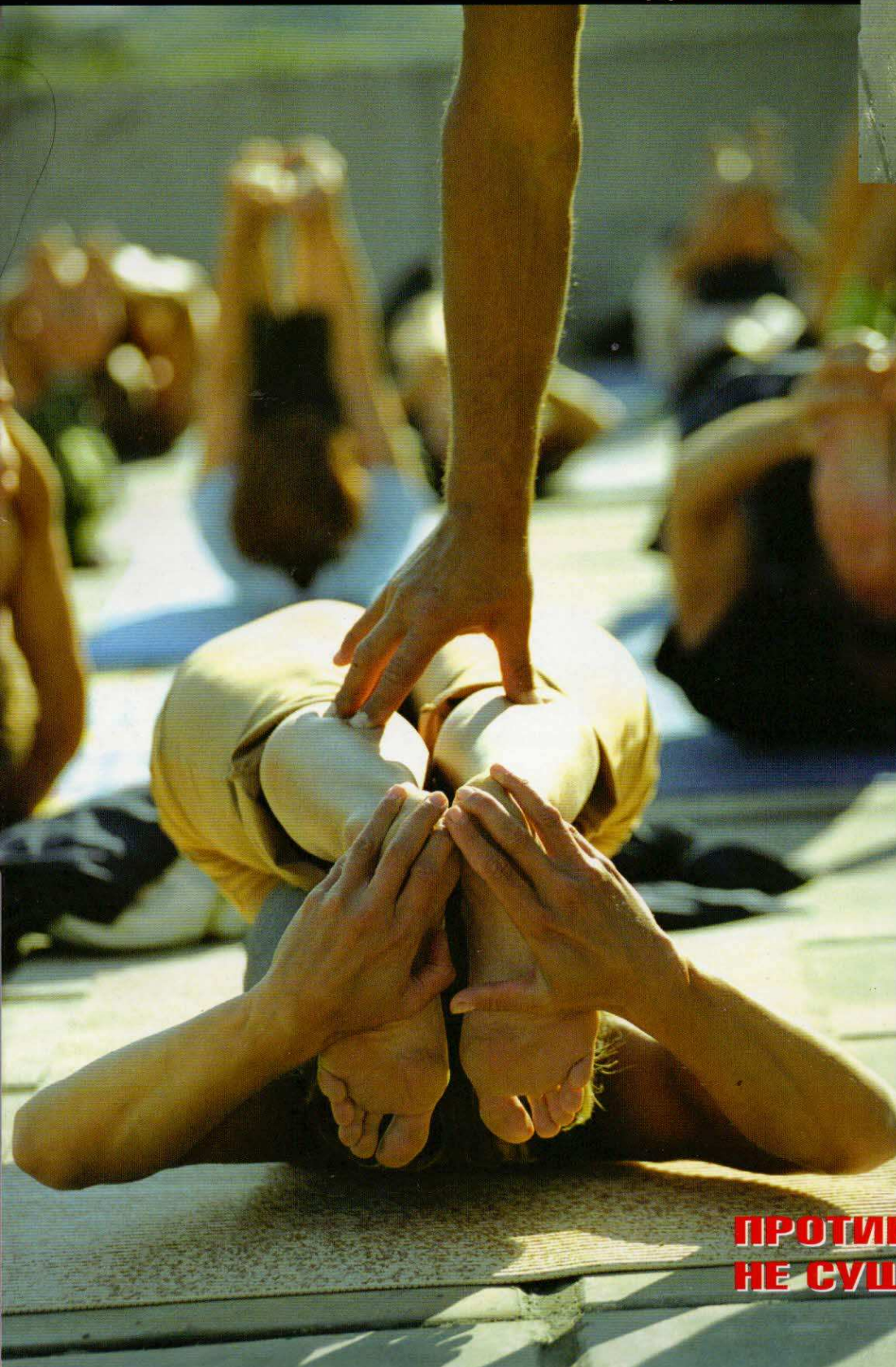
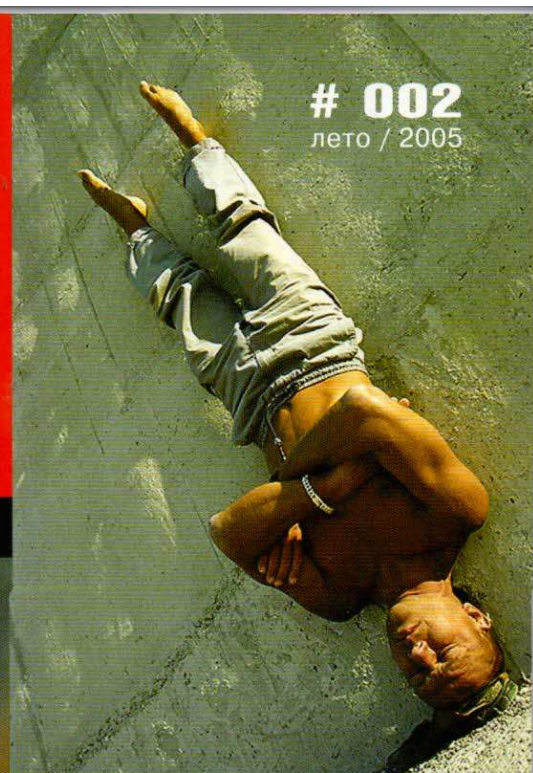


YOGA

ЖУРНАЛЪ СЛАВЯНСКОГО ДЕНА

002
лето / 2005



А.ЛАППА
АСАНЫ ДЛЯ РУК

**ЙОГА БЕЗ
КУПЮР ОТ
ДЕНИСА
ЗИКЕЕВА**

ГОЛТИС
ПРИКЛЮЧЕНИЯ
В АФРИКЕ

ОТРЕШЕННОСТЬ —
КЛЮЧ КО ВСЕМУ.
«РЫБА ДХАРМА»
А. СИДЕРСКОГО

ПИЛАТЕС
ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ
НЕ СУЩЕСТВУЕТ



фото © Андрей Сидерский



Второй номер журнала увидел свет. Интересные тексты, уникальная практическая информация, лихие фотоматериалы, персоны, события... Чем-чем, а уж всем этим текуче струящийся в режиме реального времени славянский dZEN ни в коей мере не обделен...

Но... При всем при том никто не станет возражать, если журнал **ЙОГА** будет делаться все более и более разнообразным и занимательным чтивом для самых разных слоев населения. Кроме того, теперь уже не секрет, что йога-тренинг как вариант проведения досуга с интересом и пользой для тела (и дела) становится весьма востребованным в ареале обитания множественных особой-носителей дивного вируса славянского dZENa. То есть, ежели по-простому, в наших с Вами краях... И для жителей некоторых постсоветских территорий с течением времени делается все более актуальным вопрос: куда пойти учиться? Йоге, цигун, медитативным примочкам и всякому такому прочему... Чтобы и время попусту не убить, и в какой-нибудь мутный расклад не вляпаться... А такое порою случается, и пора эта наступает не так уж редко и достаточно оперативно, если вдруг индивид решёт идти учиться, в качестве ориентировки опираясь на вводную информацию, почерпнутую из ксерокопированной назборной обьявы...

К чему это? К тому, что сразу же после выхода в свет первого номера редакцию засыпали вопросами типа "как попасть в ваш журнал"? Спрашивают йогатичеры, спрашивают бизнес-тренеры, спрашивают учителя цигун, ушу, тай-ци, айкидо, а также маги, предсказатели, суперсенсоры и прочие лица, владеющие либо обладающие чем-то таким экстраординарным на уровне основного источника дохода...

Как попасть в наш журнал? И при этом, по возможности, не попасть по жизни...

Отвечаем... Вот мыло: info@yoga.info. Пишите, договаривайтесь, предоставляйте материалы. Главное условие:

Ваши материалы должны быть интересными и содержать конкретную рабочую информацию. Общие фразы, высокопарные восхваления гур и школ, сомнительные рассказы ни о чем, цветистые квазилитературные опусы уровня школьных сочинений, дилетантские стихи, романтические сентименты – звыняйте... Разве что в качестве очень сильно платной рекламы – и то в ограниченном объеме... Ну, и разумеется, в журнале будут печататься только те материалы, которые соответствуют его формату, при том, что он – формат этот – достаточно широк... Так что в общем и целом – не стесняйтесь. В особенности, если Вам лично, Вашему методу, стилю, школе, клубу, фитнес-центру и т.д. т.п. нужна реклама, метко "вброшенная" в "целевую аудиторию".

Конечно же, было бы недурственно, если бы все предоставленные потенциальными авторами материалы не только содержали в себе интересную применимую "сейчас и здесь" практическую информацию, но и были хорошо написаны.

Все текстовые материалы принимаются исключительно в электронном виде.

Убедительная просьба: тексты предоставлять в самом простом варианте набора. Файл Microsoft Word (*.doc). Формат страницы – А4. Ширина полосы – 12,5 см (поля для формата А4 – правое 4 см, левое 5 см). Шрифт непременно из семейства Times – Times New Roman, Times, Times CY... Размер шрифта 12 pt. Выравнивание – по левому краю. Абзацы – самый примитивный стандартный отступ путем обычной простейшей табуляции (клавиша со стрелочкой). Никакого изысканного форматирования, никаких выделений, никаких подчеркиваний, никаких комментариев. Все сноски – в конце текста. Заголовки можно выделить жирным шрифтом (bold), не более того. Таблицы в тексте, так же как и сам текст – в самом простом варианте набора. В конце текста – список иллюстраций и подписи к ним. Любые примочки, навороты и украшательства при верстке канут в небытие, по ходу дела изрядно попортив крови дизайнеру-верстальщику и убив немерено рабочего времени. Лучше при передаче текста объясните сотруднику редакции, что Вам хотелось бы непременно увидеть в журнальном наборе своего текста – вернее будет. Можете даже эскиз набросать...

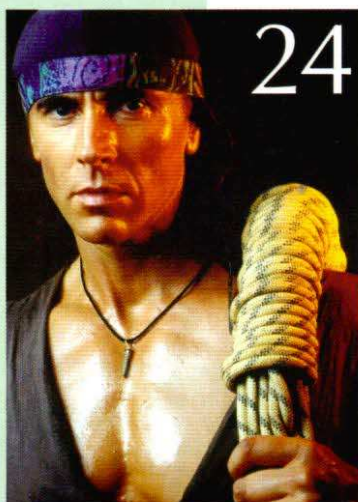
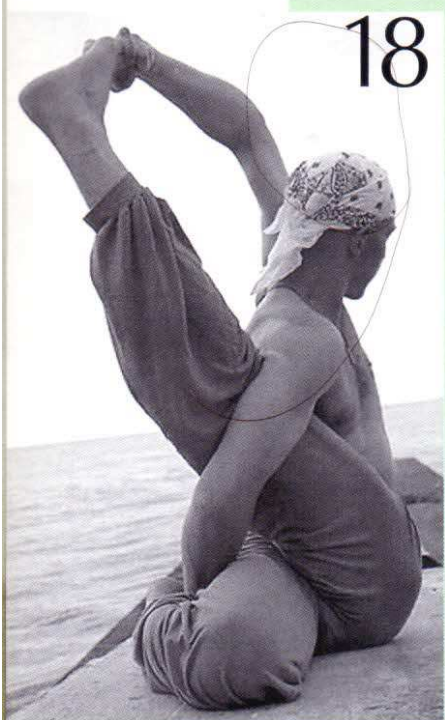
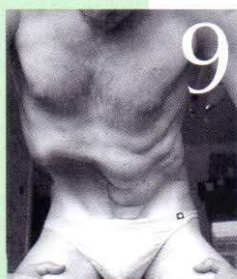
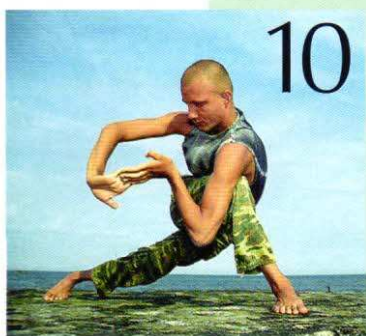
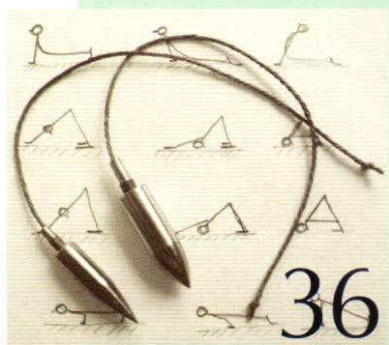
Иллюстрации. Файлы Photoshop Document (*.psd) или TIFF (*.tif). Цветовая модель – только CMYK. Разрешение – не ниже 300 dpi. Размер – не меньше 10 см по ширине. Можно – слайды и негативы – сосканируем в лучшем виде и вернем в исходном состоянии. Несколько хуже, но на крайний случай приемлемо – качественные фотоотпечатки. Ну, если совсем ничего никак – ташите что есть. Чего-нибудь сообразим... В конце концов, формат издания позволяет... dZEN, как-никак... Славянский... ■

Издательский двор "Sid & Co"

фото © Ольга Шевченко



СОДЕРЖАНИЕ



5

СВАТМАРАМА
ХАТХА-ЙОГА ПРАДИПИКА

9

АНДРЕЙ РОЖНОВ
НАУЛИ

10

ДЕНИС ЗИКЕЕВ
ЙОГА БЕЗ КУПЮР

14

АНДРЕЙ ЛАППА
ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПОЛНОГО
НАБОРА АСАН ДЛЯ РУК

18

ВЯЧЕСЛАВ СМИРНОВ
ЙОГА-ТЕРАПИЯ
КАК ОНА МОЖЕТ БЫТЬ

21

**ГАЛИНА БОРОДАВКО,
ГЕОРГИЙ КАРАГОДИН**
ОСОЗНАННОЕ
РОДИТЕЛЬСТВО

24

ГОЛТИС
АФРИКА, ГОЛОД И
СВЕРХВЫСОКАЯ ЧАСТОТА

31

ПОРТФОЛИО

36

АНДРЕЙ СИДЕРСКИЙ
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ
ТРЕНИРОВОЧНОЙ
ПРАКТИКИ

44

АНДРЕЙ СИДЕРСКИЙ
РЫБА ДХАРМА

56

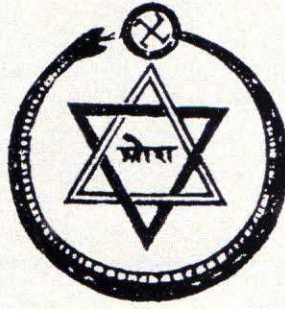
ПИЛАТЕС

60

ОКСАНА СИВАКОВСКАЯ
ЧЕМПИОНАТ МИРА
ПО ЙОГА-СПОРТУ

63

ВЯЧЕСЛАВ СМИРНОВ
ГРЕЦИЯ



THE HATHA YOGA PRADIPĪKA.

Сватмарама

Глава вторая О ПРАНАЯМЕ

1. Утвердившись в асане, и питаясь умеренно, йогину следует упражняться в пранаяме сообразно наставлениям учителя. Контролируя органы восприятия, йогину следует надлежащим образом питаться.
2. Если дыхание неупорядоченно, то беспокоен и ум. Если дыхание равномерно и под контролем, то и ум не блуждает. Поэтому йогину следует упражняться в упорядочении дыхания.
3. Жизнь пребывает в теле до тех пор, пока в нем струится *вайю* (дыхание). Смерть суть истечение *вайю* из тела. Потому дыхание следует регулярно упорядочивать.
4. Если *нади* (токи) заблокированы, то дыхание не потечет по срединному пути. Следовательно, йогин не сможет достичь состояния глубокого сосредоточения.
5. Лишь после того, как все токи разблокированы, йогин обретает способность управлять дыханием.
6. Потому йогину следует ежедневно, с чистым сердцем, упражняться в *пранаяме* для того, чтобы устранить все препятствия в срединном пути.
7. Сидя в *надмасане*, йогину следует (закрыть правую ноздрю и) вдохнуть через луну (левую ноздрю), и, задержав дыхание (после вдоха) сообразно своим способностям (и закрыв левую ноздрю), через солнце (правую ноздрю) следует выдохнуть.
8. Затем йогину следует вдыхать через правую ноздрю, и, надлежащим образом задержав дыхание (после вдоха), — медленно выдыхать через левую ноздрю.
9. Итак, йогину следует вдыхать той ноздрей, которой он (только что) выдыхал, и, задержав дыхание после вдоха, ему следует медленно выдыхать другой ноздрей. Йогин выдыхает медленно, без особых усилий.
10. Вдыхать следует через левую ноздрю, а выдыхать (после задержки) — через правую. Затем, вдыхать следует через правую ноздрю, а выдыхать (после задержки) — через левую. Упражняясь таким образом, йогин в три месяца очистит все токи.
11. Упражняться (в *кумбхаке*) следует четырежды в день — утром, в полдень, вечером и в полночь, постепенно наращивая количество циклов до достижения восьмидесяти за один раз и трехсот двадцати — за день.
12. Для первого этапа характерно обильное потоотделение, для второго — дрожание всего тела, а для третьего — устойчивость. Затем дыхание становится равномерным и практически неподвижным.
13. Пот, который выделяется во время упражнения (в *пранаяме*), следует втереть обратно в тело. Это придаст ему силу и легкость.
14. На начальном этапе упражнений (в *пранаяме*) йогину (наряду с другими продуктами) следует употреблять в пищу молоко и топленое масло. Для того, кто утвердился в *пранаяме*, необходимости в таком ограничении нет.
15. Дыханием учатся управлять постепенно, как приручают львов, слонов и тигров, удерживая *прану* под контролем. Иначе *прана* убьет практикующего.
16. Надлежащим упражнением в *пранаяме* все недуги устраняются. Ненадлежащим упражнением в *пранаяме* разнообразные недуги порождаются.
17. Икота, астма, кашель, головные боли, болезни ушей и глаз, и многие другие недуги происходят по причине неупорядоченного движения воздуха (т.е., нарушения баланса *вата доши*, в данном случае).
18. Выдыхать, вдыхать и задерживать дыхание следует неспешно, надлежащим образом. Только так достигается успех в *пранаяме*. ♦

19. Когда токи очищаются, проявляются внешние признаки успеха: тело становится легким, сильным и светлым.

20. В результате очищения токов возникает способность задерживать дыхание без усилий, усиливается (пищеварительный) огонь, пробуждается (становится слышимым) внутренний звук (*нада*), здоровым делается тело.

21. Тому, кто страдает избытком жира или слизи (расстройством *капха доши*), следует проделать шесть очистительных действий (*шаткарма*). Тем, у кого *вата*, *питта* и *капха доши* функционируют нормально, шесть очистительных действий ни к чему.

