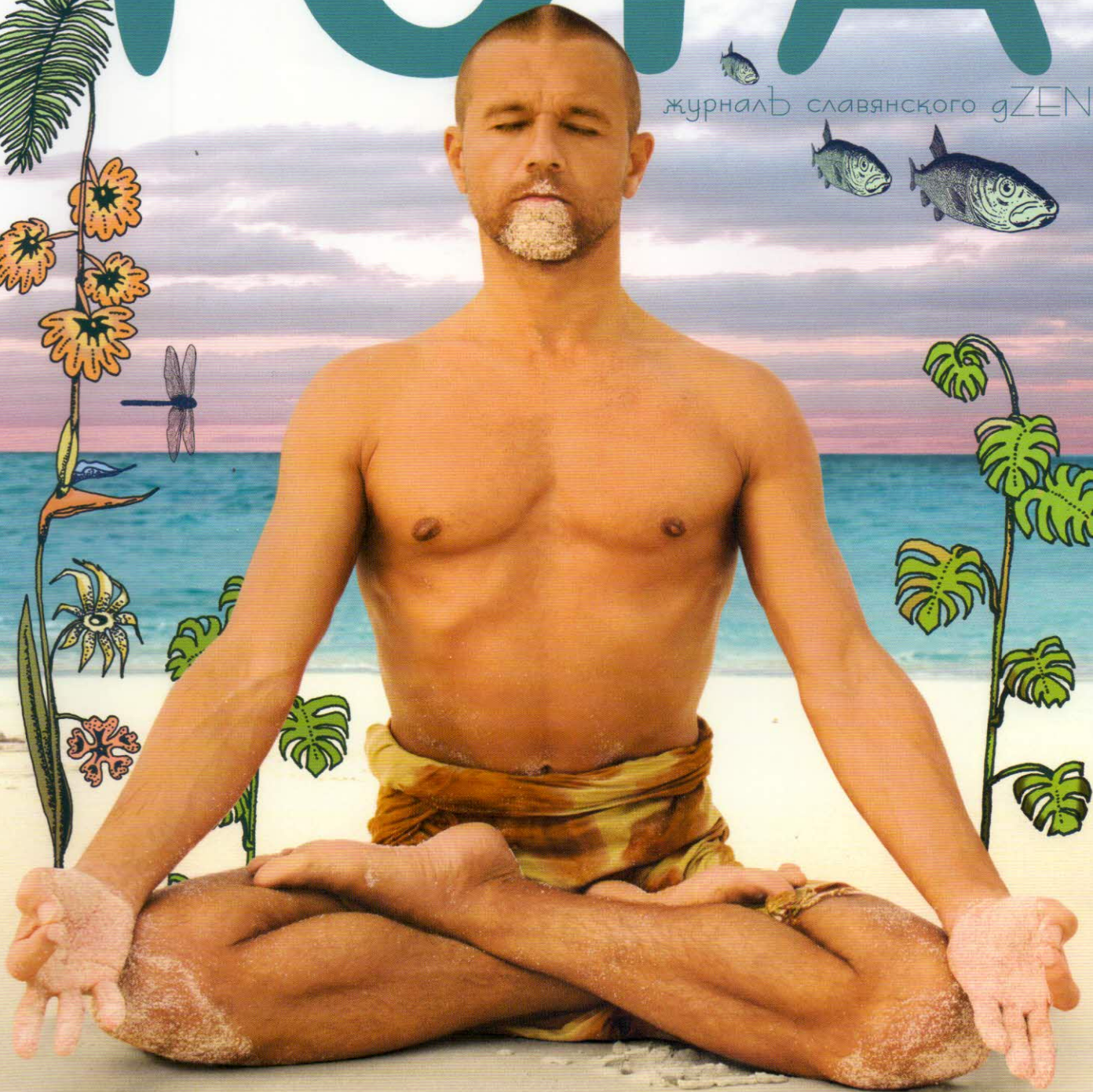


YOGA

#15
2010

журналъ славянского gZENa



01

4 820134 320012

Путь йоги: от тела к осознанию, Искусство видеть и мыслить, Что нельзя делать на занятии беременной женщине, Вся свою жизнь мы ищем то, что потеряли в момент рождения... и другие мысли Мастера Дзен Роси Кайсена, Мастер-класс по Супта-упа-виштха-кона-асане от Андрея Сидерского, Заметки о свободе, Концерт Прем Джошуа в Киеве и Что же мы едим на самом деле?

Андрей Сидерский
и команда профессионалов

YOGA
студія

М Лыбидская
ул. Боженко, 86-Г
(044) 239-19-27
www.yoga.ua

YOGA23
ПОЧАТОК ПРАКТИКИ
СХІД ВЕЧІР

YOGA СТУДІЯ Андрій Сідерський

YOGA23
ПРАКТИКА ДЛЯ ВСІХ
РАНОК ДЕНЬ

Андрій Сідерський YOGA СТУДІЯ

YOGA23
ПОЧАТОК ПРАКТИКИ
РАНОК ДЕНЬ

Андрій Сідерський YOGA СТУДІЯ

YOGA23
ПРАКТИКА ДЛЯ ВСІХ
СХІД ВЕЧІР

Андрій Сідерський YOGA СТУДІЯ

YOGA23

АСАНЫ
ПОТОКИ
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

Андрей Сидерский:
геометрическая отстройка и техника
выполнения асан.

Потоки и последовательности в реальном времени
с Татьяной Наземновой и Павлом Макариным.

www.yoga23.com

www.yogalavka.com

- От редакции
- 3 О творчестве...
- Технология просветления
- 6 Путь йоги: от тела к осознанию
П. Богачевский
- 12 Искусство видеть и мыслить
В. Басько, Е. Басько
- Дети – наше будущее
- 16 Беременность в жизни человека
Интервью с И. Виновым
- 26 Я беременна. Что мне нельзя делать на занятии?
Е. Смирнова
- Фишка номера
- 36 8 лекций по йоге. Вторая лекция
Алистер Кроули
- 44 Разговор с Мастером
Интервью с Р. Кайсеном
- У23
- 52 Супта-упа-виштха-кона-асана
А. Сидерский
- Заметки не на полях
- 58 О свободе...
Можливість життя Є. Карась
Свобода П. Богачевский
- Классика жанра
- 64 Гхеранда Самхита. Урок третий
- В потоке бытия
- 72 Концерт Прем Джошуа
- Кушать подано
- 76 Внимательно читайте этикетки!

О творчестве...

Некоторые ученые мужи (не будем указывать пальцем), всю свою профессиональную деятельность посвятившие изучению человеческой психики, вполне авторитетно утверждают, что мыслить способны очень и очень немногие человеческие существа. А еще они утверждают, что подавляющее большинство людей имитирует процесс мышления, пользуясь «шаблонами»... Но что это значит? Как это «не уметь мыслить»? Большинство людей довольно легко способно решать в уме арифметические задачи — сходите на базар, проверьте... Все — и продавцы, и покупатели — вполне адекватно справляются со сложением, вычитанием, умножением и делением... Опять-таки, любому эзотерически подкованному человеку, хотя бы мало-мальски знакомому с метафизическими концептуальными построениями легендарного персонажа бестселлеров Карлоса Кастанеды, доподлинно известно, что у каждого представителя вида сапиенсов в уме постоянно происходит так называемый «внутренний диалог»... У каждого... Ибо анализировать воспринятую информацию и делать логические (хотя и не всегда логичные) умозаключения — отличительное свойство человека, как биологического вида. А для этого, вроде бы, необходимо производить «процесс

мышления». Возникает вполне закономерный вопрос: а что же, собственно, вышеупомянутые ученые мужи подразумевают под «неумением мыслить»? Как это — существа, в голове которых постоянно крутятся мысли — пусть даже вздорные и глупые, но, тем не менее, мысли — не умеют мыслить?!

Оказывается, все довольно просто... И ключевое слово здесь, скорее всего — «творчество».

Стоп. А что это такое — творчество? Создание того, что обозначается общественным мнением как произведения искусства? Картин, музыки, литературных произведений? Это то, что одни могут сделать, а другие — нет? Или как?

Вроде как бы так... Но не совсем... То есть — да, картина может быть продуктом творчества. Но может и не быть. Творить — значит создавать. Именно создавать, а не копировать. А ведь большинство «творчества» — как раз и есть обыкновенное копирование. Мы копируем линии, технику наложения красок, стихотворные размеры, коды, ноты, идеи, цвета, принципы. За копированием мы не видим то, что это не мы создали. Это создал кто-то другой, мы лишь скопировали. Вот, например, текст: нет ничего проще, чем скопировать текст. В мире столько различных, но по сути одинаковых текстов... На самом деле сложно

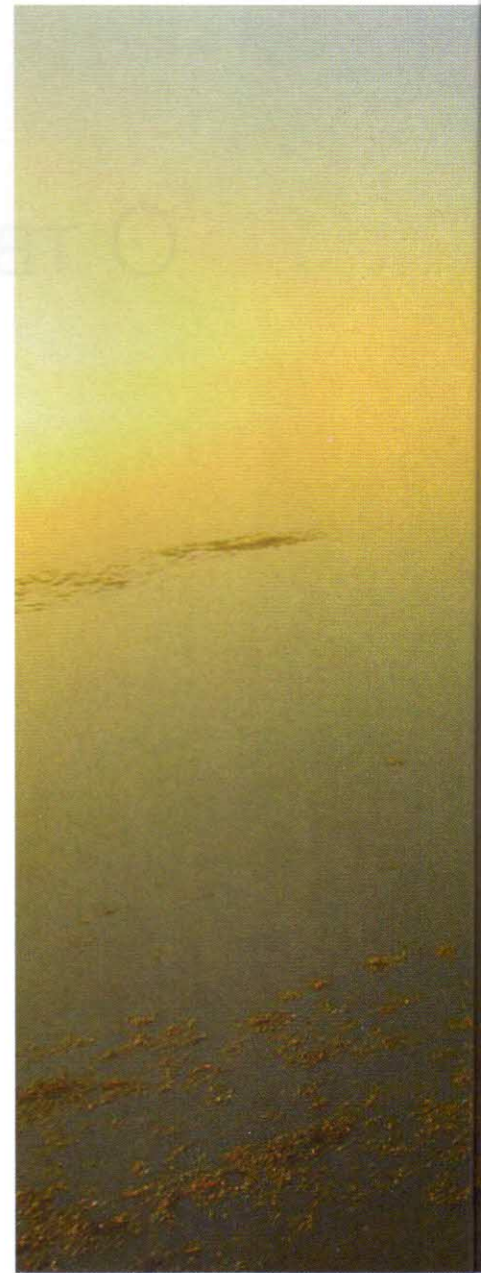
придумать «принципиально новый» текст. Ведь все тексты состоят из слов... А слова – из букв... Которых не так уж много... А наше творчество заключается в создании чего-то нового. Того, чего до нас в мире не было. Иначе – какое же это творчество?.. Безусловно, известную формулировку «все новое – это хорошо забытое старое» опровергнуть не просто. Все строится на одних и тех же принципах, все состоит из атомов, вся информация записывается одними и теми же кодовыми единицами. Но порядок атомов, порядок кодовых единиц, способы применения принципов могут быть разными, и результаты – в корне отличаться один от другого. Именно так создается то самое «новое», которое создали мы, чего до нас не было. Мы можем расположить «первоэлементы», из которых формируется «творческий продукт» в некоем новом порядке – таком, который до нас никто не придумал... Если, конечно, получится. Выходит, творчество есть некое действие, посредством которого мы привносим себя в этот мир. В форме какого-угодно «творческого продукта». Как-то один замечательный фотограф сказал: «Ты не можешь придумать что-либо новое в фотографии. В этом виде искусства уже было все... Все, кроме тебя...»

Соответственно, если мы активно не привносим себя в то, что делаем, нас просто нет в нашей деятельности. Мы делаем что-то, и в этом «чем-то» может быть масса разных разностей, но в нем не будет главного, что отличает наше творчество от копирования нами результатов творчества кого-то другого... В нем не будет нас... И тогда получится, что в своем «делании» мы не

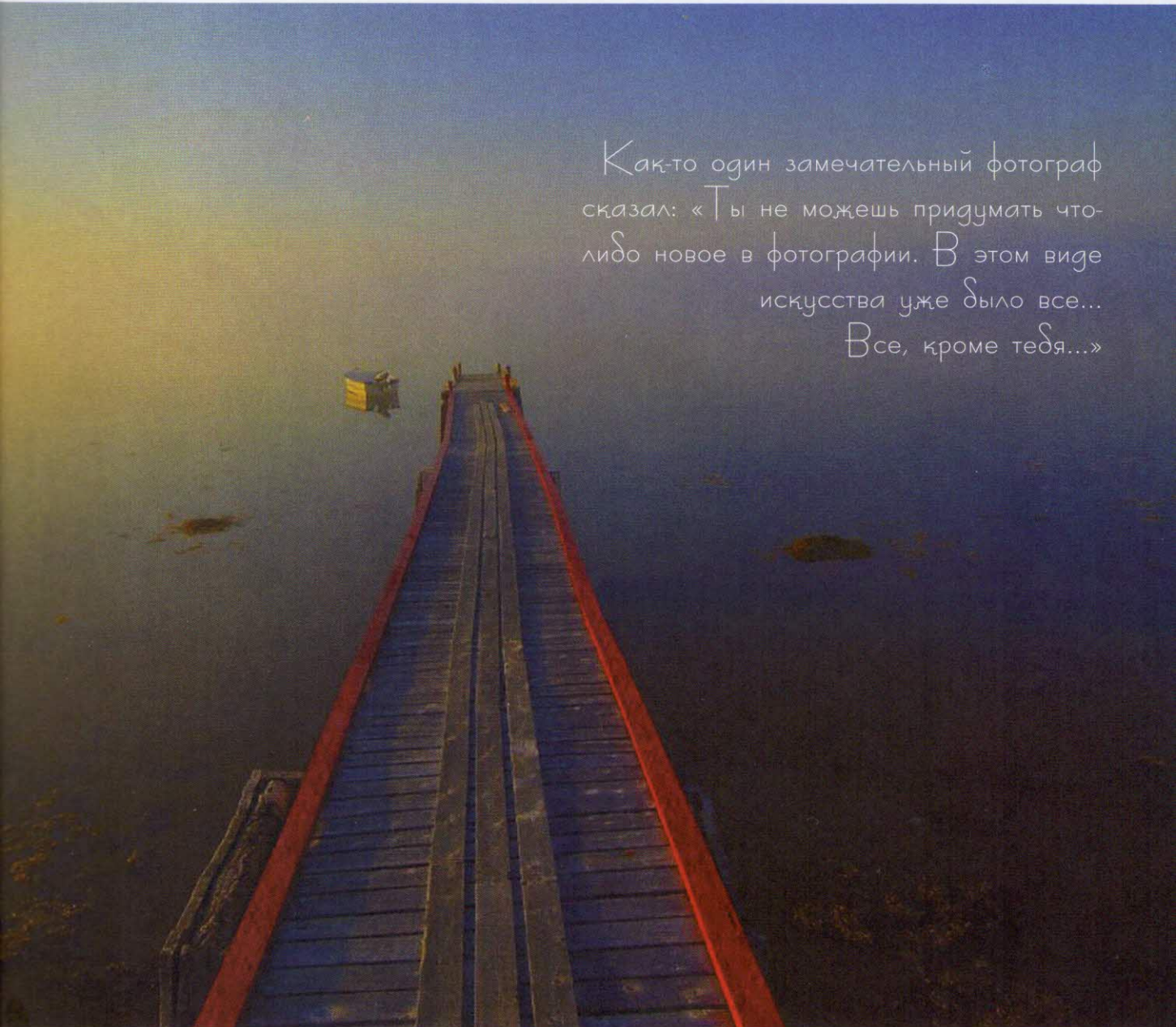
являемся самими собой.

«Будь самим собой.» Довольно-таки избитая рекомендация?.. Потрепанная временем и многократными бездумными повторениями. Казалось бы – что может быть проще, чем «быть самим собой»? Ведь для этого, вроде бы, достаточно всего лишь быть... Присутствовать в мире в качестве аспекта объективной реальности. Но, похоже, все не так просто, как кажется большинству тех, кто все проговаривает эту фразу по самым разным поводам. Быть самим собой – значит существовать в этом мире самостоятельно. Мы не говорим о материальном бытии – фактическом пребывании здесь в качестве биологического объекта – особи вида «человек разумный». Это как раз не так уж сложно. И не так уж сложно повторять в уме услышанное, увиденное, воспринятое... Мысленно жонглировать готовыми блоками информации, готовыми формулами и концептами. А вот сложить из «процессуально-мыслительных первоэлементов» нечто новое, доселе не существовавшее – вот она, задача... Действительно, весьма затруднительно не пользоваться уже наработанными вариантами, а создавать свои. Если вам скажут: «Не думайте про слона!» Естественно, первое, что «лезет в голову» – это слон. Сложно захотеть придумать новый вариант решения задачи, если тебе уже выдали один. Еще сложнее – реализовать такое желание... Оптимизация энергообмена в живой природе... Зачем тратить силы на то, чего можно не делать? Что не обязательно делать для выживания? Все естественно...

Именно поэтому, действительно, по-настоящему «мыслить» умеют немногие. Те, кто по каким-то «психо-



физиологическим» причинам не могут не мыслить... Не могут, даже если это не необходимо для выживания. Настоящий мыслительный процесс – всегда творческий. Иначе – это не созидательное мышление, а подбор уже существующего шаблонного варианта. Человек может сказать «я думаю», но чаще всего речь идет об имитации процесса мышления,



Как-то один замечательный фотограф сказал: «Ты не можешь придумать что-либо новое в фотографии. В этом виде искусства уже было все... Все, кроме тебя...»

впервые когда-то кем-то проделанного ранее. Полагая, что создает картину, человек всего лишь раскрашивает «книжку-раскраску». Конечно, цвета тоже иногда нужно уметь подбирать. И, кроме того, то, что он научился пользоваться «кисточкой ума» для «раскрашивания реальности» — тоже не так уж плохо...

Так что не обязательно уметь

создавать произведения искусства, чтобы творить. Творить можно, вообще, не умея держать в руке карандаш, не умея играть ни на одном музыкальном инструменте, не умея даже говорить. Каждая новая идея, каждое новое движение, каждая новая мысль в этом мире есть творчество. Можно творить, просто проживая по-своему свою собственную

жизнь. Не стараясь кого-то копировать, кому-то подражать, не стараясь жить по принципам социума, по принципам, которые кто-то навязал или которые почему-то приняты. Их — эти принципы — при этом вовсе не обязательно нарушать... Творить свой собственный вариант проживания человеческой жизни можно, просто «выходя за рамки»...



Путь йоги: от тела к осознанию

Павел Богачевский

Практика хатха-йоги на базовом уровне, в рамках общего процесса метаморфоз на пути «тело-восприятие-осознание», не предполагает ничего более чем серию физкультурно-дыхательных техник, направленных на изменение общей физиологии человеческого организма, оптимизации физического функционала в целом. Если игнорировать традиционный взгляд на хатха-йогу, ее включенность в восьмиступенчатую сетку развития «тело-восприятие-осознание», и сосредоточиться лишь на ее «физкультурном» аспекте, получаем радикальный, эффективный способ изменения бытия тела (как носителя биологического аппарата

обеспечения возможности функционирования процессов восприятия и осознания), но не более того...

Модель эволюции человеческого существа, прописанная в «Йога сутрах», предполагает, что практика хатха-йоги, как таковая, занимает третью ступень среди прочих восьми ступеней в тотальной оптимизации и дальнейшей эволюции всего аппарата человеческого существа в целом, что указывает на ограниченность изолированной практики исключительно телесно ориентированных техник и дыхательных упражнений. Проблема нашего времени заключается в том, что технологией йоги, как поэтапного, интегрированного процес-

са изменения человека, на основе описанного восьмиступенчатого алгоритма, не обладает практически никто из мастеров и ни одна из общеизвестных популярных школ не демонстрирует последовательно системного подхода в использовании и внедрении плодов практики хатха-йоги в поле дальнейшей работы с восприятием и осознанием. Ведется оживленная дискуссия о том, возможна ли хатха-йога без раджа-йоги, и наоборот, и делаются спекулятивные выводы, но создается впечатление, что большинство спорящих не понимают или игнорируют суть явления – «раджа-йоги».

Йога, безусловно, является си-



стеймой развития, весьма функциональной, с аппаратом техник, последовательное внедрение в практику коих приводит ко вполне определенным и четко фиксируемым результатам, а именно – кардинальному изменению СПОСОБА ОСОЗНАНИЯ. Именно изменение способа, которым человеческое существо осознает себя, как часть мира, и мир, как часть самого себя, является той целью, которая, как видится, стоит в условном конце данного пути.

Как это работает?

Большинство из нас начинают практику йоги именно с ее физической части. Хорошо, если физические тренировочные алгоритмы

приходят к нам в чистом виде, то есть незамусоренные «пониманием» процесса його-тичерами и псевда-гуру. Чаще же бывает наоборот. Человек приходит на йогу, на первом занятии уже поет мантры, пытается встать на голову, а в завершении часа самозабвенно медитирует. Беспорядочная практика в подобном ключе способствует пополнению практикующим числа «эзотерически повернутых» индивидов, которые чаще всего обречены на долгое блуждание в трех соснах своих фантазий и ведению возвышенных, но пустых бесед с применением околйогиической лексики.

Общий алгоритм раджа-йоги прост: работа с функционалом чело-

веческого существа согласно цепочке – «тело-восприятие-осознание» с использованием соответствующих техник. Никакой мистики, никакого Бога, никаких чакр...

Человек осознает, осознание является плодом синтеза работы внимания и рассудочной части разума. Фактически осознание является суммой двух сложных функций – внимания и рассудка... Внимание предоставляет информацию в виде сигнала в рассудочную часть сознания, где происходит синтез предыдущего опыта с информацией, данной вниманием, на основе чего в дальнейшем формируется суждение. Это, естественно, упрощенная, но рабочая схема.



Вниманию в каждый момент времени доступен весь возможный диапазон восприятия, но человек пропускает входящий по каналу внимания сигнал через интерпретационную сетку рассудка. Настройка рассудочной части человеческого сознания происходит под воздействием социальной среды, что обеспечивает однотипность восприятия, то есть все люди видят приблизительно одинаково, что в свою очередь позволяет им выносить одни и те же конституирующие суждения о фактах реальности и таким образом пребывать в состоянии коммуникации между собой.

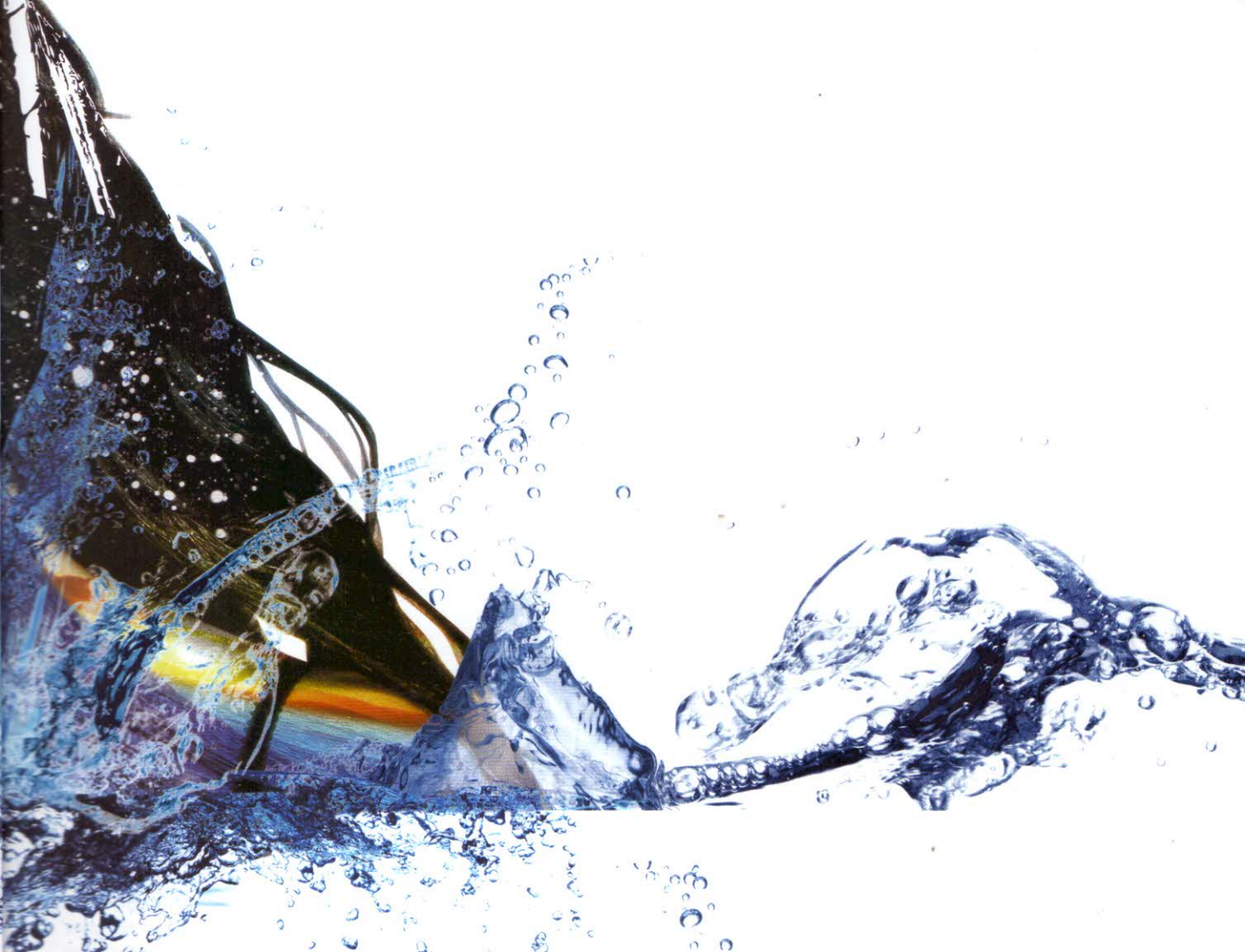
Возможно ли принципиальное изменение схемы работы «внимание-рассудок-осознание», и каким образом это касается йоги в целом? Изменение возможно, а точнее, возможна трансформация условного алгоритма. Возможность изменения восприятия реальности заключена в преодолении естественно челове-

ской сетки-фильтра рассудочной части, которая универсальным образом интерпретирует любой входящий сигнал из внешней среды по шаблону имеющихся в опыте матриц с помощью сложной системы ассоциаций. В данном случае задача практикующего состоит в том, чтобы обмануть свой рассудок и показать ему, что возможность восприятия «напрямую» существует. При этом рассудок не упраздняется из схемы осознания, иначе индивид становится неадекватным и не может активно взаимодействовать с другими элементами социума. Иными словами, мы обходим рассудочный фильтр на этапе получения сигнала извне, чтобы затем использовать его, как бы, «задним числом», на этапе констатации воспринятого и его интерпретации.

Какая роль в данной схеме отводится осознанию? Осознание – главная функция человеческого существа, которая сводится к постоянной,

осмысленной индексации потока входящего сигнала, проходящего через сегмент «внимание-рассудок». «Осознавать» значит, находиться в каждый конкретный момент времени, включенным в процесс наблюдения и осмысления всего потока входящего сигнала, складывающегося из всего возможного спектра ощущений, информации и суждений, которые формируются на основе взаимодействия с реальностью. Практика хатха-йоги меняет привычную схему восприятия посредством трех факторов:

- привлечение активного внимания к зонам, которые у подавляющего большинства людей никогда не являлись источником активного сигнала (зоны тела и его компоненты);
- устранения паразитирующих процессов в деятельности мозга (так называемый, внутренний диалог) и установление стабильного «чистого» полотна восприятия;



— устойчивое изменение общей физиологии тела в сторону закрепления новых режимов работы мозга, позволяющих контролировать внимание и осознание и поддерживать выбранные режимы.

Среднестатистический человек представляет из себя существо, чье восприятие находится в блуждающем состоянии, рассудочная часть занята постоянным воспроизведением своего центрального шаблона-фильтра посредством внутреннего диалога, а осознание работает с КПД близким к нулю. Такой человек способен выполнять свои социальные функции и существовать согласно подобранным заранее схемам социально-обусловленной жизни, в режиме своеобразного «автопилота». Начав заниматься йогой, человек с первой тренировки сталкивается с тем, что открывает для себя такой модус собственного бытия, как тело. Оказывается, что тело, которое до этого мо-

мента было источником редких сигналов «больно-хорошо», может работать в гораздо более широком диапазоне знаков. Человек, который впервые становится в «собаку мордой вниз» и начинает ритмично дышать, испытывает легкий перцептивный шок. Необходимость следить за дыханием и интенсивность и частота получаемых от тела сигналов разом выводят осознание из естественного анабиоза. Человек в тот же момент сталкивается с таким органом, как внимание. Именно органом, потому что очень быстро становится ясно, что вниманием можно управлять, концентрировать и деконцентрировать, как в пределах некоторых зон и участков тела, так и в объеме всего тела вообще. Это базовое состояние, в котором пребывает любая практикующий во время тренировки, если, конечно, тренировочный алгоритм выстроен с пониманием данных основ и не забит всякой высокоэзо-

теричной чушью, которую так любят подать под соусом «классических йогогических техник».

Правильный тренировочный процесс выстроен таким образом, что данное специфическое состояние восприятия и осознания со временем начинает преобладать в человеке и после тренировки, то есть восприятие и осознание продолжают находиться в состоянии повышенной alertности и тонуса. Интенсификация процессов внимания и осознания, дополненная естественными остановками внутреннего диалога (как следствие длительного чередования активного напряжения и пассивного расслабления основных групп мышц) приводят к тому, что человек меняется, начинает замечать, что жизнь не исчерпывается социальными функциями и шаблонами, стандартным набором желаний и мотиваций, которыми он руководствовался до этого. Этот своеобразный каталитический процесс есте-



ственным образом приводит к цепочке дальнейших изменений, приписываемых таинственному влиянию йоги, воздействие которой на человека, якобы, вербально не выразимо. На самом деле все просто – осознание начинается «видеть» чуть больше и чуть шире, рассудок волен теперь выйти за ограниченные рамки социально стандартных причинно-следственных цепей, общепринятого описания действительности.

