

# YOGA

№12 осень 2008



*Живая, естественная...*

## ЙОГА

ЭТО НАУКА,  
ЭТО ИСКУССТВО,  
ЭТО РЕМЕСЛО

**БАЛЬЗАМ  
БЕССМЕРТИЯ  
ЧАВАНПРАШ**

**ЗАРЯДКА  
ДЛЯ КАРАПУЗА**



**УОГА-ЛАВКА**  
[www.yogalavka.com](http://www.yogalavka.com)

**одежда  
аксессуары**

**книги видео аудио  
коврики и сумки-чехлы**



**Йога для всех.**

**Максимальный результат**

**при минимальных затратах времени.**

Ⓜ Лыбидская  
ул. Боженко, 86-Г  
(044) 239-19-27

[www.yoga-studio.org](http://www.yoga-studio.org)

e-mail: [info@yoga-studio.org](mailto:info@yoga-studio.org)

A photograph of a man performing a handstand in a dark studio. He is wearing a black brief and has his feet held together at the top. His arms are extended downwards, and his head is resting on the floor. The lighting is dramatic, highlighting the contours of his body.

**YOGA**  
**СТУДІЯ**  
андрея  
сидерского

# Содержание

- 7 **ПРОСВЕТЛЕНИЕ**  
Махайог Пилот Баба Сомнатх Гири Махарадж
- 12 **без купюр**  
**СОЗНАНИЕ И ТЕЛО**  
Анатолий Рыков
- 16 **технология просветления**  
**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ И КАНАЛЫ**  
Виталий Лищина
- 26 **в здоровом теле – здоровый...**  
**БИЕНИЕ РИТМА**  
Вячеслав Смирнов
- 32 **БАЛЬЗАМ БЕССМЕРТИЯ. ЧАВАНПРАШ.**  
Вадим Острась, Елена Острась
- 36 **дети – наше будущее**  
**ЗАРЯДКА ДЛЯ КАРАПУЗА**  
Елена Груздева
- 52 **что такое йога**  
**ЙОГА – ЭТО НАУКА, ЭТО ИСКУССТВО, ЭТО РЕМЕСЛО...**  
интервью с Андреем Рожновым
- 64 **www.yoga23.com**  
**ПОЗА «ПЛУГА» И СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ**  
Андрей Сидерский
- 68 **технология просветления**  
**ВОПРОС-ОТВЕТ**  
с Денисом Зикеевым
- 70 **заметки путешественника**  
**АБХАЗИЯ**  
Лариса Воробьева
- 76 **кушать подано**  
Мята







...Просветление — это не что-то мирское.  
Оно случается здесь и сейчас.

Просветление — это ничто иное, как чистота всего,  
что есть вы. Это не отречение, это ликование.

Просветление — не уход из мира, оно здесь,  
в этом мире. Оно не имеет отношения к отречению,  
оно означает делать все с ликованием.

Просветление не есть что-то особенное.  
Это просто очищенное сознание, в котором тысячи  
цветов любви, интеллекта, правды, мира и тишины  
растут в согласии с собой.

Звук — это наш ум, тишина — это наша суть.  
Тишина — это начало, тишина — это конец,  
а для медитирующего тишина — это середина,  
и тишина — это вся ткань существования.

Мы не можем знать Начало, мы уже здесь.  
Начало случилось. Но что потом мы знать можем.  
Это исчезновение в абсолютной тишине.  
Если мы знаем конец, то мы можем заключить  
с абсолютной уверенностью, что все пустотно  
от начала, все началось из тишины, а не из слова.

Если вы вошли в свою собственную суть, вы полу-  
чите опыт того, что мы состоим из звука и тишины.  
Звук — это наш ум, тишина — это наше сущее.

*Махайог Пилот Баба Сомнатх Гури Махарадж*



В то благостное мгновение  
когда мир  
в громогласном безмолвии  
безвольно стечет к твоим ногам,  
лениво увлекая вслед за собой  
все оттенки и фразы  
важностей, значений и смыслов,  
в то жесткое мгновение,  
когда ты вдруг увидишь его  
бесполезно распластавшимся у твоих ног  
плоской радужной лужей мертвых желаний —  
не забудь улыбнуться себе.  
...Не забудь улыбнуться —  
и может быть, ты сумеешь выстоять  
и не отправиться вслед за ним...  
Улыбнуться себе — только себе,  
ибо там, где ты обнаружишь себя,  
если сумеешь устоять,  
тебя никогда не встретит никто...







# Сознание и Тело

Анатолий Рыков

Телесность человека не тождественна телу (соме-биологическому организму), его свойствам и качествам...

Основой формирования телесности является единая память...

Телесность образуется в контексте генотипа, половой принадлежности и уникальных биопсихических особенностей индивидуума в процессе его адаптации и самореализации...

На состоянии телесности отражаются мотивации, установки и, в целом, система смыслов индивидуума, поэтому она хранит обобщенное знание человека и представляет собой материальный, видимый аспект души (психе)...

Газарова Е. Э.  
выступление на конференции «Тело: между жизнью и смертью»  
(Москва, 11–13 ноября 2005 года)

...Так случилось, что твоё «Я» развернулось в твоё тело...

Ты — и есть твоё тело. Твоё тело — и есть ты. Но твоё телесность — это не только просто твои руки и ноги, голова и грудь, но и то, чем ты их наполнил...

Ты взорвался, развернулся в этот мир, вывернувшись вовне всей глубиной своего кожного покрова, который ты прикрываешь, прячешь, украшаешь, не понимая, что твоё тело — это твой мозг и твоё нервная система...

Было время, когда они вместе раскрывались из лепестка первичной эктодермы<sup>1</sup>. Ты непрерывно растешь изнутри, вытесняясь наружу, меняешь кожу практически каждое мгновение и можешь в любой момент сделать свой мир другим.



Но мир почему-то остается неизменным...

Когда случается, пусть даже мимоходом, прикоснуться к переживанию Реальности, вдруг осознается, что мы знаем все.

Но тогда возникает вопрос: а где и когда мы забыли все, в том числе — и себя?

Вопрос обширный и его раскрытие заняло бы не один том умного философского трактата, но предоставим преуспевать в этом другим, более достойным авторам... Я же затрону лишь малую часть явления телесности, и именно — сознание тела.

Итак, где же мы забыли себя, где и каким образом наше «я», выраженное в телесности, превратилось в нашем сознании в «оно»? Каким образом человеку удалось оказаться в глубочайшей яме отсутствия осознания себя как целостного существа?

У меня нет ни малейшего сомнения в том, что культуры телесности как таковой в современном обществе не существует... По крайней мере, в том объеме, который необходим для целостного осознания себя. Тело рассматривается не как развернувшееся во времени и пространстве индивидуальное сознание, а как некоторое «оно» — придаток к мыслительным процессам, как нечто, пространственно расположенное под головой, вернее под овалом поля зрения — узкой бойницы несокрушимого танка с гордым названием «интеллект».

Попросите любого человека жестом показать в себе «я» и, скорее всего, он укажет на грудь или коснется ее — архаичный жест, сохранившийся с тех времен, когда человек действительно «находил» себя в районе груди.

<sup>1</sup> Эктодерма (ectoderma, LNE; экто- + греч. derma кожа) — наружный зародышевый листок трехслойного зародыша; производными Э. являются эпидермис, нервная система и в значительной степени органы чувств; эктодерма внезародышевая (e. extraembryonicum) — продолжение Э. в составе некоторых внезародышевых органов, гл. обр. в зародышевых оболочках; эктодерма кожная (e. epidermale) — часть Э., из которой развивается эпидермис; эктодерма невральная (e. neurale) — часть Э., из которой образуется нервная пластинка.

Более внимательный поиск вернет человека в голову — именно оттуда осознаем мы себя — через мыслительные процессы, вернее, через вторую сигнальную систему.

Тело при этом воспринимается как механизм, главной задачей которого является качество функционирования. И именно сбоям в функционировании обязано тело вниманием к себе: машина, подлежащая ремонту в случае поломки или косметическому уходу в случае выхода за рамки установленного обществом стандарта красоты.

Проживание себя как тотальности, как неразрывности на тему «сознание — тело» с пониманием законов и устройства организма сознания отсутствует. В связи с этим нет и адекватного языка описания реальной внутренней жизни.

Специалисты телесно-ориентированных психотерапевтических практик говорят о теле как о носителе всех переживаний, происшедших в психическом пространстве индивида в течение жизни, о защитных реакциях в виде блоков в теле, проявленных через пояс «мышечного панциря», о влиянии этих блоков на уровень тревожности, эмоциональную стабильность и состояние здоровья человека.

И они абсолютно правы!

Однако, скрупулезное «складывание» тела в жесткую малочувствительную конструкцию начинается даже не в детстве, когда ребенок впервые получает по рукам и предается порицанию за то, что с естественным интересом ощупывает себя в местах, по мнению окружения, неприличных, или вынужден терпеть естественную нужду, потому что говорить об этом стыдно и, опять-таки, неприлично.



Все намного глубже и печальнее...

Многие тысячелетия власть использовала физическое тело человека как механизм управления — через телесные наказания, пытки, ограничение свободы.

Все, что приходилось переживать нашим предкам (а им приходилось переживать совершенно невероятные пытки и телесные наказания!), мы через генетическую память (коллективное сознание) получаем как данность. То есть, изначально, еще до появления на свет, на генетическом уровне, у индивидуума формируется не совсем здоровое качество телесности.

В конце 18 века общество «осознало» жестокость пыток и казней — необходимость пытки просто отпала — запуганность тела стала настолько тотальной, что оно, по сути, потеряло свою ценность как качественный механизм управления сознанием человека. Тело «вышло» из сознания. Внешне к телу стали относиться чуть мягче... Что происходит в современном обществе? В механизме управления человеком сменился «рычаг управления» — теперь человеком управляют через сознание, через его отстройку при помощи школьных учебников, телевизора и прочих печатных и непечатных СМИ.

Тело человека, наконец, дождалось, заслужило покоя, неги и доброго к себе отношения. Оно его и получает через фитнес-центры, косметические салоны, массажи и прочие физиотерапии. Определены стандарты красоты и здоровья. Кажется — живи и радуйся, наконец-то так долго мучимое тело перешло в класс нежно любимых.

Но!... На самом деле тут произошла очень тонкая подмена понятий, которая практически не рефлексивируется: тело, получившее стандарт для подражания, еще больше отделилось от человека, процесс отчуждения тела от «Я» перешел на более глубокий уровень, окрашенный в условно-положительные тона.

Ведь объектом телесных радостей по-прежнему являешься не совсем ты, а «чужой» — образ-мечта, картинка-цель. Каждое несовпадение со стандартом углубляет чувство отчуждения и неприятия самого себя. Nobody is perfect (никто не совершенен).

Усиленный уход за телом в любой из существующих физкультурных систем не ведет к качественному изменению человеческого существа. Индустрия фитнеса может, максимум, повысить функциональность организма: улучшить подвижность суставов, смягчить воздействия стрессов, подогнать тело под стандарт красоты.

То, что называют йогой и подобными «системами совершенствования «духовного» развития», зачастую — тот же фитнес, но под соусом экзотики. И те, кто практикует гимнастику йогов на протяжении нескольких лет, сталкиваются с кризисом трех (иногда — пяти) лет: уровень физической подготовки улучшился, в арсенале появилась пара-тройка лихих поз, прочитано много специальной литературы, но кроме чистой функциональности ничего, собственно, не изменилось.... И это начинает печалить. Практикующий задает вполне резонный и оправданный вопрос: «Что делать?»





## Что делать

Во-первых, нужно четко понимать, что дорога к себе через мыслительный анализ и, как следствие, — через создание новых структур и ментальных конструкций — тупиковая. Нужно просто научиться наблюдать действия своего собственного сознания, а для этого — соединить физическую работу с телом с технологически выверенными и корректными психотехниками. Только после того, как мы сможем разотождествиться с содержаниями сознания, осознать себя как нечто иное, отличное от эмоций, мыслительных процессов и пр., мы можем говорить о том, что намечилось правильное направление.

Тело в фигурах (асанах) пишет текст. Если текст корректен, но не закончен сегодня, то его можно «дописать» завтра. При этом процесс и смысл текста не прерывается, а просто откладывается. И, главное, текст не вырывается из контекста.

При совмещении с технологически выверенными и корректными психотехниками, т. е. работой с сознанием — получаем интересный и вдохновляющий результат: как психофизический так и трансформационный.

В ходе этих процессов возрастает настоящая чувствительность, навыки рефлексии становятся стабильными, и (в качестве побочного эффекта) повышается ничем не обусловленная креативность — убаюканные и затюканные в детстве-юности таланты пробиваются наружу.

Основные принципы практического подхода: базовые психотехники в сочетании

с практиками работы с телом. Пробуждение волевого «я» и, вместе с этим — выход в метапозицию по отношению ко всем содержаниям сознания, в том числе, и к тем формам, которые приобрела наша телесность, «протаскивая» с собой сквозь тысячелетия.

Более простая техника, вернее — практический прием, который можно делать всем в любое время дня, независимо от места нахождения и рода деятельности: это рефлексии «я» и всего происходящего с нами. Например — вы озябли или совсем уж замерзли... Задайте себе вопрос: откуда я знаю, что мне холодно? Не очень актуальный пример для лета, но тот же вопрос можно переформатировать: а откуда я знаю, что мне безумно жарко? Шаг второй: убираем название явления — лингвистический диктат, программа, запускающая стандартные механизмы реагирования. И ищем, где конкретно возникло ощущение жары, определяем, как оно себя проявляет: покалывание, жжение, ломота и т. п. В ходе такого самонаблюдения мы двигаемся от состояния завершенной программы сознания к более высокой энтропийности — к переживанию базового фона состояния сознания. Войдя в него, мы можем без сложностей моделировать состояние: прекращать, усиливать и т. д.

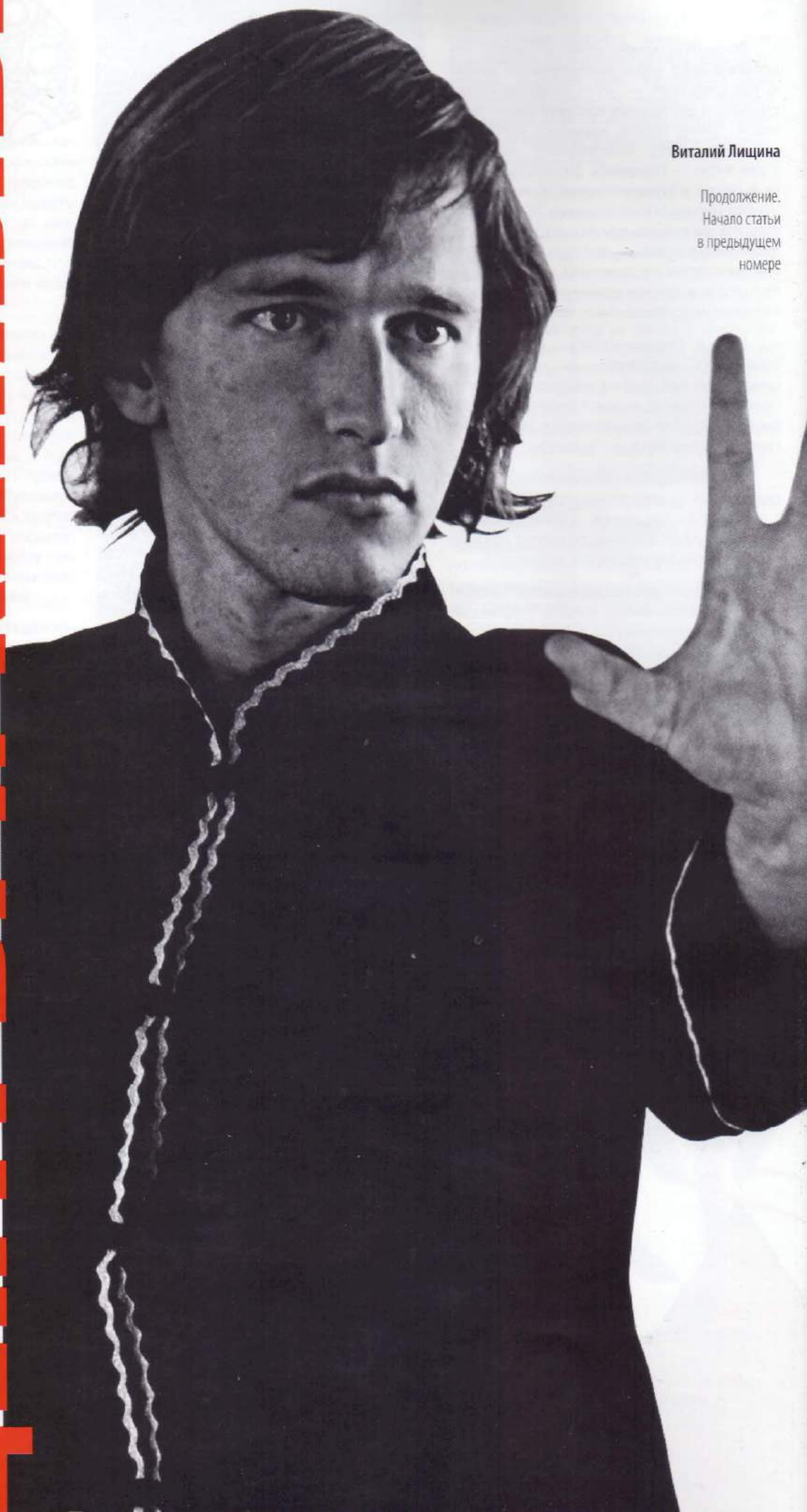
При этом нужно иметь в виду, что, добираясь до фона, можно работать с любым физическим либо психическим состоянием организма, понимать истинные мотивы наших поступков и состояний. И тогда становится не важным — занимаешься ты гимнастикой индийских йогов или йогой американских киноактеров — бодибилдингом.

Удачи!



технология прорвется

# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ И КАНАЛЫ



Виталий Лицина

Продолжение.  
Начало статьи  
в предыдущем  
номере

# 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ И КАНАЛЫ

## 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ.

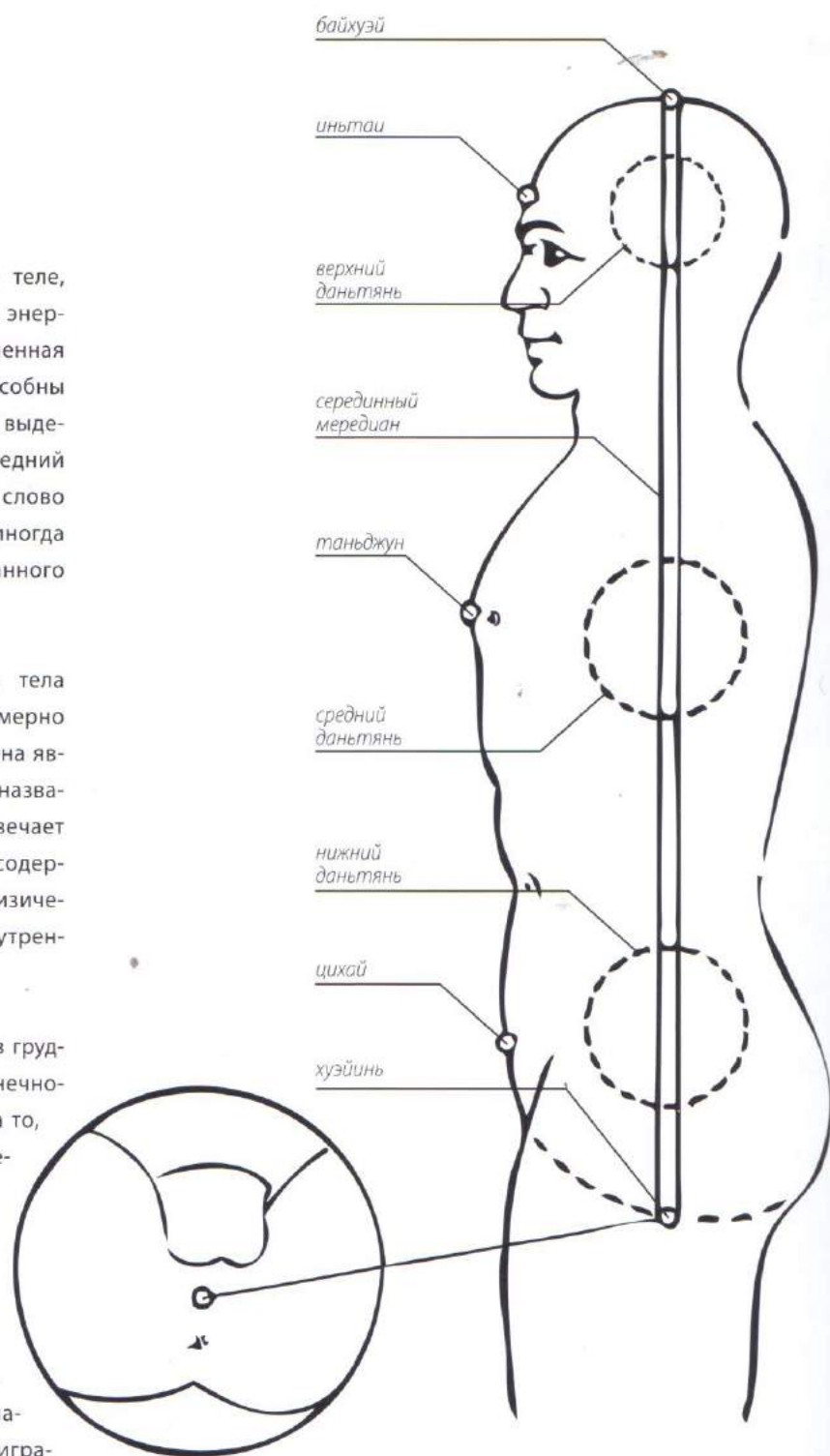
Согласно даосской традиции, в человеческом теле, помимо физических органов и систем, существует сеть энергетических каналов, по которым циркулирует жизненная сила, а также энергетические центры, которые способны хранить, накапливать и преобразовывать Ци. В Цигун выделяют три основных энергетических центра: верхний, средний и нижний, называемых даньтянями (см. рис.). Само слово «даньтянь» можно перевести как «поле эликсира», иногда же его называют «котлом», что связано с функциями данного энергетического образования.

**НИЖНИЙ ДАНЬТЯНЬ** находится внутри тела на уровне точки Цихай, которая расположена примерно на ширину 3-4 пальцев ниже пупка (см. рис.). Именно она является «передней дверью» в нижний котел, поэтому ее название переводится как «море ци». Нижний даньтянь отвечает за физическое состояние человека, поэтому, если он содержит мало энергии, или же слабую, инертную Ци, то физическое здоровье нарушается и возможны заболевания внутренних органов.

**СРЕДНИЙ ДАНЬТЯНЬ** находится внутри тела в грудной клетке, примерно на ширину 3-х пальцев выше солнечного сплетения. Он отвечает за личную силу человека, за то, насколько мы уверены в себе, и насколько контролируем наши эмоции, чувства и желания.

**ВЕРХНИЙ ДАНЬТЯНЬ** находится внутри головного мозга, на физическом уровне включает в себя шишковидную железу (которая отвечает за духовное зрение), гипофиз, гипоталамус, таламус. Верхний котел отвечает за умственные способности и интуицию, а также играет очень важную роль в духовном развитии человека. Из всех трех даньтяней, верхний имеет самую сложную структуру и состоит из девяти особых центров, называемых «дворцами». Практическая работа с девятью дворцами является очень сложной и тонкой, поэтому ее изучают только на высших уровнях внутренней алхимии.

Иногда у практикующих Цигун, знакомых с индийской йогой, возникает вопрос: даньтяни и чакры — это одно и то же, или нет?

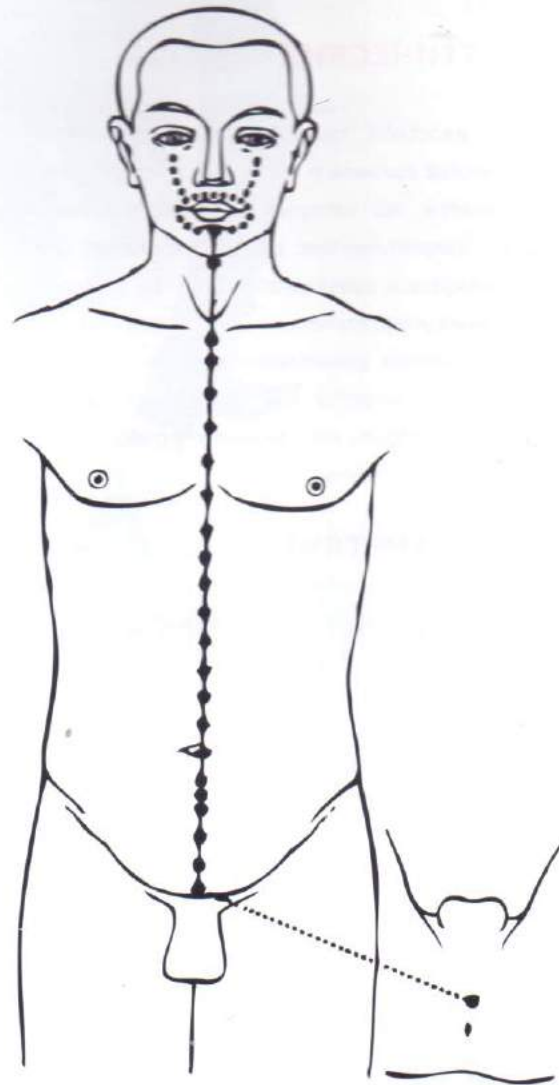




Ответ довольно прост: и то и другое является энергетическим образованием, находящимся не на физическом уровне бытия, при этом только верхний котел и аджна чакра полностью совпадают.