22. Шесть очистительных действий таковы: *дхаути*, *бастии*, *нэти*, *траттака*, *наули* и *капала-бхати*.

23. Они очищают тело. Их надлежит хранить в тайне, ибо они приводят к замечательным результатам, и великие йогины высоко ценят их.

24. Дхаути. Сообразно указаниям учителя, следует взять полоску чистой ткани шириной в ладонь и длиной в пятнадцать локтей, намочить ее в теплой воде и постепенно проглотить. Затем, полоску ткани следует вытащить обратно. Такова *дхаути-карма*.

25. Никаких сомнений быть не может, что в результате этого действия искореняется астма, болезни селезенки, проказа и еще двадцать болезней, возникающие в результате расстройства *капха доши*.

26. Бастии. Присядь на корточки в воде, чтобы дошла до пупка. Вставь в анус тонкую полую трубку в треть локтя длиной — половина внутри, половина снаружи. Втяни воду вовнутрь, вымой все внутри и выпусти воду наружу. Такой способ промывания кишечника называют *бастии-карма*.

27. В результате применения *бастии* излечиваются болезни селезенки, водянка, а равно и прочие болезни, порожденные расстройствами *вата*, *питта* и *капха дош*.

28. В результате надлежащего применения *бастии* очищается пищеварительный тракт, улучшается циркуляция жидкостей тела, а также органов восприятия и сердца. Тело становится светлым, пищеварительный огонь горит ярко. Все нарушения устраняются.

29. Нэти. Тонкий шнурок из нитей в локоть длиной следует продеть в ноздрю и вытащить изо рта. Мудрые зовут это *нэти-карма*.

30. Нэти очищает фронтальные пазухи, улучшает зрение. Кроме того, применение *нэти* приводит к устранению любых недугов в теле выше лопаток.

31. Траттака. Не моргая, смотри в одну точку, пока глаза не наполнятся слезами. Учителя называют это действие *траттака*.

32. В результате применения этого действия излечиваются болезни глаз, устраняется вялость. Поэтому его следует беречь подобно ларцу, полному драгоценных камней.

33. Наули. (Опустись на колени и), подвернув пальцы ног, сядь на пятки, уложи ладони на землю и, согнувшись, с силой шевели животом слева направо (и справа налево), словно собрался отрыгнуть. Это действие йогины называют *наули*.

34. Этим действием (упражнением) устраняется несварение, улучшается аппетит и разжигается пищеварительный огонь. Подобно богине-созидательнице, *наули* приносит радость. *Наули* — отличное упражнение хатха-йоги.

35. Капала-бхати. Выдыхай и вдыхай очень быстро, подобно кузнечным мехам. Этим упражнением устраняются расстройства *капха доши*. Его называют капала-бхати.

36. Шестью действиями уничтожается тучность, которая вызвана расстройствами *капха доши*. Затем, успех достигается легко, если упражняться регулярно в *пранаяме*.

37. Некоторые Мастера полагают, что *пранаяма* самодостаточна, и что она избавляет от любых нечистот; они утверждают, что никакие другие упражнения не нужны.

38. Гаджа-карани. Подтянув сфинктер ануса, направь *апана вайю* к горлу и отрыгни все, что в желудке. Упражняясь в этом, постепенно приобретешь контроль над *нади*. Такова *гаджа-карани*.

39. Брахмадэва и другие Боги регулярно упражнялись в *пранаяме* и таким образом избавились от страха смерти. Поэтому каждому следует регулярно упражняться в *пранаяме*.

40. Когда дыхание замкнуто в теле, ум спокоен и неподвижен, а взгляд направлен в межбровье, откуда взяться страху смерти?

41. Как только токи (*нади*) очищены в результате регулярного упражнения в *пранаяме*, дыхание легко находит путь и входит в *сушумну* (серединный путь).

42. Когда дыхание свободно течет по срединному пути, ум становится неподвижным. Это состояние ума называют *унмани авастха*.

43. Для достижения указанного состояния мудрый упражняется в различных способах упорядочения дыхания (*кумбхака*).

44. Восемь способов регулирования дыхания таковы: сурья-бедана, удждайи, ситакари, ситали, бхастрика, бхрамари, мурча и плавини.

45. По окончании вдоха следует *джаландхара бандха* (шейное замыкание); и по окончании *кумбхаки* (задержки), и перед началом выдоха следует *уддияна бандха* (брюшное замыкание). ♦

(Примечание: *Пурака* есть впускание воздуха вовнутрь. *Кумбхака* есть задержка воздуха внутри. *Речака* есть выпускание воздуха после задержки. О том, как выполнять *пураку*, *кумбхаку* и *речаку*, сказано там, где должно, и то, как сказано, исполняют надлежащим образом).

46. Если во время шейного замыкания осуществляется *мула бандха* (корневое замыкание), то осуществлением брюшного замыкания (при выдохе) дыхание (*прана*) течет в *брахма нади* (который находится в срединном токе).

47. Осуществлением корневого замыкания *апана вайю* (исходящий аспект дыхания) направляется вверх; осуществлением шейного замыкания *прана вайю* (входящий аспект дыхания) направляется вниз. Так йогин побеждает годы, и остается молодым, словно ему всегда шестнадцать.

(Примечание: *прана вайю* живет в сердце; *апана вайю* живет в районе ануса; *самана вайю* живет в районе пупка; *удана вайю* живет в районе шеи; *вьяна вайю* передвигается по всему телу).

48. *Сурья-бхедана*. На удобной подстилке йогин принимает *асану* и медленно впускает воздух через правую ноздрю.

49. Затем он замыкает дыхание внутри до тех пор, пока не ощутит воздействие на все тело, от кончиков ногтей до кончиков волос. Затем йогин медленно выпускает воздух через левую ноздрю.

(Примечание: сначала воздух следует впускать через правую ноздрю, а выпускать через левую; затем — впускать через левую, а выпускать через правую).

50. *Сурья-бхедана* — замечательна; упражняться в ней следует вновь и вновь, потому что она очищает фронтальные пазухи, устраняет расстройства *вата доши*, а также и недуги, вызванные паразитами.

(А теперь я расскажу о том, как следует упражняться в Йоге, чтобы достигнуть успеха. Мудрый покидает ложе перед рассветом.

Держи наставления учителя в голове, и того, кому поклоняешься, — в сердце. Отправив естественные надобности, следует очистить рот и натереть тело *басмой* (пеплом).

Затем расстели подстилку в чистом и приятном месте. Сядь и вспомни об учителе и о том, кому поклоняешься.

Затем следует произнести: «С благословения Единого исполню *пранаямы* и *асаны*, дабы достичь *самадхи* и плоды его пожинать». Затем следует приветствовать Владыку Нагов для того, чтобы достичь успеха в *асане*.

Владыка Нагов — тот, кто тысячеглав, алмазами усыпан, тот, в ком вся Вселенная находит свое бытие, тот, что безграничен.

После — *асаны* исполни, и если устанешь, выполни *шавасану*. Нет усталости — *шавасана* не выполняется.

Перед упражнением в *кумбхаке* следует выполнить *випарита-карани мудру*, дабы исполнение шейного замыкания было удобным. Затем, следует выпить глоток воды и упражняться в *пранаяме*, предварив упражнение приветствием Йогиндре, как указано в Курма Пуране Шивой.

Далее, следует принять *сиддхасану* и выполнить замыкания и *кумбхаку*; начинать следует с десяти *пранаям* (повторений). Прибавлять следует по пять повторений в день. Постепенно следует достичь восьмидесяти повторений за один раз.

Затем начинай с левой (лунной) ноздри, а затем — с правой (солнечной). Мудрые называют это упражнение *анулома* и *вилома*.

Вслед за *сурья-бхеданой* и замыканиями мудрый упражняется в *уджджайи*, *ситакари*, *сители* и *бхастрике*. Другие можно делать, а можно и не делать.

Затем следует исполнить *мудры* в соответствии с наставлениями учителя. Потом, сидя в *падмасане*, следует внимательно прислушиваться к *анахата нада* (т.е., ко внутреннему звуку). По окончании занятия плоды упражнения следует посвятить Единому и искупаться в теплой воде. Купание суть короткий перерыв между делами.

В полдень после упражнения также следует отдохнуть, а после — принять пищу. Пища должна быть полезной. Ничего сомнительного не ешь.

После еды следует читать писания или слушать Пураны, или просто повторять имена Единого.

Вечером занятия следует начинать за час до захода солнца. В хатха-йоге следует упражняться и в полночь.

Випарита-карани следует выполнять вечером и в полночь. Сразу после еды выполнять не следует, так как ничего хорошего из этого не выйдет).

51. *Уджджайи*. С закрытым ртом следует втягивать воздух так, чтобы ощущать движение воздуха по задней стенке гортани до самого сердца. Это движение создает характерный звук. ▶

52. После выполнения *кумбхаки* следует выпустить воздух через левую ноздрю. Этим в гортани устраняются недуги, вызванные расстройством *капха доши*, и усиливается пищеварительный огонь.

53. Кроме того, упражнением в *уджджайи* устраняются нарушения *нади* (токов), излечивается водянка и расстройства всех сред тела. Упражняться в *уджджайи* можно в любой обстановке, даже когда просто сидишь либо идешь.

54. Ситакари. Поместив язык между губами, втягивай воздух через рот. (После *кумбхаки*) выпускай воздух только через нос. Упражняясь в *ситакари* регулярно, йогин становится подобным Камадэве, хранителю любви.

55. Таким йогиним восхищаются *йогини* (женщины, упражняющиеся в йоге), он обретает способность контролировать свои действия; он делается не подверженным ни голоду, ни жажде, он более не нуждается в сне и не знает усталости.

56. *Саттва* его тела непоколебима, и становится он величайшим из йогиним этого мира.

57. Ситали. Поместив язык между губами и, чуть высунув его изо рта, втягивай воздух как прежде. (После *кумбхаки*) выпускай воздух через нос.

58. Регулярным упражнением в *ситали* устраняются боли в животе, недуги селезенки, лихорадка и прочие расстройства *питта доши*, а также голод, жажда, и результаты воздействия ядов.

59. Бхастрика. Сначала следует принять *падмасану*, которая состоит в перекрещивании ног и укладывании ступней на противоположные бедра; она устраняет любые недуги.

60. Утвердившись в *падмасане*, следует закрыть рот и сильно и шумно выдохнуть через нос.

61. Ощувив давление в горле, груди и голове, следует с силой шумно вдохнуть до самого сердца.

62. Следует выдыхать и вдыхать вновь и вновь подобно работающему мехами кузнецу.

63. Таким образом поддерживается непрерывная циркуляция *праны* в теле; а если йогина одолевает усталость, ему следует вдыхать через правую (солнечную) ноздрю.

64. Вдыхать следует справа, закрыв левую ноздрю (безымянным) пальцем. Наполнив легкие, следует закрыть и правую ноздрю (большим) пальцем.

65. После надлежащей задержки, левую (лунную) ноздрю следует открыть и с силой выдохнуть. Это упражнение устраняет расстройства *вата*, *питта* и *капха доши*, а также стимулирует пищеварительный огонь.

66. Это упражнение вскоре пробуждает *кундалини*, очищает токи, приносит удовольствие и пользу вообще. Оно освобождает врата *брахма нади* от скоплений *капха доши*.

67. *Бхастрику* следует выполнять регулярно, ибо она принуждает дыхание пронзить три узла — в груди (*брахма*), в глотке (*вишну*) и в межбровье (*рудра*).

68. Бхрамари. В результате быстрого вдыхания, создающего звук, подобный жужжанию шмеля, и (после *кумбхаки*) — медленного выдыхания, создающего низкий звук, подобный жужжанию пчелы, ум йогина наполняется неопишуемой радостью.

69. Мурчха. После вдыхания следует осуществить плотное шейное замыкание, а затем (не распуская замыкания) следует медленно-медленно выдыхать. Такова *мурча кумбхака*; она приводит к потере сознания и приносит неопишуемое удовольствие.

70. Плавини. Когда йогин заполняет воздухом живот и все тело, он скользит по поверхности самых глубоких вод подобно листу лотоса.

71. *Пранаяма* состоит из трех процессов: вдыхания, выдыхания и задержки. Задержка бывает двух видов: *сахита* и *кевала*.

72. Упражняться в *сахита кумбхака* следует до тех пор, пока *кевала* не возникнет сама собой. *Кевала* суть задержка (остановка) дыхания без вдоха и без выдоха.

73. Успех в *кевала-пранаяме* достигнут, когда йогин обретает способность задерживать дыхание независимо от вдоха и выдоха. Такова *кевала кумбхака*.

74. Для того, кто обрел способность осуществлять *кевала кумбхаку*, нет ничего недостижимого.

75. Таким образом йогин постепенно достигает состояния раджа-йоги. Посредством осуществления *кевала кумбхаки* пробуждается *кундалини*, которая, в свою очередь, освобождает от препятствий *сушумну* и ведет к достижению успеха в хатха-йоге.

76. Без хатха-йоги не бывает раджа-йоги, как не бывает хатха-йоги без раджа-йоги. Упражнение в обеих суть единственный полноценный путь.

77. Сознание следует освободить от объектов после задержки дыхания *кумбхакой*. Так достигается состояние раджа-йоги.

78. Художавое и легкое тело, приятный голос, способность воспринимать внутренний звук, ясный взгляд, хорошее здоровье, способность контролировать ток семени, устойчивый пищеварительный огонь и чистые токи — вот признаки того, что успех в хатха-йоге достигнут. ■

Конец второй главы

Андрей РОЖНОВ

НАУЛИ

Итак, представим себе, что с тех пор как мы приступили к изучению уддияны, прошло некоторое время. Месяцев эдак шесть-семь регулярных, практически ежедневных, настойчивых занятий... Мышцы, окружающие брюшную полость, укрепились, стали более восприимчивыми к вашим командам и теперь готовы приступить к освоению наули. Во как!

Хатха Йога Прадипика относит наули к очистительным упражнениям и говорит следующее: "(Опустись на колени и) подверни пальцы ног и сядь на пятки, уложи ладони на землю и, согнувшись, с силой шевели животом слева направо (и справа налево), словно собрался отрыгнуть. Такова практика наули. Этим упражнением устраняется несварение, улучшается аппетит и разжигается пищеварительный огонь. Подобно богине-созидательнице, наули приносит радость. Наули — отличное упражнение хатха йоги".

Подобное описание дается и в другом уважаемом тексте, то есть в Геранда Самхите: "Прилагая усилия, двигай животом и кишечником из стороны в сторону. Такова лаулики-йога. Она устраняет все недуги и усиливает телесный огонь".

Внимательно изучив приведенные выше описания, можно предположить, что наули состоит в приобретении умения и навыка изолировать прямые мышцы живота и двигать ими, перекачивая из стороны в сторону. Опять же, как и при уддияне, никакой мистики и тайны. Лишь настойчивая практика. А изучать наули имеет смысл в соответствии с наставлениями опытного практика.

СТАДИЯ ПЕРВАЯ

1. Примите стойку, расставив прямые в коленях ноги чуть шире плеч.

2. Опустите подбородок, вытягивая шею.

3. Согните ноги в коленях и уложите ладони на бедра выше середины бедра, ближе к паху. Пальцы рук направлены к внутренней поверхности бедер. Такое положение ладоней позволяет создать большой рычаг.

4. Полностью выдохнув, с силой сократите мышцы передней стенки живота, подтягивая их до тех пор, пока под диафрагмой не образуется пустота как при упражнении в уддияне.

5. Удерживая мышцы живота в указанном положении, изолируйте мышцы и вытолкните их вперед. Затем позвольте им подняться к позвоночнику снова и отпустите их в естественное положение. Восстановите дыхание. Изолирование и выталкивание мышечного "жгута" имеет смысл проделывать циклами по 5–10 раз на один выдох. Не спешите и не насилуйте себя. Не жертвуйте качеством исполнения во имя количества повторений.

Следует отметить, что вам придется поэкспериментировать, поиграть с мышцами живота, прежде чем у вас получится качественно изолировать их и вытолкнуть "жгутом" вперед. Еще раз повторю, что перед началом указанного эксперимента, вам следует освоить, то есть сделать своей, уддияну. Лишь после освоения уддияны наули дается естественно и без особых затруднений. Если наули не получается, вернитесь к уддияне.

После того, как вы обрели определенный навык в подтягивании, изолировании и выталкивании мышц живота, переходите к следующей стадии.

СТАДИЯ ВТОРАЯ

1. Примите стойку, полностью выдохните и силой сократите мышцы передней стенки живота (см. выше).

2. Чуть наклонитесь влево и одновременно чуть ослабьте мышцы живота справа. При принятии такого положения появляется возможность независимо проработать мышцы живота слева. При наклоне влево можно убрать правую ладонь с правого бедра.

3. Выпрямитесь и отпустите мышцы живота в естественное положение. Вдохните и позвольте восстановиться дыханию.

4. Для равномерного развития обеих сторон имеет смысл повторить все описанное в пункте 2 для правой стороны.

СТАДИЯ ТРЕТЬЯ

После того, как вы приобрели определенный навык в проработке мышц живота с каждой стороны отдельно, можете приступить к перекачиванию мышц передней стенки живота слева направо и наоборот. Начните с медленного перекачивания слева направо. Для начала сделайте десять перекачиваний на один выдох. Таков один цикл десяти раз. Затем полностью восстановите дыхание и проделайте следующие десять перекачиваний на один выдох, но уже в другую сторону. Если не получается сразу десять, сделайте меньше. Это была подсказка. А дальше — продолжайте тренировать мышцы...

Если вас интересуют более сложные упражнения хатха йоги, установите себе целью достижение 250 движений срединного (мадьяма) наули, 250 движений левостороннего (вама) и 250 движений правостороннего (дакшна) наули в день. Личный опыт тренировки говорит о том, что это не сложно и вполне достижимо в течение года ежедневных занятий.

Полное освоение наули подведет вас к осознанию и освоению такого элемента практики как ашвини мудра. А регулярное и настойчивое упражнение в ашвини мудре приведет вас к осознанию и освоению такого элемента практики как баста.