Что происходит дальше? А дальше из жизни уходят эмоции. Эмоции, как неконтролируемые флуктуации нашей психики, которые формируются при наложении рассудочных паттернов восприятия действительности на сложную гормональную среду организма, «внутренний диалог» и три базовых инстинкта. Отсутствие эмоций выводит на передний план непосредственное чувствование мира. Чувства, сами по себе, становятся острее и полнее. Ежедневное восприятие и осознание человека, таким образом, выходят на уровень естественного белого полотна, которое воспринимает реальность практически без сетки социальных психологи-

ческих импринтов, догм и значений. Человек пребывает теперь в специфическом состоянии «невесомости», которое характеризуется утратой смыслов и мотиваций. Утрата эта естественна, поскольку явных задач и значений в жизни, как сложном и нелинейном процессе, не было и быть не может. Жизнь сама предоставляет осознающему и свободному существу возможность найти подходящий для него алгоритм отношений с окружающей реальностью. Меж тем, человек на первых порах ощущает себя «голым королем»... Это совершенно нормально, но стоит как можно быстрее согласиться со своим новым качеством, иначе велик риск застрять на долгое время одной ногой в зазеркалье, а другой – в привычной трясине известного.

Далее, частые остановки внутреннего диалога, постоянное и устойчивое внимание вкупе с пребыванием в состоянии осознанности, приводят к тому, что наши представления об окружающем мире расширяются. Внимание, которое перестает фильтроваться естественным рассудочным ситом, начинает пропускать в

«видимую» полосу воспринимаемого диапазона все больше сигналов, которые ранее были перекрыты, так как сознание отбрасывало их, как нечто входящее в противоречие с привычным описанием окружающей действительности. Убедившись на практике, что перцептивный аппарат в состоянии воспринимать полосы сигналов невообразимо более широкого спектра, нежели до этого пропускал естественный барьер рассудка, мы начинаем «видеть», «слышать», «чувствовать», «знать». На первых порах могут наблюдаться и неконтролируемые провалы в состоянии непосредственного восприятия, человек не может интерпретировать полученный сигнал, при этом реальность воспринимаемого не подвергается сомнению. Со временем человек учится интегрировать рассудок и в это новое качество восприятия, но там рассудочный сегмент уже не отсекает львиную долю воспринимаемого сигнала, а выполняет сугубо интерпретационную функцию, которую, в принципе, и должен исполнять изначально.



На протяжении всего своего пути хатха-йога является тем инструментом, который помогает оптимизировать телесный ресурс, дабы тот, в свою очередь, был способен поддерживать работу психо-осознавательных функций в измененном режиме.

При анализе «Йога сутр» Патанджали мы обнаруживаем, что именно этот алгоритм лежит в основе восьмиступенчатой системы развития человеческого существа. Я не касаюсь здесь первых двух ступеней — яма-нияма, поскольку они призваны привести существование человека в условиях социума в состояние полного баланса, что в дальнейшем могло бы обеспечить относительно безболезненное извлечение практикующего из лона социальной среды для продолжения все большей интроспекции и погружения в реальность. Шесть следующих ступеней — это путь от работы с телом к контролю внимания и измененным состояниям сознания.

Во всем алгоритме «от» и «до» нет никакой мистики. Все процессы вполне могут быть описаны языком современной физиологии, пси-

хологии, философии, физики и так далее. Любой технологический алгоритм работы с цепью «теловнимание-осознание» должен быть в первую очередь верифицируем и подтвержден накапливаемым личным опытом. Если же под видом йоги вам пытаются навязать систему изысканных, но практически мало полезных ритуальных «танцев», то в результате «эволюции», в контексте такого рода техник, вы попадете в плен собственных иллюзий и «высокодуховных» фантазий, которые со временем приобретают самодовлеющую силу.

Правильный алгоритм может быть описан следующим образом:

- Оптимизация и настройка отношений «я-социум», «социум-я», «я-я».
- Оптимизация работы всего телесного аппарата. Изменения физиологии центральных процессов в организме.
- Активизация и поддержание в тонусе аппарата «восприятие-осознание».
- Переход и стабилизация психики человека в режиме повышенного осознания.
- Деконструкция системы социаль-

ных стимулов и мотиваций.

– Остановка «внутреннего диалога». Устранение из привычной схемы восприятия рассудочной сетки-фильтра.

– Работа с вниманием, как с конкретным органом в режиме непосредственного, внеинтерпретационного контакта с реальностью в ее единичных фрагментах и в целом.

– Обратная интеграция рассудочной части в процесс восприятия и осознания, обратный синтез всего аппарата по осознанию в единой структуре.

– Пребывание в измененных состояниях сознания.

Следует отметить, что в вышеперечисленном нет жесткой очередности. То, как это происходит у вас, явится следствием вашего личного опыта практикующего. Лишь правильная практика, основанная на работе с телом, может привести к реализации полного потенциала заложенного в человека природой. И главной задачей ученика, в таком случае, становится усердная работа над собой и контроль осознания, который не позволит пропустить момент, когда йога заработает...



Лента Мёбиуса

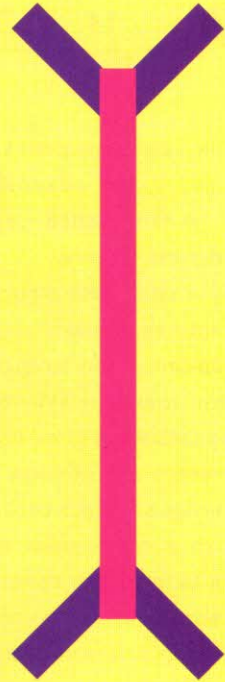
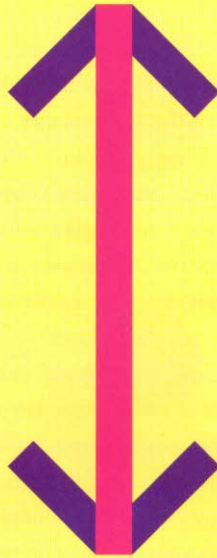
Немецкий математик Август Фердинанд Мёбиус (1790-1868) первым описал односторонние поверхности, примером которых является названная в честь него лента.

1. Скрутите один из концов ленты на 180° и склейте в таком положении с противоположным.
2. Ведите карандашом линию вдоль ленты посередине нее – вы вернетесь в исходную точку, и бумага всюду будет прочерчена с обеих сторон.

Искусство видеть / и мыслить

Басько Владимир
Басько Елена

Есть старая китайская легенда о смерти художника эпохи средневековья Дао-Цзы: будто бы на глазах у друзей и зрителей он написал на стене пейзаж, затем чудесным образом вошел в свою картину, скрылся в изображенной там пещере и исчез навсегда, а вместе с ним исчезла и картина.



Зрительные иллюзии

Проведем три линии одинаковой высоты. К двум из них добавим короткие штрихи. Теперь линии кажутся не только разной высоты, но и проявляют разный пространственный эффект, они по-разному трансформируют плоскость листа. Второй отрезок воспринимается как внешняя грань прямоугольного объекта. Третий отрезок воспринимается как внутренний угол интерьера (комнаты).

Изобразительное искусство и литература были и остаются наиболее ярким свидетельством зарождения, становления и развития различных форм мировоззрения. Развитие познания на всех стадиях исторического процесса было зависимо от исключительно важного процесса мышления – визуализации. Обучение детей грамоте, счету, языку начинается с картинок, грандиозную роль визуализация играет и в научных исследованиях. Наука и искусство являются познавательными видами деятельности. Наука свои выводы и обобщения логического характера переводит в законы и формулы. Художник делает такие же обобщения, вкладывая их в типы и язык образов. Способность видеть, слышать, осязать, ощущать даны нам от рождения и являются естественными, мы просто их не замечаем. Однако менее очевидно то, что способность воспринимать мир

развивается вместе с нами. Чтобы отчетливо понять это, необходимо владеть хотя бы элементарными понятиями психологии. Предлагаемая вниманию читателя статья имеет непосредственное отношение к психологии искусства. Кратко рассмотрим восприятие искусства, как познавательный процесс.

Процесс визуального восприятия представляет собой активное изучение объекта, его наглядную оценку и имеет сходство с процессом интеллектуального познания.

Как же с помощью изобразительных средств научиться видеть окружающий мир, анализировать его и передавать свое впечатление о нем?

Любой наблюдатель реагирует на визуальный сигнал. Проблема заключается в том, чтобы иметь возможность предсказывать эти реакции и управлять ими. Визуаль-

ный опыт играет чрезвычайно большую роль в жизни людей. Но, как правило, человека обязательно обучают чтению и письму, но не стремятся развивать его способность Видеть. Пассивное, обыденное созерцание не позволяет выйти за рамки стереотипных образов и исключает саму возможность творческого развития.

Умение Видеть и обучение умению Видеть – одна из основных задач познавательного процесса. Существуют различные способы расширения границ сознательного и бессознательного. Одним из таких способов является изобразительное искусство. Обладая практическим знанием законов психологического воздействия и взаимодействия основных изобразительных элементов, таких как Точка, Линия, Плоскость, Пятно, а также знанием психофизики Цвета, можно открыть бескрайние возможности для само-

познания и самовыражения. Пользоваться не только возможностью Смотреть, но что важнее – приобрести способность Видеть.

Итак, что означает понятие «художественное видение»?

Адресованные уму и сердцу человека различные виды искусства идут к этой цели разными путями: изобразительное – через способность зрения, музыка и поэзия – через способность слуха, театр – с помощью зрения и слуха и так далее. Таков принцип психологического деления искусств. А теперь давайте проанализируем употребление слова «очевидное» – то есть то, что представлено зримо, видимо, визуально. «Очевидно...» – говорим мы, когда не вполне уверены в чем-то, когда нам что-то кажется, будь то сознательно или бессознательно. Таким образом, в нашей речи нет полного доверия к зрению. С помощью зрения мы получаем большую часть информации о внешнем мире, однако оно может нас обмануть, выдав кажущееся за действительное. Всецелое доверие к зрению оборачивается иллюзией реальности. Различить то, что есть, и то, что кажется поможет нам изобразительное искусство, в котором мы найдем принципиальное совмещение этих двух сторон зримого.

Никакой объект не может находиться в двух местах одновременно, и никакой объект не может быть одновременно двухмерным и трехмерным. Исключение составляют картины, которые мы видим именно так. Картины – это невозможные объекты. Всякий предмет является нам самим собой, и только изображение его имеет двойную природу. Изображение есть Символ, никто, кроме человека, не способен создавать Симво-

лы. Именно символы подняли мысль выше чисто биологических пределов, в которых зарождалось мышление. Не случайно на языке современной психологии стало привычным говорить о «зрительном мышлении».

Преимущество восприятия художника, по сравнению с неподготовленным восприятием, заключается в его развитом, деятельном характере. Одно дело – просто смотреть на предмет, но совсем другое – смотреть Рисуя предмет. Рисунок выявит в предмете то, что ускользнуло от рассеянного взгляда и вы воочию убедитесь, что не видели предмета раньше.

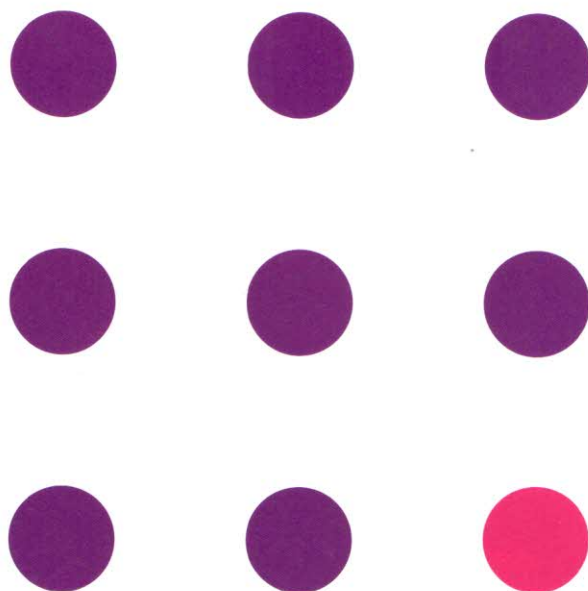
Различие между словами «смотреть» и «видеть» имеет реальную психологическую основу. Дело в том, что рисунок служит своего рода зеркалом самого восприятия – посредством изображения зритель отдает себе наглядный отчет в том, что он воспринимал до того безотчетно. Между восприятием и изображением возникает диалог, они как бы обмениваются опытом, постоянно сравнивая и сопоставляя данные друг с другом. Мастерство художника – есть результат такого сотрудничества.

Таким образом становится понятно, что искусство Изображения неотделимо от искусства Видеть. Вот почему рисование служит школой восприятия нами окружающего мира. С точки зрения художника слово Видеть близко по смыслу со словом Понимать.

«Видеть – это значит объединять бесконечно разнообразные явления, думать – попытка их разложить» (Иоганн Вольфганг фон Гёте, немецкий поэт, государственный деятель, мыслитель и естествоиспытатель).

Способность анализировать и интерпретировать, сравнивать и выбирать главное, способность к сопоставлению отдельных фрагментарных впечатлений, а так же способность связывать знания и опыт с лично воспринятым и воображаемым – вот что отличает творческий интеллект художника.

Духовное и материальное строение произведений искусства отличается особой сложностью, а необходимая для его создания духовная и материальная деятельность требует особого умения и специальной квалификации. Такая же специальная подготовка сознания является обязательной и для зрителя, он должен быть готов к пониманию произведения. Мы часто сталкиваемся с выражениями: «проник в замысел», «поглощен зрелищем». Употребляя слово «восхищение» мы, как правило, не отдаем себе отчета в том, что речь идет о душе «похищаемой ввысь». Число примеров легко умножить. Эти выражения призваны обозначать вполне реальную активность того, кто воспринимает художественное произведение. В том то и состоит вся сложность дела, что всякий раз необходимо видеть одно в другом. Зритель не может перешагнуть раму картины, как перешагивают порог двери, он не может отвесть плодов, изображенных на холсте, но это не мешает ему углубиться в созерцание и наслаждаться видимым. Художественный образ есть образ действия, причем действия встречного, стоит одной из сторон получить безусловное преобладание, как происходит разрушение образа. Но это уже тема другого разговора.



ОТ «СМОТРЕТЬ» К «ВИДЕТЬ»

Сможете ли вы соединить эти девять точек четырьмя прямыми линиями, не отрывая карандаша от бумаги? Попробуйте и учтите: каждую точку должна пересекать только одна линия.



ШКОЛА
ХУДОЖЕСТВЕННОГО
МИШЛЕНИЯ

Если вы хотите научиться Видеть окружающий мир и расширить границы самопознания, посетите нашу «Школу Художественного Мышления»*. Цель Школы – способствовать развитию эмоционально-образного восприятия окружающего мира и воспитание художественного вкуса средствами изобразительного искусства.

Обучение в школе проводится по авторской методике и состоит из теоретических и практических занятий по рисунку, живописи, композиции, и направлено на усвоение и развитие художественного мышления, а также на создание предпосылок для самостоятельного творчества.

*Информацию о Школе вы можете узнать по тел. 068 3872334



Беременность в жизни человека

В настоящее время о беременности известно намного больше, чем знали наши бабушки. Множество необходимой литературы, интернет, различные курсы для будущих мам, видеорепортажи внутриутробного развития плода, – кажется, беременной женщине должно быть комфортно и спокойно. Она знает, какие физиологические процессы происходят в ее организме, правильно питается, употребляет необходимые витамины, осваивает дыхательную гимнастику, релаксацию и йогу для беременных, но все же часто психологическое состояние будущей мамы не всегда удовлетворяет ее. Да и будущий отец ребенка часто чувствует себя не вполне уверенным, не говоря уже о том, чтобы быть постоянно опорой и поддержкой для своей избранницы. Что же это такое – беременность? С этим вопросом мы обратились к психотерапевту и философу Игорю Евгеньевичу Винову.

Игорь Евгеньевич, обращаются ли к Вам беременные женщины, и если да, то какие основные проблемы их приводят в психоанализ?

Прежде всего, хочу сказать, что я ни в коей степени не являюсь специалистом по беременности, но иногда мне приходится работать с клиентками, которые находятся в состоянии беременности и подготовки к родам. Несколько раз ко мне обращались люди, заинтересованные, прежде всего, в понимании того, что такое материнство, что такое будущая жизнь, что свидетельствует об их довольно-таки нетривиальном мышлении, я бы сказал, о высоком уровне развития. Поэтому в этом плане мне очень повезло с беременными клиентками – они были подготовлены к диалогу.

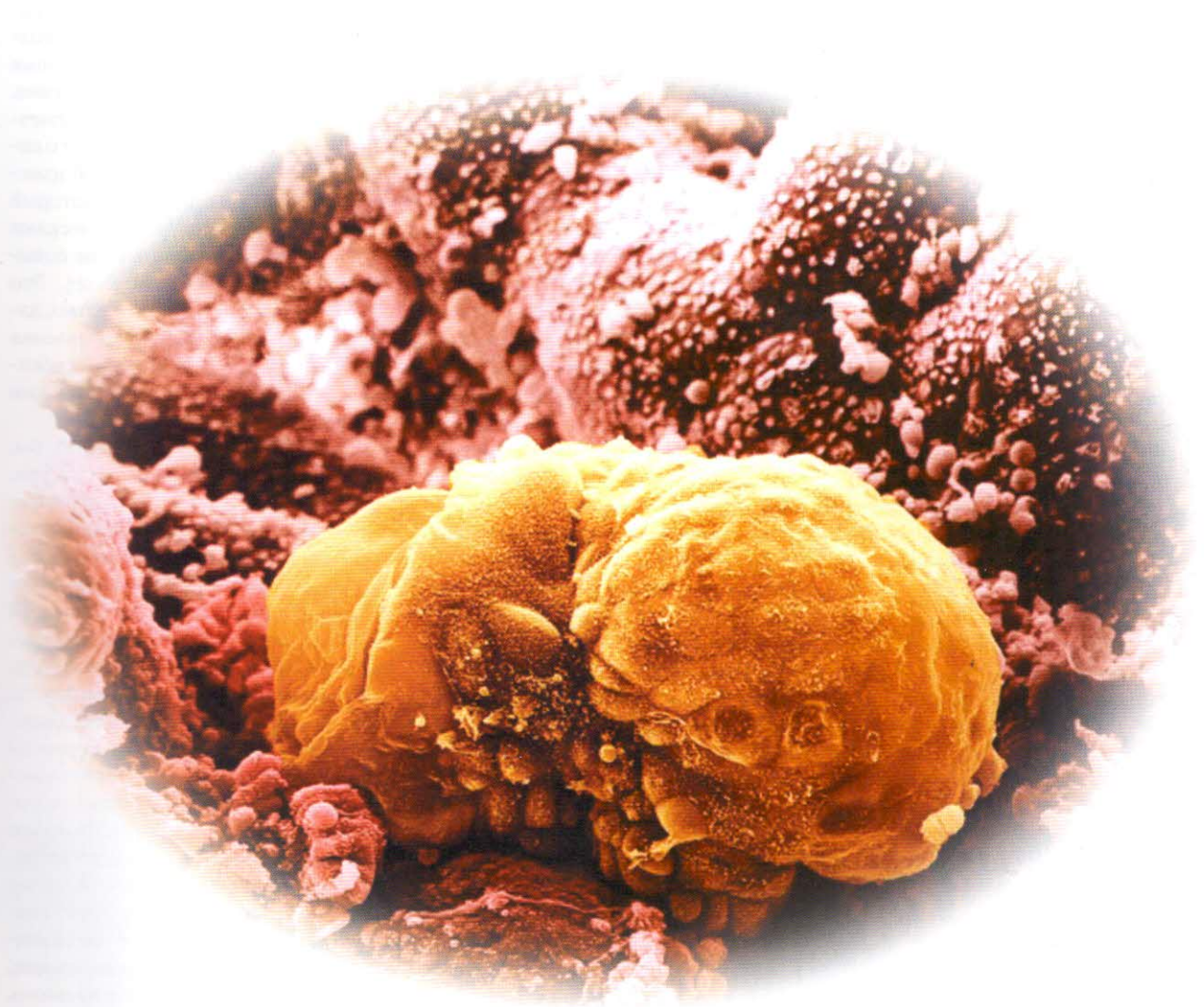
Даже не знаю, с чего лучше начать –

может быть не с конкретики тех проблем, которые у меня на виду, и тех ситуаций, с которыми пришлось иметь дело, а с общей проблемы беременности. Извините за цинизм, но я думаю, что институт беременности сегодня «благополучно» разрушается, так же, как и институт семьи, как и институт власти, так же как и прочие институты: институт культуры, человеческого межличностного взаимоотношения.

Беременность – это диалог. Конечно же, это диалог с собой и со своими возможностями и с кем-то и чем-то, что является потаенным, что является каждый раз удивительным и непостижимым, а именно, возможностью рождения человека. И это не пафос. Действительно удивительно, как мало уделено внимания и в философии, и в метафизике, да и в психоанализе теме

беременности. В художественной литературе мы не так часто сталкиваемся с осмыслением этого феномена. Хотя, безусловно, имеет место понятие беременности, рождения и в поэзии, романистике, но, тем не менее, обращаясь сейчас к этой теме, я вижу необычайную скудость. Это же очень странно. Более очевидного чуда и более непосредственно данной тайны нам не найти – разве что смерть. И такая нищета...

Так вот, что же это такое? Когда мы сотрудничали с одной из клиенток, не хочется говорить «работали», она была крайне обеспокоена тем, насколько она адекватна, насколько она состоятельна в плане материнства. У нее у самой были определенные проблемы в плане отношений с роди-



телями, в плане признания и принятия себя в качестве женщины. Необходимо задуматься: мать и женщина – это одно и то же, является ли беременность аргументом материнства, чем-то подтверждающим женское? Очень часто мы сталкиваемся с тем, что о беременности говорят, как о некоем, скажем так, удостоверении своей женской состоя-

тельности, своей идентичности. Мне с этим приходилось неоднократно сталкиваться: «я женщина или нет»? Переживания иногда носят характер крайне нетривиальный, драматичный. Отсюда задаешься вопросом: можно ли рассматривать беременность с точки зрения исключительно физиологической или даже психологической?

Физиологический акт рождения, пожалуй, ничего особенного в себе не таит и ничем он особенно не отличается от пищеварения, слюновыделения, дыхания или еще чего-нибудь. Это не значит, что он является чем-то примитивным или пошлым – ни в коем случае мы не обесцениваем саму репродуктивную функцию и беременность в частности.

А почему бы не говорить о дыхании? Это такое же чудо, как и беременность. Мы дышим, и каждый дыхательный акт представляет собой также нечто удивительное и непостижимое. Однажды я внимательно следил за процессом дыхания, и тут на определенном этапе наблюдения понял, что не могу дышать без контроля. Это было такое неприятное, даже жутковатое ощущение. Но это был также и уникальный опыт. Мы дышим и не задумываемся, почему мы дышим. Но все-таки беременность каким-то особенным образом привлекает наше внимание – она выдвигается из ряда прочих функций. И выдвигается она опять-таки не за счет частотной характеристики – не так часто беременеют – не каждый день, по крайней мере, и не по причине ее болезненности – хотя в этом тоже есть смысл. Но все-таки, прежде всего на символическом плане, мы соприкасаемся с чем-то, с одной стороны, что от нас абсолютно не зависит, и с другой стороны, за что мы несем ответственность. Вот парадокс: беременность – это своего рода сплетение искусственного и естественного, духовного и плотского в человеке. По крайней мере, беременность напоминает нам о непостижимости, о запредельности нашего собственного тела. Предельно близкое и, казалось бы, предельно известное оказывается непостижимым и таинственным.

Я двигаюсь довольно сумбурно, пытаюсь, во-первых, не впадать в риторику, во-вторых, не упрощать вопрос, который вы поставили на потребу обывателя.

Сейчас я подумал, а достаточно ли у меня оснований, чтобы говорить о беременности, ведь я мужчина?

Но сейчас мы обращаемся к Вам не просто как к мужчине.

Я тогда хочу поинтересоваться: а как к кому?

Как к философу, как к психотерапевту и как к человеку, который, может быть, тоже имеет какое-то отношение к беременности не как к состоянию женщины, а вообще какое-то отношение. Может быть, вам удавалось тоже пережить беременность в каком-то смысле?

Интересная версия. Не будем превращать это в метафору.

Конечно же, человеческое существование – это, прежде всего, бытие с другим, это совместное существование. Беременность – это также одна из форм этого совместного бытия, поэтому беременность безусловно может осознавать и мужчина, и может в этом активно участвовать. Одна из моих клиенток сейчас беременна, она живет в Москве, и ее муж ходит вместе с ней на все мероприятия, которые связаны с подготовкой к родам, и это является для нее не просто моральной поддержкой, но и этапом дальнейшего совместного развития их отношений и взаимопонимания. Когда мы с ней общались в последний раз, то я поймал ее и себя на том, что уже сейчас, хотя ребенок еще не рожден, но ею уже сделано, пережито в ходе беременности очень много, о чем мы никогда не будем жалеть. И то, что происходит на данном этапе, уже дало нам столько, что исполнено благодарью и достойно благодарения. Здесь не должно быть никакого суеверия. Просто нужно быть благодарными за каждое мгновение, которое дает человеку ощущение полноты бытия, полноты его присутствия в мире, а может даже и не только в мире, ибо, конечно же, беременность – это еще и своего рода, трансценденция – это выход в непостижимое. И я прохожу это со своими клиентками, которые практически всю беременность были в анализе, мы очень внимательно к этому относились. Мы улавливали все изменения, эти экзистенциальные инновации не только в физиологических и психологических процессах, но и в том, что можно назвать жизнью с большой буквы. Совершенно иначе начинает работать мышление.

Конечно же, мы знаем, что иногда могут иметь место те или иные, так называемые, патологии. Достоевский, кстати, в «Дневнике писателя» описывает одну из таких ситуаций, когда беременная женщина выбросила ребенка из окна. К счастью, он не разбился. Ее осудили, посадили в тюрьму, хотели сослать на каторгу, но Достоевский объяснил, что у женщины имеет место «аффект беременности», что

состояние, в котором она находится, специфическое, что она не способна адекватно относиться к миру, но когда она родит, все изменится. И действительно, так и произошло. Это состояние может иметь какие-то необычные проявления с нашей точки зрения. Что это? С чем это связано? Конечно, можно сказать, что речь идет о совершенно банальных вещах, об изменении функции организма, который связан также и с биохимическими процессами, когда в организме повышается токсичность и так далее. Это все, безусловно, так, но все равно, даже и эти патологические проявления также имеют какой-то свой особенный смысл в плане того, как мы к ним относимся и что за этим стоит.

Но здесь все-таки я хотел бы, прежде всего, сделать акцент на том, что для нашей современницы беременность оказывается удивительным шансом для восполнения не только ее женской функции, не той или иной атрибутики ее физиологической и психологической состоятельности, а, возможно, это определенный дар, это шанс восполнения ее личности. Ибо жизнь настолько сегодня бывает скудна, прежде всего, в духовном и ценностном плане, и существование сводится подчас к вещам, которые носят характер исключительно прагматический, потребительский. А здесь может произойти понимание того, что в тебе происходит нечто нерукотворное, нечто, что не имеет аналога ни в культуре, ни в цивилизации, что ты являешься соавтором ни много, ни мало, а новой жизни. И это авторство и соавторство, ко всему прочему, является еще и творческим сотрудничеством. Я говорю это лишь отчасти иронично. В этом, безусловно, участвует и мужчина, даже если он и не находится рядом. И, конечно же, некая таинственная сила, которая дает эту жизнь. Ведь именно в беременности мы оказываемся свидетелями альфы и омеги существования – начало и конец находятся в некой взаимосвязи и сингулярности, как они связаны – больше это нигде не увидишь. Ведь мы своего начала, своего истока, ни исторически, ни психологически никогда не почувствовать, не осознать



не можем: когда мы родились и откуда мы пришли? Мы можем только вспоминать, как нам мамочки рассказывали о том, как мы им не давали возможность уснуть, каких они натерпелись от нас мучений, и какие мы хорошие были, когда мы умещались поперек колыбели, но это для нас все равно определенного рода мифология. А то, что касается переживания, реализуемого беременностью, – это свидетельство новой жизни в моем собственном теле. И это не просто слова.

