Катха-Упанишада"). Обратите внимание – первый текст, в котором четко определяется понятие "йога", присваивает авторство определения не Кришне и не Шиве – они по очереди становились "властелинами йоги" в более поздние времена... Вряд ли "по своей воле", скорее – по воле "руководителей социума". Так сказать, сообразно смене преобладавших общественно-политических тенденций... А первым, на самом деле, был Яма – ответственный за смерть... Вспомним Кастанеду: "Смерть – лучший советчик..." Что касается "руководителей социума" – эта публика всегда была ушлой и во все времена отличалась особой искусностью в деле массовых спекуляций на эмоциональных привязанностях толпы...

Второе определение, собственно, определением йоги как таковой назвать можно только с некоторой натяжкой. Речь в нем идет, скорее, о некотором состоянии сознания, которое достигается посредством "йоги" – "узды". Таким образом, уже на уровне базового определения "йога" фигурирует не как самоцель или некая отдельность, а всего лишь как технологический инструмент, предназначенный для управления поведением ума.

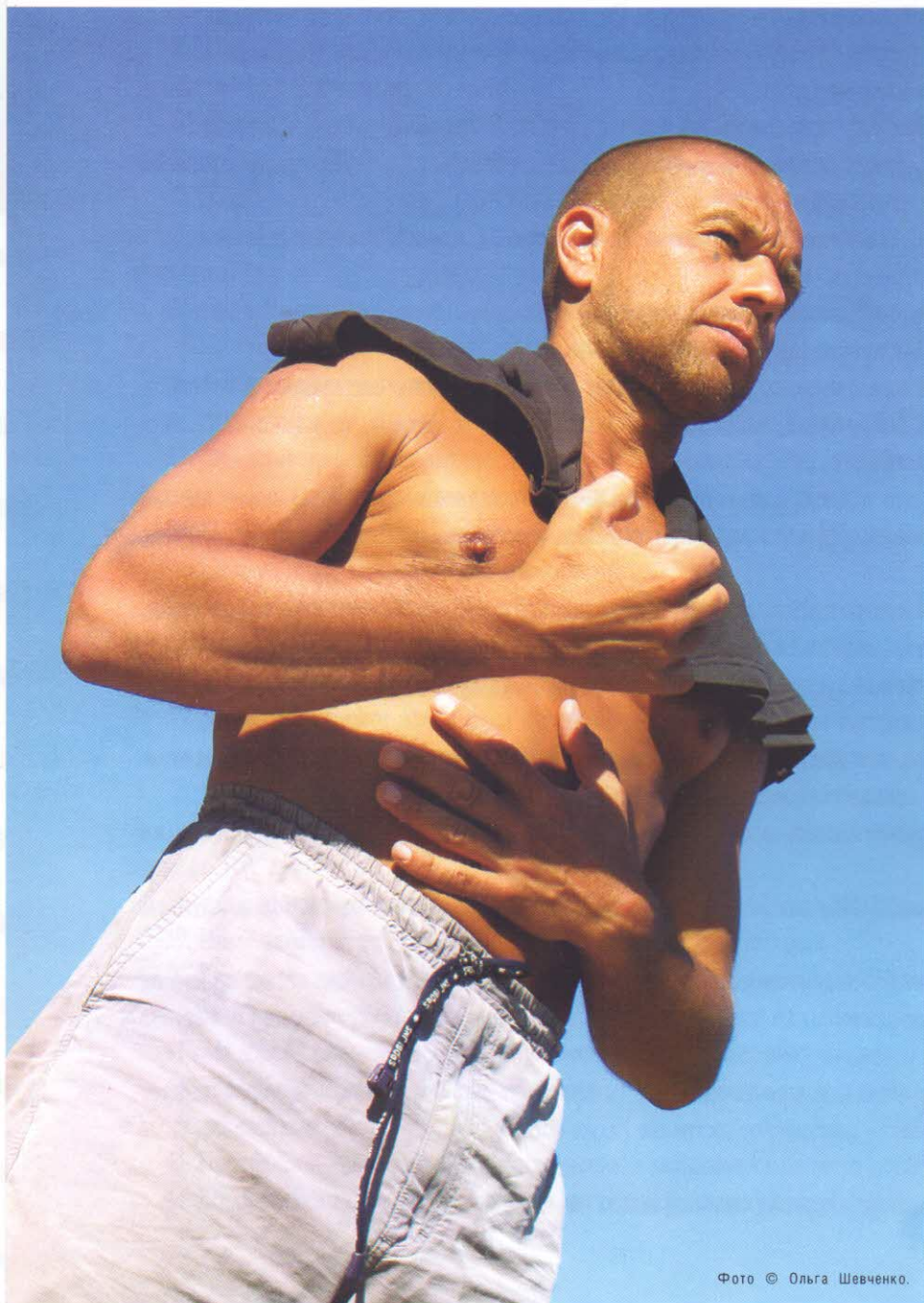


Фото © Ольга Шевченко.

"Поведение ума сдерживаемо уздой" – так выглядит определение, данное Патанджали в безымянной работе, ориентировочно датируемой 2 столетием до Р. Х. и известной под принятыми в более поздние времена условными названиями "Йога Даршана" или "Йога Сутры"¹. Это определение – несколько более позднее, чем первое. Оно имеет под собой солидную основу – два-три десятка столетий применения техник управления поведением ума. Столетий, которые прошли после того, как было сформулировано первое определение. Поэтому здесь, помимо решения самых насущных проблем самоконтроля и контроля восприятия, присутствует более "продвинутой" тема: управление мыслительным процессом, креативными функциями сознания и попытками "вычлнить" исходное состояние "пустого ума" в чистом виде. Вряд ли я скажу что-либо новое, напомнив читателю, что наиболее насущные проблемы самоконтроля и контроля восприятия обусловлены гормонально-животным преобладанием инстинктивного разума в бытовых мотивациях человеческого существа.

Вполне очевидно, что в обоих определениях речь идет об "узде", а вовсе не об "упряжке". Вообще-то, при переводе фразы с языка на язык имеет смысл переводить все слова. Многочисленные персонажи, которые переводят тексты о йоге, не переводя само слово "йога", а потом интерпретируют их содержание в большей или меньшей степени так, как им заблагорассудится, поступают не совсем честно. Ведь читатель редко бывает искушен в вопросах санскритской словесности и потому на 100% "въехать в тему" ему не удастся, так сказать, по определению. Поэтому давайте переводить "йогах-читта-вритти-ниродхах", не отклоняясь от значений слов, которые дает нам санскритско-русский словарь, составленный не "продвинутыми" йогами-интерпретаторами, а обычными квалифицированными специалистами-филологами. Ведь именно этой фразой Патанджали определяет ключевой термин своей работы и дает читателю понять, о чем, собственно, пойдет речь. Итак: "йогах-читта-вритти-ниродхах" – "поведение ума сдерживаемо уздой". Воспользовавшись более современной терминологией, можно попытаться перевести слово "йога" не как "узда", а как "контроль" или "управление". Ведь в те далекие времена, когда гужевой транспорт был единственным доступным человеку сухопутным средством передвижения (кроме, разумеется, "своих двоих"), узда как раз и вызывала наиболее прямолнейные ассоциации с тем, что сегодня именуют "управлением" и/или "контролем".

Итак, "йогах-читта-вритти-ниродхах" – "поведение ума обуздано уздой". Или – "контроль есть управление деятельностью ума". Так Патанджали дает понять, что, говоря в своей работе о "контроле", он имеет в виду "управление деятельностью ума". Все. Больше ничего нет. Йога – "узда", то есть "контроль" или "управление", – "инструментальное" состояние сознания – сферы восприятия и обработки информации.

На этом, собственно говоря, Йога как таковая заканчивается. А начинается применение сознания в его новом качестве – отлаженного и подконтрольного осознательной воле. Что вы с ним таким будете делать – ваши проблемы. Достижение состояния контроля – всего лишь техника настройки комплекса инструментальных средств, которыми мы можем пользоваться "по жизни"... для чего? Действительно, для чего нам этакая заковыристая штука – живущее в теле сознание? И где в нем кто – где личность, сколько их,

какие?.. А где тот, кто есть "управляющий центр", и как "он" соотносится с личностями "личинами" – ??? До каких пределов может быть расширен диапазон восприятия? И каким будет мир, воспринимаемый нами в результате такого расширения? И как эта картина мира будет согласовываться с теми догматами, которые навязывает нашему пониманию религиозная доктрина, доминирующая в месте и времени нашего теперешнего существования? А другие доктрины – с ними как?.. И что по поводу воспринимаемого будет думать расширивший свой диапазон восприятия атеист? А политик? Или военный? А если – вообще ученый?!!! На эти вопросы каждый пусть отвечает себе сам. Йога... простите, контроль... тут ни при чем. Настройка сферы восприятия и обработки информации... Инструментальное состояние инструментальной сферы – не более того... Все остальное – вечные вопросы.



Фото © Ольга Шевченко.

Контроль есть управление деятельностью ума.

Шум в голове...

Н-да... Вечные вопросы, ответы на которые вряд ли удастся "вычислить" при наличии в уме стандартной среднечеловеческой суеты – этакого ядерного "эмоционально-мыслительного белого шума". Намереваясь услышать и увидеть самого себя – а слышишь только бестолковую суету эмоций, мыслей и не поддающихся никакому управлению мыслеформ. Помеха чересчур значительна.

Патанджали описывает стандартную стилистику работы человеческого восприятия следующим образом: "Поведение ума обуздано уздой. В этом случае восприятие осуществляется с уровня самоосознания. Иначе – соответствует уровню умственной деятельности."

Не более того. При отсутствии контроля ("йоги" или "узды") человек не способен воспринимать самого себя. Он воспринимает только бестолковое поведение одного из инструментальных аспектов своего существа – суеты ума. И именно ее принимает за "программное воплощение" самого себя. При таком раскладе, естественно, любая возникающая в процессе этой суеты мотивация воспринимается как руководство к действию: "Я хочу!" Хотя на самом деле "хочу" в данном случае вовсе даже и не "Я", а "Я", может быть, вовсе даже и не "хочу"... А хочет, например, побуждаемое инстинктивными мотивациями тело. Которое на самом-то деле вовсе не есть "Я". Но "Я"-то этого не знает...

Некое сочетание побуждений, обусловленных тремя основными животными инстинктами (самосохранения, продолжения рода, сохранения вида), воплощенное в том или ином гормональном фоне, рождает определенные желания, которым соответствуют те или иные эмоции... А уж под них ум услужливо "подкладывает" соответствующие мозговые процессы в тех или иных количественно-качественных комбинациях... Патанджали называет "пять составляющих умственной деятельности, причиняющих страдания и страданий не причиняющих": понимание, заблуждение, фантазия, сон, воспоминание. "Понимание следует из прямого опыта, размышления или объяснения. Иллюзия понимания, основанная на информации, ►

Многочисленные персонажи, которые переводят тексты о йоге, не переводя само слово "йога", а потом интерпретируют их содержание в большей или меньшей степени так, как им заблагорассудится, поступают не совсем честно.

¹ По-санскритски звучит как "йогах-читта-вритти-ниродхах": первый и самый прямой перевод слова "йога" – "узда"; читта – ум, сознание, психика; вритти – поведение, деятельность, работа; ниродха – сдерживание, обуздание, в качестве юридического термина – лишение свободы. (прим. авт.)

Узда

Ага... От суеты ума нужно избавиться. Ну что ж, тогда – "узда"!.. Контроль умственной деятельности. Устранение суеты ума... Единственный способ настроить ум так, чтобы он как-то сумел сам в себе разобраться. Не вижу смысла вслед за множеством авторов в который раз перечислять все те выгоды, которые сулит нам новое – принципиально качественно более эффективное – состояние ума в плане настройки процесса креативного – по-нашему творческого – мышления. Мы же с Вами – умные люди, а для умных людей не секрет: творчество – то есть создание абстрактной идеи и ее конкретного воплощения в интеллектуальном либо материальном продукте – есть наивысшее проявление деятельности сознания. Кстати, из всего бесконечного многообразия белковых структур на сознательное индивидуальное творчество способен только человек... Но это к делу не относится. До тех пор, разумеется, пока мы не совершим в самих себе переход от нормального среднечеловеческого состояния автоматической гормонально обусловленной суеты ума к несколько более "продвинутому" состоянию осознанного контроля умственной деятельности и понимания побудительных импульсов нашей поведенческой мотивации.

И первый самый главный шаг на этом пути – прочь от "забора"... Дать понять себе, что наше самоосознание и суета ума не есть одно и то же. Увидеть происходящие в уме процессы "со стороны".

Именно поэтому в качестве необходимой основы для управления всеми пятью видами умственной деятельности Патанджали называет отрешенность – "отсутствие тяги к объектам желания, воспринимаемым непосредственно или известным по описанию". Отойти от забора и со стороны взглянуть на то, что на нем написано... Ну, сами знаете, что обычно пишут на заборах... Вот-вот... Именно это как раз и есть то, чем процентов на 90, если не больше, заполнена умственная деятельность обычного среднестатистического индивида. Прискорбно, конечно, но выход есть... Согласно утверждению Патанджали, именно из отрешенности проистекает возможность "восприятия самого себя безотносительно тройственной природы бытия". Тройственной – поскольку функциональная динамика природы (санскр. "праkriti") определяется взаимодействием трех основополагающих Сил или "начал" (санскр. – "гун"). Санскритские названия этих трех Сил – "тамас" (минус), "раджас" (плюс) и "саттва" (стойкое динамическое равновесие первых двух). Саттву выделяют как отдельное "начало" потому, что саттва не есть механическое равновесие – равновесие взаимного уничтожения плюса и минуса. Саттва – особая "новая" сила, имеющая по отношению к тамасу и раджасу более высокое

Некое сочетание побуждений, обусловленных тремя основными животными инстинктами (самосохранения, продолжения рода, сохранения вида), воплощенное в том или ином гормональном фоне, рождает определенные желания, которым соответствуют те или иные эмоции...

функциональное качество последовательного упорядочивания первичного хаоса. Так сказать, "фиксатор" поляризованной кристаллизации порядка вещей. Во всяком случае, как-то примерно так представляли себе динамику бытия те, кто формулировал в свое время основы практической йоги. И, судя по наблюдениям современных физиков, они не были так уж далеки от истины...

Итак, отрешенность – вплоть до полной независимости восприятия самого себя от тройственной природы бытия – вот необходимый "базис". "Надстройкой" над ним естественным образом станет контроль поведения ума... Если, конечно, базис окажется достаточно устойчивым...

Технику достижения отрешенности Патанджали описывает следующим образом: "Повторяющееся стремление в сочетании с длительным напряжением, осуществляемым регулярно и настойчиво в течение долгого времени, делает устойчивой отрешенность – отсутствие



Фото © Ольга Шевченко.

не имеющей отношения к реальности – заблуждение. Поток пустых образов, не имеющих под собой реальной основы – фантазия. Рефлекторная умственная деятельность без понимания – сон. Точное воспроизведение некогда воспринятого – воспоминание." Заметьте, говоря о сне, Патанджали не утверждает, что для осуществления мозгом "рефлекторной умственной деятельности тело непременно должно спать... А теперь прикиньте, многие ли из знакомых Вам лично человеческих существ по жизни пребывают в состоянии стопроцентного бодрствования?.. Ладно, хорошо, о стопроцентном не будем... Но хотя бы чуть-чуть?.. Плюс к тому же еще и то, что Патанджали определяет как "поток непрерывно повторяющихся мыслей, порожденных прошлыми впечатлениями, в качестве материальных объектов в природе не существующими"...

Итак, будучи неконтролируемыми, все пять видов умственной деятельности препятствуют адекватному самоосознанию "Я", скрывая от него картинку более-менее объективной реальности за частоклоном свистопляски образов, мыслей, ассоциативных рядов, эмоциональных реакций и т.п. И пока "Я" стоит, "прислонившись" к этому "забору", оно, кроме самого "забора", не воспринимает ничего. И только отойдя своим восприятием от "забора умственной суеты", мы можем осознать, что наше "Я" и "забор" – принципиально разные вещи, и что за "забором суеты ума" есть "что-то еще", и что это "что-то еще" наше "Я" может воспринять таким, какое оно есть, а не "сквозь щели между досками забора"... Но только тогда, когда "забор" исчезнет из поля восприятия. То есть – когда суета ума будет прекращена. От нее нужно избавиться...

тяги к объектам желания, воспринимаемым непосредственно или известным по описанию".

Дальше Патанджали в своей работе описывает алгоритмы последовательного прохождения уровней осознания... Осознания чего? Да чего угодно... Прежде всего – самого себя и собственных взаимоотношений с миром... Но это в большей степени касается применения уже достигнутого контроля. Нас же пока интересует контроль как таковой... Йога как таковая... И ее вышеупомянутый "базис" – устойчивая отрешенность, которая переведена в ранг нормального состояния ума и более никак не зависит ни от каких внешних обстоятельств...

Физкультурная основа устойчивого базиса

"Повторяющееся стремление в сочетании с длительным напряжением, осуществляемым регулярно и настойчиво в течение долгого времени, делает устойчивой отрешенность – отсутствие тяги к объектам желания, воспринимаемым непосредственно или известным по описанию". Вот он – ключ ко всей йогической тренировочной технологии... Во всяком случае, так мне кажется...

И только отойдя своим восприятием от "забора умственной суеты", мы можем осознать, что наше "Я" и "забор" - принципиально разные вещи...

"Длительное напряжение, осуществляемое непрерывно и настойчиво..." Почему-то в этой фразе все интерпретаторы усматривают намеки на напряжение чего угодно, кроме того, что напрячь проще всего... Пишут о напряжении ума, внимания, воли, души... Даже духа, хотя не совсем понятно, каким образом можно было бы его напрячь... Но никто не пишет о банальном напряжении скелетной мускулатуры... Странно... Поскольку первое, что приходит на ум лично мне при прочтении данной фразы – это изометрическая тренировка. Продолжительные фиксации предельного напряжения тех или иных групп скелетной мускулатуры...

По своему воздействию на физические способности человека изометрическая тренировка отличается от динамической техники последовательного чередования кратковременных напряжений и расслаблений тем, что заметно увеличивает силу без существенного прироста мышечной массы – за счет изменения качества мышечной ткани и уровня координации системы "мозг – мускулатура". Но главное преимущество изометрической тренировки – особо изощренная проработка и интенсивное укрепление сухожилий. Обычно именно ограниченность функционального ресурса сухожильной ткани препятствует развитию силовых возможностей тела среднестатистического индивида. Препятствует в значительно большей степени, чем собственно слабость мускулатуры... Обычно мышцы человека потенциально могут развить усилие, намного превышающее предел прочности сухожилий... Но, разумеется, не развивают – благодаря чисто психическому механизму "блокировки опасного уровня напряжения"... Блокировка снимается автоматически только в случаях, когда жизни человека угрожает реальная опасность. Причем снимается очень ненадолго... Изометрическая тренировка укрепляет прежде всего сухожилия – "отодвигает" опасный предел напряжения и тем самым "учит" тело более эффективно использовать "наличный ресурс силы"... На основе изометрических упражнений строил свои тренировки легендарный атлет начала XX века Самсон (Александр Засс). А он при всей своей невероятной физической силе особо выдающимся телосложением не отличался. Так, гармонично сложенный мужчина среднего роста.

Никаких "глыб" и "гор"... Но во время первой мировой войны любимого коня, когда тот был ранен, вынес с поля боя на руках. Бегом... После чего быстренько вернулся в строй... Мелочь, конечно, однако характерная...

Но самое интересное не это. А то, что после продолжительной фиксации статического напряжения ум сам собой делается "пустым"... Улавливаете? Если, конечно, фиксация действительно длительная и напряжение на самом деле очень сильное – на грани предельного... А лучше – чуть-чуть за этой гранью... Мозг в такой ситуации моментально проводит анализ "расходной части" "силового бюджета" организма и быстренько выключает "паразитные процессы". То есть те процессы, которые в данный момент не нужны, но энергию потребляют. И первыми в "черном списке" оказываются абсолютно непроизводительные, но весьма энергоемкие "движения мысли", которыми составлена... что? Правильно – "суета ума"... В итоге состояние сознания после выхода из длительной фиксации предельного статического напряжения как нельзя лучше соответствует формулировке "отсутствие тяги к объектам желания"... Так рождается отрешенность. Но... Если пользоваться изометрической техникой "от фонаря", отрешенность умирает так же быстро, как рождается... Стоит только организму слегка восстановиться после напряжения, как "паразитные" процессы суеты ума – тут как тут. Вспыхивают с новой силой, радостно цветут и громко пахнут, стараясь во что бы то ни стало наверстать упущенное... Проходит двадцать-тридцать минут – и действующие лица нашей внутренней виртуальной трагикомедии вновь на своих местах... Неуловимо проносятся множественные обрывки мыслей и мыслейформ, пляшут эмоциональные реакции, выстраиваются и ветвятся непредсказуемо замысловатые ассоциативные ряды... Все как всегда... Но так будет только в случае, ежели "от фонаря"... А если "регулярно и настойчиво в течение длительного времени" да еще и с "устремлением к достижению"?.. Мы же с вами – умные люди. Как договорились... Потому – опять вопрос: "Улавливаете?" Устремление – "настройка на результат". Воплощенное в действии намерение "заметить" произошедшие изменения и как следует их запомнить для легкости

Длительное напряжение, осуществляемое непрерывно и настойчиво
Почему-то в этой фразе все интерпретаторы усматривают намеки на напряжение
чего угодно, кроме того, что напрячь проще всего

последующего распознавания. Да? Распознавания с ясно осознаваемой целью – зафиксировать, растянуть во времени и сделать нормой жизни... Регулярное повторение – "поддерживающая и усиливающая подкачка" достигнутого результата. В итоге в конце концов мы начинаем проводить в отрешенности больше времени, чем в "обычной" суете ума. И принципиально "убыточное" состояние сознания из "обычного" превращается в утомительное и потому крайне нежелательное... И мозг, как главный "управитель" принимает единственно правильное решение: "Признать революцию свершившимся фактом". Так получается "энергетически" дешевле и практически эффективнее... Без суеты. Со сдерживаемым "уздой" поведением ума.

Побочные эффекты как шанс получить отрицательный результат

Итак, с техникой наработки собственно отрешенности и прекращения суеты ума в общих чертах все вроде бы просто и понятно... Но это только кажется. На первый взгляд... В действительности есть ряд моментов, которые придется учесть... ▶

Которые, безусловно, пришлось учитывать тем, кто в течение нескольких десятков столетий экспериментировал на себе... и на своих последователях, пользуясь йоговскими тренировочными техниками в качестве рабочего инструментария.

Момент первый – закрепощение мышц с их последующим устойчивым спазмированием и контрактурами, переутомление и воспаление периферических нервов, острые и хронические миалгии и воспаления мышечных тканей с присоединенными микробными инвазиями... Плюс тяжелейшие перегрузки сердечно-сосудистой системы со всеми вытекающими последствиями вплоть до летального исхода... Достаточно высокая цена, которую придется заплатить за отрешенность и внутреннюю тишину тому, кто сломя голову ринется набирать их, напрягая скелетную мускулатуру тупо и беспредельно, что называется, "в лоб". Выход? Пожалуйста – чередование максимального напряжения с полным расслаблением. А еще лучше – сочетание и чередование...

Для того, чтобы мышца полностью расслабилась, ее необходимо растянуть. До предела и еще чуть-чуть. Причем растянуть не динамично, ни в коем случае не рывком – так и до растяжения недалеко, а там, глядишь, и разрыв мышечной ткани подоспеет. Растягивать нужно медленно и плавно – аккуратным стопроцентно контролируемым "текущим" движением с достаточно длительной фиксацией максимального растяжения в его статической фазе... Контроль и плавность такого движения легче всего получить за счет медленного плавного и очень ровного дыхания. При таком дыхании движение само собой делается именно таким, "как надо"...

Все. Мы получили основной тип йоговских тренировочных техник. Статические формы, сочетающие фиксированное предельное напряжение одних групп мышц с фиксированным же и таким же предельным растягиванием и, соответственно, расслаблением, других. Упражнение этого типа обозначается санскритским термином "асанам" (существительное среднего рода, ударение на первом слоге – асанам). Прямой перевод – "положение", "поза", "сидение". Наиболее адекватный русский термин: асанам – положение тела. В словосочетаниях концевое "м" исчезает, остается "асана". В таком варианте слово вошло в западные языки. В русском традиционно склоняется как существительное женского рода первого склонения. Поэтому переводят его преимущественно существительным женского же рода "поза". Тоже правильно, хотя и чуточку не совсем адекватно... Женского в "честной" практике асан очень мало... Техника очень крутая, предельно жесткая по воздействию на органы и системы, короче, мужская. Такой она всегда была, такой в своем истинном варианте и остается... Впрочем, это уже нюансы, не имеющие особого значения. Потому как в случае исключительно статического варианта практики особое значение будет иметь нечто совсем другое... А именно – застойные явления в системах циркуляции жидких сред организма...

Динамика бытия

Для того, чтобы избежать застойных явлений, которыми чревата исключительно статическая практика, в тренировку вводятся динамические переходы. Их выполняют в качестве движений-связок, соединяющих статические формы в более или менее слитную последовательность. Либо, что тоже иногда применяется, статическую практику асан дополняют отдельными комплексами динамических упражнений.

Типичным примером первого подхода является столь модная сегодня в мире аштанга-виньяса-йога – атлетический стиль практики, разработанный и внедренный индусским мастером Шри К. Паттабхи Джойсом на основе комплексов, придуманных его учителем

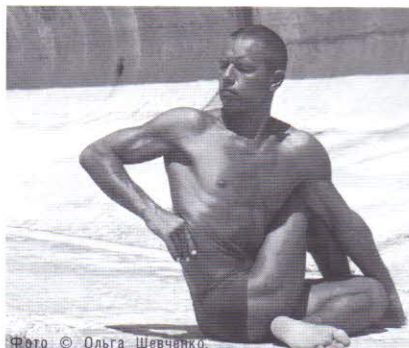


Фото © Ольга Шевченко

Шри Кришнамачарья для работы с детьми и подростками. Детям и подросткам статическая практика в большинстве случаев в принципе не годится – уж очень им сложно управляться с блужданиями рассеянного внимания. Для того, чтобы "юные отроки и отроковицы" не отвлеклись от

упражнений, их внимание нужно "под завязку" загрузить активными "тренировочными событиями". Что Кришнамачарья и делал за счет высоко динамичной компоновки тренировочных программ и жестких правил динамического сосредоточения во время выполнения асан.

Пример второго варианта – комплекс динамической гимнастики "сукшма-вьяяма". Его описал один из наиболее выдающихся мастеров йоги двадцатого столетия Дхирендра Брахмачари. В стиле практики школы этого мастера комплекс специфических динамических упражнений выполняется отдельно от статической практики асан – либо в качестве разминки перед тренировкой, либо вообще в другое время.

Еще один интересный вариант динамики – классический шаолиньский стиль "тун гун фу", или "тунцзы гун фу". В этом стиле фазы фиксации статических асан соединяются движениями, типичными для шаолиньских стилей цигун. Ци – сила, энергия, гун – искусство. Цигун – искусство владения Силой. Вот. И тут начинается мистика... Впрочем, мистика в том ее аспекте, о котором пойдет речь, присуща не только стилю "тун гун фу". Движения аналогичного типа применяются для соединения асан в последовательности во вьетнамских стилях йоговской практики, известных под общим "кодовым" названием "гимнастика зьюнг-шинь". Впрочем, и не только в них...

Мистика

До сих пор все, вроде бы, выглядело простым и понятным. А теперь я сформулирую вот такой пассаж: "Критическим фактором эффективности практики асан является "энергетическая полнота" статических и динамических форм". Как вам? Естественно, возникает вопрос: "А что бы это значило?" И чем "полные" формы упражнений отличаются от "пустых"? Каков, так сказать, "физический смысл" понятия "полнота" в приложении к йоговским тренировочным практикам? Чем они "наполняются" и чего, собственно, в них не хватает, если они "пусты"?

Ну, во-первых, они "наполняются" именно тем, что принципиально отличает йоговскую асану от совершенно идентичного по форме гимнастического упражнения. Пока упражнение "пустое", это – что угодно, только не асана. Не важно, насколько сложна и внешне совершенна форма. И как только упражнение делается "полным", оно мгновенно превращается в "йогически значимое" действие. Даже если его внешняя форма весьма далека от идеальной... А во-вторых... Во-вторых, вразумительно объяснить, чем же все-таки "наполняется" форма упражнения, в абстрактных терминах просто принципиально невозможно. Нет, можно, конечно, разглагольствовать о так называемой "пране" или магической силе "ци"... В переводе, соответственно, с санскрита и китайского – "сила, энергия". Но объективно... Объективно этот аспект энергии пространства



И мозг,
как главный
"управитель"
принимает
единственно
правильное
решение:
"Признать
революцию
свершившимся
фактом".

не измеряется никакими приборами, кроме восприятия живых существ. Проблема в том, что аспект данный не есть явление, относящееся чисто к сфере энергии как полю количественных характеристик состояния пространства. Прана или ци представляет собой нечто скорее информационно-энергетическое, чем чисто энергетическое. Некоторое фундаментальное явление на стыке материи в форме поля и информации в форме поля же, но виртуального... Явление, для оценки которого необходим не только "количественный оценщик", но и "качественный интерпретатор". А в роли последнего может выступить только более или менее организованное осознание... Просто "железки" – даже самые "умные" – тут не справятся... Даже животные – и те не сумеют. У них ведь осознание общевидовое. В отличие от человеческого индивидуального. Так что для измерения и объективной оценки пранических явлений с помощью "животного" датчика, нужно как минимум собрать всех-всех-всех особей одного вида в кучу. А потом еще умудриться как-то более-менее вразумительно интерпретировать изменения поведения этой кучи, обусловленные воздействием пранических факторов... Если таковые изменения проявятся... А если нет?.. И потом, все равно в конце "объективной оценочной цепочки" так или иначе оказывается субъективная человеческая интерпретация... Поэтому лучше не заморачиваться и сразу ориентироваться на оценку собственно наличия "пранической компоненты" практики, а также ее качественных и количественных характеристик посредством собственного восприятия. Иначе никак не получается...

"Критическим фактором эффективности практики асан является

"энергетическая полнота" статических и динамических форм". Как вам?

Никто ничего не сумеет человеку объяснить, пока он сам не ощутит "это" в себе...

Но, тем не менее, независимо от нашего восприятия, любой материальный объект содержит в себе эту самую "компоненту". Само по себе пространство – даже пустое – и то содержит. И любое движение любого материального объекта (включая полевые объекты любой природы) непременно включает в себя и движение "этого" – некоего универсального свойства материальной природы. Вот и все... А дальше – дело за малым. Нужно просто научиться выделять в своем восприятии ощущения, производимые изменениями поведения "праны" или "ци" в теле во время практики. А затем подобрать для себя такие последовательности и сочетания движений и статических форм, в которых ощущения "пранической" компоненты будут наиболее явственными и станут заполнять внутреннее пространство тела с наибольшей плотностью. К сожалению, никакие объяснения не помогают, единственный способ сделать это – упорная настойчивая практика, насыщенная соответствующим намерением. Намерение необходимо для правильной модуляции внимания. Впрочем, сами по себе формы йоговских асан разрабатывались с учетом необходимости сделать практику как можно более "информационно-энергетически значимой". Так что кое-какие сдвиги в этом направлении происходят как бы сами собой...

Достижение максимальной "полноты" тренировочной практики – ключ. Чем более "полной" является форма упражнения, тем более высоким оказывается коэффициент ее "психоделичности". "Пустые" формы значительно слабее развивают способность к отрешенному контролю деятельности ума, нежели "полные". Почему так – объяснить невозможно. Хотя тот, кто "въехал в тему" на практике, отлично "понимает телом" в чем тут дело...

Управление распределением "пранической компоненты" в теле осуществляется посредством управления движениями тела и движением воздуха в теле. Существуют даже специальные термины для обозначения этой компоненты практики: "пранаяма" в санскритском варианте, "цигун" – в китайском. Переводится как "управление силой", "управление энергией", "искусство контроля силы" и т. п. Главным техническим приемом в технике управления распределением "праны" или "ци" посредством дыхания является... Что бы вы думали? Да, именно то самое плавное медленное ровное дыхание, которое позволяет

отстроить правильное движение в асане. Интересно, правда?.. Более того, дыхание такого типа – это эффективный технический прием, позволяющий "двигать внутренней силой" при отсутствии внешнего движения... За счет такого "неподвижного движения" осуществляется переход от "управления силой" посредством управления дыханием к "управлению силой" посредством управления вниманием. Контроль внимания, в свою очередь, – мостик к осознанному контролю характеристик восприятия. А осознанное управление характеристиками восприятия – это уже ключик к управлению взаимодействием с информационным полем. Ну а там, глядишь, недалеко и до развития способности вносить коррективы в состояние информационного поля... До так называемых "сиддх", что на санскрите означает "сверхчеловеческие способности". Ну, вот и все... Осознанный контроль информационного поля позволяет осознанно влиять на все аспекты бытия, в том числе – на "характер протекания" и "событийное наполнение" потоков времени... Тут, правда, важен еще один момент... Отрешенность. Отсутствие желаний как таковых и стопроцентная замена их полностью осознаваемым намерением...

Предельное статическое вытягивание расслабленных мышечных и сухожильных тканей повышает их "энергетическую емкость". Предельное статическое напряжение мышечных тканей и сопутствующая проработка тканей мягких органов повышает плотность распределения "праны" или "ци" в теле. Переходные движения между асанами и "встроенные" движения в асанах обеспечивают оптимальную

динамику наполнения мягких тканей тела "магической силой ци" и передачи ее костям с последующим накоплением в структуре костной ткани и в костном мозге. Формы асан разработаны таким образом, чтобы структурировать "энергетическое поле" и должным образом организовывать составляющие его "потоки силы"... Дальше за счет определенных манипуляций с упомянутой выше связкой "дыхание-внимание-восприятие" – переход на уровень структурирования информационного поля... Маленькая справка: структура и содержание информационного поля определяет алгоритм развертывания пространства-времени, то есть – строение Вселенной как таковой. Но это уже не важно...

Все термины здесь условны, поскольку устоявшихся научных определений и понятий в сфере

"мистической физкультуры" пока не существует, так как не существует приборных методов

измерения "пранических составляющих". Как я уже

сказал, их можно оценивать только опосредованно,

используя в качестве датчика человеческое восприятие.

Конечно, с точки зрения объективной науки, это не

метод... Так что пока мы со своей йогической мистикой находимся на

отвратительно нематематическом уровне "мутной магии" и "субъективной

романтики". Что, впрочем, не мешает системе работать, причем работать достаточно точно и вполне надежно... Хотя, конечно, слишком многое определяется индивидуальными качествами конкретных человеческих существ.

Такая вот физкультура... Впрочем, обсуждать "мистические" аспекты йогической практики – затаея неблагоприятная... Лучше просто попробовать и поглядеть, что получится... А вот что касается оздоровительного потенциала "упражнений гимнастики йогов", как было принято выражаться в шестидесятые-семидесятые годы, – на этом было бы нелишнее остановиться... Но в другом материале... ■

ВООБЩЕ,
НЕ СОВСЕМ
ПОЯТНО,
ЧТО
ИЗ ВСЕГО ТОГО,
ЧТО
ПОДАЕТСЯ
ПОД "БРЕНДОМ"
ЙОГИ
МОЖНО СЧИТАТЬ
ЙОГОЙ,
А ЧТО
НЕТ

Денис Зикеев

ЙОГА БЕЗ КУПЮР

01

Йога и другие практики, связанные с управлением энергией и сознанием, в последнее время достигли некоторого критического порога популярности, по прохождении которого они неизбежно начинают обрастать пустой болтовней и лицемерием.

Лицемерием я называю бытующие мнения относительно практической недостижимости в разумные сроки в разумных условиях способности управлять сознанием так, как об этом говорится в классических текстах по йоге, дзен, даосизму и другим родственным направлениям.

Состояние ясного сознания и ряд других "сверхсостояний", собирательно именуемых просветлением, становятся морковкой для ишака. Ишак, как водится, изо всех сил бежит за этой морковкой, не приближаясь к ней ни на шаг. Лицемерие заключается в том, что в случае с "популярной" практикой мы, конечно, догадываемся, что такими методами никогда не достигнем того, к чему якобы стремимся.

Еще одна проблема, возникшая при достижении критического порога популярности йоги, заключается в том, что, вообще, не совсем понятно, что из всего того, что подается под "брендом" йоги можно считать йогой, а что нет.

Было бы некорректно и бессмысленно говорить, что "вот это настоящая йога, а вот это не йога". Я бы провел параллель с единоборствами. Все их можно условно разделить на три типа: спортивные, оздоровительные и боевые. У каждого направления свои цели и критерии. Если в спортивных единоборствах основной упор делается на зрелищность, на следование определенным правилам, а в оздоровительных системах, соответственно, на улучшение состояние организма, то у боевых школ совсем другие цели. Об "оздоровлении" в условиях реального боя говорить не приходится, да и зрелищностью поединки на выживание обладают весьма сомнительной.

Хотя, конечно, в чем-то эти направления пересекаются. Например, одним из необходимых навыков "специалиста по выживанию" является умение эффективно влиять на работу своего организма. Однако условия и тренировочные нагрузки, при которых это умение нарабатывается, являются слишком высокой ценой для обычного человека. К тому же, в экстремальных практиках очень велик отсев тех, кто по разным причинам не смог достичь результата.

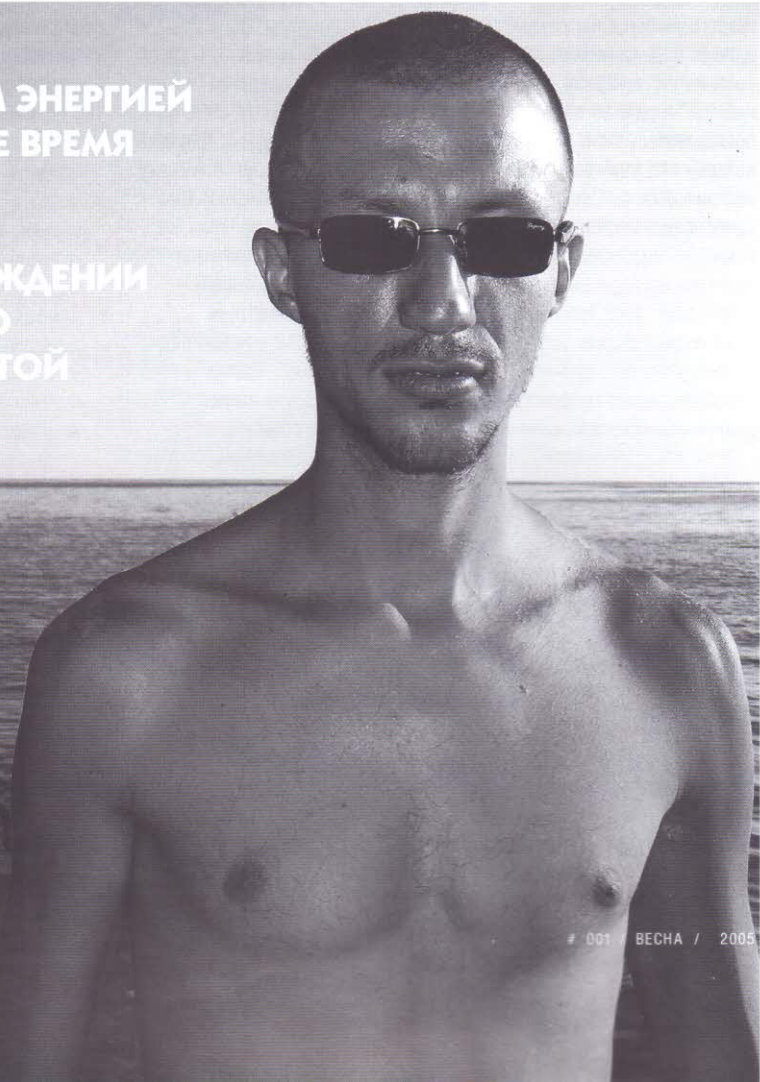
В йоге имеет место нечто подобное. Я бы выделил два основных направления, включающие в той или иной степени техники йоги: (1) йога-терапия и (2) собственно йога.