Ну, и несколько слов на десерт. Девушкам и женщинам не рекомендую упражняться ни в уддияне, ни в наули во время менструальных кровотечений. Никому не рекомендую насиловать себя и гнаться за результатом. Главные правила — это непричинение вреда и умеренность во всем. Спешить-то некуда, да и незачем. ■

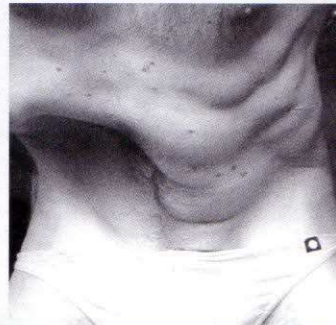
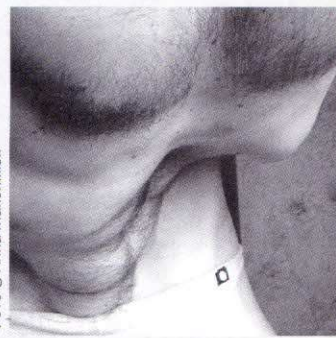


Фото © Анна Максимиук

ЙОГА БЕЗ КУПЮР

02. Практика, которой нет

Денис ЗИКЕЕВ

Начинаем с чистого листа. Очевидно, что йога — это некоторые действия, направленные на изменение себя, своего состояния. Прежде, чем делать что-либо, имеет смысл изучить свое ИСХОДНОЕ состояние. Только зная исходное состояние, можно выбрать адекватные методы его изменения.

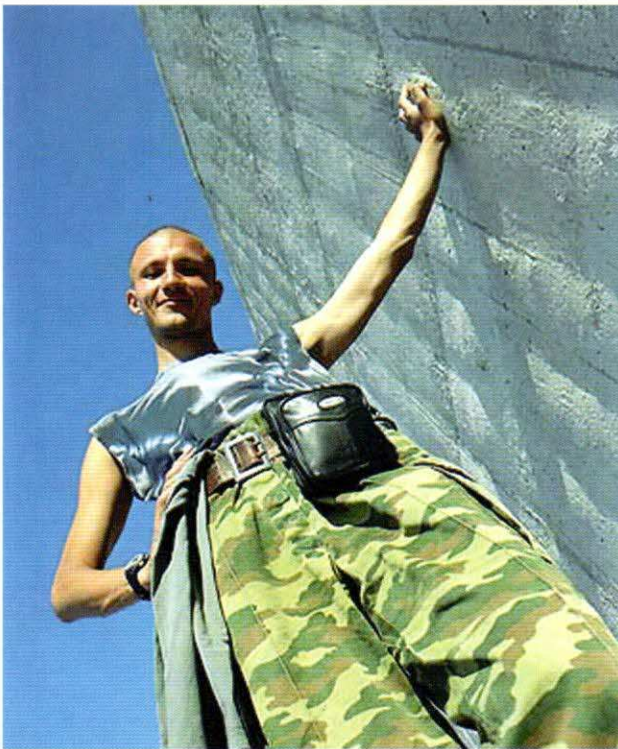


Фото © Ольга Шевченко

Исходное состояние складывается из того, что мы имеем, и того, чего мы хотим достичь в контексте того, что мы имеем. Я говорю "в контексте", потому что в том, что мы имеем, уже есть ростки того, чего мы хотим достичь, хотя эти ростки и не всегда осознаются.

Если глобально посмотреть на то, что мы имеем, то окажется, что наша жизнь представляет собой соотношение определенных устремлений или тенденций. Тенденции всего две. Это стремление к удовольствию, и избегание страданий. Исключений из этого правила нет, несмотря на то, что иногда кажется, что это не так. Конечной целью всех наших устремлений является чувство удовлетворения. А уж кто от чего его испытывает — четко прошито в подсознании. Это могут быть и высокие идеалы, и благие деяния, и низменные желания, и личная выгода, и все, что угодно. В конечном счете есть определенная "карта притягивания", в которую входят как инстинктивные стремления, реализация которых, кстати, вызывает глубокое удовлетворение, так и бо-

лее поверхностные личностные ценности, достижение которых также вызывает чувство удовлетворения, хотя и немного иного рода.

Аналогично дела обстоят с избеганием страданий. В каждом из нас зашита "карта отталкивания", определяющая то, что мы по жизни избегаем. Естественно, с одной стороны это ряд инстинктивных аспектов, типа избегания физических страданий, гибели, болезни. С другой стороны в карту отталкивания включен уровень личности и убеждений. Страданий на этом уровне мы тоже всеми силами избегаем.

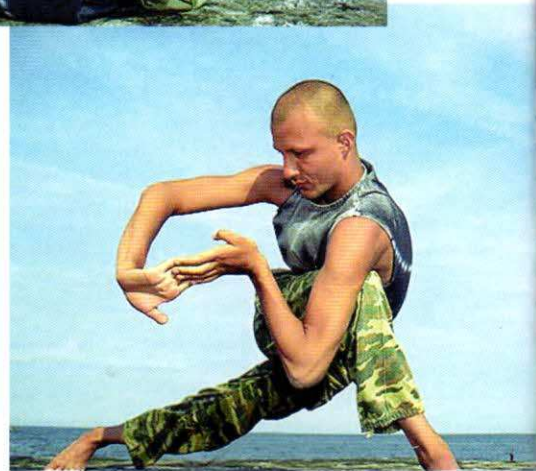
Конечно, обе карты не существуют отдельно друг от друга, а, скорее, составляют единую "карту притягивания-отталкивания". Эта карта может содержать в себе конфликты между разными уровнями. Например, стремление к удовлетворению инстинктивных желаний может быть тем, чего избегает личность на уровне моральных убеждений. Для разных людей характерна разная степень конфликтности карты притягивания-отталкивания,



но как бы там ни было, жизнь каждого человека подчиняется закону "стимул-реакция", где реакция на сто процентов определяется этой картой.

Теперь разберемся с тем, чего мы хотим с помощью йоги достичь. Какие бы формы это желание ни принимало, то, чего мы хотим достичь бывает только трех типов.

Во-первых, мы можем хотеть чего-то, что отражено в качестве одно из "полюсов притягивания" в нашей карте устремлений. Это может быть здоровье, гармония, духовность, свобода или что-то в этом духе. Если это ваш случай, то вам повезло. Все, что от вас требуется, это прислушаться к себе и заниматься тем, что вам нравится, и так, как вам нравится. Главное, чтобы ваши занятия приносили вам чувство удовлетворения. Правда, здесь есть один момент. Чем более простым и конкретным является то, к чему вы стремитесь, тем быстрее и вероятнее вы этого достигните. Бывают случаи, когда есть стремление к тому, что в принципе недостижимо. Тогда вы будете стремиться к этому всю жизнь, ▶



Йога — это некоторые действия, направленные на изменение себя, своего состояния. Прежде, чем делать что-либо, имеет смысл изучить свое ИСХОДНОЕ состояние.

находя все более и более верные пути к цели. Я специально не привожу примеры таких стремлений, потому что, чтобы стремиться к чему-то всю жизнь, нужна вера в то, что вы вот-вот этого достигните, а иначе с вашей карты просто исчезнет один из полюсов притягивания. Хотя, свято место пусто не бывает, и вместо исчезнувшего полюса скоро появится что-то новое.

Во-вторых, мы можем хотеть сбалансировать саму карту, то есть сделать ее более гармоничной, чтобы полюсы притягивания и отталкивания в ней не пересекались. В этом случае вы можете воспользоваться либо современной психологией, либо йогой в своем классическом виде. Опытный психолог сможет повлиять на вашу систему убеждений таким образом, чтобы она не конфликтовала с вашей психологической и физиологической предрасположенностью. Если говорить о йоге, то классическая йога, посредством правил ямы-ниямы, задает вам определенную систему ценностей и принципы

вы ДЕЙСТВИТЕЛЬНО хотите оказаться вне обусловленности, а не сменить одну обусловленность на другую, значит какая-то часть вас УЖЕ необусловлена. Иногда этой части удастся достучаться до вас, что ОТРАЖАЕТСЯ на карте притягивания-отталкивания желанием измениться. Действуя под влиянием этого желания, вы по-прежнему остаетесь в пределах имеющейся карты стремлений, а значит только лишь продолжаете реализовывать отраженный на ней план, несмотря на то, что что-то в вас находится вне его и продолжает напоминать о себе.

Более того, пока вы находитесь внутри текущей обусловленности, у вас НЕТ НИКАКОЙ ВОЗМОЖНОСТИ выйти наружу. Любые ваши действия только усилят обусловленность, как трепыхания мухи лишь еще больше запутывают ее в паутине. Если вы на самом деле хотите выйти за пределы закона "страдание-удовольствие", то первое, что вы должны осознать и запомнить, — это то, что вы сами это не сделаете. Единственное, что может переместить вас наружу, это вмешательство какой-либо внешней силы. А раз так, давайте разберемся с тем, что является "внутренним" и что "внешним" для человека, находящегося внутри текущей обусловленности.

Когда мы говорим "внутреннее", мы подразумеваем нечто, происходящее "внутри меня". Это "я" является некоторым процессом мозга, то есть, так или иначе, оно



поведения, в то же время перестраивая техниками хатха-йоги вашу физиологию так, чтобы эти принципы были для вас естественными. Конечно, этот путь требует гораздо больших усилий, но и результат с лихвой окупает эти усилия. Я имею ввиду, что если в вашем организме есть какие-то функциональные нарушения, что имеет сейчас место у подавляющего большинства "здоровых" людей, то на уровне психологии гармонично подстроиться под такую физиологию вам вряд ли удастся. С другой стороны, практика классической йоги требует индивидуального подхода. Желательно, чтобы у вас был наставник, который бы смог каким-то образом воспринимать и вашу карту притягивания-отталкивания и ваше физическое состояние, чтобы предлагать вам техники, точно влияющие на психологические установки и на физиологию.

И в-третьих, вы можете хотеть каким-то образом выйти за пределы карты притягивания-отталкивания, то есть, сделать свою жизнь неподвластной закону "стимул-реакция". Это тяжелый случай, потому что на самом деле изменить саму суть своих проявлений вы можете хотеть только в том случае, если ощущаете себя полнейшим роботом, на сто процентов обусловленным вмонтированными инстинктами и социальными стереотипами. Но даже это ваше желание измениться — не что иное, как одна из тенденций на карте притягивания-отталкивания. Свое текущее обусловленное состояние вы воспринимаете со знаком минус, а нечто неопределенное вне текущей обусловленности у вас имеется на карте со знаком плюс. Между этими минусом и плюсом возникает тенденция, которая проявляется в сознании как желание измениться. Здесь есть один очень важный момент. Если



локализовано где-то в голове. Все остальное, а именно, то, что не находится внутри "меня", находится вне "меня". Вне "меня" находится весь остальной мозг, не участвующий в процессе генерирования "меня", и, если смотреть шире, все тело и весь мир вокруг. В этом легко убедиться, наблюдая за построением фраз. Обычно мы говорим "мое тело", "моя рука", "моя голова". В отношении типа "мое" всегда есть две части, а именно субъект, то есть, "я", и объект, то есть, "тело", "рука", "голова".

Возникает вопрос, является ли человеческое "я" чем-то отдельным от самого человека?

На уровне физиологии это "я" — лишь некоторый биохимический процесс в организме. Этот процесс — такая же биохимия, как и пищеварение, выработка гормонов или рост волос. Процесс "я" не является ни главным ни второстепенным. Он просто есть, и, наравне со всеми остальными биохимическими процессами, составляет сложную биохимию человеческого организма. Следовательно, внутри обусловленности находится не человек как таковой, а только лишь один маленький процесс мозга. Для того, чтобы этот процесс не доминировал над всеми остальными, человеку нужно просто лишиться это "я" привилегированного положения. То есть, нужно, чтобы понимание того, что "я" — это один из процессов тела, просто возникло, причем не в зоне "я", а во всем теле сразу. ►

Практика классической йоги требует индивидуального подхода



внешним, отдельным от вас. Осознайте, как лишнее вашего контроля тело находится полностью во власти силы гравитации. Осознайте вес каждой части этого тела, а затем и его вес целиком. Почувствуйте, что сейчас это тело не преодолевает силу тяжести. Субъективно оно ощущается как тяжелый неживой предмет, как электрический прибор, из которого вынули батарейки, как тряпичная кукла, безвольно валяющаяся на полу.

Теперь обратите внимание вот на что. Эта штука, безвольно лежащая на полу, которую вы называете "мое тело", имеет в себе распределенную нервную систему, благодаря которой оно способно испытывать некоторые ощущения, что оно и делает прямо сейчас. Осознайте, что вся цепочка восприятия-обработки телесных ощущений является способностью тела.

Теперь устраним свой "контроль" из этой цепи и позволим телу воспринимать ощущения самостоятельно, без вашего участия. Вы же в это время наблюдайте за тем, КАК тело воспринимает ощущения. Это ключевой момент. Вместо того, чтобы воспринимать ощущения самому, позвольте полностью делать это телу, а вы в это время наблюдайте за тем, КАК тело испытывает ощущения. Наблюдайте легко, не для того, чтобы что-то увидеть и понять, а так, как вы наблюдаете за жизнью животных по каналу Animal Planet — просто из легкого интереса.

Выждав некоторое время и привыкнув не вмешиваться в восприятие телом собственных ощущений, осознайте, что зрение — это тоже функция тела. Осознайте, что тело может видеть благодаря наличию глаз, а также соответствующих зон мозга. Это тело обладает всем необходимым для того, чтобы видеть. Пусть оно откроет глаза и начнет смотреть. Пусть это тело начнет пользоваться зрением. Вы сами в этот момент наблюдайте за тем, КАК тело это делает. Наблюдайте без цели, ради самого наблюдения.

Когда зрение как способность устойчиво вернулось к телу, наделите это тело еще и способностью слышать. Аналогичным образом. Просто осознав, что у тела все есть для этого, и это его функция.

В качестве пускового механизма такого объемно-го понимания предлагаю следующий метод.

Нужно лечь на полу на спину и отпустить тело. Глаза закрыты. Осознайте, как вы управляли телом для того, чтобы придать ему нужное положение лежа на полу. Я буду использовать слово "контроль" для обозначения того, что вы делали по отношению к телу, заставляя его лечь на спину. Итак, вы разместили тело на полу, дали ему команду расслабиться.

Теперь нужно устранить этот "контроль".

То есть, нужно убрать из тела ту вещь, которой вы пользовались для управления телом. Пусть тело воспринимается чем-то

Если на каком-то этапе ощущение отделенности от тела разваливается, вернитесь к телу как предмету, безвольно лежащему на полу, и аккуратно пройдите последующие шаги "передачи" телу его естественных функций. Хочу заметить, что в данном случае речь идет не о пространственной "отделенности" от тела, типа "я вне тела". Имеется ввиду лишь то, что тело осознается не как "мое" или "чужое", а просто само по себе, безотносительно того, "чьим" оно является.

Следующий шаг — способность двигаться. Осознайте, что у этого тела есть все для того, чтобы двигаться. Пусть тело шевелит пальцами рук и ног. Удержитесь от вмешательства в этот процесс. Наблюдайте за тем, КАК тело это делает, и не лезьте в него своим "контролем".

Если тело может спокойно шевелить пальцами рук и ног, пусть оно сядет, некоторое время посидит, потом, возможно, походит.

Осознайте также, что память — это функция мозга, а значит и тела. Позвольте телу помнить, сами же наблюдайте за тем, КАК оно это делает.

И, наконец, пусть тело осознает нечто, наблюдающее сейчас за тем, как оно движется, воспринимает, помнит. Пусть тело осознает этого "наблюдателя" как какой-то процесс в нервной системе. Пусть тело увидит суть того, кто раньше говорил "мое тело". Пусть тело осознает, что оно "ничье". Их было двое — тело и вы, наблюдающий за ним. Осталось одно тело. "Наблюдатель" стал одним из внутренних процессов тела.

Если последний шаг сделать не удастся, ничего страшного. Пусть пока их будет двое — тело, и тот, кто за ним наблюдает. Главное, чтобы "наблюдатель" только наблюдал за тем, КАК тело делает то или другое дело и не мешался у тела под ногами.

Итак, у нас есть состояние "свободного тела". Свободного от того, кто им раньше управлял. Пусть тело осознает, что когда оно движется, это НЕ происходит по принципу управления. Нет команды и ее выполнения. Нет усилия-движения, есть просто движение. Двигаясь, тело не совершает работу. То же самое касается и восприятия, мышления, общения и других проявлений тела. Есть только действие, но нет управления, нет контроля. Это одна из ключевых особенностей этого состояния.

Еще одна особенность. У тела нет центра, нет главного органа, нет основной части. Тело осознает себя целостно. И даже мозг, играющий важную роль в функционировании тела, осознается всем телом как "один из...". Но в то же время телу не свойственна двойственность. Оно не может какую-то часть себя субъективно изолировать и рассмотреть как отдельно взятую вещь. Тело не может ощутить "свой мозг" или "свою пятку". Категория "мой" телу не понятна. Оно не может рассмотреть то, из чего оно "сделано" как нечто отдельное и обособленное. Тело осознает свои составляющие не отделяя от целого.

Как следствие, тело не может воспринимать или осознавать субъективно. Когда тело воспринимает, например, глазами, у него не возникает ощущения "я смотрю". Для тела "восприятие просто происходит". Тело не может слиться с восприятием, потому что тело — это нечто большее, чем органы зрения. У тела нет какой-то главной функции. Восприятие, мышление, пищеварение — для тела нет приоритетных различий между этими процессами. Оно не в состоянии отождествиться с чем-то одним, локальным, и этим "быть".

И осознание себя у тела происходит НЕ по принципу "я есть", а, скорее, по принципу просто "есть". Это ▶

"есть" — не в точке, и это не импульс. Это "есть" неотделимо от всего тела. В теле нет такого места, в котором бы не было этого "есть". Вернее, нет отдельно "тела" и отдельно осознания "есть". Одно сделано из второго, а второе из первого. Другими словами, сознание не локализовано в какой-то одной части тела. В теле нет органа осознания, нет "коробки", в которой лежит сознание. Даже мозг — всего лишь инструмент обработки информации, бортовой компьютер. Обработка информации и осознание — разные вещи. Осознание — процесс целостный, недвойственный, непрерывный. Результат осознания можно "загрузить" в мозг, чтобы он развернул его в последовательность образов, идей, мыслей и всего остального.

Раз сознание нелокально, телу нечем "удержать" его в своих границах. Тем более, что границы весьма условны. Пусть тело прочувствует этот факт, и пользуется ВСЕМ доступным сознанием, другими словами, всем своим объемом.

Опять же, предлагаю что-то вроде пускового механизма для превращения тела в инструмент осознания.