Остальные, расположенные ниже аджны, хотя и связаны с дантянями, но отличаются от них по структуре и условному расположению (чакры расположены вдоль и внутри позвоночника, а дантяни — по центральной оси тела).

**ТРИ ДАНТЬЯНЯ** — это основные большие энергетические центры и резервуары, которые используются в даосской традиции. Следует также упомянуть о том, что существует шесть малых центров, называемых «малые печи». И если три котла соз-



дают основные ингредиенты Пилюли Бессмертия (особое энергетическое образование, возникающее вследствие практики внутренней алхимии), то шесть малых печей вырабатывают «особые добавки», которые делают пилюлю крепкой и устойчивой. Этот процесс можно сравнить с производством стали — ведь именно специальные добавки в нужных пропорциях и в нужное время делают из простого железа высококачественную сталь. Практика, связанная с активизацией шести малых печей, производством и сбором «особых добавок» в основной котел, в традиции Цигун Чжэнь Дао изучается на третьем уровне.



## 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ.

В наше время о существовании энергетических каналов известно практически всем. С тех пор, как ЧЖЕН-ЦЗЮ терапия (акупунктура) вышла за пределы Китая и распространилась по всему миру, знания о меридианах, по которым циркулирует чудодейственная сила Ци, стали достоянием общества. Хотя, некоторые аспекты практики ЧЖЕН-ЦЗЮ терапии до сих пор держатся в тайне от обывателя, который просто не способен понять эти знания.

*ДАОССКАЯ ТРАДИЦИЯ* является матерью акупунктуры (впрочем, как и многих других искусств, например, фэншуй, Тайцзи-цюань), и потому только мастера Цигун имеют исчерпывающее представление о полной схеме энергетических каналов.

Согласно акупунктуре, существует 32 энергетических меридиана, они разделяются на Простые и Чудесные.

Простых, именуемых «реками», насчитывается 12 с правой стороны и 12 с левой. Эти меридианы связаны с такими внутренними органами: легкие, толстый кишечник, перикард, тонкий кишечник, тройной обогреватель (каналы рук); печень, селезенка, мочевой и желчный пузырь, желудок и почки (каналы ног).

Кроме того, существует восемь Чудесных меридианов, называемых «озерами», так как они являются резервуарами для простых каналов («рек»). Когда в каком-либо простом канале не хватает энергии, он обращается за помощью к Чудесным меридианам, которые, в свою очередь, при нехватке Ци обращаются к даньтяням и, как правило, к нижнему. Это одна из причин, по которой нижний котел считается главным. Среди восьми чудесных каналов самыми важными считаются:

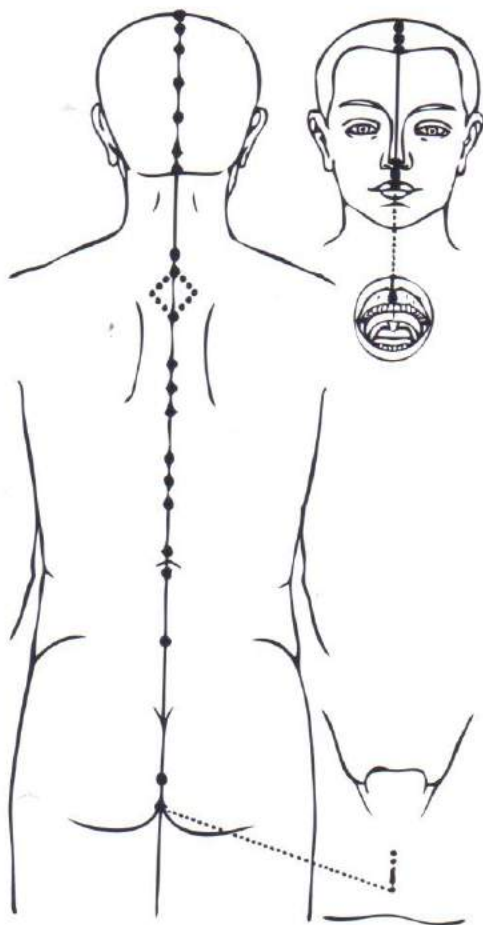
▶ **УПРАВЛЯЮЩИЙ КАНАЛ (ДУ МАЙ)**, который проходит от промежности по позвоночнику через макушку и заканчивается на верхнем небе;

▶ **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ КАНАЛ (ЖЭНЬ МАЙ)**, который проходит от промежности по передней средней линии тела и заканчивается на кончике языка;

▶ **СРЕДИННЫЙ КАНАЛ (ЧЖУН МАЙ)**, начинающийся также в промежности и проходящий внутри тела по центральной оси через все три даньтяня и заканчивающийся

на макушке в точке байхуэй. (см. рис.)

**СРЕДИННЫЙ КАНАЛ** иногда называют Пронизывающим, также он известен под названием «Великая Небесная ось», так как его расположение подобно оси, вокруг которой вращается внутренний мир человека. Именно по этому каналу душа выходит за пределы тела, путешествует в другие миры для обучения и возвращается обратно. Используя канал Чжун май, мы можем осуществить великое единство трех сил — Неба, Земли и Человека, что приведет к пониманию себя, окружающего мира и своего места в нем, а также обрести духовное просветление. Потому значение канала «Великая Небесная ось» сложно переоценить, и многие практики Высших уровней Цигун (внутренней алхимии) связаны с ним.



## 2 БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ШКОЛЫ ЦИГУН ЧЖЭНЬ ДАО:

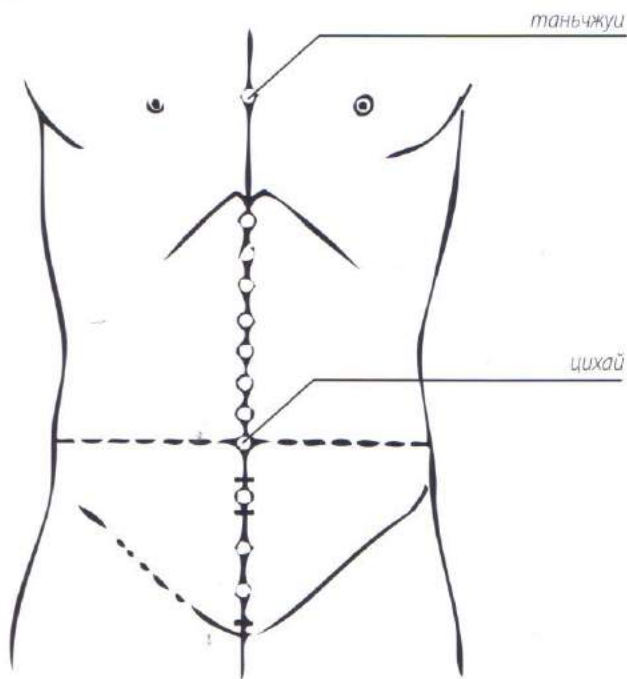
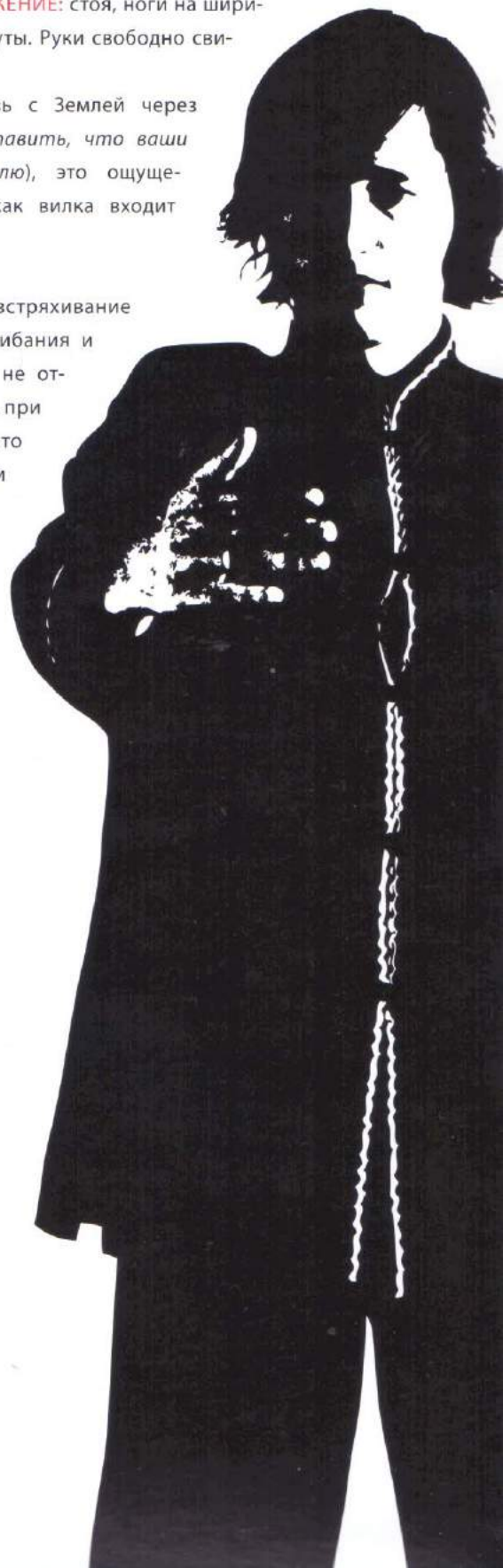
### СТРЯХИВАНИЕ БОЛЕЗНЕТВОРНОЙ ЦИ

Также существуют особые энергетические каналы, которые используются только в практике Высших уровней Цигун, — их называют внутреалхимическими, а их расположение и способы работы с ними держались в большом секрете. Но, так как сейчас настало время «расширения Пути» (распространение ранее закрытой информации среди широкой аудитории), о некоторых из этих каналов можно говорить открыто, например, о каналах Сохранения жизни и Совершенствования жизни, Личной силы, Сердечной природы, Бессмертия, об Истинной Небесной оси и Оси Небесного Света и др.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** стоя, ноги на ширине плеч и слегка согнуты. Руки свободно свисают вниз.

Почувствуйте связь с Землей через стопы (*можно представить, что ваши ноги вкопаны в землю*), это ощущение подобно тому, как вилка входит в розетку.

**ВЫПОЛНЕНИЕ:** начните легкое встряхивание всего тела за счет сгибания и разгибания коленей, не отрывая стопы от земли, при этом представляйте, что вся серая и мутная Ци опускается сверху вниз и выходит че-



рез стопы глубоко в Землю.

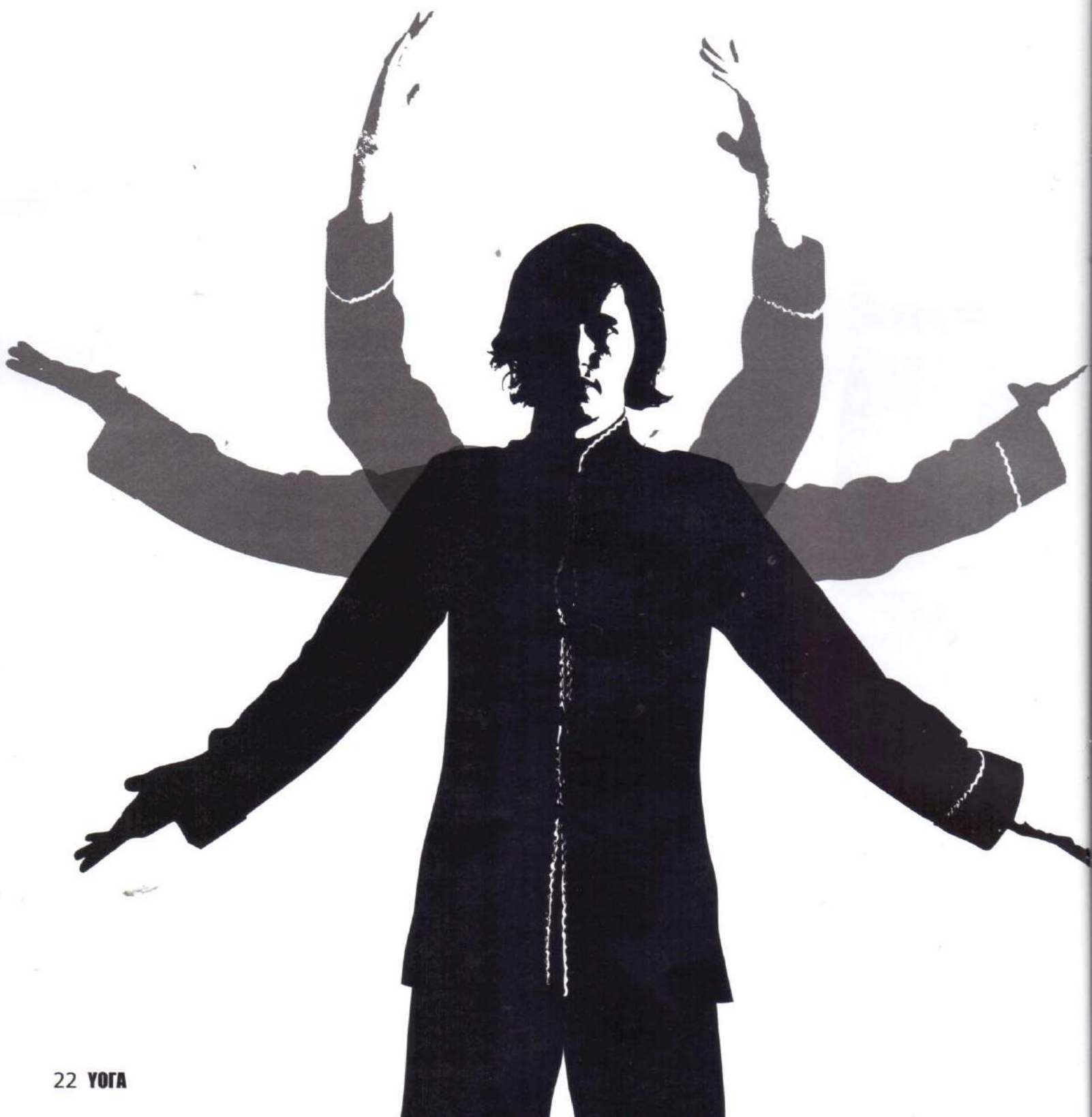
Выполняйте упражнение в течение 2 – 4 минут. Затем стойте спокойно 2 – 3 минуты, прислушиваясь к ощущениям во всем теле, при этом не теряйте связь с Землей (см. рис).

**ОБЪЯСНЕНИЕ:**

► Известно, что магнитное поле Земли может оказывать воздействие на энергетическую систему человека. Выполняя это упражнение, мы не только избавляемся от

болезнетворной Ци, но и используем магнитное поле Земли для уравнивания движения внутренней энергии. Для того, чтобы фаза уравнивания прошла успешно, необходимо быть полностью расслабленным и поддерживать все время связь с Землей.

► Упражнение рекомендуется выполнять, когда возникает внутреннее напряжение и нервное раздражение.





# 3 ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОЛЯ ЦИ

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** стоя, ноги на ширине плеч и слегка согнуты. Руки свободно свисают вниз.

**ВЫПОЛНЕНИЕ:** на вдохе отведите левую руку назад ладонью вверх и по траектории круга поднимите ее над головой. Делая выдох, опускайте руку вниз перед собой, повернув ладонь к себе (в результате рука описывает полный круг, см. рис.). Повторите 9 раз и перейдите к выполнению аналогичного

упражнения с правой рукой. Теперь выполните вращения одновременно двумя руками также 9 раз. Когда рука поднимается вверх, почувствуйте, как ваша энергия движется от ног к макушке, а затем опускается вниз вместе с рукой. Выполняя упражнение, все время следите за правильной работой мысли.

## ОБЪЯСНЕНИЕ:

▶ Каждый человек имеет поле Ци (биополе), которое окружает его тело. Вследствие неправильного питания, стрессов, влияния погодных условий (например, магнитных бурь или солнечной активности), вредных привычек и других неблагоприятных факторов, биополе подвергается разрушительному воздействию. Когда оно ослабевает — иммунная система человека становится менее активной,

и вследствие этого возникает уязвимость к различным заболеваниям. Выполняя это упражнение, вы восстанавливаете целостность своего поля Ци и делаете его более насыщенным.

Очень важно выполнять упражнение одинаковое количество раз в обе стороны, а в конце завершить уравновешивающим вращением двумя руками. Это необходимо для того, чтобы не было «перекоса» в биополе ни в одну из сторон. Если хорошо расслабиться, то можно почувствовать движение Ци не только в теле, но и около него, будто вокруг вас вращается большой шар. Сначала он ощущается с левой стороны, затем с правой, и в конце — охватывает все тело.

По цвету поля Ци можно определить здоровье и духовный уровень человека. Так, например, если вы занимаетесь недолго, то цвет вашего биополя, скорее всего, будет белым. При дальнейшей практике оно изменит свой цвет и через время может стать золотым, фиолетовым, и на самом высоком уровне будет сиять всеми цветами радуги. Биополе внутренних органов также окрашено в разные цвета: почки излучают чисто черный или темно-синий, печень — зеленый, сердце — красный, селезенка — желтый, легкие — белый.

Статья составлена по материалам будущей книги «Цигун Чжэнь Дао».

<http://zheng-tao.com>

Уважаемые читатели, если у вас возникли какие-нибудь вопросы по системе Цигун Чжэнь Дао, то вы можете прислать их на электронный адрес редакции журнала с названием письма «Цигун Чжэнь Дао». Лучшие вопросы и ответы на них будут опубликованы в одном из выпусков журнала «YOGA».





День ставит вопрос из вопросов,  
и в сумерек вязком пруду  
мы — каждый в отдельности — носим  
привычку к пустому труду.

И поиск ответа ответов  
опять на провал обречен...  
Затея бессмысленна эта,  
И в ней весь ответ заключен...



Северо-западный Ветер  
втекает в пролом  
скорой кончиною Сна  
разрушаемых стен  
Лодочник неумолимо  
Мерцает веслом  
Он равнодушен  
К раскладам сегодняшних цен...

# БИЕШИЕ

## РИТМА

**ВОТ МЫ И ПОДОБРАЛИСЬ К ТОМУ, С ЧЕМ ЧАЩЕ ВСЕГО И АССОЦИИРУЕТСЯ ПРАКТИКА ЙОГИ – К РАБОТЕ С ТЕЛОМ КАК ТАКОВОЙ. ДЛЯ НАЧАЛА НАПОМНИМ О ТОМ, ЧТО В НАШЕМ РАСПОРЯЖЕНИИ ЕСТЬ ПО БОЛЬШОМУ СЧЕТУ ТОЛЬКО ТРИ ИНСТРУМЕНТА, КОТОРЫМИ МЫ МОЖЕМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ СВОЕГО ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ: ТЕЛО, ДЫХАНИЕ И ВНИМАНИЕ.**

**М**ы очень хорошо понимаем, что такое наше тело, где у нас руки и ноги, и как нужно ими манипулировать, чтобы совершать необходимые действия. С дыханием уже значительно сложнее — понятно, что есть вдох и выдох, при некоторой наблюдательности можно еще заметить, что между ними есть некоторые промежутки, и этот процесс тоже во многом определяет наше состояние. Однако установление контроля над дыханием существенно затруднено, таковы особенности нашей жизни в социуме. О том же, что у нас существует такой инструмент, как внимание, мы знаем лишь теоретически, и управлять им, как показывает опыт, среднестатистический человек не способен абсолютно — оно живет как бы само по себе, своей собственной малопонятной нам жизнью. У нас меняется настроение, возникают и исчезают мысли и эмоции, однако эти процессы остаются обычно неподконтрольными сознанию и во многом определяют наше текущее состояние. Получается, что о главном из трех инструментов — о внимании, мы толком не знаем ничего. И, главное, еще большой вопрос, кто, собственно, в доме хозяин, то есть кто является ведущим — мы, то есть наша воля, наше сознание, или же скрытые механизмы, которые полностью обуславливают работу нашего внимания, а значит, и дыхания, то есть энергетические процессы в организме, и, в конце концов, самого тела.

Итак, что такое тело и как им управлять обычный человек хоть как-то себе представляет, именно поэтому к физической

практике чаще всего и сводится сама по себе практика йоги. И работа с телом поглощает большую часть времени и доступных ресурсов внимания. Остальной объем нашего пространства внимания занимается хорошо нам знакомым хаотическим потоком мыслей и эмоций. При этом привычный внутренний поток спонтанно возникающих мыслей и образов во время занятия попросту заглушается более интенсивными сигналами, идущими от напрягающихся и растягивающихся тканей тела, которому мы пытаемся придать какую-нибудь форму. То есть он никуда не уходит, он всегда с нами, и мы все равно постоянно продолжаем отвлекаться, просто сейчас свое постоянное состояние отвлечения мы не осознаем в еще большей степени, нежели обычно — сейчас наш «внутренний шум» маскируется под сигналами, идущими от тканей тела.

Однако само по себе состояние йоги по определению описывает вполне конкретное состояние нашего сознания. Поэтому именно работа внимания является наиболее приоритетной для реализации этого опыта.

Ниже вы сможете найти описание вполне конкретных физических упражнений. Все, что было сказано выше — просто напоминание о том, что **РАБОТА С ТЕЛОМ — ЭТО ЛИШЬ НЕКАЯ ФОРМА, ОБОЛОЧКА, В КОТОРУЮ СПРЯТАНЫ НАМНОГО БОЛЕЕ МОЩНЫЕ И ЦЕННЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ — ДЫХАНИЕ И, САМОЕ ДЛЯ НАС ВАЖНОЕ И ПОЛЕЗНОЕ, — ВНИМАНИЕ.** Просто старайтесь об этом помнить, когда будете за-



ниматься, чтобы избежать одной из наиболее частых ошибок — подмены содержания формой.

Наиболее существенные аспекты работы с дыханием и вниманием, которые было возможно описать в рамках журнальных статей, мы уже разобрали в предыдущих выпусках журнала. Все, что будет изложено ниже, мы просто накладываем на уже сформированные навыки.

**ИТАК...** Ниже будет приведено описание одного из базовых комплексов, который в том или ином виде можно встретить практически в любой дошедшей до нас традиционной системе хатха-йоги — Сурья-намаскар — «Приветствие солнцу». Я посчитал правильным привести здесь его описание по той причине, что сам по себе он достаточно сбалансирован и оказывает на тело достаточно выраженное гармонизирующее тренировочное воздействие, восстанавливая функциональное равновесие между различными структурными компонентами тела. Кроме того, в некоторых традициях принято считать, что если со здоровьем у данного конкретного человека все в порядке и никакой целенаправленной регуляции не требуется, то этой последовательности более чем достаточно как физического аспекта практики, остальное же время можно посвятить более глубокой работе непосредственно с дыханием и вниманием.

Относительно общих требований, предъявляемых к движению тела, мы уже говорили в предыдущих номерах журнала.

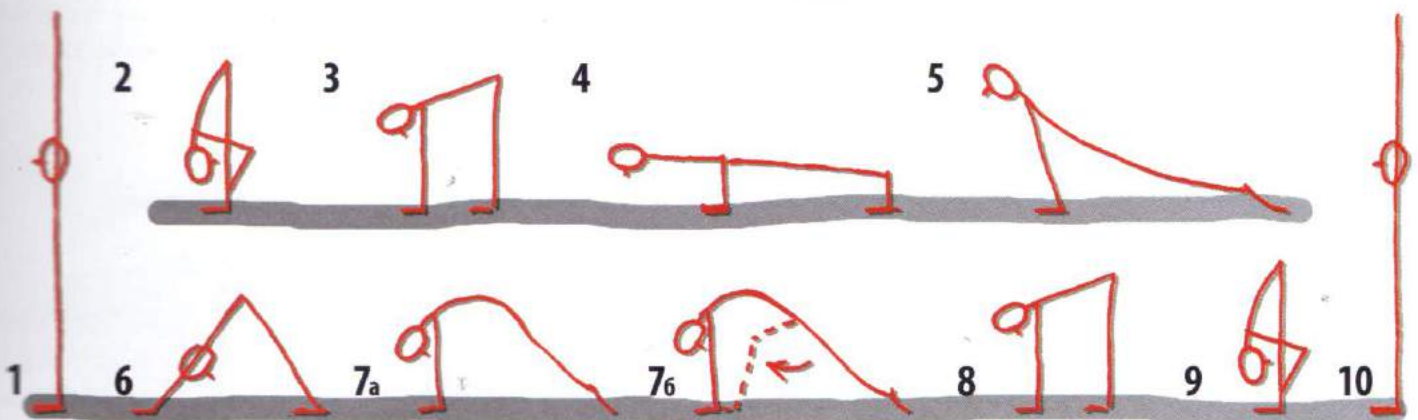
**НАЧИНАЕМ С ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОГО ФОКУСА ВНИМАНИЯ:** стоим ровно, ноги вместе, полностью расслабляемся с вертикальным ровным позвоночным столбом. Расслабляем тело, дыхание и внимание. Когда внимание становится более-менее устойчивым, переносим фокус внимания на наблюдение за тем, как внутреннее пространство тела как бы растворяется во вдыхаемом воздухе. Образ прозрачного пустого пространства внутри тела стараемся сохранить до конца занятия и, по-возможности, с каждым дыханием развивать его еще больше.