Когда мы с одной беременной клиенткой обсуждали определенные ее состояния, отношения с окружающим миром, с близкими в этот период, я задал вопрос: ее переживания, ощущения, все то, что с ней происходит, имеет ли значение для ребенка, на ее взгляд? Участвует ли ребенок в этом процессе, существует ли в его реакция зародыш личности, может ли она опереться на его присутствие? Для нее этот вопрос оказался ключевым, и в ходе терапии и подготовки к событию мы к нему неоднократно возвращались. Обретение себя в новом качестве, обретение иной возможности себя изменило радикальным образом и ее отношения с миром, родными и близкими людьми. Это сложное отношение к своему телу, к своему назначению в мире связано с понятием «ответственность». Когда женщина находится в этом состоянии, она себя бережет. Себя ли она бережет? Она должна бережно к себе относиться, при этом у нее формируется новая структура, новая форма мышления, она начинает иначе воспринимать себя саму. Забота о себе здесь связана с осознанием особой, не сводимой к потребностям дня, ценности собственной жизни. В состоянии беременности личность подчас вспоминает такую простую и в то же время нетривиальную вещь, как то, что наша жизнь не ограничена наличествующим существованием. Переживание того, что мы являемся вмещением чего-то, хранением чего-то сверхценного, для беременной женщины типично и органично. Мы знаем, что иногда это осознается, об этом подчас говорят сами женщины. Когда мы сотрудничали с клиенткой, то пытались запомнить эти состояния и само отношение к миру, чтобы оно было

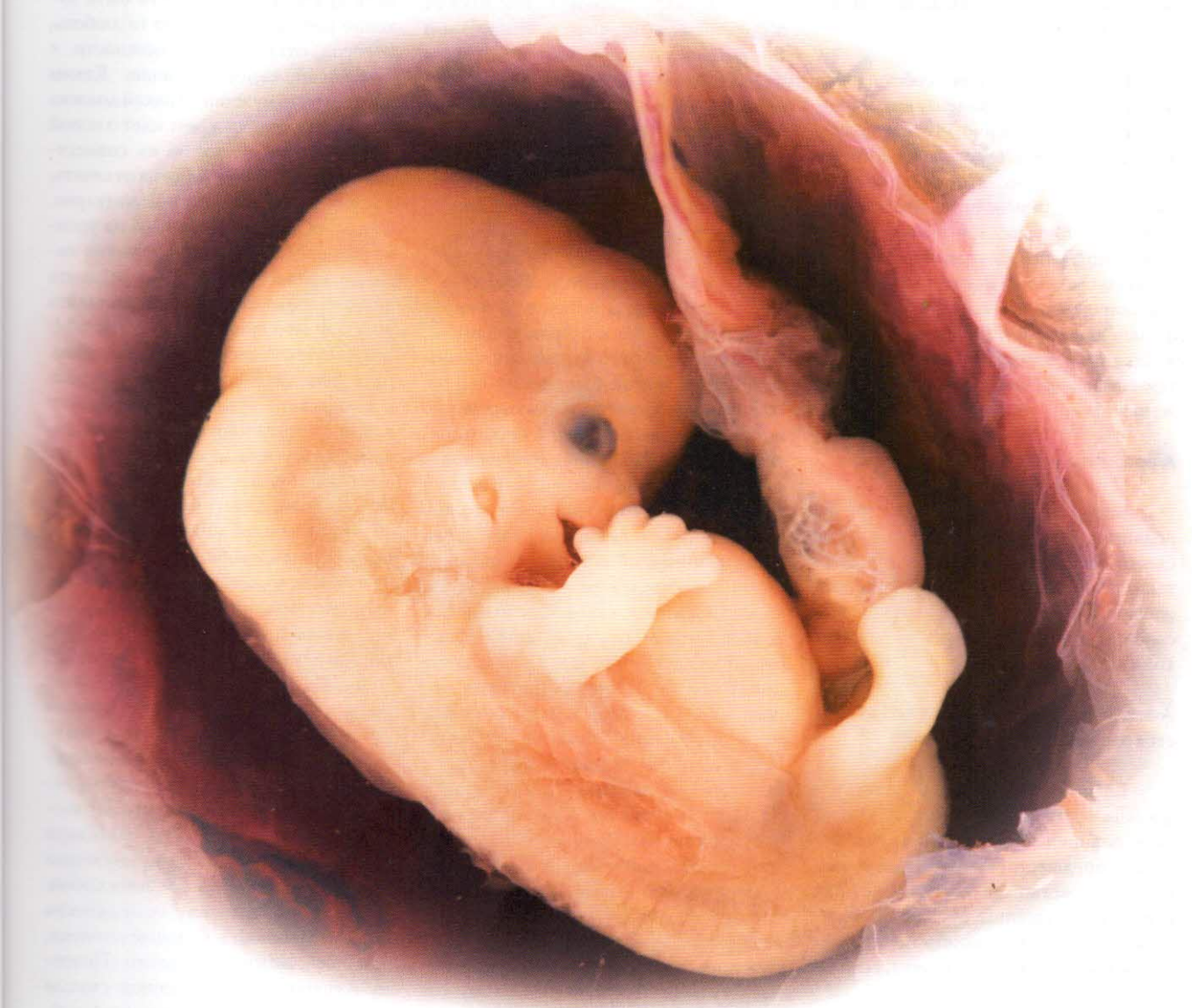
выведено на уровень мысли, на уровень языка, на уровень символа, чтобы не утратить его затем в рутине повседневности. Это то, что связано, по крайней мере, со способностью чувствовать, понимать Другого.

Во время беременности и посредством рождения ребенка, в психоанализе об этом говорил Фрейд, женщина, если она нарциссична, если она инфантильна, если она до сих пор не умела любить, обретает шанс – возможность к любви. У нее появляется шанс почувствовать другого, как нечто уникальное и нечто, что может конкурировать с ее желанием, с ее тотальностью, с ее значимостью. Но, к сожалению, это не прорабатывается на духовном уровне, на уровне смысла, и довольно часто ребенок оказывается в результате ни чем иным, как неким продолжением собственного эго матери, заложником ее нереализованного всемогущества. Он оказывается объектом манипуляции. И в таком случае мать инвестирует в ребенка свои собственные желания, так никогда и не осознав то, что в нем самом может возникнуть нечто принципиально бесподобное, нечто ей нетождественное, нечто уникальное. Вот так и вырастают потом эти дети – бунт, который они осуществляют, носит характер довольно-таки трагический, они пытаются обрести свое пространство, свое собственное место, не располагая способностью к самоопределению, не выдерживая ни критики, ни зрелого диалога. Ребенок, воспитанный в нарциссической среде, в лучшем случае оказывается хорошо адаптированным манипулятором. Ни понятие власти, ни категории ответственности и долга нарциссу не доступны, а, следовательно, ни о какой свободе личности и речи быть не может. Поэтому подготовка к материнству связана с формированием в самом теле и сознании женщины измерения Другого, горизонта возникновения Личности.

Что Вы можете сказать об участии мужчины в этом процессе? Какие у них бывают проблемы?

Мне просто везет, все мужчины – и мои клиенты, и мужья моих беременных клиенток – были крайне вниматель-

ными и заботливыми, как-то очень серьезно относились к своим отцовским обязанностям, к своей миссии на этом этапе, и изменялись в положительную сторону. Может быть и без моей помощи в некотором смысле. Прежде всего, для мужчины я делал акцент на том, что здесь мы имеем дело с общим творческим произведением, с одной стороны, а с другой стороны, я старался упразднить то, что довольно часто является причиной сложностей, которые возникают в первые месяцы после рождения ребенка. Это та рациональная ревность и зависть, испытываемая мужчиной, которому не оказывают больше столько внимания, как прежде. Мужчина чувствует себя чего-то лишенным. Как это ни странно выглядит, но действительно так бывает, потому что сегодня мужчины настолько же инфантильны и неадекватны, как и женщины. Сегодня и та, и другая позиции находятся в очень дефицитном состоянии. И зачастую мужчины не могут выдержать отсутствия внимания к себе, отсутствия признания, ибо их первые этапы совместной жизни с женщиной чаще всего сформированы по образцу материнско-сыновних. Женщина сегодня так и норовит превратить мужчину сперва в ребенка, а потом последовательно в козла отпущения. А мужчина сначала с удовольствием принимает эту позицию, мало того, он сам ее очень часто провоцирует. Сегодня мужчины зачастую ведут себя истерично и демонстративно, привлекая к себе внимание, соблазняя, пытаясь отыграть стратегии самоутверждения. И когда женщина беременеет, когда она начинает входить в контакт со своим внутренним сокровенным и на какое-то время уходит из внешнего мира, то для него это бывает очень серьезным и тяжелым испытанием. И я все делаю для того, чтобы мужчины хотя бы понимали закономерность этих перемен, и понимали, что их не оставляют, по крайней мере, это носит временный характер. Но это, конечно же, далеко не самое главное, что необходимо формировать в отцовском плане, но если уж мужчина незрелый, то необходимо, чтобы хотя бы не было элементарной



конкуренции и борьбы за внимание.

Игорь Евгеньевич, а что Вы можете сказать о формировании отцовства с позиции мужчины? Может быть, во время беременности супруги у мужчины есть какой-то шанс овладения отцовской позицией?

Исследуя и свой собственный опыт, и опыт моих клиентов и знакомых, скажу откровенно, что, как правило, если мужчина не готов к отцовству, то очень трудно что-либо восполнить, и у него меньше шансов, чем у женщины. Меньше и в плане банальных социально-психологических обстоятельств – он меньше туда втянут, и в плане того, что все-таки основную функцию выполняет женщина. Поэтому для него беременность не является тем символическим событием, как для женщины.

А рождение ребенка?

Безусловно, рождение ребенка подвигает мужчину на подвиги в плане своего собственного развития. Но все-таки, если мы можем о беременности женщины говорить, как об инициации, своего рода, то для мужчин это не в такой степени значимо.

А от чего зависит готовность принять на себя эту отцовскую позицию?

Если говорить о самой миссии и функции отцовства вообще, то отцовская позиция является позицией, которая предшествует мужской позиции. Отцовство является основным атрибутом мужчины. Мужчина может не жениться, у него может не быть детей, но он должен быть отцом, если он мужчина.

Что значит – быть отцом? Прежде всего, осуществлять заботу о духовном предназначении в отношении с другим. Это значит заботиться о другом в качестве признания его ценности, признания его смысла, то есть отец должен заботиться о том, чтобы другой смог осуществить некую ценность, которая является безусловностью. Отец заботится о безусловном. Поэтому мужчина должен нести отцовскую функцию

и на производстве, и если он занимается политической деятельностью – какой угодно. Мужчина ни в коем случае не должен говорить: «я сделаю так, как вы захотите – то, что народ потребует, то я и сделаю». Отцовская позиция предполагает, что мужчина должен обеспечить возможность ценностной самореализации человека, с которым он находится в нетривиальных отношениях. Это может быть и подчиненный, и жена, и сын, а я забочусь о том, чтобы смысл и ценность у человека были реализованы и удержаны. Это функция отца – он должен дать возможность осуществиться другому не в плане его здоровья и удовлетворения потребностей (есть сегодня такое модное слово – благосостояние), а в плане духовного развития, в плане его нравственности. Держание духовной вертикали и забота о саморазвитии ближнего в его же собственной самости и одновременно в горизонте закона – это и есть отцовская позиция. Но сам он должен показывать, как можно эти ценности нести и как можно их реализовать. Он должен быть для своего сына, для своей семьи экзистенциальной иконой – символом.

Если этого он не умеет, не несет, то, спрашивается, каким образом тогда, вообще, может осуществляться общество, государство, семья? Кто тогда будет это нести? Поэтому отцовская любовь не должна быть педофильской. Есть прекрасный образец отцовской любви в отечественной литературе – Николай Васильевич Гоголь «Тарас Бульба». Именно так должен осуществляться отец. Мы помним – мать встречает Андрея, пестит его, и может быть, слишком залюбленный матерью, он становится предателем. И акт, который совершает отец, это то, что не связано с мужским и женским, это уже внерольное духовное измерение. Поэтому отцовская позиция является условием для формирования правильных отношений и матери с сыном. Если мы говорим конкретно о современном мужчине, то сегодня отцов очень мало, к сожалению.

Мужчина, который решает завести ребенка, должен быть уже зрелым и очень ответственно к этому относиться. А от чего зависит готовность женщины стать матерью?

Если мы говорим об отцовстве, как об ответственности и заботе, о ценностной адекватности, то когда мы говорим о женщине, то, прежде всего, это способность дарить другому возможность быть адекватным. Это дарить другому возможность быть духовно состоятельным, это та любовь, которая открывает возможности к смысловой самореализации. Каким должен быть мужчина и какой должна быть женщина, если речь идет о новой жизни и, вообще-то, об их совместном деле? Женщину должна отличать, прежде всего, доброта и целомудрие. Она должна быть целостной на уровне непосредственного восприятия мира, на уровне чувств и уметь дарить другому свою любовь. Осуществлять этот дар мужчина, может быть, обязан не в такой степени, как женщина. Мужчина должен заботиться, беречь и показывать, куда надо двигаться, в каком направлении следовать. Женщина же должна давать возможность ему быть таким – значит, она должна быть доброй. Для мужчины доброта – это очень важное качество, но оно не является тем глобальным его атрибутом, как у женщины. Если мы попытаемся мыслить символически, то это всепрощение, принятие, покров, который может осуществить только женщина. Никто не может так утешить, как женщина. И Раскольников у блудницы на коленях может получить прощение. Это то, что невозможно выразить при помощи понятий, это не интеллектуальный акт, это акт воссоединения с самим собой благодаря женщине. Через женщину мужчина может войти в контакт с самим собой. Поэтому она дает ему возможность стать мужчиной в большей степени, чем он ей, можно так сказать. Поэтому женщина в определенном смысле может быть более самостоятельной, чем мужчина. Она более устойчива в мире. Что отличает женщину – способность слышать другого.

Женщина предельно вслушивается в бытие, когда она беременна. Где она находится – в самосозерцании? Да нет, это не самосозерцание, это что-то другое. Все эти спекуляции по поводу Джоконды, тем не менее, иногда соприкасаются с тем, что является

Faint, illegible text visible on the left margin of the page.



таинством. Таинством чего? Брака и беременности.

Что можно сказать по поводу психологического и социально-культурного плана в состоянии беременности?

Различные мероприятия в плане физических упражнений и режима дня – все это очень важно. Но все же, главное, чтобы женщина во время беременности нашла свой внутренний ритм жизни и вошла в него. Необходимо, чтобы она не шла внешними обстоятельствами, когда ей говорят, что и когда нужно есть и чем заниматься. Мы с клиентками исследовали их состояние, их отношение к пище, ко сну, ко всему. Необходимо найти внутренний ритм и организовать соблюдение собственного времени. Что здесь важно? Чтобы женщина нашла константный объект в себе – что-то, что является устойчивым, что организует ее взаимоотношение со всеми областями и регионами существования, начиная от принятия душа и кончая вечерним моционом. Чтобы была определенная повторяемость и стабильность. Самое важное, чтобы было организовано взаимодействие женщины с миром на основании собственного Я. И тело в этом занимает главное положение. Его надо уметь слушать. Я бы тело, вообще, в данном случае предположил в качестве главного субъекта – субъекта саморегуляции. Вслушивание в тело и его рефлексия. Это то, что кажется элементарнейших азбучных вещей. И как можно меньше умничать.

Известнейший английский психоаналитик Дональд Винникотт, давая советы молодым матерям, говорит о том, что самое главное – это поверить себе самой и действовать спонтанно, чувствовать себя. В отношении с ребенком очень важно, чтобы мать чувствовала себя, и поступала в соответствии со своими чувствами. Но чувствовала, а не отыгрывала ту или иную свою невротическую стратегию. Искренность в чувствах – это зрелость, а не инфантилизм. Для того, чтобы была искренность в чувствах, надо привести себя в чувство, надо себя чувствовать. А здесь парадокс такой, что чувствовать себя можно только тогда, когда ты заботаешься

о другом. И когда беременная женщина заботится о своем теле, она заботится в это время и о другом. Причем, этот другой для нее является бесценным. Это идеальная конструкция для триангуляции. Ребенок, конечно же, является этим бесценным объектом, объектом невозможной возможности.

Конечно, метафизика пола – это то, что еще до конца не раскрыто, да и может ли оно когда-нибудь быть раскрыто? Но сегодня секс и сексуальность вытеснили эрос. Если эрос – это целостное и творческое состояние человеческого бытия, то секс – это всегда частичное, половинчатое, это, вообще-то, разделенность. Как раз беременность в определенном смысле выводит сексуальность на эротический план. Если мужчина действительно любит женщину, то он ее беременную не просто не отвергает, как это иногда даже случается, а наоборот, он ее любит *особенно*, любит уже на совершенно ином уровне и в ином качестве, это уже совершенно другое состояние. Это то бесценное, что он обнаруживает в своем партнере – в своей жене, что не может быть сведено к чему-то половому – нечто, что превышает любые психологические отношения. Это принятие другого – вот здесь как раз мужское – это принятие другого в качестве моего будущего сына, который также является не чем иным, как продолжением моей жены – она несет в себе меня самого. Это таинственное событие, когда женщина является носителем этой абсолютной ценности. И если мужчина так относится, может ли он тогда ее воспринимать иначе, чем также нечто бесценное? Не будет же он воспринимать ее как инструмент, как средство? Тогда это чудовищно. Потому что в таком случае исчезает таинство, как таковое, и возможность относиться к другому как к личности. И ребенок тогда становится продолжением нарциссического эгоистического стремления – частичным объектом.

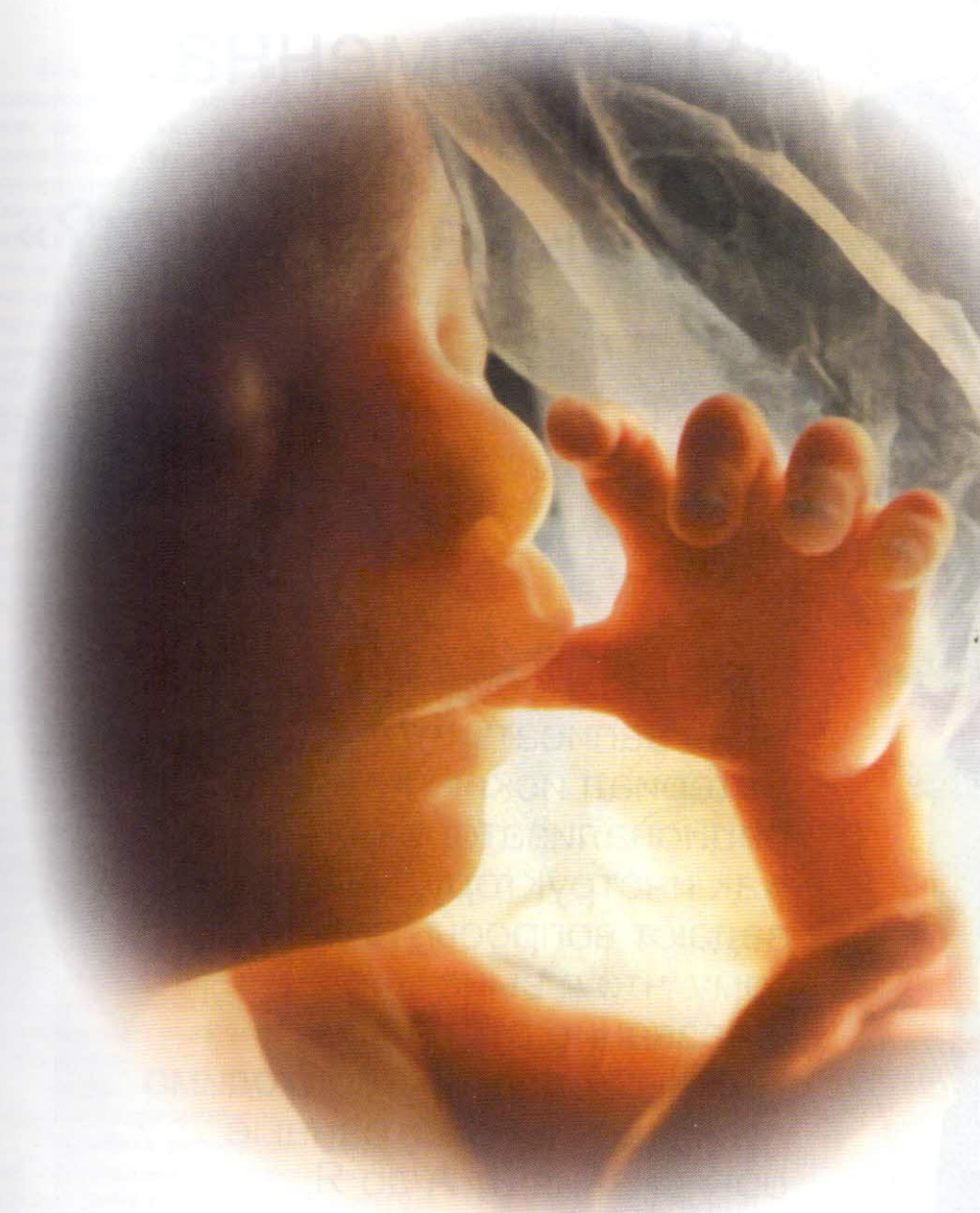
Умный эрос – это то, чего катастрофически не хватает сегодня в формировании института детства. Ребенок должен родиться сразу же в структуре тройственных отношений. Он должен родиться в любви и заботе, где нет необходимости осуществлять вы-

бор, выбор между отцом и матерью. Конкуренция между таковыми – невыносимые условия для ребенка. Сформировать Я, осуществить идентификацию он может лишь в условиях единовластия. Он должен не только и даже не столько получать-потреблять любовь, диадическую слепую любовь того или иного родителя, сколько находить себя в отношениях любви и взаимного признания, видеть любовь отца и матери и убеждаться в том, что их объединяет нечто неслучайное. Он должен убедиться в том, что встреча возможна и с матерью, и с отцом, и матери с отцом. Это дает ему запас прочности на всю жизнь. У него остается память о том, что встреча возможна, что возможно исполненное полноты бытие, где люди друг с другом не делают ничего ужасного, где они не выясняют поло-ролевые или партийные отношения, но знают имя, их собирающее.

Что еще можно сказать по этому поводу? Еще раз признаюсь, что специально я не занимался этим вопросом.

Вы рассказали много интересного, есть о чем поразмыслить.

Говорить о каких-то чисто методических вещах, мне кажется, у нас научились, и вполне достаточно тех курсов, предназначение которых: обеспечивать необходимой методической информацией. Что бы я еще добавил? Когда я работаю с беременными, то всегда делаю акцент на том, что беременность не должна быть чем-то промежуточным, она не должна быть каким-то аспектом ожидания: «я жду, когда же, наконец, он родится». Ни в коем случае! Пожалуй, именно это самое главное. Беременная женщина должна наслаждаться беременностью и быть, вернее, пребывать в настоящем. Именно во время беременности женщина может почувствовать свое собственное время – она может услышать пульсацию вечности. Поэтому женщине надо хранить себя в беременности в плане памятования, в плане того, что она получает бесценный опыт бытия. Вот это наверное самое главное, самое существенное.





Особенности физического состояния беременной женщины или

«Я беременна. Что мне нельзя делать на занятии?»»

Екатерина Смирнова

Причина, побудившая меня написать этот материал исключительно рационализаторская. Как инструктору, мне часто задают вопросы, подобные тому, что я вынесла в название статьи. Каждый раз мне необходимо пускаться в пространные объяснения от **А** до **Я**. Теперь буду просто отвечать: «ответ вы сможете прочитать в журнале...»

Речь пойдет о физиологических особенностях этого «интересного положения» вне зависимости от характера, мировоззрения или уровня физической подготовленности беременной женщины. Само собой разумеется, что не существует двух одинаковых женщин, и даже у одной и той же женщины не бывает двух одинаковых беременностей. Но спасательная нить, дарующая шанс на взаимопонимание и возможность разобраться «как же теперь себя вести?», безусловно, существует – это природа и ее законы. Учитывая индивидуальность каждого человека, нужно понимать, что ниже изложенное следует рассматривать как вероятность, но вовсе не всегда правило. А кроме того, не стоит пренебрегать интуицией и умением определять потребности собственного организма, руководствуясь здравым смыслом.

Еще один часто встречающийся вопрос: можно ли во время беременности заниматься в обычной группе (не для беременных)?

Мое убеждение – да, конечно, но при условии, что вы не будете перекладывать ответственность за себя и своего будущего ребенка на плечи инструктора, контролирующего одновременно несколько совершенно разных людей в группе, причем, не беременных. Если вы понимаете, что именно с вами происходит, и чувствуете себя достаточно уверенно для активной деятельности – это отличный шанс многому научиться и немалый источник пользы и удовольствия.

Теперь по существу. Беременность разделена на три триместра.

Подробная информация, описывающая еженедельное изменение состояния будущей мамы и ребенка, не редкость, и ее можно найти в любом специализированном журнале, книге или в интернете. Мы затрагиваем только узкий аспект беременности и ее влияния на физическую активность в этот период.

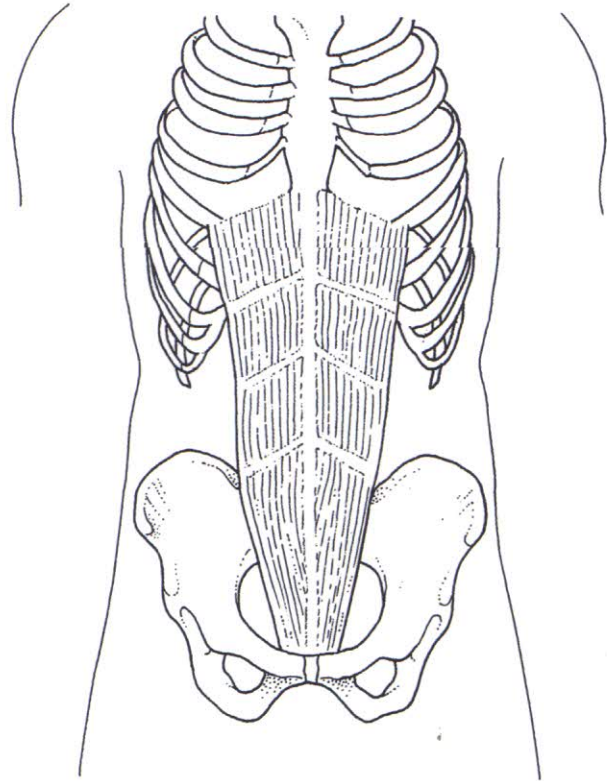


Рис.1

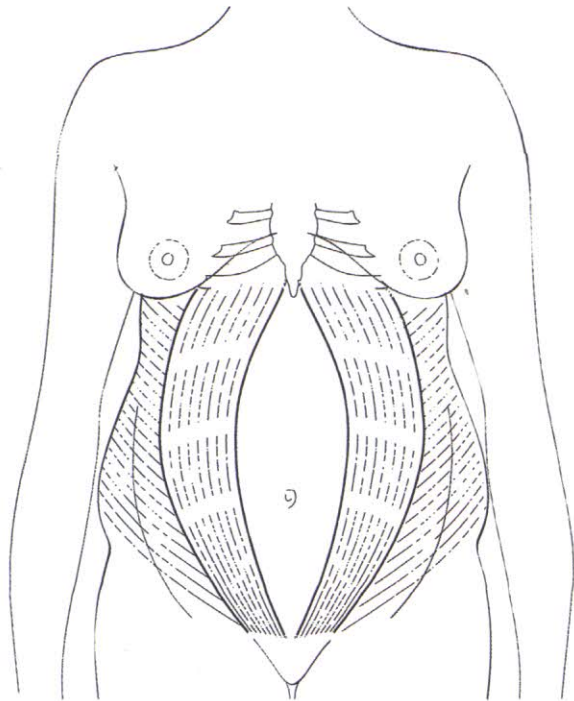


Рис.2

I триместр (1 - 14 неделя)

Вплоть до пятнадцати недель, если здоровье в норме – ограничений почти нет (слова: «врач не запрещает» – не подходят, потому что они обычно на всякий случай запрещают все!). Можно делать любые упражнения, не связанные с подъемом тяжестей и перегреваниями тела (как пример, противопоказаны поднятие штанги, йога в сауне). Стоит избегать вещей, значительно изменяющих внутрибрюшное давление, например, таких упражнений, как удияна-бандха или маюр-асана.

Физически можно делать многое, но психологически уже сейчас стоит подготовиться к тому, что спустя всего несколько недель появятся вполне обусловленные физическим состоянием причины видоизменить нагрузку. Поэтому уже сейчас необходимо снижать обороты. Например, исключить амплитудные движения ногами или перестать качать пресс (как минимум, значительно сократить количество повторений). Стоит умеренно использовать упражнения с вынесением ног за голову лежа на спине, потому что это может негативно повлиять на кровяное давление, и без того нестабильное в этот период.

Не следует усердствовать с растяжкой, особенно в районе крестца (ягодичные мышцы) и лобковой кости (положения – ноги в стороны), потому что уже во втором триместре может проявиться ее негативное влияние.

Особое значение в период беременности приобретают сильные мыш-

цы живота. Они важны для:

- удержания правильного положения таза, что значительным образом сказывается на всей осанке;
- поддержке и защиты спины, особенно поясницы;
- контроля движений туловища;
- участвуют в родовой деятельности;
- позволяют скорее восстановиться в послеродовой период.

Для эффективного укрепления живота необходимо учитывать функциональные особенности каждой мышцы, относящейся к этой группе. И учитывая то, что с ростом плода живот женщины будет постоянно увеличиваться, растягивая и ослабляя мышцы, это определенным образом отразится на осанке. Следует подбирать нагрузку с учетом предстоящих изменений, это поможет избежать потери формы и болей в пояснице. Очень важно не сводить работу на укрепление живота к привычным подъемам туловища или ног лежа на спине. Через несколько недель эти упражнения все равно придется исключить. Очень полезно освоить серию упражнений для укрепления мышц тазового дна, что приведет к укреплению глубоких мышц живота (поперечных), поможет стабилизации крестца, а также предотвратит появление такой неприятности, как спонтанное недержание (при кашле или смехе). Кроме того, тренируя мышцы тазового дна, можно уменьшить вероятность разрывов

во время родов, потому что мышцы станут более эластичными. Можно привести в пример кусок резины. Неновый, расслабленный резиновый жгут со временем теряет эластичность и становится хрупким, рискуя порваться. Также и мышцы – нетренированные мышечные волокна теряют способность к качественному расслаблению, а значит эластичность.

Переходя от теории к практике, следует сказать, что весьма эффективно справляется с задачей укрепления мышц тазового дна пилатес (Pilates). Особенностью этой техники является осознанное и целенаправленное развитие чувствительности и силы именно глубоких мышц живота, так называемого Центра. Но описывать упражнения пилатес для людей без опыта занятий в рамках одной статьи нецелесообразно. Упражнения Кегеля являются идеально подходящими для решения данной задачи.

Слова: «врач не запрещает» – не подходят, потому что они обычно на всякий случай запрещают все!

Упражнения Арнольда Кегеля.