Пусть тело осознает, что оно состоит из клеток. Множества клеток, пребывающих в непрерывном взаимодействии. Пусть тело также осознает, что нет какой-то одной главной клетки, в которой "сидит" сознание. Все клетки живые. Теперь сообщество клеток, называемое "телом", пусть осознает, что каждая живая клетка состоит из различных молекул, а молекулы, в свою очередь, состоят из атомов. Осознайте, что, например, атом водорода в одной клетке тела, атом водорода в другой клетке, а также атом водорода в водопроводе — это все тот же атом водорода. Если опуститься на квантовый уровень, то окажется, что отличий между внутренним и внешним нет в принципе. Осознайте, что на этом уровне нет "носителя" сознания, нет локальности, нет центра и периферии. Если сознание есть в одном месте, его не может не быть везде.

Теперь осознайте пустое пространство, в котором "плавают" частицы. Физики говорят, что сами частицы "сделаны" из этой пустоты. Осознайте, что промежутки между частицами непрерывны, находятся и внутри "тела" и снаружи. Короче говоря, осознайте, что дырка от бублика, дырка в штанах, дырка в крыше и дырка между частицами, составляющими тело, — это одно и тоже. Эта "дырка" есть то, из чего "сделаны" частицы, из которых "сделано" все остальное.

Хочу напомнить, что вам не стоит вмешиваться в то, как тело осознает эти моменты. И пусть тело, вместо того, чтобы напрасно напрягать мозги, легко осознает всем-что-есть.

Поначалу телу может быть слегка непривычно быть инструментом сознания. Эту способность тело может "подтолкнуть", применяя время от времени практики хатха-йоги. Для того, чтобы эти упражнения помогали телу осознавать, они должны выполняться "свободным телом". Тело само должно делать асаны, а НЕ принимать эти формы под управлением какой-то точки в голове. Но самый главный фактор, пробуждающий тело, — это участие тела в жизни. Чем больше "свободное тело" будет жить, общаться, думать, тем быстрее сознание распространится на весь его объем.

Если теперь, в состоянии свободного тела, вы вернетесь к началу и прочитаете первую половину текста, на-

писанного для вашего "я" и посвященную карте притягивания-отталкивания, то содержимое этой части текста покажется вам совсем незначительным, если не бессмысленным. У тела нет какого-то мнения относительно того-что-есть. Ему непонятно, зачем читать о том-что-есть, тем более, что описание того-что-есть — это далеко не то-что-есть.

Остальная часть этого текста написана уже для тела.

Итак, йога без купюр.

Понятие "йога" — это термин из мира двойственности. Вне двойственности нет отличия между одним действием и другим. Пять минут назад тело гнулось, делало упражнения, теперь оно идет в туалет, потом разговаривает по телефону, потом ест мороженое. Ни в одном из этих действий нет чего-то такого, чего бы не было во всех остальных. Если эти слова читает тело, оно понимает, что имеется ввиду.

Слово "тренировка" теряет смысл, потому что тренировка — это своеобразная подготовка, а готовиться, увы, не к чему. Все уже происходит. Прямо сейчас. Тело не понимает, как можно к чему-то готовиться. То, что будет потом, по сути ничем не отличается от того, что есть сейчас.

Понятие "Путь" — это тоже продукт двойственного ума, потому что вне двойственности идти особо некуда. Все уже здесь. Вот оно. Бери, живи, будь. Как только вы стали телом, то есть тем, кем вы и так являетесь, все святые понятия испаряются за микросекунду.

Вне двойственного ума нет ни "мастеров" ни "просветленных". То-что-есть в них просто не нуждается.

Сама обусловленность — это тоже то-что-есть. Сознанию вне обусловленности незачем с ней бороться.

Да, конечно, какую-то часть целого сознание может немного "выпятить" из этого целого, назвав его, для удобства, каким-то словом, например "йога". Но и тогда размеры этого "холмика" останутся столь малы, что он все равно будет восприниматься именно как выступ целого на фоне его самого. Можно нащупать и выпятить другие выпуклости, например "религию", "работу", "семью", "творчество", "хобби", "отстаивание своих интересов", "вытаскивание козявок из носа"... Все что угодно. Но чем бы оно ни было, в результате не возникнет сладкого чувства погруженности "в это", чувства оторванности от всего остального и "ухода в..."

Итак, йога без купюр перестает быть йогой, потому как "йога" — это самая главная купюра в этом деле. Если мы приподнимем эту жирную купюру и заглянем под нее, то увидим, что там просто жизнь, то есть "то-что-есть". Та же жизнь, что и "вне йоги". Это НЕ означает "жизнь в контексте йоги", когда йога становится "делом жизни". Это значит только то, что "вся йога уже здесь", как и вся "не-йога", как и все остальное, что в сумме дает жизнь. Все уже здесь. Бери — не хочу. ■

Продолжение следует...

**"Вся йога уже здесь",
как и вся "не-йога",
как и все остальное,
что в сумме дает
жизнь. Все уже
здесь. Бери — не хочу.**



Презентация полного набора асан для рук

Часть первая

Андрей ЛАППА
(www.yoga.com.ua)

Фото © Ольга Шевченко



Пятнадцать лет назад, в ходе конференции в Москве, Б.К.С. Айенгар познакомил меня с подходом, который он использовал в работе с суставами. В основе этого подхода была заложена трехпроекционная пространственная модель движения одной кости относительно другой кости в восьми возможных направлениях. Позднее я широко использовал эту модель в своей практике и детально ее описал в книге: "Йога: Традиция Единения". В этой книге я также подробно изложил концепцию построения любых Асан на основе понимания этой трехпроекционной модели и движения

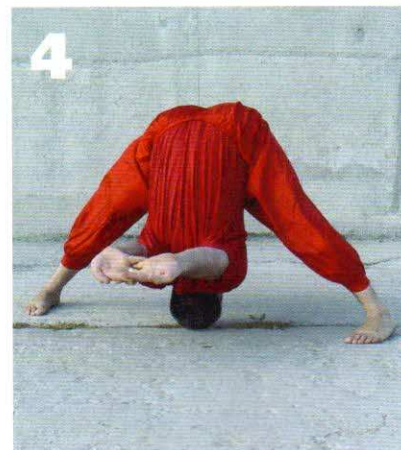
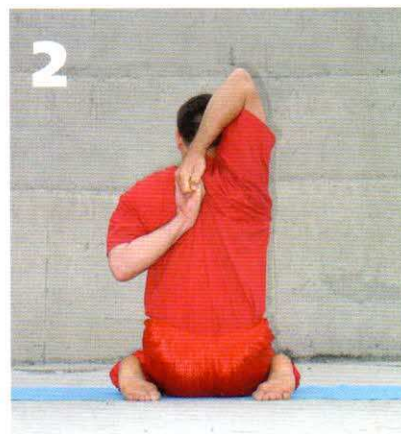
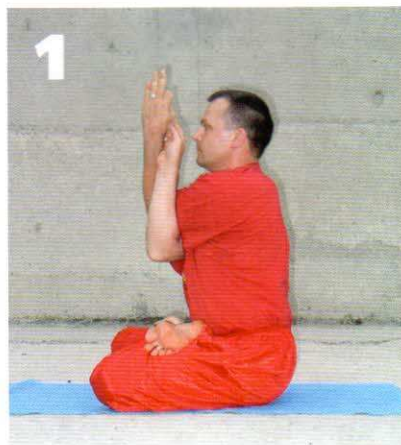
костей скелета во всех возможных направлениях.

Многолетние путешествия и обучение в различных школах Йоги на Востоке и на Западе сопровождались углубленным анализом и исследованием их практических методик. И в ходе этих исследований я обнаружил, что подавляющее большинство школ Йоги в мире (если не сказать все) используют в своем практическом арсенале в основном только Асаны для ног и позвоночника, но при этом почти не используют Асаны для рук.

Наиболее известными в линии Кришнамачарьи являются положения рук в "Гарудасане" (Фото 1), "Гомукхасане" (Фото 2), "Адхомукха Шванасане" (Фото 3), "Прасарита Падоттанасане" (Фото 4) и "Паршвоттанасане" (Фото 5). Мне также встречался один очень интенсивный вариант Асан для рук в школе Дхирендры Брахмачари, который вряд ли может быть использован большинством практикующих...

И все. Больше никто ничего для развития подвижности рук не практикует.

В то же время все школы Йоги широко используют сотни и



даже тысячи Асан для ног и позвоночника.

Хотелось бы обратить внимание читателей, что множество широко известных силовых Асан для рук типа "Бакасаны", "Маюрасаны", "Коундиньясаны" и др. являются силовыми и не развивают глубину подвижности суставов рук. В данной статье речь идет именно о недостатке Асан для развития гибкости рук, аналогичных широко распространенным Асанам для развития гибкости ног.

Руки большинства людей, безусловно, слабее ног и поэтому руки более гибкие, чем ноги. Может быть поэтому при недостатке силы и относительной гибкости рук, большинство известных Асан для рук являются силовыми. Но практика только силовых Асан для рук неминуемо ведет к их закреплению и снижению гибкости, что подтверждается личным опытом многих практикующих. Поэтому с целью сохранения и развития гибкости рук в ходе их укрепления, а также с целью стимулирования всех Марм (активных зон тела) и Нади (энергетических каналов), следует практиковать нижеизложенные Асаны для развития гибкости рук.

На основании сложившейся до наших дней ситуации можно с уверенностью утверждать, что в большинстве школ Йоги в мире имеет место дискриминация в развитии подвижности рук по отношению к развитию ног и позвоночника. И удивляет тот факт, что за века эволюции Йоги на Востоке и десятилетия на Западе, не нашлось никого из учителей в любой из существующих школ, кто бы исправил этот практический дисбаланс и ввел в арсенал используемых Асан соответствующие Асаны для рук, эквивалентные Асанам для ног.

Поскольку мне не удалось найти полный набор Асан для

развития подвижности рук в других школах, то мне пришлось разработать их самому. В ходе многолетних тренировочных экспериментов мне, наконец-то, удалось найти и практически довести до эффективного совершенства этот полный набор Асан для рук, эквивалентный ранее существовавшим Асанам для ног.

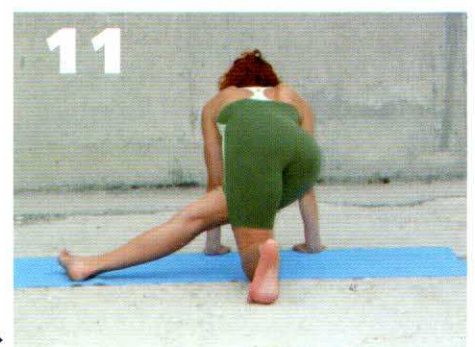
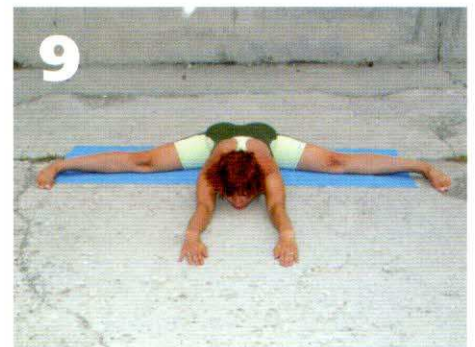
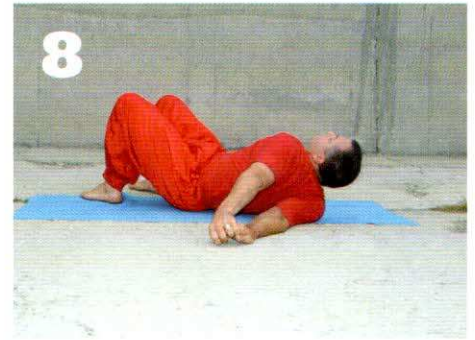
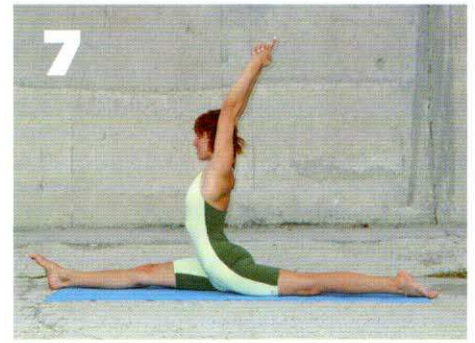
Данная статья является презентацией такого полного набора Асан для рук с описанием их сущностного соответствия Асанам для ног. Но поскольку иллюстративный материал является достаточно объемным, мы разобьем данную статью на две части. В первой части будут представлены основные Асаны, развивающие все подвижности суставов плеч и локтей, а также соответствующие им Асаны, развивающие подвижности бедер и коленей. Во второй части, в следующем номере, будут представлены Асаны, развивающие основные подвижности запястных суставов и дополнительные Асаны для рук, а также соответствующие им Асаны, развивающие подвижность голеностопных суставов и дополнительные Асаны для ног.

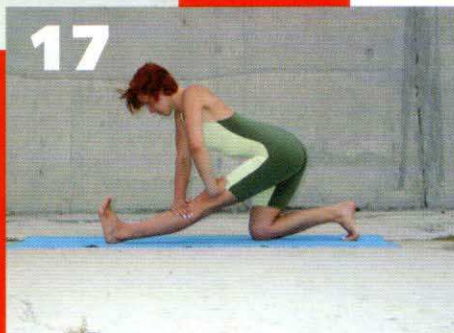
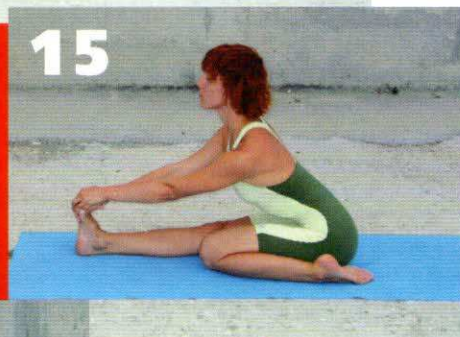
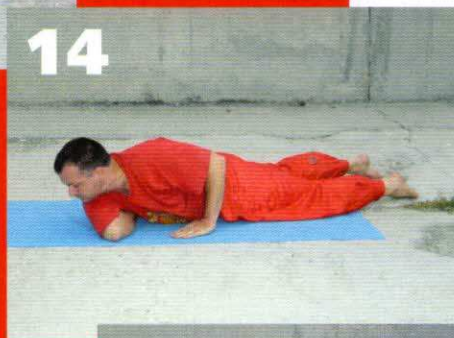
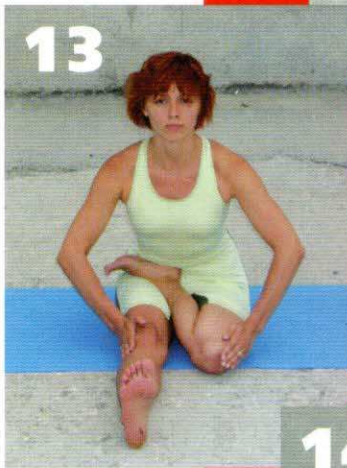
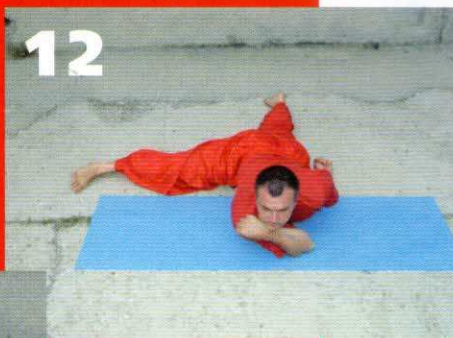
Итак, основные Асаны, развивающие все подвижности плеч и локтей, бедер и коленей:

Развитие продольной подвижности отведения плеч в "Адхомукха Шванасане" (Фото 3) и "Дыбе" (Фото 6) эквивалентно развитию продольной подвижности разведения бедер в "Хануманасане" (продольном Шпагате) (Фото 7).

Развитие поперечной подвижности разведения плеч в "Эка Бхуджа Свастикасане I" (Фото 8) эквивалентно развитию поперечной подвижности разведения бедер в "Сама Конасане" (поперечном "Шпагате") (Фото 9).

Развитие поперечной подвижности приведения плеч в





"Эка Бхуджа Свастикасане II" (Фото 10) эквивалентно развитию поперечной подвижности приведения бедер в "Крестовой Кошке" (Фото 11).

Развитие подвижности вращения и сгибания плеч и локтей в "Эка Бхуджа Падмасане" (Фото 12) эквивалентно развитию подвижности вращения и сгибания бедер и коленей в "Пада Ардха Падмасане" (Фото 13).

Развитие подвижности вращения и сгибания плеч и локтей в "Эка Бхуджа Вирасане" (Фото 14) эквивалентно развитию подвижности вращения и сгибания бедер и коленей в "Пада Ардха Вирасане" (Фото 15).

Развитие подвижности переразгибания локтей в "Бхуджасане" (Фото 16) эквивалентно развитию подвижности переразгибания коленей в "Падасане" (Фото 17).