Приступаем к формированию правильной структуры дыхания. Мы постепенно подбираемся к построению правильного полного так называемого бутылочного, или кувшинного,

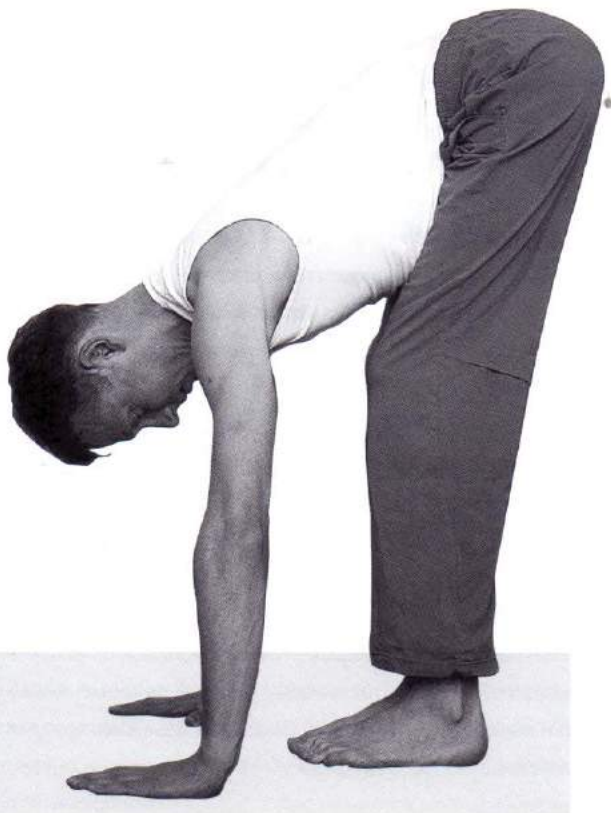
дыхания. Сначала на вдохе руки поднимаются через стороны до уровня реберных дуг, это движение позволяет сформировать основу правильного полного дыхания — ДЫХАНИЯ ЖИВОТОМ. Когда пойман оптимальный ритм дыхания и брюшная полость начала полноценно дышать, поднимаем руки чуть выше — немного выше уровня плеч. В это время начинают включаться в дыхательный цикл средние отделы грудной клетки. Следующий этап — активизация верхушек легких, мы поднимаем на вдохе руки через стороны до конца вверх. В среднем на каждую из трех фаз можно отвести по девять дыханий. Критерием правильности будет ощущение нарастающего тепла и давления внизу живота, которые появляются с начала вдоха и сохраняются до конца выдоха. Вдох как бы зарождается внизу живота, и постепенно расправляет тело снизу вверх. Точно также на выдохе тело как бы сдувается сверху вниз, постепенно вытесняя воздух вниз, к центру живота. Во время выдоха слегка напрягаем голосовую щель, делая выдох слегка шипящим — удджайя пранаяма. Обращаем внимание на то, как с каждой паузой после выдоха внутри нарастает ощущение тишины и покоя, а само дыхание растягивается еще больше. Это очень важный и полезный для нас эффект, внимательно его наблюдаем и стараемся на протяжении всего занятия следить за тем, чтобы дыхание как минимум не учащалось, и, очень желательно, растягивалось все больше и больше. Структуру и ритм дыхания стараемся не нарушать. Мы продолжаем дышать в движении точно так же, как и в покое, разница только в том, что сейчас мы не помогаем себе руками, и тело находится в различных положениях, отличных от вертикального.

Сохраняя четко отстроенный ранее фокус внимания и правильную структуру дыхания, очень плавно и медленно начинаем двигаться.

**ДВИЖЕНИЕ 1.** На вдохе максимально плавно поднимаем руки через стороны вверх. При этом ни в кое случае не допускаем отклонения головы и таза назад, чтобы не усилить естественный тонус мышц в областях естественных изгибов позвоночника — шейного и поясничного лордоза. Поясница и шея мягко приятно растягиваются.



**ДВИЖЕНИЕ 2.** На выдохе плавно мягким волнообразным движением вытягиваемся вниз, вдоль ног. Не стараемся удерживать ноги во что бы то ни стало прямыми, и не хватаемся руками за ноги, насильно при помощи рук вытягивая позвоночник из таза. Это неизбежно со временем приведет к вполне конкретным проблемам. Наша задача — мягко, с приятным комфортным ощущением, вытянуть позвоночник из таза, при этом критерием правильности движения будет лежащий на бедрах и расправленный, не сжатый между ребрами и костями таза, живот. Поэтому, если при наклоне к прямым ногам, спина выгибается вверх, и живот не ложится на бедра, стоит слегка согнуть ноги в коленях, при этом позвоночник выпрямится и будет мягко вытягиваться, руки можно поставить ладонями на пол, чтобы минимизировать напряжение. В этом положении позвоночный столб, равно как и весь корпус, как бы «стекает» с тазовых костей вниз, подобно водопаду с высокой скалы. Задние поверхности ног, так же, как и спина, должны подвергаться мягкому приятному натяжению.



**ДВИЖЕНИЕ 3.** На вдохе ладони упираются в пол под плечами либо упираются в голени, мы вытягиваем голову макушкой вперед, сохраняя подбородок слегка подтянутым к груди, и вытягиваемся горизонтально вперед. Центр поясницы мягко толкаем вперед и вниз, копчик и вершины седалищных костей вытягиваем вверх и назад, стараясь оттянуть как можно больше седалищные кости от пяточных костей, и макушку – от копчика.

**ДВИЖЕНИЕ 4.** На выдохе отставляем одну ногу назад, переносим вес на руки, выпрямляем вторую ногу назад, сгибаем руки в локтях и опускаемся в упор на руках. Первый шаг назад при этом мы делаем не той ногой, которой мы привыкли это делать обычно, а другой, так мы создаем возможность тонким мелким глубоким мышцам, которые фиксируют позвоночный столб, восстановить симметрию тонуса. Очень важно, чтобы таз оставался в положении, в котором мы максимально тянем его на себя за лобковую кость. Поясница при этом растягивается и расслабляется, а передняя стенка живота ощутимо напрягается. Руки сгибаем в локтях только до тех пор, пока плечи не окажутся в одной плоскости с корпусом.

**ДВИЖЕНИЕ 5.** На вдохе мы мягко ныряем головой вперед и вверх. Стопы перекатываются через носки, располагаются параллельно друг другу подошвами вверх. Ноги выпрямлены и натянuty. Очень важно натягивать руками пол под себя, в сторону таза, и подавать плечи вперед, за линию кончиков пальцев рук. Подбородок по-прежнему подтягиваем к основанию шеи. Позвоночник как бы мягко стекает с плечевого пояса вниз, мягкое приятное натяжение достигает кончиков пальцев ног. Обратите внимание на то, что это положение абсолютно не направлено на то, что принято называть прогибом назад, это еще более интенсивное вытяжение позвоночника вперед и вверх.

**ДВИЖЕНИЕ 6.** На выдохе подтягиваем подбородок к груди, и мягким волнообразным движением от головы к тазу вытягиваемся в горке, «собаке мордой вниз». Ноги выпрямлять совершенно необязательно, важно стремиться к абсолютно прямой спине и ощущению равномерного натяжения всего тела. Перенапряжения нигде допускать нельзя. Подбородок обязательно подтягиваем к основанию шеи, не допуская перенапряжения шеи сзади.



**ДВИЖЕНИЕ 7.** На вдохе очень плавно переносим вес на руки, выгибая спину максимально вверх, и наблюдая за тем, как волна приятного натяжения пробегает по всей задней поверхности туловища от таза к основанию черепа. На выдохе подходим к рукам сначала одной ногой, потом дошагиваем второй.

Очень желательно, чтобы и этот шаг первой делала не та нога, которой рефлекторно хочется сделать его сразу, а вторая, «неудобная». Так тело может быстрее сбалансироваться.

**ДВИЖЕНИЕ 8.** На вдохе мы снова вытягиваем корпус максимально вперед, параллельно поверхности пола. Копчик и седалищные кости вытягиваем как

можно больше назад и вверх, центр поясничного отдела позвоночника — вперед и вниз, макушку — вперед, подбородок подтянут к основанию шеи.

**ДВИЖЕНИЕ 9.** На выдохе плавно вытягиваемся снова вдоль ног вперед и вниз. Мы дублируем движение 2.

**ДВИЖЕНИЕ 10.** Подгибаем ноги в коленках, выгибаем спину вверх и очень мягким плавным движением поднимаемся на вдохе вверх. При этом движение обязательно должно быть максимально волнообразным, импульс пробегает по всему телу снизу вверх, от земли к макушке, синхронно со вдохом. Руки выносим через стороны вверх, как в движении 1. Подбородок и таз остаются подтянутыми.

Теперь можно повторить всю серию еще один раз. И еще один, и еще... Ровно столько, сколько у нас есть времени, или желания, или пока мы не начнем отвлекаться или не нарушится дыхание.

Очень желательно делать количество повторов этой серии кратным 3 или 9. Это



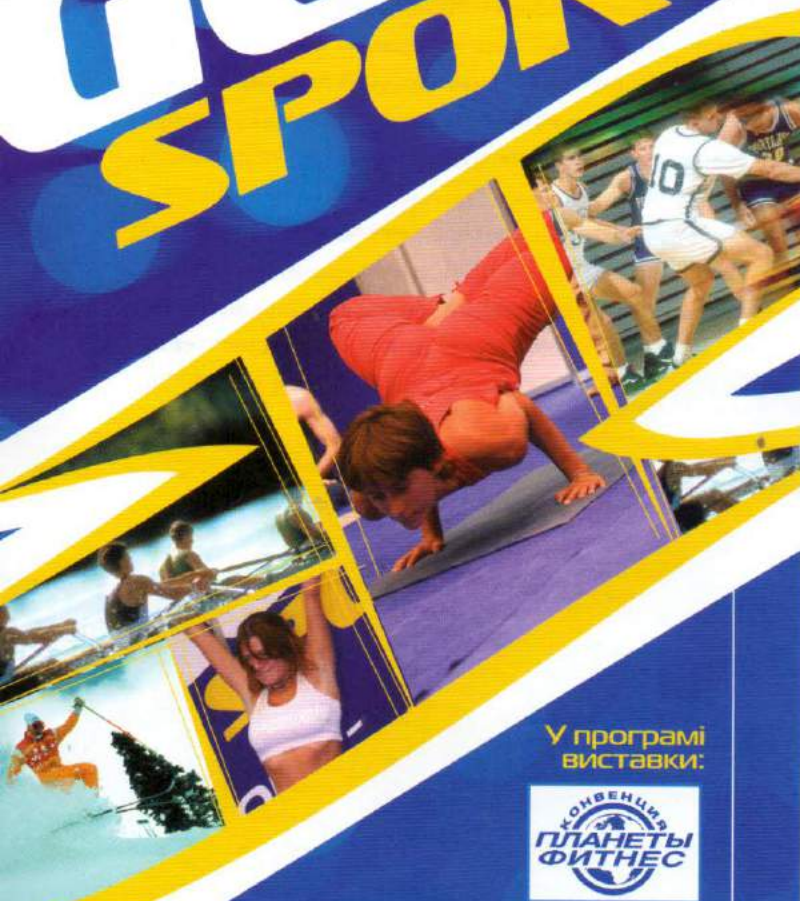
Таиланд — январь 2009 г



національна  
виставка  
спортивних  
товарів  
та послуг



# GO! SPORT



У програмі  
виставки:



VI Міжнародна конвенція  
"Планета Фітнес" Київ

Тематика  
виставки:

- Sport Fashion • Фітнес • Командні види спорту
- Водні види спорту • Зимові види спорту
- Outdoor • Спортивні споруди

Для відвідувачів:

Зустріч з світовими та вітчизняними брендами спортивної індустрії.  
Насичена ділова та шоу-програми.

## ЗАПРОШУЄМО ДО УЧАСТІ!

Тел./факс: (044) 461-9493, e-mail: [as@go-sport.com.ua](mailto:as@go-sport.com.ua)  
[www.go-sport.com.ua](http://www.go-sport.com.ua)

Організатор  
виставки



За підтримки



Міністерства України  
у справах сім'ї,  
молоді та спорту



Телепартнери



Радіопартнер



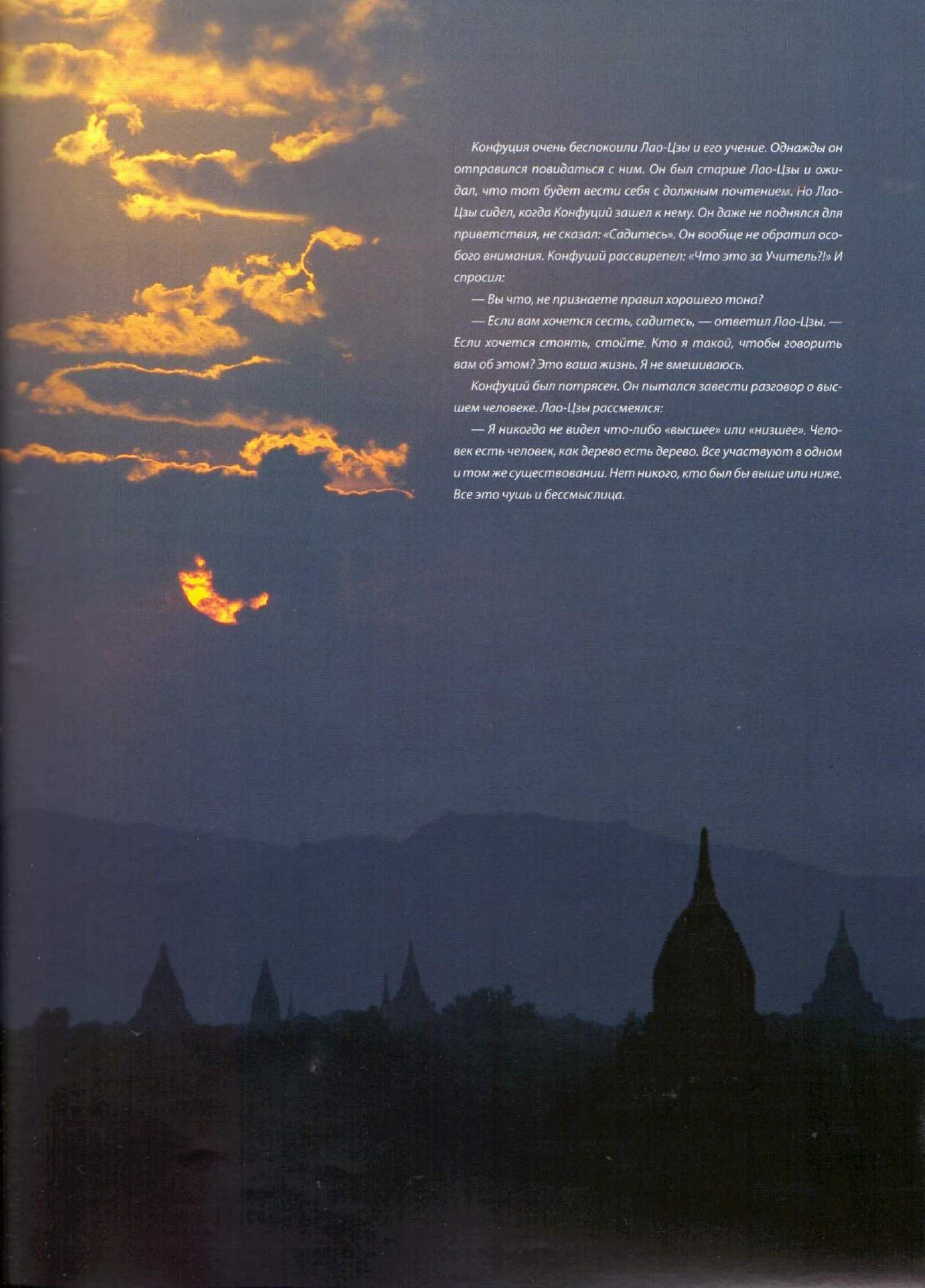
не самый существенный момент, но это тоже полезно учитывать. В некоторых традиционных системах рекомендуется ее выполнение на рассвете в количестве 108 повторений. Если это будет не единоразовой акцией, а регулярным действием, повторяющимся на протяжении какого-то отрезка времени, хотя бы одной недели при даже не ежедневных занятиях, можно заметить очень ощутимый сдвиг в позитивном направлении общего жизненного тонуса и настроения. Здоровья становится больше, а тоски-печали — меньше... Точно так же начинают внезапно, как бы сами собой, разрешаться ситуации, давно и безнадежно зависшие в законсервированном состоянии и тяготившие нас. Делать всю серию непрерывной последовательностью не обязательно, вполне возможно разбивать ее на небольшие отрезки, чередуя их с полным дыханием с использованием рук, как мы делали это в начале нашего комплекса.

Когда мы решаем прекращать движение, после очередного подъема мы поднимаем руки через стороны вверх полностью, до конца — так, как мы это делали перед началом движения для формирования полного дыхания. Делаем хотя бы несколько полных вдохов и выдохов таким образом, постепенно все больше расслабляя и растягивая дыхание. Отмечаем, как с каждой паузой после очередного выдоха внутри становится еще немного спокойнее и тише. Постепенно начинаем уменьшать глубину дыхания, поднимая руки немного выше уровня плеч — верхушки легких как бы выключаются из процесса дыхания, и мы еще глубже погружаемся в расслабление. Спустя какое-то время мы поднимаем руки только слегка выше уровня реберных дуг, оставляя только брюшное дыхание. На каждом из трех этапов мы задерживаемся до тех пор, пока не появляется стойкое ощущение растягивания дыхания и нарастающего расслабления. Подышав животом и расслабив дыхание полностью, мы перестаем двигать руками и контролировать дыхание, просто расслабляемся стоя, сидя или лежа, окончательно отпуская тело, дыхание и внимание, наслаждаясь заслуженным покоем. Сама по себе серия движений очень проста. Если делать ее регулярно, она может восстановить нормальную работу органов и систем тела даже при довольно серьезных нарушениях.

Мы не останавливались на детальном описании каждого положения — они описывались так часто самыми разными авторами, что при желании найти более детальную информацию не составит проблем.

*Если внимательно и правильно исследовать эту элементарную на первый взгляд серию и ее эффекты, которые возникают в теле и сознании, вы сможете открыть для себя множество очень тонких и полезных нюансов и принципов, их описание выходит далеко за рамки статьи, но обнаружить их самостоятельно вполне в ваших силах. Достаточно просто попробовать!*





Конфуция очень беспокоили Лао-Цзы и его учение. Однажды он отправился повидаться с ним. Он был старше Лао-Цзы и ожидал, что тот будет вести себя с должным почтением. Но Лао-Цзы сидел, когда Конфуций зашел к нему. Он даже не поднялся для приветствия, не сказал: «Садитесь». Он вообще не обратил особого внимания. Конфуций рассвирепел: «Что это за Учитель?!» И спросил:

— Вы что, не признаете правил хорошего тона?

— Если вам хочется сесть, садитесь, — ответил Лао-Цзы. — Если хочется стоять, стойте. Кто я такой, чтобы говорить вам об этом? Это ваша жизнь. Я не вмешиваюсь.

Конфуций был потрясен. Он пытался завести разговор о высшем человеке. Лао-Цзы рассмеялся:

— Я никогда не видел что-либо «высшее» или «низшее». Человек есть человек, как дерево есть дерево. Все участвуют в одном и том же существовании. Нет никого, кто был бы выше или ниже. Все это чушь и бессмыслица.

# БАЛЬЗАМ БЕССМЕРТИЯ ЧАВАНПРАШ

ЧАВАНПРАШ МОЖНО НАЗВАТЬ СИМВОЛОМ АЮРВЕДЫ – ДРЕВНЕЙШЕЙ НАУКИ О ПОДДЕРЖАНИИ ИДЕАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ. ЭТО ОДНА ИЗ САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ РАСАЯН, УПОМИНАНИЕ О КОТОРОЙ ОТНОСИТСЯ КО ВТОРОМУ ВЕКУ ДО НАШЕЙ ЭРЫ. РЕЦЕПТ ЧАВАНПРАША БЫЛ ВПЕРВЫЕ ЗАПИСАН В ЧАРАК-САМХИТЕ МУДРЕЦОМ ЧАРАКОЙ, А ТАКЖЕ УПОМИНАЕТСЯ В ТАКИХ СВЯЩЕННЫХ ВЕДИЧЕСКИХ КАНОНАХ КАК АШТАНГА ХРИДАЯ-САМХИТА, ДХАНВАНТАРИ-САМХИТА И ДР.



**Ч**аванпраш является мощным природным биорегулятором, который укрепляет иммунную и эндокринную системы; балансирует обмен веществ, сохраняет ткани молодыми, а мозг активным и пробужденным. Биологическая активность этого состава почти в два раза выше, чем у женьшеня, поэтому с древних времен чаванпраш называют «бальзамом бессмертия». Существует древняя легенда, которая рассказывает о просветленном мудреце Чаване, который, почувствовав приближение старости, в своей молитве обратился к божественным аспектам, полубогам Аюрведы — Ашвини Кумарам, с просьбой даровать ему молодость. Зная о его праведности и аскетизме, Деваты (божественные существа) передали ему рецепт эликсира молодости. Мудрец направился в предгорье Гималаев и собрал там 49 указанных трав и минералов. В течение трех следующих дней он приготовил состав, который принимал каждый год в течение 108 дней. Благодаря этому он вновь обрел молодость и жизненные силы и, как гласит легенда, прожил еще тысячу лет. А когда пришло время покинуть физический мир, он оставил свое тело, которое было без признаков старости и болезни. С тех пор формула этого эликсира стала известна и записана в ведических текстах, а сам состав получил имя мудреца Чавана.

Чаванпраш представляет собой сладковато-пряную массу, внешне напоминающую фруктовый джем. В основе этого состава плоды амлы, индийского крыжовника, самого богатого источника витамина С в природе. Эти плоды также обладают мощными иммуномоделирующими и антиоксидантными свойствами, т. е. нейтрализуют действие свободных радикалов. Помимо амлы в классическую формулу входят еще 48 компонентов. Среди них такие известные гималайские растения как харитаки (переводится, как растение, крадущее болезнь); ашваганда (трава, дающая силу лошади) — повышает жизненную энергию; гокшу-



ра — мощный тоник для почек и мочеполовой системы, препятствующий образованию камней; шатавари (имеющая сто мужей) — обладает свойствами омолаживать женскую репродуктивную систему, нормализует месячный цикл, повышает способность яйцеклеток к оплодотворению; пунарнава — усиливает синтез гемоглобина и устраняет застой в печени; шионаки — растение, которое используется для лечения ревматизма, артрозов и простудных заболеваний; синхапарни — подавляет размножение и рост стафилококка, стрептококка, дифтерийной и туберкулезной палочки; муста — оказывает токсичное действие на многих паразитов, стимулирует органы пищеварения, укрепляет желудок; брами — самое важное омолаживающее средство аюрведы, стимулирует и укрепляет нервы и клетки мозга, улучшает память, устраняет головные боли, усиливает умственную работоспособность; машапарни — используется для профилактики инсульта, оказывает антитромбоцитарное и жаропонижающее действие; шафран — регулирует функции селезенки и печени. В состав Чаванпраша также входят кальций, кремний, железо, йод, фтор, золото, серебро, а также мед, орехи, специи и многое другое.

Таким образом, чаванпраш является мощным жизнеподдерживающим тоником, который оказывает гармонизирующее и питающее действие на весь организм. Обладая пятью вкусами из шести (кроме соленого), этот состав балансирует все три доши, восстанавливая не только физическое равновесие организма, но и энергетическое. Исследования международной ассоциации парапсихологии показали, что даже при одноразовом применении чаванпраша уже через 15 минут происходит гармонизация биополя человека.





Медицинские исследования подтвердили, что эта расаяна дает жизненную силу и энергию, питает организм витаминами и микроэлементами; нормализует работу мочеполовой системы, способствует образованию семени, гармонизирует протекание месячных, исцеляет бесплодие, помогает правильно развиваться зародышу во чреве матери. Чаванпраш рекомендован при всех видах острых и хронических заболеваний дыхательных путей, в том числе при астме, пневмонии, ларингите, коклюше, хроническом бронхите и, особенно, при туберкулезе. Его действие нормализует обмен веществ и артериальное давление, улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, печени и сердечно-сосудистой системы.

Людям после сорока лет рекомендуется раз в год проходить курс приема чаванпраша для очищения и омоложения организма. Чаванпраш — это тоник общего действия. При определенных заболеваниях он принимается вместе с аюрведическими препаратами, значительно усиливая их действие. Например, при простатите и импотенции его применяют вместе с ашвагандхой и гокшурой; при артрите и проблемах с костной системой — с шиладжитом (гималайским мумием) и махайогорадж гугулом; при умственных перегрузках, потере памяти — вместе с брами; при проблемах сердечно-сосудистой системы употребляется вместе с арджуной; прием вместе с трифалой усиливает эффект очищения организма от токсинов; при заболеваниях верхних дыхательных путей рекомендуется прием вместе с ситопалади чурной.

Все известные аюрведические компании выпускают чаванпраш. В основе состава классическая формула, описанная в ведах, но некоторые компоненты могут изменяться или добавляться с целью усиления того или иного эффекта. Поэтому внешний вид и вкусовые качества чаванпраша, изготавливаемого разными фирмами, могут значительно отличаться. Например, есть формула с ярко выраженным кисловато-острым привкусом, согревающим эффектом, дающая жизненный тонус и помогающая при простудных заболеваниях, бронхитах, связанных с дисбалансом капхи, она не подходит людям с повышенной кислотностью. В основе многих чаванпрашей используется гималайский мед, но некоторые компании заменяют его другими компонентами, так как у многих людей мед вызывает аллергию. В таких случаях выпускается специальный чаванпраш без острых специй и меда, но с добавлением алоэ и лепестков розы. Есть формулы с увеличенным содержанием золота и бхашмы (специально приготовленная зола из драгоценных камней и минералов), что делает чаванпраш более эффективным при лечении туберкулеза, потери жизненной энергии и половой слабости. Есть состав специально для детей, он обладает приятным вкусом, способствует активизации умственной деятельности, улучшает память, повышает иммунитет. Побочных эффектов чаванпраш не имеет, но может быть противопоказан людям с ярко выраженной формой сахарного диабета, острым хроническим нефритом и пиелонефритом, гастритом с резко повышенной кислотностью и аллергией на мед.