Вот один из вариантов выполнения этого упражнения.

Сесть прямо на жесткую поверхность. Почувствовать зону между седалищными буграми, которая является местом расположения мышц тазового дна.

Теперь нужно сжать мышцы промежности (тазового дна), и подтянуть их вверх и внутрь. Ощущения такие же, как при сознательной остановке мочеиспускания. Необходимо удерживать мышцы в таком положении от 5 до 20 секунд (дыхание не задерживать), затем медленно расслабиться, почувствовав, как мышцы промежности опускаются. Начинать следует с пяти раз, постепенно увеличивая количество повторений до десяти. Выполнять упражнение два-три раза в день. Это упражнение можно делать сидя, лежа, лежа с приподнятым тазом, на корточках.

Лифт

Представьте, что вы двигаете лифт внутри живота. Сначала нужно сжать мышцы чуть-чуть (это первый этаж) и удерживать напряжение 3-5 секунд. Продолжать путешествие на лифте, увеличивая напряжение и поднимаясь постепенно до своего предела на второй, третий и другие этажи, останавливаясь на каждом. Опускание вниз такое же поэтапное с остановками на несколько секунд.

Сокращения

Напрягать и сокращать мышцы как можно быстрее. На данном

этапе беременности ваша задача – предусмотреть развитие событий и предотвратить возможные неприятности. Растущий животик не просто выдвигается вперед относительно вертикальной оси, но и кардинальным образом влияет на осанку, изменяя центр тяжести. Осанка – это не только положение тела стоя и то, как оно в этом положении выглядит. Это динамическая инженерная конструкция с использованием мышц и связок, костей и суставов. Мы используем наши осаночные мышцы в повседневной активности, когда наклоняемся, приседаем, поворачиваемся. И состояние мышц тела самым непосредственным образом сказывается на качестве движений, нами производимых.

Прогноз вероятных изменений осанки:

- в связи с увеличением груди может усугубиться сутулость;
- мышцы середины спины могут стать слабыми и усугубить сутулость;
- увеличение веса ребенка и изменение центра тяжести может привести к отклонению таза вперед относительно вертикальной оси и увеличению поясничного лордоза (изгиба). Это увеличивает нагрузку на межпозвоночные диски и может стать причиной дискомфорта и болей в пояснице;
- мышцы поясницы испытывают ги-

- пертонус (чрезмерное напряжение);
- мышцы живота и тазового дна начнут растягиваться под воздействием увеличивающейся массы ребенка;
- голова может отклониться вперед относительно вертикальной оси, что вызывает ощущение тяжести в воротниковой зоне и может стать причиной головных болей;
- в связи с уменьшающимся количеством места в грудной клетке и сутулостью могут возникнуть затруднения дыхания.

План преодоления:

- идеально – посещать специализированную группу. Выбор сейчас большой, но по разным причинам не всем это подходит.
- продолжая посещать свою обычную группу йоги или пилатеса, нужно позаботиться о том, чтобы чувствовать себя комфортно. Обзаведитесь предметами, которые помогут адаптировать упражнения под ваши нужды. В этих целях незаменимым помощником станет большой мяч, полотенце, йога-блок. Конечно, в первом триместре особой необходимости их использования еще нет, но позже они могут очень пригодиться и помогут вам продлить занятия в любимом месте с понравившимся инструктором. На данном этапе вы будете постепенно привыкать к мячу и использовать его в некоторых упражнениях, которыми можно просто дополнить привычную практику, если этих элементов она не содержит.



1. Освобождение и расширение грудной клетки снимает напряжение мышц груди, положительно воздействуя на осанку в целом и на дыхание.

В положениях 1 и 2 необходимо стремиться удлинять поясницу и заднюю поверхность шеи, не поднимать плечи к ушам и не запрокидывать голову назад.

Положение 3 следует выполнять, если есть уверенность в том, что вы сможете держать баланс. Учиться можно, попросив ассистента придерживать мяч.

Во всех трех положениях следует акцентировать внимание на расширении середины туловища (область нижних ребер) во время вдоха.

2. Положения 4 и 5 способствуют снятию излишнего напряжения в межреберных мышцах, что весьма благотворно сказывается на дыхании и общем самочувствии. Кроме того, при достаточной амплитуде и контроле положения таза (обе ягодицы

стремятся вниз) прекрасно снимает напряжение квадратных мышц поясницы.

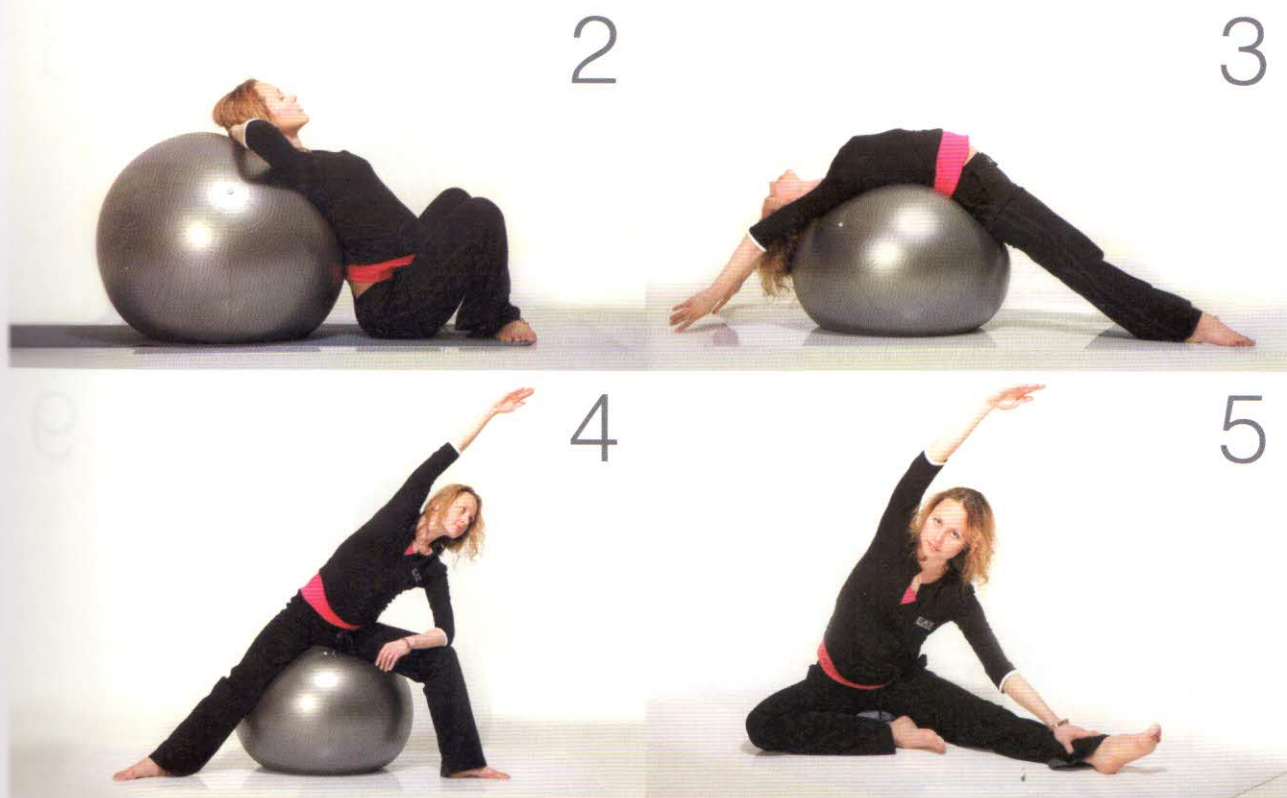
4 – сидение на мяче дополнительно тренирует баланс, что немаловажно для беременной женщины в связи с постоянно меняющимся центром тяжести.

5 – сидение на блоке или свернутом полотенце (можно сидеть и просто на полу) требует большей гибкости. Выбирать стоит то, что кажется более комфортным. Выполнять вытяжения, контролируя поясничный прогиб, стремясь к удлинению за счет подкручивания копчика вперед и подтягивания низа живота.

Выдыхая, углублять наклон. Затем, удерживая достигнутое положение, акцентировать внимание на расширении грудной клетки в стороны во время вдоха.

3. Снятие напряжения мышц шеи.

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Удлинить заднюю по-



верхность шеи, отодвигая лопатки от ушей. Закрывать глаза. Кончиком носа рисовать круги на потолке, увеличивая амплитуду. Двигая головой, стремиться расслабить мышцы задней поверхности шеи.

Это упражнение можно выполнять на любом сроке беременности, так как в нем отсутствует напряжение. Однако лучше прекратить в случае появления тошноты или головокружения.

Упражнения лежа на животе выполнять можно до того момента, пока это не вызывает дискомфорта. Практически, положение лежа на животе не может причинить вред плоду даже на поздних сроках беременности. Однако если это положение кажется небезопасным, не стоит оказывать на себя психологическое давление и ложиться на живот любой ценой. В конце концов, беременность не такой уж продолжительный период времени, и сразу после родов лежать на животе будет очень даже полезно.

Основные особенности состояния в первом триместре:

– опасность выкидыша наиболее высока в этом триместре.

При внимательном отношении к подбору и выполнению упражнений, физическая нагрузка не может стать причиной выкидыша. Однако для продолжения занятий женщина должна чувствовать себя достаточно уверенной в собственных силах. В противном случае имеет смысл отложить физическую нагрузку до наступления второго триместра, когда риск выкидыша значительно сократится.

– для этого периода характерными являются тошнота, утомляемость и пониженный общий тонус организма; – депрессия и отсутствие желания заниматься без видимых причин противопоказаниями не являются! Сбалансированная физическая нагрузка весьма положительно сказывается на общем состоянии беременной женщины.

6



8



9



II триместр
(15 - 27 недели)

Второй триместр – это время, когда следует внимательно относиться к возникающим в организме изменениям и адаптироваться к их влияниям. Об изменениях подробнее:

Белая линия живота

Белая линия живота – это связка, которая проходит по середине живота от грудины до лобковой кости. (Рис.1, стр. 27)

Во время беременности мышцы живота растягиваются как в длину, так и в ширину, позволяя разместиться растущей матке. Таким же образом, как и мышцы, Белая линия живота тоже растягивается, и это может привести к ее раздвижению (Рис.2). В связи с увеличивающейся нагрузкой (изнутри) мышцы живота становятся твердыми и напряженными, однако это ощущение обманчиво. Растяжение мышц и Белой линии значительно ослабляет их и делает неспособными осуществлять стабилизацию позвоночника.

Обычно при раздвижении Белая линия растягивается в стороны. Это происходит в результате вынашивания большого плода или боль-



шого количества родов. Однако раздвижение Белой линии может произойти и в результате того, что женщина выполняла упражнения или действия, которые усугубили процесс раздвижения Белой линии. Поэтому, чтобы не оказать самой себе медвежью услугу, следует внимательно выбирать упражнения, следуя нехитрым правилам:

- не делать упражнения, в которых активно работают прямые мышцы живота (подъемы туловища или двух ног лежа на спине);
- не сутулиться, особенно сидя за столом;
- не делать большое количество наклонов вперед, округляя поясницу и не удерживать их в течение длительного времени;
- избегать упражнений, в которых активно работают косые мышцы живота (подъемы туловища – локоть к противоположному колену, вынесение прямых ног к одной руке лежа на спине и прижимая лопатки, подъемы туловища лежа на боку).

Интересен тот факт, что раздвижение Белой линии живота встречается не только у женщин, перенесших беременность. Это явление можно обнаружить и у мужчин, особенно имеющих большой живот. Или прямо противоположной категории – атлетов, злоупотребляющих неправильным качанием пресса. Ведь пресловутые кубики – это не что иное, как разрыв мышечного листа, а чрезмерно активные прямые мышцы порой приводят к раздвижению Белой линии и ослаблению мышц Центра, а значит потере стабильности и контроля во время движения. Чтобы избежать раздвижения, нужно всего лишь сознательно начинать движение с включения в работу мышц Центра. В этом смысле идеальной является техника пилатес.

Relaxin

Стабильность позвоночника зависит от прикрепленных к нему связок и мышц. Эта стабильность особенно уязвима во время беременности в связи с расслабленностью волокон и тканей под воздействием гормона Relaxin, который присутствует в теле приблизительно со второй недели и предназначен для облегчения родовой деятельности.

Во втором триместре наличие гормона Relaxin становится значительным. Этот гормон влияет на весь связочный аппарат тела, расслабляя его. Связки отвечают за стабильность всего тела, а расслабленные связки уменьшают стабильность. Именно поэтому следует поддерживать, однако, нецелесообразно увеличивать подвижность связочного аппарата. В этот период многие женщины начинают чувствовать се-

бя более гибкими, чем обычно именно в связи с наличием Relaxin в теле и упражнения на растягивания кажутся им весьма приятными. Легко достижимые сложные формы приносят моральное удовлетворение, однако эффект от подобной нагрузки будет скорее отрицательным, так как нестабильность тела приводит к чрезмерной нагрузке на позвоночник и суставы, разбалтывая и разрушая их. Разбалансированность позвоночника чревата появлением болей в спине, от невралгии до грыж межпозвоночных дисков.

При растягиваниях не стоит воздействовать на растягиваемую зону дольше 30 секунд. Это простое правило поможет избежать значительного количества проблем.

Особенно внимательно нужно отнестись к воздействию на спину. Это связано с тем, что крестец, который находится у основания позвоночника, весьма богат на количество связок, соединяющих его с костями таза. Нестабильный крестец является наиболее распространенной причиной болей в этой зоне, как у беременных женщин, так и в послеродовой период. Часто последствия остаются на долгие годы после беременности, и именно поэтому следует отнестись к этой проблеме со всей ответственностью.

Лобковое сочленение

Еще одна зона тела, испытывающая повышенную нагрузку во время беременности – это лобковое сочленение. Нагрузка возникает под воздействием Relaxin, увеличивающей массу тела ребенка и приводит к повышенной подвижности лобкового сочленения, которая необходима во время родов. В результате преждевременного раскрытия возникают острые болезненные ощущения в этой зоне. Эта проблема также характерна для футболистов, потому что они совершают большое количество ударов по мячу внутренней поверхностью ноги.

Избежать проблемы можно, сократив амплитуду движения ног и укрепляя мышцы Центра. Если болевые ощущения возникают, следует на время исключить упражнения с открытыми в стороны ногами.

Синдром пониженного давления в положении лежа на спине

Это явление вызывает вопросы и споры по поводу сроков возникновения риска. Они колеблются от 16 до 35 недель. Речь идет о перекрытии полой вены, играющей важную роль в кровоснабжении плода. Таким образом, получается, что в положении лежа на спине под тяжестью плода происходит перекрытие полой вены. Беременная женщина обычно ощущает подташнивание, а для ребенка это может иметь самые негативные последствия в связи с ограниченным поступлением кислорода. Избежать этого можно, уложив беременную женщину на наклонную плоскость, голова должна находиться выше уровня сердца или на бок, положение сидя тоже вполне подходит.

Часто возникает вопрос: спать тоже сидя?

Спать нужно так, чтобы было удобно. Во сне женщина расслаблена, поэтому нет риска причинить вред малышу. Но при выполнении физической нагрузки возникает опасность гипоксии плода.

Сложность в том, что нельзя точно сказать, происходит ли перекрытие полой вены каждый раз при выполнении физической нагрузки лежа на спине. Поэтому лучше перестраховаться!

Как уже говорилось выше, вопрос влияния временной гипоксии на развитие плода достаточно спорный и относится скорее к медицине. Например, считается, что физически самые сильные дети, рождаются у ныряльщиц за жемчугом, как раз благодаря тому, что длительные задержки дыхания приводят к временной гипоксии плода и заставляют его активизироваться. Но нельзя не учитывать уровень физической подготовленности самих ныряльщиц в сравнении со среднестатистической европейкой, жительницей мегаполиса.

Гидратация

И еще один важный момент во время беременности – это недостаточная гидратация. Плод не имеет собственной системы охлаждения, а его температура превышает температу-

ру тела матери. Поэтому беременная женщина должна внимательно следить за температурой тела, хотя бы не выполняя тяжелую физическую нагрузку в плохо проветриваемом помещении и при этом не выпив глотка воды. Пить нужно около двух литров воды в день.

Но вот зато к перенесению холода организм беременной женщины адаптирован хорошо. Это связано с увеличением количества плазмы крови. Весьма полезны прогулки на свежем воздухе, даже в морозный день.

Основные особенности состояния во II триместре:

- все еще может оставаться тошнота и повышенная утомляемость;
- появляется риск, в связи с присутствием релаксина;
- может возникнуть синдром пониженного давления в положении лежа на спине;
- изменения центра тяжести и осанки становятся ощутимыми.

III триместр (28 – 40/42 недели)

Особенностью этого периода является стремительный рост и развитие малыша, в связи с чем тело беременной женщины испытывает возрастающую с каждым днем физическую, эмоциональную и гормональную нагрузку. В этот период следует выполнять только те упражнения, которые не причиняют дискомфорт, а также продолжать следить за осанкой, выполнять упражнения Кегеля и снимать напряжение мышц шеи и поясницы. Весьма актуальными будут действия, раскрепощающие грудную клетку и дыхание, с акцентом на расширение грудной клетки.

В борьбе с отеками прекрасными помощниками будут вращения голеностопных и лучезапястных суставов, вращения головой. Кроме того, лучше избегать длительных стояний и длинных серий упражнений в одном и том же положении.

Целесообразно избегать прогибов в пояснице, в которых вес жи-

вота усугубляет давление на позвонки (положение 6, стр. 32). Альтернативой распространенному упражнению Кошка может стать подтягивание пупка (упражнение Кегеля) в положении 7.

Поза для расслабления 8 поможет снять напряжение с поясницы и сохранить эластичность мышц тазового дна. Для комфортного размещения живота нужно развести колени в стороны. Важно следить за тем, чтобы ягодицы оставались на пятках, а мышцы воротниковой зоны расслабленными.

Подготовиться к прохождению головы ребенка во время родов помогут следующие упражнения:

№ 1

Лечь на кровать, ноги согнуть в коленях, стопы вместе, спина поддерживается. Сильно сжимать колени, подтягивая мышцы тазового дна. Заметить напряжение внутренней поверхности бедер и между ногами. (Многие женщины невольно сжимают эти мышцы, когда голова ребенка растягивает отверстие родового канала. Этого следует избегать, так как это увеличивает вероятность разрывов).

Расслабиться и внимательно наблюдать за разницей ощущений в мышцах.

№ 2

Лечь на спину, спина поддерживается подушками, но колени и стопы врозь. Постепенно расслаблять мышцы бедер, позволяя коленям раздвигаться все шире и шире (стопы будут мягко перекатываться на их внешние стороны). Сначала может возникнуть ощущение дискомфорта, но с практикой приходит правильное чувство полного расслабления. Однако если присутствует боль в области лобкового сочленения, это упражнение следует исключить.

Основные особенности состояния в III триместре:

– быстрые и значительные изменения в весе ребенка приводят к ощутимым смещениям центра тяжести и сложностям с удержанием баланса;
– масса тела будущей матери возрастает значительней, чем ранее

(в большинстве случаев);

– возможны появления отеков;

– дыхание затрудняется вследствие увеличения давления снизу на диафрагму в грудной клетке;

– к концу триместра ребенок поворачивается и опускается, поэтому может уменьшиться давление на диафрагму и стать ощутимым давление на мочевой пузырь;

– к концу триместра возрастает утомляемость;

– могут возникнуть сложности с концентрацией внимания и эмоциональная нестабильность;

– могут проявиться различные боли общего характера.

В качестве дополнительного довода в пользу активного проведения беременности и важности личной осведомленности об особенностях этого состояния, напоследок хочу привести пример из собственного опыта.

В момент моего благополучного пребывания на последней неделе беременности мы большой компанией друзей и родственников решили съездить в один из санаториев в районе Белой Церкви с целью приятного и полезного проведения мартовских праздников. Как и положено в подобных заведениях, всем прибывшим предлагают пройти ряд оздоровительных процедур, предварительно посетив кабинет врача, который эти процедуры и назначает. Каково же было мое удивление, когда врач назначила мне электрофарез! Когда я спросила, не смущает ли ее мое положение и то, как электричество может на него повлиять (спровоцировать роды прямо там!), доктор удивленно поинтересовалась, что я имею в виду под «своим положением»? Узнав же о ситуации, она меня испуганно поблагодарила за предупреждение, сказав, что совершенно не заметила моей девяти-месячной беременности, и выглядело это вполне искренне. Не стану гадать, что явилось причиной эдакой оплошности: моя свободная одежда или невнимательность врача, но не знаю я о воздействии электричества на организм, поездка

могла бы обернуться сомнительным приключением.

Так же мне хотелось бы подчеркнуть то, о чем речь идет с самого начала, – важность правильной осанки. Фотографии 9 и 10 сделаны с разницей в несколько минут на 37 неделе, как, впрочем, и все остальные предложенные в материале фото. Положение 9 является иллюстрацией того, как воздействует изменение центра тяжести на положение тела, если силам гравитации не противопоставлять осознанные действия, корректирующие ситуацию. В то же время, положение 10 выглядит как минимум менее беременным, если не смотреть на него глазами специалиста. Я не зря называю эти фотографии положениями – в этом ключ. Стоит всего лишь осознанно изменить положение тела, расположив малыша в полости чаши таза, а не подвешивая его впереди, и это поможет предотвратить такие неприятные явления, как:

– боли в пояснице;

– растяжение и ослабление мышц живота и тазового дна;

– ослабление мышц спины и ягодиц;

– напряжение воротниковой зоны и головные боли;

– появление «шишек» на суставах больших пальцев ног;

– появление растяжек на коже в области живота.

Давайте проанализируем, что нужно сделать. Всего несколько манипуляций: подтянув пупок, наклонить таз, опуская копчик к полу. Расположить макушку над копчиком. Опустить лопатки, не сводя их к позвоночнику, отодвигая вниз, подальше от ушей. Обратите внимание на стопы. Постарайтесь не заваливаться на внутреннюю поверхность стопы, прижимая к полу подушки под суставами мизинцев. Самое сложное во всем этом – научиться себя контролировать после того, как вы отошли от зеркала!

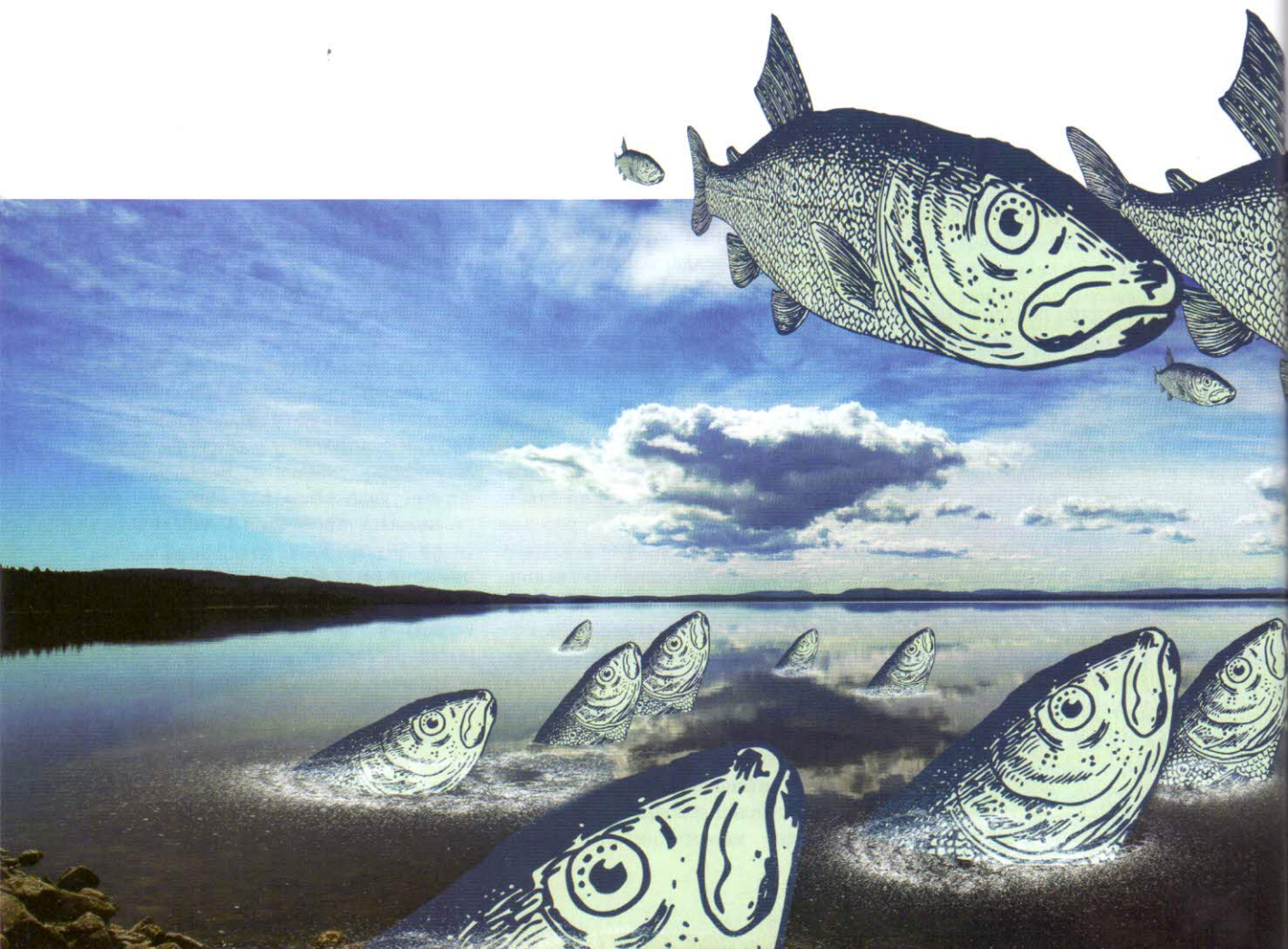
Надеюсь, что вы не зря потратили время, читая статью, и мои рекомендации окажутся полезными и доступными. От души желаю приятно провести время в ожидании Чуда!

8 ЛЕКЦИЙ ПО УОГЕ

УОГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ
ВТОРАЯ ЛЕКЦИЯ

Алистер Кроули

Яма



Поступать согласно своим желаниям должно стать основой Закона.

Звезды и плацентарные амниоты!

О, обитатели десяти тысяч миров!

1. Выводом из наших исследований, проведенных на прошлой неделе, является то, что йога, которая дает освобождение и разрушает чувство одиночества (являющегося корнем Желания), должна быть осуществлена:

– концентрацией каждого элемента нашего бытия;

– и уничтожением его в сокровенном акте сгорания со всей вселенной.

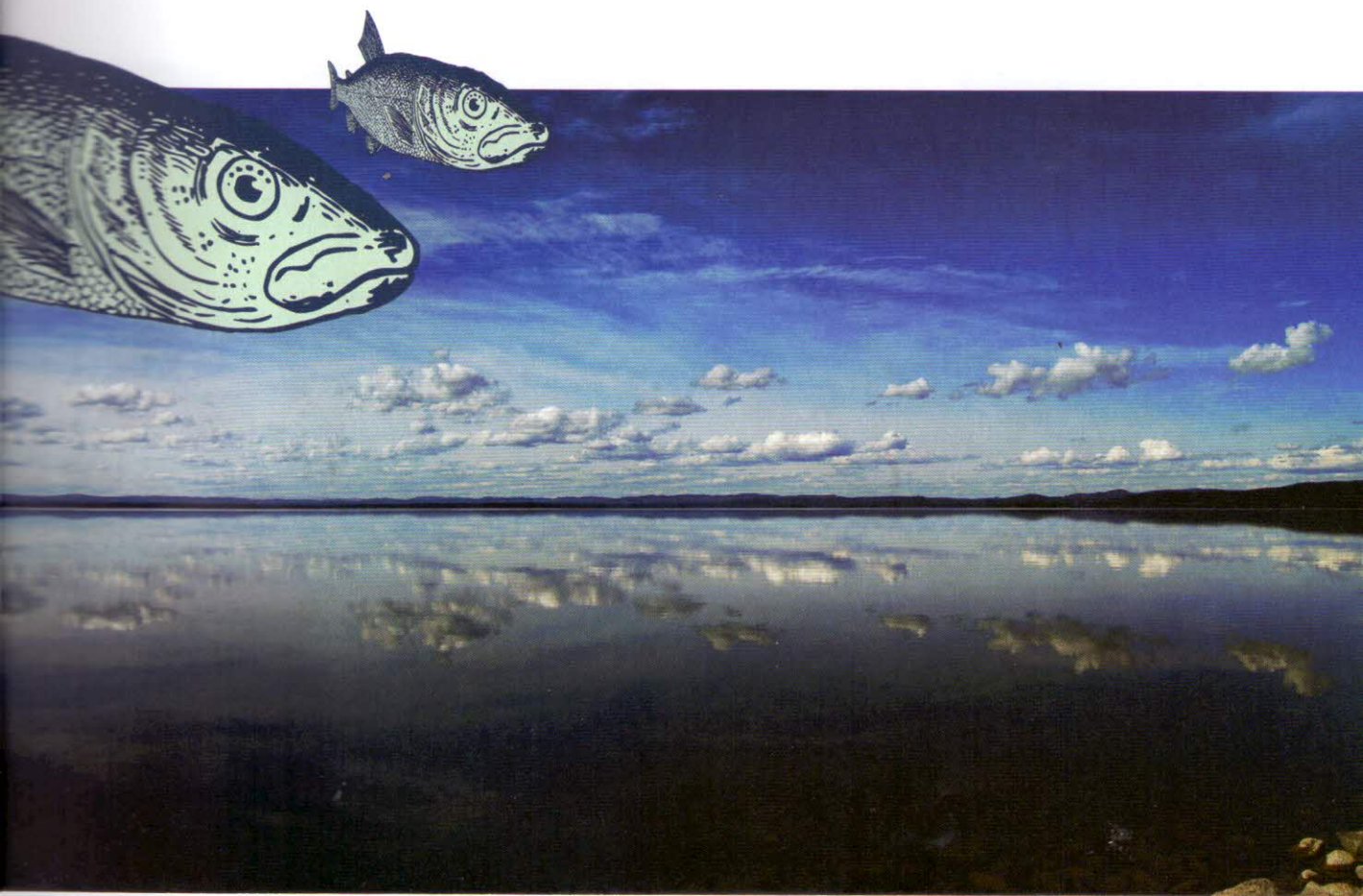
Я мог бы тут заметить в скобках, что одна из трудностей реализации этого действия заключается в том, что все качества йога возрастают во всех направлениях по мере его прогресса и... по причине этого прогресса. Однако

бесполезно переходить мосты до тех пор, пока мы к ним не подошли, и мы должны понять, что опора на серьезные научные принципы, основанные на универсальном опыте, будет безотказно служить нам на каждом отрезке нашего пути.