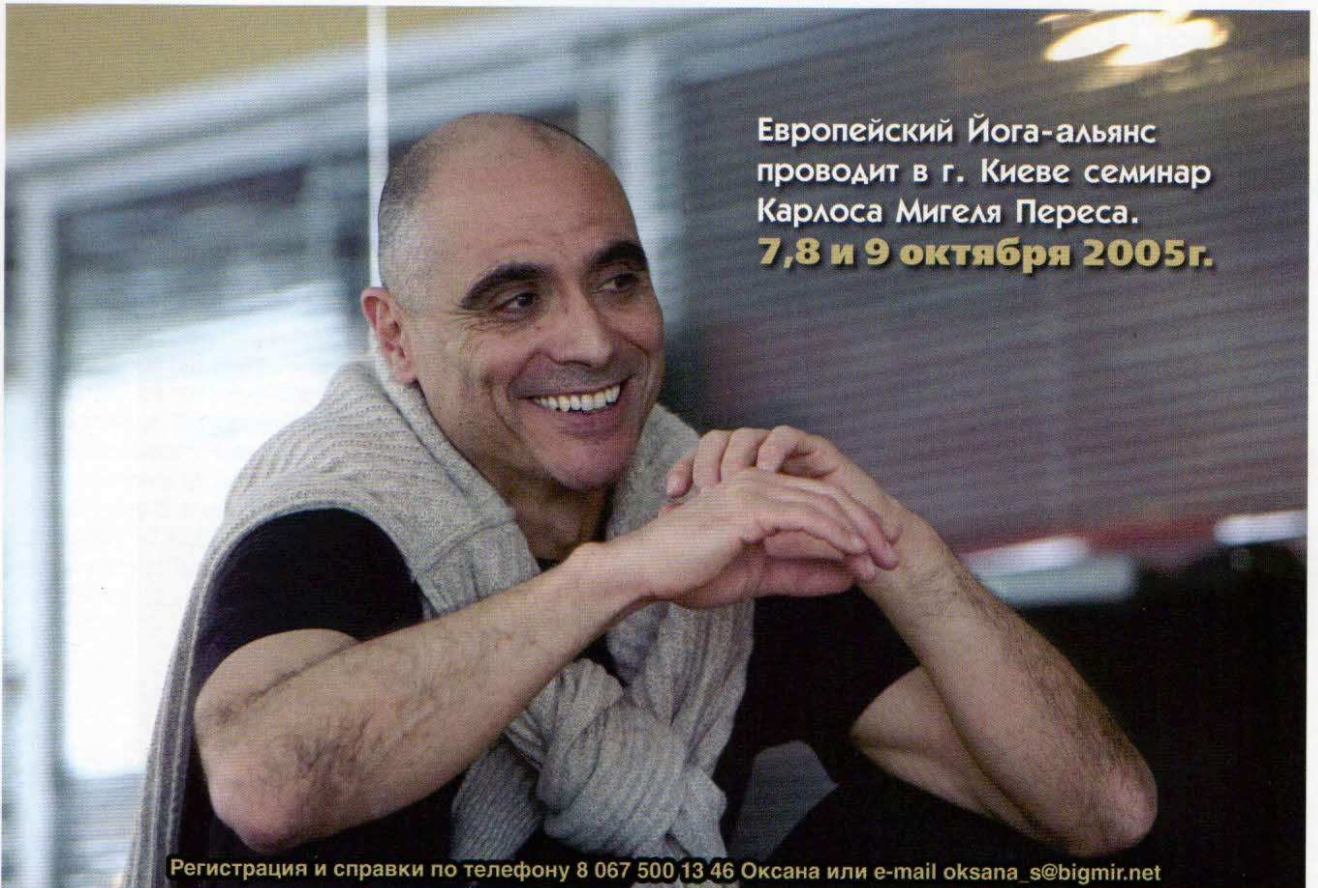
В завершение следует заметить, что наличие и использование в практическом арсенале для Йоги полных соответствующих наборов Асан для рук и ног позволяет достигать всестороннего развития гибкости конечностей, оказывать сбалансированное влияние на все Мармы тела без исключения и получать уравновешенное результирующее психоэнергетическое состояние в конце практики. Следует также пожелать читателям этого журнала прочувствовать эффективность представленных в этой статье Асан для рук в ходе личной практики и ввести их в свой регулярный тренировочный арсенал. ■

Россия США Украина Европа Израиль Индия Непал



УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЙОГА С Андреем Лаппа

www.yoga.com.ua



Европейский Йога-альянс
проводит в г. Киеве семинар
Карлоса Мигеля Переса.
7,8 и 9 октября 2005г.

Регистрация и справки по телефону 8 067 500 13 46 Оксана или e-mail oksana_s@bigmir.net

В программе семинара:

1. Асана. Работа с асаной.
2. Пранаяма. Подходы к изучению и методы использования.
3. Осознанное управление органами восприятия. Создание мыслеобразов.

Вячеслав СМЕРНОВ

ЙОГА-ТЕРАПИЯ КАК она может быть

Шаг третий: работа с телом

Во-первых, для постоянного поддержания оптимального уровня активности сознания и тела необходимы все обычные виды физической активности: плавание, бег, ходьба... Во-вторых, крайне желательна активность специфическая, которая обеспечивается упражнениями, составляющими гимнастическую часть йога-терапии. Именно эта часть во многом обуславливает действительно поразительную эффективность йога-терапии как комплексного подхода.

Практика йогических гимнастических упражнений — асан — в терапевтических вариантах дает возможность проработать все внутренние органы за счет активизации кровотока, стимуляции нервных сплетений, механической и биохимической проработки органов эндокринной системы. В итоге происходит выравнивание и оптимизация гормонального и психоэмоционального фона.

В общих чертах механизм воздействия терапевтических вариантов асан на человеческий организм выглядит следующим образом.

Подавляющее большинство заболеваний условно, но, тем не менее, достаточно точно можно охарактеризовать как нарушение работы систем организма, сопровождающееся нарушениями кровотока в тканях тех или иных внутренних органов (например, вследствие сдавливания сосудов из-за отека при воспалении) и нарушениями системы биоэлектрического управления функциями пораженных органов (нарушения иннервации, то есть, характера нервной связи между органами и соответствующими управляющими центрами в нервной системе). Клетки, утратившие свой нормальный уровень энергии, частично или полностью утратившие свои функции, просто не смогут восстановиться в условиях отсутствия полноценной связи с остальным организмом и его регулирующими центрами. Для восстановления нормальной функции органа требуется восстановление нормального кровотока, активизация функций близлежащих нервных сплетений и вышестоящих центров в соответствующих отделах нервной системы.

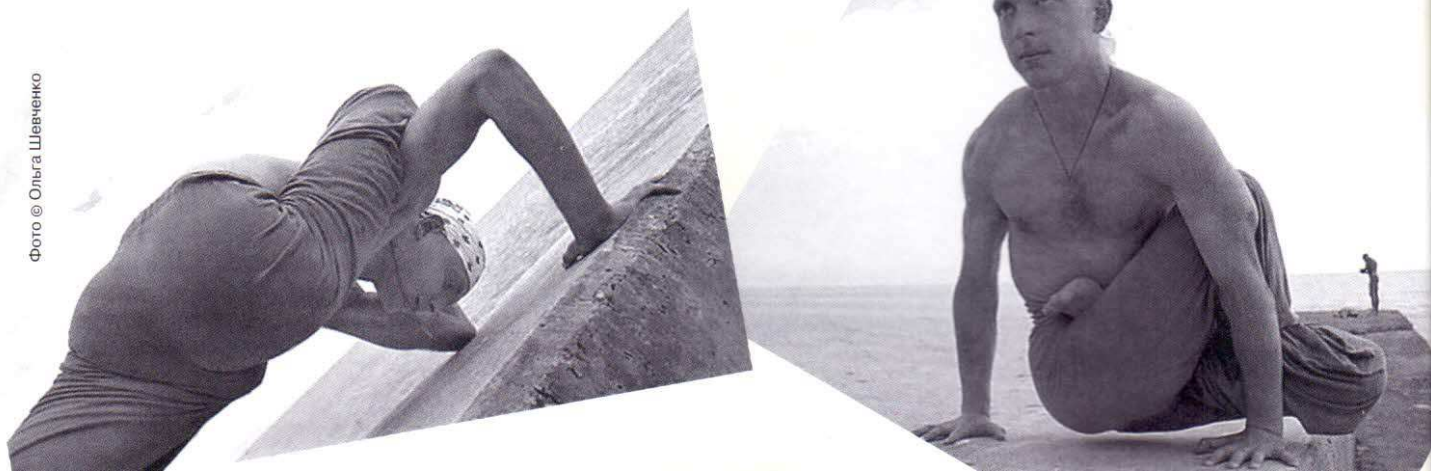


Самое главное, о чем нужно помнить во время тренировки — то, ради чего, собственно, это делается. В сознании человека, занятого йоготерапевтической тренировочной практикой, должно устойчиво присутствовать четкое осознание цели, ее яркий, четкий и "сильный" образ. Алгоритм конкретного применения "образа цели" как фактора модуляции "потока дыхания", скажем, при работе со связками и суставами, может быть следующим: вдох как бы "извлекаем" из растягиваемых участков связочного аппарата, то есть, из тех суставов и связок, в которых ощущается натяжение. "Высасываем" из них "внутриканевую субстанцию дыхания", собираем ее в позвоночнике, поднимаем вдоль позвоночника в голову, и "пропитываем" ею свой "образ идеального состояния". А затем возвращаем ее обратно, до предела "закачиваем дыханием" суставы и связки, стараемся добиться максимальной плотности распределения в них энергии, "оформленной образом цели".

При заболеваниях органов брюшной полости полезны все асаны, в которых брюшная полость сдавливается: за счет уменьшения ее объема повышается внутрибрюшное давление, кровь из аорты выдавливается под повышенным давлением непосредственно во все органы брюшной полости. Как следствие, активизируются обменные процессы, а ткани насыщаются кислородом. Такое действие свойственно всем прогибам, в особенности — прогибам в положении лежа на животе, различным упражнениям со скручиванием торса, наклонам к одной и двум ногам из различных исходных положений. Особо следует отметить так называемую "позу павлина" — маюрасану, а также все техники, при выполнении которых имеет место "раскрытие" тазобедренных суставов с активным растягиванием сухожильно-мышечных комплексов нижних конечностей. К числу йоготерапевтических техник, показанных при работе с заболеваниями

органов ▶

Фото © Ольга Шевченко



брюшной полости следует отнести манипуляции мышцами брюшной стенки по типу "брюшного жгута" — наули. Кроме того, весьма благотворное действие оказывают все задержки дыхания на вдохе и выдохе, сопровождающиеся так называемыми "замками" (мула-бандха, джаландхара-бандха и уддияна-бандха). Все вышеупомянутые практические элементы одинаково эффективны при заболеваниях печени, желудка и кишечника, поджелудочной железы и почек, органов малого таза. Также в подобных ситуациях полезны упражнения, в которых растяжение и напряжение приходятся на ноги и тазобедренные суставы. К ним относятся все асаны, выполняемые в положении стоя, все варианты "шпагатов", поперечных растяжек типа "бабочка" (баддха-кона-асана или бхадра-асана), асаны с фиксацией одной или двух ступней подмышкой (варианты йога-даньда-асаны) и за головой (варианты пада-грива-асаны, известной также под названием эка-пада-ширша-асана), плюс все техники, в которых ноги скрещиваются в "лотос". При болезнях, сопровождающихся застойными явлениями во внутренних органах (например, при многих заболеваниях кишечника, внутренних половых органов), эффективны все перевернутые упражнения, в особенности — варианты так называемых "египетских" наклонов и скручиваний с выполнением уддияна-бандхи и наули во время фиксации финальной фазы асаны для "вытягивания" застойной крови и возвращения ее в кровяное русло.

При заболеваниях органов грудной полости имеет смысл использовать упражнения, которые повышают давление внутри грудной клетки за счет ее деформации. К этой группе упражнений относятся, в первую очередь, прогибы и всевозможные наклоны в стороны, а также асаны, в выполнении которых активно задействованы мышцы рук и плечевого пояса — например, упоры. Очень полезны позы типа "аркана" — в них ноги петлей обвивают грудную клетку сдавливают ее, в то же время фиксация упора противодействует сжатию и приводит к глубокой проработке мускулатуры рук и всей верхней части туловища. Кроме того, при заболеваниях органов грудной полости полезны почти все динамические практики. Они обладают ярко выраженным тренирующим и общеразвивающим воздействием на органы грудной полости. В перевернутых асанах кровь перераспределяется и в брюшной и грудной полостях происходит относительное перенаполнение сосудов, что также благоприятно сказывается на состоянии органов. При заболеваниях сердца следует быть крайне осторожным и наращивать нагрузки очень постепенно. В любом случае, ориентироваться следует прежде всего на самочувствие. На состояние органов грудной клетки влияют все бандхи, при работе с ними в этом случае особенно важно не зажимать грудную клетку, оставляя ее внутренний объем максимально свободным и расплавленным.

При заболеваниях, которые локализуются на "третьем этаже" нашего тела — в голове и шее — также следует быть очень осторожным, особенно при повышенном внутричерепном давлении. При заболеваниях зрительного и слухового аппарата полезны все перевернутые положения, а также асаны с вытягиванием или скручиванием шейного отдела позвоночника. Если же в патологический процесс втянут головной мозг, работать следует крайне осторожно и, скорее, опосредованно: основное воздействие приходится на другие отделы и простейшими упражнениями, а уже через нормализацию основных функций происходит коррекция состояния мозга. На внутричерепное давление также влияют все бандхи, используемые в пранаяме.

При заболеваниях позвоночника необходимо, в первую очередь, восстановить правильное положение позвонков относительно друг друга. Для этого сначала нужно позвоночник вытянуть. С этой целью удобно использовать различные наклоны вперед, перекаты на спине, асаны, где ноги упираются в руки (простейший вариант — обычная бакасана).

Далее целесообразно использовать скручивания, возможный набор упражнений данного типа очень велик. После этого нужно зафиксировать мышечным корсетом заново отстроенный позвоночник, то есть, как следует укрепить соответствующие мышцы. Спектр доступных для выполнения асан здесь также очень широкий: это различные упоры лицом вверх с руками сзади, прогибы назад, которые сами по себе оказывают выраженное тренирующее и восстанавливающее воздействие на межпозвоночные суставы и стимулируют спинной мозг, стимулируют прилежащие к позвоночному столбу нервные узлы и сплетения, что крайне благоприятно сказывается на состоянии внутренних органов. Не следует забывать, что прогибы, в свою очередь, нужно компенсировать вытягиваниями позвоночника вперед и скручиваниями. При нестабильности позвоночника не следует особенно усердствовать с вытягиваниями, чтобы не растянуть межпозвоночные связки еще больше. Без прочного рабочего мышечного корсета, фиксирующего позвоночник, восстановить его полностью не удастся: позвонки просто не смогут долго оставаться в оптимальном положении. Мышечный корсет позвоночника составляют не только мышцы спины, но и косые мышцы живота и вообще мышцы брюшного пресса. Соответственно, в свою тренировку обязательно нужно включать упражнения на эти группы мышц. Подобный подход дает возможность успешно справляться со многими проблемами, в том числе — с тяжелыми повреждениями, для лечения которых обычно применяются ме-



тоды оперативного вмешательства. Основной принцип работы с позвоночником — постоянное его вытягивание: любое движение "накладывается" на хорошо вытянутый позвоночник. Об этом нелишне помнить не только во время тренировки, но и в повседневной жизни.

Многие заболевания внутренних органов вызваны нарушениями структуры позвоночника. Иногда во время работы по восстановлению позвоночника практически сразу исчезают симптомы заболеваний, от которых больной до этого не один год безуспешно лечился.

При заболеваниях суставно-связочного аппарата конечностей нужно особенно тщательно подходить к проработке поврежденных зон. Если в суставе имеется повреждение ревматического характера или повреждение по типу остеоартроза, при которых нарушается суставная поверхность, не стоит сразу же начинать активно нагружать этот сустав, чтобы не повредить его еще сильнее. Начинать нужно с растягивающих нагрузок. Подбирать упражнения следует так, чтобы не было существенной нагрузки за счет веса тела или напряжения, приложенного к данному суставу. Первоначальная цель — вернуть, а затем и увеличить свободу движения в этом суставе и снять мышечный блок вокруг него.

Если же сустав или их группа нестабильны, что иногда бывает после разрывов связок, или есть любая другая патология, связанная с повреждением связочного аппарата, подход должен быть противоположным: суставы нужно активно нагружать именно силовой работой, не особо стараясь в первое время их растягивать. Имеет смысл использовать как динамические, так и статические нагрузки. Это развивает различные группы мышечных волокон, в результате связки укрепляются эффективнее.

Достаточно универсальная асана в этом смысле — обычная "горка" (утта-надхо-мукха-шванасана). Разумеется, при правильном ее выполнении.

Практика данной асаны показана при работе с проблемами позвоночника, нарушениями в работе центральной нервной системы, органов грудной и брюшной полости, особенно легких, сердца, печени, почек и вообще мочеполовой системы, суставов и связок рук и ног. "Горка" также оказывает выраженное гармонизирующее воздействие на железы внутренней секреции. Усилить результирующий эффект можно, чередуя серии гипервентиляции по типу капалабхати или бхастрики с уддияна-бандхой и наули.

При заболеваниях желез внутренней секреции очень эффективны все прогибы, наклоны и скручивания, особенно те, в которых основное воздействие приходится на позвоночник на уровне интересующей нас железы. Для поджелудочной железы и надпочечников эффективны общие принципы, которые применяются в работе с органами малого таза.

Если отмечается общая слабость, снижение жизненного тонуса, гипотония, склонность к депрессиям, значит, необходимо уделить внимание практике асан в положении стоя, силовых асан, прогибов — преимущественно по типу мостов — а также на тренировочную работу в динамическом режиме. Если ситуация противоположна и мы имеем дело со склонностью к гипертонии, эмоциональ-

ной нестабильностью, с ощущением общей напряженности, то основу практики должны составлять растягивающие асаны — преимущественно в положении лежа или сидя на полу, с длительными расслабляющими фиксациями, чтобы свести напряжение к минимуму.

Есть важный нюанс в использовании техник контроля дыхания — пранаямы. Дело в том, что правый канал несет в себе качества огня — Ян, и для работы с различными острыми воспалительными процессами, хроническими воспалительными заболеваниями в стадии обострения крайне нежелательно использовать дыхательные техники, в которых вдох в том или ином виде выполняется через правую ноздрю. Например, классический вариант сурья-бхедана-пранаямы. Соответственно, левый канал соотносится с началом Инь, и использование чандра-бхедана пранаямы и других дыхательных техник, в которых активна левая ноздря, крайне нежелательно. А учитывая то, что большинство заболеваний нашего времени по своей природе как раз и являются иньскими, использовать "левосторонние" техники вообще необходимо с величайшей осторожностью.

Сурья-бхедана целесообразна в ситуациях преобладания инь: при снижении эмоционального и физического тонуса, склонности к депрессиям, при хронических заболеваниях, для общей очистки тела и психоэмоциональной сферы.

Чандра-бхедана целесообразна в ситуациях преобладания ян: при общем перевозбуждении, эмоциональной нестабильности, в острых состояниях.

В любом случае тело рано или поздно само начинает "подсказывать", когда, что и как лучше делать. Важно просто понять, что настоящий хозяин ситуации — это вы сами, и взять ответственность за все, происходящее в вашей жизни, на себя.

По мере нарастания положительного эффекта йоготерапевтической практики важно не останавливаться

на достигнутом, постоянно наращивать нагрузки и степень сложности выполняемых упражнений. Тогда тело будет вынуждено постоянно находиться в состоянии полной мобилизации, что поможет быстрее вернуть организму утраченный силовой потенциал.

По завершении каждого занятия — проверка эффективности работы. Снова, как это уже было описано выше, пытаемся увидеть как бы со стороны на своем виртуальном экране" все тело, отслеживаем те изменения "диагностического" образа, которых удалось добиться, снова проводим коррекцию, теперь уже окончательную, еще раз "сверяем" полученный образ с эталоном и стараемся убрать все несоответствия, максимально усиливая состояние, являющееся для нас эталонным.

И так — из раза в раз, шаг за шагом перестраивая свое тело, создавая себя заново такими, какими мы хотим себя видеть. ■

Продолжение следует...