Йога-терапия – это технология приведения организма в состояние, позволяющее человеку использовать максимум своих потенциальных возможностей для решения конкретных жизненных задач, то есть, по сути, для наиболее эффективного и полноценного проживания своей жизни.

Говоря проще, йога-терапия позволяет держать организм в состоянии, субъективно ощущаемом как тонус или энергетический подъем. При этом повышается сопротивляемость организма заболеваниям, и, как следствие, общая гармонизация психофизической системы, повышается устойчивость психики ко всевозможным стрессам.

По большому счету, то, что обычно принято называть йогой, скорее являет собой йога-терапию. Лечение же заболеваний путем применения йогических техник – это далеко не вся йога-терапия, а лишь частное применение некоторых техник йога-терапии. Йога-

**ЙОГА И ДРУГИЕ ПРАКТИКИ,
СВЯЗАННЫЕ С УПРАВЛЕНИЕМ ЭНЕРГИЕЙ
И СОЗНАНИЕМ, В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ
ДОСТИГЛИ НЕКОТОРОГО
КРИТИЧЕСКОГО ПОРОГА
ПОПУЛЯРНОСТИ, ПО ПРОХОЖДЕНИИ
КОТОРОГО ОНИ НЕИЗБЕЖНО
НАЧИНАЮТ ОБРАСТАТЬ ПУСТОЙ
БОЛТОВНЕЙ И ЛИЦЕМЕРИЕМ**



терапия в целом является технологией, требующей регулярной практики в режиме определенным образом отстроенных тренировок.

Надо сказать, что правильно преподаваемая и практикуемая йога-терапия практически не вмешивается в сознание человека. Во всяком случае, не меняет структуру его личности, не влияет на способ осознания себя и мира вокруг. Повышая качество, ясность и чистоту осознания, йога-терапия не изменяет сам его механизм.

Если же практика йога-терапии приводит к глубинным изменениям в сознании практикующего, то можно говорить о неправильно отстроенной практике, потому как нормальному человеку, решившему посредством йоги поправить здоровье и привести в гармонию свое психофизическое состояние, совершенно ни к чему те психоделические эффекты и экзистенциальные перегрузки, которые возникают при вторжении собственно йоги в его "Я".

Причиной таких ошибок часто является весьма туманное представление о целях и средствах йоги, а также ставшее массовым увлечение книжно-эзотерической романтикой.

Йога начинается с вопроса "зачем". Дело в том, что в отличие от йога-терапии, практика йоги приводит к необратимым изменениям в сознании, внутреннем мире и, как следствие, в жизни практикующего. Поэтому прежде, чем ставить все это на карту, имеет смысл хорошо задуматься о том, соизмерима ли эта цена с тем, чего вы хотите в результате достичь.

Для того, чтобы решиться встать на путь йоги, желательно представлять себе то, что ждет вас на этом пути. По крайней мере то, что вообще можно себе представить. Поэтому, мне бы хотелось прояснить ситуацию, развеяв некоторые мифы о йоге.

Часто говорят, что путь йоги – это путь воина. Это действительно так, однако романтизм и поэтичность этого образа порождают неправильные представления о его сущности. Образ воина, как правило, ассоциируется с неким супер-героем, облаченным в сверкающие доспехи безупречности, путь которого являет собой череду побед над собственными несовершенствами в бесчисленных "вызовах" жизненных ситуаций. Однако это не совсем так.

Реальный путь воина – это далеко не гордое шествование в сверкающих доспехах. Это, скорее, отчаянное перемещение ползком по уши в грязи, когда каждое движение тела, особенно на начальных этапах, отзывается болью предыдущих ранений и страхом последующих. А потом все то же самое, только уже не так больно и не так страшно, потому как сознание в целях исключительно самосохранения просто начинает избавляться от "того, кому больно" и "того, кому страшно", то есть, от собственного эго.

Путь йоги – глобальная переоценка ценностей и полный уход за пределы добра и зла в пользу только лишь практической необходимости, обусловленной текущей ситуацией. Причем вы сами тут ничего не решаете. Сознание само перестраивает себя, и эти изменения вы обнаруживаете только в тот момент, когда в очередной критической ситуации поступаете вопреки самому себе, вопреки своим личным предпочтениям. И каждый день, без исключения, вы начинаете все сначала и заново учитесь жить.

В фильме "Матрица" есть момент, когда главного героя отключают от матрицы, и он, голый и беспомощный, безвольно несет по стоку в неизвестном направлении¹, после чего начинает тонуть в жидкости сомнительной природы без всякой надежды на спасение. И только в самый последний момент луч прожектора рассекает крошечную тьму, и неизвестные силы вытаскивают героя в "реальный мир", от которого его первое время регулярно выворачивает наизнанку. В таком вот ключе происходят все изменения в сознании того, кто практикует путь воина, причем не один раз, а перманентно.

И, как в любой войне, рано или поздно вы в конце концов понимаете, что сама эта война не имеет никакого смысла. Вы понимаете, что все ваши многолетние старания оказались пустыми, а цели – иллюзорными. В этот момент для вас заканчивается путь войны и начинается путь мира. Однако этот переход настигает вас все там же – в состоянии перемещения ползком по уши в грязи. Вам ничего не

¹ Как на наш взгляд, весьма напоминающем направление, в котором следуют канализационные стоки. (Прим. ред.)

остается, кроме как двигаться в том же

духе дальше, потому как назад дороги нет, а пройденный путь войны уже необратимо изменил вас.

Окончательно утратив смысл своих действий, вы начинаете оглядываться по сторонам, и замечаете красоту мира вокруг. В первую очередь красоту мира в непосредственной близости от вас. То есть, в случае воина – красоту насекомых, копошащихся в грязи рядом с вами, красоту кустов, под которыми вы ползете, красоту снега, падающего вам за шиворот.

Опять же, такой поворот событий происходит не по вашей собственной воле. Дело в том, что пройденный "путь войны" измотал ваше тело, а психика стала жестко-упруго-безразличной, что в целом, кстати, изрядно подпортило вам характер, хотя вы, естественно, пытаетесь оправдать это присущей вам, как вы считаете, отрешенностью. И тогда ваше сознание, по-прежнему в целях самосохранения, переключает работу психофизиологии в режим "вселенской любви".

"Вселенская любовь" на фоне утраты смысла всяких устремлений превращает вас на время в блаженного идиота, способного часами разглядывать муравьев и обниматься с деревьями. Чувства красоты и любви начинают буквально "рвать вас на куски", на что, естественно, сознание реагирует еще большим подавлением и растворением "того, кто чувствует", то есть вашего эго, а, еще точнее, того, что вы считаете "собой".

В результате вы приходите к истинной отрешенности, когда одновременное сочетание нечеловеческой любви и трезвости дает состояние пустоты-вбирающей-сразу-все.

Теперь, оглянувшись по сторонам, вы обнаруживаете, что ваша психофизиология изменилась настолько, что для поддержания элементарной социальной адекватности вам приходится прилагать серьезные усилия. И вы снова начинаете все сначала и заново учитесь жить.

Поначалу вы пытаетесь просто внешне соответствовать образу и поведению нормального человека. Кое-как вам это удастся, хотя и с большим трудом, в силу того, что вы уже попросту забыли, в каких случаях нормальные люди радуются, а в каких расстраиваются. Однако очень скоро вы убеждаетесь, что такой метод неполноценен, потому как внешние проявления, не подкрепленные внутренним наполнением, являются ложью. Эта ложь заметна окружающим, а, кроме того, она начинает отравлять сознание изнутри.

Понимая все это, вы начинаете пытаться выработать естественные нормальные реакции на бытовые ситуации. На этом пути вы сталкиваетесь с серьезной проблемой – многие ситуации, с точки зрения нормы, подразумевают рефлекторное реагирование. У вас же эти рефлексы успели исчезнуть, и вы, как собака Павлова, снова учитесь пускать слюну, когда загорается лампочка. ▶

**СОСТОЯНИЕ
ЯСНОГО
СОЗНАНИЯ
И РЯД ДРУГИХ
СВЕРХСОСТОЯНИЙ,
СОБИРАТЕЛЬНО
ИМЕНУЕМЫХ
ПРОСВЕТЛЕНИЕМ,
СТАНОВЯТСЯ
МОРКОВКОЙ
ДЛЯ ИШАКА**

**В ОТЛИЧИЕ
ОТ ЙОГА-ТЕРАПИИ,
ПРАКТИКА ЙОГИ
ПРИВОДИТ
К НЕОБРАТИМЫМ
ИЗМЕНЕНИЯМ
В СОЗНАНИИ**

**ПУТЬ ЙОГИ -
ГЛОБАЛЬНАЯ
ПЕРЕОЦЕНКА
ЦЕННОСТЕЙ
И ПОЛНЫЙ УХОД
ЗА ПРЕДЕЛЫ ДОБРА
И ЗЛА В ПОЛЬЗУ
ТОЛЬКО ЛИШЬ
ПРАКТИЧЕСКОЙ
НЕОБХОДИМОСТИ,
ОБУСЛОВЛЕННОЙ
ТЕКУЩЕЙ
СИТУАЦИЕЙ**

Если вам удастся вернуть себе большую часть нормальных человеческих реакций, вы вдруг обнаруживаете, что вернулись к тому, с чего начали, и теперь вы просто нормальный человек, со всем букетом психологических проблем, которые, впрочем, в нормальном обществе считаются естественными и даже неизбежными. Вы понимаете, что хоть весь ваш пройденный путь и не имеет смысла, нормальное человеческое эмоционально обусловленное существование кажется вам на несколько порядков более бессмысленным.

Вам становится тесно в самом себе, вы не знаете, куда от этого деться, и сознание, применяя накопленные навыки, снова переходит в состояние отрешенности, отсекая эмоции, и возвращая вас на шаг назад.

Теперь вы понимаете, что подстраиваться под социум смерти подобно, и начинаете пытаться социум подстроить под себя, вернее, ту его часть, с которой вы тесно связаны. Поначалу, благодаря опыту пути воина, вам это довольно легко удается. Вы кардинальным образом перестраиваете жизнь вокруг себя. Ощущение собственной силы делает вас слепым, и вы слишком поздно понимаете, что ваши представления о развитии ситуации вокруг вас содержат массу внутренних противоречий, и теперь вы уже натываетесь на собственные ошибочные намерения, которые продолжают реализовываться, еще более усугубляя ситуацию.

Под натиском обстоятельств вы начинаете задумываться о том, чего же вы хотите на самом деле. Постепенно к вам приходит понимание того, что социум в своем естественном виде – явление сбалансированное и не требующее особых вмешательств. Вы также начинаете видеть те ключевые точки в социуме, минимально воздействуя на которые можно более-менее гармонично наладить свое с ним взаимовыгодное сосуществование.

Однако, вы по-прежнему находитесь в сложной ситуации, являющейся следствием попыток переделать мир вокруг в соответствии со своими представлениями. И еще пару лет вы тратите на то, чтобы нейтрализовать и компенсировать свои прежние намерения и выпутаться из собственных полуреализованных планов.

И только более-менее покончив со всем этим, вы приходите к стабильному гармоничному состоянию, когда ваши внутренние побуждения просты и чисты, а внешние проявления полностью соответствуют тому, что внутри. Ваш образ жизни соответствует вашей предрасположенности, и все это берет начало и теряется во вбирающей-все-пустоте.

Пройдя весь этот путь, вы обнаруживаете, что хоть ваше сознание и изменилось очень во многом, это лишь небольшая часть его потенциальных возможностей, и вы начинаете все сначала, правда, с учетом опыта допущенных ошибок. Конечно, нет никаких гарантий, что вы вообще благополучно завершите хотя бы один цикл внутренней трансформации, и до конца жизни не застрянете в одном из кризисных состояний.

Возможно, есть и менее экстремальные пути, однако о них мне ничего неизвестно. Кроме того, у меня есть все основания полагать, что их в принципе не существует. Это связано с тем, что начиная практиковать йогу, вы являетесь стопроцентной личностью, то есть, осознаете себя и действуете только на личностном уровне.

Начиная практику с личностного уровня, вы допускаете одну из основных ошибок – пытаетесь развить и усилить сознание, вы на самом деле развиваете и усиливаем личность, то есть, идете в противоположном направлении. Если практика эффективна, личность растет как на дрожжах, что воспринимается вами как прогресс.

Действуя на уровне личности, усиленной практиками, вы теряете естественную адекватность и неосознанно загоняете себя в ситуацию, в которой в вашей жизни начинается "экстрим", приводящий к пробуждению более глубоких уровней сознания, которые, не имея другого выхода, просто блокируют личность, переключая контроль на себя. И только в этот момент вы понимаете, к чему на самом деле стоит

стремиться, однако начавшийся "экстрим" не думает прекращаться со всеми вытекающими последствиями, о которых шла речь выше.

Другими словами, экстремальные ситуации – это наиболее естественные условия пробуждения более глубоких уровней сознания. По большому счету, йога – это лишь путь провокации изменений сознания. Личность никогда по собственной воле не отдаст контроль и самоосознание каким-либо другим аспектам вашей сущности, и вы, будучи личностью, просто не в силах что-либо сделать с собой в этом направлении. Все, что от вас зависит – это создать в себе такие условия, при которых внеличные аспекты сознания сами заберут себе контроль и станут вами.

Естественно, "экстрим" у каждого свой. Для кого-то это ситуации, связанные с риском для жизни, для других – это просто крайне дискомфортные бытовые моменты, либо обстоятельства, посягающие на личностные ценности. Как бы там ни было, если вы искренне хотите достичь успеха в йоге, вы окажетесь в ситуациях, в наибольшей степени соответствующих разрушению эго и выходу на более глубокие и тонкие механизмы.

Еще один специфический момент в практике йоги связан с тем, что в повседневной жизни основным и доминирующим инструментом сознания у вас является интеллект и рациональное мышление. В йоге же необходимы совсем другие операционные

"ВСЕЛЕНСКАЯ ЛЮБОВЬ" НА ФОНЕ УТРАТЫ СМЫСЛА ВСЯКИХ УСТРЕМЛЕНИЙ ПРЕВРАЩАЕТ ВАС НА ВРЕМЯ В БЛАЖЕННОГО ИДИОТА

механизмы сознания. Поэтому у вас нет ни малейшей возможности составить какую-то схему практики, не говоря уже о системе. Более того, у вас нет инструмента для того, чтобы проанализировать успешность практики и построить некую стратегию дальнейших действий. Единственное, чем вы можете руководствоваться – это внутреннее чутье и искренность намерения измениться.

Если вы, практикуя йогу, сразу откажетесь от использования привычных способов управления ситуацией, "чутье" разовьется гораздо быстрее. Причем интеллектом все равно придется пользоваться для взаимодействия с социальным миром вокруг, иначе вы рискуете утратить социальную адекватность и, опять же, скатиться в глубокий социальный "экстрим".

Если вы готовы ко всему этому, если в вас живет то, ради чего вы намерены пройти через глубинную ломку и перестроение сознания – "ЙОГА БЕЗ КУПЮР" вам поможет.

Далее мы поговорим о разных аспектах йоги, в первую очередь, о психотехнических принципах, хотя, для меня в йоге не существует ничего, кроме психотехники, и даже практика асан здесь не является исключением. Весь практический материал будет предлагаться без привязки к строгой последовательности освоения, в виде отдельных штрихов, совокупность которых дает целостную картину живой практики йоги.

ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ – ЭТО ВНУТРЕННЕЕ ЧУТЬЕ И ИСКРЕННОСТЬ НАМЕРЕНИЯ ИЗМЕНИТЬСЯ

Мне бы хотелось, чтобы из всего того, о чем пойдет речь дальше, вы обращали внимание и практиковали только то, что действительно откликнется внутри вас пониманием, и будет как бы само собой проситься в практику. Ко всему остальному вы сможете вернуться позже, а может и совсем не вернуться, открыв свои собственные принципы развития сознания. ●

Продолжение следует.

И ВЫ СНОВА НАЧИНАЕТЕ ВСЕ СНАЧАЛА И ЗАНОВО УЧИТЕСЬ ЖИТЬ

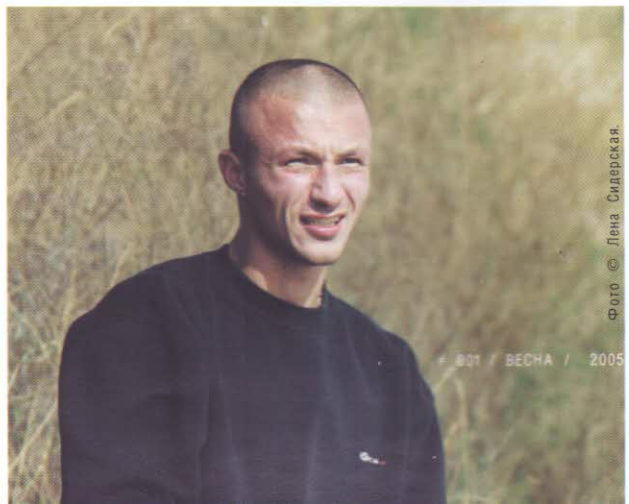
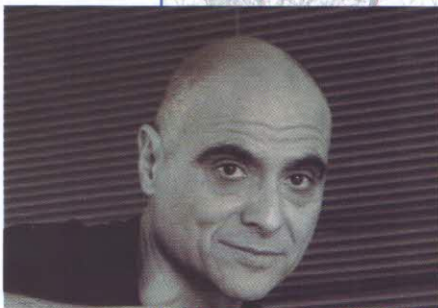


Фото © Лена Сидерская.

Дон Карлос Альберто Мигель Перес

Президент Европейского Йога-альянса

ЗНАЧЕНИЕ РАССЛАБЛЕНИЯ



В практике йоги важное место отводится расслаблению. Это – особое состояние, оно обеспечивает полноценный отдых, что весьма положительно сказывается на нашем самочувствии и настроении. Правильно выполненное качественное расслабление помогает восстановить силы всего за несколько минут. В наше наполненное спешкой время значение этих минут невозможно переоценить. Чтобы научиться расслабляться, нам не нужны какие-либо эзотерические или мистические ритуалы. Мы пользуемся только тем, чем обладает каждый – нашим умом, его способностью к сосредоточению и самовнушению.

Положительное воздействие практики расслабления легко понять, проведя аналогию между человеческим организмом и автомобилем. В этом сравнении человеческое тело можно представить в виде корпуса, в роли горючего будут выступать пища, вода, воздух и солнечный свет, электрическим током станет нервная энергия, в йоге называемая Праной, а смазывающими веществами – йога-асаны. Роль водителя этого непростого механизма выполняет ум, который контролирует движение и задает направление, используя мышление и сосредоточение. Каждому автомобилю необходима система охлаждения. Роль этой системы в человеческом теле выполняет расслабление. Из-за недостатка воды может пострадать мотор, недостаток расслабления приводит к болезням и различным психическим расстройствам.

Причина накопления физической усталости всегда одна и та же: тяжелая изнурительная работа, учеба или несбалансированные спортивные тренировки – без необходимого отдыха. Однако помимо физической усталости существует еще и умственная. И она не менее, а во многих случаях – куда более – разрушительна для человеческого организма, чем физическая. Этот вид усталости возникает в результате слишком активного мышления и неконтролируемых эмоций. Самая "утомительная" из эмоций – это гнев. Именно эмоция гнева влечет за собой ненужные споры, обиды и насилие – виртуальное или фактическое – по отношению к себе и к окружающим.

Накопление усталости – как умственной, так и физической – становится причиной серьезных физических и психических расстройств. Первые приводят к возникновению органических и функциональных заболеваний тела, вторые – нервно-психических нарушений типа различных фобий, шизоидных состояний и, скажем, параноидальных синдромов. Накопленное утомление заставляет нас чувствовать себя слабыми и беззащитными, что в итоге приводит к эмоциональной неуравновешенности и в результате – к возникновению вышеупомянутых расстройств. Расслабление же, наоборот, поддерживает наш ум в спокойном состоянии и как раз это состояние является наиболее эффективным для решения как личных, так и профессиональных проблем. Регулярно выполняя упражнения на расслабление (имеется в виду полное расслабление – мышечное, эмоциональное и умственное) мы сможем избежать неравномерного распределения энергии и, так сказать подзарядить наши жизненные "батареи". Именно эта практика поможет вернуть тот вкус жизни, который подавляющее большинство из нас бессмысленно теряет. ■

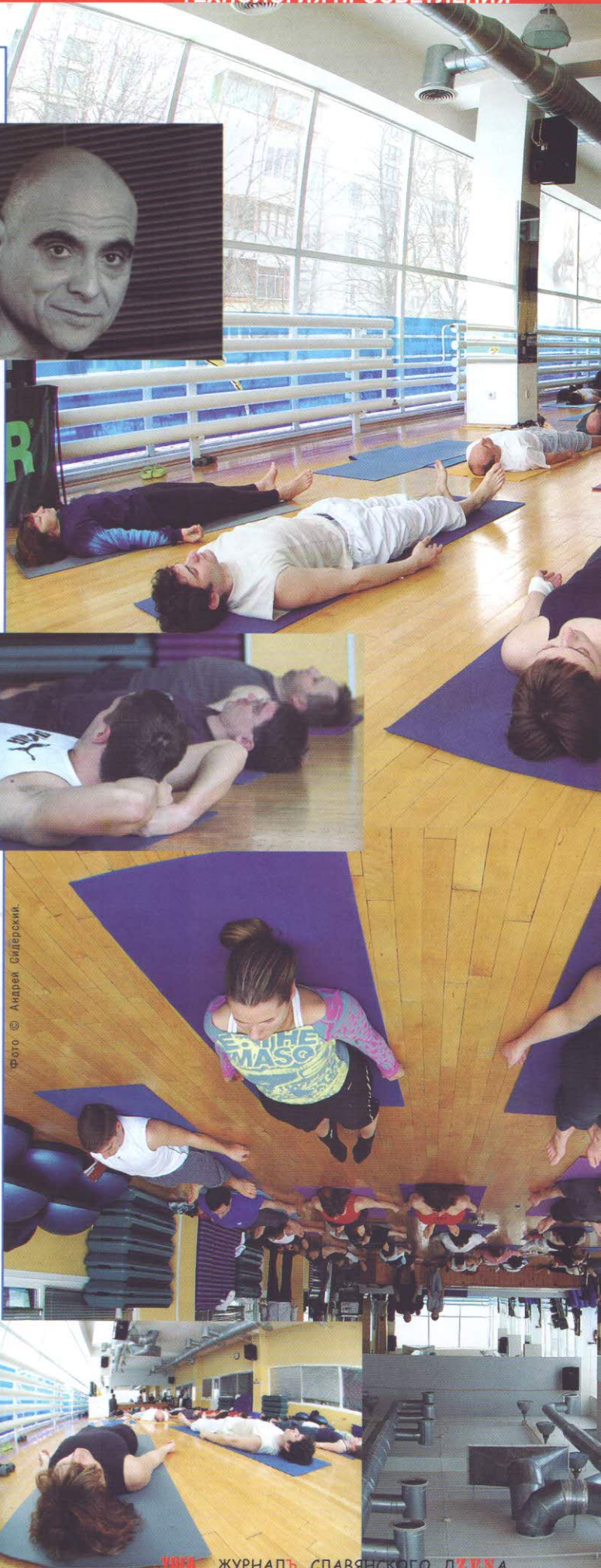
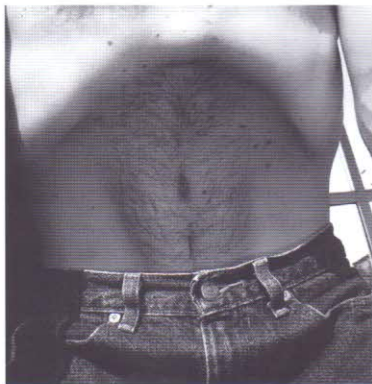


Фото © Андрей Сидерский

Андрей Рожнов



УДДИЯНА

Брюшное замыкание, в обиходном языке известное как втягивание живота, как упражнение представляет собой фундамент для какой бы то ни было сложной работы – будь то асана, пранаяма, мудра или созерцание, и мне представляется, что его следует осваивать в кратчайшие сроки. В классических текстах упражнение называется уддияна-бандха или просто – уддияна. Те же тексты относят уддияну к неотъемлемой части мудр.

Хатха Йога Прадипика (3, 54–9) утверждает: "Йоги называют это уддияной, ибо в результате упражнения в ней прана течет в сушумне. Уддияна зовется так потому, что великая птица (дыхание), привязавшись к ней, взлетает без усталости. Упражнение таково: живот под пупком и над ним следует подтянуть к позвоночнику. Уддияна суть лев для слона смерти. Уддияна дается без труда, когда изучается в соответствии с наставлениями гуру. Тот, кто упражняется в уддияне, становится снова молодым даже в преклонном возрасте. Области живота как над пупком, так и под пупком, подтягиваются назад, к позвоночнику. Сомнений быть не может в том, что упражняясь в уддияне в течение полугода, ученик может приобрести власть над смертью. Из всех замыканий уддияна суть наилучшая: непреклонное в упражнении приводит к спонтанному освобождению".

Гхеранда Самхита (4, 48–52) советует следующее: "Внутренние органы брюшной полости следует сократить в равной мере как над пупком, так и под пупком, по направлению к спине таким образом, чтобы мышцы передней стенки живота могли коснуться спины. Тот, кто непрестанно упражняется в уддияне приобретает власть над смертью. Великая птица посредством этого процесса немедленно устремляется в сушумну и движется лишь в ней непрерывно. Из всех замыканий это – наилучшее. Непрестанным упражнением в нем освобождение дается без труда".

Подобное описание содержится еще в одном уважаемом трактате, в Шива Самхита (4; 48–52).

СТАДИЯ ПЕРВАЯ - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ

1. Примите стойку, туловище удерживайте без напряжения в естественном положении, ноги – чуть шире плеч, внутренние поверхности стоп параллельны, ноги в коленях прямые, коленные чашки не подтягивайте, а ступнями толкайте пол внешней стороной стопы; при этом, середину пятки и подушек под большим пальцем и мизинцем стоп от пола не отрывайте. Опустите подбородок, вытягивая шею.

2. Согните правую руку в локте; соберите ладонь в кулак, не сжимая его; головку (то есть поверхность между ногтем и подушкой) большого пальца правой руки аккуратно поместите в пупок; согните в локте левую руку; наложите ладонь левой руки поверх ребра правой ладони; выпрямите пальцы правой руки и удерживайте их распрямленными без напряжения.



3. Без агрессии, возвратно-поступательными движениями обеих рук утапливайте и отпускайте большой палец правой руки в брюшную полость, пытайтесь коснуться им позвоночника через основание пупка. Движение повторить 108 раз.



После 108-го движения вовнутрь утопите большой палец правой руки в брюшную полость к позвоночнику и не отпускайте; переднюю стенку живота подтяните к позвоночнику и совершите 3 – 4 дыхательных цикла; при этом, удерживайте основание пупка прижатым к позвоночнику и не позволяйте ему "отрываться". Затем опустите все и дышите ровно и естественно.

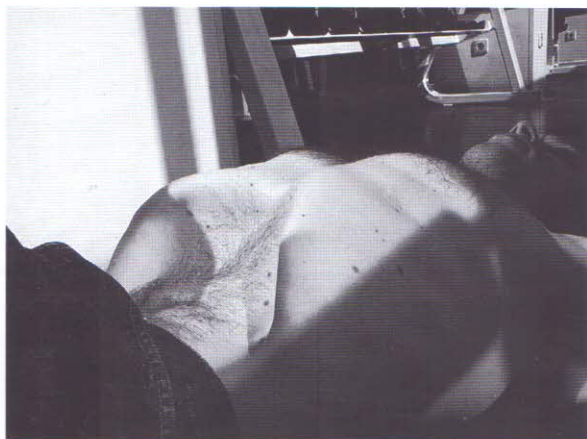
СТАДИЯ ВТОРАЯ - НЕ МЕНЕЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ

1. Лягте на пол на спину, согните ноги в коленях и установите ступни на полу. Уложите руки на пол ладонями к полу или на бедра у паха ладонями к себе; уложите плечи (то есть кости, находящиеся между плечевыми и локтевыми суставами), затылок, поясницу и крестец на полу.



2. Вдохните, полностью выдохните и, сократив мышцы передней стенки живота (как выше, так и ниже пупка), подтяните их к позвоночнику. Затем расслабьте мышцы живота и тихо и естественно вдохните. Повторите необходимое количество раз.

3. Вдохните, затем полностью выдохните и, сократив переднюю стенку живота, подтяните ее к позвоночнику до тех пор, пока под диафрагмой не образуется пустота, в которую легко помещаются два кулака. Затем отпустите мышцы в прежнее положение. На выдохе (то есть, выдохнув и не вдыхая) повторите сокращения и расслабления десять раз. Таков один цикл из десяти раз. Перед следующим циклом выпрямите ноги и передохните до восстановления естественного дыхательного цикла. Как правило, обычный человек может проделать от трех до пяти циклов.



СТАДИЯ ТРЕТЬЯ - ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ, НО УЖЕ ПРИБЛИЖАЮЩАЯ НАС К РАБОЧЕЙ

1. Примите стойку, расставив чуть согнутые в коленях ноги немного шире плеч и уперев прямые в локтях руки в бедра над коленями. Опустите подбородок, вытягивая шею. Удостоверьтесь в удобстве позы и полностью выдохните.



Фото для статьи © Андрей Сидерский.

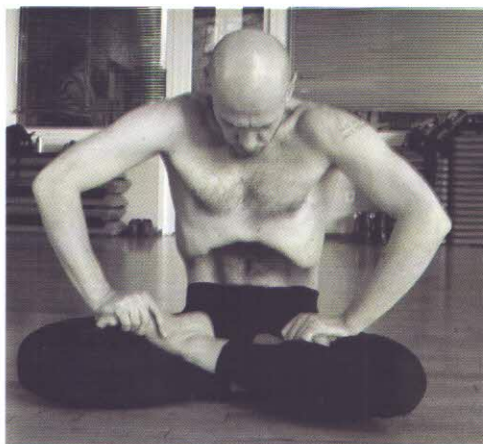
2. Полностью выдохнув, с силой сократите мышцы передней стенки живота, подтягивая их до тех пор, пока под диафрагмой не образуется пустота. В эту "пустоту" должны помещаться два кулака. Затем быстро отпустите мышцы. На выдохе (то есть, выдохнув и не вдыхая) повторите сокращения и расслабления десять раз. Таков один цикл из десяти раз.

Перед следующим циклом выпрямитесь и передохните некоторое время до восстановления естественного дыхательного цикла. Ни в коем случае и ни при каких обстоятельствах не навязывайте телу упражнение силой. Если описанное упражнение вызывает усталость, сократите время исполнения вдвое. Упражнения йоги созданы с целью постепенного наращивания силы. Это требует времени и терпения.

3. После перерыва выдохните полностью и повторите упражнение еще раз. Как правило, обычный человек может проделать до пяти циклов.

При возникновении болевых ощущений или трудностей с дыханием начинайте с трех циклов. Через неделю занятий добавьте еще от трех до пяти циклов.

Естественно, что возможности упражняющихся в начале занятий будут разными в зависимости от возраста, строения и общего состояния. После того, как упражняющийся измерил свои способности и приучил тело к упражнению, появится возможность увеличить количество колебаний на каждый выдох. Тем не менее, энергичность сокращения не следует приносить в жертву скорости, которая придет со временем.



Личный опыт занятий подсказывает, что для поддержания здоровья в надлежащем состоянии полезно поддерживать в тонусе мышцы брюшной полости. Никакие другие базовые упражнения хатха-йоги не приносят столько пользы психофизиологическому состоянию человеческого существа как уддияна. Кроме того, появляется реальная возможность сэкономить на таблетках и диетах.

Далее, следует помнить, что большинство самых "популярных" болезней современного человеческого существа, как физических, так и психосоматических, имеют непосредственное отношение к нижней части туловища. Говорят, что одна из самых распространенных форм рака – это рак прямой кишки. Очевидно, что она непосредственно связана с центром устойчивости (муладхара). Другая распространенная форма рака, то есть рак груди (которая представляет собой часть – один из органов – репродуктивной системы), связана с центром страсти (свадхистана). Язвы, диабеты, запоры, и геморрой, а равно и заболевания яичек, яичников, матки, мочевого пузыря, почек и мочеиспускательного тракта получили в наши дни широчайшее распространение. Все они связаны с первыми тремя энергетическими центрами (включая манипуру).

Как правило, причины возникновения описанных дисбалансов связаны с дисбалансом функций ума. Когда ум переполнен неудовлетворенными желаниями, возникают страх, гнев, чувство вины, а также иные так называемые "отрицательные" эмоции, которые нарушают здоровое функционирование тела, истощая наши энергетические ресурсы.

Совершенно очевидным решением проблемы представляется устранение ее причины за счет работы с умом, трансформируя желания. Однако, если тенденция к разрушению уже имеет место и организм обессилен, работа непосредственно с умом представляется совсем не легкой задачей. Поэтому, для начала имеет смысл заняться восстановлением энергетического потенциала тела. Этому и способствуют регулярные упражнения в уддияне.

В целях ежедневного (то есть, профилактического) использования в жизни обычного человека достаточно от ста до двухсот сокращений.

Если же индивидуум ставит перед собой задачу по исполнению более сложных упражнений йоги, ему следует начинать изучение данного упражнения с азов и доводить его до полного освоения (от 750 сокращений в день). После того, как упражнение полностью освоено (то есть, ставшее своей, неотъемлемой частью себя), его выполняют по необходимости.

Изучать упражнение имеет смысл в соответствии с наставлениями опытного практика, ибо толково освоенная уддияна суть основа устойчивого, уравновешенного положения тела. Толково освоенная уддияна позволяет ощутить корневое и шейное замыкания. Толково освоенная уддияна суть основа существования того, что называется асана, мудра, пранаяма и так далее... ■



Вдвоем с другом они сделали то, что до них не удавалось никому – в разгар лета на велосипедах пересекли Калахари – одну из двух наиболее бескомпромиссных и жестоких пустынь мира. Пройдя сквозь самое сердце пустыни – многие и многие километры выжженной солнцем мертвой местности, над которой летом даже птицы не рискуют пролетать. В начале пути они имели по семь литров питьевой воды и по два с половиной килограмма сухой провизии на человека. Там, где позволяли условия, передвигались на велосипедах. Слишком пересеченную местность проходили пешком, ведя велосипеды

за руль или неся на себе. За три дня до окончания перехода запас провизии и питьевой воды исчерпался. Поэтому последние трое суток перед выходом из пустыни они шли на "сухом голоде" – без еды и без воды вообще... Причем не ползли, выбиваясь из последних сил, а именно шли – спокойно, ровно, размеренно – полные сил и насквозь пропитанные яростной силой безумного африканского солнца...

Самым неприятным из путевых приключений была его встреча со змеей. В Калахари обитает восемь видов ядовитых змей. Укус любой из них для человека, безусловно, смертельно опасен. Белковые токсины нервно-паралитического действия. Очень сильные. Змеи крупные, дозы токсинов рассчитаны природой на защиту от больших хищников. Из восьми видов шесть защищаются неспровоцированным нападением. Скорость броска фантастически высокая, увернуться невозможно. Ему не повезло – он встретил пресмыкающееся, принадлежавшее к одному из шести "безусловно нападающих" видов. И не сумел увернуться от ядовитых зубов... Это было на закате. А наутро он уже был готов продолжить путь. Живой... Хотя и с перебинтованной ногой... Мистика? Ничуть. Просто знание...

Первый гость рубрики "Персона" – Голтис. Профессиональный путешественник и специалист по выживанию в экстремальных условиях, в прошлом – трехкратный победитель "закрытых" чемпионатов Азии по "военному" фул-контакту... Помните кино "Кровавый спорт"? А теперь просто замените в своем воображении Жан-Клода Ван Дамма на "обычного закарпатского парня" из "обыкновенного советского спецназа"... Он трижды участвовал в этих соревнованиях. И трижды побеждал всех...

Ну, и самое главное – то, что этот человек уже сделал для "грядущих поколений". Голтис разработал совершенно уникальную – не имеющую никаких даже приблизительных аналогов в мире – универсальную реабилитационную и тренировочную систему по типу "бодибилдинга". Но бодибилдинга не "убойно-фитнес-химического", а на сто процентов естественного – гармоничного и сбалансированного, позволяющего любому человеку превратить свое тело и сознание в послушные воле инструменты для постижения таинств устройства мироздания. Среди учеников Голтиса – чемпионы мира по бодибилдингу, бойцы-профессионалы, разные люди, чья повседневная деятельность требует высшей степени самоконтроля и постоянной готовности к запредельным перегрузкам... И те, кому удалось спасти себя от тяжелых, зачастую терминальных болезней...

С Голтисом беседовали Андрей Сидерский, Алена и Сергей Груздевы. Фото: © Голтис

ГОРЕЦ



Ты родился и живешь в Украине... Впрочем, "живешь" – несколько неточно, поскольку ты – профессиональный путешественник... Но домой возвращаешься в Украину... Откуда такое экзотическое – совсем неукраинское – имя – "Голтис"?

Уникальная история. Это имя пришло ко мне во сне, когда мне было девять лет. Как раз в день моего рождения. Причем накануне произошло странное событие... Я играл в колхозном дворе с ребятами в "колдыш" – игра такая карпатская. Споткнулся, упал. Лбом – прямо на острый камень пирамидальной формы... Четыре грани – правильная пирамида с острой вершиной... Камень пробивает мне лоб и застревает в проломе лобной кости. Прямо посередине – как раз на уровне "третьего глаза". Я встаю – камень торчит, кровь течет. Красота... Подбежал мой дядя, перепуганный такой, видит – камень торчит. Попытались вытащить – не поддается. Дядя меня – на руки, а мне так радостно, весело так... Совсем не больно... И единственное, что я чувствую – все тело изнутри охвачено ощущением радости. Но дядя переживает... Он меня несет, а я глазу его по голове и говорю: "Вуйко, не переживай, мени так файно, мени гарно".

Отнесли меня в больницу, там камень из черепа вынули. Кожу зашили, ну, а дырка в кости – ее так просто не зашьешь...

И той же ночью мне снится сон. Явилось ко мне во сне некое светящееся облачко. В моем детском понимании ничего прекраснее этого облачка быть не могло. Оно было красивее любого цветка и мудрее самых мудрых из людей. Даже мудрее моей бабушки, которая знала бесконечное множество сказок, легенд, которая общалась с растениями и животными, видела помыслы и движения души любого человека, могла любую птицу призвать к себе на руку... Я чувствовал, что это

¹ Дядя, не переживай, мне так приятно, так хорошо. (Укр.)



облачко добрее того огромного дерева, которое росло на берегу нашей речки и которое я чувствовал, очень любил и воспринимал, как огромную разумную сущность.

И вот это облачко говорит мне: "Родители окрестили тебя Владимиром – дорожи этим именем и помни его. Оно записано на небесах и оно благословенно. Но отныне у тебя будет второе имя – земное. И оно поможет тебе найти себя в этом мире. Твое земное имя – Голтис". На этом сон закончился, и я проснулся. Что тоже показательно...

А утром уже бабушка говорит: "Знаешь, а мне ночью сон был такой интересный, будто бы появился у тебя твой жизненный талисман". А бабушка у меня – ведунья в седьмом поколении... Так что с тех пор я – Голтис.