2. Когда я впервые предпринял изучение йоги, я был, к счастью, солидно оснащен знаниями фундаментальных принципов современной науки. Я немедленно заметил, что если мы должны придать делу здравый смысл (наука – это не что иное, как хорошо проинструктированный здравый смысл), первое, что нужно сделать, это провести сравнительный анализ различных систем мистицизма. И сразу стало очевидным, что результаты во всем мире совпадают. Используемые методы прак-

тически одинаковы, они лишь затемнены религиозными предрассудками и местными обычаями, но в своей сущности – идентичны! Этот простой принцип оказался достаточным для отделения предмета исследования от чрезвычайных усложнений, запутывающих его постижение.

3. Когда дело дошло до простейшего анализа, возник вопрос: какой терминологией следует воспользоваться? Мистицизм в Европе безнадежно засорен, теории превалируют над методами. Китайская система наиболее грандиозна и наиболее проста, но если ты не родился в Китае, ее символы тебе недоступны. Буддистская система в некотором смысле более полная, но она наиболее трудна для понимания. Слова чрезвычайно длинные и их невозможно запомнить, и, как



говорится, за деревьями леса не видно. А вот из индийской системы, хотя и перегруженной всякого рода нано-сами, достаточно просто извлечь метод, свободный от ненужных и нежелательных усложнений, и сделать его приемлемым для европейского ума. Именно эту систему и ее интерпретацию я предлагаю вашему вниманию.

4. Величайшей классикой санскритской литературы являются Йога-сутры Патанджали. Этот труд по крайней мере краток, и не более девяноста – девяноста пяти процентов того, о чем там написано, может быть отброшено как бред воспаленного мозга. Оставшееся является золотом высшей пробы. Я собираюсь вас им наградить.

5. Сказано, что йога имеет восемь ответвлений. Почему ответвления, я не знаю. Но я нахожу это удобным и принимаю эту классификацию. Нам будет удобно разместить наши комментарии в соответствии с этими семью заголовками.

6. Заголовки: Яма. Нияма. Асана. Пранаяма. Пратъяхара. Дхарана. Дхьяна. Самадхи.

Любая попытка точно перевести эти слова засосет вас в безнадежную трясику неправильного понимания. Единственное, что остается, это пользоваться каждым из терминов поочередно, приведя вначале некоторого рода определения или описания, которые дадут возможность полностью осознать его смысл.

Я, естественно, начну с ямы.

Сосредоточьтесь! Задумайтесь! Выйдите за грани возможного!

7. Яма – самое простое из восьми ответвлений йоги и очень точно соответствует нашему слову контроль. Если я вам скажу, что некоторые переводят его как мораль, вы, вероятно, содрогнетесь от ужаса из-за этой откровенно безмозглой низости человечества. Слово контроль в этом случае не очень отличается от слова подавление, используемого биологами. Первичная клетка, такая, как амеба, является, с одной стороны, полностью свободной, а с другой – пассивной. Все ее части подобны. Любой участок поверхности может поглощать пищу. Если вы раз-

режете ее попо-
результатом бу-
сто одной. Наск-
эволюционной
убийц! Органи-
лизацию компо-
достигли этого
обретения новы-
ограничения ча-
пор Харри Стри-
не лочу кати и
человеком. Я не
лочу. То, что сп-
справедливо и д-
ванных органов
рутся на тверд-
мест соединения
в любом направ-
значенного. Чем
тем более эффе-



режете ее пополам, то единственным результатом будут... две амебы вместо одной. Насколько это удалено по эволюционной шкале от позвоночных убийц! Организмы, развившие специализацию компонентов своих структур, достигли этого не столько за счет приобретения новых сил, сколько за счет ограничения части общей силы. Доктор Харли Стрит однажды сказал: «Я не хочу идти и ухаживать за больным человеком. Я не хочу, я не хочу, я не хочу». То, что справедливо для клеток, справедливо и для всех специализированных органов. Сила мускулов базируется на твердости костей и на отказе мест соединения разрешать движение в любом направлении, кроме предназначенного. Чем тверже точка опоры, тем более эффективен рычаг.

Подобное замечание относится и к моральным вопросам. Эти вопросы сами по себе весьма просты, но они полностью перегружены злой активностью жрецов и законников. Ни в каком абстрактном смысле вопрос о правильности или неправильности этих проблем не ставится. Абсурдно говорить, что для хлора правильно соединиться с водородом с энтузиазмом, а с кислородом — только с чрезвычайными трудностями. Нельзя считать целомудренной гидру за то, что она гермафродит, или упрямым локоть, не позволяющий зубам периодически его покусывать. Всякий, кто знает, в чем заключается его работа, имеет только одну обязанность — выполнить эту работу. Всякий, имеющий функцию,

по отношению к ней имеет только одно обязательство — организовать ее свободное завершение.

Поступать согласно своим желаниям должно стать основой Закона.

8. Поэтому нас не должно удивлять, что совершенно простой термин яма (или контроль) извращен во всех смыслах запутывающим и зловерным мастерством набожного хинди. Он интерпретировал слово контроль как осознанное согласие с определенными (фиксированными) предписаниями. Каждый знаком с запретом на свинину как элементом диеты евреев и мусульман. В этом нет ничего общего с ямой или абстрактной добродетелью. Причиной оказывается то, что в восточных странах свинина была ин-



фицирована трихиной, убивавшей людей, евших неправильно приготовленное мясо. Но попробуйте сообщить этот факт дикарям. В любом случае, как только жадность возьмет верх, они нарушат следование гигиенической команде. Поэтому совет должен принять форму универсального правила и поддерживаться религиозными санкциями. У них не хватает ума поверить в трихиноз, но они боятся Иегову и Иеханнама.

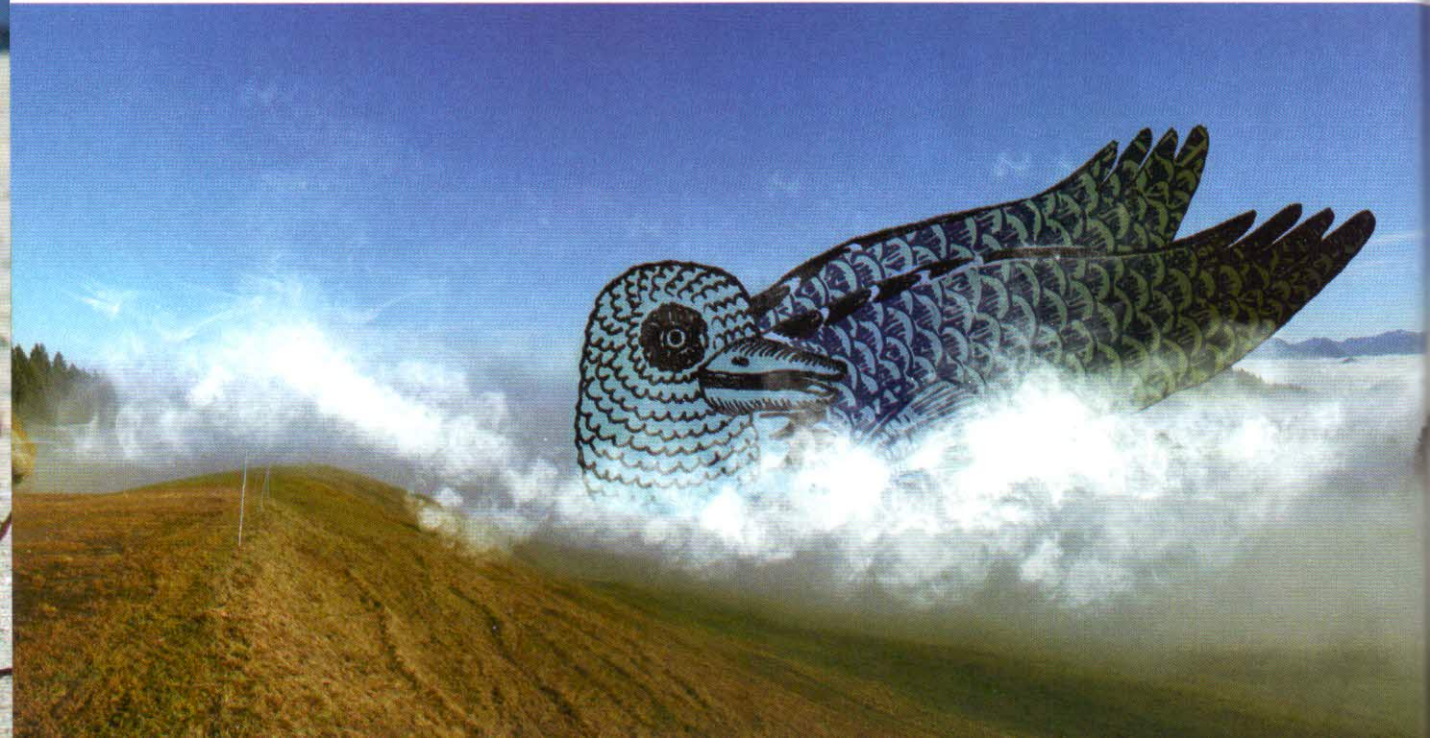
Точно так в группе яма мы узнали, что развивающийся йог должен зафиксироваться на неполучении даров, что означает: если кто-либо предложит вам сигарету или глоток воды, вам следует отвергнуть эти коварные замыслы в викторианской манере. Именно такая бессмыслица привела к неуважению науки о йоге.

Мышление индуса организовано так, что, если вы предлагаете человеку даже самый никудышный предмет, это становится для него травмой

на всю жизнь. На Востоке абсолютно автоматический и бездумный акт доброты по отношению к местному жителю истолковывается как привязывание к себе телом и душой на всю оставшуюся жизнь. Другими словами, это огорчит его, и, как подающий надежды йог, он должен отказаться. Но даже отказ сильно огорчит его, поэтому он должен зафиксироваться на отказе, точнее говоря, он должен посредством привычного отказа воздвигнуть такой мощный психологический барьер, что действительно сможет отвергнуть соблазн без трепета, дрожи или даже шевеления мысли. Я уверен, что вы понимаете: для получения такого результата необходимо абсолютное правило. Очевидно, что для него невозможно провести черту между тем, что он может получить и чего не может, он просто попадает под действие дилеммы Сократа. Если же он заходит за черту и принимает все, его мозг все равно огорчен грузом от-

ветственности за полученные вещи. Все эти рассуждения не применимы к мышлению среднего европейца. Если кто-то дает мне миллион долларов, я автоматически этого не замечаю. Это нормальный ход жизни. Попробуйте, испытайте меня!

9. Существует много других запретов и все они должны быть индивидуально проверены: отражают ли они суть йоги в целом или придуманы исключительно для пользы конкретных обучающихся. Мы специально исключаем из рассмотрения все абсурдные рассуждения, основанные на фантастических теориях о вселенной, климатических и расовых катастрофах и прочей белиберде. Например, во времена покойного магараджи Кашмира на всей его территории была запрещена ловля барбуса, потому что, будучи еще мальчиком, магараджа наклонился над парашютом на мо-



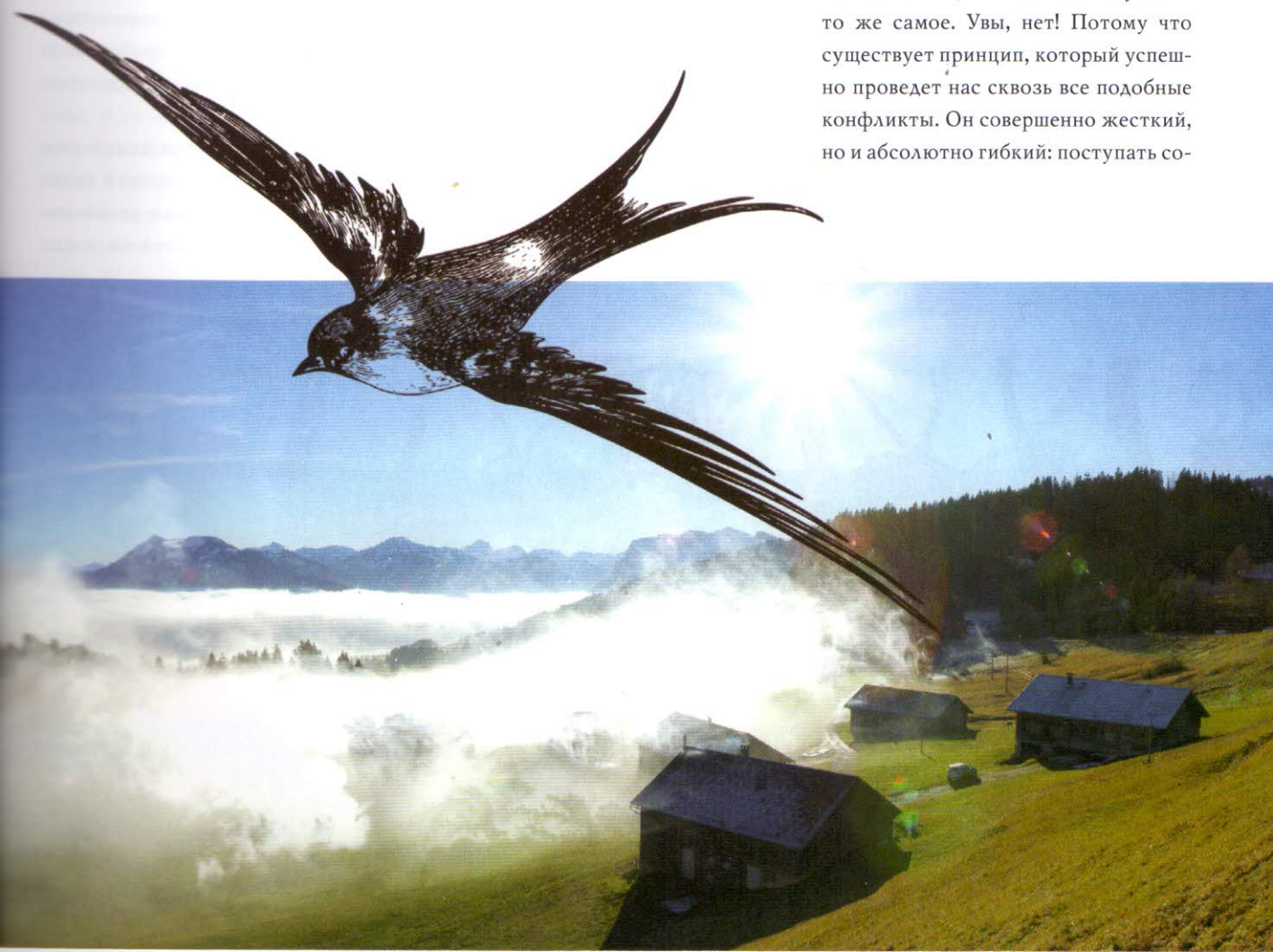
сту через Джхилам в Шринагаре и по невнимательности открыл рот, в результате чего барбус смог проглотить его душу. Было сделано все, чтобы сахиб-млекха не смог (!) поймать этого барбуса. Эта история является типичной для девяноста процентов предписаний, обычно выдаваемых под рубрикой яма. Остальные, по большей части, основываются на местных и климатических условиях и могут быть либо применимы, либо нет к вашему конкретному случаю.

С другой стороны, существует масса других хороших правил, на которые не обратил внимание ни один учитель йоги, потому что эти учителя никогда не задумывались над услови-

ями, в которых люди живут сегодня. Никогда не приходилось Будде, Патанджали или Мансуру эль-Налайи советовать своим ученикам снимать комнату с ванной и холодильником. В результате сказанного те, кто этого достоин, будут абсолютно удовлетворены, когда я посоветую им записать все правила и найти среди них подходящие для себя. Сэр Ричард Бартон сказал: «Тот с честью живет и с честью умрет, кто сам создает для себя законы и следует им».

10. Каждый ученый должен делать подобные вещи при проведении любого эксперимента. В этом суть эксперимента. Если вы исследуете но-

вую страну, вы не знаете, каковы будут там условия. Вы должны определить их методом проб и ошибок. Если вы начинаете изучать стратосферу, вам придется по ходу модифицировать все используемые устройства для работы в новых условиях. Я еще раз делаю акцент на том, что вопрос о правильности или неправильности не ставится. В стратосфере для человека правильно быть закупоренным в скафандр с электрическим подогревом и подачей кислорода. В то же время для него будет неправильным одевать скафандр, если он захочет летом пробежать три мили в парке. Это западня, в которую до сих пор попадались все великие религиозные учителя. Я ловлю ваши голодные взгляды, полные надежды, что со мною случится то же самое. Увы, нет! Потому что существует принцип, который успешно проведет нас сквозь все подобные конфликты. Он совершенно жесткий, но и абсолютно гибкий: поступать со-



гласно своим желаниям должно стать основой Закона.

Это и есть яма. Наша цель – выполнять йогу. Ваше Истинное Желание заключается в достижении брака со вселенной, но ваш этический код должен постоянно приспосабливаться, в точности соответствуя условиям вашего эксперимента. Даже если вы разобрались, в чем заключается ваш код, вы должны постоянно модифицировать его по мере вашего прогресса. Продвигайте это ближе к желанию сердца – Омар Хайям. Точно так, во время экспедиции в Гималаи правила вашей повседневной жизни в долинах Сиккима или Верхнего Инда должны будут измениться, как только вы встанете на ледник. Но все-таки возможно определить (только с величайшей осторожностью и в общих терминах!) тип вещей, которые, видимо, будут для вас плохими в любом случае. Все, что ослабляет тело, что изнуряет, возмущает или воспаляет ум, вызывает протест. Вы наверняка обнаружите по мере прогресса, что существуют

некоторые состояния, которых в ваших конкретных обстоятельствах нельзя избежать совсем. Вам придется находить пути их разрешения с минимумом неприятностей. И вы поймете, что не можете преодолеть препятствие ямы раз и навсегда. К примеру, условия, благоприятные для начинающего, могут превратиться в непереносимое неудобство для эксперта. И наоборот.

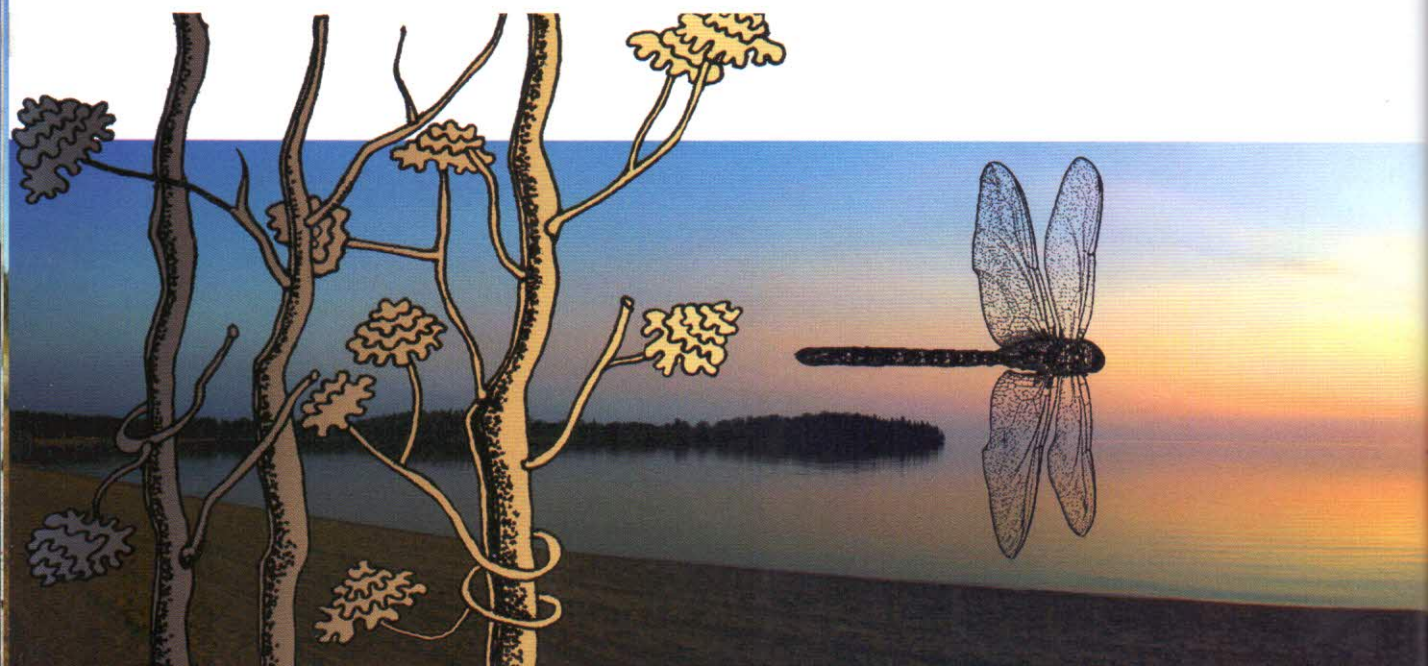
Другим моментом является то, что в процессе тренировки возникают довольно неожиданные проблемы. Одна из них – подсознательное мышление. Вы вдруг обнаружите, что спокойствие ума нарушается мыслями такого типа, о существовании которого вы ранее не подозревали и чей источник невообразим.

Человек, который пытается выиграть, подобен человеку, справляющемуся с поврежденной машиной. И только реальное напряжение работы способствует выявлению дефектов. Способность справляться с изменяющимися условиями жизни – это вопрос изящества в суждениях. Вы

увидите, что фраза: “Поступать согласно своим желаниям должно стать основой Закона” не имеет ничего общего с “Делай как хочешь”. Намного труднее исполнять требования Закона, чем рабски следовать набору мертвых установок.

Подчиняться набору правил – значит переложить всю ответственность за свое поведение на некоторого престарелого бодхисаттву, который будет горько возмущаться вами и бранить вас за глупость, предполагая, что вы в состоянии избежать трудностей при соблюдении набора соглашений, имеющих весьма далекое отношение к реальным условиям. Но самыми труднопреодолимыми являются препятствия, возникающие в процессе разрушения наших оков. Тут прекрасно срабатывает аналогия со штурмом воздушных замков.

Новым элементом вашей ямы должен быть биологический принцип адаптации к новым условиям, настройка способностей на новые



условия и последовательный успех в этих условиях, которые были провозглашены Гербертом Спенсером (это касается планетарной эволюции), а сейчас обобщены на все формы существования Законом Телема.

А сейчас, с вашего позволения, я начну давать волю своему возмущению. Моя работа – установление Закона Телема – наиболее обескураживающая работа. Очень редко можно найти кого-либо, обладающего хоть какой-нибудь стоящей идеей по вопросу о свободе. Из-за того, что Закон Телема является законом о свободе, у каждого, кто поверхностно с ним ознакомился, волосы встают дыбом, как иглы у раздраженного дикобраза. Они вскрикивают, как выкорчеванная мандрагора, и разбегаются в ужасе от проклятого места. И есть из-за чего: занятия свободой означают, что вы должны думать о себе. А естественная инерция человечества желает получить религию и этику в готовом виде. Какой нелепой или скандальной ни была бы теория или практика, они скорее согласятся

с ней, чем исследуют ее. Им невдомек, что их вскармливают лишь до тех пор, пока корма на всех хватает. Они не хотят, чтобы их беспокоили по этому поводу.

Вспомните д-ра Александра Мане в “Сказке о двух городах”. Он сидел несколько лет в Бастилии, и для того, чтобы не сойти с ума, попросил разрешения шить обувь. Когда его освободили, эта привычка осталась. К нему надо было приближаться с величайшей осторожностью, он впадал в истерику от страха, что обувь не будет готова к сроку, – обувь, которая никому не была нужна. Чарльз Диккенс жил в такое время и в такой стране, что подобное состояние ума казалось ненормальным и даже прискорбным, но сегодня это характерно для девяноста пяти процентов населения Англии. Вопросы, свободно обсуждавшиеся при королеве Виктории, сегодня абсолютное табу, потому что каждый знает, что коснуться их (даже в деликатной форме) – значит навлечь риск ката-

строфического распада привычных им устоев. В Англии не будет много сторонников и практиков йоги, поскольку только немногие обладают смелостью взяться за изучение даже этой первой из восьми ответвлений йоги: ямы. Я не думаю, что что-либо спасет страну: разве что война или революция, когда желающие выжить должны будут думать о себе и действовать для себя в соответствии с их отчаянными потребностями, а не в согласии с некоторыми прогнившими критериями согласия.

Действительно, даже мастерство рабочих практически исчезло в течение одного поколения! Сорок лет назад не много было таких работ, которые не смог бы выполнить умелец с помощью складного ножа и женской шпильки. Сегодня вы должны иметь отдельное приспособление для любой тривиальной задачи. Если вы хотите стать йогом, вы должны будете перейти к делу. *Lege! Judica! Tace!* (Слушай! Размышляй! Молчи!).

Любовь – это закон, любовь по желанию.





Разговор с Мастером

Мастер дзен Роси Кайсен – дзенский монах, последователь японской школы буддизма Сото-дзен, основанной Догэном (1200-1253гг.) Это живая традиция, которая базируется на взаимном обмене между учителем и учеником, на живой передаче учения.

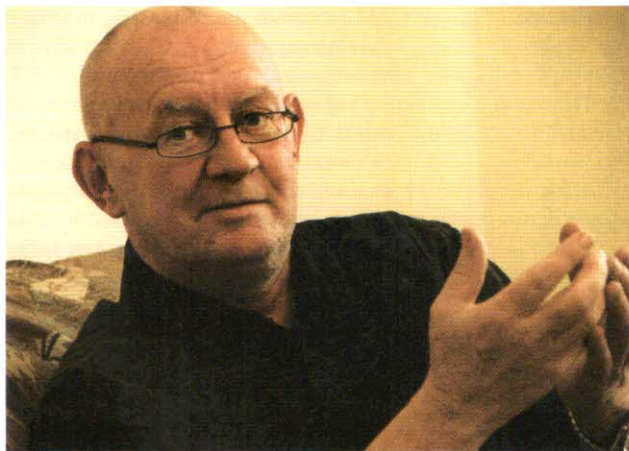
Это самая простая вещь в мире

Роси Кайсен родился в 1952 году в городе Нойон во Франции. Большую часть своего детства провел в Польше, на родине своего отца, где воспитывался в христианской традиции. В 1968 году в Париже Кайсен встретил Мастера Тайсена Десимару. Позже, очарованный древними традициями Востока, отправился в Китай, где в маленьком горном храме несколько месяцев жил, как монах. После возвращения во Францию снова встретил Мастера Тайсена Десимару, от которого в 1979 году принял посвящение в монахи и до самой смерти Мастера в 1982 году помогал ему в организации миссий. В 1989 году Мастер Кайсен посещает Польшу, Чехию и Словакию, где возникают общины практикующих. В мае 2005 года посещает Украину, после чего появляется украинская сангха – община практикующих. Весной 2007 года журнал «YOGA» встретился с Мастером Кайсеном и в №010 было опубликовано его интервью. Напомним о чем мы говорили:

«Дзен – это наша традиция. Она была здесь еще до христианства, потому что это не религия. Много сотен лет назад, когда не было стульев, когда не было кресел, люди садились на землю, скрещивали ноги и работали...»

Когда мы сидим в позе дзадзен, ноги скрещены. Тогда мы начинаем думать вместе с телом сразу же, с каждой клеточкой тела, и дух умиротворяется...

На самом деле все есть дзадзен, когда мы работаем, когда мы стоим, когда мы сидим. Люди все время думают и пытаются убежать от самих себя в другие вещи. Они не умеют жить через самих себя, не умеют проживать каждый момент абсолютно полностью, не делая никаких различий. Мы проводим свое время в том, что мы хотим чего-то убегаем от чего-то. А когда мы садимся лицом к стене –



больше некуда идти, некуда бежать...

Дзен – это не что-то особенное. Это самая простая вещь в мире, когда наше тело, дух и все существа вокруг являются единым целым. Не судить, не позволять себе постоянно что-то предпочитать, что-то отвергать, и постоянно при помощи ума создавать категории. Мы разделяем наш ум на тысячи кусков, вместо того, чтобы быть целостным и иметь светлый дух, и чтобы он был определен в каждом действии, потому что не бывает плохой жизни, не бывает тяжелой жизни, не бывает легкой жизни. Есть просто реальность: то каким образом вы управляете своим духом...»

Весной этого года мы снова встретились с Мастером Кайсеном и продолжили нашу беседу...

Мистер Кайсен, мы очень рады снова с Вами встретиться. В прошлый раз, мы говорили о дзене, о Вашем пути, о жизни, а сегодня давайте поговорим о теле. Человек все-таки в телесной оболочке, и каким-то образом тело и дух встречаются в этом конкретном месте. В одном из интервью Вы говорили, что тело очень важно, что оно обязательно должно быть включено в практику. «Тайна бытия сокрыта именно в реальности тела, а не в воображаемой духовности – какой бы она ни была», – это Ваши слова. Что такое реальность тела, почему духовность Вы считаете воображаемой?