Рекомендуется принимать чаванпраш по 1 ч. л. два раза в день (детям от 2 до 6 лет по ½ ч.л.) за 15 – 20 минут до еды или между приемами пищи. При респираторных заболеваниях, гриппозных состояниях или хронических болезнях доза может быть увеличена. При приеме пасту желателно немного подержать во рту для контакта с рецепторами ротовой полости, а потом проглотить, запивая теплым молоком или водой. Рекомендованный курс приема чаванпраша — от 50 до 100 дней.

Эта легенда аюрведической мудрости, прошедшая сквозь тысячелетия, продолжает жить и в наше время, помогая поддерживать здоровье, молодость и жизненную силу.

# Зустрінемося у клубі...



**КИЇВ СПОРТ КЛУБ**

Київ, бульвар Дружби Народів, 5  
тел. (044) 522 88 66  
[www.kievsportclub.com.ua](http://www.kievsportclub.com.ua)

# ВАРЯДКА

## ДЛЯ КАРАПУЗА

Текст: Елена Груздева  
Консультант: массажист, инструктор ЛФК,  
инструктор по плаванию Козяр Т.М.  
Фото: Олег Козяр



— По кочкам, по кочкам,  
По мелким бугорочкам,  
В ямку — бух!  
Распугали сотни мух! —

Бабушка забавлялась с внуком, трясла его на коленках и бросала вниз,  
подхватывая, казалось, в самый последний момент.

От этой игры оба разругались и были довольны.

— Осторожно, мама, что это ты такое делаешь с Дениской? — недоумевала молодая мама восьмимесячного малыша, — Оставь его в покое, ему скоро обедать.

— Мы играемся. Видишь, как ему весело, да, Дениска? — снова обратилась бабушка к малышу, — Обедать будешь? А хлебчик испек? А ну, давай будем хлебчик печь.

— Пеку-пеку хлеб-чик  
деткам на обед-чик. . .

Бабушка начала играть с ладошками внука, перекладывая воображаемое тесто из одной руки в другую и раскатывая по сторонам.

— Не мучай его, мама, он устанет, а через пару часов к нему инструктор придет по бэби-йоге. Он будет заниматься. А вот массаж и плавание.

— Это вы ребенка мучаете. В наше время никто с детьми ничем таким не занимался и дети росли здоровые. Вот сама иди на свою йогу, а Дениске и так хорошо.

Такие сцены можно часто наблюдать. Мы сейчас не будем разбирать, кто прав в подобной ситуации: мама или бабушка. Нас интересует, что же нужно маленькому ребенку? Сам он пока знать этого не может, потому что у него еще не сформировалась такая способность. И от того, как будут заботиться родители о ребенке на первом году его жизни, зависит, каким он вырастет, в том числе, и насколько здоровым, сильным, выносливым, способным понимать себя и других людей, способным в дальнейшем создать свою семью и реализоваться в жизни. Эта тема очень обширная, в данной статье мы попытаемся рассмотреть один из важных аспектов заботы о младенце — это физическое воспитание.

Ребенок рождается уже с опытом внутриутробной жизни, ведь на день рождения ему уже девять месяцев! И все это время плод в утробе матери живет и готовится к встрече с внешним миром. Здесь он целиком зависит от мамы, и с постепенным развитием все больше про-



является его жизнедеятельность. Двухмесячный эмбрион уже способен регистрировать прикосновение, у него есть глаза, уши. Потом постепенно увеличивается число рецепторов в коже, все больше совершенствуются зрительный, слуховой, вкусовой аппараты и наступает пора для развития двигательной системы. Мышечная активность начинает проявляться уже к третьему месяцу, но эти движения пока не заметны для матери, она услышит движения к пятому месяцу.

В заключительной стадии внутриутробного периода ребенок достигает довольно высокого уровня функционирования: он совершает движения руками и ногами, поддерживает определенную позу: голову он наклоняет к груди, руки, ноги прижимает к туловищу. Эта поза остается самой удобной и наименее травматической и для взрослого человека. Также плод уже может держать голову в вертикальном положении, улыбается, реагирует на внешние звуки, от-



кликается на знакомые голоса родителей возбуждением или замиранием. Именно во внутриутробном периоде закладывается эта общность матери и ребенка, которая и после рождения останется на многие годы.

Когда роды благополучно завершены, ребенок делает свой первый вдох и издает свой первый крик, возвещая о своем появлении на свет, тотчас на него обрушивается лавина самых разнообразных внешних воздействий. Никогда в жизни человеку больше не дано испытать такого перепада. Во-первых, после состояния относительной невесомости в околоплодных водах новорожденный ощущает земное притяжение, что мгновенно сказывается на работе всех систем организма. Во-вторых, ослепляющий свет, множество звуков, прикосновения, перепады температуры — все это

## РЕБЕНОК РОЖДАЕТСЯ УЖЕ С ОПЫТОМ ВНУТРИУТРОБНОЙ ЖИЗНИ, ВЕДЬ НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ЕМУ УЖЕ ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ!

обрушивается на ребенка. В-третьих, происходит изменение работы внутренних органов: начинают дышать легкие, изменяется кровообращение в связи с отсоединением от пуповины.

В своих лекциях по введению



в психоанализ Зигмунд Фрейд говорит о том, что акт рождения является источником и прообразом аффекта страха. «Когда много лет тому назад мы, молодые больницы врачи, сидели за обеденным столом в ресторане, ассистент акушерской клиники рассказал, какая веселая история произошла на последнем экзамене акушеров. Одну кандидатку спросили, что значит, когда при родах в отходящей жидкости обнаруживается Mekonium (первородный кал, экскременты), и она, не задумываясь, ответила, что ребенок испытывает страх. Ее осмеяли и срезали. Но я в глубине души встал на ее сторону и начал догадываться, что несчастная женщина из народа правильным чутьем открыла важную связь».

После рождения ребенок остается один на один с новыми внешними условиями, которые вызывают нарушения ряда стабильно функционировавших во внутриутробном периоде жизненно важных систем и в работе мозга. Возникает необходимость адаптации к новой среде, но внезапно обрушившиеся воздействия так интенсивны, что, прежде всего, подавляют, блокируют почти все ранее имевшиеся функциональные возможности, они как бы «обнуляются». Но одновременно все эти воздействия побуждают организм ребенка к новому эволюционному скачку.

Первые двенадцать часов жизни младенца чрезвычайно интересны, они имеют название «имитационный период». В эти часы новорожденный держит голову, внимательно рассматривает окружающий его мир, повторяет движения людей,





например, высовывает язык вслед за врачом. Но уже во второй половине первых суток функции, выработанные еще во внутриутробной жизни, постепенно угасают до их полного исчезновения. И на первый план выступает полное угнетение мозга. Лишь спустя 5 – 7 дней мозг вновь обретает способность принимать информацию из внешней среды и постепенно начинается сложный и долговременный процесс адаптации ребенка к внешнему миру.

В настоящее время, изучая нервную систему организма, установлено, что обеспечение таких функций, от которых зависит выживание организма человека, осуществляется специальными системами нейронов, расположенных в стволе мозга. Это, так называемые, командные нейроны, развитие которых подчинено жесткой генетической программе и относительно независимо от условий внешней среды. Эти системы командных нейронов работают еще до рождения, осуществляя спонтанные движения плода: сосательный, шаговый рефлекс и другие, которые некоторое время сохраняются после рождения, а потом исчезают, если не подкрепляются соответствующими влияниями извне. Если эти врожденные рефлекс не подкреплять, активно не развивать, то они утрачиваются, а новые не приоб-

ретаются, тогда могут возникнуть патологические заболевания нервной и других систем.

Здесь на фоне общего ухода за младенцем на помощь приходит гимнастика, которая и носит соответствующее название — рефлекторная гимнастика, потому что основой ее является работа с рефлексами малыша. К примеру, хватательный рефлекс ручками и «топающие» ножки — это врожденные рефлекс, и если их не подкреплять, они после двух месяцев исчезнут. Чтобы помочь ребенку перевести эту способность из рефлекса на уровень его сознания, с ним нужно заниматься. Гимнастику нужно делать с первого дня жизни малыша. Выкладывание на животик — это уже гимнастика. При этом стимулируется работа кишечника, ребенок в этом положении учится держать голову, работают руки.

Помимо работы с рефлексами ребенка гимнастикой для младенцев достигаются и другие цели. Конечно же, это физическое развитие малыша, коррекция его мышечного тонуса. После рождения еще на протяжении нескольких месяцев ребенок находится во «внутриутробной» позе — с согнутыми ручками и ножками. Это происходит из-за повышенного тонуса мышц-сгибателей, причем этот тонус неравномерно повышен в разных мышечных группах. Часто можно заметить, что одна

ручка согнута в кулачок в большей степени, чем другая; то же самое с ножками. Это происходит из-за несогласованной работы различных зон головного мозга на данном этапе жизни. Возбуждение какой-либо зоны мозга приводит к сокращению соответствующей мышцы тела. У ребенка часто во сне происходят неожиданные мышечные подергивания. В результате повышается уровень возбуждения, вызванного избытком стимуляции, источником которого является собственное тело.

Первые два-три месяца жизни называются критическим постнатальным периодом, во время которого наиболее интенсивно идет процесс развития нервной системы. Дело в том, что к моменту рождения мозг располагает всем количеством отпущенных ему нейронов, которые в течение дальнейшей жизни он будет лишь терять. Но увеличение массы мозга происходит, прежде всего, за счет увеличения массы каждого нейрона вследствие дендритного ветвления — образования новых нервных связей.

В постнатальном периоде процесс дендритного ветвления нейронов идет наиболее интенсивно, что лежит в основе высокой пластичности мозга. Это обеспечивает создание оптимальных условий для функциональных перемен: одни функции сменяются другими, более соот-



ветствующими изменившимся условиями. Именно эта подготовка мозга к конкретным условиям жизни и является залогом оптимальной адаптации к ним, а в дальнейшем — способности активно влиять на них при прохождении через другие критические периоды развития человека.

К трехмесячному возрасту основные функциональные системы в мозге уже заканчивают свое формирование. Поэтому так важны первые недели жизни, это наиболее ответственный период. Будущее мозга, его возможности во многом зависят от того, с какими воздействиями встретился новорожденный, что его окружает, как с ним взаимодействуют.

Чтобы помочь организму ребенка гармонизировать, упорядочить процессы развития нервной и, как следствие, мышечной системы, применяют массаж, гимнастику и плавание. Это и великолепная профилактика и один из основных методов лечения таких недугов как рахит, плоскостопие, косолапость, нарушение осанки, дисплазия тазобедренных суставов, повышение или снижение мышечного тонуса и многих других.

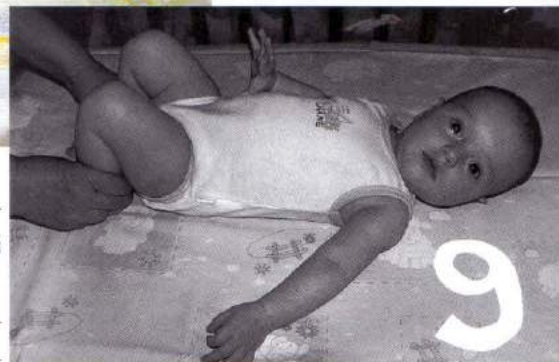
В первую очередь с ребенком должны заниматься родители. Есть такое выражение, что мама «лепит» тело ребенка своими руками, обозначает его границы. В результате занятий снимается избыточный мышечный тонус, активизируется перистальтика кишечника, укрепляется сердечно-сосудистая, иммунная системы, легче проходит процесс адаптации организма к стрессовому воздействию изменений окружающей среды. Когда мама занимается с малышом, она разговаривает с ним, улыбается, а ребенок слышит ее голос, чувствует ее руки. Известно, что ребенок себя не знает, он узнает себя через глаза матери, через ее присутствие, прикосновение, а также посредством речи. Ребенок первых месяцев жизни должен получить большую порцию аудиальной, визуальной, осязательной чувствительности именно от матери. В результате этого появляется базовое доверие к миру



вообще, что является основным моментом в формировании структуры психики человека.

Существуют тщательно разработанные общие методики массажа, гимнастики и плавания для детей грудного возраста, но для каждого ребенка подход должен быть индивидуальным. Первые упражнения, которые нужно делать с ребенком, сейчас показывают еще в роддоме медсестры: как работать с ручками, ножками, как выкладывать на животик. А потом после осмотра врачом-педиатром, невропатологом и ортопедом уже назначается индивидуальная программа для работы с младенцем в зависимости от состояния всех функций и систем его организма.

Программу работы с ребенком помогает осуществить массажист и инструктор по лечебной физкультуре и плаванию, а также он показывает, как



Специалист постепенно приучит малыша к процедурам, обучит родителей, как правильно их выполнять — от простого к сложному, даст необходимые советы и проконтролирует правильность выполнения процедур.

## Массаж

Массаж начинается с самых простых поглаживаний, обязательное условие — от периферии к центру. Поглаживание животика — по часовой стрелке. Затем постепенно добавляется разминка всех мышц. Ни в коем случае нельзя разминать напряженную мышцу. Ее нужно обхватить руками, разогреть поглаживанием, расслабить и только потом разминать. Во время массажа малыш лежит полностью голенький — это закаляет его и подготавливает к следующим процедурам.

Нужно растереть малышу каждый пальчик на ручках и ножках. Если надавить на ладонку, он рефлекторно сожмет кулачок, надавливание под пальчиками ног заставит их согнуться, а если надавить на пяточку, пальчики выпрямятся.

Массаж и все другие занятия должны проходить в игровой форме, чтобы ребенок улыбался, чтобы ему это нравилось. Если ребенок плачет, значит, ему делают что-то неправильно, либо малыш плохо себя чувствует, а может, хочет спать или есть. В таком

## К ТРЕХМЕСЯЧНОМУ ВОЗРАСТУ ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ В МОЗГЕ УЖЕ ЗАКАНЧИВАЮТ СВОЕ ФОРМИРОВАНИЕ

нужно учить ребенка плавать, хотя слово «учить» здесь не совсем подходит, скорее, как правильно вести себя родителям во время плавания ребенка. Поскольку внутриутробное развитие плода протекает в водной среде, врожденные плавательные рефлексы не исчезают в первые месяцы жизни, и их можно закрепить. Если в течение первых трех-четырех месяцев ребенок не будет плавать, то эти рефлексы уйдут, и потом ребенка можно будет учить плавать, только когда он достигнет более сознательного возраста.



случае любые процедуры нужно отложить до следующего раза. Ни в коем случае нельзя заниматься с ребенком, когда у нет настроения, когда он плачет, нельзя идти против воли ребенка. Эта эмоция точно также закрепляется с производимым действием, вырабатывается рефлекс на слезы. Родители думают, что ребенку не нравится массаж или физкультура, а он может плакать только потому, что на массажном столе он плакал вчера. Когда ребенок плачет, он весь напряжен, а мышцы надо расслабить. И в эту, так называемую, «плачущую мышцу» нельзя «влезать» с массажем. Это будет вызывать боль, и как следствие, ломкость сосудов, давление в тканях, кровоподтеки. Спокойствие и хорошее настроение ребенка — это обязательное условие!

Противопоказано делать массаж во время острого заболевания, при повышении температуры тела, воспалительных заболеваний кожи, обширном диатезе, пороке сердца.

Массаж и мелкие упражнения обычно делают на столе, покрытом одеялом и сверху простыней в хорошо проветренной комнате. Руки мамы должны быть теплыми и чисто вымытыми, без колец и с коротко остриженными ногтями. После еды должно пройти не меньше часа, а за два часа до ночного сна прекращаются все нагрузки. Малыш должен успокоиться, расслабиться, тогда его сон будет крепким.

### Плавание

Плавание для грудных детей — это мода, увлечение или панацея? Ведь еще

не так давно молодым родителям и в голову не приходило учить плавать грудного ребенка. Но опыт показывает, что раннее обучение плаванию положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

Плавание желательно начинать с двух недель, после заживления пупочной ранки, когда ребенка уже можно купать в некипяченой воде. Начинать нужно с температуры воды не выше 36° С и постепенно снижать до 30° С. Плавание желательно проводить малышу 4 – 5 раз в неделю. Для этого необходимо набрать полную ванну воды с отваром трав, которые в данное время необходимы ребенку, или с морской солью, что полезно для развития костной системы.

Перед плаванием желательно раздеть малыша на 10 – 15 минут для воздушно-

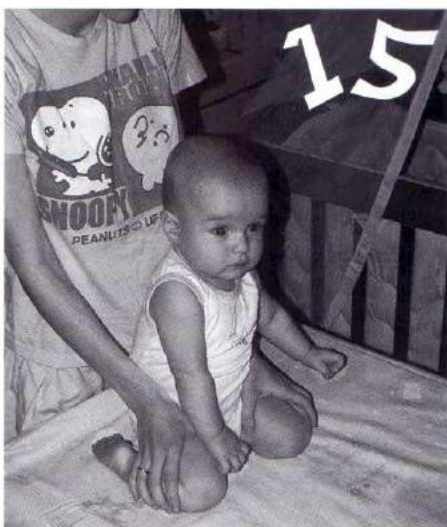
ной ванны с легким массажем. Затем нужно положить его на воду, как на перину, поддерживая только голову. Необходимо дать малышу расслабиться, почувствовать под собой объем и силу воды, тогда он поймет, что вода его держит, а не родитель (фото 1). Спокойно поводите ребенка вперед и назад, сделайте толчки ножками о стенку ванны. Поводите малыша по воде «восьмеркой» на животе (фото 2) и на спине, при этом грудь и плечи должны находиться под водой.

Первые шаги лучше всего делать в воде. Для этого нужно поставить малыша вертикально, большие пальцы при этом поддерживают подбородок и затылок, а ладони находятся соответственно на груди и спине, стопы малыша должны упираться в дно ванны. Легким поворотом туловища ребенка побуждайте его сделать шаг с высоким подниманием колена.

Подготовьте малыша к нырянию. В положении на животе после слов «внимание, ныряем» нужно поливать ему на голову водичку таким образом, чтобы она стекала по лицу. И только через несколько дней можно спокойно плавно окунать ребенка под воду (фото 3). Со временем можно будет отпускать его

**МАССАЖ И ВСЕ ДРУГИЕ  
ЗАНЯТИЯ ДОЛЖНЫ ПРОХОДИТЬ  
В ИГРОВОЙ ФОРМЕ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК  
УЛЫБАЛСЯ**





в воде на несколько секунд — он будет самостоятельно работать ручками и ножками — малыш будет плыть! Ребенок может находиться в воде столько времени, пока ему это нравится.

В конце процедуры необходимо провести закаливание. Для этого нужно включить холодную воду, для начала на несколько секунд, потом завести в «холодное пятно» ножки малыша, потом ручки, потом уже всего малыша. Со временем воду можно будет не выключать и даже нырять под ее струей.

### Гимнастика

Гимнастика для грудничков улучшает физическое и психическое развитие ребенка, способствует своевременному формированию моторных навыков, улучшает обмен веществ. В дальнейшем дети отличаются красивой осанкой, хорошей координацией движений, быстротой двигательных реакций, ловкостью и смелостью в играх, у них хорошо развит вестибулярный аппарат и теплообмен.

Гимнастика полезна всем детям, и

особенно, отстающим в развитии. Чтобы не совершать ошибок, нужно придерживаться главного правила: ничего нельзя делать вместо ребенка, нужно обучать его, а делать все он должен сам. Заниматься можно в течение дня, когда у ребенка будет настроение. Все упражнения нужно комментировать. Нужно говорить ребенку ласковым спокойным голосом, что с ним происходит, радоваться его успехам, хвалить его: «ты сидишь», «дай ручки», «держишь крепко», «умница, ты стоишь», «молодчинка, ты сегодня сделал это лучше!». Не нужно сомневаться — дети все понимают. Уже через несколько дней можно будет заметить, как на слова родителей «вставай» ребенок приготовится, напряжется, его маленькие ручки крепко сожмут палец мамы, и очень скоро малыш сможет удержать ими свой собственный вес. Этот рефлекс на слова вырабатывается в течение 4–6 дней. Самый яркий пример, когда во время плавания при словах «внимание, ныряем» малыш задерживает дыхание — он уже знает, что после этих слов его окунут в воду.

Важным является отношение родителей к процедурам, их настроение, уверенность в своих действиях — ребенок чувствует родителей, через их отношение и настроение ребенок адаптируется к жизни, к окружающей среде. Родители должны быть уверены в пользе упражнений для своего малыша, они должны понимать, как работают те или иные упражнения, что они дают.

Об этом нужно спрашивать своего инструктора.

Одни и те же упражнения не могут быть «полезными для всех». Рассмотрим пример. Все дети рождаются с повышенным тонусом мышц-сгибателей, в основном, он быстро уходит, но бывают случаи, когда он сохраняется надолго. Если такого ребенка поднять за руки, они будут согнуты в локтевых и плечевых суставах. В таком случае малыша можно поддержать подольше и даже покачать из стороны в сторону (переносить ребенка поочередно на каждую руку). Но некоторые дети рождаются с «разболтанными» суставами, которые ни в коем случае нельзя растягивать, они укрепляются другими упражнениями, малыш должен хорошо потрудиться, чтобы укрепить такие связки. Вот как раз в этом случае ничего нельзя делать за ребенка, необходимо побуждать его все делать самому.

Совершенно недопустимо, когда в динамической гимнастике ребенка, взяв за руки, бесконтрольно «болтают», «крутят» вокруг себя. Родители должны задаться вопросом: «Зачем это нужно?» Если от инструктора, который занимается с малышом, не поступает вразумительного ответа, вряд ли стоит доверять ему занятия со своим





ребенком. Со временем малыш окрепнет, он сможет долго висеть, крепко, без посторонней помощи держась за пальцы родителей.

Окрепшие связки физиологически никогда не становятся слабее, даже если какое-то время не заниматься с ребенком. Слабеют мышцы, но мышцы и укрепляются гораздо быстрее. Но если с ребенком неправильно заниматься, то перерастянутые связки и поврежденные суставы еще не скоро придут в норму. Такие занятия могут только навредить ребенку.

Очень хорошо, когда с ребенком занимается специалист, но в течение часа просто физически невозможно сделать

все. Например, разведение в тазобедренных суставах рекомендуется делать до 200 раз в день! Их надо делать по 10 – 20 раз за один подход. Многие упражнения трудно сделать малышу одно за другим — нужны перерывы. Поэтому родители должны сами заниматься с ребенком в течение дня.

Не нужно «работать», необходимо делать упражнения, играя с малышом, как это делали наши бабушки и прабабушки. Как бы сейчас ни называли гимнастику: «бэби-йога», «динамическая гимнастика» или как-то еще, — это исконно наша традиционная гимнастика, которая всегда присутствовала в нашей культуре и передавалась из поколения в поколение в виде игр. «Кую, кую чобиток», «Сорока-белобока», «Пеку хлебчик», «Гоп, чуки-чуки», «Ладушки» — все мы их помним из детства — таким образом, с шутками и прибаутками занимались и с нами наши родители. Все эти игры построены на рефлексах, которые должны быть у детей, и которых нам не изменить, мы можем изменить только название.

Начинается новый день! Ваш малыш

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГРУДНИЧКОВ УЛУЧШАЕТ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА, СПОСОБСТВУЕТ СВОЕВРЕМЕННОМУ ФОРМИРОВАНИЮ МОТОРНЫХ НАВЫКОВ, УЛУЧШАЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

проснулся. Не торопитесь поднять его с кровати. Положите свои руки на его грудь, на животик, помогите ему потянуть ручки вверх, проведите по ножкам, подведите свои руки ему под спинку и чуть приподнимите. Вы увидите, как сладко и с удовольствием малыш вытянется. Эта простая растяжка самая полезная. «Ты растешь!» Возьмите малыша за ручки, не забудьте вложить ему в ладонь большой палец, а остальными пальцами обхватить предплечье ниже кисти, но только

для страховки. «Вставай!» И обязательно на несколько секунд посадите его — «Ты сидишь!». Поднимите так, чтобы стопы его сделали упор на кровати — «Ты стоишь!». И если его кисть еще не расслабилась, поднимите его высоко над головой.

Не забывайте, каждый раз меняя памперс, сделать двадцать разведений ножек (фото 4). Поцелкайте его в такт языком — и это упражнение станет игрой. Малыш будет пытаться повторять за вами щелканье, это полезно и для развития речи, и весело! Все упражнения выполняйте спокойно, плавно, без рывков, ни в коем случае не делайте их, преодолевая сопротивление ребенка. Поймите момент, когда он расслабится и будет настроен на игру.

В течение дня вы носите малыша на руках. Нельзя садить его себе на руку, а тем более садить в подушки или ходунки, пока он не сядет самостоятельно. Разведите его ножки у себя на поясе, поддерживая его за спинку (фото 5).

Очень хорошо носить ребенка к себе спиной. Одной рукой прижать его ножки к себе, другой — поддерживать под грудки. Когда его спинка окрепнет, поддержка уже не понадобится (фото 6), малыш будет стоять «столбиком» и с удовольствием рассматривать все вокруг.

Нельзя держать ребенка высоко подмышки, таким образом сдавливаются важные сосуды и нервы, — надо обхватить руками грудную клетку. В таком захвате можно не только поднять малыша к себе на руки, но и поднять высоко над головой, побуждая его прогнуться в спине, в таком же захвате можно учить малыша шагать (фото 7). Но ни в коем случае нельзя ставить ребенка на ножки, пока он не станет сам. Учить стоять, делать шаги необходимо, обязательно удерживая вес малыша в своих руках.

## КРАТКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА.

### Упражнения для рук в положении лежа на спине.

1. Сгибание и разгибание кисти и пальцев.
2. Сгибание и разгибание плечевых суставов с поворотом ладони к плечам.
3. Разведение рук в стороны с перекрещиванием на груди (фото 8).
4. Поднимание рук вверх поочередное и одновременное.
5. Перекатывание со стороны в сторону, держа ребенка за руки.

### Упражнения для ног в положении лежа на спине.

1. Сгибание и разгибание стоп.
2. Приведение колен к груди поочередное и одновременное.
3. Отведение ног в тазобедренных суставах поочередное и одновременное под прямым углом (фото 9).
4. Топание и скольжение стопой по поверхности.

### Упражнения для рук в положении лежа на животе.

1. Поднимание вверх прямых рук.
2. Отведение в стороны прямых рук (фото 10).
3. Имитация плавания.
4. Похлопывание ладонками по поверхности стола.

### Упражнения для ног в положении лежа на животе.

1. Сгибание ног в коленных суставах с приведением пяточки к ягодицам.
2. Поднимание прямых ног.
3. Приведение колен в животу через стороны — «Лягушка» (фото 11).
4. Вдвоем поднять ребенка вверх за прямые руки и ноги, покачивая ребенка на животе — «Лодочка» (фото 12).

### Упражнения в разных положениях тела.

1. Перевороты со спины на живот (фото 13). Их нужно делать, придерживая малыша за ножки. Помогите ему приподнять голову, затем побуждайте его делать это самостоятельно.
2. Переход из положения лежа в положение сидя. Нужно выполнять, держа малыша за одну ручку, при этом, вторая его ручка должна опереться о стол. Следующий вариант упражнения — приподнимание в положение сидя за



обе руки одновременно (фото 14).

3. Из положения «Лягушка» приподнять малыша под грудки, научить его упереться руками на стол.

4. Со временем руки переводятся ближе к коленкам, и малыш будет сидеть между пяточками

(фото 15). Когда

ребенок окрепнет,

из предыдущего

упражнения его

можно научить,

как правильно под-

няться на ножки.

Для этого надо вы-

вести одну ножку,

поставить ее на столу (фото 18). По-

мочь малышу привстать самостоя-

тельно. То же проделать с другой но-

гой.

5. Поверните малыша к себе спиной,

одной рукой держите его под колени,

другой — под грудь. Легкие удары пя-

точками о стол заставят его при-

сесть (фото 16). Помогите ему вып-

прямить колени, не отрывая пяточек

от стола (фото 17).

6. Из положения, которым закончили

предыдущее упражнение, резко накло-

ните ребенка вперед, он должен вы-

бросить вперед ручки и упереться на

стол ладонками (фото 19). Помогите

ему выпрямиться, со временем он

будет делать это самостоятельно.

Положите ему игрушку — он будет за

ней тянуться.

7. Со временем положите игрушку

немного вперед и, держа малыша за

бедро, побуждайте его делать шаги

руками (фото 20). Когда ребенок

окрепнет, с поддержкой за голень, он

**ОЧЕНЬ ХОРОШО** НОСИТЬ

РЕБЕНКА К СЕБЕ СПИНОЙ. **ОДНОЙ РУКОЙ**

**ПРИЖАТЬ** ЕГО НОЖКИ К СЕБЕ, ДРУГОЙ —

**ПОДДЕРЖИВАТЬ ПОД ГРУДКИ**

будет проходить все большие рас-

стояния.

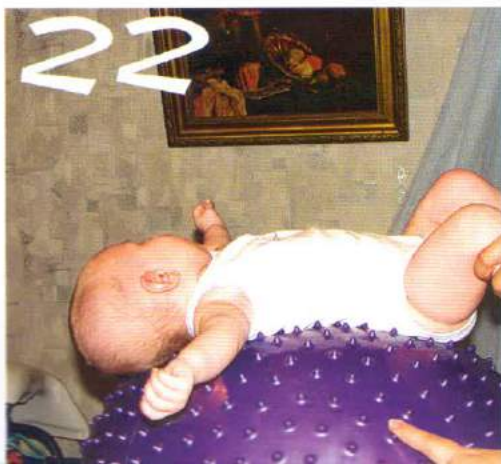
8. Взять малыша к себе лицом, обхватить одной рукой ноги под коленками, другой поддерживать под спину.

Для начала медленно отклоните ребенка назад, покачивая на своей ладони, чтобы он расслабился, прогнулся в спине и запрокинул голову (фото 21).

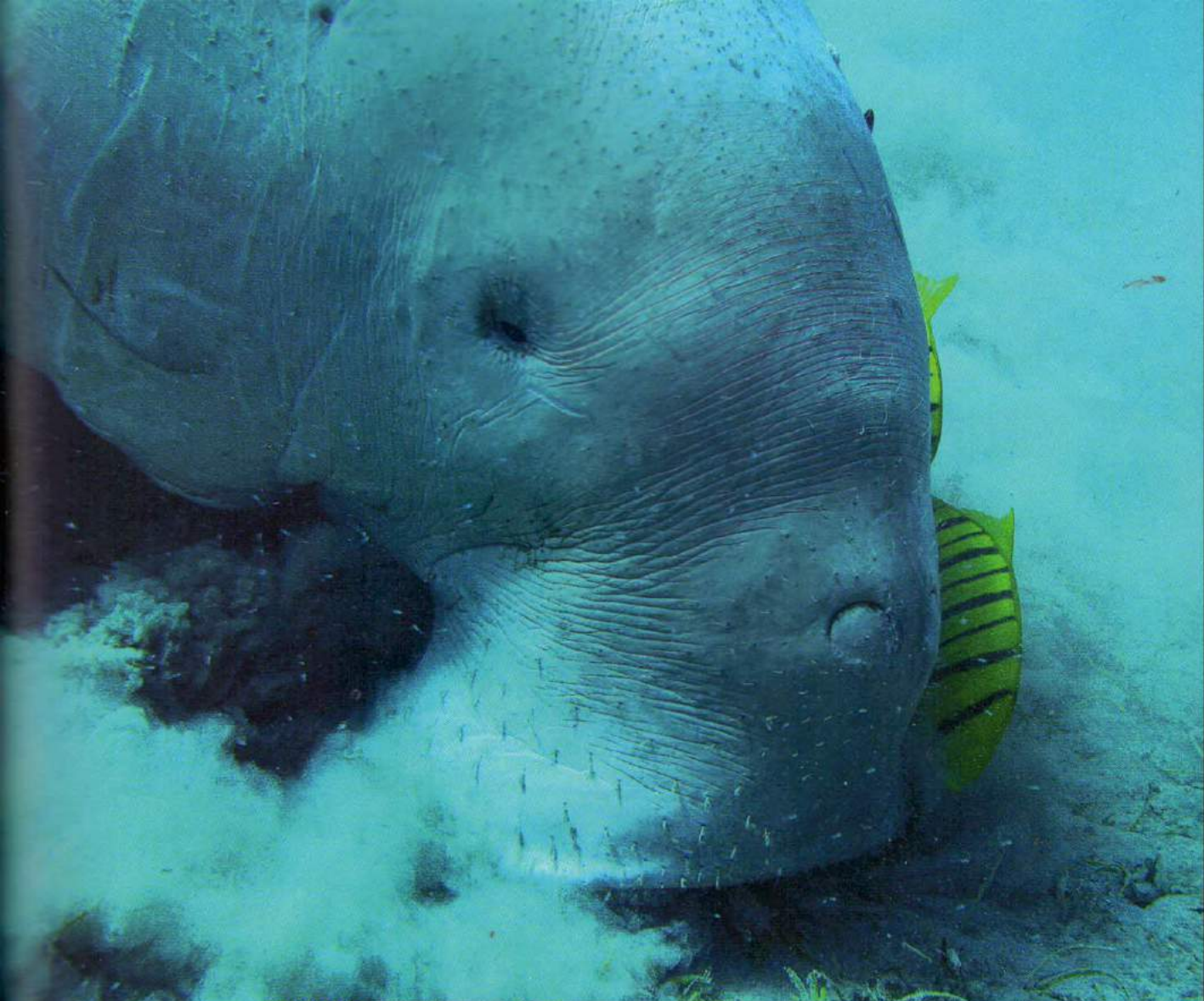
Помогите ему подняться. Когда малыш окрепнет, помогать подняться ему надо будет за ручку, а со временем он сам прогнется назад и поднимется силой своих мышц.

9. Выкладывая малыша спиной на мяч, при этом придерживайте его за ноги. Покачивайте вперед-назад. При этом ребенок должен прогнуться и расслабиться. (фото 22)

10. Выкладывая малыша животом на мяч, держите его за ноги, ладонками похлопайте по мячу, покачайте вперед-назад (фото 23). Со временем качать мяч вперед необходимо будет настолько, чтобы руки ребенка достали ладонками до стола.















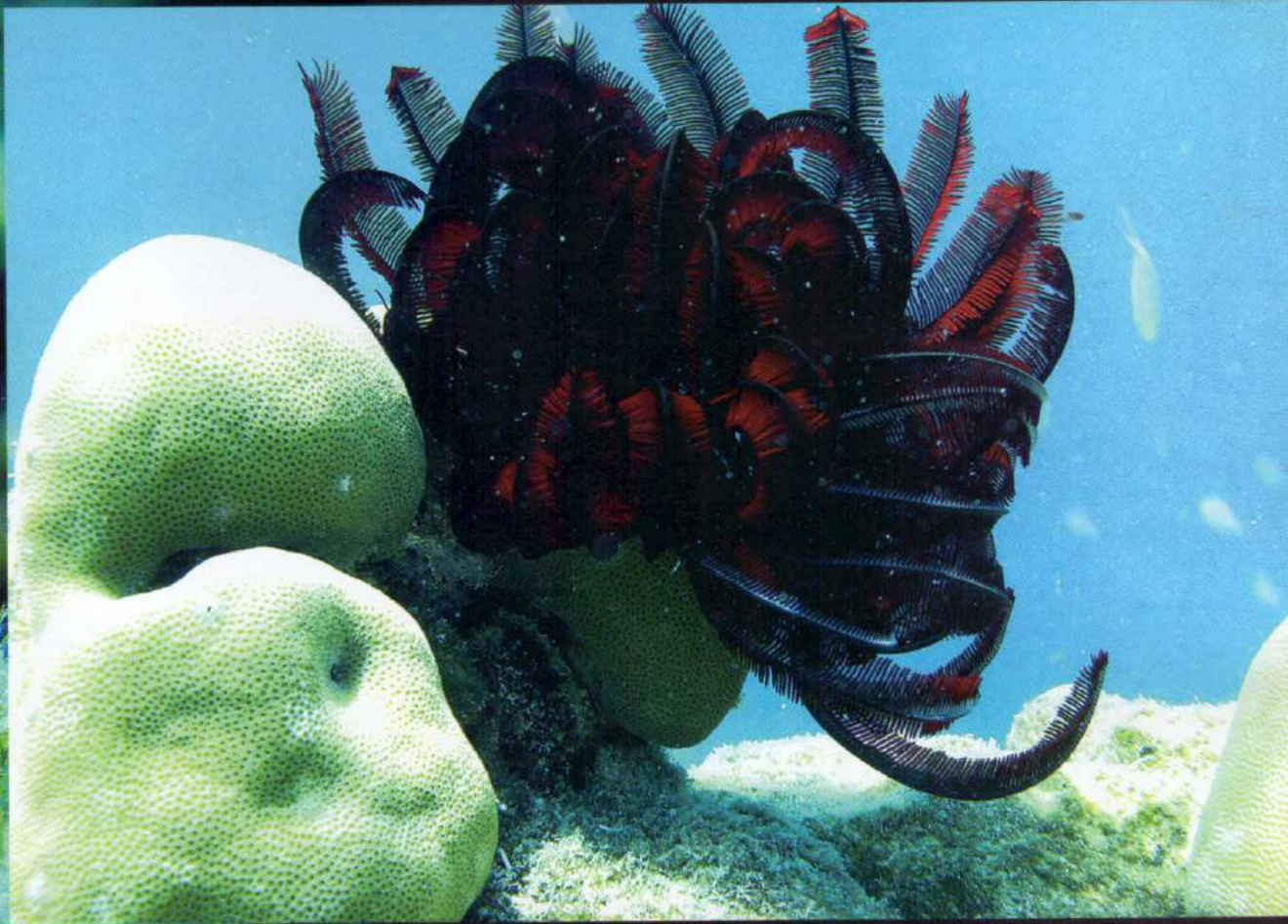




Фото © Тамара Буденная







**ЙОГА — ЭТО НАУКА,  
ЭТО ИСКУССТВО,  
ЭТО РЕМЕСЛО...**

Мы продолжаем беседы в рубрике «Что такое йога и зачем ее практиковать?» Сегодня наш собеседник — Андрей Рожнов — длительное время занимается изучением и практикой различных техник реинтеграции (айкидо, йога, цигун, массаж). С 1999 года изучает и применяет на практике принципы и техники школы Йоги Теней Шандора Ремете под его личным руководством. Регулярно проводит тренировочные интенсивы и курсы на территории и за пределами бывшего Советского Союза.

### **ЙОГА: Что такое йога и зачем ты ею занимаешься?**

**Андрей РОЖНОВ:** Для меня йога — это наука, это искусство, это ремесло в смысле «умения», которое оказывает человеку помощь в осознании его самим собой и неотъемлемой частью мира, проявлением этого мира. Это система, оперирующая набором инструментов, которые позволяют человеку осознать, что он есть на самом деле и использовать это в личных целях каждый день. Это то, что в Йога Даршане называется «читта-вритти-ниродхах». «Читта» — условно говоря, сознание, «вритти» — это вихрь, вращение энергии, или движение ума, мысли, или торсионного поля — чего хотите, это неважно. В любом случае — это движение. Это движение нужно обуздать. «Ниродхах» — это обуздание, приобретение не то что бы контроля, а умения обращаться с энергией, ощущать и использовать ее. Йога — это наука о микрокосмосе, обо «мне», любимом. Это изучение «себя» и того, как это «себя» проявляется здесь и сейчас, как это можно использовать в личных целях.

### **ЙОГА: Что значит, личные цели?**

**Андрей РОЖНОВ:** Личные цели бывают глобальными, стратегическими, тактическими. В настоящий момент цель — интервью, и мы ее достигаем. Вы задаете вопросы, я — отвечаю. Есть цели тактические, стратегические — у каждого свои, конкретные, и йога — это набор инструментов, который помогает достигать этих целей. В хатта-йоге эти инструменты — асана, крийя, мудра, пранаяма, лайя — ничего другого. Как мне представляется, при условии надлежащего использования эти инструменты позволяют человеку вернуть ощущение бытия, здесь и сейчас, и таким образом устранить навязчивое жужжание экзистенциального шума.

### **ЙОГА: И сколько лет ты этим уже занимаешься?**

**Андрей РОЖНОВ:** Тот подход, который, как я полагаю, мне больше всего подходит, я использую с 1999 года, называется «йога теней». С этим подходом я познакомился на семинаре Шан-

дора Ремете.

### **ЙОГА: В чем его особенности? И почему такое название «йога теней»?**

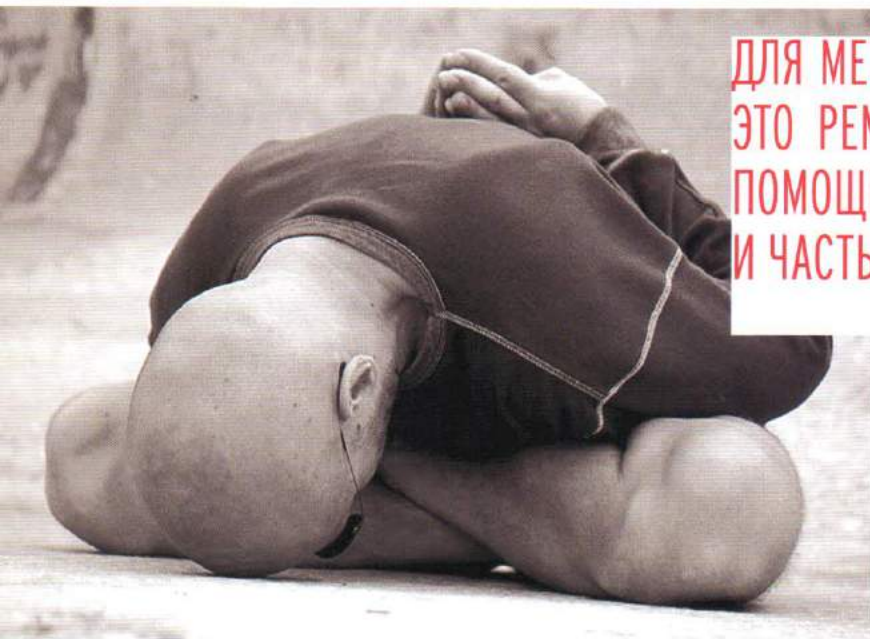
**Андрей РОЖНОВ:** «Йога теней», как говорит сам Шандор Ремете, — это просто один из подходов к изучению хатта-йоги. Чем он, собственно, отличается от других опробованных подходов, как мне представляется, так это последовательностью, прагматичностью и потребляемостью. По-моему, это утонченная и мощная система индивидуальной подготовки человека, имеющая целью освоение различных слоев (теней) — ментальных полей, если хотите, — человеческого организма. Система основана на принципах и практиках, которые являются общими для хатта-йоги и внутренних воинских искусств. Особое внимание уделяется изучению мармастаны (науки о сочленениях тканей), нади (кондуитов движения энергии) и вайю (основных ветров).

На начальном этапе собственно практика состоит из постепенного освоения пяти последовательностей движений. Силовая работа в стойках используется для пробуждения силы ног, которая, в свою очередь, интегрируется со спиралеобразными и круговыми движениями в целях оживления энергии тазобедренного перехода, туловища и позвоночника. Указанные движения сочетаются с ритмичным дыханием и брюшным замыканием в целях культивирования внутренней силы и пищеварительного огня. Указанный процесс является фундаментом хатта-йоги и служит катализатором исцеления и трансформации человеческого организма.

После ОСВОЕНИЯ, упомянутые последовательности движений используются как подготовка необходимых внутренних условий для практики асана-виньясы, которая предлагается наставником в соответствии с потребностями ученика. Задача — постепенно развить способность принимать асану так, чтобы она отвечала таким характеристикам как легкость и нерушимость. Это — предварительное условие внутренней работы в пранаяме (упорядочении жизненной силы), пратьяхаре (обуздании органов восприятия), сосредоточении и созерцании.

Следует отметить, что так называемая «практика» не принесет желаемого результата, если соискатель не имеет элементарного понятия о «теории». Рассудку нужно «знать», что он делает и к чему это может привести. Прежде чем предпринимать нечто, следует к предприятию подготовиться. Имеет смысл, как минимум, дать себе труд понять, почему у нас пять конечностей (две руки, две ноги и голова) и зачем они нам даны.

Каждое человеческое существо проявляется как пять органов восприятия (нос, уши, язык, кожа, и глаза) и пять органов действия (анус, рот, половые органы, ладони, ступни). Эти пять органов действия и восприятия соответствуют пяти основным ветрам, которые в свою очередь соответствуют пяти основным стихиям (пространство, воздух, огонь, вода, земля) и состояниям вещества, и пяти режимам функционирования (обоняние, звук, вкус, осязание, зрение).



**ДЛЯ МЕНЯ ЙОГА — ЭТО НАУКА, ЭТО ИСКУССТВО, ЭТО РЕМЕСЛО, КОТОРОЕ ОКАЗЫВАЕТ ЧЕЛОВЕКУ ПОМОЩЬ В ОСОЗНАНИИ ЕГО САМИМ СОБОЙ И ЧАСТЬЮ МИРА**

Имеет также смысл, как мне представляется, разобраться в том, что в этом мире человеческому организму предоставлена возможность осуществлять движение в пяти направлениях. Это определенным образом связано с процессом дыхания. И так далее. Процесс познания сущности человеческого существа чрезвычайно интересен и полезен.

В процессе практики имеет смысл приобрести контроль над языком. С контролем над языком и мягким небом человек учится различать то, что ему необходимо и то, в чем необходимость отсутствует. Постепенно приходит осознание того, что называется ахимса. Человеческое существо становится правдивым по отношению к себе, не причиняет вреда в первую очередь себе. Потому что учится кушать, видеть, слышать, обонять то, что ему нужно. Все то, что мы видим, слышим, нюхаем, ощущаем кожей — это пища. Умеренный прием нужной пищи — еще одно условие успешной практики хатта-йоги. Владение языком не только как инструментом для наклеивания марок, может научить ощущать связь со всеми внутренними органами, ощущать тело здесь и сейчас. В конце концов и это — отбрасывается.

### **ЙОГА: Расскажи немного о себе.**

**Андрей РОЖНОВ:** Интерес к йоге, цигун, массажу и прочим подобным «практикам» проявился у меня после двадцати пяти лет. Скажем, в пятнадцать лет меня интересовали бокс, каратэ, гитара, портвейн «Приморский» (сейчас такой уже не делают). После двадцати пяти лет проявился интерес к темам, связанным со строением мира и с осознанием себя в этом мире, в этом шуме. Позже всплыла тема с йогой, но в очень общих чертах.

У мамы с папой были всякие книжки, ксерокопии каких-то альбомов с фотографиями положений тела. Когда я был маленьким, они пытались упражняться. У мамы получалось лучше, чем у папы, но во мне это тогда никакого внутреннего движения не вызывало.

А вот где-то в возрасте двадцати пяти лет мне на гла-

за попались кадры документального фильма с дедушкой Уэсбой, которому приписывают создание айкидо. Я начал читать, интересоваться, искать видео. Потом я познакомился с людьми, которые занимались айкидо, как мне в то время представлялось. И мне это тогда нравилось. Но уже даже в то время мне не хватало понимания основ, то есть основных принципов построения и проявления всего процесса. В основном, это было похоже на выкручивание рук и ног, на эффектные прыжки и кувырки. Но за этим не было силы.

Лет через пять занятий, будучи за пределами нашей страны, я познакомился с одним человеком, который на тот момент более двадцати лет отзанимался у одного из личных учеников Уэсбы. Он мне в общих чертах рассказал, что такое айкидо, и даже кое-что показал. А потом я начал пытаться этим заниматься здесь, но результатов было мало. Когда появилась возможность общаться с людьми, которые получали информацию из источника, который особо много не говорил, а показывал: делай это, обращай внимание сюда, делай так — обращай внимание туда, тогда появилось качество. Когда ты просто руки крутишь, это все чепуха. Настоящие воины руки не крутят. Ты его за руку не возьмешь. А если он позволит тебе это сделать, то могут возникнуть болевые ощущения. На этом фоне опять возникла тема с йогой, и сразу же «нарисовался» Андрей Сидерский. Это было в 90-х прошлого века.

А в 1999 появился Шандор Ремете, откуда ни возьмись. Те пять или семь занятий с ним почему-то произвели на меня впечатление. Подход мне понравился, потому что мне стало понятнее, что к чему, и из чего «оно» растет. И это было не больно. Те процессы и результаты, которые декларировались, ощущаются реально сейчас, со временем. Тело продолжает становиться легче, дышать легче, пища переваривается и усваивается, голова не болит и т. д.

На уровне тела ощущаются результаты. На уровне рассудка (эмоций) ощущается реальный результат. Сейчас практика позволяет не спать наяву, а обращать внимание. Но можно и спать. Насколько я понимаю в настоящий момент, то, что позволяет тебе дышать, — это принцип движения. Когда ты «исполняешь», упражняешься, то занимаешь этим движением «умку» — рассудочный ум. Рассудочный ум очень любит движение, это — его сущность, природа. Тело, дыхание движется и рассудочный ум движется. Он не спит, не «мыслит» просто так, повторяясь вновь и вновь, а «направляется» туда, куда ты ему указываешь, и одновременно ощущаешь это движение внутри. Тело и дыхание в покое, и рассудок — в покое. Такая вот история.



**ЙОГА: Твоя жена занимается йогой?**

**Андрей РОЖНОВ:** Да, делает какие-то движения.

**ЙОГА: А ребенка ты собираешься приобщать?**

**Андрей РОЖНОВ:** Нет, не хочу. Захочет приобщиться, приобщится. Это его личное дело.

**ЙОГА: А у тебя, вообще, ограничения по еде есть?**

**Андрей РОЖНОВ:** Есть. Когда я сплю, я не ем. А ем, когда хочу есть.

**ЙОГА: Значит, жестких ограничений нет? Вроде того, что ем только сырое.**

**Андрей РОЖНОВ:** Ограничения — есть! Только сырое я не ем. Поглощение только сырой пищи у меня лично вызывает чрезмерное газообразование. Я ем приготовленное мясо, когда мне нужно есть мясо. Я ем сало, когда нужно есть сало. Борщ очень

люблю с черным хлебом и с чесноком, и с салом. Картошку, даже несырую, с мясом не люблю. Очень люблю печеную картошку, но с салом. Люблю гречку просто вареную со шкварками. А вот сырью гречку совсем не люблю. Даже в форме каши-размазни очень люблю гречку. Пшеничную кашу очень люблю. Рис в виде плова обожаю. Сырой рис — не люблю. Рыбу люблю вкусную, особенно морскую, речную, если вкусно приготовлена. Очень баранину люблю, особенно, когда холодно. Когда не холодно, баранину не люблю. Вообще, я полагаю, что человеку подходит та пища, которую предлагает ему место обитания и которую этот конкретный человек может переварить и усвоить. По-моему так.