И это имя тебя хранит и помогает тебе двигаться по жизни...

Кстати, недели через две-три после того сна был еще случай. Я остался дома один. А у нас по селу ходила цыганка Эржа. Красавица редкая. Парни и мальчишки все были в нее влюблены по уши. Она ходила, гадала людям, ей давали – кто кусок сала, кто – мяса, кто – хлеб, кто – овощи, фрукты... Она все это собирала, увозила в табор и раздавала детям. Ее все любили и уважали как в окрестных селах, так и в таборе. Удивительная была женщина – цыганка Эржа. Всегда опрятно одета, всегда вежливая...

Да, так вот. Я дома один, что-то делаю во дворе перед домом... Тут приходит Эржа. Спрашивает, где родители. Я говорю, что на работе. "И ты один?". "Да, – отвечаю, – я один". "А дай мне свою ручку". Я даю ей ладошку. Она посмотрела и говорит: "А тебя как зовут?". "Владимир, – отвечаю".

А она: "Нет-нет, я тебя спрашиваю, как сейчас тебя зовут?". "Владимир, – опять говорю я". "Нет, у тебя должно быть другое имя". Я вспомнил... Говорю, что да, три недели назад пришло ко мне во сне другое имя. И тогда Эржа сказала, что это имя даст мне реализацию, что я буду очень счастливым человеком и

полностью реализую себя в своей жизни. Я теперь вспоминаю ее слова и понимаю – да, я действительно именно такой счастливый человек и есть...

Пророчество сбылось...

Много раз каждый день в свободную минуту я благодарю Господа за то, что он словно несет меня в ладонях сквозь жизнь, показывает столько удивительных вещей... Ни одно мгновение из своей жизни я не согласен был бы изменить. Даже то, что был перелом позвоночника... Казалось бы – такая травма, просто ужас... В двадцать пять лет сломать позвоночник...

Как это случилось?

Была весна. Я со своей собачкой шел в лес гулять, из Закарпатья в Карпаты, в свои любимые места через подвесной мост. Мост узенький, весь качается. Мост качнулся и с самой его середины мою собачку выбросило в реку. Весна, разлив, речка бешеная... Я понимал, что метров через двести собачка утонет. Там ниже по течению начинаются пороги, она выбьется из сил и дальше ей просто переломает все кости... Я прыгнул в воду. Речку-то я знал хорошо, вроде бы, место безопасное... Но кто мог предугадать, что под водой окажется топляк? Намокшее бревно, которое принесло разливом... Я прыгал ногами вниз, но ударился шеей в бревно при входе в воду. Ну, собачку добыл, пошли мы в лес, побродили по горам... И только на третий или четвертый день – точно не помню – обнаружили, что позвоночник-то сломан. И жизнь моя держится исключительно на мышечном корсете... Знаете, как в то время было – то пленки нет в рентген-кабинете, то кто-то заболел... Совок...

А я тогда основательно изучал медицину под руководством профессора Снегурского. Был такой ученый-медик с мировым именем. Работал у нас в Ужгороде. Двенадцать лет мы с ним дружили... И все двенадцать лет я у него учился... Я уже с готовым рентгеном к нему пошел... Он тут

же созвал консилиум, пригласил коллег из Киева. Случай мой оказался уникальным. При таких переломах не выживают. Если вдруг выживает кто – один из ста тысяч...

И ты этим одним из ста тысяч как раз и оказался...

Ну да, выходит, что так... Просто благодаря тому, что мышцы были сильные и удержали позвоночник. Конечно, чувствовал онемение верхних конечностей ночью. Когда я спал, мышцы были расслаблены. Я задыхался, сердечная аритмия... Неприятно, конечно, но, как мне казалось, не смертельно. Однако врачи были несколько иного мнения...

Короче, по заключению консилиума мне предстоял год постельного режима и потом – длительная реабилитация. Скорее всего, без перспективы полного восстановления функций. Но только вот проблема одна возникла: через полтора месяца мне нужно было сдавать экзамен по гимнастике в Киевском институте физкультуры...

И что?

Ничего. Сдал. Пятерку получил. Помнится, в том семестре как раз кольца были, перекладина...

Опа...

Бабушкина школа плюс специальные методики восстановления... Я ведь боевыми искусствами занимался по-честному...

Ну да, чемпион Азии по "военному" фул-контакту...

Было, да... Три раза... В общем, я тогда перелом за пару недель "заделал", и еще недели две-три – на реабилитацию...

Это вместо нескольких лет, что ли? И с полным восстановлением функций, как я понимаю?

По-моему – даже лучше стало. Тело сделалось более "осознанным", что ли...

А как ты это сделал? ▶

Работа с внутренней энергией, травы, "сел" на голодание... Короче, быстренько разработал систему восстановления... И на себе испытал... А потом уже довел эту систему до вида, в котором ее можно было использовать для реабилитации инвалидов. В 1998–1999 годах я занимался в свободное от работы время на общественных началах с детьми-инвалидами в киевской школе для инвалидов. И через полгода они реабилитировались – кто на девяносто процентов, кто на все сто. Новые руки-ноги, конечно, не выросли, но "неустранимые" травмы позвоночника, "пожизненные" суставные травмы – все это мы с ребятами общими усилиями побеждали...

А сейчас ты в этом ключе работаешь где-нибудь с кем-нибудь вообще?

Сейчас я очень сильно загружен работой по проекту "Эквитес". Но есть совместный проект с академиком Гаврилюком. У него разработана несколько другая система – он активизирует "память ДНК". Удивительный человек, он многих детей, от которых медицина отказалась, поставил на ноги. И он намерен наши две системы объединить, и в областных центрах создать сеть реабилитационных центров для детей-инвалидов. Как только организу свободное время – обязательно займемся. Мои знания – вовсе не моя собственность. Это – дхарма... Их обязательно нужно "отрабатывать" – применять на благо людей и передавать дальше...

Ты являешься уникальным специалистом не только по посттравматической реабилитации, но и по бодибилдингу. Твои ученики достигают поразительных результатов. Не мог бы ты немного рассказать об этой стороне своей творческой деятельности?

Все началось, опять-таки, с девяти лет. Переломный момент в моей жизни. До этого времени я был длинным, тощим и к тому же почти ничего не ел... Мама, помню, за мной бегала с огромной ложкой, запихивала в меня каши разные, всякие сладости – чего покалорийнее... А я – все больше по фруктам... Сидел на черешне целыми днями – как воробей...

Как-то играли на улице с ребятами в "классики", и соседка Наташка – красивая девочка такая, она мне нравилась, взглянула на меня, так это, оценивающе, и говорит: "Голтис, ну ты и тощий, прямо скелет какой-то". Ну, все... Мне больше ничего не надо было. Домой убежал, пустил "скудную мужскую слезу". (Смеется). Так обидно было... Я говорю: "Господи, ну что ж я такой худой? Вот некоторым же ведь повезло!" У нас в компании было трое толстых ребят, мы их прозвали "тремя толстяками". Вот... Ну, я продолжаю: "Господи, сделай так, чтобы я отелся и стал – ну, пусть не таким, как они, но хоть в половину!"

Начал думать. Понятно, что надо что-то делать. И делать надо тело. А чтобы понять, что такое тело и как с ним бороться, его было бы неплохо изучить. То есть – надо изучать физиологию и медицину. Решено. Все деньги, которые мама давала на мороженое и пирожные, я "просаживал" в книжном магазине. Скупал все, что было, по физиологии и медицине. И штудировал – в свободное от тренировок время. В двенадцать лет, когда я уже знал анатомию, физиологию, биомеханику, добрался до тибетских трактатов. Ну, и бабушка, конечно – она передавала мне все свои знания о травах, способах их сбора и применения, о питании, о применении голодания... Пользоваться голоданием в своей практике я начал с пятнадцати лет. И еще, конечно, профессор... Мне двенадцать было, когда я узнал, что есть у нас в Ужгороде профессор Снегурский. Выдающийся врач с европейским образованием... Ростом в два метра, что меня тоже очень впечатлило, длинная седая борода, длинные волосы – настоящий профессор. Ему было где-то под семьдесят, но он выглядел не более, чем на пятьдесят. Интеллектуалище... Я "вычислил" его, и как-то в парке пристал с вопросами. Он увидел мои горящие глаза, удивился, посмотрел сверху вниз, сказал: "А–ну, давай–ка сядем на скамеечку..." Я начал задавать вопросы. И он понял, что мальчик "попал". И стал моим первым учителем по медицине. Очень многое для меня открыл, ответил на массу вопросов. Фактически, я учился у него двенадцать лет.

Но тогда – с самого начала – я понял главное: если намереваешься построить тело, которое будет надежным инструментом для постижения мира, нужно начинать с основы – со скелета. Очень многие в бодибилдинге начинают с ошибки. Кстати, типичной ошибки, о которой я говорю, не избежал даже Шварценеггер – из-за этого у него теперь серьезные проблемы с сердцем... И не только с сердцем... Хотя генетические данные – фантастические... Ошибка заключается в том, что спортсмены начинают с развития мускулатуры рук. А грудная клетка остается узкой. Поэтому для максимального развития мускулатуры рук приходится затрачивать слишком большие системные ресурсы. В итоге возникает перерасход изначальной жизненной энергии... Если бы Шварценеггер изначальную энергию пустил на расширение грудной клетки, расширение плеч, он бы сформировал базу для создания колоссального энергетического резерва. Руки потом разовьются – сами по себе. Если правильно сформирована основа – скелет. И если прорабатываются широчайшие мышцы спины – аккумулятивные мышцы, развитие которых активизирует ферментативно-гормональные центры. А они отвечают за обеспечение оптимальной жизнедеятельности всех внутренних органов... Ко мне часто приходят спортсмены с одной и той же проблемой: застой в руках. А все потому, что

неправильно закладывалась основа. Не с рук надо начинать, а со спины, с грудной клетки и позвоночника. Я вообще с руками начал целенаправленно работать в семнадцать лет, когда окружность бицепса уже была 44 сантиметра.

То есть "поправиться" тебе удалось?

Лет в 16 я завоевал титул "Мистер Аполлон Европы". Но... Если в детстве я стеснялся раздеваться из-за худобы, то теперь мне было неловко из-за того, что мой чрезмерно атлетический вид вызывал ажиотаж... Я даже как-то завидовал обыкновенным людям – не толстым и не худым... Купаться по ночам ходил, прокрадывался к речке и тайно, в темноте...

А как ты тренировался?

Подъем ежедневно без двадцати пять. Дыхательная гимнастика. Вместо умывания – купание в речке. В пять часов утра там еще никого не было. Потом – длинная пробежка по горам, плавание в горном озере... Лазание по деревьям, прыжки с деревьев, снова – купание в холодной воде...

Обычно, когда я бегал, я раздевался до пояса, чтобы чувствовать кожей ветер, ароматы альпийских лугов, утренний туман...

Между прочим, лет в шестнадцать я понял одну очень простую, но важную вещь. Тело нельзя строить ради славы и признания... Если мотивация такова – лучше не начинать. Душе это очень сильно вредит. И все равно в конце концов закончится саморазрушением... У меня было достаточно много возможностей наблюдать за жизненными путями разных людей... Единственная правильная мотивация – создание гармоничного инструмента для познания этого прекрасного мира...

Среди твоих учеников есть люди, от которых медицина практически отказалась. И ты помог им не просто избавиться от тяжелых болезней, но и стать более, чем полноценными людьми... И при этом не использовал никакой промышленной химии...

Я всегда был противником химии, вплоть до элементарных витаминов в их "аптечных" вариантах... Любые, даже самые простые синтетические препараты при моей методике тренировок вредны... Вернее – при нашей методике, потому что моего ничего в этом нет, я глубоко в этом убежден, я просто работаю как инструмент, как проводник. Синтетические препараты блокируют работу энергетических центров тела, искажают циркуляцию энергии в меридианах... А это нарушает естественные механизмы, с помощью которых тело само из простых элементов синтезирует все необходимые ему вещества. Нет незаменимых аминокислот

и витаминов – нет ничего, что мы не могли бы создать в себе, используя естественные источники элементов и доступную нам энергию... Ну, и питание правильное... Три чайные ложки цветочной пыльцы содержат в себе суточный набор витаминов и микроэлементов... Я много экспериментов проводил на себе и на других людях... После голодания, когда организм очищен, можно вообще перейти на праническое питание и строить тело фактически из воздуха и света... Но не будем говорить о таких высоких материях, как праническое питание... Просто вот такой факт... Когда я выхожу из 54-дневного голодания, то первые две недели питаюсь только свежесжатыми соками... Морковным, свекольным, соком сельдерея, тыквенным... Все это время тренируюсь крайне интенсивно, чтобы быстро восстановить мышечный корсет. Так вот, за две недели тренировок на свежесжатых соках я набираю 12 килограммов чистой, качественной мышечной массы. Только свежесжатые соки... Откуда белок? Откуда 12 килограммов на сто процентов рабочей мускулатуры?

Если даже ракообразные способны синтезировать один элемент из другого, то нам грех белки не соорудить...

Ну да. А слоны – какие ребята вырастают огромные?... Кони – тоже вон на травке произрастают... При том что мышечная масса очень активная, работоспособная, выносливая. А ведь человек – куда более совершенная система.

Вот еще вопрос: восточные единоборства. Ты трижды участвовал в "закрытых" чемпионатах Азии по "военному" фул-контакту...

Да.

И все три раза побеждал...

Да.

А подробнее?..

Начал заниматься с девяти лет. Ну, вот так. Я же говорю – переломный момент биографии. (Смеется). Вначале занимался по самиздатским книгам... Это в те годы было нормой. Полуслепые перепечатки словацких учебников, потом – венгерских... В 1969–1970 годах появились переводы с английского по школам шотокан и киокушинкай каратэ-до. В 12 лет открыл для себя джиу-джитсу. А в 15 лет у меня появились первые учителя – два брата-близнеца. Очень сильные и хорошо известные в те времена в узких кругах бойцы. У нас в Ужгороде вообще боевые искусства развивались довольно интенсивно. Рядом была Венгрия, а венгры тогда прочно удерживали первенство в Европе. Приезжали к нам чемпионы в разных весовых категориях, наши парни с ними спарринговали... Гоняли чемпионов Европы по татами в хвост и в гриву. Просто играли с ними, как кошки с мышками... Очень сильные были парни. Венграм нравилось к нам приезжать. В Европе у них достойных соперников не было. А в Ужгороде они, хоть и получали крепко, но зато в каждом спарринге чему-то могли научиться новенькому...

Я, собственно, и тело-то строил не ради самого "телостроительства". Меня интересовала максимальная эффективность "прикладного" применения телесного инструментария. Мне все вокруг говорили, что не нужно "гнать массу", что чрезмерная мышечная масса тормозит удар. Ну да, если качаться по стандартным методикам – действительно, мышечный корсет закрепощается, и с приростом мышечной массы удар становится медленнее. Но я-то тренировался без "химии" и по совсем другим методикам. Я считал, что "правильная" мышечная масса лучше пропускает "командный импульс", и чем масса больше, тем импульс мощнее и проходит легче. Спротивление меньше... Ведь в основе мышечного сокращения – биоэлектроманнитный процесс... Я тесты проводил –

при окружности бицепса в тридцать девять сантиметров показатели скорости реакции и силы удара у меня были примерно на треть ниже, чем когда я "догнал" окружность до сорока с половиной сантиметров. Знание биохимии и физиологии мне в тренировках ой как помогли!.. Я ведь все свободное время отдавал изучению восточных единоборств.

В восемнадцать лет – перед армией – я уже считал себя таким крутым мастером, что куда там... Чувство собственной важности выиграло. Много было "ситуаций" по жизни – и чисто спортивных, и "реальных" – на выживание. И никто ни разу со мной справиться так и не сумел. Ни из спортсменов, ни из уличных бандитов. Ни один на один, ни в массовой потасовке, ни толпой на одного...

А вот в армии... Попал я в руки настоящего мастера – и, слава Господу, мне показали, что я не то, чтобы не "крутой мастер", а вообще – ноль без палочки... И в настоящих прикладных боевых техниках не смыслю ровным счетом ничего. И телом своим не умею пользоваться абсолютно... И вообще... Короче, повезло мне в очередной раз... И опять я за это благодарен судьбе – в армии я встретил поистине выдающегося Мастера, и он согласился меня учить...

Спецназ?

Спецназ.

То есть, названий боевых стилей, имен, должностей и званий не упоминаем?

Постараемся обойтись абстрактными текстами... Я правильно понимаю?

Ну да... Люди-то куда не делись, продолжают работать... По специальности, так сказать...

Ну, тогда – абстрактно о стиле и школе...

Это можно?

В общих чертах... Мастера нашей школы пошли по принципиально "другому" пути развития стиля. Они не просто хранят традицию и передают ее из поколения в поколение. Они тщательно изучают все новейшие достижения физиологической науки и внимательно следят за развитием всех школ и стилей в мире. Мастеров немного – в 1980 году на весь мир было пятьдесят. Изучая тенденции развития всех школ, они собирали и продолжают собирать все самое лучшее и эффективное. Как "общестилевые" тенденции, так и "индивидуальные находки" отдельных особо одаренных персонажей. Все это из года в год аккумулируется в арсенале нашей школы. ▶

И еще... Вся наша техника строится на "открытии" особых центров "взрывной энергетической активности" в суставах. Аналогов такой тренировочной техники нет больше нигде... После четвертого дана наши мастера с людьми уже не спаррингуют – не имеет смысла. Они тренируются, проводя схватки с молодыми взрослыми дикими тиграми. Задача такого спарринга особая: мастер должен не дать зверю нанести ему ни одной царапины. И строго-настроено запрещено причинять вред самому зверю. Оба участника схватки должны выйти из спарринга без каких бы то ни было – даже самых минимальных потерь...

А после восьмого дана – вообще никаких спаррингов. Мастера такого уровня только собирают и обрабатывают информацию. Оттачивают ее и на основе общего решения совета мастеров вносят в развитие стиля.

Для обозначения уровня мастерства ты использовал термин "дан". То есть, основа стиля – японская?

Да, наша школа произошла из Японии...

А в чем практически выражается преимущество работы путем открытия "взрывных" центров?

Скорость и сила удара в полтора-два раза превышают самые высокие скорости, достигаемые в других стилях. Мой учитель, например, разрубает пополам ребром ладони или пронзает пальцами насквозь толстенную книгу на весу. Я видел этот "тренировочный фокус" множество раз – он тренировался на учебнике "История КПСС". В те времена книжку добротнее и толще надо было еще поискать... А добыть ее, особенно в армии, было без проблем... Соответственно, техника работы в ближнем бою, на средней и дальней дистанции, бесконтактные методы воздействия – все очень сильно отличается от других стилей...

Меня учитель иногда использовал для того, чтобы "ставить на место" "зарвавшихся сэнсэев". Тогда ведь боевые искусства были в моде, школ было везде множество. Ну, у некоторых мастеров слегка "зашкаливало" эго. Он договаривался о спарринге, мы приходили в школу, а там он говорил: "Я не буду с вами спарринговать, вот мой младший брат – деритесь с ним". Многим помогало...

Твой учитель – азиат?

Нет, что ты!.. Самый обыкновенный "наш человек". По жизни – очень скромный, предельно порядочный и исключительно интеллигентный. Образованный, всегда вежливый, спокойный... Мудрый человек... Никогда не демонстрировал личную силу... И это меня особенно привлекало.

А другие мастера вашей школы?

Разные есть люди разных национальностей в разных странах...

И все одинаково владеют "взрывными" центрами?

В большинстве – да, но есть, конечно, и индивидуальные особенности. Мне учитель передал знания по методике, я работаю в этом направлении, но очень многое зависит и от генетических данных. Мне пока так и не удалось открыть процентов сорок "взрывных" центров. Хотя, если не знать, как это делается, то можно пятьдесят лет возиться – и ни одного не откроешь... Ну, мне для "вырубательных" спаррингов и азиатских чемпионатов шестидесяти процентов открытых центров хватало.

А тебя тренером не приглашали работать?

Предложений и приглашений было множество – из разных стран от разных тренеров и школ... Но в 1983 году случился в нашей советской стране облом – начали "боевиков" сажать, школы разогнали, мастеров по тюрьмам распахали. Многих просто "убрали"... Я тогда как-то вдруг понял, что боевые искусства – не главное, не нужно делать из этого культ. Не для того мы в этот мир приходим, чтобы только молотить друг другу...

Последний вопрос на эту тему... Чемпионаты Азии, в которых ты участвовал и побеждал – это ведь "закрытые" соревнования. Туда кого пошло не приглашают... Ни "людей с улицы", ни представителей спортивных федераций там не бывает... Как ты там оказывался?

Учитель устраивал...

И все?

Дальше – информация "для служебного пользования"...

Понятно. Тогда перейдем к другой теме. У твоего "человеческого таланта" ведь на самом деле очень много разных граней... И в каждой грани обязательно зашита подоплека творчества. Вот, например: ты – специалист по выживанию в экстремальных условиях и, насколько мне известно, профессионально преподавал эту дисциплину военным специалистам. Немного об этом. Можно?..

Нет проблем...

Для того, чтобы выжить в экстремальной ситуации, нужно просто четко осознавать ее особенности. И обладать информацией, необходимой для того, чтобы оптимизировать работу организма именно в данных конкретных условиях. И, разумеется, навыками практического использования

информации. Ну, вот например... Возьмем пустыню Калахари. Суточный перепад температур – шестьдесят градусов. Это – условия. Что нужно сделать – это задача. Скажем, нам нужно было идти, ехать на велосипеде, толкать велосипед, нести его на себе, иногда – быстро убежать от диких зверей... А дальше – чисто физиологический анализ ситуации – какие мышцы в каком режиме и с какой нагрузкой будут работать, какие нервные реакции будут иметь критическое значение... Соответственно – подготовка. Изучение возможностей работы опорно-двигательного аппарата, мозга и органов в условиях перепадов температур и острого недостатка влаги, подбор информации по местным видам дикорастущих растений, пригодных в пищу, изучение повадок местных животных... Специфика двигательной активности и акцент на правильной тренировке тех мышц, которые могут стать "слабым звеном"... Любой экспромт хорош, когда он качественно подготовлен...

Ну, и психологические установки. Ты должен четко понимать, что ты идешь не покорять пустыню. Ты идешь в гости – туда, где царят другие законы. Их нужно знать и уметь правильно выполнять. Так, чтобы ничего не нарушить, но и самому не погибнуть...

Если идешь на Эверест – готовишься формально иначе, но по сути – подход тот же самый... Важен принцип. А в каких конкретно условиях тебе предстоит бороться за выживание... Любые условия имеют свою сущностную основу. И куда бы ты ни попал, очень важно чувствовать энергетическую сущность окружающей среды и уметь с нею сливаться... Прийти в гости и стать частицей "местного бытия", принять законы, по которым живет данная сущность. В нашем случае – пустыня Калахари...

Стоп, стоп. Это уже мистика какая-то получается... Но ведь ты преподавал искусство выживания будущим офицерам – людям серьезным и вполне материалистически настроенным...

Извини, но что в большей степени интересует человека, попавшего в условия экстремальной среды – сохранить имидж серьезного трезвомыслящего материалиста или выполнить задачу, да к тому же еще и выжить?..

Вопрос снимается...

Возвращаемся к тому, на чем остановились... Рассмотрим другой вариант... Если ты попадаешь в дикие джунгли, и если ты принимаешь их законы, ты должен знать, что там белого человека подстерегают, к примеру, особо ядреные местные инфекционные и вирусные заболевания. Смертельные... Соответственно, для того, чтобы выжить, нужно повысить частоту клеточных вибраций...

Высокочастотная клеточная "энергетика" не пустит в клетку никакого возбудителя болезни... Любой пищевой продукт имеет свойственный ему "пакет частот". Самые высокие частоты вибраций дает цветочная пыльца. Самые низкие частоты – мясо. На втором месте – дикорастущие травы, потом ягоды, потом свежесжатые фруктовые и овощные соки... Соответственно, отправляясь в путешествие, которое может привести в африканские или амазонские джунгли, имеет смысл сперва очистить организм на клеточном уровне с помощью правильно организованного голодания, а потом – плотно "напичкать" клетки "высокочастотным содержимым".

И плюс еще, наверное, по ходу дела необходимо обеспечить себя информацией о том, какие возможные "высокочастотные" продукты можно добыть "на месте"...

Естественно. Корни, ягоды, плоды... И еще один момент... Голодание очищает систему. А очищение открывает особые информационные каналы. По ним ты прямо на месте получаешь знания, которые не найдешь ни в каких книгах. Информация типа "сегодня на сегодня". Ее никто тебе не даст. Это – твои особенные знания, они – только для тебя и только здесь и сейчас. Ты добираться до своих собственных информационных ресурсов. Никто, кроме тебя, не может иметь к ним доступа. Во время голодания ты очищаешь клетки своего органического тела.

Но самое главное – даже не это, а то, что в результате длительного голодания ты на собственном опыте убеждаешься: нет ничего страшного в том, чтобы на пару месяцев остаться без еды. Наша планета – очень маленькая. Нет таких участков суши, где за два месяца невозможно было бы добраться до какого-нибудь более-менее цивилизованного места.

Например, я точно знаю, что две недели могу провести без еды и без капли воды... Это – мой непосредственный практический опыт. Для того, чтобы пересечь Калахари, нам потребовалось три недели. Мы знали, что за две недели не успеем.

Соответственно, взяли еды и воды столько, чтобы хватило больше, чем на половину пути. Ну, трое суток пришлось идти на

сухом голоде. Но для нас это не было проблемой. Мы знали, что наш запас жизненных сил – значительно больше. У нас не было страха – ведь мы имели опыт 12-дневного сухого голодания – и ничего, все нормально... Страх парализует энергетические ресурсы человека... А причина страха – неведение... Страх – это энергия, убивающая сущность. Если ты знаешь себя, знаешь ситуацию, знаешь, где и как найти еду и лекарства – страх отступает. А когда нет страха – мы можем творить чудеса. Любой из нас... Специалист по выживанию должен знать потенциальный ресурс человеческого существа и специфику условий среды. Всегда – в пустыне, в джунглях, в открытом море – везде есть то, что можно использовать для борьбы за выживание...

Да, я как-то в пустыне с бедуинами разговаривал, они утверждают, что пустыня дает все, что нужно человеку. Еда, лекарство – все прямо под ногами, просто нужно знать... И принимать законы...

Совершенно верно.

Ну, ладно. А откуда возникла тяга к путешествиям? Это твой путь или практика самосовершенствования?

Еще года в четыре я спрашивал у мамы: "А есть такая профессия – путешественник?"

Путешествия – это моя жизнь. Я себя не представляю без путешествий, потому что это – мой путь к себе. В путешествиях я соприкасаюсь с этим миром, общаюсь с самыми разными людьми, с природой... Я получаю знания. А знаниями непременно надо делиться. Я чувствую, что моя миссия здесь – впитывать в себя этот мир и передавать свои ощущения и знания людям – в словах, фотографиях, фильмах... Я каждый раз убеждаюсь в том, что этот мир создан Господом для людей, потому что только человек может осознанно оценить его красоту и величие. В красоте любого самого крохотного цветка можно увидеть красоту всей Вселенной. В каждом своем путешествии я утверждаюсь в том, что знанием становится только та информация, которая пропущена сквозь сердце...

Все это находит отражение в твоём творчестве. Я был зимой на выставке твоих фоторабот в киевском Доме офицеров...

Да, это как раз и есть то самое главное, чем мне хотелось бы заниматься... Путем творческих проявлений доносить до людей красоту мира. Фотография и фильмы... Вообще – то я считаю, что кино для этого больше подходит, чем статическая фотография...

Но у тебя и статических фоторабот немало...

Да. Но... Все-таки – я выбираю кино. Фотография – классно, но это – застывший момент... В ней нет разворачивающегося во времени движения... Какой бы динамичной она ни была... А кино ловит и момент, и его продолжение... Кроме того, кино позволяет не только показать красоту движения во времени, но и подчеркнуть звуком состояние души... Видеоряд и звук... Совмещение искусств рождает новое качество восприятия...

У меня есть фильм "Путь к себе". Про пустыню Калахари... В пустыне просто все время снимали... Потом, когда вернулись в Киев, я самым примитивным образом на линейке из двух магнитофонов все это "слепил", звук наложил... Тогда ни техники, ни денег особо не было... Мы в тот раз, когда по Африке начинали свой путь, имели по сто пятьдесят долларов в карманах... А фильм на тематическом фестивале в Дании первое место занял...

Я когда то кино монтировал, две недели не выходил из дому, не мог ни есть, ни спать – так меня этот процесс затянул... Очень уж не терпелось с народом поделиться пустыней... распырало.

Для меня творчество – это все. Я никогда не мог быть одиночкой-путешественником... Конечно, были моменты, когда я для решения каких-то определенных задач саморазвития и тренировки в одиночку в горы уходил, или в диком лесу жил, или в гнезде птичьей в горах... Но каждый раз я чувствовал, что не хватает рядом друзей. Каждый раз, когда впитываешь в себя блаженство бесконечной гармонии мира, хочется поделиться с людьми... У меня ведь – семьдесят семь друзей, я считал... Все – замечательные люди, но у каждого – своя жизнь, свои дела... Так что видеокамера – единственный инструмент, который позволяет поделиться красотой мира с другими...

Ты обмолвился о гнезде птицы... Как это – "жил в птичьей гнезде"? При твоём-то росте и телосложении? Это что же за птицы такие, у которых гнезда больше двух метров в диаметре?

Карпатские горные орланы. Огромные птицы... А вообще это – длинная история. Но красивая. Попробую рассказать как-то покороче...

Мне тогда было 16 лет. Утром, после очередного купания в высокогорном озере, я, сообразно программе тренировки, должен был окунуться в Крутицкий поток – есть такой ледяной источник. Окунулся, сижу на камне, довольный такой, расслабляюсь... И тут – ух! Такое ощущение... Тишина, ветра нет, но чувствую: что-то сейчас произойдет... И вдруг – две тени прямо перед моими глазами и – свист крыльев... Взгляд в небо – две птицы... Огромные, могучие... Слышу крик восхищения – две влюбленные друг в дружку птицы – карпатские орланы... Потом слышу – где-то поблизости свист крыльев замер... Значит, где-то рядом гнездо. В школу, понятно, не пошел... Начал искать гнездо. Знаю, что где-то на деревьях должно быть... Но орланы – птицы мудрые. Они маскируют свои гнезда так, что ни снизу, ни с ближайших вершин заметить невозможно. Но я все-таки нашел... Гнездо снизу закрывали кроны деревьев... Чудом я сумел его отыскать...

Побежал домой, взял альпинистскую снарягу, телескоп стосорокакратный самодельный у меня был – его тоже захватил с собой...

Долго подходящую точку для наблюдения выбирал. Несколько часов по деревьям лазил, пока подходящее нашел... Установил телескоп и стал бесовственно за птицами следить... (Смеется). Такая между ними гармония была!.. Например, летят вместе, потом одна переворачивается на спину, за лапки друг дружку держат – летят горизонтально, потом в штопор заходят... Потом наоборот – она сверху, он летит лапками вверх... Такие вещи вытворяли – разлетаются в стороны, потом снова сходятся, на восходящих потоках поднимаются, попадают в другой поток, складывают крылья, падают... Он особенно любил на восходящем потоке проноситься сквозь дождевое облако. Там ведь тянет – ого-го как. Он под самое облако подбирался, в поток влетал и крылья складывал. Если вовремя не сложить – выломает с корнем... И – стрелой вверх. Облако пронзает и уже над ним – крик такой пронзительный... Класс! Потом крылья раскрывает – и вниз скользит, словно с облака спрыгивает.

В общем, долетались... Родилось у них два яйца... Яйца высидывала самка. А парень летал – еду добывал. Кормил ее... Но, видно, понимал, что и ей полетать охота. Вот однажды у них по этому поводу дискуссия разгорелась. Он ей говорит, что, мол, давай, иди полетай, а то совсем форму потеряешь, а я на яйцах посижу. А она ему, мол, ты не знаешь, как это делается, еще раздавишь. Или замерзнут они у тебя... Долго пререкались. В конце концов он ее уболтал. Вот она радостная такая вылетает из гнезда, а он садится на яйца, и я вижу – не понимает, как же на них сесть, на эти яйца... Топчется так это недоуменно – Боже мой, что же делать! Он понимает, что это – их сокровище, и его внутреннее ощущение мне передавалось, я

словно чувствовал себя на его месте... С одной стороны – хорошо, что удалось выгнать ее потренироваться, а с другой – нужно же как-то эти яйца закрыть, а то они стыннут... Нельзя, чтобы застыли... И он топчется вокруг них – сел на одно, второе вылезло из-под живота, он его клювом подтянул – другое вылезло с другой стороны... И он так сидит, скорее висит... Огромный – не дай Бог, раздавит... Короче, когда она прилетела и все это увидела – ох, он и получил!.. Ну, что поделаешь – женщина... Одни сплошные эмоции...

Через некоторое время вылупились два птенца. Как я понял – девочка и мальчик. Оперились – а я все наблюдал. Как родители их любили, как заботились, как удивлялись – надо же, чудо какое!..

А потом был первый полет. Сначала изучали движения, стоя в гнезде. Папа с мамой показывали, птенцы пробовали, папа с мамой исправляли ошибки... Ведь первый полет должен быть безошибочным... Крылья-то еще слабые, движения не прочувствованные, знания ощущения уверенного полета нет... Значит, нужно сразу же дотянуть до восходящего потока, поскольку своей силой не поднимешься. А упадешь – все... Внизу дикие коты только того и ждут... Ошибка – это смерть... Так что отработывали эти движения в гнезде очень долго и тщательно...

Наконец, наступил день, когда я почувствовал: скоро полетят. С самого утра забрался на свой наблюдательный пункт и засел за телескоп. Но в тот день не полетели. Продолжали крылья тренировать. И еще два дня и две ночи я провел на дереве в лесу в ожидании первого полета. Я ночью не уходил, потому что понимал – летать начнут на рассвете, когда разница температур формирует самые мощные восходящие потоки. В горах это так...

Наконец, полетели... Сначала еще раз все повторили, стоя в гнезде. Потом папа пошел, за ним – дочка. Он летит, показывает ей поток. Но я вижу – не дотягивает она, проваливаться начинает... И мама в гнезде – тоже видит... Напряжение нарастает. Папа понял, что вот-вот произойдет непоправимое... Быстро начал что-то воображать, искал – в одну сторону, в другую – нашел еще один поток – пониже... Нырнул в него – показывает дочке: давай сюда!.. До этого потока она дотянула. И уже вместе они пошли кругами подниматься вверх – в небо! Радость, победные крики!

Потом полетела мама – показывает сыну правильную траекторию... Ну, у этих чисто получилось. И все четвером они поднялись высоко вверх, "оседлав" восходящий поток... Первая тренировка была короткой – где-то полчаса. Потом еще некоторое время они тренировались все вместе... Я наблюдал за ними... Однако, в конце концов, птицы улетели. Они ведь путешественники...

Когда я удостоверился, что они уже не вернутся – где-то через полгода – я "присвоил" себе это гнездо. Забрался туда, укрепил его и, покачиваясь, как птеродактиль, проводил там массу времени. Когда ветер был, гнездо раскачивалось с амплитудой метров в пять! Вид оттуда был – просто фантастический... Ну, и потом – Сила! Сила рождения и становления жизни... Я там телескоп поставил – в тихую погоду на звезды смотрел. Книжки читал, просто отдыхал между тренировками... Ночевал часто...

А как дома отреагировали?

Ну, в горы-то на ночь я часто уходил. А про гнездо никому не рассказывал. Бабушке только. А бабушка все правильно понимала... Помню, как-то она отозвала диких гусей, которые мимо пролетали, на полянку призвала. А когда они сели, велела мне идти к ним – поздороваться, познакомиться и пообщаться... На четвереньках, говорит, иди – чтобы не быть выше их... Мне лет четырнадцать тогда было. И гуси – дикие, настоящие дикие гуси – подходят ко мне, шеями трутся, гогочут приветливо... В общем, познакомились, пообщались... Я тогда впервые испытал это странное ощущение – чувство осознанного общения с дикой природой.

Ты родился в Карпатах?

Я вырос в Карпатах...

То есть, ты по происхождению – настоящий славянский горец?

Абсолютно верно... (Смеется).

Знания о растениях и травах перешли к тебе от бабушки?

Да.

И ты являешься единственным продолжателем линии?

В принципе – да.

А ты передаешь эти знания дальше?

Пока еще нет, наверное, не пришло время... Это – слишком уж серьезное и могущественное знание. Древнее, дохристианское... Я не почувствовал еще, что пора кого-то этому учить...

Мы посмотрели фотографии. Вот парень... Как его зовут?

Иван.

Две фотографии, сделанные с разницей во времени в один год. Один и тот же человек. Но выглядит так, словно фотографировались разные люди. Лица только очень похожие...

Когда Ваню ко мне привели, он был в стадии абсолютной катастрофы. Жуткий кифосколиоз, позвоночник – змеей скрутился, ребра торчат в разные стороны... И – тяжелейшее истощение... Органы из-за неправильной инервации не могли нормально работать, пища усваивалась еле-еле... Рост метр девяносто при весе в сорок девять килограммов. Но вот здесь – на первом фото – он снялся уже спустя год после того, как мы начали с ним работать. Страшненький еще, но уже хоть на человека похож... А сфотографироваться в самом начале мне так и не удалось его уговорить, очень уж было жуткое зрелище.

Но вот, смотри, следующее фото – еще через год. На нем уже – просто могучий атлет с идеальным телом. Или вот – девушка, Юля, да?

Да.

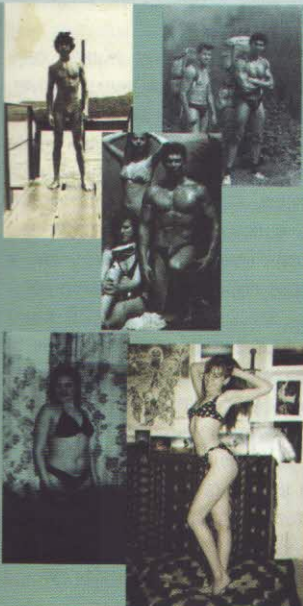
Она, ты говорил, страдала ожирением?

Да. В тяжелейшей форме...

Ну, вот по первой фотографии еще можно сказать, что у нее с массой тела не все в порядке...

Это – тоже через год после того, как я начал с нею работать.

В исходном состоянии она отказалась фотографироваться наотрез... Так же, как Иван...



Но вот – Юля еще через год. Абсолютно идеальное тело, пропорции – если бы не видел, сказал бы, что такого не бывает... Даже лицо – другое, в глазах – радость и уверенность... Как тебе это удается?

Это не мне удастся, это им удастся.

Но методика тренировочная – твоя...

Ну и что? Главное – то, что они тренировались не ради подпитки своего эго, а ради того, чтобы стать лучше для самих себя. Чтобы избавиться от недостатков, которые мешали им пользоваться телом, как инструментом постижения мира, инструментом самоосознания. Это, может быть, высокие слова, но только при такой мотивации результаты приходят поразительно быстро и оказываются фантастическими. А те, кем движет стремление утвердиться в своем эгоизме – жажда славы, признания, богатства – у них так не получается... Знаешь, я за много лет богатый статистический материал накопил... Им тяжело тренироваться, их тело изменяется раз в пять-семь медленнее, и в конце концов, все равно они получают от жизни тяжелые удары... Мало кому удастся от этих ударов оправиться. Некоторые что-то понимают, конечно, начинают все сначала... А некоторые – так ничего и не понимают... И продолжают себя "добивать" своим же собственным эгоизмом... ●



www.yogasattva.com.ua

Черниговская линия ХАТХА ЙОГИ
Сергей Сидоров и Александр Таишев

В следующем номере – продолжение интервью с Голтисом, в котором он рассказывает о приключениях в Африке, о своем понимании путей взаимодействия со стрессами, о принципах "правильного" сбора лекарственных растений, о техниках голодания и энергетической сущности их воздействия на организм человека, о некоторых принципах гармоничной тренировки, а также...