Все объекты реальны: тело реально, стол реален, даже несмотря на то, что время существования стола имеет начало и конец, даже несмотря на то, что тело имеет начало и конец. Все это реально. То, что менее реально – это наши ощущения, чувства и сознание. Мы создаем что-то реальное с помощью мыслей, которые не являются реальными. Когда я говорю о столе, стол реален, но моя мысль не является столом. Если эти мысли принимать как реальные посредством зрения, слуха, осязания, то они создают «Я». Но это «Я» не реально, это мысли. Тогда это «Я» становится субъектом и присваивает себе объекты, «Я» идентифицируется с ними и попадает в тюрьму этих объектов. Оно отождествляется с собственными мыслями и создает свою собственную истину, свою собственную кре-

пость, чтобы защищать себя, но и свое собственное страдание. Тогда есть «Я» и есть другие. Есть двойственность, и мы страдаем. Вот почему тело важнее, чем ум. Потому что тело никогда ничего не воображает, не придумывает. Тело на самом деле реально, но тело – это и ум, и дух, они не разделены. Но ум всегда хочет поймать какие-то вещи, он хочет убежать от других вещей, он говорит, что хорошо, что плохо, что красиво, что нет. Всегда есть двойственность, и мы все время страдаем.

Поэтому нам нужно тело, чтобы успокоить ум. Если мы мыслим телом, мы присутствуем в реальности сейчас. И ум приспосабливается к телу, поэтому тело важно. Невозможно разделить тело и ум. Все мысли, которые приходят, являются эманацией, то есть проявлением истока, который есть в нас. Эти мысли не имеют собственного существования, это не кто-то, это просто проявления. Например, вода в кастрюле – это на самом деле вода. Деятельность, активность, огонь создают пар. И пар верит, что он знает все о воде, он будет говорить о воде, как о чем-то, что далеко. Мысль ищет свой исток. Она говорит себе: кто я? Я не вижу – кто я? Пар спрашивает себя: кто я? И он летит во все стороны и заблуждается. Но если он положит себя на стол, он превратится в капли воды. И он поймет, что он всегда был водой. Когда мысль возвращается к истоку, она понимает,

Если что-то меня затронуло, если я думаю, что это негативно, нужно, чтобы я был внимательным, осторожным. Потому что сразу же родится какая-то плохая мысль или плохая ситуация – ситуация злости. Нужно пойти увидеть корень, нужно заметить ее у корня, позже будет слишком поздно.

кем она является. Мысли понимают свою изначальную природу. Это то, что христиане называют божественной природой.

Люди, которые думают, что мысли реальные, истинны, закрываются в мыслях, теряются в них, заблуждаются и больше не знают, кем они являются. И тогда они становятся модой, они становятся тем, что они прочли, тем, что говорил Мастер, они больше не знают, кто они. Очень важно, чтобы мысль заселяла все тело. Когда я говорю «добрый день», нужно, чтобы мое тело говорило «добрый день». А то человек говорит «добрый день», а думает о чем-то другом, он смотрит в другую сторону, а его рука при этом мягкая, вялая. Нужно, чтобы ум был в руке, нужно, чтобы ум был в глазах, нужно, чтобы тело и ум были везде.

А как этого добиться?

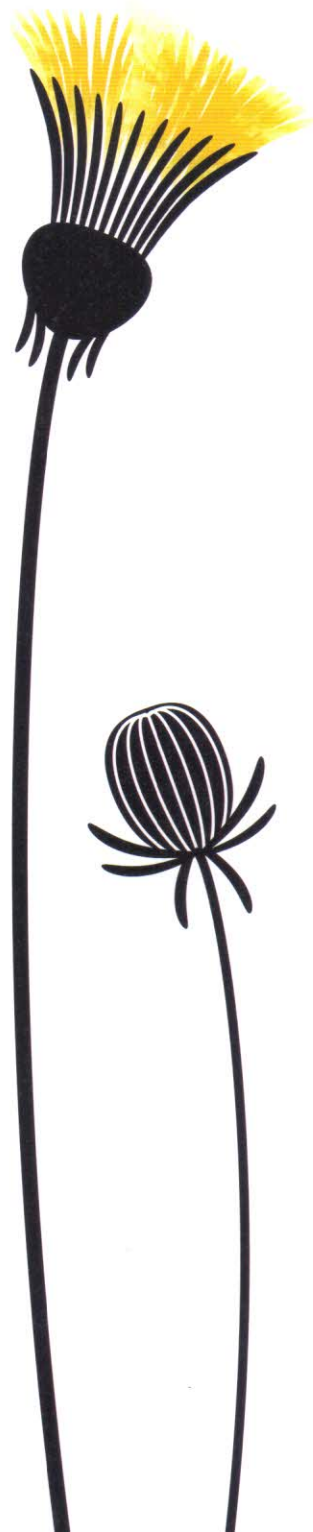
Когда вы пьете воду, вы ощущаете стакан в руке, ощущаете – холодная это вода или нет. Наше тело мыслит неосознанно. Когда вы идете, вы не думаете о том, что вы идете, тело идет само, при этом вы еще можете кому-то звонить. Когда я иду, я знаю, что я иду – я осознаю каждый свой шаг. Я осознаю то, что я звоню по телефону, осознаю машину, которая проезжает мимо, пролетающих мимо птиц, потому что я мыслю всеми своими клетками. Это клетки всей вселенной. Я мыслю тепло комнаты. Это значит, что тепло комнаты мыслит. Не только человек мыслит. Если я смотрю на луну – луна смотрит на меня. Если я смотрю на вас – вы на меня тоже смотрите. Если мы понимаем это, мы понимаем, что вся вселенная является моим телом. Я мыслю дождь, воду, пищу, я мыслю кресло, я мыслю свет. Истинное мышление – присутствие. Это не воображаемое мышление. Без тела мы не можем это познать. Ум не знает – холодно или тепло. Это тело знает.

Но тело знает через ум?

Есть сознание тела.

Оно отдельно? Оно другое?

Просто в этот момент ум и тело единое. Через внимание. Например. (Мастер Кайсен отвернулся к окну, рукой за спиной он начинает касаться разных предметов). Это стакан. Это не пластиковый стакан. Это дерево. Рука мыслит, потому что внутри есть ум. Он думает. Не нужны глаза. Память обо всем этом уже есть в моем теле. Это естественно. Это тоже ум. Это все есть ум. Но тело – это присутствие ума. Это важно. Иначе мы рождались бы без тела, но мы не можем, потому что ум – это



тело. Когда рождается тело, рождается ум. Не следует думать, что существует ум, который существует без тела. Ум тоже рождается. Это наше сознание. Все в теле.

Когда младенец находится в животе матери, для него нет внешнего мира, он находится в неразличимом мире – без разделения. Он един с матерью, он не думает – есть я и есть мама. Он дышит матерью, живет кровью матери, он полностью мыслит мать. Когда он родится, он посмотрит на внешний мир. Он увидит что-то, услышит звуки, которые находятся вне его, он примет информацию, и она будет накапливаться. Информация, которая принимается, она мыслит. Она начинает различаться. До этого он был в неразличимости, а теперь он делает различие. Есть «Я» – субъект, который видит другие объекты. И он начинает говорить: я существую. Я и объекты. И в этот момент больше нет неразличимости. Он начинает различать. Это красное, это синее.

И мало-помалу он примет информацию, из которой создастся ум. Все, что он примет, станет его умом. Он создаст «Я», сконструирует его, отделенное от других: от

яется ею целиком, полностью. Поэтому где наша истинная природа? Во всем теле. Почему она не проявляется? Потому что мышление препятствует этому проявлению. Мышление создает эмоции. Всякого рода эмоции. И мы заблуждаемся, теряемся в эмоциях. Когда мы возвращаемся к тишине, мы возвращаемся к неразличимости. И отталкиваясь от этого, мы на самом деле можем мыслить по-настоящему – напрямую, непосредственно с истоком и неразделенно.

Речь не идет о том, чтобы отвергать мысли, чтобы отвергать ум, чтобы отвергать тело. Но речь также не идет о том, чтобы отождествляться с телом или умом, или мыслями. Потому что тело исчезнет, и ум тоже. А мышление постоянно изменяется. Нужно осознавать то, что каждая вещь в это мгновение должна быть полностью исполнена. Как реальность. И тогда можно перейти к другой реальности. И исполнять, завершать каждую реальность. Это просто. Очень трудно понять мышление. Потому что мышление плохо мыслит, оно не мыслит исток.

Поэтому где наша истинная природа? Во всем теле. Почему она не проявляется?

Потому что мышление препятствует этому проявлению. Мышление создает эмоции.

Всякого рода эмоции. И мы заблуждаемся, теряемся в эмоциях.

объектов, от людей, от неба. В то время как до этого он мыслит мать, думал мать всем своим телом – тепло матери, благополучие, он был неразделен с ней, он был полностью ею. А когда он выходит наружу, он выходит из нее. И он будет искать то же самое приятное удовольствие, то же самое тепло, безопасность. И он сделает все в своей жизни, чтобы получить то, что он потерял. Это будут друзья, которые говорят ему что-то хорошее, когда они его поддерживают. Если же друг его не поддерживает, он несчастлив. И он уже больше не его друг. Всю свою жизнь мы потеряны и мы ищем исток, начало. И, в конце концов, от страдания к страданию, когда мы садимся и углубляемся в себя, мы вновь обретаем тепло, которое всегда было в нас изначально. И мысль успокаивается. Мы вновь обрели свое начало.

Почему дзадзен так важен? Мы возвращаемся к матери, к началу, до рождения мысли, к тому, что находится до рождения ума, до рождения тела. Мир неразличимый, который не имеет ни рождения, ни смерти. Это наше истинное состояние.

А как это истинное связано с телом? Оно в теле?

Да. В каждом это есть. Где находится любовь в женщине? В голове, в руках, в груди? Она везде. Она берет ребенка на руки, прижимает – она любит его. Она является полностью любовью. Она не создает любовь, она яв-

А выход только через медитацию, через дзадзен?

Да, потому что мы должны вернуться к нерожденному. Я приведу пример. Есть полянка в лесу. И есть деревянный дом, очень теплый. Есть маленький ребенок, который только что родился. Ему там хорошо, есть мама, есть отец, он может играть, он ничем не рискует. Он находится в полной безопасности. Когда он хочет есть, он ест. Когда он хочет спать, он спит. Когда он хочет позвать мать, он зовет ее. Но он также играет с кроликами, с лисами. Это его начало, он здесь. И однажды он уходит слишком далеко от своего истока, от своего дома, от своей матери. Он не заметил, как он отдалился и заблудился в лесу. Здесь я провожу сравнение между ребенком и мышлением, которое отдалится от истока. Вот этот ребенок, заблудившийся в лесу. Он не знает, где дом, ему холодно, он боится диких зверей, он ищет мать, он кричит, плачет, страдает. Он не знает, где он. Он ищет путь во всех направлениях. Чем больше он ищет, тем больше он отдалится, тем больше он заблуждается. Это и есть наше мышление, каждый день.

Но чего-то он туда пошел, что-то же его туда потянуло?

Очень хороший вопрос. Потому что он все время очень любопытен, он хочет идти все дальше и дальше в поисках познания. Ему недостаточно этой маленькой полянки, он хочет идти дальше. Но он рискнул – и заблудился. Заблуждаться – это неплохо. Он научится многому. Но нужно, чтобы он научился самому важному. Нужно чтобы

он вновь обрел то, что потерял. Если он проведет всю свою жизнь, блуждая по лесу, он откроет много вещей, кроме своего истока. И он всегда будет несчастен. Все люди ищут покоя. Никто не хочет страдать. Все люди такие. Все ищут свой дом, они знают, что они умрут, они боятся. Смерть неизвестна для них. Это как лес для ребенка. Всю жизнь мы потеряны, и мы пытаемся поддержать себя объектами, утвердить себя с помощью друзей и любви. Но мы не понимаем, где наш исток. Приходит смерть – и мы не знаем, что это. И мы снова боимся. Поэтому важно вновь обрести свой исток. И тогда в этом истоке нет ни жизни, ни смерти. Но это нам не мешает жить и иметь какой-то опыт, но не терять исток.

Другими словами – гулять по лесу, но знать, куда возвращаться, знать, где твой дом?

Лучше – это, куда бы ты ни шел, ты находишься в своем доме. Мой дом везде. И больше нет места, в котором бы мы были потеряны. Везде мой дом. Жизнь, смерть – это всегда мой дом. Старость – это мой дом, болезнь – это мой дом, счастье – это мой дом, несчастье – это тоже мой дом. Мы все одинаково принимаем.

Когда счастье – это легко понять, а когда несчастье?

Это правда. Это мир различений. Это мир мышления: счастье-несчастье. Но в мире неразличения счастье-несчастье – это одно и то же. Мы смотрим одинаково. Мы не убегаем от одного, чтобы найти другое. В каждый момент мы живем в таком мире, какой он есть в реальности. Не важна природа реальности.

Давайте вернемся к телу. Вот мы сейчас все пропускаем через ум, пытаемся понять. Видимо, необходима все-таки практика, чтобы мимолетные размышления, понимало непосредственно тело.

Важны оба аспекта. Например, ребенок в лесу будет учиться. Ему будет холодно – он будет страдать телом. Он возьмет грибок, чтобы съесть, он заболит телом. И он возьмет другой гриб – и снова заболит. Наконец, он возьмет третий гриб – и не заболит. И он больше не будет есть первых два гриба. Нужно, чтобы он научился различать мышлением. Тут мысль работает.

А потом он захочет выйти из леса. И он начнет думать: где поднимается солнце, где оно заходит. Он пойдет в направлении, где оно заходит, и все равно заблудится. Вернется назад и пойдет в противоположном направлении.



нии. В конце концов, он изучит весь лес, лучше чем тот, кто заботится об этом лесу. Лес станет его телом. Он станет им. Он научится жить в этом лесу. Он найдет свой исток здесь, в нем. И ему наплевать на дом. Он и так дома. Да, жизнь такая... В тот момент, когда он дома, он является собой. Это просто.

Давайте вернемся к практике.

Но мы не можем вернуться к практике. Если я практикую, я ничего не могу сказать, и вы больше не сможете записывать. Мы можем только говорить о практике.

Какая работа с телом проходит в вашей школе? Только ли это медитации, только ли это дзадзен или вы еще что-то делаете?

Тело начинается с сердца. Сердце – это то же самое, что исток. Я только меняю название. Сердце, исток – это одно и то же. Мы говорим о сердце, которое здесь в груди, я не знаю, где оно. Это мой исток. Мы называем его Будда, можно назвать его Бог, как угодно – все равно. С того момента, когда мы находимся в дзадзен, мы находимся возле своего сердца. Мы следуем. И тогда все, что мы делаем, это делает сердце. Мы работаем, мы убираем в саду между медитациями, мы моем пол, мы моем посуду, мы шьем, мы строим. Все это сердце, которое продолжает делать это. Внимание делает то, что нужно сделать – не воля, не мышление, не мышление с волей, не обязательства, принуждения. Это делает сердце, сердце внимания. А потом мы возвращаемся в дзадзен.

Везде мой дом. Жизнь, смерть – это всегда мой дом. Старость – это мой дом,

болезнь – это мой дом, счастье – это мой дом, несчастье – это тоже мой дом.

Мы все одинаково принимаем.

А что происходит в самом дзадзен? Куда деваются мысли?

Сердце или пустота обладают памятью – памятью всей вселенной. Это как земля с семенами. Например, это отпечатки поступков моих родителей, моих дедушек, бабушек. Все это записано в моей памяти, когда я был ребенком. Это засеянное поле. И там есть все поступки, все линии – они во мне, в вас. В этот момент у них нет причин, чтобы прорасти, нужны обстоятельства. Например, кто-то со мной очень плохо себя повел, он хочет меня убить. Мгновенно проявится зародыш убийства. Если я ему дам жизнь, то тогда захочет появиться и действие убить. Если я внимателен, я не участвую в этой мысли, и я не дам возможности этому семени прорасти. То же самое с гневом. То же самое для любых эмоций, поэтому нужно внимание. Если что-то меня затронуло, если я думаю, что это негативно, нужно, чтобы я был внимательным, осторожным. Потому что сразу же родится какая-то плохая мысль или плохая ситуация – ситуация злости. Нужно пойти увидеть корень, нужно заметить ее у корня, позже будет слишком поздно. Гнев мгновенно захватит все тело. И мы становимся гневом, ненавистью. Отсюда важность того, чтобы все время быть внимательными, осознанными.

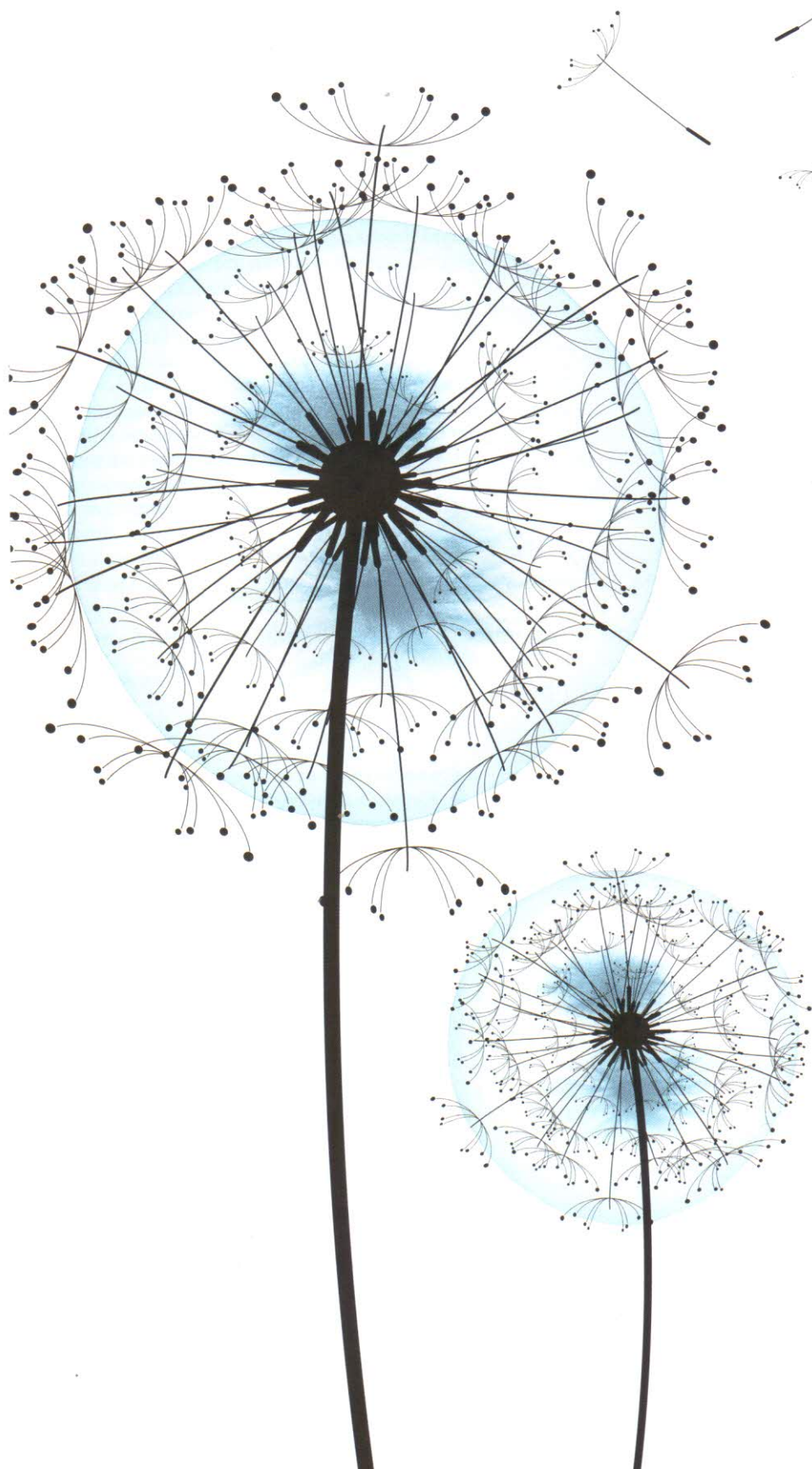
Тогда сразу видно источник гнева?

Тогда мы не кормим семена, мы не позволяем им питаться.

Откуда же появляется гнев, если человек стремится к одному – к единению, к возвращению в лоно матери?

Если ребенок не находит быстро своего дома и продолжает блуждать, то очень быстро он начинает гневаться. Если вы что-то долго ищите в комнате, когда собираетесь пойти на работу, например, ключ от машины, если вы не находи-

Люди думают, что есть «С», что «С» вечно. С все знаю, я все познал, нечему больше учиться, мне скучно жить. Все скучно. И мы несчастливы. Нужно быть, как ребенок, который близок к истоку. Всегда открывать новое.



те его ни в ящике, ни на кухне, ни там, ни тут, ни в сумке, — мало-помалу поднимается гнев. Что такое гнев? Недостаток терпения. Нетерпение становится огромной энергией, которая превращается в гнев. И вы находитесь в гневе. Вы привязываетесь на ключ, на себя и на всех.

А вот если вернуться к случаю с этим ребенком, который заблудился в лесу. Не возникает ли у него гнев на мать, которая его бросила? Гнев, направленный на сам исток?

Да, он может подумать, что мать была невнимательна. Но, подумав еще, он поймет — это не вина матери, это он отдалился. Те, кто это поймут, будут практиковать. Те, кто этого не поймет, не будут практиковать. Они всегда будут говорить, что это не их вина, это вина других.

«Достаточно быть живым, творческим и позволить расцвету спонтанности, приходящей из естественного и искреннего устремления, которое есть в каждом из нас. Важнее всего не создание чего-либо, но скорее — созидание себя заново в каждый момент, подобно реке, которая не знает ни источника, из которого она родилась, ни моря, в кото-

Не позволять мышлению оставаться, пребывать. Все время движение, все время новое, не цепляться за истину и останавливаться. Ум постояннодвигающийся, как река. И тогда, если мышление течет, то исток тоже течет. Это одно и то же. Воссоздавать себя заново — значит понять, что нет «Я». Люди думают, что есть «Я», что «Я» вечно. Я все знаю, я все познал, нечему больше учиться, мне скучно жить. Все скучно. И мы несчастны. Нужно быть, как ребенок, который близок к истоку. Всегда открывать новое. Мы живем с кем-то с утра до вечера. И каждый день мы смотрим на него как на нового человека. Потому что каждый день мой ум нов. Нет привычек, нет «я знаю», знание должно исчезнуть, известное должно исчезнуть — и это истинная реальность. Потому что больше нет познающего и познаваемого, известного. Остается только свежий источник, который актуализируется и обновляется. Если источник останавливается в какой-то дырке, в маленьком пруде, вода умрет, она будет вонять. Нужно, чтобы вода все время текла, источник все время течет, он свеж. Нужно быть новым. Не нужно вонять мудростью, не нужно вонять дзенем, не нужно вонять просветлением, не нужно вонять Буддой.

И истинное мышление — мышление, которое идет за предел предела,

оно не закрепощается ни на чем. Не нужно ни на чем останавливаться.

река она течет. Истинный исток — это заново созидать самого себя», — это Ваши слова. Что означает «заново созидать самого себя»? Не подстерегает ли нас здесь, как раз, привязка к телу, которое очень трудно поддается каким-либо изменениям. Мы склеены с нашим телом, в котором запечатлена вся наша жизнь — наши привычки, наши особенности определенным образом дышать, есть, двигаться.

Вернемся к ребенку, который заблудился в лесу. Либо он плачет всю ночь, либо становится креативным и спонтанным. Например, берет ветки и делает себе крышу.

Но мы всегда являемся истоком, мы никогда не отдаляемся от него. Если исток течет и становится рекой, река всегда исток, она не стала чем-то другим. Это всегда вода. Мы назовем ее рекой, мы можем назвать ее истоком, можем назвать океаном или морем. Это всегда этот источник. Мы всегда являемся истоком — все время. У нас нет реальных проблем, это только иллюзия. Наши страдания — не более чем иллюзия. Мы всегда являемся истоком, мы никогда не заблуждаемся. Это сон, это не имеет реальности. Никакая практика не ведет к освобождению, потому что никто никогда не заблуждался, потому что все является только истоком. Только мышление видит сны, и оно думает, что все, что оно проживает, это реально. Оно создает себе ложное страдание, но все это только сон.

А что Вы подразумеваете, когда говорите о создании себя заново?

Это значит актуализировать исток. Что это значит?

И истинное мышление — мышление, которое идет за предел предела, оно не закрепощается ни на чем. Не нужно ни на чем останавливаться.

Может быть, у Вас есть какие-то пожелания нашим читателям? Наши читатели — это, в основном, практикующие, ищущие люди.

Не существует никакой практики, которая бы вела к освобождению. Это ваши ноги, которые являются освобождением. Это не то, куда идут ноги. Думайте, мыслите своими ногами, своими руками, присутствуйте! Тело все время должно присутствовать в том, что мы делаем. Ощущать ощущения. Это все. Нет пути. Мы являемся путем. Люди практикуют путь, они хотят что-то получить, чего-то достичь. Но мы — это путь. Это все.

Я остаюсь в точке непонимания.

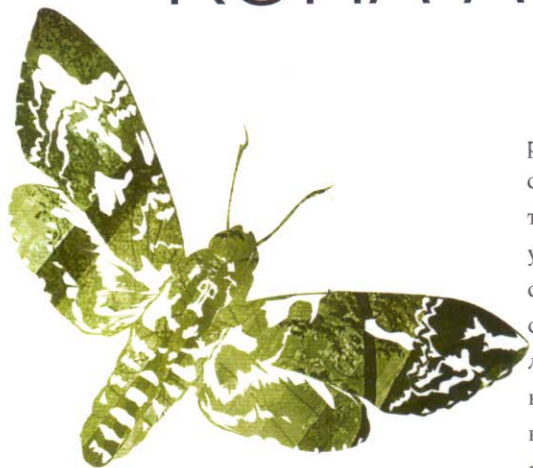
Но вы это видите. Поэтому это не так плохо. Большинство людей этого не видят. Вы не настолько затемнены. Ваш ум чист, ваш дух чист.

Не могу сказать, что я все понимаю, но я пытаюсь понять, о чем вы говорите. И мне хотелось бы развить этот телесный ум, если можно его так назвать. Присутствие, как вы сказали... Большое спасибо за беседу.

Беседовала Елена Груздева.

СУПТА-УПА-ВИШТХА-КОНА-АСАНА

Андрей Сидерский

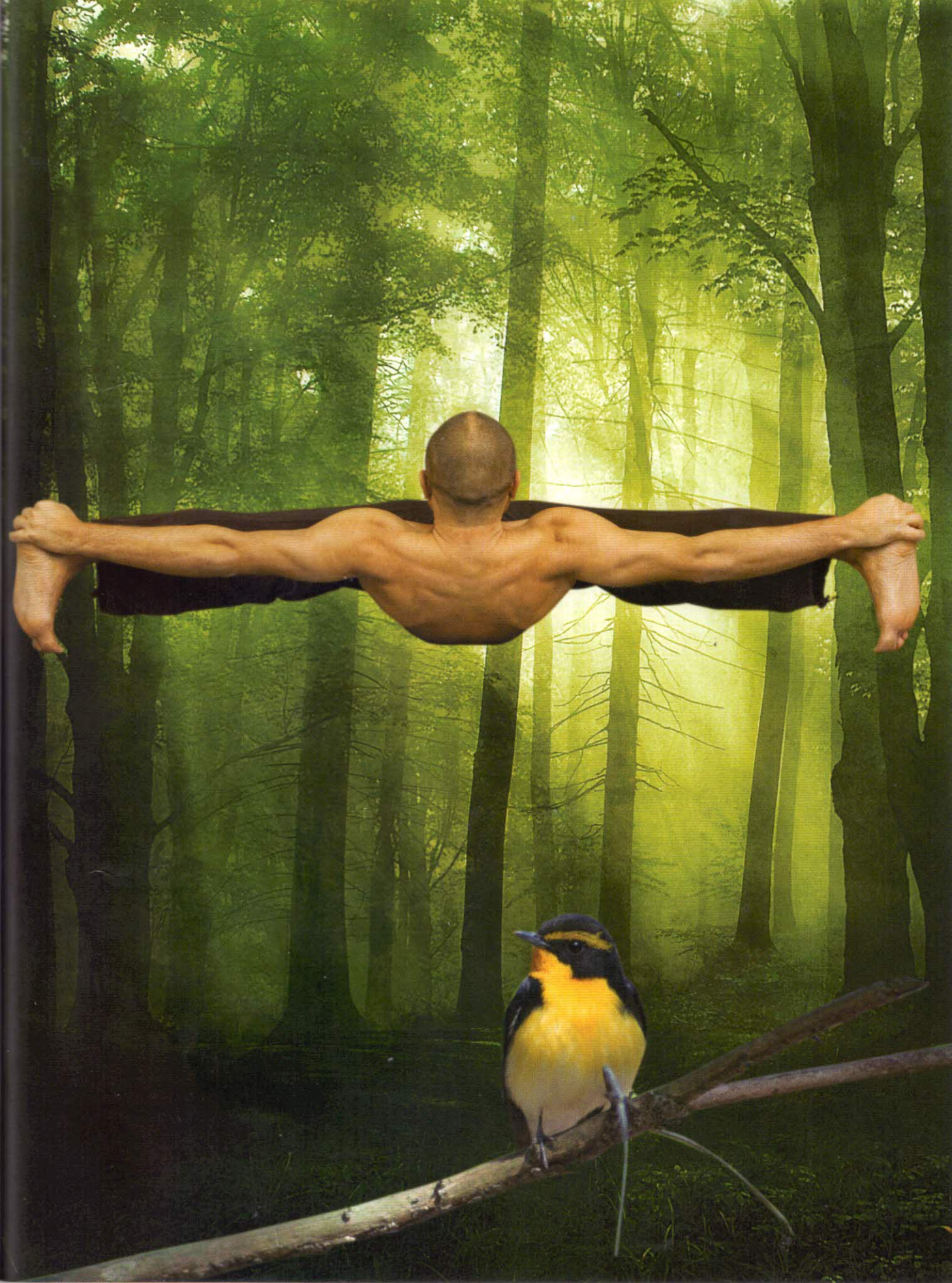


Вытянутое складывание с широким угловым разведением ног в стороны лежа на спине – именно так можно коротко описать данное упражнение. В переводе на санскрит – супта-упа-виштха-кона-асана. По своему действию это упражнение аналогично обыкновенной упа-виштха-кона-асане, выполняемой в положении сидя, где туловище наклоняется вперед и ложится на пол посередине между прямыми ногами, разведенными в стороны под углом примерно в сто – сто десять градусов. Слишком широкое разведение ног в положение, приближающееся к так называемому «поперечному шпагату», или сама-кона-асане, существенно снижает эффективность психоэнергетического и терапевтического действия упа-виштха-кона-асаны. Во всех упражнениях типа упа-виштха-кона-асаны идеально выпрямленные ноги расходятся в стороны на угол, при котором ступни могут быть прочно зафиксированы выпрямленными в стороны руками. Торс при этом располагается в плоскости между ногами, позвоночник вытягивается.