**ЙОГА: А ты инструкторством занимаешься или нет?**

**Андрей РОЖНОВ:** Периодически, когда приезжаю в Киев, занимаюсь инструкторством.

**ЙОГА: Какое твое видение, как нужно изучать йогу?**

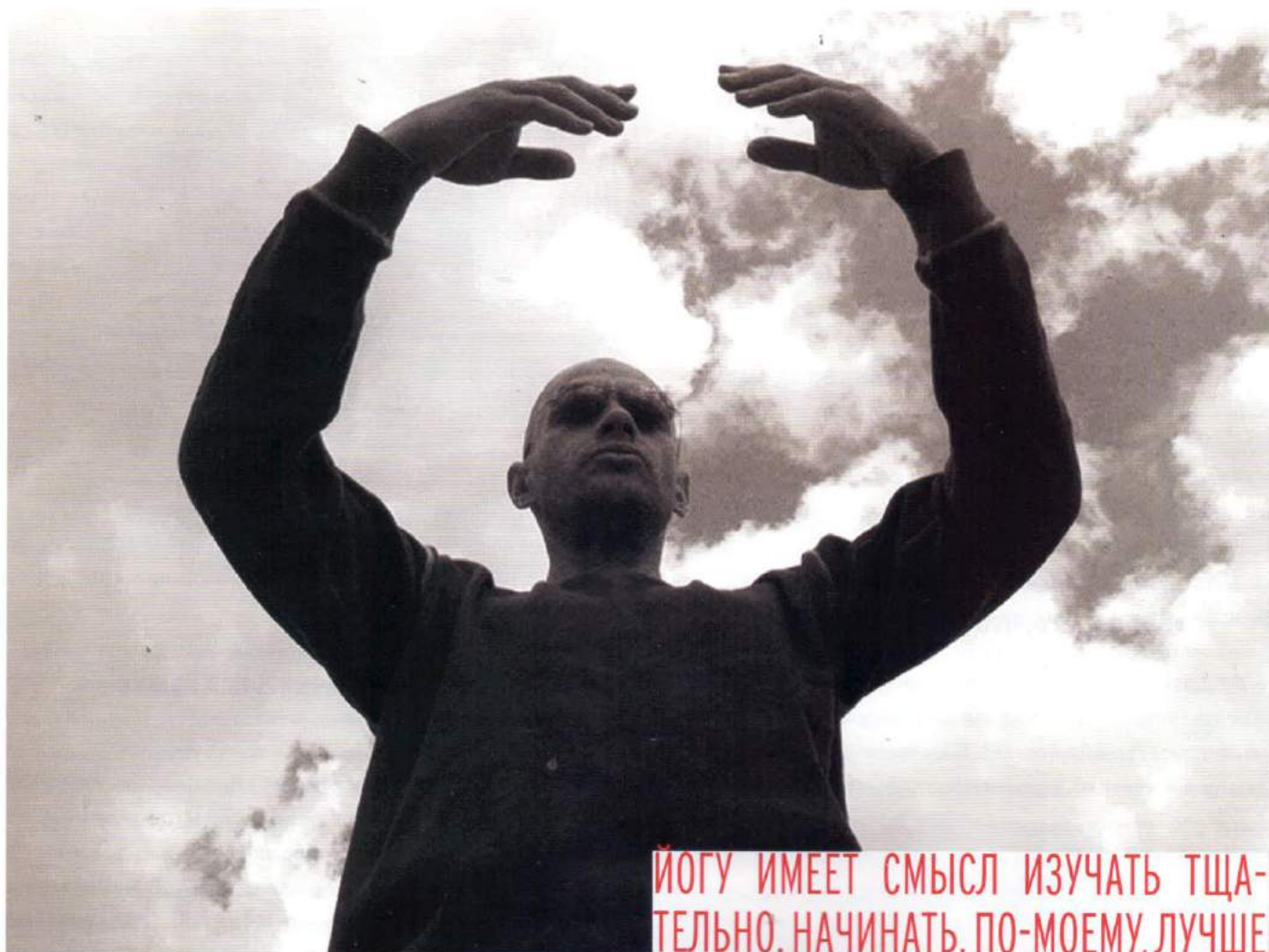
**Андрей РОЖНОВ:** Йогу имеет смысл изучать тщательно. Начинать, по-моему, лучше с очень простых движений. И чем проще, тем лучше. Природа предоставила нам возможность пользоваться набором очень простых и очень эффективных движений. Я не вижу смысла усложнять себе жизнь. Любое движение завершается неподвижностью, покоем. И любой покой разрешается движением. Это же так просто!

**ЙОГА: С чего начинать: с форм, с чтения текстов, философии?**

**Андрей РОЖНОВ:** Дело в том, что одно без другого не имеет смысла. Если человек считает, что это ему нужно, то нужно знать, понимать, что он делает. Когда человек не понимает, рассудочный ум будет витать где угодно. Он не будет обращать внимание на «здесь и сейчас» (не путать с тем, что «происходит здесь и сейчас!»). Это ведет к травме. Физическая травма — это проявление травмы более тонкой. Это означает отсутствие внимания, отсутствие понимания. Для того чтобы упражняться в чем-то, нужно изучить как минимум азы. Затем можно фантазировать.

Перед тем, как ходить, человек ползает, перед тем, как ползать, он лежит на спине, переворачивается с боку на бок, перед тем, как лежать на спине, он находится в маме в определенном положении и, заметьте, не дышит через нос (!), но — живет. Для того, чтобы относительно безболезненно двигаться по

**РЫБУ ЛЮБЛЮ ВКУСНУЮ, ОСОБЕННО МОРСКУЮ, РЕЧНУЮ, ЕСЛИ ВКУСНО ПРИГОТОВЛЕНА. ОЧЕНЬ БАРАНИНУ ЛЮБЛЮ, ОСОБЕННО, КОГДА ХОЛОДНО.**



какому-то пути, следует подойти разумно к подготовке. Для этого тоже нужно не спать наяву в первую очередь, а обращать внимание на «что к чему» и «каким образом». Давно ведь все открыто. Что такое хатта-йога? Это дисциплина изучения и применения набора приемов. К чему это ведет? Набор приемов описан, порядок описан, к чему ведет — тоже описано! К раджа-йоге. В самом начале Хатта Прадипики об этом говорится. Только нужно начинать с азов. С простых вещей. Простые вещи здесь, в теле.

Для того, чтобы почувствовать движение того, что называется силой, нужно иметь восприимчивые стопы, голени, бедра, тазобедренные суставы, таз, крестец, туловище, позвоночник, плечевые суставы, руки, внутренние органы и все остальное. Нужно понимать, что суставы есть в руках и в ногах, что человеческому существу дана шея, что голова — это тоже конечность, что, как ни странно, конечностей — пять. Нужно обращать внимание! Это — простые вещи.

Кроме всего прочего нужно понимать, что мозг не думает, что это жировая ткань, что он выполняет определенную функцию. Понимание, осознание простого приходит постепенно, не сразу. Тем не менее, начинать нужно с азов. А азы — это тело, его функции, на них нужно обратить внимание, их надо понять и ими надо воспользоваться, они для этого предназначены. Усвоив азы, о них нужно забыть.

**ЙОГУ ИМЕЕТ СМЫСЛ ИЗУЧАТЬ ТЩАТЕЛЬНО. НАЧИНАТЬ, ПО-МОЕМУ, ЛУЧШЕ С ОЧЕНЬ ПРОСТЫХ ДВИЖЕНИЙ. И ЧЕМ ПРОЩЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ. ПРИРОДА ПРЕДОСТАВИЛА НАМ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НАБОРОМ ОЧЕНЬ ПРОСТЫХ И ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫХ ДВИЖЕНИЙ... ЛЮБОЕ ДВИЖЕНИЕ ЗАВЕРШАЕТСЯ НЕПОДВИЖНОСТЬЮ, ПОКОЕМ. И ЛЮБОЙ ПОКОЙ РАЗРЕШАЕТСЯ ДВИЖЕНИЕМ.**

### **ЙОГА: А какие азы работы с сознанием?**

**Андрей РОЖНОВ:** Тело — это одно из проявлений сознания. Отдельно от сознания тело в этом мире не живет. Обращайте внимание! Вспомните о триаде «corpus-anima-spiritus». Покуда человек не понимает неразделимого единства указанной триады в этом мире, ни о какой «работе с сознанием» речи быть не может. Он, конечно, может думать о том, что он «работает с сознанием»...

## **ЙОГА:** А что происходит в результате практики с рассудком? Вообще, где он?

**Андрей РОЖНОВ:** То, что происходит в результате «практики» с рассудком, следует ощутить. Это невозможно постичь через рассудок другого человеческого существа. Мне представляется, что для начала соискателю следует изучить строение того, что в йоге называется «читта». В двух словах сущность понятия «читта» изложить можно: буддхи (разум), ахамкара (эго) и манас (собственно рассудочный ум). Однако усвоение функций этого триединства у обыкновенного человеческого существа займет некоторое время.

После усвоения и освоения следует применить изученное на практике, в реальной жизни. Следует пробовать применять изученное на практике. Надо пробовать выполнять предлагаемые действия и обращать внимание на то, что происходит внутри, в голове, в руках, в ногах, в туловище, в тазу, в бедрах и голени, в ступнях. Именно через эти места рассудочный, мирской ум и проявляется.

## **ЙОГА:** Чтобы жить, нужно зарабатывать деньги. Тебе интересно работать?

**Андрей РОЖНОВ:** Есть три варианта «общения» с миром: заниматься тем, что тебе по душе, тем, что на роду написано. До тех пор, пока ты не понял, что тебе по душе, ты сдаешь себя в аренду, или — и то, и другое.

## **ЙОГА:** Ты себя сдаешь в аренду?

**Андрей РОЖНОВ:** И в аренду — тоже.

## **ЙОГА:** А какое у тебя отношение к работе?

**Андрей РОЖНОВ:** Какое к ней может быть отношение? Никакого. Так называемая работа — это источник дохода.

## **ЙОГА:** Все равно, может быть интересно. Если совсем плохо, то даже в аренду себя трудно сдать.

**Андрей РОЖНОВ:** Плохо или хорошо — это отношение! Оно же твое! Если ты считаешь, что плохо, значит плохо. Если считаешь, что хорошо, значит, хорошо. Дождь — это хорошо или плохо? Сегодня одна «работа», завтра — другая, может быть. А если на настоящий момент «работа», как таковая, отсутствует? Не пачкать же нижнее белье по этому поводу. Хотя, можно и пачкать. С некоторых пор я полагаю, что придавать чему бы то ни было какое-то особенное значение не имеет смысла, тем более работе. Мир — существо разумное и заботится о своих обитателях.

## **ЙОГА:** Ты устаешь на работе?

**Андрей РОЖНОВ:** Я могу сказать, что если мое тело принимает «на работе» неудобное положение и находится в нем длительное время, то от этого я устаю.

## **ЙОГА:** А, вообще, ты эмоционируешь?

**Андрей РОЖНОВ:** Бывает. Но редко.

## **ЙОГА:** Поводы какие?

**Андрей РОЖНОВ:** Повод — это, опять же, придание чему-то какой-то особой важности. Если человек «засыпает», он начинает эмоционировать. Повод может быть любой. Бывает, я себя ловлю на том, что мне не нравится запах. Опять же, это не повод. Как только «просыпаешься», улыбаешься, и все становится на свои места, потому что если ты себе отдаешь отчет в том, что это глупо, — это глупо. Как Жванецкий говорил: «Запах чем хорош: не нравится — отойди». Михаил Михайлович, наверное, очень старый йогин. А как мне представляется, эмоционирование проявляется, как только ты «засыпаешь».

## **ЙОГА:** А твоя жена эмоционирует?

**Андрей РОЖНОВ:** Конечно. Женщины — это очень интересные существа. Как правило, женщина думает вслух. Что с ней поделаешь?

## **ЙОГА:** Эмоции — это мысли вслух?

**Андрей РОЖНОВ:** Эмоции — это движение наружу, это результат отношения.

## **ЙОГА:** Есть люди, которые очень сильно эмоционируют, но при этом снаружи по внешним признакам это не определишь.

**Андрей РОЖНОВ:** Определишь. Это проявляется в глазах, у них цвет кожи меняется, руки у них движутся, они иначе «звучат», даже если все происходит молча, они иначе пахнут. Нужно лишь обратить внимание...

Когда-то в детстве мне на глаза попала фраза одного из «великих» математиков, которая звучала приблизительно так: «математику следует изучать хотя бы потому, что она ум в порядок приводит». Мне представляется, что хатта-йогу следует изучать именно потому, что она ум в порядок приводит.

Теоретические основы йоги (то есть, санкья) очень похожи на математику.



Тишина.  
Нам, пожалуй, пора помолчать.  
Все впервые  
давно уже было рассказано.  
Откровение вряд ли нам скоро  
придется познать,  
и прозреньё  
с ближайшим грядущим не связано...  
Пусть покажется,  
будто меняется век,  
громоздясь,  
грандиозно,  
планы вздымаются...

Но мы — ТЕ ЖЕ  
и капли все так же из рек  
в океаны своими путями стекаются.  
Дайте руку —  
вместе бодро пойдём  
все по той же дороге  
разбитой, исхоженной.  
Для чего и куда —  
дело, знаете, вовсе не в том.  
Просто двигать ногами  
нам с вами положено.



## ХРАМ

Смотри:

лучами соткан храм на берегу морском...

такой же храм — среди толпы, в угаре городском...

Он светом ясным сотворен, диковинным огнем...

Я открываю дверь его и говорю: «Идем!»

Он здесь, но мы все ищем путь, сплетаясь каждый раз  
в клубок страстей, вздымая муть  
нелепых дел и фраз...

И каждый может дверь открыть  
и просто так войти,  
но страстно злость копит и прить,  
и путает пути.

И лбом усердно стену бьет,  
хоть перестать бы рад,  
да все никак не разберет,  
что прост весьма расклад:  
здесь никого не победить,  
каким бы ни был бой,  
одна победа может быть —  
победа над собой.





12



Small white sign with illegible text.







Сыграем в шахматы. Есть такая игра с деревянными фигурками.  
Она и отвлекает и заставляет сосредоточиться.

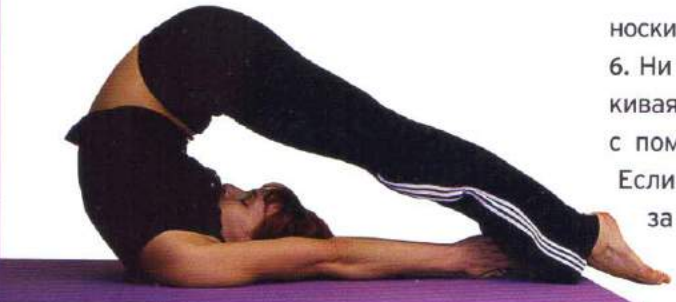
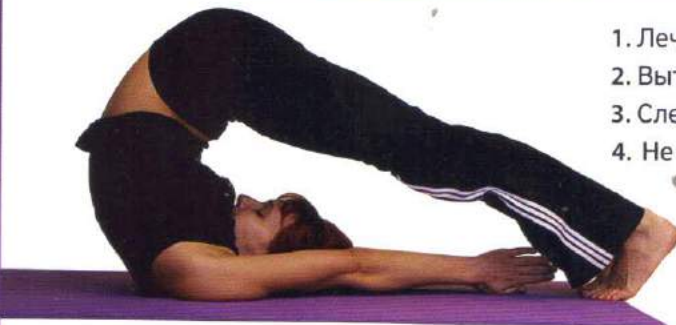
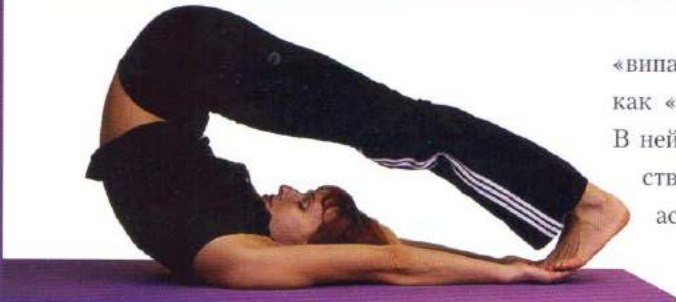
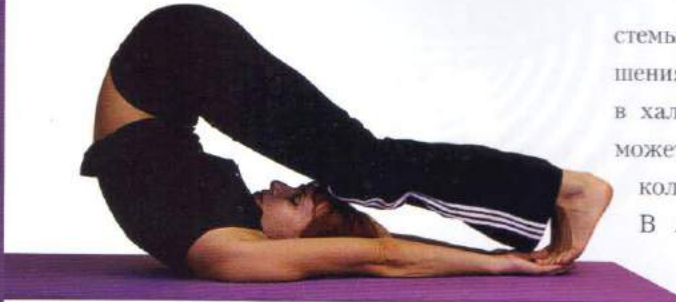
# ПОЗА «ПЛУГА» И СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ

Текст: Андрей СИДЕРСКИЙ

**В** арсенале гимнастики йогов имеются две основные перевернутые позы с опорой на затылок, плечевые суставы и лопатки — поза плуга — халасана и стойка на лопатках — сарвангасана. Каждая из них может выполняться в различных вариациях — от очень простых до весьма замысловатых. По своему энергоинформационному потенциалу оба упражнения относятся к наиболее эффективным.

Как структурно-геометрическая практика, халасана активизирует всю «чакральную линию», «наполняет» и «стабилизирует» главный центр «жизненной силы» в животе. Благодаря этому, халасану можно использовать в качестве эффективного терапевтического упражнения при самых разных функциональных патологиях. Радикальный психоделический эффект, который достигается путем практики халасаны, обусловлен ее балансирующим воздействием на эндокринную и центральную нервную системы и, как следствие — дополнительной мягкой физиологической активизацией и балансировкой органических структур, отвечающих за реализацию чакральных функций (функций системного контроля энергоинформационного метаболизма).

В сарвангасане основной акцент действия смещается в направлении активизации и сбалансированной функциональной стимуляции трех верхних центров чакральной цепочки — вишуддха-, аджня- и сахасрарачакр — управляющих центров ментального тела, тела души и тела Духа, соответственно. Это обусловлено перевернутым положением тела относительно гравитационного поля Земли, что приводит к перераспределению градиента давления физиологических



жидкостей. Кроме того, очень большое значение имеет взаимное положение шеи и головы, благодаря которому в системе циркуляции физиологических жидкостей возникают некоторые дополнительные специфические акценты давления. Это приводит к еще более ярко выраженному балансирующему воздействию асаны на эндокринную и центральную нервную системы, чем даже в халасане. В то же время, за счет уменьшения площади опоры и значительно более высокой, чем в халасане, концентрации весового усилия, сарвангасана может оказывать неблагоприятное воздействие в большем количестве случаев, чем халасана.

В любом случае, прежде чем практиковать халасану и сарвангасану даже в самых простых вариантах, необходимо выяснить, нет ли противопоказаний.

Самый простой вариант халасаны называется «випарита-дханура-асана», что переводится с санскрита как «поза обратной дуги» или «обращенная поза лука». В ней ступни плотно фиксируются руками. Порядок действий при выходе в фазу фиксации випарита-дханура-асаны такова.

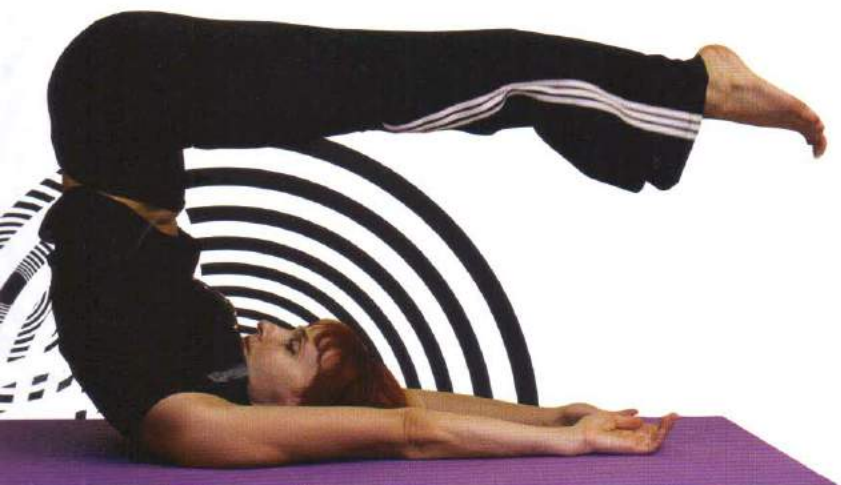
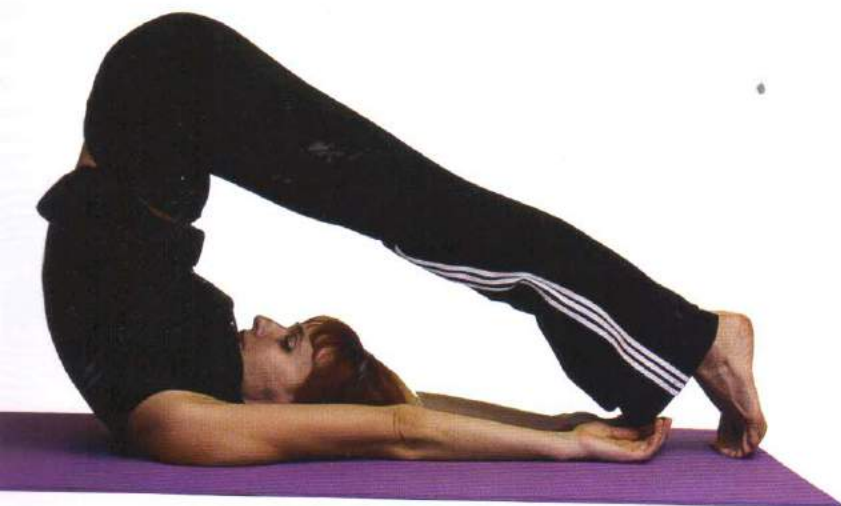
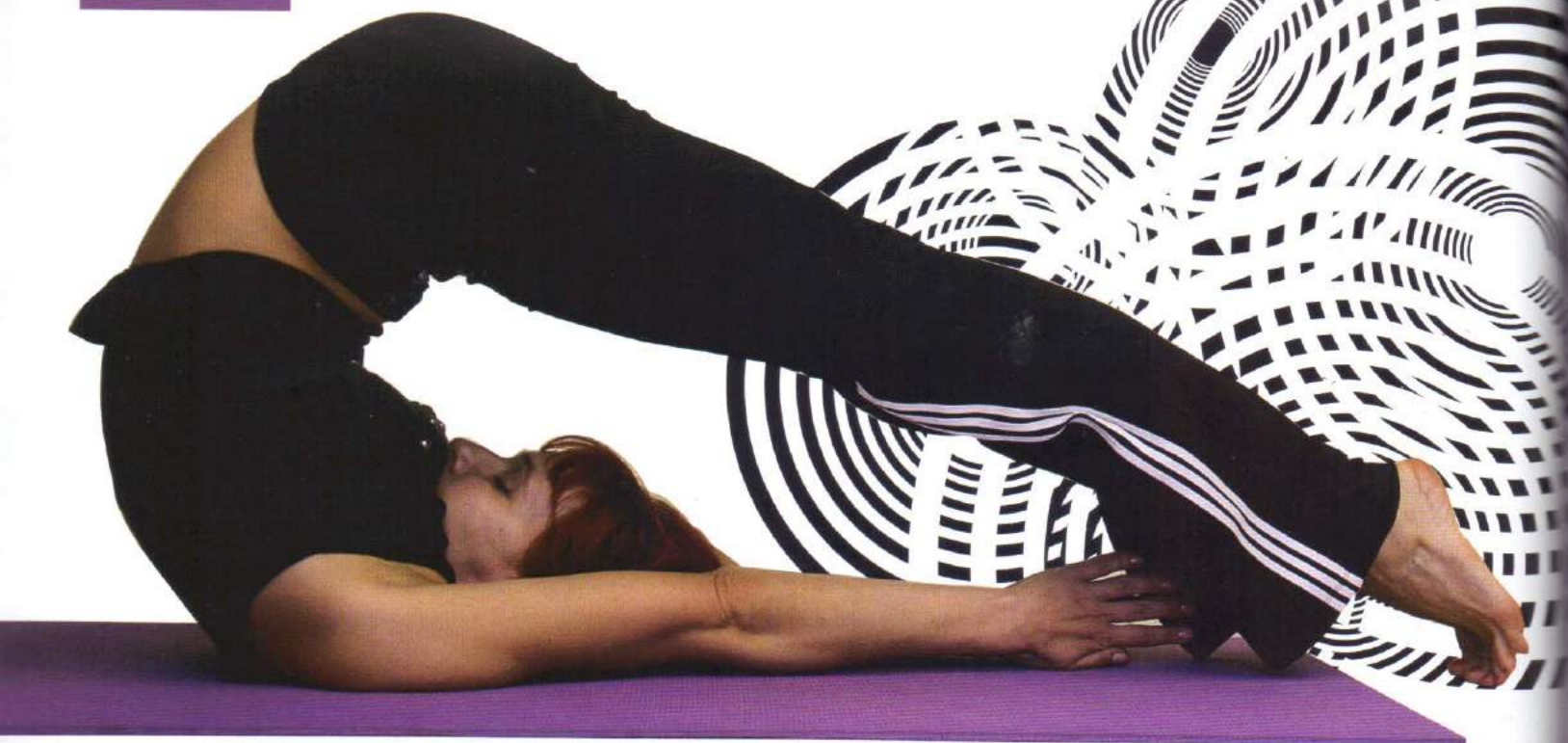
## ПРАКТИКА

1. Лечь на спину.
2. Вытянуть прямые руки за головой.
3. Слегка согнуть ноги и прижать поясницу к полу.
4. Не отрывая поясницу от пола, выпрямить ноги над полом. Если поясница от пола отрывается — выпрямлять ноги нужно выше от пола. Если, вообще, не получается выпрямить ноги, не отрывая поясницу от пола — поднимаем согнутые ноги.
5. Забрасываем ноги за голову и беремся руками за носки.