Текущая информация о семинарах и тренингах Вячеслава Смифнова, список рекомендуемой литературы, дополнительные тексты и многое другое — на <http://www.hatha-yoga.com.ua>.



ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

Беременность

Первое, что следует осознать — беременность это не болезнь, а особое состояние организма женщины, и нормальный физиологический процесс.

Да, для организма первая беременность — это своего рода испытание, так как этот процесс происходит впервые. Будущая мама настороженно и чутко прислушивается к каждому новому ощущению, идущему изнутри. Однако, если что-то вдруг начинает беспокоить нужно для начала спокойно разобраться, что происходит. Вероятно, что повода для паники вовсе нет.

Хорошо, если будущие родители пройдут предродовую подготовку. И чем раньше, тем лучше.

Процесс внутриутробного развития продолжается девять месяцев. И за это время необходимо успеть подготовить как женщину, так и ребенка к предстоящим родам.

Одной из составляющих подготовки к родам является очистка организма.

В этот раз мы о ней и поговорим.

В идеале, о чистоте тела нужно позаботиться еще до беременности. Для этого полезно пройти ряд следующих первоочередных очистительных процедур:

- баста-карма (очистка толстого кишечника),
- шанкх-прокшалана (очистка желудочно-кишечного тракта),
- очистка печени.

Остальные виды — очистка почек, лимфы и др. — можно применить по желанию или по необходимости.

Описание очистительных процедур (для небеременных женщин) несложно найти в литературе, поэтому мы их не приводим.

Очистительные процедуры помогут организму будущей матери избавиться от лишних накопившихся отложений, повысить иммунитет и адаптационные способности, улучшить работоспособность и решить многие проблемы в физическом теле. Для состояния беременности это очень важно, ведь нагрузка на организм предстоит немалая, и сбои в его работе — то есть болезни — крайне нежелательны, ведь они оказывают влияние на программу развития ребенка. На создание каждой клеточки будущего организма маленького человека отведено свое определенное время. В каждый момент времени формируется что-то новое. Если данная программа сбивается по какой-то причине — одной из них могут быть именно нарушения в работе организма матери — то вернуть время уже нельзя. Хочется обратить внимание, что нарушения в работе организма, т.е. болезни, как правило, влекут за собой использование лекарств. В настоящее время более 80% беременных принимают лекарственные препараты, степень опасности которых достоверно не изучена. Полная безвредность для матери и будущего ребенка не доказана ни у одного лекарственного соединения. Обычно

пишут: побочные действия неизвестны. Лекарственная терапия может сказаться на ребенке не только явными, видимыми пороками развития, но чаще скрытыми дефектами развития органов и систем. Поэтому, на наш взгляд, при заболевании лучше пользоваться услугами опытного гомеопата, к фитотерапии прибегать с осторожностью, а традиционные медикаменты применять в случае крайней необходимости.

Но вернемся к очистительным процедурам. Они важны как для самой будущей мамы, так и для полноценного развития ребенка. Если, конечно, мы хотим смягчить такие неприятные проявления беременности как, например, ранние токсикозы и обострения хронических заболеваний. Именно от общего состояния организма женщины зависит то, насколько легко будет протекать беременность.

И еще. Очень важно, какой микрофлорой мы заселим кишечник своему ребенку после его рождения. К своей микрофлоре (нормальная она или с отклонениями) женщина уже привыкла, а вот будущему ребенку не все равно к чему привыкать.

Роль нормальной микрофлоры кишечника очень сложно переоценить. В ее состав входят полезные бактерии, обладающие удивительными свойствами. Они стимулируют иммунитет человека — напоминая некоторыми своими свойствами свойства безвредных микробов, они постоянно обеспечивают выработку иммунитета против них. Они участвуют в переваривании пищи — расщеплении сложных углеводов, белков, всасывании жиров и витаминов. Благодаря этим полезным бактериям хорошо расщепляется клетчатка. И, что немаловажно, эта флора останавливает рост вредных бактерий и выделяет особые вещества, уничтожающие их. Поэтому полезно будет расчистить "завалы" в кишечнике, максимально освободиться от токсичных веществ и заселить свой организм "дружественной", т.е. полезной микрофлорой.

Какие очистительные процедуры мы использовали в своей практике для беременных?

- очистка толстого кишечника (только для тех, кто проводил эту процедуру до беременности!!!),
- очищение носоглотки,
- очищение организма с помощью растительного масла.

Для начала напомним, что беременность условно делится на три периода:

- первый триместр — от зачатия до 3-х месяцев,
- второй триместр — с 4-го до 6-го,
- третий триместр — с 7-го до родов.

В первые три месяца закладываются основные органы будущего ребенка, поэтому лучше избегать любых встрясок (у некоторых женщин велика вероятность срыва беременности как раз в этот период). На последних месяцах организм беременной женщины интенсивно накапливает в кишечнике полезные бифидумбактерии (бактерии "дружественной" нам микрофлоры), и если их "выкосить" чистками, то новые, в нужном количестве, заселиться не успеют. И ребенок не получит после родов с молозивом необходимую нормальную микрофлору для кишечника. И тогда "свободные места" займет патогенная флора (грибки, стафилококки, стрептококки, синегнойные палочки и др.), а это уже дисбактериоз.

Поэтому чистку толстого кишечника лучше проводить с 4-го по 6-й месяцы.

То же касается и использования препаратов, по действию приближенных к активированному углю, напри-

мер, "Силарт-П". Эти препараты иногда предлагают беременным перед самыми родами для, якобы, "очистки". Но, к сожалению, они не обладают избирательным действием — из организма удаляются все бактерии без разбора. И что потом? А потом, как мы понимаем, родители борются с дисбактериозом у своих детей.

Поэтому для тех, кто уже проводил очистительные процедуры до беременности, использовалась чистка толстого кишечника при помощи клизм. Для организма это не будет большим стрессом, так как процесс этот ему уже знаком, да и толстый кишечник не так зашлакован. Поэтому реакции организма намного мягче. Клизмы обычно делаются водно-солевые (вкус слезы) или подкисленные (0,5 ч.л. лимонной кислоты на 1 л воды или 2 ст. л. 6% яблочного уксуса на 1 л воды). Но, чтобы общий эффект был максимальным, а воздействие на дружественную микрофлору минимальным, мы проводили клизмы с использованием собственной, упаренной в два раза, урины (мочи). Почему мы используем именно урину? Потому, что — это собственный продукт организма, жидкость идеально подходящая для него. Она имеет pH кислотной среды с благоприятной концентрацией. Урина не только ничего не раздражает, но и эффективно справляется с удалением каловых камней и слизи из кишечника (из-за содержащихся в ней солей) и избирательно угнетает все патогенное, не трогая нужное. Урина очень мощно включает процесс очищения кишечника, его перистальтику, поэтому мы начинали со 100 мл. Каждый следующий день прибавляли по 100 мл и так доходили до 500 мл. Клизмы по 500 мл в день делали 2 дня и затем в обратном порядке. Женщинам с сухой конституцией, не склонным к накоплению подкожного жирового слоя, советуем проводить клизмы через день. По предлагаемой схеме чистка занимает 10 дней и для ее проведения необходимо 3 л вдвое упаренной урины. За день собирается 200–400 мл урины, т.е. на первые и последние дни вы можете обеспечить себя в ходе чистки. На остальные дни нужен запас около 2,5 л упаренной урины, его создают до чистки и хранят в стеклянной закрытой таре. Выпадение соли на стенках не сказывается на качестве урины, перед применением ее можно снова вскипятить. Температура жидкости клизмы равна температуре тела или чуть холоднее. Жидкость нужно вливать медленно и осторожно. Мы использовали для клизм большую резиновую грушу с мягким концом, смазанным маслом.

Упаренную урину также можно заменить своей обычной. В этом случае объем урины нужно увеличить до литра в день.

Клизмы на воде (подсоленные или подкисленные) проводят по той же схеме, но процедуры не должны выполняться более 7-ми дней. Внимание! Нельзя использовать для клизм просто воду, обязательно должны готовиться вышеуказанные растворы. Обычная вода в толстом кишечнике начнет всасываться вместе с уже содержащимися в ней токсинами.

После того, как жидкость введена, нужно выполнить следующее.

Ложимся на спину и выполняем "Сарвангасану" — позу "березки" или более упрощенный вариант — у стены. Ложимся на бок, согнувшись в тазобедренных суставах под прямым углом, так, чтобы задняя поверхность ног и ягодицы касались стены. Переворачиваемся на спину, и ноги задней поверхностью укладываем на стену, руки вдоль туловища. Приподнимаем таз, сгибаем колени и

разворачиваем подолы к стенке. Это "Сарвангасана" у стены — специальный вариант для беременных.

В перевернутом состоянии остаемся от 20 до 40 сек. После этого медленно опускаемся на пол и ложимся на правый бок. Остаемся в этом положении от 5 до 10 минут. Чтобы не сосредотачиваться на внутренних процессах, происходящих в кишечнике, можно в это время почитать книжку или журнал. Если позывы приходят раньше времени, то до того, как влить порцию упаренной урины, предварительно можно сделать клизму с обычной уриной, чтобы освободить место для упаренной. Затем поднимаемся. Опорожнить кишечник можно сразу, а можно дождаться первого позыва.

Больше чисток толстого кишечника до родов делать не нужно.

Очищение носоглотки — джала-нэти-крия. Мы рекомендуем использовать либо специальный сосуд — нэти пот, либо обычный заварной чайник с маленьким носиком. Вода должна быть теплой (не горячей!) и подсоленной (до вкуса слезы). Это самый мягкий вариант, на наш взгляд, из существующих джала-нэти-крий.

Носик чайника вставляют в ноздрю и наклоняют голову на бок так, чтобы жидкость выливалась из второй ноздри. После этого меняют положения головы таким образом, чтобы жидкость выливалась изо рта. Затем процедуру повторяют в зеркальном варианте. Опять же, чтобы процедура проходила как можно мягче, мы использовали урину, так как ее поверхностное натяжение гораздо меньше, чем у воды. Следует оговорить один очень важный момент — если в организме присутствует хоть какая-то вирусная инфекция, использовать урину для терапевтических целей нельзя, чтобы не заражать повторно организм. И в урину и в подсоленную воду добавьте по одной капле йода на 100 мл р-ра.

Процедура очищения носоглотки не проводится регулярно, как чистка зубов, а рекомендуется в следующих случаях:

— Для профилактики заболеваний, если вам необходимо посещать общественные места (например, поездка по городу в транспорте). Достаточно сделать промывание утром и вечером. Утром — для того чтобы микробы и вирусы не смогли проникнуть в слизистую, а вечером — чтобы смыть накопленные бактерии на слизистой носоглотки;

— Для решения возникающих во время беременности проблем с верхними дыхательными путями. Очистить от мокроты, снять воспалительные процессы.

Правда, нужно оговорить один нюанс. После выполнения джала-нэти-крии выполните следующую связку: "собака мордой вверх", "собака мордой вниз", чтобы полностью освободить носовые полости от промывной жидкости и слизи. Особенно тщательно следите за полным освобождением носовых пазух в зимнее время, так как остатки соленого раствора при минусовой температуре окружающей среды могут дать осложнения (привести к воспалению гайморовых пазух).

Очищение организма с помощью растительного масла несложный, на наш взгляд, и очень эффективный метод.

В полость нашего рта выходят три пары слюнных желез. Одна из функций слюны — выделение продуктов распада из крови. При смаковании, жевании и сосании через слюнные железы прогоняется в 3–4 раза больше крови, чем в спокойном состоянии. Масло, вместе со слюной превращаясь в эмульсию, играет роль сорбента, ▶

"натягивающего" на себя вредные вещества из крови. Таким образом, происходит чистка.

Одну столовую ложку подсолнечного (или арахисового) масла набираем в рот, не глотая. Сомкнув губы, без напряжения начинаем "полоскать" рот. Через 20 мин выплевываем жидкость. Она будет белого цвета. Глотать эту жидкость нельзя. Процедуру выполняем раз в сутки, лучше натощак. Строгих рекомендаций, сколько раз использовать такое очищение, нет. Организм сам подскажет. Но, как правило, достаточно ее выполнить 3–4 раза.

Очень часто у беременных возникает ощущение "буравчика" в области солнечного сплетения. И в этом случае многим может помочь уринотерапия (если нет инфекции). Утром натощак делается нечетное количество 3–7 глотков своей свежей урины. Продолжать по самочувствию — одну–две недели.

А как быть тем, кто не может воспользоваться вышеперечисленными очистительными процедурами по каким-либо соображениям?

И для тех и для других советуем использовать раз в неделю монодиету до конца беременности. В этом случае организм сам будет успевать освобождаться от продуктов распада. Один день в неделю выбираете определенный продукт: жидкую кашу на воде (например, гречневую, овсяную или пшеничную), бионапиток (наринэ, ацидофильный кефир, бифилайф, кефир, а лучше сыворотку), что-то из овощей (например, тушеная тыква — самый универсальный овощ, или зеленые салаты на постном масле) — и целый день употребляете в пищу только данный продукт. Главное, чтобы организм с удовольствием воспринимал выбранный Вами продукт.

Использовать только фруктовую диету не советуем. Сила ее воздействия такова, что очищение организма происходит "агрессивно", особенно если не пройдены очистительные процедуры. В кровяное русло сразу выбрасывается большое количество токсинов и вредных веществ, ранее неподвижно связанных в организме и тихо "почивающих". Организм не успевает сразу справиться с этой "лавинной" и токсины долгое время циркулируют в кровеносном русле. Беременность — не время для таких чисток, так как с кровью матери и будущему малышу достанется вся эта "прелесть".

И к тому же фрукты и ягоды, богатые витамином С (черная и красная смородина, крыжовник, цитрусовые, антоновские яблоки, шиповник), употребляемые в большом количестве, могут ухудшить маточно-плацентарное кровообращение и нарушить питание плода. Кроме этого, они являются сильными аллергенами. Поэтому употреблять их нужно в умеренных дозах — только тогда они будут приносить пользу.

В следующем номере мы более подробно остановимся на нюансах питания беременных. ■

Предлагаемая система изначально основана на эксперименте нашей семьи и дополнена практическим опытом при подготовке других семей к родам и последующей работой с детьми на протяжении последних семи лет. Хотим напомнить, что наш опыт не является прямым руководством к действию.

Редакция приносит свои извинения Галине Бородавко и Юрию Карагодину за досадные неточности, допущенные в интервью с ними. Во-первых, слово "рыба" мистическим образом переместилось из уст акушерки в уста новорожденной девочки; во-вторых, Юра Карагодин и Андрей Сидерский познакомились еще в 1980, а не в 1998 г.



Фото © Стас Мороз

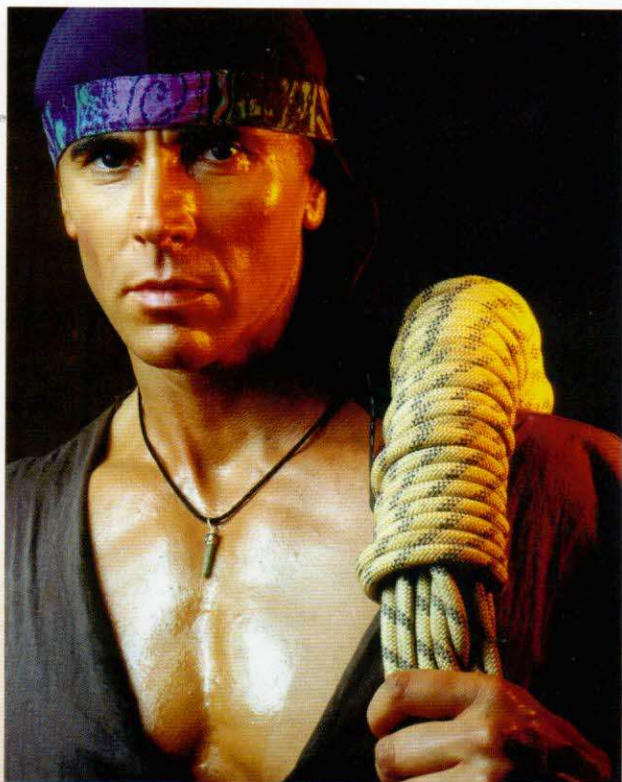


Фото из личного архива © Голтиса

Первая часть интервью с Голтисом, опубликованная в предыдущем номере журнала, вызвала заметный интерес читателей. Как нам кажется — вполне заслуженно. Теперь мы предлагаем Вашему вниманию вторую часть беседы с этим удивительным человеком. В ней речь идет о путешествиях и приключениях. С Голтисом беседует Андрей Сидерский, в беседе также принимают участие Сергей и Алена Груздевы.

Ну что, теперь немного об Африке?

Да-а-а... Мало кто в детстве не мечтал об Африке... Творчество дедушки Чуковского оставило свой след в сердцах и умах нескольких поколений советских людей... (Смеется).

А если серьезно — Африка как для меня, так и для моих друзей из команды "Эквитэс", представляется самым экзотическим и загадочным континентом. Фантастическое разнообразие климатических зон, огромное количество удивительных зверей... И люди... Африканцы — поразительный народ... Вернее, народы — там ведь неисчислимо множество разных племен проживает... Сколько бы мы ни путешествовали по Африке, нас постоянно поражало в африканцах невообразимое сочетание могучей природной силы с наивным детским восприятием мира. В большинстве своем африканцы — это люди, которые живут в гармонии с природой. Мы нигде никогда не встречали агрессии. Достаточно просто улыбнуться — и ты свой, что называется, "в доску"...