В отличие от собственно

упа-виштха-кона-асаны, супта-упа-виштха-кона-асана обладает более ярко выраженным терапевтическим действием. Кроме того, при выполнении упа-виштха-кона-асаны задние поверхности ног подвергаются интенсивному «рычажному» растягиванию за счет воздействия силы веса торса, направленной на проворот таза в тазобедренных суставах. При выполнении супта-упа-виштха-кона-асаны растягивание задних поверхностей ног осуществляется только за счет силы мышц передних поверхностей бедер и силы нажатия рук на пятки. В таком варианте перерастянуть и серьезно травмировать сухожильно-мышечные комплексы задних поверхностей ног очень сложно, более того – практически невозможно.

Кроме того, в супта-упа-виштха-кона-асане активно задействованы мышцы спины и брюшного пресса, что оказывает исключительно благотворное воздействие на весь позвоночник, в особенности – в крестцово-поясничном и грудном отделах. Кроме того, работа рук в супта-упа-виштха-кона-асане





такова, что при выполнении этого упражнения активируются не только мышцы мышечного корсета позвоночника, но и все мышцы задней поверхности туловища, что способствует избавлению от излишних жировых отложений и формированию исключительно гармоничной, стройной и атлетичной фигуры.

Интенсивная статическая проработка мышц брюшного пресса в супта-упа-виштха-кона-асане приводит к оптимизации состояния энергетического центра тела, который находится внутри брюшной полости чуть ниже пупка. А от того, насколько сбаласировано и гармонично работает этот центр, зависит вообще все состояние как органической, так и полевой составляющих тела человека.

Об общем воздействии упражнения виштрита-пада-вакша-бхумиспарша-асана – одной из типичных вариаций упа-виштха-кона-асаны Дхирендра Брахмачари в своей книге «Йогасана виджняна» пишет следующее:

«Практика этой асаны способствует увеличению роста. Исчезают

геморроидальные узлы и прочие подобные заболевания, и даже сама возможность их возникновения уменьшается. Эта асана очень полезна для танцоров. Она стимулирует циркуляцию крови в области ниже пупка, что придает телу гибкость, подвижность и силу. Асана очень полезна при заболеваниях органов дыхания...»

Айенгар в своей «Йога дипике» добавляет также еще несколько важных штрихов к описанию действия упа-виштха-кона-асаны.

«Эта асана растягивает подколенные сухожилия, создает должную циркуляцию крови в органах таза, оздоравливая эту область. Поза предупреждает развитие грыжи, а в легких случаях излечивает ее. Снимает также боли при ишиасе. Очень полезна для женщин, поскольку контролирует и регулирует ток менструальной крови, а также стимулирует функцию яичников.»

Супта-упа-виштха-кона-асана особенно хороша тем, что все положительные эффекты, свойственные упа-виштха-кона-асане, в ней существенно усиливаются, и к ним добавляется мощное благотворное воздей-

YOGA





ствие на позвоночник, а вероятность травмирования оказывается значительно меньше.

Выполняется упражнение следующим образом.

Лежа на спине, следует согнуть ноги и подтянуть их к себе. Руками взяться за пятки сзади, так, чтобы ладони плотно обхватили пяточные кости. Затем нужно приподнять голову и верхнюю часть спины. Теперь ставим ступни пальцами на пол по бокам от головы, отводя их в стороны на расстояние вытянутых рук. Ступни стоят вертикально пятками вверх. Серединами ладоней нажимаем на пятки, плотно фиксируя ступни на полу. Направление нажатия – строго вертикально вниз. Ни в коем случае никуда не «заваливаем» ступни – ни в стороны, ни вперед, ни назад. Все – исходное положение принято.

А теперь движением «из геометрического центра тела» – об-

ласти чуть ниже пупка – стараемся полностью выпрямить ноги и одновременно с этим как можно ниже опустить крестец к полу. Голова и плечевой пояс, наоборот, в этом движении поднимаются вверх как можно выше. Мы как бы подтягиваем грудину и лоб в направлении пупка и еще сильнее отталкиваемся от ступней руками вертикально вверх. Ступни еще плотнее прижимаются к полу пальцами. Спина как бы «растягивается» по полу, позвоночник и задние поверхности ног вытягиваются, мышцы спины и торса активно включаются в работу по удержанию асаны в статической фиксации.

Удерживаем окончательное положение с полностью выпрямленными ногами столько, сколько необходимо. Затем расслабляем спину, кладем голову на пол, сгибаем ноги и также кладем их на пол, вытянувшись в положении лежа на спине. Расслабляемся.

В этом упражнении важно:

- 1) как можно выше поднять голову и плечевой пояс;
 - 2) плотно зафиксировать ступни пальцами на полу в строго вертикальном положении;
 - 3) полностью выпрямить ноги и руки;
 - 4) положить ладони на ступни так, чтобы пятки упирались точно в их середины;
 - 5) нажимать руками на ступни строго вертикально вниз (вовсе не обязательно обхватывать пятки, можно выпрямить пальцы рук и просто нажимать на пятки плоско вытянутыми ладонями);
 - 6) как можно ниже опустить крестец, «раскатывая» позвоночник по полу;
 - 7) не морщить лоб и не крехтеть надсадно...
 - 8) все движения выполнять «из центра», и строить всю «конструкцию» асаны относительно геометрического центра тела.
- Впрочем, пункты 7 и 8 актуальны для всех асан без исключения.





О СВОБОДЕ...



Можливість життя

Євгеній Карась

Смерть проста. Вона швидка та легка. Вона нікого не обтяжує, вона суто індивідуальна. Та й що, що ось там в когось перестали перетікати біохімічні процеси, пов'язані з забезпеченням життєдіяльності?

Смерть – чиясь. Вона справді турбує нас у тому рідкісному випадку, коли вона наша. Решта випадків – це самообман. Нас турбує не смерть, нас турбує втрата перспектив, можливостей, подій, що їх міг принести нам померлий.

Насправді нас турбує не смерть. Ми не боїмося смерті. Нас лякає відсутність життя, нас турбують речі, що втрачаються для нашого життя. Бо воно продовжується. Але не усвідомлюється. Всі люди знають, що життя одне. Всі бережуть життя. Але більшість боїться не смерті. Більшість боїться розуміння, що життя – останнє.

Ефект бумерангу інстинкту самозбереження полягає в тому, що він приховує від нас запитання, на які ми не маємо відповіді. Самозбереження приховує нас від завдань, які ми не можемо виконати. Самозбереження приховує нас від перспектив, які боїмося усвідомити.

Самозбереження рятує нас від неможливого.

Що є можливе? Можливе – копія. Можливе – множина, життя – одне. Можливе – вічна перспективність, життя – суцільна завершеність. І конкуренція тут неможлива. Спротив не має сенсу.

Подив викликає, що лишаються прибічники боротьби, штурму в лоб. Все життя вони наздоганяють можливе. І кожен чужий «мерседес», кожен чужий титул, кожен чужий успіх працює проти цих людей. Але вони біжать далі. Все чуже для них – втрачене їхнє. Індикатор того, чого вони не досягли.



Життя цих людей суцільна смуга поневірянь. Кінець їм судиться нервовий, загнаний. В момент кінця в їхніх очах буде повно жадоби та злості.

Це хоробрі люди. Без мети поховати себе заживо. Вести боротьбу за ніщо. Викинути життя на смітник невдалих копій – це круто.

Особисто мені це не під силу. Мені сниться неможливе.

В одній далекій області, в одному далекому районі, в одному далекому селі нашої країни України, за N (+N) кілометрів від Києва якось сталася дещо незвичайна подія. Сталася пожежа і чоловік витягнув сусідських дітей з вже практично заваленої від uszkodжень будівлі. Сусідські діти були врятовані. Власні лишилися сиротами – рятівник помер внаслідок отриманих опіків. Всі люди з жалем розповідали це. Врятував чужих, своїх полишив. Вони б так не зробили. Вони б жили далі. Гналися за можливим.

Практика завжди краще переконує, ніж теорія. Практика показала, що живе той, хто зробив непотрібне, сумнівне, неможливе, нераціональне – вийшов за рамки свого кінцевого, непомітного існування.

Коли б ще я щось дізнався, хоч десь в думках зустрівся з далеким селом, далекого району, далекої області?.. Існування того села зумовив лише той вчинок. Існування творять вчинки.

Є здатність на вчинок – буде життя. Реальне, а не копії, що підуть на звалище історії.

Вчинок дозволяє непоказній (непоказаній по телевізору) людині самій показати себе. Продемонструвати, що будь-хто може спалахнути. Той вогонь буде видно щонайменше, аніж за N (+N) кілометрів. Це немало.

Немає «сірих», чи «золотих». Метало-кольорова диференціація свідчить лише про жалку градацію каст в погоні за можливим. Хтось більше, хтось менше. Однаково без користі. Демонстрація власного існування, доведення власного життя можливе лише з неможливим.

Люди вільні обирати – ким їм бути. Хтось – творіння еволюції мавп, хтось – творіння Боже. Комусь – можливе існування, комусь – неможливе життя.

Кожному своє. Здається, так написано на воротах Бухенвальду.



Возможность ЖИЗНИ

Евгений Карась

перевод П. Богачевский

Смерть проста. Она быстра и легка. Она никого не обременяет, она исключительно индивидуальна. Ну и что, что у кого-то перестали течь биохимические процессы, связанные с обеспечением жизнедеятельности?

Смерть – чья-то. Она действительно волнует нас в том редком случае, когда она наша. Все остальные случаи – самообман. Нас волнует не смерть, нас волнует утрата перспектив, возможностей, происшествий, которые бы мог принести нам умерший.

На самом деле нас волнует не смерть. Мы не боимся смерти. Нас пугает отсутствие жизни, нас волнуют вещи, которые утрачены для нашей жизни. Потому что она продолжается. Но не осознается. Все люди знают, что жизнь одна. Все берегут жизнь. Но большинство боится не смерти. Большинство боится понимания, что жизнь – последняя.

Эффект бумеранга инстинкта самосохранения состоит в том, что он прячет от нас вопросы, на которые мы не имеем ответов. Самосохранение прячет нас от заданий, которые мы не можем выполнить. Самосохранение прячет нас от перспектив, которые боимся осознать.

Самосохранение спасает нас от невозможного.

Что является возможным? Возможное – копия. Возможное – множество, жизнь – одна. Возможное – вечная перспективность, жизнь – сплошная завершенность. И конкуренция тут невозможна. Противостояние не имеет смысла.

Удивление вызывает то, что остаются сторонники борьбы, штурма в лоб. Всю жизнь они догоняют возможное. И каждый чужой «мерседес», каждый чужой титул, каждый чужой успех работает против таких людей. Но они продолжают бежать дальше. Все чужое для них – утраченное ими. Индикатор того, чего они не достигли. Жизнь этих людей сплошная полоса скитаний. Конец их будет нервный, загнанный. В момент конца в их глазах будет много алчности и злости.

Это храбрые люди. Без цели похоронить себя заживо. Вести борьбу за ничто. Выкинуть жизнь в мусорник неудавшихся копий – это круто.

Лично мне это не под силу. Мне снится невозможное.

В одной далекой области, в одном далеком районе, в одном далеком селе нашей страны Украины, за N (+N) километров от Киева как-то произошло не очень обычное происшествие. Начался пожар – и мужчина вытянул соседских детей из уже практически упавшего от повреждений дома. Соседские дети были спасены. Свои собственные остались сиротами – спаситель умер в результате полученных ожогов. Все люди с горечью рассказывали об этом. Спас чужих, своих оставил. Они бы так не сделали. Они бы жили дальше. Гнались за возможным.

Практика всегда лучше убеждает, нежели теория. Практика показала, что живет тот, кто сделал ненужное, сомнительное, невозможное, нерациональное – вышел за рамки своего конечного незаметного существования.

Когда бы еще я что-то узнал, хотя бы где-то в мыслях встретился с далеким селом далекого района, далекой области?.. Существование того села обусловило тот поступок. Существование творят поступки.

Есть способность к поступку – будет жизнь. Реальная, а не копии, которые пойдут на свалку истории.

Поступок позволяет непоказному (непоказанному по телевизору) человеку самому показать себя. Показать, что кто угодно может загореться. Тот огонь будет видно как минимум на N (+N) километров. И это немало.

Нет «серых», или «золотых». Цвето-металлическая дифференциация свидетельствует о жалкой градации каст в погоне за возможным. Кто-то больше, кто-то меньше. Все равно без пользы. Демонстрация своего существования, доказательство собственной жизни возможно только лишь с невозможным.

Люди свободны выбирать – кем им быть. Кто-то – творение эволюции обезьян, кто-то – творение Божие. Для кого-то – возможное существование, для кого-то – невозможная жизнь.

Каждому свое. Кажется, так написано на воротах Бухенвальда.



Свобода

Павел Богачевский

Ты давно заблудилась в болотце, меж цветных коряг и липкого зеленого ила.
Жаль, ты брита налысо и уши уже ободрали – я бы вытащил хоть за что-то.



ГХЕРАНДА САМХИТА

УРОК ТРЕТИЙ

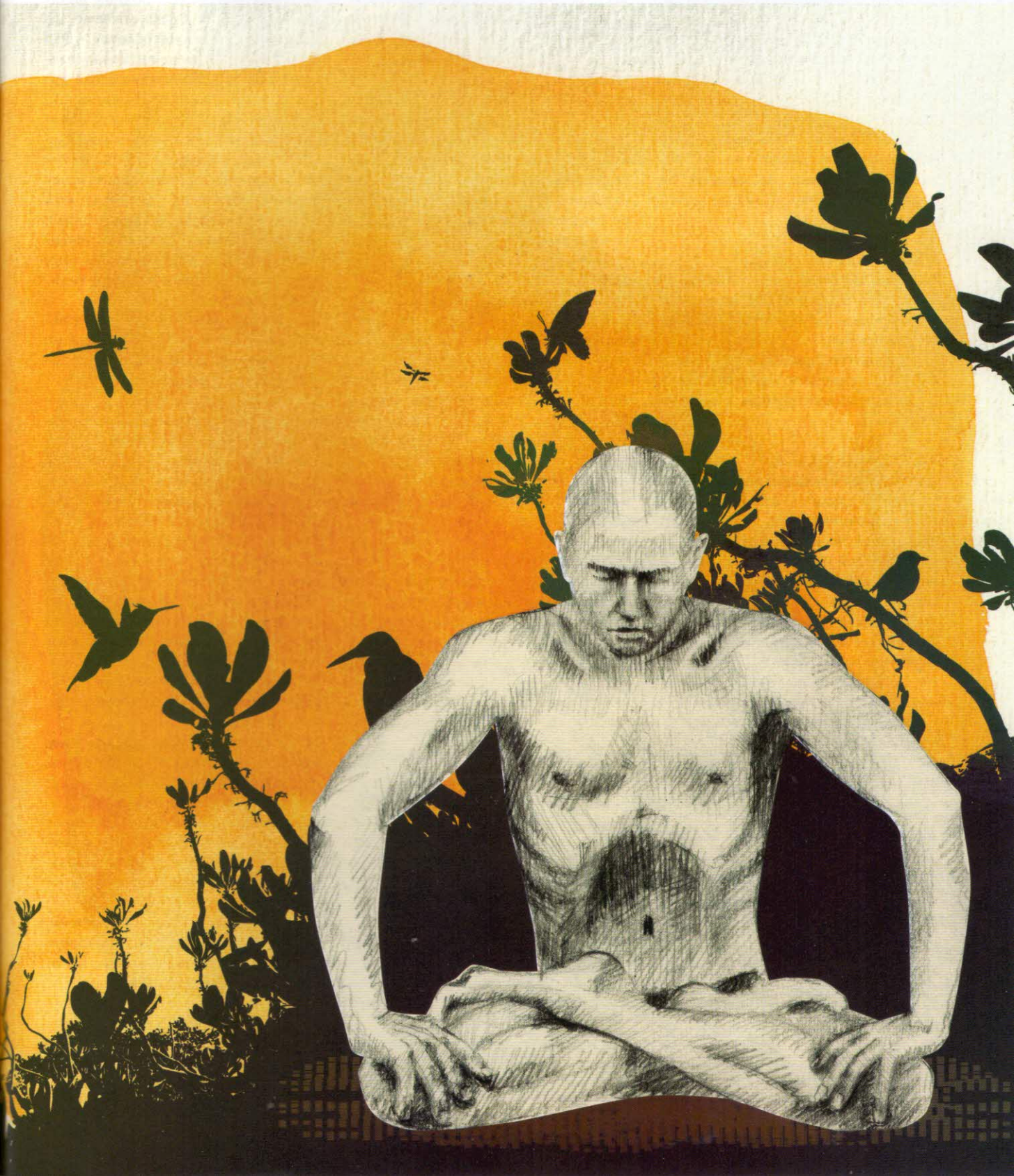
О МУДРАХ

1-3. Гхеранда сказал: существует двадцать пять Мудр, упражнение в которых приводит Йогина к успеху. Они таковы: Маха, Набо, Уддияна-бандха, Джаландара, Мула-бандха, Маха-бандха, Маха-веда, Кечари, Випаритакарани, Йони, Ваджроли, Шактичалани, Тадаги, Мандуки, Шамбави, Дхарана-мудры, Ашвини, Пашини, Каки, Матангини и Буджангини.

О ПРЕИМУЩЕСТВАХ УПРАЖНЕНИЯ В МУДРАХ

4-5. Обращаясь к супруге, Махешвара говорил о Мудрах следующее: «О, Несравненная, теперь тебе известны все Мудры. Овладение ими ведет к мастерству. Знание о Мудрах следует хранить в тайне. Знание это не передают первому встречному. Знание Мудр дарует Йогину счастье; даже Марута (владыки воздуха) с трудом это знание постигают».





МАХА-МУДРА

6-7. Аккуратно уложив анус на левую пятку, вытяни правую ногу перед собой и захвати большой палец правой ступни (правой) рукой. Сократи основание глотки, не выдыхая, и сосредоточь взгляд в межбровьи. По свидетельствам мудрецов, такова Маха-мудра.

8. Упражнение в Маха-мудре излечивает чахотку, заворот кишок, увеличение селезенки, несварение, лихорадку, а равно и любые другие недуги.

НАБО-МУДРА

9. Чем бы ни был занят Йогин, где бы он ни находился, ему всегда следует держать язык повернутым вверх (на границе твердого и мягкого неба) и контролировать ветер, известный под названием Павана. Такова Набо-мудра, изгоняющая все недуги Йогина.

УДДИЯНА-БАНДХА

10. Органы брюшной полости – выше и ниже пупка – следует подтянуть к позвоночнику так, чтобы передняя стенка живота коснулась спины с внутренней стороны. Тот, кто неустанно упражняется в Уддияне, покоряет смерть. Этим движением Великая Птица (Дыхание) немедленно устремляется к срединному току и движется только в нем.

11. Уддияна – наилучшее из всех замыканий. Неустанное упражнение в Уддияне облегчает достижение освобождения.

ДЖАЛАНДАРА-БАНДХА

12. Сократив основание глотки, следует опустить подбородок к груди. Такова Джаландара-бандха. Это замыкание закрывает все шестнадцать опор (Адхара). Комбинация Джаландары и Маха-мудры уничтожают смерть.

13. Джаландара-бандха – испытанное средство достижения успеха. Тот, кто упражняется в ней в течение шести месяцев, несомненно становится мастером.

МУЛА-БАНДХА

14-15. Прижми пятку левой ступ-

ни к промежности, подтяни прямую кишку, затем тщательно подтяни внутренности в районе пупа к позвоночнику. Пятку правой ступни уложи на половой орган или на лобок. Такова Мула-бандха, уничтожающая старость.

16-17. Тому, кто желает пересечь океан Бытия, следует упражняться в этой Мудре в уединенном месте. Упражнением в этой Мудре несомненно приобретает контроль над Вайю. Упражняться в этой Мудре следует в молчании, тщательно и осторожно.

МАХА-БАНДХА

18-19. Закрой задний проход пятой левой ступни и тщательно прижми ее правой ступней. Осторожно подтягивая прямую кишку, не спеша подтяни промежность и контролируй Прану Джаландара-бандхой. Такова Маха-бандха.

20. Маха-бандха – величайшая Бандха. Она изгоняет старость и смерть. Упражнением в этой Бандхе достигается исполнение всех желаний.

МАХА-ВЕДА

21-22. Подобно тому, как красота, очарование и юность женщины не имеют смысла без наличия мужчины, Мула-бандха и Маха-бандха не имеют смысла без Маха-веды. Поэтому, приняв Маха-бандху, ограничь дыхание путем Уддана Кумбаки. Такова Маха-веда, приносящая успех Йогину.

23-24. Йогин, ежедневно упражняющийся в Маха-бандхе и Мула-бандхе, сочетая их с Маха-ведой, – наилучший среди Йогин. Он не боится ни старости, ни смерти. Это упражнение следует тщательно сохранять в тайне.

КЕЧАРИ-МУДРА

25. Уздечку под языком (*frenulum linguae*) следует надрезать и, двигая языком и смазывая его свежим сливочным маслом, язык следует регулярно вытягивать железными щипцами.

Примечание. Описанные действия – это лишь подготовка к упражнению

в Кечари-Мудре. Цель подготовки состоит в том, чтобы удлинить язык так, чтобы при полном вытягивании кончик языка доставал до межбровья через носоглотку. Это достигается постепенным надрезанием уздечки. Наставник делал это следующим образом. По понедельникам он надрезал уздечку приблизительно на 1/12 дюйма и посыпал солью место надреза, чтобы ткани не срастались. Затем, смазав язык маслом, наставник вытягивал его, пользуясь особыми металлическими инструментами. Процедура повторялась каждую неделю до тех пор, пока язык не приобрел необходимую длину.

26. Путем регулярного упражнения язык удлиняется. А когда он достигает пространства в межбровье, наступает Кечари.

27. Удлинив язык, следует упражняться в заворачивании языка к мягкому небу, пока язык не войдет в отверстие носоглотки и не достигнет ноздрей и переносицы. Закрыв языком ноздри, следует остановить дыхание и направить взгляд в межбровье. Такова Кечари-мудра.

28. Регулярное упражнение в этой Мудре устраняет всякую подверженность обморокам, голоду, жажде, а равно и лени. Уходят недуги, разложение и смерть, а тело становится божественным.

29. Тело становится неподверженным воздействию огня, ветра, воды, укусам змей.

30. Тело становится прекрасным. Самадхи несомненно достигается, и язык, коснувшийся ноздрей, ощущает разнообразные вкусы.

31. Ежедневно ощущается новое блаженство и различные вкусы нектара. Вначале вкус солоноватый, затем щелочной, затем горький, затем терпкий.

32. Потом возникает вкус масла, сливок, молока, творога, сыворотки, меда, пальмового сока и, наконец, вкус самого нектара.

ВИПАРИТА-КАРАНИ

33. У корня пупа пребывает солнце, у корня неба – луна.

34. Мудра, с помощью которой



солнце переносится вверх, а луна – вниз (и они меняются местами), называется Випарита-карани. Эта Мудра – тайная во всех Тантрах.

35. Положи голову на землю и обхвати ее руками. Подними ступни высоко вверх и оставайся в таком положении неподвижно – это называется Випарита-карани.

36. Постоянной практикой этой Мудры Йогин побеждает болезни и смерть, достигает иных высот и не растворяется даже во время Пралайи.

ЙОНИ-МУДРА

37. Приняв Сидхасану, закрой оба уха большими пальцами рук, глаза – указательными пальцами, ноздри – средними пальцами; верхнюю губу – безымянными пальцами и нижнюю – мизинцами.

38. Сделав несколько раз Какимудру (3.86), вдыхай Прану, соединяя ее с Апаной.

39. Сосредоточившись на шести чакрах в их порядке, мудрец пробуждает спящую богиню Кундалини повторением мантры Хум-Хамса, и поднимая Шакти вместе с Дживой, помещает их в лотос тысячи лепестков (Сахасрара).

40. Наполнившись Шакти, соединившись с великим Шивой, Йогину следует сосредоточиться на многообразных формах блаженства и радости.

41. Йогину следует сосредоточиться на единении Шивы и Шакти, которые суть всюду в этом мире. Преисполнившись блаженства, Йогин ощущает единство с Брамманом.

42. Йони-мудра в высшей степени тайная. Даже боги достигают ее с большим трудом. Кто достигает в ней совершенства хоть один раз, тот устойчив в Самадхи.

43. Ни тяжесть убийства брамина, ни вытравливание плода (аборт), ни пьянство, ни осквернение супружеского ложа учителя – ничто не пристанет к тому, кто утвердился в этой Мудре.

44. Эти тяжкие проступки, а равно и проступки меньшей степени тяжести погашаются практикой Йони-мудры. Поэтому, если ты желаешь освобождения, ты обязан выполнять ее регулярно.

ВАДЖРОЛИ-МУДРА

45. Опираясь ладонями о пол, подними ступни вверх и держи голову над полом. Эту Мудру, пробуждающую Шакти (Кундалини) и удлиняющую жизнь, мудрецы называют Ваджроли.

46. Этот метод – высший во всей Йоге – является одним из способов освобождения для Йогина. Этот благостный метод дает Йогину совершенство.

47. Этим способом надежно достигается власть над семенем (Бинду). А когда это умение приобретено, чего еще можно желать в этом мире?

48. Выполняя эту Мудру, Йогин достигает совершенства, даже если он предается великому сладострастию.

ШАКТИЧАЛАНИ-МУДРА

49. Великая богиня Кундалини – сила Атмана (Атма-шакти), дремлет в Муладхаре, свернувшись в три с половиной оборота подобно змее.

50. Пока она спит в теле, Джива подобна животному, то есть мудрости ждать не приходится, даже если выполнить десять миллионов йог.

51. Как дверь открывается ключом, так пробужденная с помощью Хатхайоги Кундалини, открывает дверь Браммы (Брамма-двара).

52. Надев набедренную повязку и сидя в закрытом доме, Йогину следует упражняться в Шактичалане.

53. Набедренная повязка должна быть шириной в четыре пальца и необходимой длины, из мягкой и тонкой ткани чисто белого цвета. Прояжи указанный кусок ткани на поясе.

54. Намажь тело пеплом и, приняв Сидхасану, вдохни через обе ноздри Прану и свяжи ее с Апаной.

55. Медленно сжимай Ашвинимудрой задний проход до тех пор, пока Вайю с силой не войдет в Сушумну и не проявит там свое присутствие.

56. При удержании ветра после вдыхания змееподобной богине (Кундалини-шакти) становится душно и она устремляется вверх к Брамманрандра.

57. После Шактичалане выполняй Йони-мудру. Без Шактичалане Йони-мудра не приводит к успеху.

58. Такова, Чанда Капали, Шактичалане-мудра. Держи ее в тайне и выполняй ежедневно.

59. Эта великая Мудра уничтожает старость и смерть. Поэтому ее следует выполнять Йогинам, которые стремятся к совершенству.

60. Если Йогин регулярно выполняет указанную Мудру, то совершенство – в его руках. Он приобретает умение принимать любой образ и изгонять любые недуги.

ТАДАГИ-МУДРА

61. Приняв Пасчимоттанасану, следует наполнить живот подобно тому, как наполняется водой пруд. Такова великая Тадаги-мудра, изгоняющая старость и смерть.

МАНДУКИ-МУДРА

62. Закрой рот и двигай концом языка по небу. Со временем Йогин приобретает умение ощущать вкус нектара, истекающего из Сомачакры. Такова Мандуки-мудра.

63. Тот, кто регулярно выполняет Мандуки-мудру, не знает ни морщин, ни старости, но обладает вечной юностью и волосы его не седеют.

ШАМБАВИ-МУДРА

64. Глядя в межбровье, созерцая свою сущность. Такова Шамбави-мудра, тайна всех тантр.

65. Веды, Шастры и Пураны подобны публичным девкам, в то время как эту Мудру следует оберегать и держать в тайне, как даму из уважаемой семьи.

66. Тот, кто знает эту Мудру, подобен Творцу, как сам Нараяна. Он – как Брамма-создатель.

67. Махешвара говорил так: кто изучил Шамбави, тот тождественен Брамману.

ДХАРАНА-МУДРЫ

68. Шамбави-мудра объяснена. Теперь узнай о Панча-дхарана-мудрах. С их помощью все достижимо в этом мире.

69. В этом (человеческом) теле ты сможешь снова и снова посещать небо (Свар-лока). Подобно мысли, ты приобретешь способность путешествовать в небе и сможешь отправиться туда, куда пожелаешь. Панча-дхарана – это Земля, Вода, Воздух, Огонь и Эфир.