Андрей Сидерский

ЙОГА И ЗДОРОВЬЕ

Впервые индусы привезли йогу как товар "на продажу" в Америку и Европу в конце XIX века. И обнаружили, что ни восточно-праническая мистика, ни, тем более, перспектива тотального самоконтроля не прельщают прагматичного западного обывателя в достаточно массовых масштабах, позволяющих наладить бизнес с более-менее приличными оборотами... А вот здоровье – совсем другое дело. Поэтому акценты сместились. И с того, чем йога является по сути и на самом деле, основное ударение было перенесено на поразительную способность этой практики оздоравливать человеческий организм по принципу "функциональной оптимизации". Что это значит? Всего лишь то, что, в отличие от избирательно и как минимум не всегда гармонично действующих лекарств, практика йоговских упражнений способствует восстановлению нарушенных функций организма по схеме "где чего слишком – уменьшаем, где чего не хватает – увеличиваем, где все в норме – так и оставляем". Удобно, не правда ли? И западный обыватель "повелся". Благодаря усилиям предприимчивых продавцов, в течение целого столетия йога казалась обитателям "цивилизованных" стран этакой "восточной лечебной физкультурой". Причем не без оснований...

Давайте попробуем прикинуть, что получится, если так вот вдруг на ровном месте взять и "впрыгнуть в отрешенность"? И прекратить привычную суету ума...

Если такое вдруг получается... ну, предположим, мало ли чего в жизни не бывает?.. Это означает что сразу вот точно так же вдруг на ровном месте круто изменился привычный режим работы мозга... Некоторые персонажи, кстати, так и поступают – игнорируя любые вводные этапы прямо берут быка за рога и... Методы чисто психотехнической остановки суеты ума описаны многократно в разных источниках. Помимо "Йога Даршаны" Патанджали¹ существует несколько более поздних письменных источников, описывающих принципы и методы практики раджа-йоги – "царственной йоги". Или, если попытаться подыскать версию перевода данного термина, несколько более адекватную реалиям современной психосоциальной ситуации – практики "высшей технологии самоконтроля". Достаточно остроумный вариант для того, чтобы как-то обозначить "высочайшую" из всех "высоких технологий": "царственная"...

Практически в любом первоисточнике по раджа-йоге непременно присутствует предупреждение: хотя этот путь и является самым коротким и прямым, он чрезвычайно опасен и доступен лишь считанным единицам из немногих избранных. Почему так? В чем опасность прямого непосредственного осознанного вмешательства в управление режимами работы мозга без специальной подготовки организма?

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте сперва попытаемся представить, что должно произойти для того, чтобы прекратилась "суета ума". Любой "суетливый" процесс в уме – это "мерцание" биоэлектрических потенциалов клеток коры головного мозга. И, естественно, сопутствующая суета нервных и прочих процессов в органах и системах, призванных обеспечить нормальное функционирование центрального биопроцессора (т.е., мозга) всем необходимым. Ведь не секрет, что центральная нервная система является главным потребителем, нужды которого абсолютно приоритетны по отношению к нуждам любых других органов и систем. В ответ она "обязана" обеспечить органы и системы бесперебойным корректным управлением –

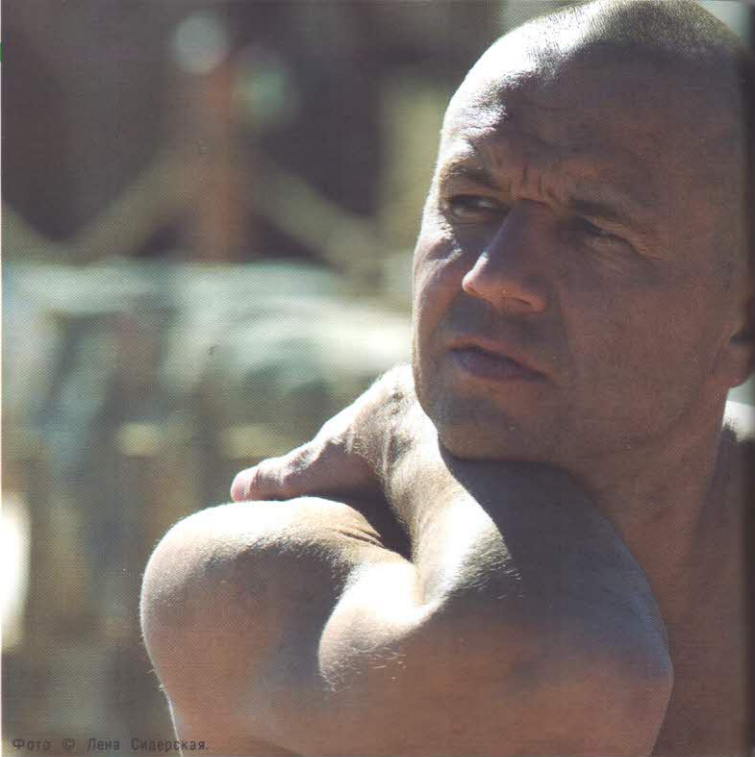


Фото © Лена Сидерская.

как на уровне осознанных импульсов, так и на бессознательном уровне. Понятно, что функциональное управление физиологическими механизмами на уровне бессознательных реакций в общей картине схемы управления работой организма занимает львиную долю. Эту часть практика йоги если и затрагивает, то незначительно – только на уровне оптимизации поведения крупных функциональных конгломератов, скажем, кровеносно-дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, комплекса функций терморегуляции и т.п. Управление частными функциями задействованных мелких комплексов и элементов систем оказывается при этом "встроенным" в общую картину, но остается автоматическим, хотя и подвергается косвенной коррекции сообразно поставленной задаче. Но все это становится возможным только после многих лет

Впервые индусы привезли йогу как товар "на продажу" в Америку и Европу в конце XIX века.

тренировок. Поначалу же мы можем говорить лишь об упорядочивании и повышении эффективности работы мозга в сфере

осознаваемых мыслительных и эмоциональных процессов. Но, честно говоря, если даже это получается – налицо большой успех... Просто огромный! Ведь подавляющее большинство человеческих существ живет на 99% в автоматическом режиме даже там, где в принципе можно было бы владеть собой осознанно... Однако мы несколько отклонились от темы...

Итак, представим следующую картинку. Живет себе человеческое существо – как все живет – суетится, эмоционирует, иногда пытается думать, впрочем, это у него (нее) не особенно получается, поскольку серое вещество его (ее) головного мозга оккупировано преимущественно сонмищами суетливо мечущихся образов, обрывков ассоциативных рядов, эмоциональных всплесков, инстинктивных побуждений... Ведь в основном все человеческие мотивации обусловлены тремя первичными инстинктами... Ну, и биоэлектромагнитные процессы, которые всему этому соответствуют – ток туда – ток сюда, потенциал повыше здесь – пониже там... В общих чертах как-то все условно компенсировано и даже наблюдается некоторая стабильность общей картины хаоса. Понятно, что почти вся энергия, идущая на обеспечение "суеты ума" тратится впустую (если оценивать целесообразность затрат с точки зрения результирующей креативности процесса мышления)... Но что подделаешь – вот так вот мы все и живем... Уже Ноло, однако еще пока не вполне sapiens... И потому, когда все же приходится включить ум в какой-либо творческий процесс – возникает индусы. По большей части с неблагоприятными последствиями. Ведь для того, чтобы что-то

¹ Ориентировочно – 2 ст. до Р. X. (прим. ред.)

осмыслить, а тем более – сотворить позитивную абстрактную идею и придумать способ ее конкретного воплощения в материи, нужно сформировать в уме достаточно мощный направленный процесс, "полезный сигнал" в котором был бы "устойчиво заметен" на фоне царящего в уме "эмоционально-мыслительного шума". Энергии на это дело идет... В особенности у людей, склонных постоянно "пережевывать" в уме кучи бесполезного эмоционального, образного, ассоциативного и прочего сознательно-бессознательно-подсознательно-сверхсознательного хлама. А таковы, по большей части, все люди, в особенности – субъекты творческого склада – как "технари", так и "лирики". Поэтому, включаясь в активную фазу творческого процесса, обычный нормальный человек, в особенности – творческая натура, создает в организме могучую перегрузку по всем параметрам. И не важно, что именно является объектом творчества, и на каком поле деятельности произрастает сия ягода. Ведь энергия, которую мозг затрачивает на преодоление "шума" и переориентацию процесса мышления, огромна. И, что вполне очевидно, из ниоткуда она не берется. Действительно, где мозг может взять энергию, необходимую для того, чтобы "поднять полезный сигнал" до уровня отчаянного вопля? А ведь только в таком случае система "заметит его" иотреагирует на него, как на организованный потенциально креативный процесс... Ну конечно! Ее должны – просто обязаны – обеспечить органы и системы организма... Мозг ведь дал запрос! Значит – расшибись, а выполни... Кроме того, в данном случае налицо перестройка режима работы мозга. Пусть временная, пусть не слишком глубокая и частичная, но, тем не менее... Режим работы основного потребителя энергии в организме изменяется. Если рассматривать биоэлектромагнитную компоненту ситуации, имеем что? Правильно – переходный процесс! А что такое переходный процесс в системе? Это критическая ситуация, когда все элементы системы испытывают многократные перегрузки по всем параметрам из-за резкого всплеска всех напряжений, всех токов и всех напряженностей всех компонент всех энергетических полей. Это – физика, но будем вдаваться в подробности, кому интересно – курс физики средней школы, а ежели кто захочет в общих чертах разобраться поглубже – институтский курс теоретических основ электротехники. Для нас важен результат – а с результатом мы по жизни сталкиваемся постоянно: рак сожрал почки, сердце не выдержало нагрузок, язва проела желудок, короча, сгорел (сгорела) на работе и заживо сгнил (сгнила)... Вариантов – бесчисленное множество, но итог один и тот же: мы либо разлагаемся заживо, либо с годами хитро обучаемся эффективно зарабатывать финансовые средства для уверенного поддержания статуса фармацевтических компаний. Либо – и то, и другое... Two in one, так сказать...

Так вот и получается, что умственный труд оказывается действительно крайне тяжелым, а творчество – занятием жутко вредным для здоровья и существенно укорачивающим жизнь, если только... Если только что?

Если только Номо (он или она – не имеет значения) вдруг по какой-то не вполне ясной причине не решится изменить ход своего инстинктивно-автоматического полуживотного бытия в пользу трансформации оногo в бытие человека уже более-менее разумного, то есть собой владеющего. Sapiens как бы... А какое свойство отличает истинного sapiens? Правильно – редчайшая на текущий момент способность хотя бы в первом приближении управлять поведением своего самого главного органа. Причем, что особенно смешно – органа, наиболее охотно и благодарно поддающегося управлению. Смешно – потому как фактический процент тех способных хотя бы приблизительно "держат себя в узде" Номо, которые в самом деле сделали или хотя бы постепенно делаютс я sapiens, в общих миллиардах попирающих своими

Но что поделаешь – вот так вот мы все и живем... Уже Номо, однако еще пока не вполне sapiens...

двоими земную поверхность планетарной тверди удручающе незначителен... А ведь для того, чтобы управлять работой ума, много не нужно. Достаточно просто дать ему возможность разобраться в истинных источниках мотивов и побуждений, определяющих ход процесса жизни, и позволить научиться управлять самим собой.

Тем более, что и техники известны... Как мы уже выяснили, называются "раджа-йогой" и достаточно подробно описаны в уже упоминавшейся работе Патанджали "Йога Даршана". Настолько подробно, что данная работа вполне может служить почти идеальным руководством по практике раджа-йоги... Но... Допустим, нам удастся

Практически в любом первоисточнике по раджа-йоге непременно присутствует предупреждение: хотя этот путь и является самым коротким и прямым, он чрезвычайно опасен и доступен лишь считанным единицам из немногих избранных.

с помощью описанных в работе Патанджали приемов добиться заметных сдвигов в изменении характера процессов, проистекающих в нашем сознании. Режим работы мозга меняется в направлении все большей осознанности и упорядоченности. Что при этом происходит? Правильно, все то же самое, что и в варианте развития событий по описанному выше сценарию спонтанного творческого процесса... За исключением, разве что, необходимости поднимать уровень полезного сигнала до уровня истошного вопля. А так, в целом – та же замена суеты направленным и как-то более-менее организованным потоком виртуальных событий, и тот же биоэлектромагнитный переходный процесс. Отсутствие необходимости увеличивать амплитуду полезного сигнала с лихвой компенсируется значительно большей глубиной и объемом процесса в коре головного мозга, чем таковые, присущие "непроизвольному" творческому мышлению. Так что нагрузка на органы и системы организма, призванные обеспечить мозг всем необходимым, оказывается отнюдь не меньшей, чем в случае творчества. А может быть, и куда большей... Как правило, организм с такой нагрузкой справиться не в состоянии. Мозг требует питания, все органы и системы начинают работать на обеспечение этой потребности – в ущерб себе – по нервам к центру тела устремляются мощные потоки биоэлектромагнитной энергии, от центра тела по спинному мозгу в направлении головы поднимается могучая волна энергии. Это называется синдромом Кундалини.

Требования, которые такая действительно сверх-экстремальная физиологическая ситуация предъявляет к органам и системам, запредельно высоки. Только абсолютно здоровый и хорошо тренированный организм способен выстоять. На практике это случается крайне редко. Если говорить совсем откровенно – мне неизвестны варианты, когда процесс прошел бы "без потерь". В подавляющем большинстве случаев система рушится, начиная со "слабых мест". Органы не выдерживают нагрузки, соответственно, всегда готовые к действию болезнетворные микроорганизмы и неблагоприятные факторы среды обитания моментально пользуются случаем и "вгрызаются" в тело, вызывая множественные физические и психические расстройства. Повторяю: я не знаю ни одного случая беспроblemного прохождения не подготовленного должным образом человека "сквозь синдром Кундалини". Зато примеров серьезных проблем вплоть до пожизненной психбольницы и летального исхода – вполне достаточно. Как правило, до стабилизации устойчивого контроля по типу "читта-вритти-ниродха" дело так и не доходит. Необратимое нарушение и без того хлипкого физиологического равновесия, комплекс инфекционных заболеваний и сопутствующих функциональных расстройств, органические нарушения опорно-двигательного аппарата и внутренних органов, психосоматический дисбаланс и стопроцентно отрицательный результат в плане "прекращения суеты ума" – психозы, неврозы и маниакально-депрессивные синдромы вместо контроля, полной внутренней тишины и адекватного осознанного расширения диапазона восприятия... Таков стандартный печальный результат практики раджа-йоги без должной подготовки органического тела. ►

Выход? Выход был найден очень давно – тогда же, когда йогини² столкнулись с реалиями описанной выше ситуации. За многие столетия "натурных экспериментов" на самих себе, они сумели разработать вспомогательные техники, позволяющие в нужный момент "подхлестнуть" иммунную систему и повысить уровень адаптивных способностей организма. Эмпирическим путем они открыли факт, значительно позже подтвержденный клиническими исследованиями академика А.А. Богомольца: состояние соединительных тканей напрямую связано с функциональным уровнем иммунной системы и уровнем адаптивных способностей организма. Тренировка тела, в которой основной упор делается на проработку сухожилий, суставных сумок, внутрисуставных связок и т.п., а также на вытягивание мышц (вернее, "соединительнотканых мешков", в которые мышцы заключены), значительно повышает функциональный уровень иммунной системы и способствует развитию способности организма адаптироваться к стрессогенным факторам, интенсивность воздействия которых превышает нормальный порог устойчивости организма. Понятно, да? В уже знакомую нам тренировочную технику по имени "асана" встроен автоматически включающийся механизм защиты от разрушительного действия переходных процессов. Правильная практика асан генерирует отрешенность и одновременно защищает организм от разрушительного действия процесса развития этой самой отрешенности... Если она действительно правильная. И соответствует индивидуальной предрасположенности. Но это – особая тема...

Как мы уже знаем, любая асана – это такое положение тела, в котором, помимо всего прочего, определенные участки сухожильно-мышечных комплексов подвергаются интенсивному длительному фиксированному вытягиванию. Понятно, что чем хуже у человека растяжка, тем легче и быстрее он достигает результата в плане воздействия асан на состояние организма. Чем растяжка лучше – тем более замысловатые формы приходится выдумывать для того, чтобы практика оказала ожидаемое воздействие на иммунную систему. Но одного лишь вытягивания оказывается мало. Если все время только тянуть сухожильно-мышечные комплексы, растягивать суставные сумки и внутрисуставные связки, мы получим обратный результат. Опорно-двигательный аппарат разболтается и вместо оздоравливающего эффекта практика даст эффект прямо противоположный. Поэтому в практику обязательно вводятся асаны, основное воздействие которых заключается в интенсивном статическом напряжении определенных групп мышц, призванном компенсировать действие вытягивания. Все то же самое... Мы просто рассматриваем практику асан под несколько иным углом зрения, чем это было сделано в статье "ЙОГА – ... – УЗДА"

И, разумеется, для того, чтобы в результате длительных статических фиксаций не развились застойные явления в органах и системах и патологически не исказилась картина распределения полей гидравлического давления жидких сред и биоэлектроманнитных полей в организме³, асаны соединяются в связки динамическими переходами. Динамика переходных движений организована таким образом, чтобы произвести в организме эффект "встряски" и "распределения" механического, биохимического и биоэлектрического результата выполнения асан, предшествовавших переходу. Последовательность асан, соединенных динамическими переходами, называется "виньяса" (прямой перевод "порядок следования, последовательность"). При толковом использовании работает безотказно. Благо, у йогинов было достаточно времени, чтобы отточить технику выполнения всех элементов своей гимнастики и отобрать наиболее эффективные и целесообразные приемы.

Хорошо... Допустим, с повышением адекватности работы иммунной системы разобрались. Параллельно решили проблему гиподинамии... А как быть с таким бичом современного человеческого бытия, как недостаточность мозгового кровообращения, обусловленная прямохождением? Ведь хроническая неспособность сердечно-сосудистой системы обеспечить достаточно обильное снабжение мозга обогащенной кислородом кровью является если не прямой, то уж во всяком случае – косвенной всенепременно – причиной многих серьезных системных расстройств и заболеваний. Йогини решили проблему очень просто, введя в практику множество асан, при

выполнении которых тело переворачивается вверх ногами и фиксируется в этом положении. Добавление различных движений и дополнительных элементов, модифицирующих картину распределения давления в кровеносной системе, превращает упражнения такого типа в мощное средство устойчивой оптимизации мозгового кровообращения. Укрепляются сосуды мозга, мозг получает приток свежей крови. Гипофиз, от деятельности которого зависит корректность работы всей системы биохимической регуляции, также получает серьезную функциональную поддержку. При правильном и осторожном подходе к практике это позволяет организму восстановить приобретенные нарушения функций эндокринной системы, компенсировать некоторые генетически обусловленные проблемы и даже "наработать запас биохимической прочности" на случай возникновения серьезных внутренних или внешних стрессогенных факторов.

Очень хорошо...

Чем растяжка лучше - тем более замысловатые формы приходится выдумывать для того, чтобы практика оказала ожидаемое воздействие на иммунную систему.

Но вот еще один вопрос: а как быть со способностью самой крови переносить кислород, как оптимизировать энергонасыщение самой крови и энергообмен на уровне тканей органов? В 1998 году В. Ф. Фролов предложил методику так называемого эндогенного дыхания. Суть метода состоит в том, что выдох выполняется через воду – с нагрузкой. Это чуть-чуть повышает давление в легких во время дыхания. Не будем вдаваться в подробности – о них можно прочесть в работах В. Ф. Фролова и его последователей, но вот что интересно: дыхательные упражнения йогической гимнастики, известные как часть хатха-йоги под названием "пранаяма" в основе своей также имеют принцип растягивания длительности дыхательного цикла с результирующими изменениями внутрилегочного давления в процессе дыхания. И, что заслуживает особого внимания, оздоровительный эффект пранаямы, как минимум, не уступает оздоровительному эффекту эндогенных дыхательных тренировок с использованием методики В.Ф. Фролова. Пранаяма существенно повышает биоэлектрический потенциал клеток крови, что позволяет значительно увеличить эффективность тканевого дыхания. В сочетании с практикой асан и виньяс это приводит к заметному повышению коэффициента полезного действия системы на уровне клеток тканей организма. Но это, как писали братья Стругацкие, уже совсем другая история, поскольку речь в ней идет не просто об оздоровлении организма, а о развитии функциональных способностей, намного превышающих обычные среднечеловеческие.

Вывод из вышесказанного я бы сделал такой: в результате многовековых практических исследований йогинами была разработана близкая к совершенству гимнастическая технология, способная избавить органическое тело от практически любых недугов и компенсировать его генетически обусловленные и приобретенные в процессе жизни "слабые места", тем самым подготовив организм к практике "раджа-йоги". Как выясняется, гимнастика эта оказалась более чем актуальной сегодня, ибо позволяет решать многие, казалось бы, неразрешимые, проблемы, обусловленные спецификой современных условий образа жизни человеческих существ. Отсюда – нынешняя столь высокая популярность йогических тренировочных методов в индустриально развитых странах Запада и Востока. ■

² Так называют практикующих йогических тренировочные методы (прим. ред.)

³ В особенности заметно от этого могут пострадать мягкие органы и компоненты эндокринной системы.



Вячеслав Смирнов

ЙОГА-ТЕРАПИЯ

как она может быть

Подавляющее большинство книжек, в которых описываются способы применения йогических приемов для лечения и оздоровления, обладают двумя основными недостатками.

1) Информация в них подается в этакое заочно-абстрактно-конкретном виде: что и как делать при такой-то болезни. Кому, где, когда делать, и каковы условия, в которых развивалась именно его болезнь – об этом остается только догадываться. Такие рекомендации не учитывают самого главного – индивидуальных особенностей организма и образа жизни. Что во многих случаях сводит на нет целесообразность их применения.

2) Даже та информация, которая в этих книжках имеется, дана крайне хаотично, без какой-либо системы... И без малейшего намека на то, как ее можно было бы систематизировать...

Мы поступим иначе. Мы не будем вдаваться в трудно применимые частности, а вместо этого попытаемся последовательно изложить принципы, базовые механизмы и техники, на основании которых каждый сможет сам построить самодостаточную и целостную индивидуальную систему оздоровления именно для себя.

Главный принцип

Для начала сформулируем главный принцип нашего подхода к практике йога-терапии: до тех пор, пока организм жив, он обладает практическими неограниченными ресурсами для самостоятельного восстановления нарушенных функций в их оптимальном варианте.

Так что нам достаточно всего лишь правильно распределить усилия и не мешать самому себе.

Шаг первый:

создание цепи и отстройка фона

Самое первое: если мы хотим чего-то добиться, мы должны точно знать, чего же мы на самом деле хотим. Возможно, это – главное. Абстрактные усилия ведут к абстрактным результатам. Те ресурсы, которые будут высвобождаться в процессе практики, должны быть направлены на что-то конкретное. Иначе эффект окажется равномерно рассеянным. Необходимо сформировать предельно четкий образ, несущий в себе информацию одновременно для всех органов чувств.

В целом процесс старения организма и механизм развития заболевания можно описать таким образом: под воздействием внешних факторов, в организме постепенно накапливаются "сбои": дефекты в работе сначала маленьких групп клеток, а позже – органов и систем, которые все больше и больше уводят организм в сторону от оптимального (то есть нормального) рабочего состояния. Накапливается "критическая масса ошибок" в клетках и тканях, начинаются процессы дегенерации тканей и органов.

Дальше процесс развивается нарастающими темпами. Тело постепенно вырождается. И, к сожалению, отнюдь не только тело... Аналогичные процессы происходят и в сознании человека: неиспользуемые качества – структурные органы сознания – за ненадобностью постепенно отмирают. Общая структура сознания упрощается, становится примитивной и дегенерирует, сводя набор функций к минимально необходимому. Сознание постепенно "уплотняется" и лишается подвижности. Так оно сохраняет хотя бы сам факт своего существования, защищает себя от полного распада.

Как показывает практика, любой человек, у которого ухудшение здоровья – даже не болезнь еще – продолжается хотя бы

несколько недель, уже с трудом может представить себя в нормальном состоянии, без этой проблемы. О каком полноценном лечении может идти речь в ситуации, когда организм просто забыл о том, что значит быть здоровым, и понятия не имеет о том, к чему следует стремиться?

Компенсировать этот процесс можно только за счет намерения, объединяющего все уровни и все структуры человеческого существа. Намерение должно быть направлено на создание максимально сильного и четкого образа-состояния самого себя в идеальной форме. Такое намерение – своего рода матрица оптимального состояния. На ее основе строится все наше тело, эмоциональная сфера и сфера сознания. Необходимо постоянно поддерживать и развивать это состояние, добавляя в него как можно больше оттенков, делая его все более реальным и живым. Так постепенно мы можем научиться не терять собственную энергию в процессе жизни, а наоборот, постепенно стягивать к своему центру ту силу, которую мы, возможно, когда-то почему-либо утратили. В итоге, к завершению своего жизненного пути мы не едва подползаем в виде с трудом передвигающегося по земле и боящегося жизни существа, а подходим гордой поступью полного сил человека. И до самого перехода через смерть находимся на пике своих максимальных возможностей.

Создание цепи для всего организма

Это – этап создания целостной стратегии на ближайший более-менее продолжительный промежуток жизни. Наша задача сейчас – отметить для себя свое исходное состояние. Имея это в виду, пытаемся увидеть себя со стороны. Отмечаем все свои слабые места – система самодиагностики у нашего тела работает всегда, просто не нужно ей мешать сообщать сознанию обо всех обнаруженных повреждениях. Принцип прост: на своем внутреннем "виртуальном" экране, не напрягаясь и ничего не ожидая, пробуем увидеть самого себя. Картинка, которую мы увидим, способна дать достаточно четкую информацию о реальном состоянии наших органов и систем.

Для начала стоит обратиться к анатомическому атласу, чтобы в общих чертах представлять себе, где какой орган находится и как выглядит.

Следующий этап – поиск образа идеального состояния всего тела в целом. Можно обратиться к детским воспоминаниям. Ведь в раннем детстве мы, как правило, находимся намного ближе к своему идеальному состоянию, поскольку просто еще не успели обрасти огромным количеством масок, чуждых нам ролей и самоотжествлений... Впрочем, можно просто придумать новый образ нового самого себя. Почему нет? Когда он будет создан – максимально живой и четкий – "примеряем его на себя". Как будто бы "входим в него". Если образ соответствует тому, что нам действительно нужно, мы сразу же это почувствуем: внутри него нам будет комфортно, а мир вокруг станет более ярким. В любом случае, стараемся оживить ощущение детства, уже одно это радикально стимулирует процессы аутогенного восстановления. Если тело "поверит" нам, нашему образу, оно полностью перестроит свой режим функционирования. Нужно просто почаще возвращаться к образу идеального состояния и все глубже в него вживаться. Последний шаг на этом этапе – полная замена старого образа на новый. Мы совмещаем картинку старого образа и нового – идеального, причем стараемся это сделать так, чтобы все составляющие старого образа – ощущения от всех органов чувств – органично перешли в новый образ, усилив его, сделав еще более ярким и выпуклым. Делаем это как можно чаще. И до тех пор, пока не исчерпается запас "живучести" старого образа. Однажды это произойдет. И тогда наш старый образ самого себя полностью исчезнет.

Создание цепи для конкретного органа

Это – этап построения целей тактических, менее глобальных. Он ничем не отличается от предыдущего, кроме того, что здесь мы отстраиваем матрицу идеального состояния для того органа, который нас интересует в данный момент. Принцип – тот же. Мы просто сужаем и конкретизируем задачу. ▶

Отстройка оптимального фона

Оптимальный фон – это то психоэмоциональное состояние, в котором организм будет восстанавливаться максимально эффективно. Именно оно и запустит восстановительные процессы в системе. Важно, чтобы в этом состоянии ощущался максимальный позитив. Оптимальный способ входа в это состояние у каждого свой, поэтому, пожалуй, самое сложное в начальном периоде – научиться создавать данное состояние и потом постоянно его поддерживать.

Вот пример возможного варианта техники входа в "активизированное" состояние:

1) Равномерно распределяем внимание по всему объему тела, стараемся почувствовать, как все тело вовлекается в участие в процессе дыхания, как открываются поры на поверхности кожи, как начинают оживать ткани. Если таких ощущений сразу нет – "придумываем" их. На самом деле они всегда в нас есть, просто нужно научиться выделять их из общего фона восприятия и осознанно усиливать.

2) Ищем в пространстве внутри тела ту зону, которая в настоящий момент находится на пике своей активности. Когда мы "входим" в нее своим вниманием, ощущается прилив сил и свежести. Начинаем дышать этим местом, с каждым вдохом-выдохом увеличивая объем этой зоны, стараемся заполнить ощущением этого дыхания все тело, пропитать им все ткани и органы.

3) Пропитываем этим ощущением интересующий нас участок тела, создаем в нем своего рода "эпицентр ощущения силы".

4) Выполняем вышеописанный прием по утрам, стараемся каждый день начинать с него. Теперь наша задача – не потерять наработанное чувство. По мере сил стараемся на протяжении дня усиливать его еще больше.

Это – стержень всей системы самооздоровления, без него внести радикальные изменения в устоявшиеся искаженные отношения органов и систем вряд ли возможно.

Шаг второй:

оптимизация режима жизни

Еще один необходимый элемент на пути к здоровью – внесение изменений в режим жизни. Ключевой аспект которого – питание. О правильном питании написано достаточное количество вполне приличных книг, поэтому мы не будем вдаваться в подробности, а остановимся только на основных принципах.

Питание исключительно важно для нашего здоровья и нашей практики, поскольку определяет состояние нашей внутренней среды.

Основная идея, на основе которой можно строить индивидуальную систему питания, состоит в следующем. Согласно традиционной восточной концепции, все предметы, процессы в этом Мире в своей основе имеют разный баланс изначальных сил – Инь и Ян. О них можно прочесть в любом учебнике по модному нынче фэн-шуй.

В наше время в силу экологической ситуации и образа жизни нормального среднестатистического человека практически все болезни имеют иньскую природу, что проявляется, как правило, в увеличении размеров пораженных органов и снижении уровней их функций. В огромной степени такая ситуация обусловлена рационом питания человека. Любые наши терапевтические действия – прием лекарств или упражнения – на фоне неправильного питания будут неэффективными.

К наиболее ярко выраженным продуктам категории Ян относятся: зеленый чай и некоторые травы, морская соль, рис, гречка, морковь, лук, зелень. При любом нарушении баланса Инь-Ян в сторону преобладания Инь целесообразно перейти на диету, составленную на основе вышеперечисленных продуктов. По мере восстановления нормального состояния можно будет постепенно расширить рацион. Такой подход к питанию сродни макробактериологии, которую в Японии называют "системой, проясняющей суждения" и практикуют в буддийских монастырях. Наиболее ярко выраженные Инь-продукты: помидоры, картофель, дрожжевой хлеб. Если эти продукты присутствуют в повседневном питании, тело и сознание становятся инертными и лишаются силы, прозрачности и текучести. Разумеется, речь выше шла только о натуральных продуктах. О синтетических и

искусственных говорить вообще не имеет смысла – все они являются собой не только глубокий Инь, но к тому же еще и откровенную отраву.

У нас почему-то принято отождествлять йогу и аюрведу. В результате зачастую в наших условиях применяются совершенно не подходящие для нашего климата и нашей физиологической конституции продукты и правила их использования, разработанные давным-давно и в абсолютно иных условиях. Я еще не видел ни одного впечатлившего меня примера использования аюрведических техник в серьезных ситуациях. Безусловно, в результате перехода на аюрведический режим у человека может улучшиться самочувствие, но это происходит по большей части только за счет привнесения элементарного порядка в режим жизни, практики и питания. Однако никаких радикальных изменений общего состояния человека, как правило, не отмечается. Напротив, при условии соблюдения макробактериологического режима питания в некоторых случаях удается даже решать проблемы терминальных онкологических состояний. И не только онкологических... Поверьте, я видел совершенно удивительные случаи.

Итак, наша программа-минимум: исключаем из меню все тяжелые белки и жиры животного происхождения. Мясо заменяем соей и продуктами из нее. Сводим к минимуму употребление цельного сливочного масла, заменяя его топленым. Также исключаем кофе и черный чай. Эти продукты допустимы в "экстремальных" ситуациях – в периоды сильных холодов, например, когда необходимы жесткие внешние стимуляторы. Приемы пищи – только тогда, когда организм настойчиво заявляет о необходимости в этом. Не переедаем, всегда оставляем в желудке свободное место. После приема пищи должно оставаться ощущение легкого голода. На самом деле при относительно эффективной работе систем организма количество необходимой пищи минимально. Если вы – конституциональный "мясоед" – а такое бывает – старайтесь, по крайней мере, свести употребление мяса к минимуму.

Пища – не только источник строительных материалов для организма, но и элемент, раздражающий иммунную систему. Кроме того, каждая порция пищи, проходя по кишечнику, действует на его стенки подобно наждачной бумаге: пищевые массы счищают кишечный эпителий, что необходимо для нормального протекания пищеварения. То есть, с одной стороны, для нормального функционирования иммунной системы и кишечника необходим приток энергии и "строительных материалов", а с другой – то, что мы едим, разрушает эти же системы. Все структуры организма должны иметь возможность полноценно восстанавливаться. Кроме того, в условиях поступления в организм питательных веществ постоянно накапливаются продукты распада, которые не выводятся полностью. Поэтому необходимо время от времени устраивать себе "разгрузочные дни". Это – не голодание. Реальный голод – состояние, в котором организм для выживания вынужден расщеплять собственные ткани и ими питаться. Несколько дней без еды ни при каких условиях к такому варианту развития событий не приведут.

В теле всегда есть определенное количество питательных веществ, отложенных "про запас". Эти "запасы" периодически нужно обновлять: продукты имеют обыкновение портиться. Даже в холодильнике... Пауза между приемами пищи продолжительностью 24-36 часов один раз в неделю – именно то, что нужно. Традиционно в йогической литературе рекомендуется делать такие периоды "пищевого воздержания" в новолуние, полнолуние, в 11-й и 26-й (29-й) день лунного месяца. В такие дни пьем понемногу, но часто: травяные настои или просто зеленый чай. Если доминативно чувство голода, стараемся пить еще чаще: вода вымывает желудочный сок, который вызывает чувство голода. Постепенно организм привыкнет.

Все перечисленные правила относительно перестройки режима питания – простейшие элементы в системе оздоровления, которые, тем не менее, поразительно эффективны. Буквально через неделю-другую вы заметите, насколько изменилось ваше восприятие самого себя и своего тела: оно делается более расслабленным, пластичным, послушным, движения становятся легче и приятнее, а восприятие – более четким и ярким. Тяжесть и инертность постепенно и незаметно куда-то пропадают. ▶

Все внутренние органы нуждаются в очистке от накопившихся продуктов жизнедеятельности. Кроме периодического "пищевого воздержания" целесообразно использовать специальные очистительные процедуры. Техника их выполнения подробно описана во многих источниках.

Вопрос очистительных мероприятий исключительно важен не только как аспект терапии, но и как аспект любой физкультурной тренировочной практики. Представьте себе, что происходит в организме человека, который начинает тренироваться: весь "мусор", который накопился во внутренних органах, начинает из них выдавливаться и вымываться, попадает в кровоток и отравляет организм. Результат – многочисленные и разнообразные негативные последствия.

Совсем нехорошо получается, когда помимо общих упражнений человек начинает практиковать перевернутые позы и специфические йоговские манипуляции брюшными мышцами, диафрагмой и мышцами низа живота: тут уже не просто "в кровь выбрасывается мусор". "Тонкая" липкая грязь, которая посредством этих

практик "возгоняется" вверх, благополучно оседает в верхних энергетических центрах. И уже совсем неясно, чего от такой практики больше: пользы или вреда...

Возможная оптимальная последовательность очистки внутренних органов может выглядеть в начале практики примерно так: очищение толстого кишечника клизмами (басты-крияя) – очищение всего желудочно-кишечного тракта сквозным промыванием (шанх-пракшалана) – промывание желудка.

Серия клизм перед сквозным промыванием необходима. Ведь один из наиболее критичных источников внутренней аутоинтоксикации – толстый кишечник. При сквозном промывании вода доходит до толстого кишечника, уже имея в себе большое количество слизи, вымытой из вышележащих отделов, и вряд ли может смыть отложения с его стенок.

В моей практике были пациенты, которые, пройдя цикл очистки только лишь толстого кишечника, отмечали полное исчезновение симптомов, например, сахарного диабета. Представьте, чего можно добиться, вычистив весь кишечник, да еще при полноценной тренировочной практике...

Для поддержания оптимального "фоновое" состояния придерживаемся определенного режима жизни: ложимся рано, встаем рано, два раза в день – водные процедуры.

Избегаем любого негатива в отношении к самому себе. Максимально поддерживаем внутреннее ощущение силы и собранности, состояние типа "я могу все".

Как можно чаще – по возможности несколько раз в день –

активно "нагружаем" тело физическими упражнениями. Если не получается потренироваться – уменьшаем количество пищи. Впрочем, с тем, как следует работать с телом, имеет смысл поговорить отдельно ●

**Шаг третий -
в следующем
номере...**

www.hatha-yoga.com.ua



Константин Петров,
кандидат медицинских наук

ЗАГАДКИ САХАРСРАРА-ЧАКРЫ

В переводе с санскрита "чакра" означает "круг", "колесо" или "уровень".

Согласно традиционным йогическим интерпретациям, существует несколько основных уровней регуляции личности: "муладхара" – основание туловища, "свадхистхана" – уровень мочеполовой системы, "манипура" – уровень органов брюшной полости и солнечного сплетения, "анахата" – уровень сердца, вилочковой железы и органов дыхания, "вишуддха" – уровень щитовидной железы и паращитовидных желез, "аджня" – уровень гипофиза и "сахарсрара" – уровень эпифиза и коры головного мозга. Современные ученые-медики на основании изучения древних трактатов по йоге сходятся на том, что речь идет о системе комплексной нейро-эндокринной регуляции организма. Впрочем, об этом в своих книгах говорят и современные йогини, например, Шри Свами Шивананда и Б.К.С. Айенгар.

Современная эндокринология изучает гормоны – регулирующие вещества, выделяющихся в кровь железами внутренней секреции. Еще недавно было известно совсем немного желез внутренней секреции: гипофиз, эпифиз, щитовидная железа, паращитовидные железы, поджелудочная железа, вилочковая железа, надпочечники, яичники у женщин... Однако в последние десятилетия медики все больше приближаются к йоговской интерпретации механизмов эндокринной регуляции. Во-первых, почти все внутренние органы теперь считаются эндокринными, поскольку каждый из них синтезирует и выделяет в кровь по несколько веществ, причисленных к классу гормонов: и печень, и желудок, и кишечник, и почки... Во-вторых, в работе всех эндокринных органов выявлена сложная взаимосвязь и комплексная организация. На каждом уровне – чакре – в строгом балансе обязательно находятся две противоположные группы

**На каждом уровне – чакре –
в строгом балансе обязательно
находятся две противоположные группы гормонов.**

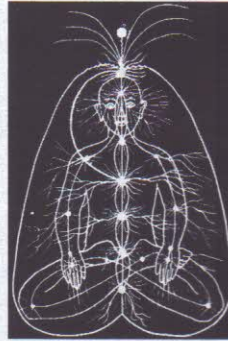
гормонов. Группа гормонов, обозначаемая как "ха" или "плюс", является стимулирующей, тонизирующей и возбуждающей. А тормозные, успокаивающие и расслабляющие гормоны целесообразно рассматривать как обеспечивающие регуляцию по типу "тха" или "минус". Пока "плюс" и "минус" находятся в динамическом равновесии, человек здоров.