Однажды, когда мы с Гариком совершали свое первое путешествие по Африке — на велосипедах — с нами приключился забавный случай... Мы как раз почти добрались до границ "дикой природы", но еще не

АФРИКА, ГОЛОД И СВЕРХВЫСОКАЯ ЧАСТОТА

вовне выехали за пределы цивилизованной зоны, которая окружает Кейптаун. Правда, цивилизация уже довольно условная... Такой себе "деревенско-придорожный отшиб" на границе дикой пустыни... Едем на велосипедах, проголодались — смотрим — придорожное кафе. Сворачиваем туда, заходим, а там — как назло именно в этот момент — "сходняк" какой-то местной криминальной группировки. Здоровенные такие черные хари — я тоже не из мелких, но там такие экземпляры были — куда мне, не юноши отнюдь — лет по тридцать пять-сорок, плечищи огромные, бицепсы — сантиметров по пятьдесят с гаком, шеи — бычьи, цепи золотые в большой палец толщиной, короче, чувствуем — не вовремя мы... Не к месту... Все встали, идут к нам. Человек двадцать — животы подтянули, бицепсами поигрывают, пальцами хрустят... Мама, прямо, дорогая... Все в наколках — как положено... Физиономии хмурые, глядят исподлобья... Еще бы: это их место, они здесь, понимаешь ли, делом заняты, а тут какие-то бледнолицые шпендики на великах прокрались... Ну, и вопросы сразу — соответственно... Вам чего тут надо? Вы кто? И вообще — откуда вы такие взялись? Я смотрю на них — индюки натуральные! И так смешно стало... Улыбаюсь и говорю: "Парни, вы чего суетитесь? Все нормально. Извините, если мы не вовремя, но очень уж кушать хочется... А сами мы — с Украины"... Вижу — им интересно стало. "Украина — это что такое?" — спрашивают. Я начал рассказывать, что такое Украина. Разговорились — и тут я понял, что вся их суровость — чистой воды маскарад. А внутри — ну просто дети. Глазами блестят, смеются, спрашивают... И я понимаю, что им на самом деле интересно — где, что за страна такая, какие там люди живут, что за обычаи... В общем, они нас накормили, с собой еды дали столько, сколько мы смогли на велосипеды погрузить, и еще деньгами снабдили на дорогу. Такая вот история...

А вообще в Африке было много курьезных моментов... Ну, и опасных — тоже. С бегемотихой история вышла, например, смешная... Хотя могло бы все закончиться совсем печально.

Мы по саванне ехали. Места дикие, до ближайшего поселения — километры и километры. Десятки, если не сотни... Жара, сушь такая, что... Вдруг видим — речка, а в ней — плещутся маленькие бегемотики. Мы обрадовались, велосипеды бросили под баобабом, к бегемотикам побежали... Еще бы — такой шанс: поплавать с маленькими бегемотиками! Заходим в воду, ▶

веселимся... И тут вдруг появляется мамаша. Просто на ноги поднимается — она, оказывается, рядышком в воде лежала, за детками наблюдала... Размером мамаша с локомотив, пасть разинула, а там — клыки размером с коровьи рога... Глаза безумные — маленькие, от ярости мутные... Жуть... Мы как увидели это рыло, заглянули в пасть — абсолютный шок... Ну вот, думаем, и все... Мамаша-бегемотиха — на нас. Мы, понятно — ходу... Нам ведь как в детских сказках рассказывали — бегемот большой, неуклюжий, добродушный, щиплет себе травку да в грязи валяется... Выбежали из воды, остановились... Думаем — пронесло, не станет она за нами гнаться, да и где ей нас — лихих спортсменов — на суше догнать? Не догонит... Как бы не так... Эта цистерна, не замедляя ходу, вылетает на сушу и как даст галопом в нашу сторону... Мы ведь и правда думали, что гиппопотам — на редкость неуклюжий зверь... Оказалось — ничего подобного. Серна, можно сказать... Газель... Скорость 35–40 километров в час для бегемота — норма жизни... И ест — тоже все, что поймают... Да, не очень-то они травоядные...

Пришлось бежать стометровку... Эх, я ни на каких соревнованиях никогда такую скорость не развивал... Но проблема-то в том была, что на соревнованиях стометровка заканчивается, а эта наша дистанция кончатся не собиралась. Чем дальше, тем сильнее разгоняется бегемотиха, тем ближе к спине топот и совершенно жуткое — бескомпромиссное такое — сопение... Состояние — нарочно не придумаешь — смешно до невозможности. Представьте: два голых типа несутся сломя голову по саванне где-то в дикой-дикой Африке, а за ними топает огромный гиппопотам женского пола...

Дедушка Чуковский был бы несказанно рад такой подаче...

Я думаю!.. Еще чуть-чуть — и от хохота бежать стало бы совсем невозможно. Но, с другой стороны — не до смеха как-то. Мы ведь слышим: за спиной — монстр натуральный. Догонит — перекусит пополам и кишки по саванне разбросает... На этот счет у нас не было никаких сомнений с того самого момента, как мы увидели разинутую пасть... И еще одно понятно — так же долго, как гиппопотамиха — и так же быстро — мы бежать не сможем. А вокруг — ровная саванна. И только одно дерево — под которым мы велосипеды оставили. Гарик по роду своей спортивной деятельности — легкоатлет. Естественно, бежит впереди — быстрее, чем я. Я кричу ему, чтобы за дерево заворачивал. Дерево толстое, кряжистое... Мы за него забежали. Бегемотиха, как потеряла нас из виду, сразу же остановилась. Стоит, сопит, оглядывается — куда, мол, вражеские негодяи подевались? Побродили немного туда-сюда — она по одну сторону от дерева, мы — по другую... В общем, потопталась она, потопталась, но потом, видно, решила, что надо возвращаться — а то вдруг еще какой хищный супостат на ее чад ненаглядных глаз положит... Да, с бегемотами шутки плохи...

А со змеями?

Со змеями?... Гм...

Рассказывай, рассказывай...

Мы уже где-то месяц странствовали по Африке, это было во время того же самого путешествия. И вот как-то ночью снится мне сон, что меня змея укусит. Ну, и тут же снится, что нужно сделать, дабы подготовиться к такому вот неприятному происшествию... Травы определенные особым образом приготовить, урину для компресса упарить... Ну, я же знаю — подобный сон просто так мне присниться не может. Мир "подбрасывает" подсказку... Естественно, я все сделал. И когда мы вошли в пустыню, все у меня было готово на случай такой вот нескладухи...

В Калахари обитает восемь видов змей. Все — ядовитые, и у всех токсины — очень сильные. Обычно после укуса человек погибает в течение пятнадцати-тридцати минут... И самое неприятное то, что шесть из восьми видов защищаются нападением. Обнаружив нарушителя своих "территориальных прав", змея, принадлежащая к любому из этих шести видов, тут же нападает. Некоторые из них разгоняются "ползком", некоторые — сворачиваются в "шнек" и "бегут" по пустыне этойкой спиралью... Убежать — нереально. Скорость их перемещения такая, что оторваться от преследования может разве что гепард. Если успеет разогнаться... Атака всегда завершается молниеносным броском... Прыгнуть на расстояние в несколько метров для этих пресмыкающихся — не проблема. Летит — как ракета... Удар ядовитыми зубами — и все, труба... Яд мощный, яда много — чтобы "хватило" даже самому крупному хищнику...

Я ко встрече со змеей готовился, потому что понимал: если мне почему-то нужно, чтобы змея укусила — она укусит. А зачем это — просто так ведь ничего не происходит... Я знаю, что живу с Богом в сердце, значит, что бы ни делал — все под Его покровительством, по Его воле. Поэтому принимаю любые повороты судьбы. Потом становится ясно — зачем... Главное — никогда не спрашивать: "За что мне такое наказание?" Вопрос может быть лишь таким: "Для чего мне дано такое испытание? Чему я могу и должен научиться, что понять, что показать людям, какое знание до них донести?"

Вот... Было это где-то недели через три после того, как я сон видел... Мы уже по пустыне шли. От жилья далеко, в краях, где вообще людей нет. Вечером остановились на ночевку. Я отправился за хворостом для костра. Пустыня-пустыней, но какие-то колючки сухие, обломки сухих веточек всегда найти можно... Собираю хворост и вдруг — чувство такое... Вот-вот что-то случится. Интуиция... Вижу — из-за бархана выползает змея. Здоровенная такая, короткая, но толстая — где-то как мое предплечье...

Ого...

Да. Колбаса такая мускулистая...

Я остановился — как статуя, стою, не дышу. Змея-то как раз принадлежит к одному из шести безусловно нападающих видов. Подползает... Чувствую — вроде бы, пронесет... Не будет броска... Еще ближе подползает, и тут я понимаю: нет, не пронесет. Будет падать... Почему? Не знаю... Может, дрогнуло что-то во мне, страх какой закрался, может, испуг мимолетный, который я сам даже не сумел отследить... Но адрена-

лин-то пошел, и змея почуяла... Может, запах, может, колебания поля... Я ощутил перемену обстановки и понял — нужно защищаться... Змея атакует, я пучком хвоста бросок сбил, прижал ее к земле, хотел перехватить поближе к голове... Но грунт сыпучий — песок... А змея, я уже сказал — толстая и очень сильная. Крутнулась как-то и — в песок... Зарылась, из-под захвата выскользнула и — прямо сквозь песок протиснулась — я хворост бросил — думал, успею отпрыгнуть... Ну, она меня в прыжке и достала... Удар такой нехилый по левой ноге — прямо в щиколотку... Боль — дикая — до паралича... Шоковый букет ощущений... Если бы твердая земля была, я бы сумел перехватить ее за шею... А там бы уж что-нибудь придумал. А так — песок...

Я быстро ножом место укуса вскрыл, что можно было выдавить — выдавил, пораженные ткани удалил, прижег — яд белковый, при высокой температуре коагулирует... Тут же — компресс из заготовленной упаренной урины, настойку из трав начал пить... В общем, через полчаса гляжу — живой пока... Лимфоузлы, правда, паховые раздуло — как грецкие орехи сделались, если не больше... Но к утру я уже был в порядке, и мы двинулись в путь — точно по плану...

Мы ведь перед пустыней специально готовились, перевели ткани тела в высокочастотный режим... Поэтому сопротивляемость организма была очень высокая. Вот он и справился. Не без помощи специально заготовленных препаратов, конечно... Но ведь для нас важен был результат...

Как вы переводили клетки тела в высокочастотный режим?

Двенадцать дней сухого голода с правильным выходом. А затем — в течение всего перехода — специальное высокочастотное питание. Перед входом в Калахари у нас было с собой по семь литров воды и по два с половиной килограмма сухой провизии на человека. Цветочная пыльца, курага, сухой овес и карпатский травяной сбор.

Сколько времени вам потребовалось, чтобы пересечь Калахари?

Три недели.

И этих запасов вам хватило?

Да. Утром мы выпивали по пятьдесят миллилитров воды, а потом, когда уже начиналась жара, ели курагу — по одной абрикосинке, чтобы постоянно смачивать слизистую оболочку рта. Держишь курагу, просто слюной размачиваешь во рту. Потому как ничто другое не помогает. Попытаться поддерживать влажность слизистых водой — бессмысленно. Выпил глоток, смочил рот — а через пять минут все внутри опять сухое и начинает трескаться... Воздух-то раскаленный и абсолютно сухой... Нулевая влажность при температуре под шестьдесят... Калахари — очень ядреная пустыня. Есть еще одна такая — пустыня Симпсона в Австралии. Тоже двадцать четвертый градус южной широты, тоже довольно страшная пустыня. А в Калахари над центром пустыни даже птицы не пролетают. Раскаленный воздух. Да... Такой вот режим питания у нас был — ку-

рага, через полчаса-час опять курага, когда терпеть уже невозможно — берешь еще курагу... В течение дня ничего не пили, и что удивительно — пить не хотелось. И только вечером выпивали триста миллилитров травяного чая... Последние три дня вообще шли на сухом голоде — вода и еда закончились...

И как?

Нормально. Если из собственного опыта знаешь, что можешь спокойно обходиться без еды и воды двенадцать дней, трое суток — не проблема... На Земле ведь практически нет абсолютно пустынных необитаемых мест, которые невозможно было бы преодолеть дней за десять... Не включая Антарктиду, разумеется... Планета маленькая. А еда есть везде... Просто нужно знать, как ее добыть... И не пугаться, если несколько дней приходится обходиться без нее... А если имеешь опыт пятидесятичетырехдневного "мокрого" голодания и двенадцатидневного "сухого"... Что такое неделя-полторы без еды или три дня без еды и воды? Ерунда... В большинстве случаев люди гибнут в условиях дикой природы просто потому, что не готовы выжить... Не имеют информации, опыта и не знают, что хуже страха может быть только сильный страх...

Мне запомнилось вот что — когдаходишь в пустыню, понимаешь, что обратной дороги не будет. Теоретически на границе пустыни ты еще имеешь возможность вернуться, но практически — если ты уже решил туда идти, то обратной дороги нет... И единственное, в чем можно быть уверенным — это в том, что с тобой — Бог... И если ты это чувствуешь — страха нет... Как только ты позволишь себе заронить в свое сознание хотя бы микродозу страха — ты пропал... Мы и шли — без страха, в полной уверенности, что преодолеем любые препятствия... С нами столько разных чудес происходило по пути — поверить трудно...

Вы шли по GPS?

Нет, по звездам. У нас в карманах было по 150 долларов, когда мы в Африку приехали. Какой GPS? А после того, как мы пропутешествовали три месяца по Африке — восемь тысяч километров на велосипедах, и возвращались домой, у нас было по 800 долларов.

А каким образом?

Люди хорошие попадались. Один раз удивили одного мужика в джунглях. Он там одним из местных заповедников заведует...

О нас он прочел в местной газете — мы там были чем-то вроде "континентальной достопримечательности". Мы ему говорим, что у нас денег нет, можно ли переночевать на берегу океана в его кемпинге — в палатках... У нас с собой были палатки. Он говорит — какие палатки? Для вас домик есть. Мы в домик не пошли — привыкли под открытым небом... Припасы только спрятали, чтобы обезьяны ночью не растащили... Подружились с ним... Он говорит — завтра еду в заповедник, хотите со мной поехать? Мы, ясное дело, согласились. Тем более что не на велосипедах, а на джипе — можно больше всего увидеть. Отправились в джунгли. Интересная, конечно, была поездка... А по-

том заехали на какую-то плантацию — собственность этого мужика... На плантации — куча бревен и шесть местных парней, которым было дано задание за две недели наколоть дров и сложить их в поленницу. Я прикинул — шестеро черных и две недели. Н-да... И тут же подсчитал: нам с Гариком на эту работу нужен день. И говорю мужику: "Дайте нам возможность Вас отблагодарить за гостеприимство, за еду, за поездку..." Он еще на катере нас катал... "Давайте, — говорю, — мы Вам дров наколем..." Он — ни в какую. "Вы, — говорит, — мои гости!" Но мы — тоже настаиваем. Говорим, что просто хотим парням помочь. При условии, что им он выплатит их зарплату полностью... Заодно, думаю, научим их, как это делается. Разомнемся к тому же... В общем, сдался он в конце концов... Уехал, а мы сидим, смотрим — как черные парни дрова колют. Медленно, лениво, еле цокают. Топор то из рук выскальзывает, то, наоборот, в дереве вязнет... И так это им не в кайф... Начали мы им помогать. Просто взяли топоры и — вперед. Мы даже поленья вертикально не ставили. Просто — идешь и рубишь. Такой кайф был! Мне вообще дрова колоть нравится. А в Африке за все путешествие — так ни разу и не довелось... Вот. Так что оттянулись по полной... В пять вечера мужик за нами заехал — все дрова поколоты, аккуратно сложены. Мы кололи, а парни сразу же складывали... Мужик глазам своим не поверил, видать, у них так никто не работает... Черные улыбаются — довольные, еще бы!.. Он нам по пятьсот долларов дал, ничего даже слушать не захотел... Мы эти деньги особо и не тратили — а на что их тратить в Африканской глубинке? Еда — вот она под ногами и на деревьях... Пришлось только на велосипедах заменить кое-что — за запчасти платили...

Тоже, кстати, смешная история вышла — с ремонтом велосипедов...

Мы по автобану ехали. А у Гарика была кепка от солнца с огромным козырьком. Козырек такой, что из-за него Гарик дальше трех метров ничего перед собой не видел. У обочины на аварийной парковке стоял пикап. Ну, Гарик на приличной скорости в пикап врзается, колесо — даже не "восьмерка", рама — смотреть жалко, вилка — в кусках... В кузове пикапа парни сидели черные — перепугались жутко... Представляет — белый человек на велосипеде таранит их машину! Думали — все, конец им пришел — белые террористы приехали... Я, когда увидел, что с велосипедом сделалось, хохотал так, что чуть живот не лопнул... Ну, это их немного расслабило... Но надо же думать, что теперь делать?... Купить такой же велик в тех краях нереально. Колес таких там тоже отродясь никто не видел... Просто беда, короче... Гарик — смурнее тучи... Но парни, как только сообразили, что не террор, а просто кепка подвела, как-то сразу повеселели и посоветовали обратиться к местному кузнецу. Отвели нас в свою сельскую кузницу. Выходит кузнец — ядреный такой кузнец, правильный, могучий... Показываем ему велик... Он посмотрел, покрутил туда-сюда, рукой махнул — раз плюнуть, мол, сделаем без проблем... На физиономии — уверенность стопроцентная. Мы оставили ему велосипед, сами час в округе проболтались... Через час приходим в кузницу — все готово. Колесо как новое, рама сделана идеально, вилка — все просто супер!.. Мы заплатили, похлопали его по плечу и значок ему подарили — "Ударник ком-

мунистического труда". Прицепили, смешно до колик. Но ему так и не сумели объяснить, что нас развеселило... Нет, Африка — классное место, и народ там замечательный... В основном...

Но в целом ваше путешествие — это ведь был стресс для организма...

Временами — пожалуй... Немножко. Например, когда по пустыне на сухом голоде шли. Но ничего ведь страшного не случилось... Может, и стресс, но как-то мы от него не пострадали... А вообще — кайф!

Кстати, сейчас много говорят и пишут о разрушительном действии стресса на организм человека. И болезни многие приписывают влиянию стресса. Однако существует и другое мнение — о благоприятном воздействии стресса на организм... Как специалист по выживанию в экстремальных ситуациях, что ты можешь сказать о влиянии стресса на человека?

Здесь нет разногласия. Все зависит от характера стресса и от отношения человека. Если стресс продуцирует в сознании устойчивый эмоциональный негатив — действие стресса на организм и ум человека будет, безусловно, разрушительным. А если стресс воспринимается человеком осознанно и расценивается как вызов, который необходимо принять и с которым нельзя не справиться — тогда наоборот...

Мы живем в городской обстановке — транспорт, толпы людей, загазованность воздуха, многие сталкиваются с очень жестким рабочим графиком. Все это "давит на мозги". Как к этому относиться, и как себя мы можем настраивать по отношению к этому повседневному давлению? Это ведь тоже стресс, однако, он не выглядит явным. Он тихо, медленно, но неуклонно создает негативный фон, этот фон приводит к негативным эмоционально-психическим состояниям... Химический состав нашей "среды обитания" оставляет желать лучшего: масса излучений, информационное давление... Тот же Чернобыль... Там, где нет радиоактивного заражения — свои "прелести". Все это давит на психику, подрывает физиологические основы нормальной работы организма... Люди смиряются, плюют на себя, ничего не делают... Просто "падают" в яму своего негатива и там толкуются, наслаждаясь чувством жалости к себе...