6. Ни в коем случае не помогаем себе руками, отталкиваясь от пола позади спины. Все движения — только с помощью мышц туловища. Руки лежат за головой. Если пользоваться руками для отталкивания от пола за спиной, как это часто делают при неправильном выполнении халасаны, может пострадать шейный отдел позвоночника и сместиться атлант.

А это со временем может обернуться нарушениями мозгового кровообращения и очень серьезными общесистемными расстройствами.

7. Выпрямляем ноги, насколько возможно, и ногами вытягиваем руки как можно дальше за голову. Поверхность спины при этом равномерно «раскрывается». Стараемся как можно ближе подтянуть ко лбу живот, поворачивая таз «на себя» и вытягивая поясницу. Следим за тем, чтобы не было смещения вытягивания в область шеи.



Плечевые суставы, затылок и лопатки плотно прижаты к полу.

8. Фиксируем асану в течение заданного количества циклов дыхания.

9. Отпускаем ноги и медленно опускаем поясницу на пол. Не отрывая поясницу от пола, кладем на пол ноги. В идеале ноги опускаются в выпрямленном состоянии, однако если поясница начинает отрываться от пола, образуя прогиб, ноги сразу же нужно согнуть и положить на пол. Опускание прямых ног при поясничном прогибе приводит к неадекватной компрессии в поясничном отделе позвоночника.

После того, как випарита-дханура-асана отработана, можно переходить к более сложной модификации — собственно халасане. В этой позе ноги вытягиваются дальше за голову и уходят от рук, а кисти соединяются. Если в этом положении не замкнуть кисти, возможно рассеивание энергии с пальцев и потеря «энергоинформационной плотности». Следим за тем, чтобы вытягивание шеи не преобладало над проработкой всей поверхности спины. Двигаемся медленно и очень плавно. Стараемся как можно ближе подтянуть ко лбу живот, поворачивая таз «на себя» и вытягивая поясницу. Следим за тем, чтобы не было смещения вытягивания в область шеи. Плечевые суставы, затылок и лопатки плотно прижаты к полу. Не допускаем отрыва лопаток от земли. Если это условие не соблюдается, шея в перерастянном состоянии «подвисает» без стабилизирующей опоры между затылком и грудным отделом позвоночника. Это приводит к смещению атланта и постепенно выливается в нарушения мозгового кровообращения со всеми вытекающими последствиями.

Для того, чтобы выйти в сарвангасану, нужно просто

поднять вверх ноги и руки, вытянуть все тело вертикально и расслабиться. Вес тела — на плечевых суставах, лопатках и затылке. Вовсе не обязательно асана должна быть идеальной. В любом случае и халасана и, тем более, сарвангасана, обладают магическим эффектом випарита-карани-мудры (перевернутого положения).

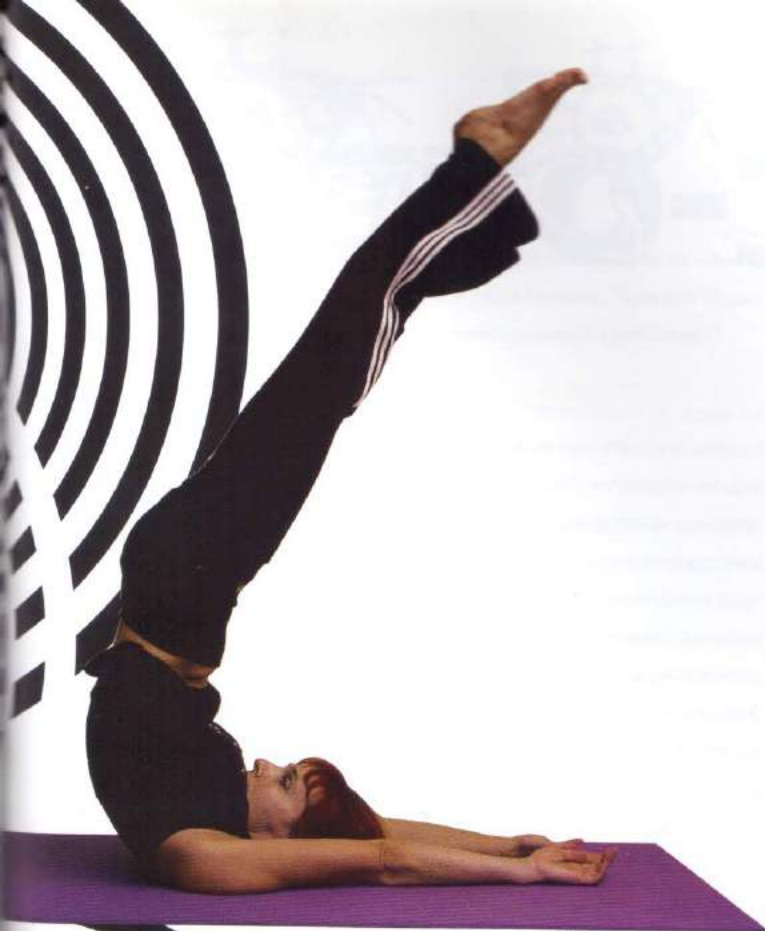
Никто никуда не спешит. Лучше долго и постепенно осваивать асану, чем быстро «свернуть» себе шею, пытаясь выполнить ее в идеальном варианте «сразу же и прямо сейчас»...

**ВНИМАНИЕ!** Ни в халасане, ни в сарвангасане мы никогда не подпираем спину руками. Ни в фазе входа в асану, ни в фазе фиксации асаны, ни в фазе выхода из асаны. Этот общепринятый распространенный прием — грубая ошибка! В этом случае весьма вероятны травмы шеи и смещения атланта — за счет перерастягивания шейного отдела позвоночника в результате «нефиксированного подвешивания» всей верхней части спины между затылком и локтями. Подпирание спины руками в халасане и сарвангасане — дань нездоровому «гимнастизму» в ущерб правильной работоспособности асаны как психофизиологического гармонизатора и развивающего «энергоинформационного действия» на пути эволюции персонального осознания.

После того, как базовые формы халасаны и сарвангасаны доведены до совершенства, можно переходить к освоению усложненных форм. Из них наиболее эффективны халасана с лотосом, халасана с лотосом и скручиванием, сарвангасана с горизонтальным лотосом.

Сарвангасана с горизонтальным лотосом, вообще, относится к группе наиболее мощных вариаций випарита-карани-мудры. В отличие от нее сарвангасана с вертикально расположенным лотосом действует намного слабее обыкновенной сарвангасаны.

Халасана с лотосом, прижатым к передней поверхности торса, как энергоинформационное действие, намного эффективнее, чем халасана с лотосом, в которой колени касаются пола за головой, хотя последняя модификация чисто гимнастически значительно сложнее.



# ВОПРОС-ОТВЕТ

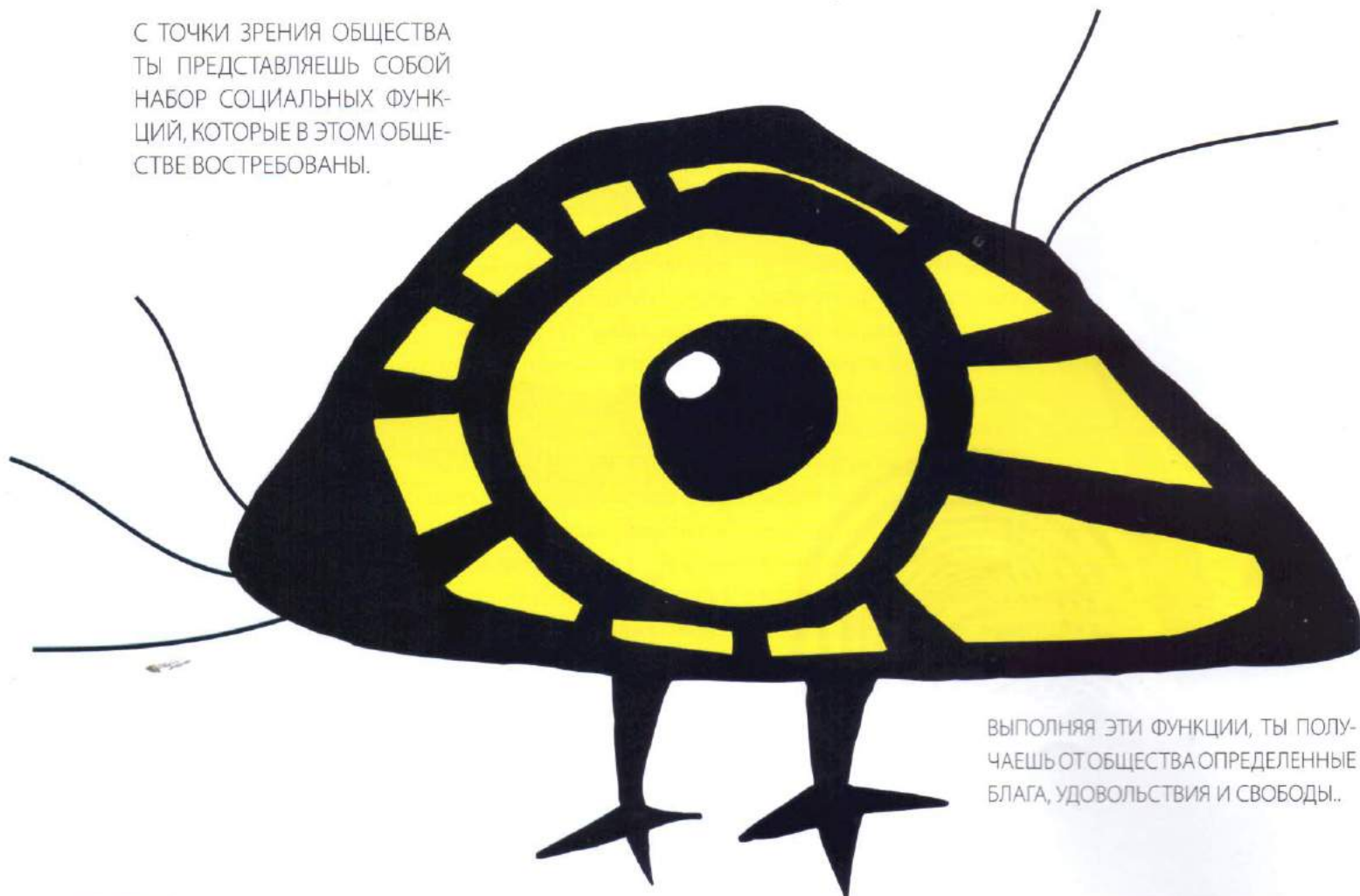
## С ДЕНИСОМ ЗИКЕЕВЫМ

**ЙОГА:** Денис, ты говоришь, что настоящая практика возможна только в жизни. В теории понятно. Но когда я возвращаюсь после ритрита домой, меня постепенно засасывает рутина. От расширенного восприятия и ясности, которые были после ритрита, ничего не остается. И даже хуже. Раньше я не замечал, как мысли и все что я делаю уродуют мое сознание. Теперь я вижу это, но сделать с этим ничего не могу. Я хожу по знакомым улицам, общаюсь со знакомыми людьми и ни черта при этом не чувствую. Ты говорил, что видение и осознание — это и есть действие по освобождению. Не работает. Я вижу, что живу не так, осознаю свою несвободу, но толку никакого. Как быть?

**Денис ЗИКЕЕВ:** Никак. Если способен жить так, как живешь сейчас — живи. Самое большое заблуждение заключается в том, что люди думают, что они ДОЛЖНЫ практиковать, должны стремиться к чему-то. Когда человек что-то должен — он не может быть свободен. Это старый как мир трюк ума. Я буду практи-

ковать, и за это меня наградят чем-то очень ценным. А если не буду — накажут. Следовательно, я должен выполнять все предписания, постоянно суетиться и заботиться о своих достижениях. Мне нужны авторитетные подтверждения того, что я хоть чуть-чуть приблизился к главному призу. Мне нужны похвалы и поощрения. Они — двигатель моего продвижения. Но факт заключается в том, что что бы ты ни делал, тебя ни наградят, ни накажут. Это значит, что ты свободен. Можешь лезть вон из кожи — все равно ты не станешь от этого ни лучше, ни хуже. Ты был и будешь тем, кто ты есть на самом деле. Никем другим ты быть не можешь. А значит ты свободен. А если ты свободен, то тебе больше не к чему стремиться. Попробуй хоть на секунду представить, что тебе не к чему стремиться. Что тогда? Тогда ты оказываешься в открытом космосе без направлений и ориентиров. Тебе некуда идти. И все, что тебе остается — это познавать то, что есть. Жизнь. Это я и имел ввиду. До тех пор, пока ты стремишься делать то, что говорю я или кто-то другой, тебе просто некогда осознавать. Ты слишком занят, чтобы жить.

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ОБЩЕСТВА ТЫ ПРЕДСТАВЛЯЕШЬ СОБОЙ НАБОР СОЦИАЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ, КОТОРЫЕ В ЭТОМ ОБЩЕСТВЕ ВОСТРЕБОВАНЫ.



ВЫПОЛНЯЯ ЭТИ ФУНКЦИИ, ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ ОТ ОБЩЕСТВА ОПРЕДЕЛЕННЫЕ БЛАГА, УДОВОЛЬСТВИЯ И СВОБОДЫ..



**ЙОГА:** Но если я не буду стремиться, я стану просто обычным человеком. Я ведь погрязну в этом болоте. Чем это будет отличаться от обыкновенного неосознанного состояния?

**Денис ЗИКЕЕВ:** Именно постоянное стремление к чему-то и делает тебя «обычным человеком». Не важно, какими конкретными миражами одурманен твой разум: чемоданом с деньгами или просветлением. Ты одинаковым способом хочешь и того, и другого. Да, если ты выкинешь из головы «духовные» ценности, их место займут «материальные» аналоги. Только и всего. Но мозги от этого не изменятся. Если же ты живешь в настоящем, если познаешь жизнь, ты просто физически не можешь ни в чем погрязнуть. Твой мозг всегда свеж и восприимчив. Но ты не можешь стремиться жить в настоящем. В этом весь фокус. Ты не можешь превращать это в цель. С другой стороны, если ты осознаешь, что свободен без каких бы то ни было условий уже сейчас, если тебе не к чему стремиться, ты обнаруживаешь себя в настоящем не стремясь к нему. Как поет Шнур, «никому просто так не дается свобода, из нее нет выхода, и в нее нет входа». Как только ты превратил свободу в цель — будь уверен, ты ее не достигнешь. Это не теория. И не практика. Это жизнь.

**ЙОГА:** Но как же общество? Я ведь не могу жить в мире людей, ни к чему не стремясь?

**Денис ЗИКЕЕВ:** Совершенно верно. С точки зрения общества ты представляешь собой набор социальных функций, которые в этом обществе востребованы. Выполняя эти функции, ты получаешь от общества определенные блага, удовольствия и свободы. Но все эти бонусы нужны не для того, чтоб тебя радовать, а для того, чтобы держать тебя на крючке. Ты должен обладать тем, что боишься потерять. Чтобы это сохранить, ты должен выполнять кучу условий и вертеться как белка в колесе. Чем больше имеешь — тем больше хочешь, и тем сильнее страх. Тебе в мозги внедряют мотивацию, в соответствии с которой ты должен стремиться быть более ценным функциональным набором. Должен хотеть получать больше благ и свобод. В этом смысл твоей общественно-социальной жизни. Когда ты спрашиваешь «как же общество?», ты просто боишься утратить ценность, утратить бонусы. Тебе есть что терять, и ты не хочешь все это променять на какую-то внутреннюю свободу, которая не обещает тебе ничего взамен. Если копнуть глубже, то выяснится, что совокупность твоей общественной функциональности — это твоя личность, твое общественное «я». Для любого человека, который с тобой общается, ты являешься кем-то. Мужем, братом, другом, подчиненным, боссом и т. д. То есть, ты приравниваешься к совокупности функций, которые выполняешь по отношению к данному человеку. Все это формирует настолько устойчивое функциональное «я», что в конечном итоге ты и себя воспринимаешь через эти

функции. Ты сам для себя являешься личностью. Следовательно сам себя ценишь, сам от себя чего-то требуешь, сам себя пугаешь. Ты — это само общество в твоих мозгах, которое из подсознания заставляет тебя тащить как муравей свой прутик в муравейник.

Если же ты осознал, что изначально свободен, если ты осознал, что стремишься к чему-то, ты делаешь это вместо того, чтобы жить, тогда у тебя в мозгах происходит радикальный переворот. В этом случае ты обладаешь свободой, которая на порядок выше всего того, что может дать тебе социум. Получается, что тебе от него ничего не нужно, но ты по-прежнему востребован, как функциональный элемент. Но такой дисбаланс крайне нестабилен. Социум не может тебя разжевать и проглотить. И тогда он тебя выплевывает. Для личности это звучит пугающе. Потому что это смерть функционального автомата, которым тебя сделали с детства. Но физически ты не умираешь. На твоём месте остается нечто новое, свежее, живое и свободное. Оно не может действовать по-старому. Когда оно идет по знакомым улицам и общается, как ты говоришь, со знакомыми людьми, это каждый раз происходит по-новому, потому что сам для себя ты всегда другой, непонятный умом, но осязаемый каждой клеткой тела. Это совершенно естественно, и этому новому человеку не нужны никакие практики чтобы жить, чувствовать и осознавать.

**ЙОГА:** А как же работа с телом, о которой ты все время говорил? Ведь сейчас ты говоришь, что практики не нужны?

**Денис ЗИКЕЕВ:** Когда я говорю о работе, я обращаюсь к свободному человеку, а не к автомату. Для автомата работа — это механическое выполнение определенных действий по четко прописанному алгоритму. Такая работа может улучшить способность автомата выполнять свои функции, но автоматом он от этого быть не перестанет. Личность паразитирует во всем комплексе тела-ума, и работает с ним только для того, чтобы этот комплекс более эффективно питал личность своими соками.

С другой стороны, для свободного человека слово работа — это не обязловка и не стремление к очередным миражам. Комплекс тела-ума — это живой организм, которому свойственна естественная активность. Если функциональное сознание перестало ограничивать мозги, если оно перестало быть движущей силой в жизни, то этому свободному мозгу ничего не остается, кроме как реализовывать естественную для себя жажду жизни, жажду познания, которыми пронизана каждая клетка тела. В этом случае работа с телом превращается в работу с самим собой, продиктованную естественным внутренним движением энергии этого самого организма. Эта работа возможна только в пределах доступной чувствительности. Чувствительность зависит от восприимчивости мозга. А восприимчивость мозга, в свою очередь — результат открытости, когда нет зацикленности на выполнении функций и достижении результатов.



# Абхазия

... Дома с колоннами и балконами, высокими парадными подъездами и фигурами античных героев на обсыпавшихся ступеньках... Их лишенные стекол окна уже который год ошеломленно смотрят в мир... Памятник у дороги: «Героически погибшему»... Смуглые лица местных жителей... Их отличие от наших, украинско-столичных, скорее чувствуется, чем схватывается зрительным восприятием: тишина и объемность в глазах. Море, местное вино, хачапури, чай... Постоянно хочется спать. Засыпаю везде — на садовой скамейке, собравшись посмотреть на море, на лужайке возле музея резьбы по дереву, по дороге в горы — в кузове «газельки», среди длиннющих бамбуковых палок, котелков-рюкзаков... Сплю как ребенок — безмятежно, крепко, будто выдавливая из себя во сне городскую сумятицу, освобождая место другому... Чему? Пока не знаю...



**НА МЕСТО ПРИЕХАЛИ** глухой ночью, поставили палатки и, как только, сон втянул в себя обленившееся сознание, — закричала сова... Она кричала совсем рядом, три «двойных» раза с определенным интервалом. Вместе с тем криком совы раздвинулся среди гор невидимый занавес моего личного спектакля, сыгранного для меня, вместе со мной, независимо от меня...

Утро встретило дождем — унылым и предельно безразличным. С удивлением вглядываясь в обвитые лианами деревья, в мутную реку и суровые камни скал, долго не могу понять: «А что я здесь, собственно, делаю?»...

Первые два-три дня чувствую себя улиткой без домика — обжигает все: ветер, вода, солнце... Больно физически... Плюс невероятное нервное напряжение — раздражает необходимость двигаться на четырех тренировках в день, раздражает способность людей говорить, особенно — логично, с постановкой задачи... Немного легче «идут» песни, но эмоциональная возбудимость — просто поразительна! Слезы практически не контролируются...

## ДА ЧТО СО МНОЙ?!

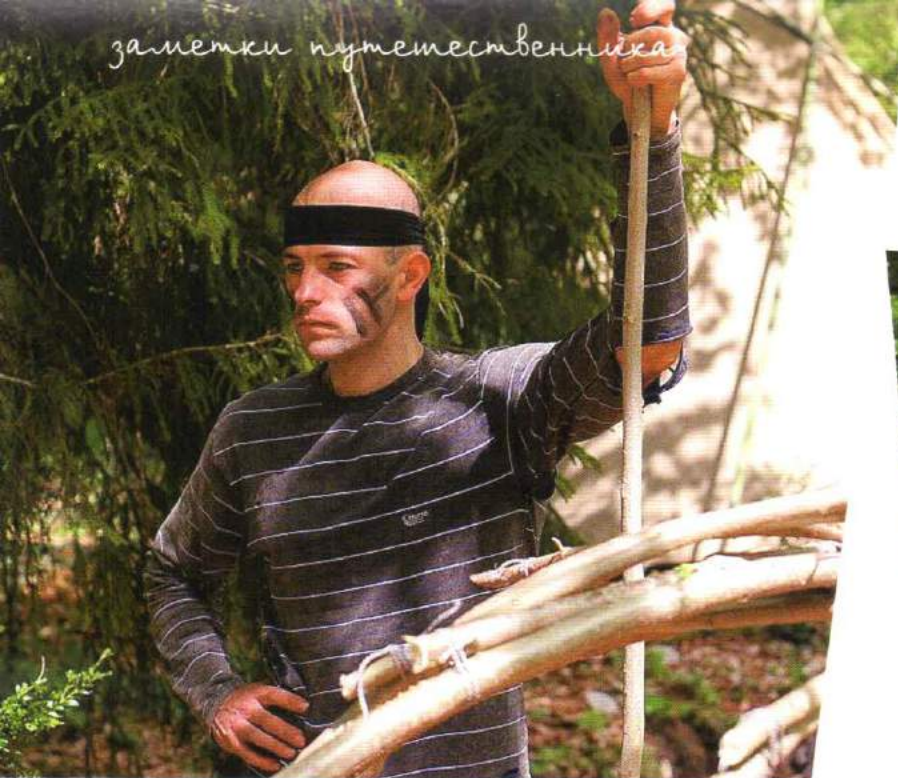
**А НА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ПРИШЛА ТИШИНА...** Сначала робкая, еле слышная... Она набирает во мне силу с каждым часом, и я перестаю слышать людей, во всяком случае, они мне больше не мешают. Чтобы ответить на вопрос, делаю над собой усилие — как будто вынырываю из плотного, но мягкого тумана... Длинные разговоры становятся абсолютно невозможными. И... Я раздвоилась... Есть то, что





« КОММЕНТИРОВАТЬ СОДЕРЖАТЕЛЬНО НЕ ХОЧЕТСЯ. КАЖДОМУ — СВОЕ ПОНИМАНИЕ  
ГЕОГРАФИЧЕСКИ ЭТО НЕДАЛЕКО ОТ ГЕКСКОГО ВОДОПАДА В АБХАЗИИ





## «ЗАДУМЧИВО КАЧНЕТ МАЯТНИЧКОМ И ОГЛАШАЕТ: «БУДЕТ ТАК!»



двигается, ест, иногда говорит — «это» воспринимается как что-то все-таки нужное — должны же где-то помещаться все эти селезенки, почки и прочее, но «это» — не главное... Кто-то главный без моего ведома, по крайней мере — контролируемого, ведет постоянный диалог с полянами, я слышу тропинку, секретничаю с какими-то сучками, люблю отдельные листики... Каждое утро иду к ледяному Водопаду. Сначала отдаю его ледяным потокам кожу — обжигаясь, выпрыгиваю, ошалело оглядываюсь вокруг, и лезу обратно, жду пока Прозрачность проберет меня до самых костей... Чувствуя себя очищенной, дезинфицированной, часто ору низким голосом, визг воспринимается как кошунство. Иногда Водопад открывает свое лицо: чуть-чуть поворачиваются струи воды и между ними проглядывает лик того, кто знает о мире все... Он — вечен, я — нет...

**ЧАСТО СМОТРЮ НА РЕКУ,** она в этих местах мутновата и очень быстра, иногда она останавливается, тогда вверх ползут камни. Чувствую — рано

мне туда всматриваться, не моего ума знание живет среди этих мокрых огромных камней. Но отхожу от реки, как от Церкви — не униженной собственным слабоумием, а счастливой от того, что она — есть и когда-нибудь, может быть, когда подрасту, она возьмет меня в свои слушатели. Пока — рано...

Все время хочется лечь на землю, зарыться в нее лицом, сравняться с поверхностью... Иногда мне кажется, что я сошла с ума. Вот просто тронулась и все... Тогда я испуганно оглядываюсь — не видят ли меня мои родственники — говорят, именно близкие люди «спасают» таких как я, спешно отправляя их в «дурку»...