Если "горизонтальная" регуляция уровня не справляется со своими обязанностями по поддержанию равновесия, то включается "вертикальная" – "межуровневая" или "межчакровая" регуляция. Впрочем, она не только компенсирует и исправляет дисгармонию на каждом уровне. "Вертикальная" регуляция определяет главный (командный) уровень, соответствующий степени развития личности.

Йога учит управлять эндокринной саморегуляцией личности осознанно. По мере совершенствования практикующий передает функцию доминирующего уровня все выше и выше, в конце концов достигая уровня сахарсрара-чакры – самой верхней из чакр человеческого тела. О ней и пойдет сегодня речь.

Сахарсрара – высшая из чакр. Древние йогини изображали ее символ в виде цветка лотоса с тысячей лепестков. Уровень сахарсрары, помимо собственно коры головного мозга, включает в себя функцию шишковидной железы – эпифиза и прилегающих участков ствола головного мозга – эпителиума. Если сахарсрара доминирует среди чакр, наступает состояние, традиционно именуемое "нирваной" –

Современные ученые осознают, что на самом деле понимают реальную роль эпифиза в куда меньшей степени, чем в свое время полагали, что понимают, Гален и Гипократ.

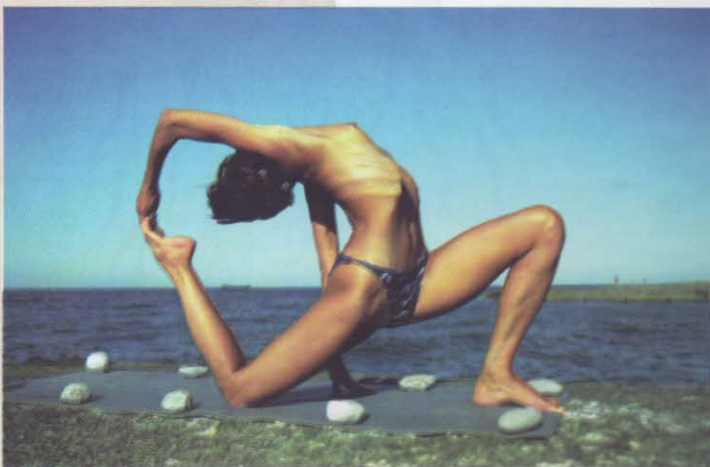


отсутствие желаний, полная удовлетворенность и абсолютное моментальное осознание глубинной внутренней сущности любых фактов, объектов и явлений, попадающих в сферу восприятия.

Впервые об эпифизе сообщил древнегреческий врач Герофил около 300 г. до Р. Х. Он приписывал этому органу контроль мышления и управление ясновидением, считая эпифиз "клапаном выхода души". Гален описал анатомическое строение органа и дал название "шишковидная железа". Везалий в 1543 году писал, что роль эпифиза заключается в управлении циркулирующей цереброспинальной жидкости. В 17 веке Декарт считал, что эпифиз есть "вместилище души". В 1695 году русский ученый В. Юрский опубликовал работу, в которой описал шишковидную железу как часть лимфатической системы. Хайбер (1898 г.) обратил внимание на взаимосвязь опухолей шишковидной железы с преждевременным половым созреванием. Некоторые ученые приписывают ей роль биологических часов, называя этот орган "шишковидным глазом". Доказано, что гормоны шишковидной железы тормозят действие гипофиза, доминирующая роль которого проявляется днем. Если гормональная деятельность эпифиза недостаточна, повышается вероятность развития инфаркта миокарда, цирроза печени и ряда других заболеваний. Кроме того, многие специалисты считают, что эпифиз выполняет в организме еще и роль своеобразного компаса, воспринимающего магнитное поле земли.

Современные ученые осознают, что на самом деле понимают реальную роль эпифиза в куда меньшей степени, чем в свое время полагали, что понимают, Гален и Гипократ. Жестокие эксперименты на животных по удалению шишковидной железы разочаровали физиологов. Животные без эпифиза продолжают себя вести точно так же, как до операции: голуби летают и воркуют, собачки бегают, змеи ползают, мышки грызут зернышки. Одним словом, пострадавшую функцию выявить так и не удалось. Вывод однозначен: шишковидная железа не является жизненно важным органом. Это подтверждают случаи, когда людям приходилось удалять эпифиз из-за раковой опухоли или размоложения в результате травмы. Такой пациент выздоравливает, выходит на работу и живет столько, сколько ему отведено судьбой. Баланс физиологических функций никак не изменяется. Нейрохирурги выдвинули версию, что шишковидная железа – эволюционно атрофирующийся орган. Вроде аппендикса... Но нет! К ней подходит огромное количество кровеносных сосудов. Причем сосудистая трофика железы тем выше, чем значительней эволюционное положение вида животного. У теплокровных – выше чем у холоднокровных. У обезьяны – выше, чем у кошки, а у человека – выше всех. Относительные размеры органа подтверждают предыдущую мысль. Ни о какой эволюционной видовой деградации эпифиза не может быть и речи...

Но интереснее всего другое... Из всех мозговых органов эпифиз первым прекращает свою деятельность в ходе возрастных изменений. В организмах подавляющего большинства людей функциональная активность эпифиза неуклонно снижается, начиная с десяти-пятнадцатилетнего возраста. Сосуды его застывают, а потом в них откладываются труднорастворимые соединения кальция. Шишкообразное тело уменьшается в размерах. У большей части людей



ОЛЬГА ШЕВЧЕНКО

(Москва, Россия)

Профессиональный фотограф и фотохудожник. Работает в самых разных "общепринятых" жанрах, таких как пейзаж, портрет, городской пейзаж, бытовые жанровые съемки, тематические постановочные работы... Но главная ее "профессиональная фишка" – съемка йоги и практикующих йогов. Пожалуй, Ольга – единственный профессионал, реально умеющий снимать практическую йогу на уровне безупречного искусства – как по собственному вдохновению, так и на заказ...

Конечно, сняться в каком-либо из собственных проектов Ольги или заказать ей фотоматериалы для презентации или рекламы может оказаться удовольствием не из дешевых... Но если Вы – классный профессиональный йогатичер, то и полиграфическая продукция у Вас должна быть на уровне... Равно как и фотоматериалы, помещаемые в веб-презентации на Вашем сайте... Любительское фото в профессиональных презентациях и персональных полиграфических продуктах всегда вызывает легкое недоумение потенциальных клиентов. А легкое недоумение потенциального клиента во многих случаях (если не во всех) имеет тенденцию к перерастанию в устойчивое намерение отказаться от услуг... Подумайте об этом.

Если же Вы – не профи, а просто нормальный читатель нашего журнала – не заморачивайтесь, а просто наслаждайтесь искусными фотоработами мастера.

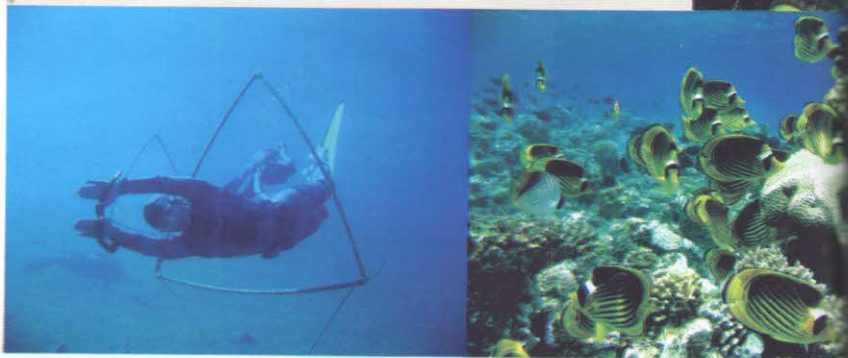


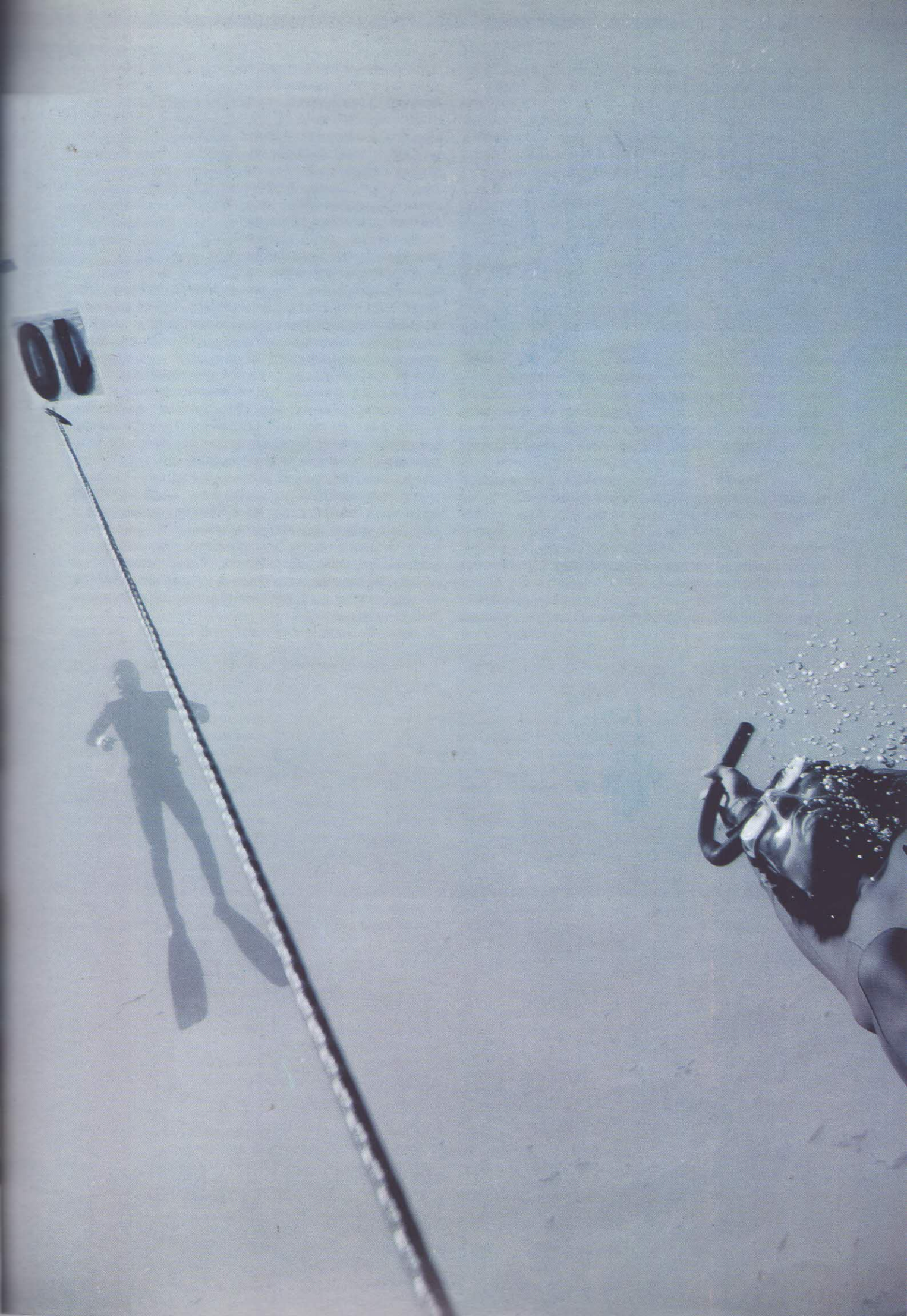




АНДРЕЙ СИДЕРСКИЙ (Киев)

Свободный художник, подводный видеооператор. В качестве хобби иногда практикует йогатичерство в ограниченных масштабах. В фотоискусстве интересуется исключительно жанром, который сам определяет термином "оцифрованная реальность". Соответственно, пользуется исключительно цифровой фототехникой. "Увидеть момент в объеме мира, и, не вмешиваясь в структуру события, "поймать" мгновение и зарегистрировать на цифровом носителе... Может быть, с помощью минимальных программных ухищрений впоследствии ненавязчиво подчеркнуть внутренние аспекты энергетической сущности мгновенного среза потока бытия... Но без фанатизма... Чтобы реальность в цифре все же оставалась самой собой... И всего-то."





ДЫШИТЕ – НЕ ДЫШИТЕ...

Вдох и выдох... Человек дышит всегда, но что он знает о наиглавнейшем процессе в организме – дыхании?

Процесс дыхания очень тесно связан с состоянием сознания. Кто каким-либо образом экспериментировал с дыханием, знает об этом. Поэтому в настоящее время существует много дыхательных систем, построенных на волевом вмешательстве в процесс дыхания. Современные дыхательные практики Бутейко, Фролова, холотропное дыхание, реберфинг представлены как вид нетрадиционной медицины. В них сложно разобраться – есть мнения о чудодейственном влиянии этих техник, но есть и примеры с негативными последствиями.

В практике йоги используют пранаяму, что переводится как "искусство управления энергией". Вдыхая воздух, мы одновременно вдыхаем и "жизненную силу". Но чтобы жизненная сила усваивалась и начинала действовать в нашем организме, нужно изучить этот процесс и научиться им управлять.

Наши сотрудники Алена и Сергей Груздевы задали ведущим йогитерам Украины вопросы об использовании пранаямы в практике хатха-йоги, а также об их отношении к другим дыхательным техникам.

Роман Рокотел - неоднократный призер Чемпионатов Мира по йога-спорту...

Рома, как ты используешь пранаяму? Насколько она нужна, насколько она важна?

Ну конечно важна и нужна, раз она есть. Во-первых, в аштанга-йоге еще Патанджали выделил ступень – пранаяма. Это целый раздел, который можно изучать всю жизнь.

Всем известно, что без еды можно прожить 40 дней, без воды – 10 дней, без сна – 3 дня, а без дыхания – если человек задерживает дыхание на 5–6 минут, то это уже чемпион мира, какой-то профессиональный ныряльщик. Дыхание – это то, от чего, в первую очередь, зависит жизнь человека. Поэтому от того, насколько человек правильно дышит, зависит абсолютно все – и

то, насколько он физически здоров, и то, насколько он правильно мыслит, насколько уравновешено его психическое состояние, и то, насколько хорошо усваивается пища.

Первое, чему нужно научить человека, который приходит на йогу, это правильно дышать. Конечно, легче всего научить йоге через физическое тело, потому что человек больше всего себя с ним отождествляет. Но если человек во время физических упражнений не будет правильно дышать, то от этих физических упражнений будет больше вреда, чем пользы. Уравновешенность нервной системы и сбалансированность обменных процессов будет тогда, когда вдох и выдох станут одинаковыми по времени. Обычно люди дышат неправильно, поэтому мне приходится уделять много времени вопросам дыхания, поскольку это самое важное. Я хочу, чтобы после занятий люди вывели с пониманием того, как нужно использовать дыхание, чтобы уравновесить свое состояние. Эффект наступает очень быстро.

Из-за того, что современный социум достаточно агрессивен по отношению к человеку, в разных областях тела появляются блоки напряжения. Зажатость, которая ощущается на психологическом уровне, сразу отражается на дыхании. Обычно вдох происходит относительно нормально, а выдох очень короткий. Человек недоныряет, появляется страх что-то отдать окружающему миру, и из-за этого люди не могут быть открытыми и свободными. Это все работа внутреннего ложного "Я" – эго, которое таким образом учит только насыщению. То, чему приходится в первую очередь человека научить – это выдыхать, расслабляться, не бояться отдать, потому что, чем больше человек отдаст, тем больше он получит. Этот закон работает сразу же, на первом занятии.

Человек еще неправильно дышит из-за переизбытка – постоянно набитый желудок снизу поджимает легкие – из-за этого не получается полного вдоха. Но это уже вторая проблема – человек не только не может нормально выдохнуть, он еще и вдохнуть нормально не может. На мой взгляд, бытует совершенно абсурдное мнение, что есть дыхание "грудное женское" и "брюшное мужское". Человек дышит легкими, дыхательные органы у мужчин и у женщин практически одинаковые. Полное дыхание достигается, когда легкие не сжимаются округленной спиной, а снизу не поджимаются переполненным животом, тогда человек может спокойно дышать. Такое дыхание называется полным йогическим дыханием или бутылочным методом или методом кувшина – когда вдох наполняет легкие снизу доверху, а выдох опустошает сверху донизу. Как вода наполняет сосуд и выливается из него. Это первое, чему нужно научиться.

Дыхание – это, может быть, самое важное из того, что нам приходится делать каждый день. Однако чаще всего мы не обращаем на него достаточно внимания и, возможно, поэтому выполняем не очень хорошо. Согласно древней китайской медицине, любая болезнь связана с неправильным или недостаточным дыханием.

Джанетт Рейнуотер



Дальше, когда человек уже может уравновесить вдох и выдох, чтобы они были одинаковыми по времени, появляются такие промежуточные стадии, как остановка дыхания после вдоха и после выдоха. Теперь дыхание можно использовать как процесс очищения. Во время выдоха мы выдавливаем воздух наружу и точно также в обратную сторону происходит вдавливание кислорода в кровь через альвеолы. Если мы глубоко выдыхаем, то освобождаемся от продуктов распада, от токсинов, от блоков. Это самый эффективный процесс очистки организма на клеточном и на психическом уровне. Поэтому в качестве очистительного дыхания рекомендуют делать выдох в два раза длиннее, чем вдох.

Я веду отдельные занятия по пранаяме, на которых мы дышим отдельно без асан, потому что многие после асан не всегда способны качественно дышать (попросту устают), а эти аспекты практики обязательно нужно осваивать. На подобных занятиях мы осваиваем основные пранаямы. Схемы бывают разные, но, как правило, мы выполняем уравнивающие пранаямы, потом насыщающие и распределяющие. Если у кого-то есть проблемы со здоровьем, я даю рекомендации, на что нужно обратить особое внимание.

Какие бывают противопоказания к занятиям пранаямой?

Украина занимает одно из первых мест в Европе по сердечно-сосудистым заболеваниям – нет достаточно эффективных медикаментов, плюс низкий уровень физической активности. Для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, как правило, противопоказаны задержки дыхания. Даже здоровым людям, которые считают себя тренированными, задержку дыхания нужно делать очень осторожно и под наблюдением учителя.

Вобщем, пранаяма – это один из способов нормализовать работу сердца, потому что сердце работает в ритме дыхания. Если мы можем менять режим дыхания – мы можем регулировать работу сердца.

На мой взгляд, первое, чему учит йога – правильно дышать во время практики. Только потом можно учиться пранаяме. Но сначала, мне кажется, нужно научить человека Сурья Намаскар – связывать движение с дыханием. В этом динамическом режиме работает сердце, хорошо тренируются все кровеносные сосуды, вся гладкая мускулатура. Уже потом, умея правильно дышать, мы приступаем к освоению статических асан, которые имеют более мощное воздействие на нервно-психическом уровне. И только после того, как человек утверждает в асанах, можно предлагать пранаяму.

Анатолий Зенченко - двукратный чемпион мира по йога-спорту в дисциплине "артистик-йога-спорт"... Или даже трехкратный... Впрочем, это не важно...

Вопрос о пранаяме. Как работают техники? Насколько они важны для начинающих? Существует очень много разных мнений. Некоторые с самого начала вводят в практику дыхательные техники, некоторые говорят, что это можно делать только после основательного освоения асан. Как у тебя самого это происходило?

Сам я пранаямы начал дышать не сразу, а через какое-то время. Но тогда не было так много информации. Я брал самую простую пранаяму и дышал ее каждый день на протяжении нескольких лет. Критерием ее освоения было то, что она начинала работать.

Несколько лет назад я считал, что я хорошо разбираюсь в пранаяме. Но, как известно, чем больше занимаешься, тем больше понимаешь, что копать и копать. Так что сейчас я не считаю, что я знаток в области пранаямы и что я все об этом знаю и все умею.

Если говорить о том, как нужно преподавать пранаяму, то спектр техник очень широкий. Есть очень простые пранаямы. Даже такая простая техника дыхания, как нади-шодхана-пранаяма, рабочая, причем она универсальна, потому что ее суть – сбалансировать энергоструктуру. Но изначально нужно человеку дать понимание того, что такое пранаяма, зачем она нужна, как с ней работать. Был у меня

такой случай, когда один ученик спросил, можно ли во время пранаямы что-нибудь делать – ну, например, стихи учить или читать их, зачем, мол, десять минут сидеть и ничего не делать, надо же как-то эффективно использовать время. Я ему долго пытался объяснить, что моего внимания порой не хватает, чтобы в течение 10 минут просто дышать. Но, наверное, я так и не смог ему объяснить. Поэтому вначале очень важно дать понимание того, что такое пранаяма, зачем она нужна и как ее использовать.

Если мы не научились работать с бандхами, мы не умеем контролировать энергию. Тогда это уже не пранаяма, пранаяма – это контроль над энергией. Либо ты ее контролируешь, либо ты, как мартышка с пулеметом, не знаешь, где кнопка спуска и стоит ли пулемет на предохранителе. Ты что-то делаешь с энергией, но ты не понимаешь, что ты с ней делаешь.

Обычно я даю пранаямы в начале и в конце тренировки. Сначала это простая пранаяма, которую я даю с одной целью – когда все дышат одинаково, то попадают примерно в одно резонансное состояние. И уже становится не важно, кто чем занимался до тренировки, и кто в каком настроении пришел. Я получаю некое исходное состояние, с которого мы стартуем. Наверное, это не есть "заниматься" пранаямой, потому что заниматься пранаямой – это нарабатывать инструмент. Существует время, когда мы нарабатываем инструмент, и время, когда мы его используем. В начале тренировки – это, скорее, использование инструмента. А бывает ситуация, когда мы садимся, я объясняю какие-то нюансы, мы дышим, потом мне задают вопросы, мы их обсуждаем, потом опять дышим. Тогда идет наработка пранаямы.

По поводу задержек дыхания. Я считаю, что на ранних этапах практики не нужно работать с задержками. Работа с задержками – это работа с бандхами. Если мы не научились работать с бандхами, мы не умеем контролировать энергию. Тогда это уже не пранаяма, пранаяма – это контроль над энергией. Либо ты ее контролируешь, либо ты, как мартышка с пулеметом, не знаешь, где кнопка спуска и стоит ли пулемет на предохранителе. Ты что-то делаешь с энергией, но ты не понимаешь, что ты с ней делаешь.

А что происходит при задержке и почему это может быть опасно?

Когда мы делаем паузу на вдохе и на выдохе, нужно уметь работать с бандхами. Если мы умеем работать с бандхами правильно, то мы правильно запакковываем энергию внутри и умеем ее контролировать: направлять и удерживать. Если человек просто делает задержку, и делает ее неправильно, то энергия собирается не там, где нужно, т.к. дыхание очень тесно связано с энергией. Также неправильная работа с задержками приводит к повышению давления в грудной клетке (часто это сигнализирует о проблемах с вишуддхой), а это ведет, соответственно, к эмоциональной неуравновешенности, может возникнуть депрессивное состояние. Также это ведет к повышению внутричерепного давления.

Поэтому вначале нужно просто научить людей ровно дышать. Это простые пранаямы без задержек. Когда человек в процессе практики научится работать с бандхами, тогда можно работать с задержками. Только не нужно никуда спешить. Есть техники для всех, а есть техники для тех, кто реально с этим работает, кто готов тратить на это время и развиваться в этом. Раньше я считал, что это глупость и жадность преподавателя, что он не дает какие-то техники, а сейчас я понимаю, что если давать сложные техники людям, которые не работают с этим регулярно или не тратят время на отстройку инструмента, то последствия могут быть плачевными – человек просто вред себе нанесет.

Есть йога на уровне поп-культуры, то, что для всех – это одна йога, а есть йога для тех, кто положит десять лет на практику и в итоге будет ее преподавать, потому что для них это смысл жизни. Для них другая йога и другие расклады, другие техники и другие пранаямы.

Вот и все. ►



Фото © Ольга Шевченко.

Денис Зикеев, ну, это - просто ходячий дЗЕН, причем самый, что ни есть исконно славянский...

Приходится придумывать всякие изощренные ходы, чтобы только научить людей дышать естественно и сохранять осознанность.

Если понимать пранаяму в буквальном смысле слова, то мы рискуем уйти в очень обширную тему управления энергией, что совсем не обязательно связано с дыханием. Но, я так понимаю, речь именно о дыхательных практиках. Мне, честно говоря, довольно сложно оторвать дыхание от всего остального. У меня такого нет, что вот сейчас я делаю пранаяму, а сейчас асану. Человек дышит все двадцать четыре часа в сутки, и все двадцать четыре часа его тело находится в каких-то положениях. Если дыхание и положение тела способствуют накоплению и трансформации энергии, значит речь уже идет о пранаяме и об асанах. Так почему бы все время не дышать так, чтобы это было не впустую? Почему бы каждое движение не делать так, чтобы при этом происходила пранаяма? Ведь во время тренировки это происходит естественным образом. Нужно только проследить, в чем причина такого эффекта асан и дыхания в них, то есть, что вы конкретно делаете в самих себе для того, чтобы состояние сознания так явно менялось.

Ты за естественный процесс работы внимания?

Я за то, чтобы йога в целом, и дыхательные техники в частности, не превращались из живой практики в обряды и ритуалы. Я на своих семинарах часто наблюдаю такую картину: даешь людям задание дышать естественно, не делая при этом ничего лишнего, только наблюдать за свободным процессом дыхания и все. С ходу почти никто не справляется. Все начинают что-то в себе "делать" и при этом

YOGA журнал славянского **дЗЕНА**

концентрировать внимание, короче, дышать совершенно противоестественно. Это как в притче про сороконожку: когда ее попросили объяснить, как ей удается не путаться в ногах, она не смогла больше сделать ни шагу. Приходится придумывать всякие изощренные ходы, чтобы только научить людей дышать естественно и сохранять осознанность. А ведь это база, без которой все остальные пранаямы не имеют смысла – какой толк делать технику, если не чувствуешь, что при этом происходит, если не знаешь даже, что происходит при обычном вдохе и выдохе. Вот на это я и делаю основной упор – именно на то, как развить такую чувствительность, при которой инструменты "чувствования" не вторгаются в сам наблюдаемый процесс, не лишают его естественности. А по поводу применения конкретных пранаям я пока ничего сказать не могу.

Сергей Сидорцов (Рыба) - воистину, монстр отечественной йоги, отец-основатель Черниговской школы, известной далеко за пределами...

Дыхательный процесс связан с поступлением воздуха в легкие, использованием дыхательного аппарата и всего, что с ним связано. Но при повышении осознанности к восприятию вдыхаемых элементов появляется ощущение, что мы непосредственно начинаем дышать Праной – самой тонкой биологической субстанцией в мире. Процесс дыхания воздухом постепенно переходит в процесс дыхания Праной. Та, в свою очередь, распределяясь по многочисленным тонким каналам тела, заполняет и очищает их. Происходит процесс выравнивания и очищения Пранического тела, синхронизируется работа полушарий мозга, успокаивается и расслабляется Ум. Из-за энергетического равновесия и умственной сосредоточенности на внутренних процессах растяжения и удержания дыхания чувства постепенно отключаются от внешнего мира и "сворачиваются" вовнутрь, наступает состояние Пратьяхары.

У практикующего появляется первый опыт "разворачивания Взгляда вовнутрь". Наше взаимоотношение с внешним пространством формировалось на протяжении многих поколений, наши Умы, наши чувства, наши Силы были направлены вовне. Приобретались определенные наработки как это делать. А тут – Стоп! Мы смотрим в другую сторону... и для того, чтобы начать двигаться в этом

Йоги древности говорили, что дыханием определяется длительность жизни. Каждому человеку отпущено определенное количество дыхательных циклов, и когда они себя исчерпывают, человек умирает.

направлении, в каждом нашем активном действии, начиная от зарождения мысли и заканчивая движениями тела, нужно видеть внутреннее нигилирующее действие... Начинается тонкий процесс внутреннего отслеживания и обучения, приобретение абсолютно нового опыта осознания Осознающего. Но это уже обучение за счет неподвижности внутреннего состояния ко всевозможным ухищрениям и проявлениям блуждающего Ума.

Пранаяма успокаивает и выравнивает энергии дыхания. Состояние Ума и состояние дыхания – это две стороны одной медали. Спокоен Ум – спокойно дыхание, спокойно дыхание – спокоен и Ум. Этот рабочий принцип лежит в основе практики Пранаямы. При помощи его, через Пранаяму, садхака добирается до высших состояний Йоги.

Сейчас я говорил о практике пранаямы уже как об отдельной практике. Когда тело уже выстроено, хорошо проработана грудная клетка, человек может ровно сидеть – т.е. когда есть определенная базовая подготовка асанами, человек может подходить непосредственно и полноценно к практике дыхания.

А если наоборот? В последнее время я увлеклась дыхательными техниками и пришла к тому, что вообще гнаться не хочется и не нужно, состояние очень быстро набирается. Это наверно тоже неправильно?

Должна присутствовать определенная гармония. Если на уровне физического тела у нас есть определенные перекосы, то при помощи пранаямы это будет сложно выравнять. Если мы, грубо говоря, в левую сторону очень хорошо наклоняемся, а в правую вообще не можем наклониться, то однозначно, есть смысл наклоняться в правую сторону. С грубым работать грубым – с телом работать при помощи тела. Когда уже баланс передней и задней, правой и левой половины тела будет выстроен, будет некая гармония, тогда есть смысл делать пранаяму и увеличивать ее – уделять ей больше времени. Хотя, какие-то начальные пранаямы, связанные с осознанием дыхания, ощущением этого процесса есть смысл делать буквально после первого полугодия практики.

По поводу продолжительности. Получается, что выстраивая тренировочные занятия, тяжело рассчитать время или выделить час или полчаса сугубо на дыхательные техники. Есть ли пранаямы, которые являются короткими и полноценными – на 10–15 минут. И вообще, какое время надо уделить этой практике?

Если сослаться на рекомендации Старшего Махараджи Дэва-Даса по линии Дэварахая Бабаджи, то он советует делать пранаямы утром, вечером, днем и в полночь. Он сам их отрабатывал на восходе солнца: солнце поднимается – он сидит, выполняет нади-шодхана-пранаяму и краем глаза видит солнце, пока оно не зайдет за правую бровь и не

Общие рекомендации для людей, страдающих легкими невро- тическими расстройствами – это растворяющее дыхание, дыхание с акцентом на выдохе, осознанные техники релаксации.

пропадет из поля зрения. То же самое на закате – он садится, когда солнце появляется с левой стороны и пока оно не заходит за горизонт, он выполняет нади-шодхана-пранаяму. Сначала делается

утром и вечером, затем, если появляется возможность, то вводятся дневные и ночные практики. Делается в течение трех лет, как он рекомендует, для того, чтобы хорошо очистить каналы. Если каналы хорошо очищены, тогда более тонкие внутренние процессы, связанные с движением энергии по Сушумне, будут вызывать более масштабный эффект в изменении глубины мировосприятия, осознания.

Если есть подготовленность к практике пранаямы и есть внутреннее устремление, то эффект от нее настолько сильный, настолько неожиданный, что может измениться судьба человека. Многие ценности, которые мы считали приемлемыми для нас, могут измениться, и практик должен быть готов к этому.

Сейчас даже в медицине становятся популярными дыхательные техники. Какие рекомендации в применении пранаям ты можешь дать людям с подвижной психикой?

Все очень неоднозначно и индивидуально. Если делаются задержки на вдохе, то возникает состояние, в большей степени похожее на полублаженное. Если человек не может четко сделать по жизни какой-то выбор, остановиться на какой-то цели, схватиться за нее, реализовать что-то конкретное, то задержки на вдохе делать не очень хорошо, потому что для него, наоборот, все цели становятся бесцельными, и он как одуванчик начинает растворяться в таком состоянии.

Задержки на выдохе запускают обратный процесс – действие противоположное. Когда человек тупо упирается в какую-то цель, на что-то он запал, то задержками на выдохе он только усугубит свое состояние. Он еще больше поверит в то, что это на самом деле для него

необходимо, и будет этого добиваться. Поэтому одинаково относиться к таким людям нельзя. Если методика предполагает для всех делать что-то одно, то у двух различных людей могут быть абсолютно различные последствия.

Общие рекомендации для людей, страдающих легкими невротическими расстройствами – это растворяющее дыхание, дыхание с акцентом на выдохе, осознанные техники релаксации. Опыт показывает, что люди в таком состоянии обычно не могут расслабиться – они могут позаниматься, но ложатся в Шавасану, и ты видишь, что кто-то головой шатает, кто-то дергается, не могут себя отключить и расслабиться. Если в плане построения комплексов асан, то рекомендации такие: если чересчур "обезьяний" Ум – то нужно практиковать статические формы с долгим удержанием и растворением дыхания. Тело требует движения, а он стоит на месте. Если наоборот, человек "заторможенный", то ему нужно больше творческой динамики и разнообразных упражнений для того, чтобы задействовать новые зоны, включить новые энергии.

Вячеслав Смирнов - военврач, йогатичер, специалист по йога-терапии... "По совместительству" - чемпион Мира по йога-спорту в дисциплине "ритмик-йога-спорт"...

Практика пранаямы для меня исключительно интересна, особенно зимой. Зима – самое иньское время года – период наблюдения,



Фото © Ольга Шевченко.

размышления и созерцания. В это время мое тело не особо расположено к гимнастическому экстриму. Но я никаким образом не отделяю практику работы с дыханием от практики работы с телом. Перед началом занятий я могу сесть подышать, потом во время практики асан еще интенсивнее подышать, а потом, когда асаны закончились – еще интенсивнее подышать.

Есть некая иерархическая пирамида – структура, которая определяет первичность процессов, их доминанту по отношению друг к другу. В начале этой оси – намерение, ощущение необходимости сделать какое-то определенное действие – условно, придать своему объему какую-то форму. Есть некий образ идеального исполнения этой формы. Дыхание разворачивается как некий внутренний посыл, как реакция на это намерение, импульс реализации этого движения уже начинает вторично двигать тело. Тело начинает следовать за этим импульсом, входить в форму и потом, посредством правильной работы внимания и дыхания, входить в нее еще глубже, "дораскрывая" и "оживляя" ранее малоактивные области. Эта пирамида (намерение – дыхание – импульс движения) дублирует традиционную цепочку во "внутренних" стилях ушу: воля – энергия – тело.

Есть очень много всяких различных нюансов, связанных с дыханием. Если говорить о практике асан, то дыхание может выступать как некий универсальный растворитель, наподобие "царской водки", которая растворяет абсолютно все, что находится в теле, поэтому ▶



Фото © Ольга Шевченко.

если правильно дышать, то в асане можно добраться до самых глубоких зажимов, самых глубинных блоков, причем не только в теле, но и в сознании. С помощью дыхания можно раскрыть их, выпустить то, что там было, и при этом не просто не потерять освобождающуюся заблокированную энергию, а полноценно вовлечь ее в общий круг циркуляции дыхания и внимания внутри тела.

Если правильно дышать, то тело в асане превращается в некий сгусток, для меня это похоже на клубок ниток. Этот клубок вращается, наматывает на себя множество нитей из окружающего пространства. Вначале он относительно не очень плотный и не имеет правильной формы, но постепенно становится все более плотным и все более круглым.

Если следовать классическим рекомендациям, то условно дышать нужно носом. Сейчас мне интересно отследить, какое качество создает дыхание, в котором так или иначе используется рот – я вышел на то, что традиционное дыхание через нос в наших широтах – это иньское дыхание. А для того чтобы скомпенсировать и без того чрезмерно "заиненное" внутреннее и внешнее пространство – некую инертность, непрозрачность, неподвижность восприятия, как раз целесообразно использовать во время дыхательных практик в том или ином виде рот. Там есть огромное количество нюансов, это очень интересная тема, но просто так не расскажешь, это показывать надо. Да и открытых вопросов пока хватает...

**...учу людей правильно дышать и правильно не дышать.
Правильно двигаться и правильно не двигаться.**

Получается, что дыхание выступает и как механизм высвобождения заблокированной энергии, и как механизм центростремительного стягивания рассеянной вокруг нас энергии к центру, и как механизм балансировки базовых фундаментальных сил в организме человека на всех его уровнях.

Есть разные типы дыхания, они работают по-разному, это очень большая тема, я сейчас только начинаю ее для себя открывать, поэтому говорить об этом пока что нет смысла, но на самом деле это намного более важно, чем об этом принято думать. Я считаю, что чем больше времени человек посвятил практике, я имею в виду не в день, а на протяжении каких-то лет, тем больше акцент смещается как раз с практики тела на практику дыхания, на балансировку все более тонких процессов. И тем более насыщенной и эффективной она должна становиться. Мои собственные последовательности, которые я делаю, достаточно компактны и интенсивны, за каких-то минут сорок можно пробраться в теле абсолютно все и загрузить его настолько, что в следующий раз необходимость потренироваться возникнет достаточно

нескоро. Но зато все освободившееся время я могу посвятить более тонкой отстройке посредством дыхания и манипуляций вниманием – тому, что для меня более интересно.

Можно 20 раз отжаться от пола, а можно отжаться один раз, но при этом вложить в это такое качество внутреннего усилия, которое будет намного более физиологичным, полезным и правильным, чем чисто механическое отжимание. Поэтому фраза о том, что человек занимается уже столько-то лет чем-то, той же йогой, например, мне не говорит абсолютно ни о чем – тренировка тренировке рознь...

Поэтому классические последовательности – то, как это часто описывается в книгах, что вначале нужно поделаться асаны, а потом подышать, а потом еще что-то сделать – для меня это неинтересно, я считаю, что все должно быть в одном. Как чай – мы же не глотаем вначале пакетик с заваркой, а потом не заливаем в себя кипяточек и сахаром сверху тоже не заедаем. Все должно быть одновременно. И чай должен быть правильный. И вода. Если же это не так, то чем тогда отличается такая практика от простой оздоровительной физкультуры? – там ведь на самом деле те же самые принципы.

Как ты относишься к таким современным практикам как холотропное дыхание, реберфинг?

Я считаю, что это очень энергозатратная практика. За счет длительной гипервентиляции человек получает своего рода мощный энергетический пинок под зад, когда все стимулируется, но при этом этой энергии такое количество, что нормальный человек просто не в состоянии усвоить все. Это далеко не всегда оправдано. Достаточно вспомнить, например, о том, что нам всем отпущена некая определенная сумма дыхательных циклов или некая суммарная длина дыхательной струи. Если верить, конечно, классикам йоги...

Практика йоги намного более физиологична и полезна. У меня был такой опыт, когда после одного семинара ребята, которые прошли более десятка сессий холотропного дыхания и реберфинга, пригласили специалиста, им было интересно после семинара подышать еще и так. Приехала женщина-инструктор, которая уже много лет занималась такими практиками, провела очередную сессию, но в итоге все закончилось тем, что никто не переживал заново собственные роды, никто не рыдал, не кричал, все было абсолютно спокойно, без истерик. Инструктор потом призналась, что такой спокойной сессии у нее еще в жизни не было, с ее слов, мы качественно позанимались перед ее приездом. Поэтому я считаю, что йога – намного более корректная физиологичная практика. И если свободно, творчески использовать техники йоги, то можно добиться, мягко говоря, ничуть не меньших результатов, и более корректно по отношению к самому себе. Можно выпить молока, съесть селедки, закусить маринованными огурцами с колбаской и для верности глотнуть пургена, а можно просто сделать шанкх-пракшалану чистой подсоленной водичкой. По-моему, разница примерно та же.

На своих тренировках ты отдельно учишь людей дышать?