Пртхиви-Дхарана-Мудра – сосредоточение на стихии Земли

70. Стихия Земли желтого цвета, а символ ее – квадрат. Она связана с Брамой и ее Биджа – ЛАМ. Созерцай эту стихию в Муладхаре и там же удерживай Кумбакой Прану и Читту (внимание) в течение двух часов. Созерцанием стихии Земли приобретается устойчивость и умение управлять ее проявлениями.

71. Выполняющий Пртхиви-Дхарана-Мудру побеждает смерть и странствует как само Совершенство.

Амбави-Дхарана-Мудра – сосредоточение на стихии Воды

72. Стихия Воды белого цвета, а символ ее – серп луны. Она связана с нектаром (Амрита) и Вишну, ее Биджа – ВАМ. Созерцай стихию Воды в Свадхиштане и там же удерживай Прану и Читту в течение двух часов. Созерцание стихии Воды разрушает любые страдания.

73. Вода не сможет принести вред тому, кто ее творит. Амбави – великая Мудра. Кто знает ее, тот сведущ в Йоге. Даже в глубокой воде он не погибнет.

74. Эту великую Мудру следует тщательно хранить в тайне. При разглашении тайны ее сила утрачивается.

Агни-Дхарана-Мудра –

сосредоточение на стихии Огня

75. Стихия Огня находится у пупа, а символ ее – треугольник. Она пламенно-красного цвета, связана с Рудрой, ее Биджа – РАМ. Удерживай Прану и Читту в Манипуре в течение двух часов. Эта Дхарана изгоняет страх смерти.

76. Даже если упражняющийся упадет в огонь, он останется цел и невредим.

Вайави-Дхарана-Мудра –

сосредоточение на стихии Воздуха

77. Стихия Воздуха цвета дыма. Она связана с Ишварой, ее Биджа – ЙАМ. Удерживай Прану и Читту в Анахате в течение двух часов. Вайави-Дхарана-Мудра позволяет приобрести умение передвигаться по воздуху.

78. Она изгоняет болезни и предотвращает смерть; практикующий ее

никогда не погибнет от воздействий воздуха.

79. Эту Мудру не следует открывать тому, кто лукавит. Если ее раскрыть лукавому, она утрачивает силу.

Акаша-Дхарана-Мудра – сосредоточение на стихии Эфира

80. Стихия Эфира светится цветом чистой морской волны. Она связана с Сада-Шивой, а ее Биджа – ХАМ. Удерживай в Вишудхе Прану и Читту в течение двух часов. Эта Дхарана открывает дверь на пути к освобождению.

81. Тот, кто знает Акаша-Дхарана-Мудру, есть настоящий Йогин. Для него нет ни старости, ни смерти и он не подлежит растворению в Праляйе.

АШВИНИ-МУДРА

82. Сократи мышцы ануса, а потом расслабь их. Повторяй это действие регулярно. Такова Ашвини-Мудра. Она пробуждает Шакти.

83. Ашвини – великая Мудра. Она устраняет болезни заднего прохода, приносит силу, хорошее самочувствие и предохраняет от преждевременной смерти.

ПАШИНИ-МУДРА

84. Заложи обе ступни за голову и удерживай их вместе, как петлю. Такова Пашини-мудра. Она пробуждает Кундалини Шакти.

85. Пашини – великая Мудра. Она дает силу и процветание. Тот, кто желает достичь высшей цели, обязан регулярно и тщательно выполнять ее.

КАКИ-МУДРА

86. Втяни воздух очень медленно через рот, придав ему форму вороньего клюва. Такова Каки-мудра, изгоняющая любые болезни.

87. Каки – великая Мудра. Во всех Тантрах ее советуют хранить в тайне. С помощью этой Мудры человек становится свободным от всех болезней, как свободен от них ворон.

МАТАНГИНИ-МУДРА

88. Стоя в воде по шею, втяни воду через обе ноздри и выпусти через рот.

89. Затем втяни воду через рот и выпусти обратно через ноздри. Повто-

рять это регулярно. Матангини – великая Мудра. Она изгоняет старость и смерть.

90. В безлюдном месте тщательно выполняй эту Мудру, и ты станешь сильным как слон.

91. Йогин ощущает удовольствие, где бы он ни находился. Поэтому ему следует выполнять эту Мудру с особой тщательностью.

БУДЖАНГИНИ-МУДРА

92. Раскрыв рот и вытянув язык вперед, пей воздух через глотку. Такова Буджангини Мудра, изгоняющая старость и смерть.

93. При помощи этой Мудры устраняются все недуги пищеварения, а в особенности – несварение желудка.

94. Так, о Чанда Капали, я изложил тебе благодатное учение о Мудрах. Мудру любят все Йогини ибо она изгоняет старость и смерть.

95. Все это нельзя сообщать тому, кто лукав и не обладает устойчивым рассудком. Знание о Мудре следует сохранять в тайне, ибо оно труднодостижимо даже для богов.

96. Это знание следует передавать искреннему, прямому человеку из хорошей семьи, обладающему душевным покоем и полностью преданному своему Наставнику. Мудры дадут такому человеку освобождение и счастье в жизни.

97. Мудры изгоняют всякие болезни и укрепляют пищеварительный огонь у того, кто их регулярно выполняет.

98. И тогда к нему не пристанут ни старость, ни смерть, ни страх перед огнем, водой или воздухом.

99. Кашель, астма, проказа, увеличение селезенки и еще 20 видов заболеваний, побуждаемые излишком слизи, несомненно, устраняются выполнением Мудры.

100. Что еще сказать тебе об этом, о Чанда? Для достижения высшей цели нет в этом мире ничего более подходящего, чем Мудры.



КОНЦЕРТ ПРЕМ ДЖОШУА

В КИЕВЕ 29 ОКТЯБРЯ 2010 ГОДА

В КРИСТАЛЛ ХОЛЛЕ

Музыкант-мультиинструменталист и композитор Прем Джошуа – выдающийся новатор в области мировой музыки фьюжн. Он изучает и создает вечно новый синтез звуков, перенося слушателя через границы, разделяющие Восток и Запад.

Черпая вдохновение из глубокого колодца древних индийских музыкальных традиций, и постоянно держа руку на пульсе современной западной музыки, Джошуа в течение многих лет продолжает совершенствовать свой удивительный талант в области музыки фьюжн, создавая особое и уникальное звучание.

Он хорошо помнит, как в шестнадцать лет впервые услышал индийскую музыку. Это была шуршащая виниловая пластинка с записью игры на ситаре Рави Шанкара. «Я никогда до этого не слышал ничего подобного» – вспоминает Джошуа. «Это было вне моего музыкального понимания и опыта, но это было что-то необычайной красоты и глубины. Я чувствовал, что это – незнакомо и таинственно, но в то же время похоже на воспоминание о чем-то, что я знал очень хорошо». Эти впечатления полностью изменили его понимание музыки. И как только Джошуа исполнилось восемнадцать лет, он бросил школу, дом и следуя за непреодолимым притяжением Востока, отправился в Индию.

Он путешествовал по таким странам, как Греция, Турция, Иран, Афганистан и Пакистан. И везде глубоко погружался в мир народной музыки, играя с местными музыкантами и постигая с их помощью ее тонкости. «Я любил корни этой музыки и чувствовал с ней тесную связь; именно этого мне так не хватало в музыке Центральной Европы» – вспоминает он.

Когда Джошуа, наконец, добрался до Индии, ему казалось, что он знает ее. У него было ощущение, что он вернулся домой. Кроме ощущения, что все вокруг знакомо, он испытывал необъяснимую вибрацию «непринужденности» в этой стране чудес, противоречий, цветов и запахов.

Это «возвращение домой» в Индию было лишь началом путешествия, в котором все сбывается... Путешествуя, он встретился с просветленным мистиком Ошо. В присутствии



этого человека с длинной белой бородой, глазами глубокими, как океан, и потрясающим чувством юмора, Джошуа познакомился с искусством «внутренней музыки»... тишины. Глубоко ныряя в новый мир «тишины», Джошуа также находил время изучать индийскую музыку под руководством

прекрасного учителя, маэстро ситара Устад Усман Кхана.

Многими годами позже, в начале 90-х, когда Ошо уже покинул свое тело, Джошуа вернулся на Запад. Он и его музыка совершенно изменились; настало время разделить с другими поток, идущий изнутри... время

настоящего расцвета его музыки.

Музыка Джошуа так притягательна потому, что, несмотря на ее современность, она сохраняет дух первоначальной свободы и медитативное молчание ее культурных корней. Эта музыкальная «масала» из индийской классической музыки, джаза, фанка,



этно и транс смешана так мастерски и в то же время легко, что она поистине имеет силу глобального притяжения.

В его музыке можно услышать индийские песни, исполняемые в храмах, джазовые мелодии, суфийские поэмы в ритме рэгги, свободную и сложную индийскую классическую музыку ситара и табла... и струящиеся мелодии бамбуковой флейты с вводящими в транс импровизациями, без всяких усилий отправляющими слушателя кружиться в танце дервиша.

Сегодня Джошуа - самый популярный в Индии из мировых музыкантов. Однако его музыка высоко ценится не только на Востоке. Она также «пришла на Запад». В 2007 году его группа дала частный концерт для британского принца Эдварда в Ройал Пэлас в Лондоне. Компания ВВС номинировала Джошуа на получение

«Премии слушателей всего мира».

Неизменно оставаясь страстным исполнителем «живой» музыки, Джошуа с его группой гастролирует по миру примерно десять месяцев в году. До настоящего времени он выпустил четырнадцать персональных альбомов. Он много раз объездил весь земной шар и продолжает играть для растущего числа поклонников его музыки, вдохновляя их музыкальным посланием, которое достигает каждого, минув границы традиций, политики, религии и веры.

На вопрос о том, как случилось, что музыкант из Германии стал звездой в Индии, и мало известен у себя на родине Прем Джошуа отвечает:

«Индусы имеют огромные интуитивные способности к исполнению их собственной музыки. Если человек другой национальности хорошо ис-

полняет их музыку и постигает ее сущность, и в то же время интерпретирует эту музыку новым, космополитичным образом, тогда современные индусы осознают их собственную культуру как бы со стороны. Я верю, что в этом причина нашего огромного успеха в Индии, и это признание народа Индии для меня очень важно. Едва ли какая-нибудь другая страна на этой планете проходит через такие драматические перемены, как Индия. Эта страна испытывает настоящий экономический бум, ее общественные структуры совершенно меняются. Наша музыка отражает эти перемены, в то же время оставаясь связанной с индийскими древними, но неподвластными времени корнями. Однако и в Европе, и в США у нас есть страстные поклонники, и их количество растет.»

Мировая пресса о музыканте:

«Прем Джошуа – новый гуру в мировой музыке фьюжн».

(«Индиан Таймз», Нью Дели, Индия)

«Музыка Прем Джошуа обладает редкой способностью превращать любой музыкальный клуб в храм».

(Дж. Майерс, dj, музыкант, журналист, Нью-Йорк, США)

«Английский писатель Р. Киплинг написал бессмертную фразу: «Восток есть Восток, Запад есть Запад, эти двое никогда не встретятся». Но ... Киплинг никогда не бывал на концерте Прем Джошуа, если бы он там побывал, он бы увидел, что Восток и Запад не только встречаются... они вместе танцуют!»

(С. Вадвани, «Л’Оффисьель», Париж, Франция)

«Прем Джошуа – азиатский музыкант, играющий для людей на Западе, или

западный музыкант, играющий для азиатов? Это не имеет значения, так как мы уверены только в одном: он – новая сенсация на мировой музыкальной сцене! Его музыка охватывает и духовность индийской классической музыки и гипнотическую непринужденность городского джаза и музыки «лаундж».

(С. Х. Лох, «Зе Эдж Мэгзин», Малазия)

«Музыка Прем Джошуа – величайший вклад в индийскую музыку этого десятилетия. Удивительно, но этот вклад сделан не индийским музыкантом!»

(Манодж Варма, музыкальный критик и журналист, Австралия)

«Прем Джошуа и его группа мастерски смешивают индийские раги, огненные ритмы Востока, современные энергетические ритмы «грив» и элементы джаза и лаунджа – музыкальная «масала», которая не только «питает» ваш слух, но и заставляет танцевать».

(«Сан-Франциско Сити Джорнэл», США)

«Присутствовать на живом концерте Прем Джошуа - это одно из самых ярких переживаний в моей жизни! Я много мог бы написать о своих внутренних переживаниях касательно музыки Прем Джошуа, но, как говорится, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Мы живем в исторически ярком отрезке вечности, в котором интенсивность потока внутренних и внешних трансформаций находят свои выражения в проявленном разнообразии мира через различные способы и методики пробуждения сознания к своему истинному статусу: Бытия – Сознания – Блаженства!

И я с огромной радостью приглашаю всех желающих пережить состояние просветления на своем личном опыте, посредством уникальной пробуждающей музыки Прем Джошуа.»

*Организатор концерта в Киеве
Мельник Юрий. Подробности на сайте
www.premjoshua.in.ua*

CRYSTAL
044 288 50 69

HALL
K I E V

Впервые в Украине!

Prem Joshua

Мистик игры на ситаре

29 19:00
октября



Заказ билетов:

www.premjoshua.in.ua



Sahul

Днепровский спуск, 1 | резерв: +380 67 509 99 98

ВниматЕ⁹⁵¹льно читайтЕ³³⁸ этикЕ²¹¹тки!

Люди не умирают, они убивают себя сами.

Сенека

*На дурака не нужен нож,
Ему с три короба наврешь,
И делай с ним что хошь.*

Б. Окуджава

Пищевые добавки – не веяние нового времени. История их применения насчитывает тысячелетия. Первоначально роль пищевых добавок исполняли всем известные специи, такие как соль, сахар, уксус. Но с развитием химической и пищевой промышленности в продукты нашего обихода вошло великое множество пищевых добавок, которые обязательно должны обозначаться на этикетках продуктов.

Современные пищевые добавки, которых насчитывается несколько сотен, – это простой и дешевый способ придания продуктам питания определенных свойств: аромата, цвета, длительности хранения (консерванты), вкуса и желаемой консистенции.

Для классификации пищевых добавок разработана система нумерации, которая в странах Евросоюза действует с 1953 года. Каждая добавка имеет уникальный номер, начинающийся с буквы «Е». Система нумерации была доработана и принята для международной классификации. До 1953 года названия добавляемых веществ писали на этикетках продуктов полностью, но они занимали так много места, что позже в Европе решено было заменить полные названия пищевых добавок одной буквой с цифровыми кодами. Индексом Е (от Eurepe) в рамках Европейского сообщества обозначается наличие в продукте пита-



ния любых пищевых добавок, которые идентифицированы согласно Международной системе классификации (INS). По данной системе пищевые добавки делятся на группы по принципу действия. Группа определяется по первой цифре, указанной после буквы Е:

Е 100 – Е 182 – красители, которые усиливают цвет продукта.

Е 200 – Е 299 – консерванты, которые увеличивают срок хранения продукта. Химические стерилизующие добавки, которые защищают от микробов, грибков, бактериофагов.

Е 300 – Е 399 – антиокислители, ко-

торые замедляют окисление, например, от прогоркания жиров и изменения цвета. По действию схожи с консервантами.

Е 400 – Е 499 – стабилизаторы, которые сохраняют заданную консистенцию продукта и загустители, повышающие вязкость.

Е 500 – Е 599 – эмульгаторы, которые поддерживают однородную смесь несмешиваемых продуктов, например воды и жира. По действию похожи на стабилизаторы.

Е 600 – Е 699 – усилители вкуса и запаха.

Е 700 – Е 899 – зарезервированные



бульонах, сухих напитках.

Е 504 – карбонат магния (разрыхлитель теста). Может содержаться в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

Е 957 – тауматин (подсластитель). Может содержаться в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара.

К наиболее вредным пищевым добавкам относятся консерванты и антиокислители. Там, где присутствуют консерванты, жизнь становится невозможна и бактерии погибают. Один из распространенных консервантов Е 240 (формальдегид) может присутствовать в консервах (грибы, компоты, варенья, соки и так далее). Действие консервантов и стабилизаторов сходно действию антибиотиков. Среди них популярны следующие химические соединения: Е 250 – нитрит натрия, Е 251 – нитрат натрия, Е 252 – нитрат калия. Эти нитраты и нитриты добавляют в колбасные изделия, копченую рыбу и твердые сыры, чтобы предупредить их вспучивание.

Обратим особое внимание на консервант Е 211 – используется в газированных напитках и консервах. Бензоат натрия или C_6H_5COONa – натриевая соль бензойной кислоты – применяется в лекарствах от кашля, поскольку обладает отхаркивающим действием. Нужен ли он вам, если у вас нет бронхита? Ведь бензоат натрия подавляет в клетках активность ферментов, ответственных за окислительно-восстановительные реакции. Кроме этого бензоат натрия уменьшает активность ферментов, расщепляющих жиры и крахмал (эта информация для тех, кто хочет поху-

номера.

Е 900 – Е 999 – пеногасители, которые предупреждают или снижают образование пены, антифламинги и другие вещества.

Пищевые добавки могут быть натуральные и синтетические. Одни и те же добавки могут быть безвредными в малых количествах и очень вредными при постоянном употреблении продуктов, содержащих эти добавки.

Следует также учитывать, что некоторые добавки, безвредные для одного человека, могут оказать сильное влияние на другого. Поэтому вра-

чи рекомендуют употреблять пищу без пищевых добавок детям, больным людям, особенно аллергикам, и пожилым людям.

К относительно безвредным добавкам можно отнести следующие (но даже их не рекомендуется употреблять детям до пяти лет):

Е 100 – куркумин (краситель). Может содержаться в порошке карри, соусах, рыбных паштетах, готовых блюдах с рисом, варенье, candированных фруктах.

Е 363 – янтарная кислота (подкислитель). Содержится в десертах, супах,



деть вместе с кока-колой).

Бензоат натрия реагирует с витамином С (который иногда используют производители добавляя в газировку, как бы для того, чтобы нас оздоровить), в результате получаем бензол (сильный канцероген). Длительное употребление Е 211 в пищу может привести к нарушениям в обмене веществ и вызвать рак. Людям, которые страдают заболеваниями печени, кишечника, дисбактериозом, холециститом рекомендуется исключить из рациона продукты, содержащие эти добавки. Часть нитратов, попадая в желудочно-кишечный тракт, превращается в более токсичные нитриты, которые в свою очередь, образуют довольно сильные канцерогены – нитрозоамины.

Много вредных для здоровья добавок содержится среди красителей. В данное время уже запрещены такие добавки: Е 121 (цитрусовый красный краситель) и Е 123 (краситель амарант). Они обычно содержатся в сладкой газированной воде, сладостях, цветном мороженом. Уже научно доказано, что эти добавки могут способствовать образованию злокачественных опухолей.

Особое внимание нужно обратить на самый известный усилитель вкуса — глутамат натрия Е 621 — натриевая соль глутаминовой аминокислоты. Эта аминокислота и ее соли участвуют в передаче импульсов в центральной нервной системе, оказывают возбуждающее действие и применяются в психиатрии. Поэтому исследователи считают, что пища, содержащая много глутамата (как, например в ресторанах быстрого питания) может вызывать как физическое, так и психическое привыкание.

В чистом виде это вещество не имеет ни вкуса, ни запаха, но уси-

ливает вкус любого блюда. «Чудо-приправа» — усилитель вкуса — позволяет экономить на натуральном мясе, птице, рыбе, грибах, морепродуктах. В блюдо добавляется несколько измельченных волокон натурального продукта или даже его экстракт, щедро сдабривается усилителем, и получается «настоящий» вкус.

Усилитель вкуса успешно маскирует низкое качество исходного продукта, например, старое или низкосортное мясо. Усилитель вкуса есть почти во всех рыбных, куриных, грибных, соевых полуфабрикатах, в чипсах, сухариках, соусах, различных сухих приправах, бульонных кубиках и сухих супах. Огромное количество глутамата натрия и других усилителей вкуса содержится пища в заведениях «фаст-фуда».

При этом допустимые нормы могут быть превышены — максимальная дозировка этой добавки создает иллюзию «качественного продукта».

Человеку, который часто употребляет глутамат натрия, натуральная пища кажется безвкусной, поскольку рецепторы распознавания вкуса утрачивают чувствительность. Так человек попадает в зависимость от «лакомой приправки». Чтобы не отпугнуть покупателя, производители не всегда называют приправу Е 621 своим именем. Часто она обозначается как вкусовая добавка, улучшитель вкуса или усилитель вкуса.

Вокруг глутамата натрия уже много лет ведутся ожесточенные споры. Американский нейрофизиолог Джон Олни в середине 70-х годов прошлого века обнаружил, что глутамат натрия может вызывать повреждение мозга у крыс.

Этот усилитель вкуса является причиной болезней пищеварительной

системы, таких как гастрит или язва желудка.

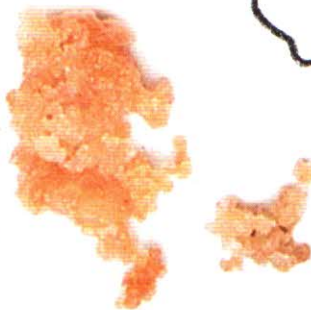
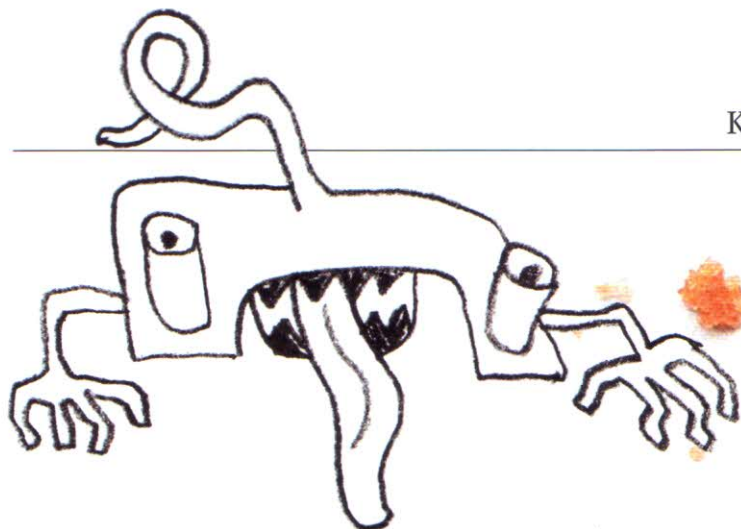
А японский ученый Хироши Огуро недавно доказал, что этот усилитель вкуса оказывает неблагоприятное воздействие на сетчатку глаза. Люди, часто употребляющие пищу с глутаматом натрия, жалуются на головные боли, учащенное сердцебиение, слабость в мышцах, жар и распирающие в груди. Это может свидетельствовать о том, что усилитель вкуса глутамат натрия изменяет гормональный статус в организме.

Особенно часто этот усилитель вкуса применяется в восточной кухне, поэтому описанные симптомы специалисты объединили термином «синдром китайского ресторана».

Всем известно, что усилитель вкуса глутамат натрия (Е 621) добавляют в бульонные кубики и продукты быстрого приготовления для придания им мясного вкуса. Если превысить норму и, например, высыпать в чашку с лапшой несколько кубиков, то можно отравиться. В Америке ежегодно случаются сотни тысяч подобных отравлений.

Иногда под названием улучшитель вкуса скрывается и Е 622 — глутамат калия, который запрещен к применению во многих странах. Вообще, ни один из известных усилителей вкуса нельзя считать безвредным.

Из сахарозаменителей в последнее время все большую популярность приобретают следующие добавки: Е 954 — сахарин, Е 952 — цикламановая кислота и цикламаты, Е 950 — ацесульфат калия, Е 951 — аспартам, Е 968 — ксилит. Эти вещества, в разной степени, неблагоприятно воздействуют на печень. Про-



дуктов, содержащих такие добавки, следует избегать в течение полугода после перенесенного гепатита. Употребление ксилита у многих может стать причиной дисбактериоза.

Подробнее остановимся на синтетическом заменителе сахара: Аспартам (E 951). Аспартам одержит фенилаланин (C₉H₁₁NO₂) изменяющий порог чувствительности к боли, а так же истощающий запасы серотонина, что способствует развитию маниакальной депрессии, припадков паники, злости и насилия. При нагревании до +30°C аспартам распадается с образованием формальдегида – канцероген класса А и высокотоксичного метанола (вызывает слепоту и смерть при употреблении в сравнительно небольших дозах).

Употребление напитков с аспартамом не утоляет жажду. Слюна плохо удаляет остатки заменителя сахара аспартама со слизистой рта, поэтому после употребления таких напитков во рту остается неприятное ощущение приторности, которое хочется снять новой порцией напитка. Это плохо для вас, но хорошо для производителей подобных жидкостей. Так что не пытайтесь утолить жажду при помощи часто рекламируемых газировок. Выпейте простой негазированной воды.

Проведенные независимые исследования (во всех «заказных» исследованиях это, естественно не подтверждается) показали негативное воздействие длительного использования аспартама на организм человека и животных. Подавляющее большинство независимых экспертов подтверждают, что длительное использование аспартама может вызывать головную боль, мигрень, звон в ушах, аллергию, депрессию, бессонницу и даже рак мозга.

Употребление аспартама людьми, страдающими повышенным весом, с целью похудения может привести к обратному эффекту и еще большему набору массы тела в последующем.

Практически все лимонады и газированные напитки содержат аспартам, особенно те, что имеют большой срок годности. Поэтому внимательно смотрите на этикетку. Уже несколько лет в Америке, где очень широко применяется аспартам (E 951), идет кампания по его запрещению. Этот подсластитель и усилитель вкуса заменяет сахар в продуктах для диабетиков. Аспартам добавляется в жвачки, напитки, консервы, приправы и так далее. Аспартам в организме человека распадается на две аминокислоты и метанол. Аминокислоты являются составной частью белка, и не только не опасны, но даже необходимы организму. Метанол же (в больших количествах) является токсичным веществом, что часто дает повод для дискуссий о вреде аспартама. Однако в малых количествах метанол постоянно образуется в организме человека в результате естественных метаболических процессов. Большое количество токсикологических и клинических исследований аспартама подтвердили его безвредность, но только в том случае, если дневная доза не превышает 50 мг на килограмм веса. В Европе установлен максимум: 40 мг на килограмм веса в день. Употребление продуктов, содержащих аминокислоту фенилаланин противопоказано людям с наследственным заболеванием фенилкетонурия, поэтому во многих странах, продукты, содержащие аспартам, должны иметь предупре-

ждение о том, что продукт содержит источник фенилаланина.

Приведем примеры некоторых продуктов, в состав которых входят пищевые добавки:

Coca-cola: E952, E850, E951;

Жевательная резинка «Orbit»: E420, E965, E414, E422, E421, E951, E950, E171, E500, E903, E320.

Полукопченая колбаса: E450, E471, E300, E330, E621, E250.

Конечно, намного лучше отдавать предпочтение экологически чистой, свежей и здоровой пище без каких-либо химических добавок, но в современном мире это не всегда возможно. Поэтому хочется посоветовать внимательнее изучать этикетки на продуктах. Отдавать предпочтение продуктам не синтетическим, а натуральным. Употребление синтетических усилителей вкуса и цвета – это обман собственного организма, который к тому же, ведет к привыканию и ухудшению вкуса. Покупайте продукты с небольшим сроком хранения, потому что, зачастую, большой срок хранения скоропортящихся продуктов – это признак того, что товар содержит большое количество консервантов. Нужно помнить, что некоторые добавки вредны не только в больших количествах, но и при постоянном их употреблении, потому что канцерогены имеют свойство накапливаться в организме, так что со временем это может дать о себе знать.

ПРЕЖДЕ, ЧЕМ КУПИТЬ ПРОДУКТ, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ЭТИКЕТКУ!

МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ!

YOGA

главный редактор: Тамара Буденная
tamara@yoga.ua

творческий директор: Андрей Сидерский

над журналом работали: Елена Груздева, Татьяна Буденная,
Елена Сидерская, Антон Сидерский, Павел Богачевский

иллюстрации: Елена Басько, Дарья Валковская

дизайн и верстка: Елена Басько

реклама в журнале

adv@yoga.ua

+38 (097) 93 44444

Издатель

Издательский двор «Sid & Co»

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

Печать и цветоделение

Образцовая типография «Блиц-принт»
г. Киев, ул. Мурманская, 7

Общий тираж 5 000 экземпляров
Цена договорная

Обложка

Дизайн: Елена Басько

На фото: Андрей Сидерский

Фотограф: Елена Сидерская

Журнал можно приобрести:

Интернет-магазин «YOGA-лавка»
www.yogalavka.com

sales@yogalavka.com

(044) 545-70-90

Киев, ул. Боженко, 86-Б,
оф. 317 (3-й этаж)

«YOGA-студія Андрея Сидерского»

www.yoga.ua

(044) 239-19-27

Киев, ул. Боженко, 86-Г, 3-й этаж

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.

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.



italian

passione

que with that name used to be at
men come to Milan backyards any
van Noten and
has moved in
fect of canal
h shop
ill be
and
you
to b
have a walk along t
and from your mo
restaurants. Or ma
which is sold by Si

D Magazine

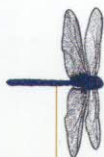
100%
PRODOTTO ITALIANO
OLIO
EXTRA VERGINE
DI OLIVA
Casa Rinaldi
1 litro

Casa

italfood-ukraine.com
+3 (044) 501-18-84

Rinaldi

Деликатесы и продукты премиум-класса из Италии



ЙОГА Лавка

Для Вас:

- одежда для йоги
- большой выбор тематической литературы: книги, журналы
- видео и аудио материалы
- коврики для йоги, чехлы, сумки-чехлы
- маятники, метрономы
- аксессуары для йоги и еще много интересного.

У нас есть все, чтобы сделать Вашу практику максимально приятной, комфортной и результативной.

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Маятники из нержавеющей стали и
PSY-украшения по эскизу А. Сигерского



Наш адрес:
ул. Боженко, 86-Б, 3-й эт., к. 317
тел. (044) 545-70-90
e-mail: sales@yogalavka.com
www.yogalavka.com