### **А КАКИЕ ЛЮДИ МЕНЯ ОКРУЖАЮТ... ТАКИХ ЛЮДЕЙ НЕ БЫВАЕТ...**

Но нет — вот они: Игорь Матвейчук, руководитель ростовской Yoga Studio, наш самый большой босс. Он ведет тренировки, руководит бытом лагеря и всем, чем можно руководить здесь, в Ростове и во всем прочем пространстве, имеющем неосторожность попасть в зону его пристального внимания... Но, честно говоря, вряд ли этот стиль руководства описан хоть в каком-то пособии по менеджменту... Задумчиво качнет маятничком и оглашает: «Будет так!» Самое странное — что так и вправду будет! Его подруга Катерина — такая же... Абсолютно безбашенное существо...





Невероятное сочетание врожденного интеллекта и благоприобретенной образованности с полным отсутствием каких-либо ограничивающих рамок. Она все время выскакивает «за пределы», она похожа на Вселенную, готовую к Большому Взрыву...

#### **НА КАКОЙ-ТО ТАМ ДЕНЬ В НАШ ЛАГЕРЬ ПРИШЛА**

**ТОНЯ:** «Привет! Я — Тоня, из Москвы, можно я с вами чуть-чуть поживу?» Ей чуть-чуть за двадцать, в горы она пришла сама — мужа не отпустили с работы. За плечами — небольшой рюкзак («все вещи перед походом я взвешиваю, беру то, что хоть на 100 грамм легче»), чуть-чуть денег («я давно уже поняла, что для того, чтобы ходить в походы, деньги не нужны») и — огромный солнечный зайчик, разлитый во всем теле... Иногда Тоня остается с нами на целый день, даже тренируется, иногда — уходит в горы одна. Странно, но за нее как-то не нужно волноваться, с ней по определению НЕ МОЖЕТ ничего случиться — разве солнечный зайчик рукой накроешь!..

**РЫСЬ... РЫСЬКА!...** Чудный и невероятно живой! Я долго не могу определить его возраст. Иногда он кажется пацаном, но однажды, возле костра, когда он пел одну из своих песен, мне вдруг показалось, что ему много, очень много лет... Рысь — Андрей Русинов — инструктор йоги из ростовской студии, плотник, кузнец, химик, поэт и профессиональный игротехник. В лагере он руководитель и самый непосредственный участник придуманной им же Игры — уже на второй день мы все вооружились палками, защищаясь от зверей, почетная роль которых досталась ему и его помощнице. Андрей — житель леса, гибкий, быстрый, он стелется по траве, вкручивается в расщелины, дружит с «сущностями», которых, по его словам, здесь — «видимо-невидимо», нужно просто поверить себе и не объяснять вдруг мелькнувшую между





ветвями тень дурацким словом «померещилось», не обижать неверием в существование тех, у кого мы здесь в гостях. Ежеминутно ожидая нападения, мы научились отрывать взгляд от земли — незамысловатая Игра толкнула нас к «иному» миру...

И... Ворсон. Невероятный человек!... Как скала возле нашей палатки... Если на нее долго смотреть, из нее вдруг выступают лица, каждое — со своей историей... Он сложен настолько безупречно, что просто не веришь своим глазам — такими, наверное, были боги на Олимпе или спартанцы, не знавшие анаболиков и строго отмеренного, просчитанного компьютером количества подходов к штанге. Абсолютно естественная красота человека, не тренирующего свое тело, а живущего ЦЕЛИКОМ.

**...МОЛЧАЛИВ ДО СУРОВОСТИ.** Нов в этой тишине — не меньше звуков, чем в беззвучной для глухих реке; в траве, поющей с муравьями; в воздухе, с шуршащим грохотом сбивающимся в облака... Ворсон — значит «ворующий сон», или «дарующий пробуждение». Он — индеец... Не по факту рождения, а просто по жизни... Не принятый в официальные общества русских индейцев как не знающий наперечет всех вождей всех племен, он мечтает о своей индейской деревне... Чтобы ранним утром люди уходили в лес за ежевикой, ухаживали за пчелами, рубили, извиняясь, лес и накаливали камни для индейской бани... В нашем лагере Ворсон — Шаман, он живет в настоящем индейском типпи, его «обязанность» оживлять мертвых. Я боюсь быть убитой зверем Рысью, потому что оживляться придется у Шамана... А с ним как с рекой, невероятно страшно ошибиться в интонации... Вот скажу я что-то не так и останусь телом — тут, а духом — там, в Стране мертвых, за туннелем...

### **ЙОГА. ЧЕТЫРЕ ТРЕНИРОВКИ В ДЕНЬ.**

Энергодинамика Y23, асаны и психонетика. Где-то на пятом занятии «поймала» Зуб Дракона, сплела «паутинку»... В первом приближении, конечно, но все-таки... Главное ощущение — ноги, врастающие в землю. В спортзале корни не пустишь, однако...

**СТАРТОВАЯ МАТРИЦА. В СУМЕРКАХ...** Такое ощущение, будто вместе с лучами солнца под дыхание на сколько-то там циклов из меня бодрым шагом уходило мое старое тело... Не судите, инструкторы, мой неточный стиль — я ведь не для отчета, не для медицинских исследований... Хотя почему — не медицинских? Думаю, что врачам определенной специализации мой отчетик очень бы даже пригодился... Может





быть, какой-нибудь очкарик даже внес бы описание моих телесных переживаний в свою диссертацию... А что?! В раздел «телесная шизофрения»? Интересно, есть ли такое понятие? Если нет, я готова дать ей определение! Это когда идет после тренировки в палатку тело, вроде бы — прочно склеенное, т. е. руки — там же, где и утром, ноги — оттуда же, где и вчера... Но! Они все — самостоятельны! Руки живут — сами, ноги — отдельно, от головы — только отверстия с врожденными функциями. И за всем этим с интересом наблюдает кто-то еще, не лишенный юмора и кое-какой способности к анализу. Он смотрит сверху и чуть-чуть слева... Шизофрения, не иначе... Но какая приятная, черт возьми! До семинара меня предупредили, что «йога под небом имеет свои особенности»... Но чтобы — такие... Как вы думаете, поеду ли я теперь в отпуск без йоги? Да чи ж я дурна! Только с йогой!

**КОГДА МЫ УХОДИЛИ ИЗ ЛАГЕРЯ**, в полной темноте спускающаяся по немыслимой горной дороге к трассе, вновь прокричала сова. Она кричала совсем рядом, три «двойных» раза, с определенным интервалом... Как в ту первую ночь. Воздух стал плотнее, камни под ногами выгнулись дугой, я вздрогнула... Занавес закрылся. То, что должно было состояться, состоялось... Сегодня, получив по «мылу» фотографии, я вдруг разрыдалась как ребенок. Огнем запекло там, где живет, по преданию, мое вечное «Я» — в том месте, которое почему-то зовут «солнечным сплетением»...

Текст: Лариса Воробьева  
Фото: © Антонина Захарова; из архива Ростовской йога-студии.



# Мята

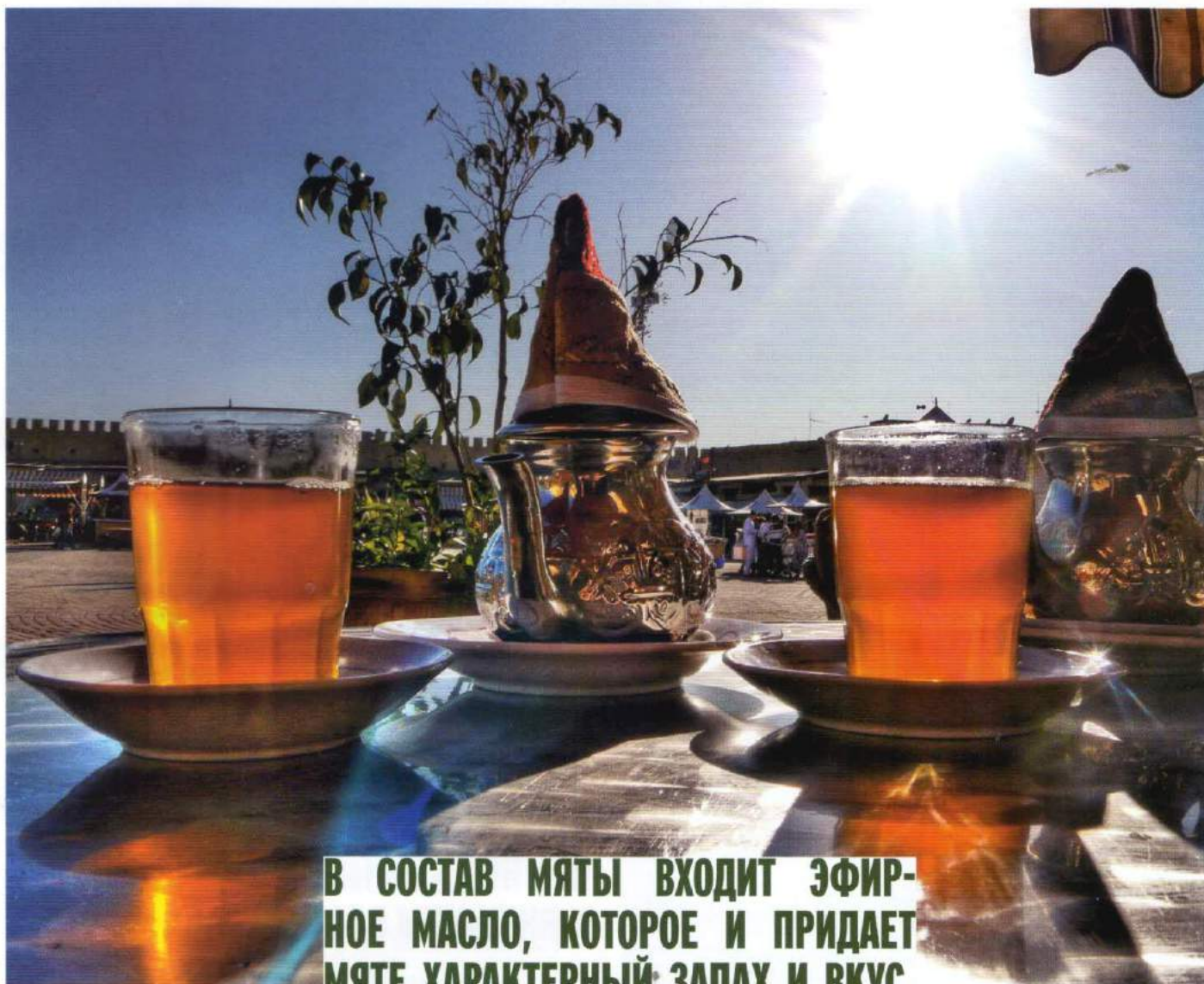


Согласно греческой мифологии обожествлялись особые существа — нимфы, которые обитали вдали от Олимпа в загадочном мраке глубоких пещер, непроходимых лесов и бездонных водоемов, но по приказу Зевса тотчас являлись к отцу богов и людей. В тех местах, откуда они выходили, начинали свой бег ручьи, пробивая земную толщу, и никто не мог остановить их движение. Люди знали о мудрости нимф, которые владели тайнами жизни и смерти, могли исцелять от болезней и предсказывать будущее — в местах их появления возводились нимфеумы — святилища, где нимфам приносили жертвы. Кроме того люди заметили целебные свойства источников, выходящих из земли, и растений, сопровождающих бег воды, и бережно к ним относились.

Согласно легенде, нимфа подземного царства Мента (Минфа) была красива, мудра, исцеляла от недугов и владела таинствами природы. Ее полюбил бог Аид — владыка царства мертвых, но его ревнивая супруга Персефона растерзала Менту, и на месте ее гибели выросло удивительное растение — мята.

Драголюб, бежава, перекоп — так называли мяту на Руси. Это одно из древнейших растений, которое известно своими лечебными свойствами и душистым неповторимым ароматом. Но родиной мяты является Средиземноморье, откуда она и распространилась по всему миру. Различных сортов мяты очень много, и практически в любом регионе с теплым климатом есть собственный вид мяты.

Древние греки и римляне делали из мяты духи с освежающим ароматом, вплетали мятные стебли в венки для религиозных церемоний, использовали для лечения различных недугов. Мятую выращивали возле каждого дома, в праздничные дни перед пирами ею натирали столы. Запах мяты, который чувствовали гости, только переступив порог дома, говорил о гостеприимстве хозяев. Но древнегреческим воинам было запрещено употреблять мяту во время войн. Мята считалась травой Венеры



**В СОСТАВ МЯТЫ ВХОДИТ ЭФИРНОЕ МАСЛО, КОТОРОЕ И ПРИДАЕТ МЯТЕ ХАРАКТЕРНЫЙ ЗАПАХ И ВКУС, А ТАКЖЕ – ФЛАВОНОИДЫ, КАРОТИН, ДУБИЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ГОРЕЧИ**

и использовалась как афродизиак — средство, возбуждающее сексуальное желание.

В римской мифологии богиня Мента олицетворяла человеческий разум. Поэтому обязательным атрибутом древнеримских философов был венок из свежих стебельков мяты. Такой венок носил знаменитый римский историк и писатель Плиний Старший и советовал делать то же самое своим ученикам. Считалось, что это растение активизирует деятельность головного мозга, помогает сохранить гибкость и ясность ума.

Гиппократ советовал отбеливать зубы с помощью мятного настоя. Сейчас трудно представить себе зубную пасту, в состав которой не входил бы ментол — основной компонент эфирного масла мяты.

Впервые лечебные свойства мяты заметили еще три тысячи лет назад в Древнем Египте, но по сей день это растение находится рядом с нами в лекарствах, травяных сборах, упоминается в кулинарных рецептах, используется в парфюмерии, а также является экологически чистым инсектицидом — отпугивает насекомых.

В состав мяты входит эфирное масло, которое и придает мяте характерный запах и вкус, а также — флавоноиды, каротин,

дубильные вещества, горечи.

В народной медицине мята занимает одно из

первых мест. Веками проверена репутация мяты как тонизирующего препарата, который успокаивает сердцебиение, стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы, имеет спазмолитический и потогонный эффект, расслабляющий и противовоспалительный. Это прекрасное лекарство при простуде и лихорадке, при болях и спазмах, таких как желудочные спазмы и кишечные колики, при изжоге и тошноте, укачивании и мигрени, излишней возбудимости. Горечь мяты стимулирует работу желчевыводящих путей, поэтому она является прекрасным желчегонным средством, используется для очищения печени и выведения камней из желчного пузыря. Содержащиеся в мяте эфирные масла эффективны при лечении обморожений, порезов, царапин, зуде и сыпи.

Если приложить свежие размятые листья мяты или сделанные из нее примочки к воспаленным суставам, можно сразу почувствовать облегчение боли. Сейчас мятное масло входит в состав многих мазей и кремов для суставов. Примочки и втирания настоя из мяты снимают воспалительные процессы на коже,



а также невралгические боли и судороги. А массаж с мятным бальзамом расслабляет мышцы, облегчает боль и снимает усталость после физических нагрузок.

Если обратиться к аюрведическому календарю, то в течение года в нашей климатической зоне есть четыре периода продолжительностью в четыре недели, когда организм особенно неустойчив и чувствителен к внешним воздействиям. Один из таких периодов наступает между концом мая и началом июня — это переходный период между капхой и питтой. Питта символизирует внутренний огонь в человеческом организме и внешний — жаркое сухое время года. Огонь в теле повышается и начинает растапливать жировые запасы, начинают выделяться шлаки и токсины. В это время желательно помочь организму очиститься от зашлакованности при помощи перехода на летний режим питания.

Наше тело само подсказывает, какую пищу лучше есть. В жару много есть никогда не хочется, особенно калорийной и жирной пищи, тянет на легкие и прохладные продукты. Аюрведа рекомендует в качестве основного питания в летнее время прохладные, сочные, сладкие, легкие и свежие продукты. Острую, кислую, горькую, горячую и сухую пищу следует вовсе не употреблять или уменьшить ее потребление. В жару следует больше пить воды, свежих соков, легких прохладных напитков с добавлением натуральных ягод, фруктов и трав. Блюда и напитки с добавлением мяты более всего подходят к летней диете.

Мяте в Аюрведе отведено особое место. Мята способна разогреть любой организм вне зависимости от преобладающего доша-типа. Если потереть листочком мяты кожу или нанести

## **ЕСЛИ ОБРАТИТЬСЯ К АЮРВЕДИЧЕСКОМУ КАЛЕНДАРЮ, ТО В ТЕЧЕНИЕ ГОДА В НАШЕЙ КЛИМАТИЧЕСКОЙ ЗОНЕ ЕСТЬ ЧЕТЫРЕ ПЕРИОДА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ В ЧЕТЫРЕ НЕДЕЛИ, КОГДА ОРГАНИЗМ ОСОБЕННО НЕУСТОЙЧИВ И ЧУВСТВИТЕЛЕН К ВНЕШНИМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ**

на него мятное масло, то сразу можно почувствовать жжение, но скоро оно пройдет и сменится ощущением приятной прохлады. Это растение с двойным свойством: сначала мята нагревает, а потом охлаждает. Осторожными в использовании мяты должны быть люди с преобладанием питты. Но, в общем-то, практически на любого человека хорошо действует мята, потому что ее согревающие и охлаждающие свойства компенсируют влияние друг друга.

Быстрое облегчение приносит использование мяты при заболеваниях, вызванных дисбалансом капхи, например, при бронхите. Питье с добавлением мяты и мятные ингаляции значительно ускоряют процессы выздоровления и выравнивание дисбаланса дош. Также мяту благоприятно использовать при дисбактериозе, который вызван замедлением функции пищеварения из-за дисбаланса огня в организме. Другие средства, воздействующие на питту, использовать в летнее время нецелесообразно, в жаркое время лучше подходит мята. Для лечения дисбактериоза и метеоризма следует пить воду с добавлением нескольких капель масла мяты, а лучше приготовить мятный чай.

Для приготовления мятного чая свежие листья мяты следует промыть, залить кипятком и настаивать 8-10 минут, затем процедить и по желанию добавить несколько капель свежего сока лимона и сахар.



## СВЕЖИЕ ЛИСТЬЯ, ДОБАВЛЕННЫЕ В БЛЮДА, НЕ ТОЛЬКО ПРИДАЮТ БЛЮДАМ УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЛЕТНИЙ СВЕЖИЙ АРОМАТ, НО И СЛУЖАТ КРАСИВЫМ УКРАШЕНИЕМ

Существует много различных сортов мяты: мята перечная чаще используется в лечебных целях, так как имеет высокое содержание эфирных масел и горечи, которых нет в таком количестве у мяты кудрявой, ее поэтому чаще используют в кулинарии. Горные сорта мяты знамениты своим особым ароматом и тонким вкусом. Яблочная мята имеет более мягкий вкус и не содержит горечи, поэтому ее используют в приготовлении сладких блюд. Есть еще шоколадная мята и апельсиновая, лимонная. Интересно, что мелисса, которую иногда путают с лимонной мятой, не относится к сорту мяты, это совсем другое растение.

Многие кухни мира используют мяту в качестве приправы. Широко известны мятные соусы, ликеры, различные напитки, десерты. Свежие листья, добавленные в блюда, не только придают блюдам удивительный летний свежий аромат, но и служат красивым украшением.

Предлагаем добавить в летний рацион прохладный мятный гороховый суп и малиновый джулеп.

### МЯТНЫЙ ГОРОХОВЫЙ СУП

Для приготовления супа понадобятся: 2 ст. ложки оливкового масла (можно использовать подсолнечное) • 1 средняя луковица • 800 мл куриного бульона (или овощного — по вкусу) • 600 мл очищенного свежего горошка (можно замороженного) • 3 ст. ложки свежей измельченной петрушки • 1 кочан измельченного салата • 2 ст. ложки свежих измельченных листьев мяты • соль и черный перец по вкусу.

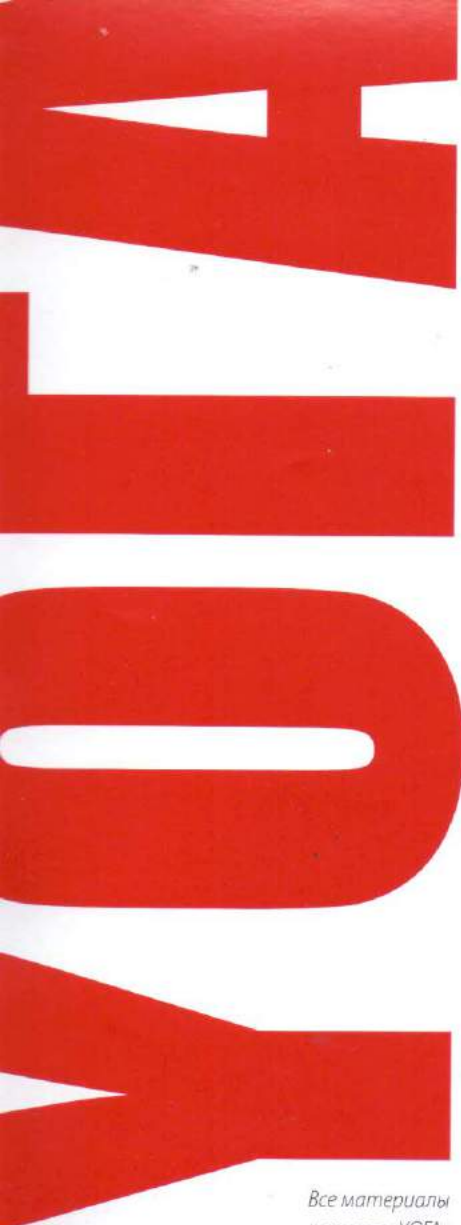
В кастрюле пассировать мелко нарезанный лук до мягкости, но не доводить до золотистого цвета. Влить бульон и довести до кипения. Добавить горошек, довести до кипения и варить на небольшом огне. Добавить салат, петрушку и мяту и еще варить 2-3 минуты, пока горошек не станет мягким, приправить специями. Готовый суп измельчить в блендере до консистенции супа-пюре. Подавать охлажденным с добавлением сметаны, украсить листьями мяты.

### МАЛИНОВЫЙ ДЖУЛЕП

Ароматный, освежающий напиток с мятой называется джулеп, который готовится обязательно со льдом. Для его приготовления понадобятся: 3 веточки свежей мяты • 20 г сахара-песка • 40 мл малинового сока • 20 мл лимонного сока • 10 г ванильного сиропа • 3-5 шт. ягод малины • пищевой лед.

Свежую мяту засыпать сахаром и растереть в стакане, затем мяту удалить, и наполнить стакан мелко толченым пищевым льдом на  $\frac{3}{4}$  всего объема. Влить малиновый и лимонный сок, добавить ванильный сироп и перемешать. Сверху украсить ягодами малины и веточкой мяты.





*Все материалы журнала «YOGA» являются объектом и охраняются законом. Перепечатка и иное использование без разрешения Издательского двора «Сид и Ко» не допускаются. Редакция может не разделять точки зрения авторов публикуемых материалов. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Издательский двор «Сид и Ко» исходит из того, что рекламодатель имеет право и предварительно получил все необходимые для публикации разрешения. Полученные материалы не рецензируются и не возвращаются.*

главный редактор: Тамара БУДЕННАЯ  
e-mail: tamara@yora.info  
творческий директор: Андрей СИДЕРСКИЙ  
коммерческий директор: Ирина ЗИНАТУЛЛИНА  
тел.: +38 (063) 887 60 61; e-mail: irina@yoga.ua  
над журналом работали: Елена ГРУЗДЕВА, Татьяна БУДЕННАЯ  
дизайн и верстка Дарья ВАЛКОВСКАЯ, Максим КУЛИКОВ, Елена СИДЕРСКАЯ  
иллюстрации Антон СИДЕРСКИЙ, Дарья ВАЛКОВСКАЯ,  
Александр АЛЕКСЕЕВ  
верстка и техническое редактирование: Василий СИНЕОКИЙ,  
Дарья ВАЛКОВСКАЯ  
фотографы: Александр ДУДОВ, Дарья ВАЛКОВСКАЯ, Елена СИДЕРСКАЯ,  
Ольга ПОЛЕСОВЩИКОВА, Андрей СИДЕРСКИЙ

**ИЗДАТЕЛЬ**  
Издательский двор «Sid & Co»  
Киев, ул. Константиновская, 61, оф. 24  
тел. +38044 417-51-87; e-mail: info@yora.info

свидетельство государственной регистрации  
КВ № 9781. Дата регистрации: 20.04.2005г.

**ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ И ПЕЧАТЬ**  
Образцовая типография «Блиц-Принт»  
г. Киев, ул. Довженко, 3

Общий тираж 10 000 экземпляров  
Цена договорная

### Журнал можно приобрести:

Интернет-магазин «YOGA-лавка»

[www.yogalavka.com](http://www.yogalavka.com)

Киев, ул. Константиновская, 61, оф. 24

(044) 417 51 87

«YOGA-студія» Андрея Сидерского

[www.yoga-studio.org](http://www.yoga-studio.org)

Киев, ул. Боженко, 86-Г, 3-ий этаж

(044) 239 19 27

## Внимание!

Некоторые виды деятельности, физической и психофизической тренировочной практики, описанные в нашем журнале, могут быть потенциально вредны для физического и психического здоровья. Подход к их применению должен быть строго индивидуальным. Издательский двор «Сид и Ко» категорически не рекомендует заниматься какими-либо из вышеупомянутых тренировочных практик без руководства компетентного инструктора, тренера или преподавателя. Никакая часть этого издания не может рассматриваться как руководство или учебное пособие.

### Обложка:

1 стр. –Ирина Воронцова, фото © Елена Сидерская  
4 стр. – фото © Дарья Валковская



BYTECHNOLOGY