Я всю тренировку учу людей правильно дышать и правильно не дышать. Правильно двигаться и правильно не двигаться. Правильно фокусировать внимание и правильно растворять концентрацию. Внимание, дыхание и правильная динамика тела – это то, что должно быть отстроено в первую очередь. Человек может быть каким угодно негибким и его физиологические возможно допустимые границы могут быть абсолютно небольшими, но то, что касается правильной балансировки внимания и дыхания – эти возможности беспредельны, причем это как раз и является самым важным.

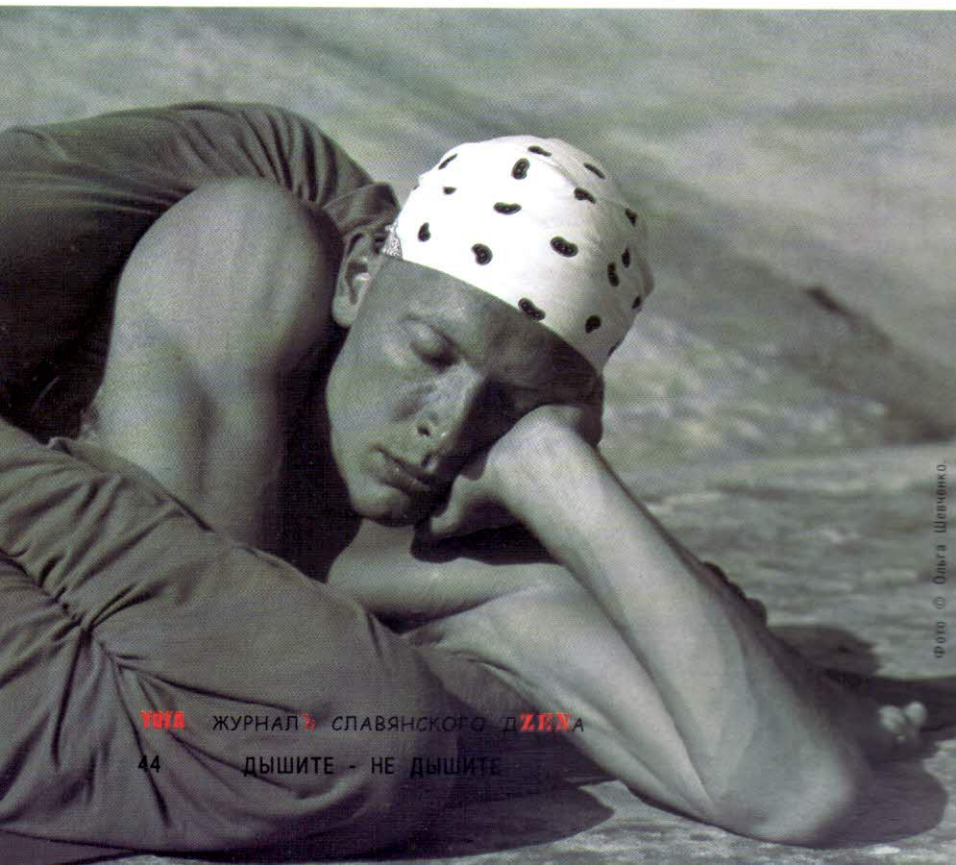


Фото © Ольга Шевцова

Андрей Сидерский - ноу коммент...

Пранаяму имеет смысл использовать только с асаной, потому что только в результате практики асан можно прийти к "пониманию и знанию телом" того, что такое пранаяма и как с ней обращаться. Современные дыхательные гимнастики хорошие, они работают, все в них неплохо, за исключением одного – они не ведут к развитию. Они дают какую-то возможность "прорваться" сквозь что-то, если речь идет о борьбе за здоровье – человек пробирается сквозь некий комплекс проблем, но через некоторое время на него вываливается следующий комплекс еще более заковыристых проблем. Если речь идет о развитии сознания и способности его контролировать, то человек получает информацию о том, что в нем есть, в ней вязнет и не знает, что с ней делать. Есть очень много красивых сказок, но когда вы начинаете рассматривать конкретные случаи, оказывается, что отдельное использование пранаямы не дает результата в плане комплексной настройки инструментов, данным нам Природой или Богом, чтобы получить максимально эффективный результат в плане самосознания и творческого взаимодействия с миром.

Асана и пранаяма – это вещи, которые вообще неразделимы. Попытка оторвать одно от другого, это все равно как вытащить из тела сосудистую систему и попытаться сделать так, чтобы отдельно действовало тело без сосудистой системы и сосудистая система без тела. Нонсенс. Точно так же с пранаямой и всей остальной практикой.

Очень редко пранаяма дает положительный результат в отрыве от асан, и то – только тогда, когда тело либо "правильно" проработано другими практиками, либо генетически предрасположено к такому подходу.

Пранаяма возникает в результате правильной практики асан, она в нее встроена изначально. И когда человек начинает чувствовать свое дыхание в асане, он понимает, как дыхание связано с общей энергетизацией организма, как оно действует, как управление дыханием позволяет управлять распределением энергии в теле. Прана-яма – обуздание силы, обуздание энергии, управление. И только тогда пранаяма может выделиться в отдельную практику, но не как оторванная от асаны, а как встроенная в какую-то неподвижную форму. Так происходит, потому что "гимнастическое" движение становится на каком-то этапе временно ненужным, поскольку внешнее движение уже качественно перешло во внутреннее движение, и человеку нужно, наоборот, собрать внимание для того, чтобы научиться управлять внутренним движением – движением более тонким, чем "физкультура". Если этого нет, если человек просто начинает выполнять дыхательные упражнения, и думает, что из этого что-то получится, то что-то получится может, но это "что-то" будет абсолютно непредсказуемым, неконтролируемым и неуправляемым, и в подавляющем большинстве случаев так и происходит.

Очень редко пранаяма дает положительный результат в отрыве от асан, и то – только тогда, когда тело либо "правильно" проработано другими практиками, либо генетически предрасположено к такому подходу. Но это точно так же, как есть отдельные индивиды, которые могут сразу начинать управлять мозгом, но таких насчитывается один на тысячу тысяч. У них либо в результате генетического отбора тело уже получило нужное состояние для этого, и органы всей системы и энергетическая система может справиться с требованиями, предъявляемыми изменениями состояния сознания, либо ничего не получается. Точно также в пранаяме – очень редко случается, что пранаяма может сразу получиться. Такие люди это чувствуют. Они не приходят в школы, где их учат пранаяме – им это не надо. Они просто по жизни инстинктивно правильно начинают дышать, и начинают чувствовать, как с помощью дыхания можно управлять силой, и с помощью силы можно управлять дыханием, и как это друг с другом взаимодействует. Но опять-таки, некоторые из тех, кто так начинают, потом все равно приходят к тому, что без асаны лучше в эти игры не играть.

В оздоровительных дыхательных методиках еще говорится о том, что современному человеку крайне необходимо учиться делать задержки дыхания. Они очень полезны. Так ли это?

Да, делать задержки полезно. Но все-таки, ткани организма должны получать импульсы и стимулы к правильному и эффективному использованию потенциала задержки, и никаким другим способом кроме банального напряжения, растяжения и движения это не может быть достигнуто. Мышцы, сухожилия, кости не могут использовать функциональный потенциал дыхания и кровообращения, если они сами не находятся в функционально-оптимальном состоянии. Это совершенно очевидно. Это все равно, что в ветхой разваливающейся избе с убитой проводкой пытаться ставить мощные потребители, подводить высокое напряжение. Закончится это, вероятнее всего, пожаром. Ну, в лучшем случае сгорит проводка, и все погрузится во тьму.

Какие ты можешь дать рекомендации начинающим с точки зрения включения элементов пранаямы в практику асан?

У меня рекомендация одна – забудьте о пранаяме вообще. Делайте асаны, исследуйте свое тело, исследуйте направление движения, делайте его более гибким, работайте с растяжкой, со статическим напряжением, с динамикой в асане, и тогда пранаяма случится сама собой. Просто в какой-то момент вы обнаружите, что вы понимаете, как дышать в асане, как пользоваться дыханием для управления внешним и внутренним движением. А оттуда уже недалеко до того, чтобы выделить дыхание в отдельный управляемый класс и понять, что кроется в тех схемах пранаямы, которые описаны в классической литературе. Это не просто дыхательные упражнения, там кроется определенный способ нажимать на "вполне определенные физиологические кнопки". И когда человек согласно предписанию просто тупо дышит на восемь счетов одной ноздрей, делает задержку на тридцать два счета и потом выдыхает на шестнадцать счетов другой ноздрей, делает задержку... ну, и так далее, то, в конце концов он в принципе может понять, что это за "кнопочки" и где они, но прежде пройдет очень много лет. За это время он будет иметь очень много неприятностей, многие из которых вполне способны привести если не к летальному исходу, то, по крайней мере, свести на нет всю эффективность практики. Если человек делает асану и вдруг понимает, что "здесь нужно остановиться и этой ноздрей подтянуть для того, чтобы вот этот контур включить, чтобы здесь наполнить, а потом нужно закрыть нос и сделать мула-бандху для того, чтобы собрать все это посередине и перекинуть в другую сторону, а потом выдохнуть для того, чтобы прокачать другую сторону, а потом втянуть живот для того, чтобы собрать опять себя посередине и освободить место для следующего цикла", и когда он это сделает осознанно, на основе текущих моментальных ощущений, возникающих в практике асаны, это будет совершенно другой расклад. И такой путь, как это не парадоксально, значительно короче и быстрее. Ну, конечно, асаны для этого нужно делать правильно. Для того, чтобы делать их правильно, нужно знать, как они делаются, и на какие ощущения в процессе их выполнения имеет смысл обращать внимание. Поэтому основная рекомендация: изучайте элементную базу – асаны по отдельности, изучайте принципы их соединения, отслеживайте, как они действуют на вас, и находите свои способы. Потом, стараясь отслеживать каждое мгновение, что происходит, находите какие-то свои текущие схемы "сегодня на сегодня", и в этих схемах вы найдете пранаяму. Сначала вы найдете свои способы дыхания, потом поймете, что ваши способы дыхания уже давным-давно кто-то нашел и описал, вы найдете описания, прочитаете, и окажется, что вы понимаете, что в них описано и как оно действует. И дальше какие-то информационные наводки могут быть полезными, чтобы ускорить движение. ■

У меня рекомендация одна – забудьте о пранаяме вообще. Делайте асаны, исследуйте свое тело, исследуйте направление движения, делайте его более гибким, работайте с растяжкой, со статическим напряжением, с динамикой в асане, и тогда пранаяма случится сама собой.

ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

Специально для этого номера журнала мы взяли интервью у известных сторонников здорового образа жизни, пропагандистов осознанного родительства и создателей системы подготовки к осознанному материнству и отцовству, Галины Бородавко и Георгия Карагодина. Вопросы задавал Андрей Рожнов.

Традиционный вопрос: с чего все, включая вашу систему, началось? Как вы пришли к осознанию необходимости создать свою систему?

Мы познакомились летом в Крыму, на семинаре по йоге. Весной следующего года Галя уже переехала в Киев... Так все и началось.

Несмотря на, казалось бы, достаточный срок, проведенный в учебных аудиториях, мы, как и многие другие супружеские пары, не имели полного и осмысленного представления ни о самом процессе протекания беременности, ни о родах. Когда же стало ясно, что ожидается прибавление семейства, у нас возникло много вопросов:

– Какими физическими упражнениями может заниматься женщина в период беременности, чтобы хорошо себя чувствовать?

– Какие нагрузки можно давать организму беременной женщины и организму будущего ребенка?

– На что в первую очередь следует обращать внимание при выполнении физических упражнений?

– Можно ли плавать и нырять, и до какого срока?

– Как психологически подготовиться к родам?

Судя по всему, вы стали искать ответы на все эти совсем не легкие вопросы. Где вы искали? У кого спрашивали?

Частично мы нашли ответы в литературе. Из работ профессора И. А. Аршавского мы узнали о том, что беременная женщина не только может, но и просто обязана вести активный образ жизни. Из книг Б. П. и Л. А. Никитиных мы узнали о том, что в Японии легко рожают ныряльщицы за жемчугом, которые не прекращают своей работы до последнего дня беременности. У Гиты Айенгар мы нашли подтверждение своим предположениям о том, что занятия упражнениями хатха йоги возможны и в период беременности. У М. Дика-Рида и Станислава Трчи мы узнали о психологической подготовке к родам без страха.



Ну, и потом?..

В районной женской консультации Галя по возрасту (29 лет) определили как "старородящую" и настоятельно порекомендовали лечь в роддом за две недели до предполагаемого наступления родов.

Наш районный роддом не отличался лестными отзывами, и мы решили поискать другой. В специализированном заведении, то есть в Институте патологий акушерства и гинекологии работал знакомый Юры, врач, который раньше занимался медицинским обеспечением экспедиций подводников. Он организовал нам предварительное знакомство с врачами, у которых мы предполагали консультироваться, обследоваться и рожать. Во время знакомства с врачами прозвучала фраза, которая сразу же отбила у нас желание рожать в том месте. Кто-то из них сказал: "Не волнуйтесь, мы сделаем наркоз. Вы ничего не почувствуете, а когда проснетесь – получите готового ребенка".

ЙОГА ЖУРНАЛЪ СЛАВЯНСКОГО Д **ZENA**



Фото для статьи © Станислав Мороз

Какого ребенка? В каком состоянии? Чьего и с какими последствиями для его и нашего будущего? Этого врачи нам не стали объяснять. Да и сами мы не почувствовали к себе душевного расположения в столь важном деле.

Понятно, постсоветское пространство не отличалось особой любовью. Что же вы решили предпринять после такой встречи?

Как-то случай свел нас с женщиной-акушеркой, которая принимала роды на дому. Она сама родила двоих детей дома и стала помогать рожать другим таким же образом. Мы видели ее здоровых и развитых малышей и стали принимать участие во встречах, которые она организовывала для ожидающих детей семейных пар. Во время этих встреч мы все обменивались опытом друг с другом, а также все вместе смотрели видеофильмы, ходили в бассейны и сауны.

Информация, которую мы получали о роддомах, существовавших там порядках, отношении к роженицам и новорожденным, вводила нас, мягко говоря, в уныние. Общение же с единомышленниками показывало, что есть другой путь, и нам он представлялся более гуманным. В то же время, этот другой путь был сопряжен со страхом неизведанного и определенным риском.

Рутинная и привычная поток событий притупляют в человеке желание пересекать границы возможного. И только крайняя необходимость толкает его к совершению определенных телодвижений, связанных с обеспечением себя пищей, одеждой, жильем или социальным статусом.

С родами в естественных условиях все понятно. А как возникла тема с йогой для беременных?

Опыт собственных занятий подсказывает, что йога дает возможность человеку расширить восприятие окружающего мира, взглянуть на мир как бы с разных сторон, рассмотреть и принять разные точки зрения и понять его многосторонность, многовариантность, многовекторность и многогранность.

Именно йога навела нас на мысль о том, рожать детей можно и не в роддоме, как это было принято на тот момент у нас в обществе, а в естественных условиях. Именно благодаря занятиям йогой мы приобрели уверенность в собственных силах и способностях. Именно наше йоговское отношение к жизни помогло нам утвердиться в этом решении.

Тогда вопрос закономерный: из чего складывался начальный этап вашей системы, как он развивался?

На базе начальных знаний, мы продолжали заниматься на суше и в воде. Мы экспериментировали, возможно, даже и рисковали в какой-то мере. Тем не менее, мы приобретали опыт... Это был наш опыт.

Сейчас личным бассейном никого не удивишь, но в середине девяностых имелось то, что осталось от Союза. У нас была возможность иметь на некоторое время в своем распоряжении свободный бассейн, и

мы с Галей регулярно и усердно занимались. Дело в том, что до нашего знакомства Галя плохо плавала и почти не умела нырять. Помимо бассейна мы каждые выходные, вплоть до родов, выезжали на реку Сугну, где Галя плавала и ныряла. Иногда даже часа по два без перерыва. На мои вопросы о том, как можно столько плавать и не замерзает, Галя отвечала, что ребенок ее согревает.

Кроме того, мы старались постоянно поддерживать Гале положительный эмоциональный фон. В тот период, мы избегали большого скопления людей и шумных компаний, но незадолго до родов пошли на концерт Хулио Эглесиаса. Ребенок в лоне матери активно реагировал на каждую песню на протяжении всего представления, как будто сам принимал участие в нем.

Как проходили роды вашего первенца?



Независимо от погоды, каждый вечер мы совершали пешие прогулки не менее 4–5 километров. После очередной прогулки ближе к 12 ночи у Гали начались схватки. Мы срочно начали готовить лед. Галя всю ночь ходила по коридору и пела песни и мантры. Мы вымыли ванну и запаслись горячей водой. И тут вспомнили, что у нас нет готовых пеленок. Будущий папа срочно сел за шитье...

Перед самыми родами Галя провела очистительные процедуры. Утром, при свечах и под музыку наша знакомая акушерка приняла девочку, нашего первенца. "Рыба!" – удивленно выдохнула девочка. Мы назвали ее Лиза.

Интересно, а как ваши родственники отреагировали на ваши не совсем обычные роды?

Перед родами нам часто звонила Галина мама, все беспокоилась. А когда очередным утром в ответ на вопрос "Легла ли Галя в роддом?" услышала голос внучки, то была слегка шокирована. "Как родила два часа назад дома в ванне? А роддом?"

Поняв, наконец, что событие свершилось не совсем так, как это было принято у "нормальных" людей в то время, но благополучно, Галина мама нас поздравила, добавив при этом, что на такое не каждый решится.

Интересно, а как же вы регистрировали ребенка? С приключениями?

Поскольку в нашем районе это были первые роды на дому, то с регистрацией ребенка у нас возникли определенные сложности. Детская поликлиника требовала справку из роддома. Роддом не хотел выдавать справку о рождении, так как рожали не у них, и отсылал в женскую консультацию. Женская консультация отвечала, что к новорожденным не имеет никакого отношения, и направляла в поликлинику. Бюрократические отмашки зациклились на неделю хождений.

Как же вы побороли постсоветского административного монстра?

Очень просто. Четко сформулировали задачу и отправили ее в пространство во время медитации. В результате мы получили информацию о том, что существует приказ Минздрава, разъясняющий порядок решения вопроса в случае рождения ребенка вне учреждения.

Затем, подкованный в правовом отношении папа позвонил заведующей детской поликлиникой и сообщил ей номер и дату приказа... Через час нам позвонили домой и, извинившись, попросили зайти в удобное время за справкой о рождении. После этого возникли сложности с выдачей свидетельства о рождении в ЗАГСе, так как Галя гражданка России, а сотрудникам отдела регистрации было сложно понять, на каком это основании она умудрилась родить в Украине на дому. Нам пришлось обращаться в ОВИР, а также приглашать свидетелей подтверждавших процесс рождения.

А как вы начали заниматься с Лизой?

Сразу после рождения Лизы наши друзья нам показали несколько упражнений детской динамической гимнастики и кое-какие элементы плавания для младенцев. Мы стали их регулярно выполнять. После плавания обязательно обливались холодной водой. А целостной, обоснованной с точки зрения анатомии, физиологии и кинезиологии системы физических упражнений для младенцев, у нас не было или мы о ней не знали.

Обладая большим объемом упражнений для совершенствования тела, приобретенным благодаря йоге, мы не стали останавливаться на первоначально показанных нам упражнениях для новорожденных, а стали синтезировать свои. Варианты лились как из рога изобилия, мы их пробовали и анализировали с учетом реакции и самочувствия малышки.

А какой вы установили режим занятий?

Следует отметить, что сами занятия мы не доводили до стадии фанатизма. Мы старались гармонично влетать их в естественный ход развития ребенка, который, как известно, состоит из того, чтобы поесть, поспать, покакать и т.д. Сам процесс опорожнения никогда не вызывал у нас проблем не благодаря Pampers and Huggies, а потому что с рождения мы приучали ребенка к горшку. Подгузниками мы пользовались только при длительных поездках в транспорте. ▶





А вы как-либо стимулировали гимнастические устремления ребенка или просто не мешали процессу развиваться?

Как на большинстве кроваток для младенцев – поперек Лизиной – висели погремушки на веревочке. Через некоторое время Лиза стала регулярно обрывать веревочку.

Дело в том, что даже новорожденный обладает хватательным рефлексом, и если к нему добавить силу, наработанную благодаря выполнению упражнений, то к двум – трем месяцам младенец может легко находиться в свободном висячем захвате. Мы заметили, что Лиза цепко, отработанными при занятиях динамической гимнастикой движениями, хватается за веревочку и пытается подтягиваться. Тогда вместо погремушек мы подвесили на парашютной стропе металлическую трубку диаметром с палец взрослого. Лиза начала хвататься за этот мини-турничок и подтягиваться. Это простое приспособление оказалось весьма функциональным устройством. Сначала – игрушка-развлекалочка и спортивный снаряд для бицепсов, а затем, когда ребенок начал вставать, оно превратилось в динамо-машинку во время отработки удержания равновесия.

Со временем мы приобрели детский спортивный комплекс с лестницей, кольцами, турником, тарзанкой, канатом. Дети выросли, уже ходят в школу, но до сих пор с удовольствием на нем обезьянничают.

А как Лиза строила свои отношения с водой?

Когда Лизе исполнилось четыре месяца, домашняя ванна свою задачу выполнила. Друзья и единомышленники из клуба подводников "Атлантида" Киевского политехнического института создали детскую секцию раннего обучения плаванию в малом бассейне. А Юра как инструктор-подводник ее возглавил.

В пять месяцев Лиза могла самостоятельно лежать на поверхности воды животиком вверх при спокойном состоянии воды в бассейне. Она уже умела удерживать себя на воде за счет скоординированных движений и сохранения баланса лежа на спинке, и относилась к воде как к привычной, дружественной для себя среде. В конце каждого посещения бассейна мы вместе с Лизой обязательно обливались сначала теплой водой, а затем, полностью закрыв горячую воду, находились под душем из холодной воды от 10 до 20 секунд для создания эффекта холодового температурного скачка.

Как проходила первая "фотосессия" Лизы в воде?

Когда Лизе было восемь месяцев наши друзья, подводные фотографы, Леонид Андреевич Кудин и Стас Мороз, предложили посплывать с ныряющей Лизой в большом, 50-метровом бассейне КПИ. Для подводной фотографии одним из основных факторов является прозрачность воды, поэтому мы выбрали день, когда в бассейне был выходной. Несмотря на существенную помеху – переменную облачность, которая то и дело существенно меняла освещенность, мы решили снимать.

Сложность процесса состояла в том, что при подготовке к нырку у нас не было опоры на дно как в малом бассейне, так как глубина ванны большого бассейна – 5 метров, и нам приходилось все время удерживать ребенка на поверхности посередине бассейна.

Расстановка фотографов под водой, выбор ими удобного ракурса, определенного угла падения света быстро утомляли как ребенка, так и нас. Особенно сложно было фиксировать на определенной глубине и компактно размещать участников в кадре, а также наводить резкость при непродолжительной задержке дыхания у ребенка. Кроме того, она еще не знала, что такое "подушка" (т.е., компенсация нарастающего давления в области среднего уха при погружении). Немалых усилий требовал и контроль синхронного сохранения открытых глаз, отсутствия гримас на лице и неконтролируемого выброса рук в стороны.

Температура воды была чуть ниже той, к которой привыкла Лиза в лягушатнике, и через некоторое время она стала капризничать. Несмотря на глупые возгласы отдельных людей из небольшой группы, приближенной к руководству института и присутствовавшей в то время в бассейне, мы продолжали снимать дубль за дублем. Лиза перенесла все трудности с достоинством, и получились уникальные кадры, которые не раз демонстрировались на выставках подводной фотографии.

Наше сотрудничество со Стасом Морозом продолжается и до сегодняшнего дня. Благодаря его умениям мы осуществили практически все наши подводные съемки, а дети в качестве фотомоделей неоднократно становились победителями и призерами международного фестиваля подводного изображения "Серебряная акула".

Логично предположить, что у вас возникла идея "обобщить" накопленный опыт, правда?

Шаг за шагом, гребок за гребком накапливался опыт. Он не остался долго невостребованным: Галя снова забеременела. И если занятия во время первой беременности носили в большей степени интуитивный характер, то во время второй мы уже занимались целенаправленно.

В процессе у нас сложилась более-менее цельная идея проекта под названием "Йога материнства", который систематизировал бы наши наработки. Мы начали реализовывать эту идею с фото- и видеоработ.

В конце лета 1998 года, после замечательного семинара по йоге на Казантипе, мы отправились на другой семинар, в Малый Маяк. По извилистой горной дороге мы добрались до турбазы "Карабах", где впервые встретились и познакомились с А. Сидерским. Там, в течение еще десяти дней мы тренировались, отдыхали, плавали и отъедались мидиями и рапанами.

Мы настойчиво теребили Сидерского по поводу съемок видеofilmа о йоге для беременных с самого начала семинара. Но все как-то не складывалось ни на Казантипе, ни в Карабахе. То времени не было, то с погодой было плохо, то пленка заканчивалась. По возвращении в Киев мы основательно надели на него, и процесс пошел.

Андрей Лаппа любезно предоставил нам свой зал для съемок. Там Андрей Сидерский отснял упражнения на суше. С местом для съемки аквайоги для беременных опять выручила "Атлантида". Володя Назарук, преподаватель плавания в спорткомплексе КПИ, помог нам получить доступ к малому и большому бассейнам. Эд Жарук отснял водные упражнения в малом бассейне. Фильм смонтировали и озвучили у Сида дома.

Ну, это все про видео. А кто занимался фото?

Для фотосъемок на суше и в воде мы традиционно пригласили Стаса. Упражнения в сухом зале мы снова снимали у Андрея Лаппы, а под водой – в большом бассейне КПИ. Самыми сложными оказались подводные съемки. Стас – прекрасный фотограф – был практически не знаком с нюансами передачи сути и особенностей асан с помощью фотографии. И если на суше процесс можно было легко и оперативно скорректировать словом, то при работе под водой это было практически невозможно. Нам было сложно управлять динамической системой из двух человек в трехмерном пространстве. Общение и взаимодействие осложнялось задержками дыхания, которые, как правило, создавали задержки во времени. В результате, на пленке получались достойными внимания лишь один – два кадра. Нужно еще учесть, что фотомоделью служил не спортсмен подводник с многолетним стажем, а женщина на седьмом – девятом месяце беременности.

А как развивалась собственно практическая часть проекта? Проводили ли вы занятия, семинары, выездные конференции?

К тому времени у Гали уже появились первые обучаемые. Одна из наших знакомых захотела, чтобы мы позанимались плаванием и динамической гимнастикой с ее малышкой, у которой были послеродовые проблемы. В результате занятий проблемы исчезли, а довольная мама поставила перед мужем условие, что если он захочет иметь второго ребенка, то они вместе пройдут курс предродовой подготовки у Гали. Захотели и прошли.

Учились они оба. А потом счастливый отец с восхищением рассказывал всем друзьям, как жена рожала дома, как он принимал в этом участие, и насколько меньше у него было сложностей со вторым малышом. А мама в дальнейшем открыла нам путь на телевидение и сама организовала Интернет-страничку помощи матерям.

В промежутках между видео- и фотосъемками, и детским патронажем Галя посещала курсы водителей. Поездка в Крым показала, что два водителя в одной машине при дальних поездках – это дополнительное преимущество. Мы рассчитали правильно. Во-первых, после появления второго ребенка мы получили бы права неизвестно когда. Во-вторых, в нашей стране преподаватели всегда делают поблажки беременным (типа "беременной женщине отказывать нельзя"), и, в конце концов, когда при сдаче экзамена по вождению инспектор ГАИ увидел размеры Галиного живота, он попросил остановить автомобиль уже через 100 метров. Наверное, побоялся направиться сразу в роддом.

Ну, и как же свершилось второе чудо?

Уже перед самыми родами мы обнаружили, что не отсняли несколько очень важных асан. В любой следующий день могло быть уже поздно. Я договорился со Стасом о срочных съемках на 20 января. В одном из залов спорткомплекса КПИ мы устроили импровизированную фотостудию, натянув на стену ткань для создания фона, и снимали, пока не закончилась пленка. Вечером после съемки Галя пошла на концерт аккордеониста Игоря Завадского. Ребенок особенно активно реагировал на музыку Баха, буквально плясал в животе, а утром, 21 января, в 5 часов утра повернулся в нужную ему сторону и начались роды. Мы хотели снять роды на видеопленку, но к приезду оператора Алеша уже родился. Все произошло быстро, за два с половиной часа. Галя и сама была приятно удивлена такому быстрому и почти безболезненному появлению на свет Алешки.

Вечером того же дня он уже купался с Лизой в ванне, а лягушатник начал посещать через два месяца. Проблем с регистрацией Алешки не было, так как нас хорошо знали в поликлинике.

Говорят, что вы и в Инфизе успели поучиться, пока растили второго ребенка?

Несмотря на грудного сына, Галя стала регулярно работать с беременными и младенцами, и безо всякой рекламы. Работала так называемая мамкина почта: одни довольные родители передавали информацию другим, а те – третьим. Галя приобретала большой практический опыт, а теоретической базы не хватало. Поэтому мы решили, что Галя займется получением формального образования в данной области.

Сначала мы думали об академии имени Лесгафта в Питере, а потом оказалось, что по контракту можно получить образование и поближе. Украинцы тоже не против рыночных отношений. Мы поднапряглись и Галя окончила Киевский университет физкультуры и спорта. ▶

А приключения какие-нибудь вам запомнились в связи с детским лаванием?

В середине апреля 1999 произошел случай, подтвердивший правильность нашего решения о раннем обучении детей плаванию. Солнечным весенним воскресным днем, после утреннего посещения бассейна мы на машине выехали за город – на озера за Бояркой, где Лиза непреднамеренно начала плавательный сезон на открытой воде.

А дело было так. Приехали мы на место. Галя с детьми пошла к воде, а Юра доставал вещи из машины. Сидя на плечах у Гали, трехмесячный Алеша снял с нее очки, отвлекая внимание, и лишил ее четкого видения окружающего. Буквально пара минут ушла на борьбу за целостность очков и водворение их на место, но этого времени хватило Лизе... Она оказалась без присмотра, разглядывала озеро, и слишком низко наклонилась над полуметровым глиняным уступом берега. Голова перевесила тело, и Лиза хлюпнулась в воду. Она без проблем вынырнула на поверхность, так как умела задерживать дыхание и воды не нахлебалась.

Заскочив в воду, Галя только подхватила ее и поставила на берег. Вода была еще холодная – апрель, как ни крути, и мы, быстро раздев Лизу, поспешили к машине. С помощью автомобильной печки согрели ребенка и подсушили вещи. Благодаря закалке обошлось без последствий.

А когда, по-вашему, дети, которых учат плавать с раннего возраста, начинают плавать, а не "плескаться"?

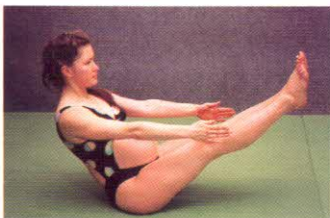
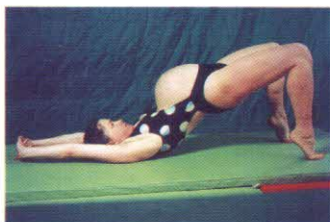
Следует сразу отметить, что, обучая детей плаванию с раннего возраста, мы не пытаемся добиться от них "правильных" рациональных движений и обучить их плаванию спортивными стилями. Этим можно заниматься только после устранения водобоязни, если ребенок боится воды, и после того, как ребенок научится четко понимать значения команд и станет адекватно и скоординированно их выполнять.

Плавать в полном смысле этого слова Лиза начала в 2,5 года. К этому возрасту, она освоила скоординированные, приближенные к "бассовым", движения руками, ногами и головкой. Кроме того, она научилась контролировать дыхание, то есть, вдох, выдох и задержку. Это значит, что ребенок сам захотел поплавать и нырять, продышался, сделал задержку и нырнул, затем восстановил ритм дыхания.

В большом бассейне, а затем и на открытой воде мы забрасывали ее от себя подальше, а она сама подплывала к нам. В три года она спокойно переплывала озеро у нас на даче. Это очень удивляло мужиков-аборигенов, выросших на его берегах, и способных только после хорошей чарки, с воплями, резво помахать руками, перемещаясь в воде туда-сюда на двадцать метров, и их подруг – пышногрудых экс-колхозниц, аборигенш, заходивших в воду только для того, чтобы, мерно приседая, пофыркать и слегка поплескаться.

К четырем годам у Лизы выработалась своеобразная система плавания. На поверхности воды ее головка появлялась только для того чтобы сделать вдох, а остальное время она находилась под водой.

Во время йоговской тусовки в Кацивели в июне 2002 года четырехлетняя Лиза своим умением плавать и нырять вызывала живой интерес участников, собиравшихся на плитках, и вытягивание удивленных рож заходящих зевак. Часто Юра заплывал с дочкой далеко за волнорезы и полностью уверенный в ее способностях и силах плыл к берегу. Оттуда он наблюдал, как периодически над волнами появляется для вдоха ее головка. Несколько раз Лизу даже бросались спасать, думая, что ребенок пошел купаться без присмотра и тонет.



Однажды, увидев с конца пирса Голубого залива наших друзей, только прибывших из Киева, на телескопном пляже, она захотела поплыть к ним. Для четырехлетнего ребенка это было серьезным вызовом. Юра спросил: "А ты доплывешь сама?" Она весело, уверенно и смело ответила: "Да!!!" Юра не стал препятствовать ее желанию, так как вспомнил, каким чувством радости наполнился сам в восемь лет впервые, в тайне от бабушки, переплыв Десну с ее сильным и норовистым течением, и интенсивным тогда судоходством.

Доплыв, Юра подстраховал Лизу только после прохождения половины пути. Друзья были поражены, узнав, откуда она явилась из пены морской. Надо сказать, что эти ребята стали нашими друзьями после того, как с их малышом в свое время работала Галя. О нас они узнали из наших публикаций в печати. Мы стали публиковаться, пропагандируя отдельные элементы наших знаний.

А каковы "материальные" результаты ваших трудов?

На сегодня мы обобщили накопленный опыт в нашей программе психофизической подготовки к родам. Йога составляет основу этой программы.

В процессе выполнения проекта "Йога материнства", мы разработали и испытали Систему осознанного родительства, основанную на принципах йоги. Основные положения Системы осознанного родительства определены таким образом:

1. Человек обязан осознавать себя родителем.
2. Женщина обязана осознавать себя матерью, а мужчина обязан осознавать себя отцом.
3. Оба – и мужчина, и женщина, обязаны осознавать, что они несут ответственность за рождение здоровых детей, за наиболее полное раскрытие их способностей, обеспечение гармоничного функционирования семьи и всестороннее развитие детей.

Система охватывает следующие временные периоды в жизни ребенка и родителей:

- Предродовой период;
- Роды;
- Послеродовой период;
- Младенчество.

На данный момент мы уже создали видеofilm о йоге для беременных и сняли большое количество фотоматериалов, которые иллюстрируют ряд наших печатных работ. А в следующих статьях на страницах этого журнала мы предполагаем более подробно и доходчиво рассказать о данной системе совершенствования человека. ■



Обаку сидит на снегу. Он без шапки, снег ложится на черные волосы и падает за шиворот. Но Обаку это не волнует. Он умер. Его взгляд рассеян, глаза неподвижны. Обаку выдыхает воздух ртом. Каждый выдох производит много пара, который, впрочем, тут же исчезает в иссиня-черных сумерках.

Лариса идет домой с работы и случайно замечает Обаку неподвижно сидящим на снегу без шапки. Снег, видимо пытаясь исправить этот недостаток Обаку, создал у него на голове небольшой сугроб. Ларисе это не интересно, она подходит к Обаку, наклоняется и заглядывает ему в глаза. Глаза неподвижны. Лариса выпрямляется, и поворачивается к Обаку спиной. Некоторое время она стоит, глядя в даль. В этот момент ее глаза очень похожи на глаза Обаку, но она об этом не знает. Вдруг Лариса выкрикивает ругательство, бьет Обаку каблуком в грудь и быстрым шагом уходит домой.

От удара Обаку падает на спину. Теперь он лежит, глядя в чернеющее небо, его руки распростерты, а на лицо падают снежинки.

Через некоторое время тело Обаку приходит в движение, он неуклюже поднимается, и уходит вслед за Ларисой, пытаясь попасть в ее следы.

Снег продолжает идти как ни в чем не бывало, постепенно засыпая то, что осталось от Обаку и Ларисы.

Дальше экран чернеет, и идут титры. Акира все смотрит в экран, хоть и не читает титры. Ему нравятся музыка, на фоне которой они ползут. Да и сами белые строчки на черном экране завораживают взгляд и делают музыку еще более волшебной. Вера тянется за пультом, но Акира предусмотрительно спрятал его под диван. Вера никогда не досматривает титры, хотя, по мнению Акиры, титры – это наиболее важная часть фильма, его апофеоз.

Вера становится между Акирой и экраном. Акира достает пульт и отдает его Вере. Она берет пульт и, сев рядом с Акирой, переключает один канал за другим, особо не пытаясь вдумываться в то, что успевают заметить между переключениями.

Через некоторое время у Акиры рябит в глазах. Он закрывает их, и возникшая темнота превращается в послеобраз экрана с цветными пятнами. Акира рассматривает пятна, и постепенно темнота становится более однородной. У Акиры возникает ощущение, что вот-вот пойдут титры. Он уже почти слышит финальную музыку фильма. Но вместо титров начинает идти снег, и Акира обнаруживает себя сидящим без шапки под снегом в сумерках.

Юджи перечитывает написанный сценарий. Он не может считать это бредом, но Ира, похоже, чем бредовее – тем больше по вкусу. Ира обещала уволить Юджи еще в прошлом месяце, и этот сценарий – его последняя соломинка. Хотя, с другой стороны, Юджи уже свихся с мыслью об увольнении, и теперь уже этот сценарий – последнее, что удерживает Юджи здесь.

Ира не собирается увольнять Юджи. Даже более того, она высоко его ценит. Но она также знает, что Юджи начинает писать по-настоящему только почувствовав себя на краю пропасти. И эту пропасть Ира искусно обеспечивает вот уже восемь лет. Все те восемь лет, которые они живут вместе. Ведь кроме профессиональных отношений, они еще и муж и жена.

На этом месте Обаку всегда просыпается. Ему каждый раз интересно, уволит ли жена своего мужа-сценариста, но всю неделю, которую Обаку снится этот странный сон, он просыпается в аккурат на одном и том же месте.

Обаку рассказывает сон Ларисе. Лариса берет с книжной полки сонник и начинает его листать. Пролистав до конца, Лариса листает сонник в обратном порядке. На одной из страниц Лариса останавливается, длинным ногтем делает отметку в тексте и дает сонник Обаку.

Обаку ищет отметку в тексте, потому как не видел, где именно Лариса ее сделала. Ларисы уже нет, после себя она оставила только хлопок дверью, да и то, слишком быстро перекочевавший из реальности в память Обаку, словно в корзину для мусора. Каждый день, кроме выходных, такой хлопок возвещает уход Ларисы на работу.

Обаку ищет отметку в тексте, но никак не может ее найти. Он опасается, что пока Лариса передавала ему сонник, нужная страница перевернулась, и теперь он ищет отметку еще и на соседних страницах.

Так и не найдя отметки, Обаку звонит Ларисе, пытаясь выяснить, не пошутила ли она над ним. Но Лариса, как ни в чем ни бывало, сообщает Обаку номер страницы, на котором она оставила отметку.

Обаку возвращается к соннику. Ни одна из пересмотренных им страниц не имеет номера, названного Ларисой. Обаку ищет нужную страницу и находит ее в самом конце книги. Это страница "для заметок". На пустой странице лишь небольшая черта, продавленная ногтем.

Некоторое время Обаку размышляет над пустой страницей, после чего берет ручку и начинает аккуратно записывать приснившийся ему сон.

Перечитав написанное, Обаку не может не считать получившееся полнейшим бердом. Но раз Лариса оставила черту именно здесь, зафиксировать свой сон – это именно то, что она хотела, чтобы он сделал.

Обаку кажется, что чего-то не хватает. Тогда он переворачивает страницу, и на следующей странице "для заметок" пишет титры. Он придумывает имена актеров, играющих роли в его сне. Актрисе, играющей Иру он дает имя Вера, а сценариста Юджи играет некий Акира.

Акира большой любитель кино. Но кино он любит профессионально, как актер. Акире немного жаль, что он никогда не сможет смотреть фильмы глазами зрителя, но это придает фильмам некую, существующую только для него, Акиры, тайну.

Каждый фильм – как целый мир. Он дразнит Акиру тем, что виден лишь небольшой своей частью, а остальную, бесконечную часть себя неизбежно скрывает за кадром. Акира ощущает себя узником, удел которого видеть мир лишь в небольшом квадрате экрана-окна.

Машинально Акира переводит взгляд на окно. За окном иссиня-черные сумерки и снег. Акире начинает казаться, что это концовка фильма про Обаку и Ларису, и сейчас пойдут титры, которые ему не дала досмотреть Вера.

Акира берет маркер, подходит к окну и пишет титры на оконном стекле: "в роли Обаку – Акира, в роли Ларисы – Вера".

Все это Юджи дописывает после того, как заглянув в кабинет Иры, ощутил на себе ее недобрый взгляд. Теперь Ира читает сценарий и довольно улыбается. Ира довольна, и Юджи понемногу успокаивается.

Дочитав сценарий до конца Ира смотрит на Юджи с хитринкой. Юджи пытается разгадать этот взгляд, но Ира облегчает ему задачу сообщая, что не хватает титров. Не найдя ручки, она достает из сумочки помаду, и пишет ею на последнем чистом листе сценария, который Юджи специально оставил для ее заметок: "в роли Обаку и Акиры – Юджи, в роли Ларисы и Веры – Ира".

Юджи непонимающе смотрит на Иру. Она, наслаждаясь растерянностью Юджи, нежно говорит ему, мол эти роли некому играть, кроме нас.

Эти роли некому играть, кроме нас. ■

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ МИРОВОГО ЙОГА-БУМА ОБРАЗЦА НАЧАЛА ТРЕТЬЕГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

Момент 3. Май 1992... Закономерное стечение случайных обстоятельств – совершенно неожиданное и непредсказуемое – приводит в Киев (Украина) некоего Джозефа Данхэма II – американского миллиардера, увлекающегося йогой. На тот момент – ученика Анжелы Фармер и Виктора ван Кутена, занимающих в мировом рейтинге йогогачеров одну из высших ступеней.

Момент 2. Примерно на полгода раньше... А. В. Сидерский, руководитель отделения йога-терапии медицинского центра "Авиценна" снабжает Елену Твердохлеб, доцента кафедры физвоспитания Киевского политехнического института, контактной информацией по йога-центрам, школам йоги и йогогачерам Америки, Европы и Индии.

Момент 1. Еще года на полтора раньше... А. В. Лаппа, на тот момент – начинающий советский йогогачер, принимает участие в первой Московской международной конференции по йоге. Конференция организована Ассоциацией Йоги Советского Союза, возглавляемой Л. И. Тетерниковым совместно с международной организацией Unity in Yoga, возглавляемой Рамой Вернон и Нэнси Форд-Кон. В числе приглашенных мастеров – Б. К. С. Айенгар, Виктор ван Кутен и Анжела Фармер, Кали Рэй и другие йога-звезды мировой величины... В результате плодотворного общения за время Конференции А. В. Лаппой собрана изрядная база контактной информации.

Возвращаемся в момент 2. По просьбе А. В. Сидерского А. В. Лаппа передает ему базу контактной информации (см. момент 1) для Елены Твердохлеб. Елена Твердохлеб начинает переписку с йога-центрами, школами и йогогачерами с целью установления контактов для прохождения профессиональной стажировки. Из всех ей отвечают только Виктор ван Кутен и Анжела Фармер. Елена Твердохлеб получает от них приглашение прибыть в Моливос (Лесбос, Греция) в мае 1992 года для прохождения курса обучения.

Возвращаемся в момент 3. Моливос, Лесбос, Греция. Небольшой рестораник на берегу моря. Компания слегка подвыпивших американских и западноевропейских йогов обсуждает политическую, экономическую и криминальную ситуацию в никому неведомой стране под диковинным именем "Украина". А все потому, что через три-четыре дня из этой загадочной страны в Моливос должна прибыть гостья,

Компания слегка подвыпивших американских и западноевропейских йогов обсуждает политическую, экономическую и криминальную ситуацию в никому неведомой стране под диковинным именем "Украина".

приглашенная Учителями Анжелой и Виктором для прохождения курса обучения. Громче всех высказывается американский миллиардер мистер Джозеф Данхэм II. Неудивительно, ведь он и выпил больше, чем все остальные... Вместе взятые... Постепенно присутствующие приходят к заключению, что путь из насквозь коррумпированной и контролируемой злобной русской мафией Украины в Грецию может оказаться не под силу хрупкой интеллигентной женщине-доценту. И американский миллиардер Джозеф Данхэм II отважно – на пари – вызывается отправиться в Киев – самое сердце страшной загадочной страны и вырвать из цепких зубов коррумпированных чиновников светлое будущее первого русского (или украинского, какая разница, тем более – с точки зрения американских и европейских йогов изрядно "под газом") профессора йоги. Ну да, после доцента идет профессор...

Наутро, снабженный многостраничным факсом из посольства США в Афинах, Джо пакует три громадных чемодана и отправляется в самую жуткую авантюру своей жизни. Голова раскалывается, перед глазами плавают радужные круги... Все-таки нельзя столько пить, даже легкого греческого вина... Но пари есть пари. Дело чести. Для американского йога – в том числе... На попятную не пойдешь... Так что – три громадных чемодана (по чемодану на каждый день поездки – мало ли какие неожиданности могут поджидать американского миллиардера в дикой киевской тайге), билеты туда и обратно, и факс из посольства, в котором мелким шрифтом на множестве старинки перечислены потенциальные опасности

и возможные нескладухи, подстерегающие благонамеренного американского гражданина в логове украинского филиала русской мафии... И, разумеется, в том же факсе описаны потенциально спасительные действия, главное из которых – "немедленно обратиться в американское посольство"... А еще лучше – вообще в эту страну не входить...

Итак, Джозеф Данхэм II прибывает в Киев. За более чем кругленькую сумму "зелени" ушлый киевский таксист доставляет его (и три его огромных чемодана) в гостиницу "Днепр" на Европейской площади. Идет дождь. Темное серое небо не внушает радужных надежд... Тем более, что доцента Елены Твердохлеб в это время в Киеве уже нет. Успешно сбыв среднюю партию хлопчатобумажных носков на центральном рынке болгарской столицы, она приобрела билет на автобус София-Салоники и по залитой радостным весенним солнцем болгарской территории уверенно продвигается в направлении границы с Грецией... Джо в замешательстве... Обратный рейс – только через два дня... Надо что-то делать... Он связывается с тогда еще начинающим йогогачером А. В. Лаппой. Тогда еще начинающий йогогачер А. В. Лаппа подключает к ситуации кандидата медицинских наук специалиста по современной психиатрии, йога-терапии, и постоперационной реабилитации К. А. Петрова... Но и вдвоем справиться с возникшими сложностями им не удается по причине принципиально различного понимания специфики английских языковых конструкций ими и американским миллиардером мистером Джозефом Данхэмом II. Что же касается русского или хотя бы украинского – тут Джо, что называется, ни в зуб ногой... Приходится подключать к ситуации А. В. Сидерского, чей ум, в силу специфики его врожденного индивидуального пофигизма, не столь основательно загружен идеологическими подоплеками. А. В. Сидерский прибывает в гостиницу "Днепр" и, не без некоторого мозгового скрипа, перестраивает восприятие, отрешившись от языковых и философских штампов недавнего коммунистического прошлого... Примерно после сорокаминутной беседы становится в общих чертах приблизительно ясно, что американский миллиардер мистер Джозеф Данхэм II хотел бы прогуляться по городу...

Следующий день А. В. Сидерский посвящает выгулу американского миллиардера по улицам мафиозной столицы. Ничего не происходит, просто идет дождь, но Джозефу мокро, холодно, страшно и как-то очень неудобно. Во второй половине дня Джо обращается к А. В. Сидерскому с просьбой продемонстрировать ему занятия по йоге. Джо зачем-то хочет знать, как это делается здесь. А. В. Лаппа и А. В. Сидерский предоставляют американскому миллиардеру мистеру Джозефу Данхэму II возможность присутствовать на проводимых ими полуподпольных занятиях по йоге в "убитых" киевских спортзалах.

В залах промозгло и противно, однако Джо приходит к парадоксальному для него самого выводу: Украина как раз и есть то самое место, куда имеет смысл отправиться, чтобы научиться

Наутро, снабженный многостраничным факсом из посольства США в Афинах, Джо пакует три громадных чемодана и отправляется в самую жуткую авантюру своей жизни.

настоящей йогогической практике... Но в Киев ездить страшно... Что же делать? Если на углу возле ларька темно, оброненный пятак нужно идти искать на другой стороне улицы – под фонарем... А вдруг там тоже кто-нибудь чего-нибудь потерял? И американский миллиардер мистер Джозеф Данхэм II принимает эпохальное решение: ехать в колыбель йоги – благословенную страну Индию... И там искать йогогачера, чей стиль практики был бы похож на стиль киевских парней... А дальше? Устроить этому йогогачеру (если, конечно, таковой отыщется) транс-европейское и трансамериканское турне, вложить пару-тройку "лимонов" "зелени", подраскрутить фишку и сформировать "движение". И тогда – ну проблем, все будет под боком... То есть – прямо в Америке.

Сказано – сделано. И уже в октябре 1992 в Греции американский миллиардер мистер Джозеф Данхэм II сообщает

А. В. Сидерскому радостное известие: в Индии ему удалось найти мастера по имени Паттабхи Джойс, чей стиль практики, именуемый "аштанга-виньяса-йога", очень сильно напоминает то, что Джо видел в Киеве весной...

Дальше – по программе... Транс-европейское и трансамериканское турне, "подсадка" звезд Голливуда на новый для американцев тип йогической практики и – превращение "динамической" йоги Паттабхи Джойса в супермодную фишку. С последующим ее победным маршем по американским и европейским "йогическим подмосткам".

Супермодная фишка – это то, что пахнет деньгами. В особенности, если в раскрутку что-то вложено. А вложить в раскрутку йоги Паттабхи Джойса мистер Джозеф мог позволить себе немало... Практически – сколько угодно...

Поэтому немудрено, что постепенно все большее и большее количество спортивных клубов и фитнес-центров включало в свои программы аштанга-виньяса-йогу. А попутно – и другие направления и стили йоги. Так родился феномен "свежераскрученной" йоги – йогический бум образца начала третьего тысячелетия...

Момент 4 – самый интересный... Прошло лет 8–10... Йога-бум докатывается до... Правильно, до Киева! Местные славянские люди, не особо стесненные в средствах, начинают интересоваться... И даже увлекаться. Некоторые... Но тут выясняется, что приличный уровень преподавания йоги имеет место быть преимущественно в полуподпольных "убитых" залах... Куда люди, не особо

стесненные в средствах, в большинстве своем даже не заглядывают... Что делать? Правильно – идти в Киев Спорт Клуб!

Нет, конечно, и в других фитнес-центрах происходит что-то йогическое... И кое-где – достаточно занятное...

Но только в Киев Спорт Клубе на бульваре Дружбы Народов, 5, каждый день – йога с ведущими профессионалами йогатичерского сообщества. И, что может быть особенно интересно для профессиональных йогатичеров, работающих как в режиме "свободного полета", так и в системе представления фитнес-услуг не особо стесненному в средствах населению – регулярные семинары приглашенных мастеров мирового уровня. Шандор Ремет, Брайан Кест, президент Европейского Йога-альянса Карлос

Мигель Пёрес... И это – только начало... Как говорится, следите за объявлениями в прессе... ■

Дальше – по программе... Трансевропейское и трансамериканское турне, "подсадка" звезд Голливуда на новый для американцев тип йогической практики и – превращение "динамической" йоги Паттабхи Джойса в супермодную фишку.

...только в Киев Спорт Клубе на бульваре Дружбы Народов, 5, каждый день – йога с ведущими профессионалами йогатичерского сообщества.

Зустрінемося у клубі...



КИЇВ СПОРТ КЛУБ

Київ, бульвар Дружби Народів, 5
тел. (044) 522 88 66
www.kievsportclub.com.ua

КИЕВ СПОРТ КЛУБ

4 - 6 марта 2005 года



4-6 марта 2005 в зале Киев Спорт Клуба Президент Европейского Йога-альянса дон Карлос Альберто Мигель Перес провел практический семинар для йогатичеров и практикующих. В основном, конечно, информация была рассчитана на профессиональных йогатичеров...

В первый день были изложены основы прикладной кинесиологии с наглядной демонстрацией взаимозависимости функций опорно-двигательного аппарата и состояния систем организма на разных уровнях: физиологических органов, эфирных структур и комплексов чакр. Параллельно предлагались простые и на удивление эффективные методы наглядного тестирования состояния органов, эфирных систем и чакральных комплексов по фактическим аспектам поведения, опорно-двигательного аппарата. Ну, и заодно – психоненергетические и физкультурные техники коррекции возможных нарушений...

Второй день был посвящен анализу физиологического и психоненергетического действия асан. На элементарных практических примерах были предельно наглядно и с бескомпромиссной очевидностью продемонстрированы принципиальные отличия асан как йогической тренировочной техники от асан как гимнастических этюдов. Были объяснены и показаны принципы работы асан на различных уровнях в соответствии с материалом первого дня семинара. Наиболее ценная информация, напрочь отсутствующая в общедоступных источниках, касалась отстройки асан как инструмента оптимизации функционирования физиологических систем и органов с целью оптимизации баланса функциональных характеристик чакральных комплексов.

Третий день дон Карлос посвятил разбору принципов аюрведического питания, коррекции индивидуального рациона с учетом структуры и функциональных характеристик организма. Особое внимание было уделено энергетической и психоненергетической специфике построения рациона питания в различных климатических условиях и тонкостям применения принципов аюрведического питания для практикующих йогин на разных уровнях "продвинутости". Ну, и на закуску были продемонстрированы принципы индивидуальной оптимизации одних и тех же тренировочных техник для практикующих с различными типами психоненергетической конституции. Уникальная информация, которой нет ни в одном "открытом" источнике... а, и еще – по просьбе присутствовавших были подробнейшим образом рассмотрены ключевые дыхательные техники – капалахати, бхастрика и нади-шодхана-пранаяма. Опять-таки – как инструмент комплексного контроля различных аспектов психоненергетического функционирования на различных уровнях. И тоже с нюансами, которых нигде в другом месте не найти...

Андрей Сидерский



Уважаемые господа!

Если Вы по каким-либо уважительным причинам не нашли каких-то 150 убитых енотов (в мертвых президентах пока еще) для упрощения процесса Вашего проникновения на территорию Киев Спорт Клуба и общения с дном Карлосом Альберто Мигелем Пересом, то кто ж Вам доктор, а?

Карлос-то – он ведь не из "пассажиров" от йоги, а на самом деле осознает (то есть, понимает и может показать) связь теории (самкья – samkhyā) и практики (йога). И про неразрывную взаимосвязь тела, ума и духа говорит и показывает просто и доходчиво. Даже основные постулаты так называемой кинесиологии осветил. И где какой витамин в телесной информации "спрятан" – знает, и помогает научиться находить. И про вата, пита и каппа доша (это из аюрведы, которая с йогой, как говорится, рука об руку, нога об ногу, губа об губу, и так далее, пофантазируйте сами, кто там обо что...) говорит и показывает без проблем. И про свойства продуктов питания и пряностей – знает и может показать, как пользоваться и, при необходимости, куда засовывать и к каким местам прикладывать.

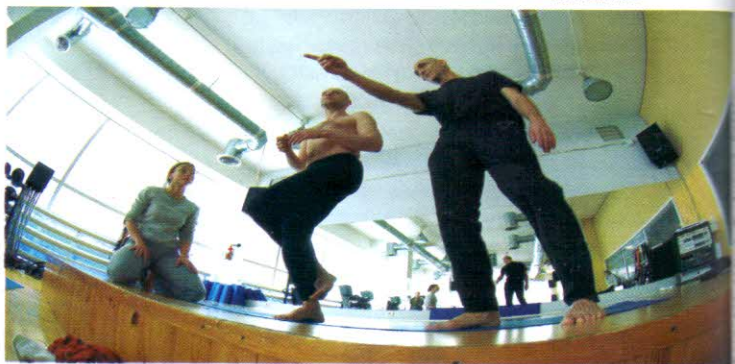
И с положением тела в пространстве у него тоже все сложилось как нельзя лучше. Может не только рассказывать о пользе отдельно стоящих треугольников и других изысков, включая наклоны, прогибы, скручивания, и прочие намаскары, но даже их показывать с изложением различных полезностей в результате использования оных в ежедневной и настойчивой практике. Ух, как закрутил! Так отожд!

Про остальные прелести массажного и диагностического характера я просто молчу. Как говорится, информация для служебного пользования. Пришли бы сами и попробовали бы. А кто не успел, тот, как известно, опоздал. Такова мудрость всех времен и народов.

Короче, в Киев ОЧЕНЬ РЕДКО заезжают действительно толковые мастера хатха-йоги из так называемого дальнего зарубежья. А мне – ну очень понравилось. И не только мне... Четко, по делу, и весело.

Ждем-с следующей встречи.

А. Рожнов



Биографическая справка:

Дон Карлос Альберто Мигель Перес преподает йогу с 1969 года, в 1974 году им был основан йога-центр "Васудэва", целью которого является изучение и распространение техник и методов, позволяющих достичь психологического и физического равновесия. С 1977 года учился в школе Шивананды (г.Ришекеш, Индия) и получил диплом степени "Йогасанас павин". Последние тридцать лет дон Карлос живет и работает в Испании. В 1998 году им же была организована первая в Европе школа по подготовке профессиональных преподавателей йоги и специалистов по биоэнергетике. Он является автором аудио книги "Введение в йогу", нескольких серьезных методических пособий по йоге и релаксации, множества статей для специализированных изданий Испании. Кроме того, дон Карлос – высококлассный специалист по пульсовой диагностике, аюрведическим очистительным техникам панчакармы, а также по терапевтической кинесиологии и техникам ментального контроля по методу Хосе Сильвы. В настоящее время дон Карлос Альберто Мигель Перес – президент Latinoамериканской Ассоциации Йоги и президент Европейского Йога-альянса.

По просьбе редакции журнала "ЙОГА" Оксана Сиваковская пообщалась с доном Карлосом в режиме интервью.

Стандартное начало: где и когда все началось?

В Аргентине, откуда я родом. В 60-х годах. Дело в том, что с раннего детства я тяжело болел, и родители, естественно, искали всевозможные способы меня оздоровить. Кто-то посоветовал плавание – и начались мои мучения, я пытался научиться плавать несколько лет, но результатов не было... Никаких... То ли вода была слишком мокрой, то ли я – слишком тяжелым... А потом попал в руки к тренеру, который не только научил меня плавать – причем плавать – очень хорошо, но и познакомил с йогой. Он объяснил, что эти две дисциплины очень тесно взаимосвязаны и могут успешно дополнять одна другую. Все начинается вдохом и заканчивается выдохом. Йога-асаны делают тело гибким и выносливым, учат спокойствию и уравновешенности. А это, в свою очередь, нормализует работу нервной системы. Плавание – работа в том же направлении: дисциплинирует, учит экономному расходу сил и терпению. Так вот я и занимался – плаванием и йогой... А в 1968 году начал преподавать йогу самостоятельно.

Что было потом?

Потом, повинувшись юношескому порыву "хочу увидеть мир со всеми его чудесами", я уехал в Испанию. А в 1974 году появилась школа йоги под названием "Васудэва".

Кстати, а что означает "Васудэва"? Это ведь санскритский термин...

Вы, наверное, знаете, что санскрит – язык очень многозначный, и перевести этот термин одним словом не удастся. Мы понимаем это как союз индивидуального "Я" с окружающим миром. Союз, который строится на любви, полной самоотдаче и понимании того, что жизнь – это постоянное изменение. Задача индивидуума заключается в том, чтобы принять свои перемены и гармонично влиться в поток бытия.

Дон Карлос, не могли бы Вы объяснить, в чем отличие индивидуальной практики от занятий в группе, могут ли они заменять друг друга?

Разница существенна, так что вопрос о взаимозаменяемости мне кажется не совсем уместным. Как для инструктора, так и для практикующего необходима индивидуальная практика. Для инструктора – потому, что, работая с людьми, он забывает о своих потребностях, тренировка строится из расчета возможностей тех, кто пришел на занятие. Представьте себе, что молодой тренер приходит в группу людей намного старше его (лет так на 30). Тот режим, в котором он работает для себя, может стать слишком суровым испытанием для тех, кому за... Ну а во втором случае, естественно начинать лучше в группе и со временем, если не заниматься самостоятельно, то хотя бы внимательно следить за состоянием своего здоровья, чтобы как-то адаптировать групповые занятия "под себя". На семинаре, который

Для того, чтобы заниматься с удовольствием, нужно найти свой ритм. Это очень индивидуально – присущий только Вам ритм, который Вы сможете поддерживать в течение всей жизни.

Я считаю, что практика без наставника гораздо полезнее, чем ее полное отсутствие. Хотя, конечно, и опаснее...

недавно прошел у вас в Киеве, много внимания уделялось как раз такой вот адаптации асан к индивидуальной конституции.

Дон Карлос, что можно считать по-настоящему индивидуальной практикой?

Йога – это сплав науки, философии, искусства и дисциплины. Как наука она изучает человеческое тело, его функции, возможности и потребности. Здесь уместно напомнить об элементарных знаниях анатомии и физиологии. Йога-асаны при регулярном и правильном выполнении превращают тело в надежный и совершенный инструмент. Как философия йога предлагает ряд принципов или правил, которые воспитывают ум и делают его

работу более эффективной. Любое искусство – это сплав видимого (образы) и невидимого (идеи, чувства, мысли). В йоге видимое – это асана, невидимое – идея, ощущение, воздействие. И, наконец, как дисциплина йога учит постоянству, терпению и умеренности. Для того, чтобы заниматься с удовольствием, нужно найти свой ритм. Это очень индивидуально – присущий только Вам ритм, который Вы сможете поддерживать в течение всей жизни.

Во время проведения занятий Вы часто употребляете термин "умеренное усилие". Он тоже имеет какое-то отношение к индивидуализации практики?

Безусловно. Умеренное усилие – это воображаемая величина, которая, как и все остальное, находится в процессе постоянного изменения. Если рассматривать наши индивидуальные потенциальные максимальные возможности как "единицу", то "умеренное усилие" необходимое для самостоятельной практики, будет равняться где-то 0,6. Наши потенциальные возможности, или наша "единица", сегодня и десять лет назад – совершенно разные вещи. Или, скажем, наша сегодняшняя "единица" и наша "единица" которая будет соответствовать нашим потенциальным возможностям через 5 лет. Вчера мы были больны, сегодня – здоровы, а через неделю... Кто знает, что случится через неделю? Научиться спокойствию и непредвзятой оценке фактической ситуации в настоящем – основные условия для корректной индивидуальной практики.

Кто-то посоветовал плавание – и начались мои мучения... То ли вода была слишком мокрой, то ли я – слишком тяжелым...

Во многих текстах говорится, что для полноценной практики необходим наставник или Гуру, и что без Гуру ничего путного из попыток практиковать йогу самостоятельно не получится. Что Вы об этом думаете?

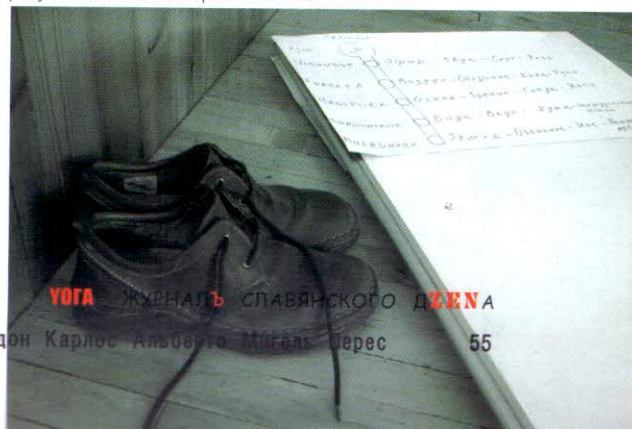
Встретить хорошего наставника – большая удача. Кстати, в переводе с санскрита, слово Гуру означает "ведущий из тьмы к свету". Как Вы сами понимаете, требования к этому проводнику очень высокие и немного найдется тех, кто сможет им соответствовать. Я считаю, что практика без наставника гораздо полезнее, чем ее полное отсутствие. Хотя, конечно, и опаснее...

На семинаре Вы рассказывали о пранаяме, о таких техниках, как капалабхати, бхастрика и нади-шодхана-пранаяма. Скажите, пожалуйста, а может ли заниматься пранаямой человек, недавно пришедший в йогу, ведь авторитетные источники утверждают, что пранаяма начинается только после освоения асаны?

Да, действительно занятия пранаямой рекомендуются только после освоения асан. Если Вас интересует мое мнение, то я полагаю, что ничего криминального в одновременном освоении асаны и пранаямы нет. Главное – правильно дозировать нагрузку и не усердствовать чрезмерно ни с тем и не с другим. Еще раз подчеркну, умеренность – залог хороших результатов.

Спасибо за беседу. Но это еще далеко не все... Мы надеемся, что в ближайшем будущем Вы не откажетесь ответить на вопросы, которые непременно возникнут у читателей нашего журнала? Ведь Вы владеете огромным количеством поистине уникальной практической информации...

Да, разумеется. Никаких проблем... ■



спортивной иерархии уровень тогдашних личных спортивных достижений Карлоса эквивалентен ступени "Мастер спорта международного класса". Прим. ред.

ВПЕРЕД И С ПЕСНЕЙ

В потоке Кали Рэй

Я приветствую верховного Учителя, Истину, чья сущность есть блаженство, кто дарует высшее счастье, кто есть безупречная мудрость, кто превыше всех достоинств и безграничен, как небо, кто выше слов, кто единый и бесконечный, чистый и спокойный, кто вне всех перемен и явлений, кто безмолвный свидетель всех наших мыслей и чувств, – Я приветствую Истину, Верховного Учителя.

Древний Ведический Гимн

Впервые в Киеве
с 23 по 29 августа 2005 года
состоится семинар Кали Рэй.

"Слиться с величайшей космической энергией или достичь наивысшего блаженства, т.е. Абсолюта (Sat-Chit-Ananda), – это Трай Йога".

"Трай Йога – древнейшая, первоначальная йога. Известная как Деви Йога, Божественная Мать. Она берет свое начало в Шри Чакра Янтре. Это треугольник, исходящий из ее центра. Он содержит три энергии: Brahma (Творец), Vishnu (Поддерживатель) и Shiva (Разрушитель). Соответственно, они олицетворяют Maha Sarasvati (знание), Maha Lakshmi (процветание) и Maha Kali (очищение)".

Sri Ganapathi Sachchidananda Swamiji

Впервые в Киев придет Кали Рэй, известнейший во всем мире Учитель Йоги. Семинар состоится с 23 по 29 августа 2005 года.

Благодаря Кали Рэй возродилась в наши дни древнейшая первоначальная йога – Трай Йога.

Это произошло 5 января 1980 года. Кали Рэй проводила занятия по йоге со своими студентами. Во время совместной медитации, когда Кали Рэй находилась в глубоком трансе, ее тело начало спонтанно выполнять потоки йогических упражнений. Трай Йога Потоки прошли через тело Калиджи так же, так они проходили через тела древних йогов. Это – результат проявления Криявати. Криявати – проявление Кундалини (Универсальной Жизненной Энергии). Основываясь на этих грациозных, мощных и динамических спонтанных потоках, Калиджи основала совершенную, систематизированную и доступную систему йоги – Трай Йогу.

Существует Кундалини Шактипат и Шактипат. Кундалини Шактипат – систематический путь, подобно получению свидетельства об окончании каждого уровня. Шактипат – самое редкое посвящение. Калиджи получила благословение Шактипат. Она обладает полным Духовным Знанием. Криявати – одно из проявлений этого знания.

Так была возрождена Трай Йога.

Первый Центр Трай Йоги был основан в апреле 1986г. в Санта Крузе.

Сейчас Кали Рэй живет в Малибу, где находится основной Центр Трай Йоги. Там она преподает, поет киртаны, пишет музыку для Трай Йоги, разрабатывает новые видео по практике Трай Йоги, воплощает в жизнь множество других проектов, связанных с Трай Йогой. Кали Рэй много путешествует по всему миру, распространяя Трай Йогу.

Итак, кто же такая Кали Рэй? Нужно пообщаться с ней лично, чтобы ощутить силу ее личности, ее безграничную любовь ко всему существу. Для одних она Учитель, для других друг, вдохновение. Ее Учение проистекает из кладезя древних знаний.

Кали Рэй и ее штат опытных преподавателей постоянно работают над трай-йоговскими потоками, – различных уровней, серий, версий.

Трай Йога неудержимым прекрасным потоком растекается по всему миру и становится все более популярной.

Кали Рэй щедро делится своими знаниями и возможностями со всеми, кто к ней приходит.

Ее практика Трай Йоги – прекрасный божественный танец тела и духа. Предельно простой и беспредельно сложный.

Что же такое Трай Йога?

Трай Йога – это удивительное уникальное творчество. Ни с чем не сравнимое и, в то же время, совершенно созвучное со всей жизнью.

Трай Йога – Три Йога – вечный тройной принцип. Движение, дыхание, мысль – фундамент, стены, крыша. Все неразрывно связано и немислимо друг без друга. Все совершенно логично, организовано, согласованно.

Конечно, очень важна правильная последовательность крий и асан. Очень важна правильная техника их выполнения. Но, что еще очень важно и совершенно уникально, – трай-йоговский принцип работы тела. Каждая мышца всего тела учится работать в потоке – мягком, пластичном, логичном, мощном, грациозном, динамичном.

Комплексы Трай Йоги могут выполнять люди любого возраста и состояния здоровья.

Каждый комплекс подразделяется на четыре сезона – Весна, Лето, Осень, Зима. То есть – пробуждение, разогрев, сбор урожая, уход в себя. ■

www.triyoga.kiev.ua



ВИРТУАЛЬНЫЕ ТЕКСТЫ А. В. СИДЕРСКОГО, НАВЕЯННЫЕ СОДЕРЖАНИЕМ НЕКОТОРЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ ПОСЛАНИЙ ПОСЕТИТЕЛЕЙ САЙТА WWW.YOGASTUDIO.KIEV.UA

Уважаемый Андрей Владимирович! Почему Вы считаете, что полной остановки внутреннего диалога можно добиться только посредством работы над телом, то есть, путем достижения "энергетической наполненности"? Например, Шри Ауробиндо в лоб начал работу с остановкой посредством намерения... И считаете ли Вы остановку внутреннего диалога посредством намерения энергетически более экономным состоянием, чем "не остановку".

Шри Ауробиндо лихо начал, но закончил тем, что почти ничего не успел из того, чего намеревался. Так, по мелочам. И, насколько мне известно, сильно сожалел, что вовремя не обратил внимание на необходимость работы "через тело". Н-да... Не успел... Не дотянул до пика. Увы. И сам это вполне осознавал. Так что, хотя подход "со стороны тела" – не единственный способ вообще как таковой, он является единственным, который позволяет достичь цели и не развалиться раньше времени. Это не я придумал, это Патанджали так написал. Хочешь "проскочить на мозгах" – флаг в руки, только чудес не бывает. Физиология – подлая штука, требует уважения. Причем, что смешно: при правильной настройке мозгов – через тело проще, быстрее и основательнее, чем посредством психотехники как таковой. Любовь и всякие прочие слюни – бред, отговорки для ленивых. Извините, мне уже слишком много лет, чтобы сопли жевать. С точки зрения экономии самое простое и эффективное – пользоваться законами физиологии и работать через органику. Тогда гормоны сами все сделают – вообще никаких затрат, одно только накопление. Работа с намерением требует изрядного запаса прочности. Если тело не подготовлено, взявшись этому самому запасу неоткуда. Лучше не начинать... Дольше проживете.

Просто я отстроил себе такое восприятие мира, где не существует разницы в возрасте, общественном положении и т.п. Для меня на самом деле все равны, хотя я так до конца не справился с неконтролируемым изменением своей личности в отношении некоторых людей (например, родителей)... Конечно, прикидываться приходится, кому-то говорить "Вы" и т.д.

То, какую картину мира мы придумываем себе – это наши проблемы. Мы обитаем в социуме, жизнь среди людей – тот единственный источник, из которого мы можем черпать свое искусство полноценно осознавать. Социум имеет свои правила игры, и, чтобы получить доступ к рычагам управления потоками его бытия, необходимо знать эти правила и уметь ими пользоваться. Этикет и принципы его применения – неотъемлемая часть искусства сохранять гибкость, текучесть и эффективность во взаимоотношениях с людьми. Прикидываться глупо – мир не прощает обмана. Единственный адекватный способ – то, что Кастанеда обозвал странным, но весьма емким словом "сталкинг". Фактически становится тем, чем прикидываешься... И изменяться на уровне "вне пределов личности". Игра по своим правилам требует такого уровня личной силы, который встречается крайне редко. Жизнь всегда переигрывает того, кто не вполне адекватно оценивает свои силы. Право заставлять окружающую действительность играть по твоим правилам нужно умудриться еще заслужить. Возраст человека в случае эффективного проживания жизни в плане развития способности осознавать – один из критериев опыта и уровня личной силы.

Так что, уважаемый, извольте приложить некоторые усилия к накоплению информации касательно правил этикета и принципов общения в кругу лиц интеллигентных и умеющих применять свою образованность для отстройки поведения социума в своих интересах. Возьмите книжечку какую-нибудь, почитайте, прикиньте, зачем разведчиков всему этому обучают так, чтоб "от зубов отскакивало". И не выделывайтесь со своей картиной мира, в которой возраст не имеет значения. Ну, а заодно и положение в социуме, финансовая обеспеченность и объем проделанной работы... Значение имеет все.

Хотя, конечно, все оно не важно – чушь собачья. Но – право самой чуши считать себя чушью. Наша же задача – отловить отношение чуши к самой себе, встроиться, найти резонанс и, если необходимо, плавно раскатать и сдвинуть, куда нам нужно. Так что, плиз, почитайте заодно русскую классику и попытайтесь научиться пристойному формальному общению. После этого будем говорить о высоком и духовном. Устранение завесы невежества начинается с элементарных вещей, которые большинству высокодуховных, но на удивление тупых и негибких придурков просто кажутся ненужными... Хотите пополнить их ряды? Валайте.

Что касается любви между разнополюсными человеческими существами – нормальный способ оптимальной автоматической регуляции взаимоотношений между индивидами вида *Homo Sapiens Sapiens*, находящимися на нормальном среднестатистическом уровне развития осознания. То есть, фактически не способных трезво, спокойно и отрешенно осознавать вообще почти ничего. Все очень хорошо и правильно, гормональный механизм реализации мотиваций, диктуемых совокупностью трех основных инстинктов – биологическая норма. Без такого механизма было бы совсем плохо. Накопление жизненного опыта при "правильном" алгоритме проживания времени жизни и эффективном использовании тренировочного полигона, именуемого "социумом" или "обычной человеческой жизнью" приводит к развитию способности осознавать. Встречается крайне редко, однако при удачном стечении обстоятельств бывает, что автоматические регулятивные механизмы выработки мотиваций заменяются прямым осознанием. Что дает возможность отслеживать характер действия гормональных механизмов и корректировать свои реакции на те или иные внешние и внутренние импульсы... "Видение" и умение осознавать – разные вещи. Есть множество "видящих", которые понятия не имеют, что именно они "видят", а главное – как и зачем... И что делать с тем, что они "видят". И как к этому относиться... Но пишут и молотят языком по полной программе... И получается завал книжных прилавков всяческим квазидуховным бредом.

Андрей Владимирович, чем для Вас на данном этапе наполнено слово "любовь"? Я имею в виду любовь, проявляющуюся во взаимоотношениях между мужчинами и женщинами.

Ничем. Идеализация данного аспекта человеческих взаимоотношений есть замыливание глаз самим себе. Единственное, что имеет смысл признать – животную подоплеку взаимного притяжения полов, обусловленную взаимодействием трех первичных инстинктов, реализуемых посредством гормональных механизмов. Это не плохо и не хорошо, это – естественно. Не более чем нормальный натуральный расклад для существ, в подавляющем большинстве своих поведенческих стереотипов не способных к адекватному осознанию и осознанному контролю мотиваций. Желание как основа взаимоотношений есть правильный импульс. Без него – хрен вообще бы что-то было. По мере развития способности к осознанию желание трансформируется в намерение, и фактическая сущность тех или иных межчеловеческих раскладов делается очевидной. Но гормонов никто не отменял и не отменит. Поэтому во избежание непроизводительных затрат психической и физической энергии имеет смысл просто понимать, что конкретно скрывается за нашей взаимной тягой друг к другу. Нормально и естественно. Без паники и фанатизма... ▶

Андрей Владимирович, а вы, говорят, любите шашлык...

К шашлыку я, откровенно говоря, равнодушен, как и ко всему остальному, ну а есть можно что угодно, если знаешь – как...

То есть ради ощущения низших составляющих?

Ради получения наиболее адекватного в текущий конкретный момент набора веществ и энергетических составляющих. При чем здесь ощущения? Если Вы практикуете контактную или бесконтактную, но не дистанционную цигун-терапию, то без полукилограмма баранины в сутки Вы очень скоро просто-напросто очоуритесь. Если же вы практикуете терапию дистанционную, то несколько граммов даже самого чистого мяса горного оленя могут лишит Вас Вашей профессиональной квалификации и превратить в инвалида.

Получается, жителям Крайнего Севера техники дистанционной терапии не под силу? По определению, так сказать...

Ну, существует еще такое явление как генетическая предрасположенность представителей определенной народности к той или иной группе продуктов. Она вырабатывается поколениями и поколениями... И если по причине естественных условий среды обитания питаться, кроме мяса и рыбы, почти нечем – организм приспосабливается... И у шаманов – в том числе.

В процессе практики на фоне общего повышения энергетического тонуса возникли достаточно устойчивые неприятные ощущения в позвоночнике...

Возможно, индивидуальное строение Вашего позвоночника таково, что некоторые упражнения Вам в определенных аспектах противопоказаны. Я бы посоветовал не делать все подряд, а попытаться проанализировать ситуацию и исключить то, что дает негативный эффект. Сформировать корректный индивидуальный алгоритм – всегда сложнее всего. Но это же и есть самое главное в построении практики.

Спасибо за ответ. Как относиться к этим неприятным ощущениям в позвоночнике – дожидаться полного их исчезновения или продолжать заниматься, не обращая на них внимания? Вы говорили (простите, не помню где), что, например, при появлении "хруста" в суставах нужно уделить внимание силовой составляющей занятий. Что это значит на практике?

Ищите техники, которые устроят неприятные ощущения в позвоночнике. Может, сначала и придется немного отдохнуть. И поразмыслить. Силовая компонента – это силовая компонента и есть. Поменьше растяжек и упражнений "на гибкость" и побольше внимания "тупому качу" и фиксированной статике в напряжении – в самых простых, совсем примитивных, асанах. Отжимания, чатуранга-дандасаны, простейшие "нижние" стойки на руках и т.п.

Здравствуй, Андрей. У моего знакомого, который занимается хатха-йогой, появился на голове такой же выступ, как и у вас. Это ожидает всех, кто усиленно практикует йогу?

Нет, только тех, кому удалось добиться включения структур аджня- и сахасрара-чакр в активный режим. Я имею в виду комплект функций мозга по обработке информации, содержащейся в ВЧ и СВЧ диапазонах полей электромагнитной природы и кое в чем еще. Для этого изменяются режимы работы гипофиза, эпифиза, гипоталамуса, эпифиза и коры головного мозга. Кроме того, развиваются "антенные" структуры, которым нужно где-то размещаться. Поскольку опция эволюции системы обработки информации является приоритетной по отношению к вегетативным функциям тела, тело подстраивается, изменяя свои формы таким образом, чтобы необходимым объемам новых функциональных органов или новых структур уже имеющихся органов было куда расти. Если практика йоги – всего лишь удачная оздоровительная физкультура и на функционировании системы обработки информации никак особо не отражается, череп форму свою не изменит. Если индивидуальная практика выходит за рамки чисто физкультурных оздоровительных эффектов и сдвигается в направлении собственно йоги – тогда есть вероятность изменения формы черепа определенным образом. Это не плохо и не хорошо, так как на личностных качествах не отражается. А вот на способности воспринимать нечто, находящееся за пределом нормального человеческого диапазона – да. И это не всегда дает положительный результат. Автомат Калашникова в "неправильных" руках опаснее револьвера системы "Наган", а револьвер – опаснее ножа.

Можно ли тренироваться в носках? А какое отношение у Вас к музыке во время занятий? И еще – нужно ли все время контролировать дыхание, когда оно само почему-то перемещается в низ живота? У женщин также важно как и у мужчин сексуальное воздержание?

В носках можно. Если они не мешают. Я музыку не использую, но другие применяют и очень успешно. Кому как нравится. Дыхание пусть перемещается. Его нужно не контролировать, а просто осознавать. Наоборот. Для женщины секс не есть "расходная статья". Более того, если все происходит гармонично, секс для нее может быть источником дополнительной энергии. Немецких пловчих времен взлета их олимпийской сборной заставляли заниматься сексом в ночь перед ответственным заплывом. Согласно тогдашней ГДРовской спортивной статистике, это улучшало время на стометровке в среднем на полсекунды, а то и на секунду. Для олимпийского уровня спортивного плавания это очень-очень много. Секс превращается в проблему для женщины, если он по жизни "запараллелен" с эмоциональным негативом отношений. Если женщина относится к сексу как к здоровому физиологическому акту, который приносит удовольствие и дает положительный заряд, и при этом не заморачивается социально-собственническими проблемами взаимоотношений с мужчиной – результат только позитивный. Ну, и, естественно, желательно никакую заразу не подхватить. То есть выбирать партнеров с достаточно высоким уровнем физиологической культуры и хорошо работающей иммунной системой. Это если подходить к сексу с чисто функциональной точки зрения... Что у женщин получается крайне редко. Обычно все равно подло прокрадывается эмоциональная несладуха, основанная на собственническом аспекте инстинкта продолжения рода.

Приветствую, Андрей. Вот цитата из твоей книги "Третье открытие Силы": "...В том, что он делал, присутствовало некоторое "что-то еще"... Я чувствовал, что сами по себе движения и позы имеют значение лишь как средство, инструмент, с помощью которого он взаимодействовал с этим "чем-то"..."

Я приобрел кассету из курса КСК и там ты показываешь как раз только инструмент – физические упражнения. А как же энергетическая составляющая? Что и как нужно делать с энергией во время выполнения упражнений? А на остальных кассетах – тоже только упражнения?

Когда подобные вопросы задавали Чен Ван Пэну, он отвечал: "Нельзя ничего делать энергетически. Нужно просто правильно повторить физическую форму упражнения... Ну, хотя бы две тысячи раз. Это минимальный минимум – в том случае, если Вы очень уж патологически ленивы... А лучше, конечно, тысяч пять-семь раз... И тогда Вы сами все поймете и все почувствуете..." Чен Ван Пэн – это тот, у кого я научился практике Ян-цигун стиля Инг. По официальному статусу на тот момент – "Национальное Достояние Китайской Народной Республики"... Что, откровенно говоря, было для самого Ван Пэна причиной изрядной "головной боли"... Довольно накладно и заморочно – быть "национальным достоянием" страны победившего и утвердившегося социализма... Но речь не об этом. Я – и не только я – много раз видел, как Ван Пэн разбивал гранитные плиты толщиной в три-четыре сантиметра, не прикасаясь к ним, видел, как он с помощью пассов руками и граненого стакана в роли обычной медицинской банки сквозь мышцы и кожу извлек из травмированной в спарринге и схватках подключичной вены матерого бойца-профессионала застарелый тромб, и прочее подобное... Возможно, к рекомендациям мастера Чен Ван Пэна следовало бы прислушаться?

Так что на остальных кассетах – тоже только упражнения. Просто потому, что реально фактически ничего другого нет. Все другое и остальное нарабатывается само собой в результате правильного выполнения упражнений. Причем происходит это именно тогда, когда тело и ум делаются готовыми к соответствующим устойчивым изменениям рабочего состояния. Реальные "энергетические наработки" в качественной "честной" практике становятся заметными не раньше, чем через 3-4 года работы при очень интенсивной – почти самоотверженной – работе над собой, и лет через 7-9 лет в случае среднестатистической весьма основательной "тренировочной активности". При наиболее широко распространенной обычночеловеческой практике реальных изменений не бывает вообще никогда... Только иллюзии и "медитативные самообманы"...

1. Будет ли "продвинутый" семинар про который вы писали по-украински у себя на сайте?
2. Чем ваша музыка – "псиарт"? Я не могу понять, почему музыка, которую вы пишете и видео зарисовки называются псиартом? На меня они не производят никакого воздействия, я вообще пытался не анализировать а просто вливать в уши и глаза то, что вы делаете, но по воздействию на меня ваша музыка во много много раз слабее, чем Боб Марли, или Дживан Гаспарян или хотя бы Розенбаум, почему так? Я чего-то не могу услышать, понять, увидеть или это просто развод, как и с книгами...?
3. Почему все Продвинутые Йоги (Киев, Москва) занимаются только тем, что понуются и так же, как и все, вьют себе комфортное и безбедное существование, а в глазах – то же рабство? Я не знаю, в чем прикол, откуда это все берется, но как можно, блин, браться тренировать, если сам ни хрена не умеешь, кроме задиранья ног, а у самого психологических проблем – полные штаны? Придумывает каждый свою Йогу, с вашей подачи, кстати, и как мне кажется, вы знаете, что это ловушка, в которую много народу сваливается через 3-4 года практики. Все эти фотографии йогов, самолюбование и все. Кстати, настоящий псиарт, на мой взгляд, были фотографии Т. Лариной, там вы в асанах, которые вы почему-то убрали.
4. Вы просветленный или нет? Вы свободны от общества?

А при чем здесь музыка? Под кодом "псиарт" речь изначально идет о картинках, вроде бы... Я свои "живописные экзерсисы" обозвал "психотронным искусством", чтобы как-то обозначить принцип их "построения". А англикосы в лице арт-дилеров, арт-критиков, журналюг и преподавателей Королевской Академии искусств тему подхватили и сделали меня "основателем принципиально нового направления в современном искусстве"... И только... Но это – работа... Арт-бизнес... А музыка и видео – больше "для души", как, впрочем, и йога. Хобби, так сказать...

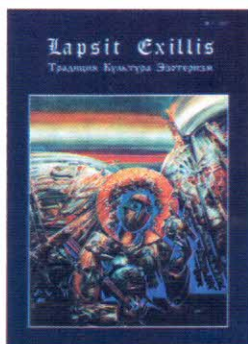
И на хрена Вам "типа продвинутый" семинар, если там, кроме самолюбования и задиранья ног, научиться ничему никак?

С "продвинутыми йогогами" по жизни как-то пересекается не доводилось. Так что судить не могу... Придумывают каждый свою йогу в основном америкосы с подачи индусов, китайцев, тибетцев и прочих азиатских авторитетов – у них всех это как раз куда сильнее развито, чем где бы то ни было... Франчайзинг... Мак-Йога, Мак-Будда, Мак-Дао так сказать... Ну, что поделаешь, надо как-то что-то впаривать, и по возможности так, чтобы подвязать под свою систему... Конкуренция-с... А то, что каждый более-менее квалифицированный так или иначе предлагает свой индивидуальный подход – а как же иначе? Или Вы где-то встречали двух совершенно идентичных персонажей? Ну, кроме, ясное дело, однояйцевых близнецов... Так и те с течением времени становятся разными... Боб Марли, Гаспарян и Розенбаум – это круто. Очень уважаю... Честные мощные вещи, эмоционально наполненные под самую завязку. Где-то – на подкуре, где-то – просто на внутренней тяге... Но при чем здесь "пси", главное качество которого – отрешенность, точный холодный просчет и отсутствие эмоциональных окрасок?... Эмоционально Вам это ближе и понятнее – и слава Богу. Значит, Вы – живой человек, и отморозенная пустая отрешенность Вам пока не нужна. Она не может "вставлять" по определению... А Вам пока, вероятно, нужна эмоцуха – для того, чтобы как-то подкрепиться, проташиться, оттянуться, утвердиться, мало ли... И очень хорошо... Не надо сильно торопиться "туда"... Будет Вам лет 40-45 – может, все станет иначе...

Фотографии Томы Лариной – воистину замечательные, но тоже не без вложения личностных эмоций... Ну, нравится Вам это, что поделаешь?... Значит так... Мне не нравится... Я ощущаю себя удобнее в пустоте и с пустотой внутри... Ну, вот так... Каждому – свое...

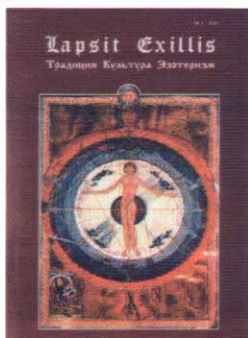
Вы бы еще спросили, свободен ли я от биологического существования... Вам что, заняться нечем? Или Вы просто начитались психотерической белиберды? Бросьте, лучше займитесь зарабатыванием денег. Очень большого количества очень больших денег. А потом – когда Вам будет уже некуда их девать – научитесь на них плевать... Не тогда, когда их нет, а тогда, когда их у Вас – валом. Свобода – это не жестокая необходимость быть гордым и нищим просто потому, что ни на что другое не способен, а осознанная свобода выбора из того, что вполне доступно... Это ведь круто – сидеть в жопе с дырой в кармане и духовно продвинуто крыть "капустосостригателей" почем зря. Но, увы – всего лишь банальная зависть... Эмоцуха. Зависимость от внешней эмоциональной подкачки, плюс внутренняя подвязка... Может, стоит не заморачиваться полными штанами чьих-то психологических проблем, а попытаться разобраться со своими? Со своими штанами, я имею в виду... Которые Вам, возможно, представляются пустыми и легкими весьма на подъем, но на деле вполне могут оказаться заваленными тем же самым – и по такие же яйца А у других, возможно, имеет смысл попробовать научиться тому, в чем они сильны? Ну, хотя бы толково ноги задирать? Ведь в качественно заданных ногах тоже имеется свой сакральный смысл...

Круто... Спасибо... Да, это зависть, я понял... Круто получать от вас уроки, хоть и по Интернету. Прошу прощения за глупость о пси арте и остальное, но это был единственный способ выудить из вас хотя бы 5 kb информации... ■



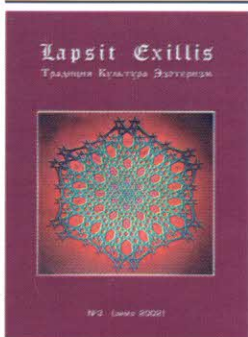
Lapsit Exillis □1

От редакции
ТРАДИЦИЯ И КУЛЬТУРА
И.В.Нежинский. Традиция, культура, эзотеризм.
МИФ И МЕТАИСТОРИЯ
Сатьям Упахар. Мистерия Грааля и цикл Кали-Юги.
ЭЗОТЕРЧЕСКОЕ ХРИСТИАНСТВО
И.В.Нежинский. Эзотерическое христианство Георгия Гурджиева
ЧЕТВЕРТЫЙ ПУТЬ
 Проблески истины. Русский педиатр (гурджиевский анекдот)
Г.И.Гурджиев. Формы закономерного проявления человеческой индивидуальности



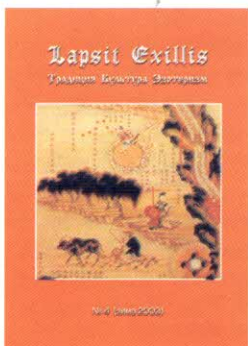
Lapsit Exillis □2

МИФ И МЕТАИСТОРИЯ
Сатьям Упахар. Мистерия Грааля и цикл Кали-Юги (окончание)
Юлиус Эвола. Цикл Грааля
Юлиус Эвола. Наследие Грааля
Сатьям Упахар. Мифы нагвализма
ТРАДИЦИЯ И КУЛЬТУРА
Басафаб Николеску. Питер Брук и традиционная мысль
ЭЗОТЕРИЧЕСКОЕ ХРИСТИАНСТВО
А.С.Ригин. Безмолвие и свет (исихазм: краткий исторический очерк)
ЧЕТВЕРТЫЙ ПУТЬ
Джон Г.Беннет. Гурджиевский миф (о книге “Все и вся...”)



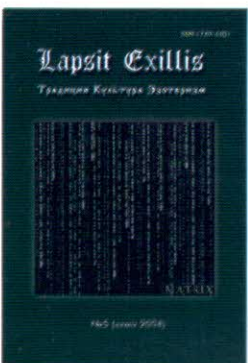
Lapsit Exillis □3

ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ ФИЛОСОФИЯ
Филипп Нэрль. Кротоно Сумус (фрагменты)
Филипп Нэрль. Микропритчи
Филипп Нэрль. Неизреченное
Ю.В.Щербак. Внутри времени
МИФ И ИСТОРИЯ
Сатьям Упахар. Актуальная мифология: миф о близнецах
ТРАДИЦИЯ И КУЛЬТУРА
Сатьям Упахар. Рене Генон и знаки времени
ЧЕТВЕРТЫЙ ПУТЬ И ЭЗОТЕРИЧЕСКОЕ ХРИСТИАНСТВО
Робин Эмис. Гурджиев, Муравьев и загадка первоисточка



Lapsit Exillis □4

ТРАДИЦИЯ И КУЛЬТУРА
Рене Домаль. Священная война
Сатьям Упахар. Метафизика свастики
ЖИЗНЬ ТРАДИЦИИ
 “Карта внутреннего плетения”. “Тайна Золотого Цветка”. Глава 1
Ошо. Комментарии к “Тайне Золотого Цветка”
ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ ФИЛОСОФИЯ
Ю.В.Щербак. Временные территории
ЧЕТВЕРТЫЙ ПУТЬ
Родни Коллин. Вечная жизнь
Г.И.Гурджиев. Последний час жизни
ЭЗОТЕРИЧЕСКОЕ ХРИСТИАНСТВО
Мейстер Экхарт. О свершении времен



Lapsit Exillis □5

ТРАДИЦИЯ И КУЛЬТУРА
И.В.Нежинский. Новый гностицизм
Ф.Фланнери-Дэли, Р.Вагнер. Гностицизм в фильме “Матрица”
Филипп Дик. Космологический этюд
К.Г.Юнг. Семь проповедей к мертвым
Сатьям Упахар. О символике Абрахаса
ЖИЗНЬ ТРАДИЦИИ
 Цигун и традиция Дао. Беседы с мастером цигун Сюй Минтаном
ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ ФИЛОСОФИЯ
Рене Генон. Великая триада
ЧЕТВЕРТЫЙ ПУТЬ
П.Д.Успенский. Самовоспоминание
ЭЗОТЕРИЧЕСКОЕ ХРИСТИАНСТВО
П.Д.Успенский. “Отче наш”



Питание "по Голтису"

рецепт "генерального подхода" к построению индивидуального пищевого рациона

Утром натощак – цветочная пыльца из расчета 2 чайные ложки на 80 кг массы тела. Особенно важно употреблять ее тогда, когда нет фруктов и овощей. Цветочная пыльца обеспечивает организм всеми необходимыми микроэлементами, витаминами, аминокислотами. Очень важно не разжевывать гранулы пыльцы и не глотать их в твердом состоянии, а постепенно размачивать слюной во рту до состояния однородной кашицы. Тогда пыльца постепенно полностью расщепляется ферментами слюны и практически растворяется прямо во рту. Значительная часть содержащихся в ней веществ при таком способе "переваривания" всасывается в кровь непосредственно сквозь слизистую оболочку ротовой полости. Если что останется – понятное дело, придется проглотить. Но это тоже очень полезно.

Через 15–20 мин – травяной чай с медом и с лимоном. И до обеда – фрукты. Существенный момент: нельзя смешивать фрукты, принадлежащие к разным семействам. Цитрусовые – к цитрусовым, косточковые плоды – к косточковым, ягоды – к ягодам... Промежуток между употреблением в пищу фруктов разных семейств должен быть примерно полчаса, поскольку фрукты усваиваются в течение 15–20 минут.

Обед – большая порция овощного салата. По пищевой ценности на первом месте – зелень: укроп, петрушка, сельдерей, ботва редиски, дикорастущие пищевые зеленые травы. Голтис – сторонник преимущественного употребления всевозможных дикорастущих трав. Но если возможности строить рацион на их основе нет или если человек не обладает необходимой для этого информацией, можно дикорастущую пищевую зелень заменять культивируемыми овощными салатами по сезону. Заправляется салат растительным маслом первого холодного отжима или сметаной.

Наилучшим из растительных масел Голтис считает кукурузное. На втором месте – конопляное, за ним идут оливковое масло и масло подсолнечника.

Конституциональные невегетарианцы¹ могут есть рыбные и мясные продукты. Существует своя иерархия продуктов по частотам свойственных им вибрационных уровней. На первом месте – морские продукты: мидии, рапаны, кальмары, креветки. Чуть поглубже – морская рыба. Затем – рыба речная, дальше – яйца, белое мясо птицы, красное мясо птицы, ну, и наиболее низкочастотные из мясных продуктов – различные виды мяса млекопитающих животных: баранина, говядина, свинина. Мясо нужно приправлять чесноком и луком. Сок этих растений "разбивает" большие белковые молекулы на короткие "связки" аминокислот. Это облегчает переваривание мясных продуктов и в значительной мере нейтрализует их негативные качества. В то же время свою питательную ценность они не теряют. Очень полезно с мясом употреблять сухое красное вино. Оно активизирует фермент пепсин, который расщепляет животный белок на аминокислоты.

"Вообще я бы рекомендовала всем тем, кто хочет продлить свое активное долголетие, с салатом есть не мясо, а каши", – говорит Голтис. Из злаковых, по его мнению, первое место по пищевой ценности по праву принадлежит пророщенной пшенице. За нею следует овес, потом идут кукуруза, просо, гречка, нешлифованный рис, ячмень.

¹ Конституциональный невегетарианец – человек, который по своей физиологической конституции не может обходиться без наличия в индивидуальном рационе питания мясной и/или рыбной мертвой плоти. (прим. ред.)

Орехи, творог или сыр – это тоже хорошо! В промежутке между обедом и ужином можно есть фрукты – так же, как и в промежутке между завтраком и обедом.

Ужин часов в шесть–семь часов вечера вполне может оказаться кстати. Скажем, салат или кисло–молочные продукты – кефир, простокваша, ряжанка... Или творог – с орехами, с медом... Или те же каши... Для усиленно тренирующегося спортсмена, скажем, легкая полужидкая каша на ужин – вполне целесообразный вариант...

Лихие воины–спартанцы, между прочим, более–менее плотно ели только вечером. А персов и всяких разных прочих греко–римлян при этом долбили так, что мама родная... Так что количество – не всегда самое главное. А с качественным питанием не все так просто... Хотя на самом деле чем проще – тем лучше... С полуночи до полудня организм имеет обыкновение очищаться. Именно поэтому до полудня лучше всего есть фрукты. Они являются естественными детоксикаторами и очистителями организма на клеточном уровне.

Переход к такому рациону требует промежуточного голодания. Ну, хотя бы трехдневного. Три дня во второй или четвертой фазе Луны. Плюс еще шесть – три на вход и три на выход. Грамотно войти и выйти – значит, избежать бо–о–о–ольших проблем впоследствии...

В первый день входа в голодание необходимо исключить из рациона жиры и белки животного происхождения, есть салаты, крупы, фрукты, соки. Во второй день есть только салаты и фрукты, пить свежевыжатые соки. Третий день входа – это свежевыжатые овощные соки – морковь со свеклой (80% на 20%) или тыква с яблоком (50% на 50%). Еще одна радикальная формула – 50% моркови, 30% сельдерея и 20% свеклы. Затем три дня голодания. Хорошо бы сухого, но это может быть тяжело. Так что для начала сойдет и голодание на воде. Вода должна быть чистой. В идеале, конечно, можно воспользоваться дистиллированной водой – пищевой, разумеется, ни в коем случае не технической... Впрочем, очищенная природная тоже вполне сойдет.

Выход из голодания выполняется также в течение трех дней – в обратном порядке. Сначала – свежевыжатые соки и травяные чаи, потом – салат без масла, который, как щетка, прочищает желудочно–кишечный тракт. Потом можно включить салат с маслом и фрукты. В третий день добавляются крупы, ну, а дальше – сами решайте, как строить рацион... Очень важное условие: вся пища, прежде чем отправиться в путешествие по пищеводу в направлении желудка, ВСЕГДА должна быть очень–очень–очень–очень тщательно пережевана – до состояния жидкой однородной кашицы, почти водички...

И еще один нюанс: еду нельзя запивать. В особенности – после окончания приема пищи. Питье после еды разбавляет пищеварительные соки. А это совсем нехорошо... Впрочем, если пища сбалансирована, пить вообще не хочется... ■



Рецепт "режима питания" от Славы Смирнова

Алена и Сергей Груздевы побывали в гостях у доктора Вячеслава Смирнова и Елены Ладыгиной. Попробовав вкусный чай и получив приглашение на "йоговский плов", они осторожно поинтересовались, как и чем питаются Слава с Леной... И вот что они услышали в ответ.

На свой нынешний режим питания мы с Леной "вышли" достаточно давно. Сложилось это как-то само собой, а потом, когда мы начали читать всякие разные книжки... Которые оказались интересными, да... Ну, относительно систем оздоровления и оздоровительного питания... Да, так вот в них, в книжках, мы обнаружили буквально дословное описание той системы, которую сами для себя постепенно придумали... Ясное дело, мы в результате в своем мнении утвердились...

Продукты делятся на "янские" и "иньские" – это не секрет... Впрочем, не только продукты... Но нас интересуют продукты, так что не будем отвлекаться... Есть книжка такая "Макробиотический дзен". Джордж Озава написал. Толкловый, между прочим, мужик... Так вот, он пишет, что мы, по большей части, живем в "иньских" условиях... Окружающая среда, режим жизни, питание – все в ядреном таком глубоком "минусе". Один почти совсем сплошной "инь" – куда ни кинь... Так что рацион питания обычного человека с точки зрения концепции равновесия "инь" и "ян" продуктов – ну это на самом деле очень грустно...

Заходишь в любой магазин, смотришь на полочки: "инь", "инь", очень "инь", еще больше "инь"... и редко-редко можно встретить что-то из "ян" продуктов. Причем "ян" такой себе, условный. Ну, то есть не что-то яркое, свежее, могучее, а так – "яноватый" такой себе суррогат... Досадно.

"Инь" – это то, что связано с тяжестью, с расширением, с рыхлостью и инертностью. Взгляните вокруг, ну, скажем, в вагоне метро... Тучный, глаза мутные, движения вялые... Типичная персона среднего городского покроя... Много спит, с мало-подвижным восприятием, с неустойчивой эмоциональной сферой... Плюс склонность к депрессивным состояниям... Нет, конечно, худые тоже бывают... Но жизненной силы в нем самом и в том, что он делает – ну, извините... Зато хаоса – вот этого в достатке... Что касается внутренних органов – тут все совсем плохо. И даже если вроде бы явных патологий еще нет – ну, скажем, молодой еще, не успел, функции все равно ослаблены. Так что "ян" всем нам просто жизненно необходим... Много-много-много "ян". Не меньше, чем радости от елочки... А потом, когда организм как-то встряхнется, встрепенется, очистится – ну, тогда уже можно выходить на сбалансированное питание... Сбалансированное – это когда качеств "инь" и "ян" в ежедневном рационе где-то как-то поровну. "Ян" – это всегда легкость, подвижность, ясность, сила, упругость...

Точно так же упражнения бывают "янские" а бывают "иньские". И дыхание – тоже... На самом деле нюансов много...

"Янские" продукты, которые, например, мы используем – это рис, гречка, пшеница, лук, морковь, черный перец, душица,

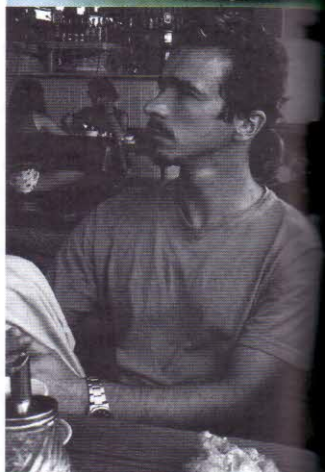


Фото для статьи © Андрей Смирнов





морская соль, зеленый чай. Ну, в общем, это, пожалуй, и все... Основные продукты, которыми мы питаемся, всего остального – совсем немного.

Один из наших постоянных рецептов – плов без мяса. Рис либо гречка, сваренные на морской соли с протушенными луком и морковкой. Можно добавить еще каких-нибудь овощей... Тушим лук, морковь... Ну, там, например, можно сладкий перец туда же... Специи добавляем... Раньше мы пользовались приправой карри, а сейчас для более сильного очищающего эффекта используем шалфей, душицу, кориандр, тимьян, шафран и черный перец. Пряности, которые можно совершенно спокойно добавлять к еде и быть уверенным в том, что они дополнительно очистят организм.

Есть еще очень хороший рецепт, нам его посоветовал Сергей Соболенко. Многие знают о том, что бывает "топленое масло гхи". Некоторые из особо продвинутых адептов даже умеют его готовить... А бывает еще "масло чи". Ну, или "масло ци". Это в зависимости от того, кто чей адепт... Но по сути – одно и то же. Мы попробовали – здорово получается. Делается так: протопливаем обычное коровье масло, в него добавляем молотый черный перец. Одна полная с верхом столовая ложка на один литр масла. Перец работает как сорбент, а заодно "заянивает" масло. Перемешиваем и фильтруем через марлю... Получается топленое масло уже



без каких бы то ни было вредных или хотя бы бесполезных примесей. Вот его – то мы и добавляем в плов...

Теперь по поводу собственно макробиотического питания... Озава описывает семь диет. Самая жесткая – седьмая. В нее входят только каши и зеленый чай. Ее в Японии называют "пищей, которая проясняет разум" и применяют в дзенских монастырях. На восприятие действует, доложу вам... Весьма, весьма... При любых сбоях в состоянии восприятия и организма – исключительно советуем обратить внимание...

Диета номер шесть помягче будет. Но ненамного. Пять процентов овощей добавляется. Остальное – все то же, что и в седьмой диете...

Ну, и чем дальше от идеала, тем больше появляется разных "неоднозначных" продуктов. В самой "мягкой" из макробиотических диет – диете номер один появляется мясо... Но эта диета уже такая – на стыке полезного и бесполезного... Ну, хорошо хоть еще не совсем вредного... Причем, мясо, кстати, тоже бывает "иньское", а бывает "янское"¹.

Одним только макробиотическим питанием – без употребления каких-либо лекарственных препаратов – можно лечить различные заболевания. В том числе – очень сложные и медикаментозному лечению не поддающиеся...

А вот еще, например... Можно использовать продукты питания для очищения организма. Есть рисовая чистка, есть гречневая...

Ну, рисовая, например... Два дня едим только правильно приготовленный чистый рис. Правильно – это как? А вот так... Перед варкой прокаливаете рис до слегка коричневого состояния, потом заливаем шестью частями воды и варим с морской солью до готовности. ▶

¹ Да, А, между прочим, досточтимый читатель, известно ли Вам, что в китайской иероглифической графике животное "баран" обозначается иероглифом "ян"? Да, да, тот самый "ян". Если, конечно, правильно приготовить... Каково?.. (прим. ред.)



Готовность – это когда рис стал мягким, а воды осталось совсем мало. Но полностью она не испарится... Рис превратится в такую густоватую кашу... Вот! И это как раз самое то, что надо. Ну, для очистки... Мыть рис до прозрачности как раз и ни к чему. Потому как самое ценное в сваренном рисе – вот эта тягучая клейкая жижа... Именно она заставляет кишечник работать в режиме самоочищения.

Два дня человек есть такую кашу и пьет зеленый чай. По утрам – зеленый чай, подсоленный морской солью. В начале может показаться противновато, но это в большей степени социальный штамп, чем собственно вкусовая интерпретация. Привыкнуть – раз плюнуть. Даже вкусно... Потом в течение недели – только каши и "янские" продукты... Потом опять – два дня риса и неделя "чистого ян". Таких циклов делается семь-восемь. Очищается не только кишечник, но и организм в целом...

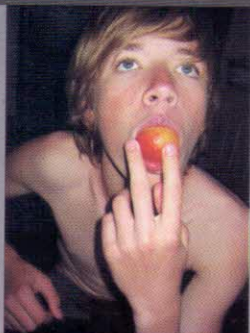
Еще есть очень хороший рецепт – и для очищения, и для того ежедневного употребления. "Драконов чай" называется. Совершенно замечательная вещь. Смешиваем цветы ромашки, траву полыни, шалфея и чабреца. По одной столовой ложке. Завариваем в литре воды и настаиваем в течение 40 минут, пока трава не упадет на дно сосуда. Пьем по 200 мл два-три раза в день за 40 минут до еды. Правда, мы с Леной едим один раз в день, так что до еды мы пьем его только раз, а два раза просто так. Этот чай можно пить четыре дня или неделю подряд. Потом нужно сделать точно такой же перерыв – четыре дня или неделю, соответственно. В состав "драконового чая" входит самый концентрированный "растительный ян". Кроме того, все эти травы очень хорошо выводят токсины. Поэтому употребление такого настоя эффективно как для очищения организма, так и для изменения его свойств.

Хотелось бы сказать еще пару слов по поводу продуктов, которые нельзя использовать в своем питании, поскольку они стимулируют бродильные и гнилостные процессы в организме. Понятно, что на фоне таких процессов развивается патогенная микрофлора, лихо имплантируются всякие разные паразиты. Ну, во-первых, продукты брожения, в частности – хлебобулочные изделия, сахар. Что касается синтетических продуктов – об этом даже не говорим, тут все понятно... Да... А из натуральных продуктов питания – картошка, баклажаны, помидоры, щавель... Это самый сильный "натуральный инь". Н-да... Если проанализировать обычный рацион нормального человека, то вполне может оказаться, что ничего сколько-нибудь пригодного в пищу этот человек вообще не ест.

Я могу сказать с уверенностью, которая основывается на моем личном опыте, что питание – это очень важная база для человека, который начал заниматься своим здоровьем. В течение достаточно длительного промежутка времени питание может вообще стать практически решающим фактором в его битве за самого себя... Если человек не начал правильно питаться, но начал заниматься йогой или использовать другие тренировочные или оздоровительные технологии, его достижения, скорее всего, будут весьма относительными. А их результаты – совсем не теми, которые ему хотелось бы получить.

Традиционное аюрведическое питание, как показывает опыт, особо выдающихся результатов не дает – просто потому, что создавалось в совершенно других условиях, для других людей и в другое время... Тем более это касается ситуаций, когда проблемы со здоровьем уже стали серьезными.

Только на фоне правильного питания практика, которой человек занимается, принесет положительный результат. Зато наградой будет крепкое здоровье, незамутненное восприятие, а также светлая и радостная жизнь. ■



YOGA ЖУРНАЛ СЛАВЯНСКОГО ДУХА

Рецепт "режима питания" от Славы Смирнова

Фото для разворота © Ольга Шевченко, Андрей Сидерский, Лена Сидерская и др.

Девушке подруга говорит:
 – Ну что ты все время ногти грызешь? Это от нервов.
 Йогой займись. Говорят, успокаивает...
 Встречаются через некоторое время. Подруга видит –
 у девушки ногти в идеальном состоянии.
 Говорит:
 – Ну вот видишь – йога помогла...
 – Ну, как сказать... Я просто теперь на ногах ногти грызу...

Стая летучих мышей свисает со свода темной пещеры.
 И только одна, распрямившись, стоит на каменном полу.
 – Эй, что ты там делаешь? – кричат ей.
 – Йогой занимаюсь!

С отчаянными усилиями альпинист из последних сил
 забирается на уступ ледника и, тяжело дыша из баллона с кислородом,
 прислоняется к ледяной стене, чтобы отдохнуть. Вдруг замечает –
 над ним под самой вершиной, держась одной рукой за гладкий ледяной
 выступ, висит йог со сложенными в лотос ногами. Свободной рукой йог
 держит книгу, которую читает.

Альпинист покрутил головой, поморгал глазами
 и спрашивает:
 – А правду говорят, что йоги все могут?
 Йог отрывает руку от льда, слюнявит палец и перелистывает
 страницу:
 – Врут!

Стояла прекрасная погода, было тихо, солнечно и тепло. Папа
 Римский, Саи-Баба и Кармапа решили покататься на лодке,
 чтобы немного отвлечься от трудов праведных во благо человечества.
 Через пару часов Саи-Баба разглядел на берегу Мак-Дональдс.

– Есть что-то хочется... Сбегаю-ка я за биг-маком.
 Он выскочил из лодки и быстро зашагал к берегу.
 Кармапа подумал немного и сказал:
 – Да, пожалуй, я бы тоже перекусил...
 Переступив через борт, он побежал к берегу, где Саи-Баба
 уже заказывал еду.

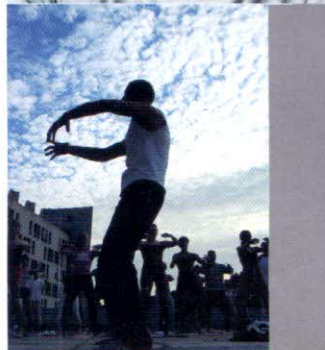
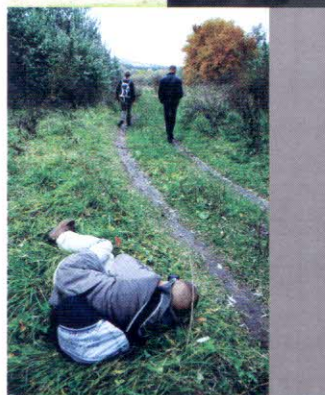
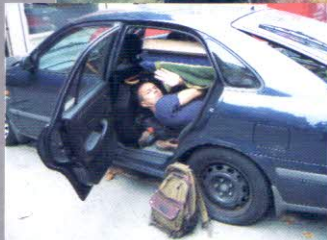
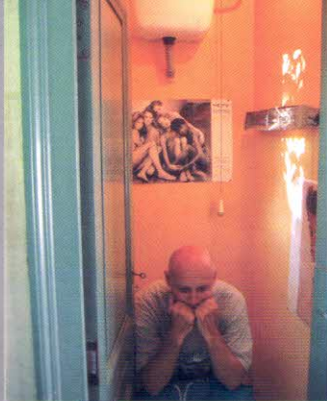
Папа был в замешательстве – ему раньше никогда
 не доводилось гулять по воде. Но он подумал, что ежели двум
 нехристям это удалось, то уж его-то Бог точно в такой трудной ситуации
 не покинет. Папа прыгнул за борт и скрылся под водой. Немного погодя
 он показался на поверхности воды и, сердито сопя и отдуваясь,
 неторопливо поплыл к берегу.

– Нехорошо как-то вышло, – сказал Кармапа Саи-Бабе,
 дождевав кусок биг-мака.
 – Да, – сквозь громкое чавканье пробубнил в ответ Саи-Баба.
 – Нужно было сказать ему про эти столбики под водой...
 – Какие столбики? – удивился Кармапа.

Паоло Козльо открыл дверь и увидел Внутренний Свет.
 Козльо закрыл дверь. Когда дверь уже почти закрылась, он заметил,
 что Свет внутри погас. Козльо опять открыл дверь, и снова воссиял
 Свет. Козльо, обалдев, прикрыл дверь, и сквозь оставшуюся щелку
 увидел, что Свет опять погас!

– Это еще что такое?! – удивился Паоло Козльо.
 И Путь ответил ему Знаком. Надпись на белой двери
 холодильника гласила: "NORD".

Сидят два мужика, пьют чай. Один говорит:
 – Жизнь похожа на чашку чая...
 – Почему?
 – Хрен его знает... Я не философ. ■



Анонс следующего номера

Классика жанра

"Прадирика" Сватмарамы продолжается!

Технология просветления

**Наули - по следам уддияна-бандхи (Андрей Рожнов).
Йога без дураков от Дениса Зикеева.**

Персона

Голтис - приключения в Африке (Продолжение интервью).

В здоровом теле - здоровый...

Йога-терапия в изложении Вячеслава Смирнова - от теории к практике.

Литературщина

"Рыба Дхарма" Андрея Сидерского в новой редакции.

Фишка номера

Андрей Сидерский об индивидуализации практики.

Главный редактор Тамара Буденная

Творческий директор Андрей Сидерский

Коммерческий директор Геннадий Болгов

Редакция: Андрей Рожнов, Елена Груздева, Сергей Груздев, Екатерина Болгова, Елена Сидерская

Дизайн и верстка Татьяна Наземнова

Издатель Издательский двор "Sid & Co", 04213 г. Киев, а/я 57, e-mail: info@yora.info

Регистрационное свидетельство КВ № 9781 от 20 апреля 2005 года

По коммерческим вопросам (реализация журнала, размещение рекламы) обращаться к Геннадию Болгову.

Телефон: +38 (050) 440-14-09. e-mail: com@yora.info

Общий тираж 5000 экземпляров. Цена договорная.

Отпечатано в Украине ООО "Киевская типография", г. Киев, ул. Красногвардейская, 28

тел. + 38 (044) 554-79-74, 493-77-77

Издательство не несет ответственности за содержание сообщений информационных агентств, которые оно публикует в статье, не разделяя точки зрения автора. Идеи оформления, стиль и все содержание являются объектом авторского права и охраняются законом. Перепечатка и иное использование без разрешения Издательства не допускаются. Рекламные материалы предоставляет рекламодатель. Ответственность за достоверность объявлений несет рекламодатель. Издательство исходит из того, что рекламодатель имеет право и предварительно получил все необходимые для публикации разрешения. Материалы не рецензируются и не возвращаются. Передачей материалов авторы и рекламодатели свидетельствуют о передаче Издательству права на изготовление, тиражирование и распространение информации и рекламы.

На обложке: 1 стр. - Андрей Сидерский. Фото © Виктор Терех. Александр Дудов. Фото © Андрей Сидерский. 2 стр. - Анатолий Зенченко. Фото © Ольга Шевченко. 3 стр. - Денис Зикеев. Фото © Андрей Сидерский.



ЖУРНАЛЪ СЛАВЯНСКОГО ДЗЕНА



здесь могла бы быть Ваша реклама...



www.yoga.info

ПОРТАЛЪ СЛАВЯНСКОГО ДЪЗЕНА