Я согласен с тем, что ситуация объективна и как от объективной ситуации деться от нее некуда... Но негатив-то наш — во многом субъективный. И обусловлен прежде всего ленью и незнанием... Люди знают, что дело плохо, но не знают, как противостоять... И боятся... Боятся жить и действовать... На самом деле, если от ситуации невозможно уйти, остается лишь воспринимать ее такой, какая она есть. И придумать способ весь негатив перевести в позитив. Любый страх, любая боязнь, любая неприязнь к внешним воздействиям, к внешнему фактору разрушает защитную "тонкую" оболочку — ауру, "энергетический кокон". И подтачивает внутренние силы на энергетическом уровне. Разумеется, вследствие этого и на физическом уровне — тоже. И если уж ты живешь в неблагоприятной ситуации, старайся находиться в ней хотя бы что-то, что помогло бы тебе генери-

ровать позитивный эмоциональный настрой. Большой город — воздух загазован, по телевизору политики врут, в транспорте на ноги наступают... Короче, катастрофа... Но в этом же городе — масса людей, многие из которых могут быть твоими друзьями. По утрам, несмотря ни на что, чирикают воробьи... Доступ к огромному количеству информации, которая может быть интересной и полезной — это еще одно достоинство большого города... Если придумать себе правильное занятие, конечно... Книжки, театры, архитектура... Мало ли что можно выдумать, чтобы сделать жизнь насыщенной и интересной... Но ни в коем случае нельзя заикливаться на негативных сторонах реальности... Ну, и, конечно, физические упражнения, закаливание... Конкретно снимают стресс, особенно связанный с эмоциональными и психологическими нагрузками. Нужно всего лишь не поленился и научиться ежедневно выделять на тренировку двадцать-тридцать минут. При правильной методике активизируются умственные ресурсы, и снимается весь психоэмоциональный негатив. Тренироваться и обливаться холодной водой. Простые вещи — они известны с незапамятных времен. Просто вместо того, чтобы себя жалеть, нужно что-то делать. Причем делать радостно, с любовью...

Мы видели у тебя запас разных трав... Ты собираешь их сам?

Да, когда хожу в горы. Но, к сожалению, в последнее время нет времени, ведь сбор трав — очень ответственное дело. Для того, чтобы собирать травы, которые бы по-настоящему эффективно помогали людям, надо очень серьезно готовиться — поститься, мысли все должны быть направлены на то, чем ты будешь заниматься. Специальные ритуалы...

То есть массовые аптечные заготовки — это не то?

Аптечная трава — лучше, чем совсем ничего. Но ведь дело не только в химии... Наиболее эффективно растение действует, если включается его информационная система. А вот сделать так, чтобы это произошло — особое искусство. Нужно знать по лунным циклам, когда та или иная трава "в силе". Любое растение питается энергией солнца и звезд. Опять-таки — какое растение — каким солнцем, какими звездами? Разные травы — по-разному. Одни — полуденным солнцем, другие — восходящим, третьи — заходящим. Очень важно учитывать, кто с кем граничит, каковы соседи растения. Например, крапива очищает почву от скопленной негативной энергии. Если рядом с выбранным тобою для сбора растением растет крапива, значит, почва еще не очищена. Если нашел подходящее растение, определил, что они в силе — найди главное растение в популяции. Его называют королевой. Следующий шаг — определить момент сбора. Не просто день в ту или иную фазу луны, а точный момент. Скажем, для некоторых растений момент сбора — мгновение появления солнечного диска над горизонтом. Для других — переход луны через верхнюю точку траектории... Или астрономический полдень... Или закат... А лучше всего — слышать голос сердца... Для этого ритуалы определенные проделываются... Именно голос сердца подсказывает самый "полный" момент...

Полный?

Это невозможно объяснить... Можно только почувствовать на практике...

Сорванное растение помещается в чистый мешочек из льняной ткани. И сам сборщик тоже должен быть одет во все натуральное. Лучше всего — в лен. Перед сбором — умыться росой и руки росой вымыть, если это утренний сбор...

Ну, опять же — хранение, сушка... Перетирать растения нужно тоже руками. Предварительно вымыв их росой... Правильно подготовленная трава "работает" в микроскопических дозах. Одним растением можно вылечить многих людей...

И именно такими травами ты пользуешься для перевода клеток тела в высокочастотный режим работы на выходе из голодания?

Да. Вообще, после двадцати одного дня голодания сама по себе клетка начинает работать иначе, в частности, по-другому реагирует на задержку дыхания. Я ставил эксперимент: до голодания я свободно задерживал дыхание на 3 минуты, а после двадцати одного дня голодания — на 5 минут 25 секунд. Без дополнительных дыхательных тренировок.

Еще вот интересные наблюдения... До семнадцатого дня голодания я терял по 300–500 граммов массы ежедневно. Потом до двадцать первого дня — по полтора килограмма. Моя проблема в том, что я в процессе голодания не утрачиваю аппетит. Такая вот особенность конституции. Надо сказать, особенность редкая и очень неудобная... Большинство людей через несколько дней перестают чувствовать аппетит. Голодание без потери аппетита, скажу вам честно — затея не для слабонервных. Я, когда проходил первое длительное голодание, прямо так вот к Господу обратился, говорю — Боже, скажи, правильно ли я действую, поддержи, дай хоть какое-то облегчение... Потому как дюже тяжело было... Я ведь после семнадцатого дня даже сон потерял... Жуть... А на двадцать первый день начали развиваться "астральные события"... Я заснул наконец-то... И является мне во сне Учитель, берет с собой на другую планету, а там — озоновое озеро. Озоновое — это я так его для себя охарактеризовал. Для аналогии... Когда-то мы с моим другом Джеймсом после дождя купались в ледяной воде, которая была настолько насыщена озоном, что ее хотелось вдыхать... Такое благодатное ощущение... Да, так вот... На двадцать первый день голодания где-то в астрале я попадаю в похожее озеро — по ощущениям... И такой энергией оно меня наполнило... А после меня отправили в райские сады. А там — мои любимые черешни — я как раз на черешне собирался из голода выходить... Потом абрикосы пошли, груши, виноград... И все такое ароматное, сочное — представь себе лучшие "земные" фрукты и раз в пятьдесят усилие вкусовые и обонятельные ощущения... Но что самое интересное, к чему я все это рассказываю — я просыпаюсь, замеряю вес — за одну ночь я набрал два с половиной килограмма массы тела! Румянец появился, сладость во рту, как будто я только что съел корзину ягод и фруктов. Но на самом-то деле я ведь ничего не ел, только спал и путе-

Фото © Голтис

шествовал "в астрале"! Там — в астрале — ел фрукты, конечно, но это же был только сон...

Точно такая же история произошла на тридцать седьмой день голодания. Тяжело стало... Правда, не так, как на семнадцатый... Потом еще два дня тяжелых, а потом — сон и плюс еще полтора килограмма массы тела! После этого я по ночам стал выходить в лес — с деревьями общаться. И только за счет трансформации их энергии набрал четыре килограмма массы за две недели с сорокового дня по пятьдесят четвертый...

А почему ночью?

Так ведь днем меня бы люди пугались... Этаким скелет, обтянутый пергаментом...

Фактически получается, что организм трансформирует энергию — прану — в материю.

Я тогда понял, что в принципе можно вообще перейти на праническое питание — энергия солнца, энергия звезд, энергия ветра, энергия растений. Если правильно видеть, вокруг каждого листика можно разглядеть золотисто-сиреневое облачко.

Если увидел его — вдыхаешь — и чувствуешь, как в систему организма поступает нечто...

Считается, что человеку для увеличения мышечной массы необходимо употреблять сложные белки. При выходе из голодания я первую неделю питался только свежесжатыми соками — морковь, свекла, сельдерей, тыква, фруктовые соки. И набрал за это время двенадцать килограммов идеально "рабочей" мышечной массы. Это — реальный факт. Я все документировал, все отслеживал в цифрах. Это не было простое наполнение тканей водой. Мышечная сила соответствовала моим лучшим показателям...

Тебе есть, во что набирать... За счет правильной тренировки пластический обмен организован так, что масса набирается правильно.

В принципе — да. В "тканевой памяти мышц" заложена информация о том, какие были клетки, что они потеряли, как очистились... И клетки сами синтезируют в себе все необходимые аминокислоты, минералы, микроэлементы — строительный материал. Трансформируют кванты энергии в частицы материи... Одни элементы преобразуют в другие, "достраивая" электронные оболочки атомов...

Фантастика...

Ну, я рассказываю только о том, что на себе проверил...

Да. Но ты приучил свое тело строить себя из материи-энергии любой степени "тонкости". Ты ведь основываешь свой метод питания на самых высокочастотных продуктах. Уменьшить частоту — не такая большая проблема, как "разогнать".

Совершенно верно. Я считаю, что человеческий организм намного универсальнее, чем, например, орга-

низм того же слона, который строит мышечную массу из растений. А растение, в свою очередь, строит себя посредством фотосинтеза, используя углекислоту воздуха и микроэлементы, поступающие с водой из почвы... Я убежден в том, что человек способен соединить в себе обе эти ступени и добавить к ним прямую трансформацию энергии в материю и одних химических элементов в другие... Любой человек при правильном комплексном подходе к практике может оптимизировать свой организм. Здесь нет ничего особенного... Нужно просто знать и не быть ленивым... Ничего феноменального.

Феноменально в нас самое главное — наше индивидуальное осознание. Животные-то обладают осознанием только на общевидовом уровне. Даже самые умные. Дельфины, например. По мощности "думалки" они нам не уступают. Даже кое в чем превосходят. Мне доводилось в открытом море общаться с дикими дельфинами. На удивление добродушные, общительные и разумные существа. Но осознанное творчество — удел лишь человека. Потому что индивидуализация осознания по особям свойственна только виду Homo Sapiens Sapiens...

Возможно... А еще я заметил, что после правильного голодания изменяется восприятие температуры...

Каким образом?

Я делал контрастный душ... Ну, дошла очередь до горячей воды, я холодную выключаю — стою, пар идет, но температуры не ощущаю... Вода по телу течет — я, вроде бы, умом понимаю, что раньше в воду такой температуры даже палец не смог бы засунуть — а теперь ничего... Стою... Прохлада такая ментоловая по коже бежит... Я думаю — что это такое происходит? Что за противоестественное безобразие?.. Закрыв горячую воду, включил только холодную — ничего не меняется... Опять ментоловая прохлада... Ощущаю только, что перед этим она была несколько иной... Ментоловая прохлада от горячей воды и ментоловая прохлада от холодной воды чуть-чуть разнятся... Но не радикально. Снова включаю горячую. Зову жену, прошу попробовать воду. Она спрашивает, все ли у меня в голове нормально, и вообще, как можно под таким кипятком стоять? Я отвечаю, что это еще не кипяток, и прошу ее в чайнике воду закипятить. Закипятили... Я лью булькающий кипяток из чайника на себя — ничего... Та же ментоловая прохлада... Никаких ожогов, никаких неприятных ощущений — ничего. Лет через пять до меня дошла информация, что частота вибраций собственной внутренней микротурбулентности клетки во время голодания достигает значений, превышающих частоту микротурбулентности воды при температуре кипения... Поэтому обливание кипящей водой на состоянии клеток кожи и подкожных тканей никак не сказывается — они ведь и без того "разогнаны" до фантастической частоты... Ну, а такое состояние клеток, естественно, не может не отразиться на состоянии межклеточных сред. И никакой паразит, никакой болезнетворный организм, вплоть до самых ядерных ви-

русов — того же герпеса, или даже ВИЧ, скажем — в подобных условиях не выживет... Представляете — частоты вибраций выше, чем в кипятке!.. Правда, я в тот раз не просто голодал, я в течение всего голодания усиленно тренировался и обливался ледяной водой два-три раза в день. Может, это усилило эффект самого голодания... Во время тренировки клетки за счет сжатия освобождаются от токсинов. Процесс очищения клетки происходит быстрее, а когда клетка глубоко очищается, в ней начинает происходить контролируемая термоядерная реакция... В результате физиологические процессы в клетке претерпевают радикальные изменения. Впрочем, все это еще предстоит тщательно изучить. Пока адекватных научных исследований не проводил никто... Некому и нечем... Тут не свойственная академическим ученым открытость ума нужна и специальная техника, которую пока еще никто не придумал... Поскольку процессы сугубо энергетические — из области мифов и фантастики...

При чем здесь мифы? Просто какая-то хитрая фаза свойственных осознающей биомассе биофизических процессов... Проблема в том, что вещи, связанные с праническими феноменами, невозможно объективно измерить чисто приборными методами. Единственный датчик, который на них адекватно реагирует — это человеческое восприятие, человеческое осознание. А "железки" никакой для того, чтобы измерять эти явления, пока не придумали. Думают, разрабатывают, пытаются, но пока без человека в качестве "энергоинформационного приемника" ни один "измерительно-расчетный принцип" не работает. Так что я полностью согласен с тобой — все это очень трудно объяснить тому, кто "не в теме". Но кто мешает развить в себе и применить в жизни?.. Однако ты вот еще о чем расскажи: что ты делаешь, когда доброжелательные хозяева накрывают на стол отнюдь не вегетарианским способом?

Есть у меня друг в Иране — Байрам. Очень хороший, добрый человек... Когда мы познакомились, он пригласил к себе в гости, познакомил с семьей. Замечательные люди — и жена его, и три их дочери... Вот... Приехали мы с парнями к ним в гости, а жена Байрама "полянну" накрывает... Я — после длительного голо-

дания... А перед тем мяса как минимум три года — ни ни... И принял решение, что больше мяса есть в жизни не буду... Ну, почти принял... А тут — двенадцать блюд, и все — мясные... Ну что ты скажешь!.. Не станешь есть — хозяевам в душу плюнешь... Восток, понимаешь...

И что?

Ничего. Все съели. Очень вкусно... Нормально — даже в животе на заурчало... После этого я "спрыгнул" с вегетарианского образа жизни... Путешественник должен быть всеядным... В Африке нас угощали внутренностями козла. И надо было все съесть. Ну, или вовремя коту бросить — так, чтобы никто не заметил... Что тоже опасно... Потому как это не просто внутренности козла были. Это был изысканнейший деликатес, которым с нами поделился сам вождь! И рассказывать кому-то, что, мол, мы мяса не едим, и что внутренности козла пахнут слегка не того... Не поймут-с... Это не очень хорошо, если в дикой пустыне поймут-с, да еще и сочтут оскорблением, которое ты нанес не кому-нибудь, а самому вождю... Африка... Я точно знаю — путешественник должен быть всеядным...

Слушай, интервью — само собой, но как-то вообще по жизни выходит так, что при каждой встрече ты выдаешь целую пачку уникальной прикладной информации... Книгу когда напишешь? Грозился ведь...

Да, есть такая мысль... Многие уже об этом говорили. Ты тоже говорил... Действительно, можно ведь повернуть время вспять, затрачивая всего-то минут двадцать-тридцать в день... И в семьдесят чувствовать себя двадцатипятилетним... Элементарные вещи, просто нужно знать техники, которые активизируют ферментативно-гормональные комплексы и очищают суставы, стимулируя суставные энергетические центры... Я надеюсь, что постепенно в вашем журнале мы опубликуем практическую часть.

А потом ты сведешь все это в книжку, добавишь рассказов прикольных, сдобишь теорией... А?

Попробую... Время бы как-то сделать более восточным... ■



портфолио

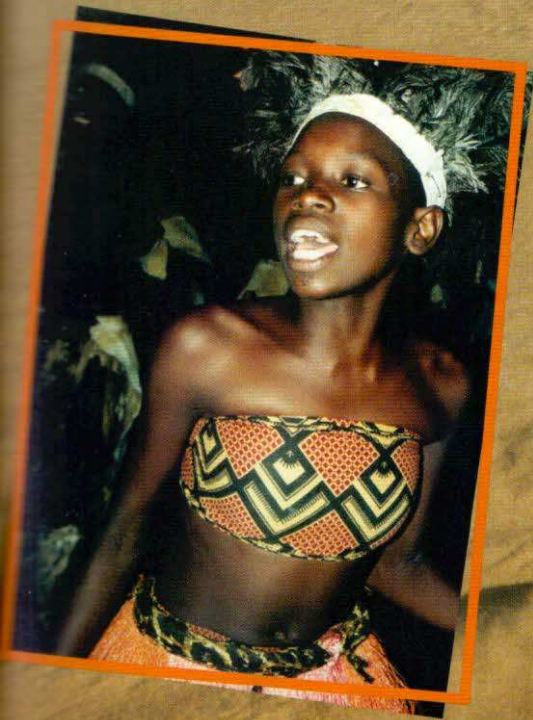
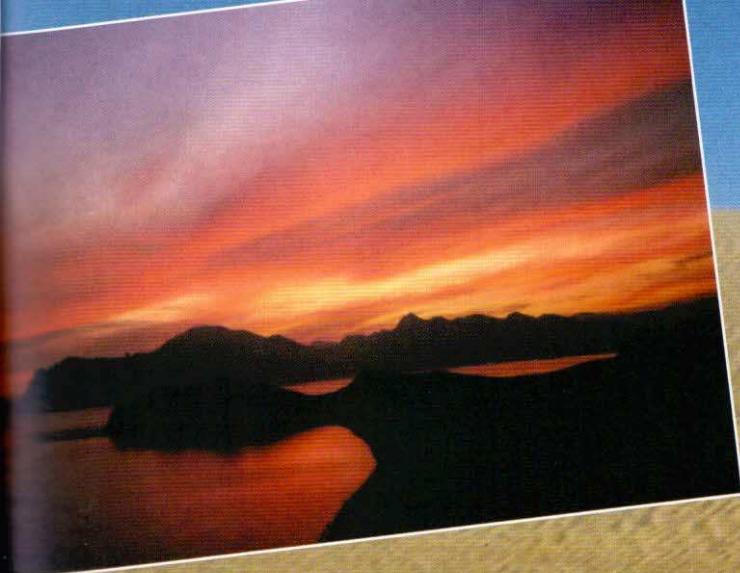
Голтис



Фото из личного архива © Голтиса

Портфолио второго номера естественным образом плавно вытекает из рубрики "Персона" – ведь все фотографии, иллюстрирующие статью, на которых нет самого Голтиса – это его работы. Профессиональный путешественник Голтис путешествует не только профессионально, но и не просто так.

Три в одном – мак-кофе отдыхает... Путешественник – фотограф – видеомэн. Жаль, конечно, что в "бумажный" журнал не вставить живые кадры из авторского фильма Голтиса об Африке... Зато его авторские фотографии – без проблем...



ПОРТФОЛИО

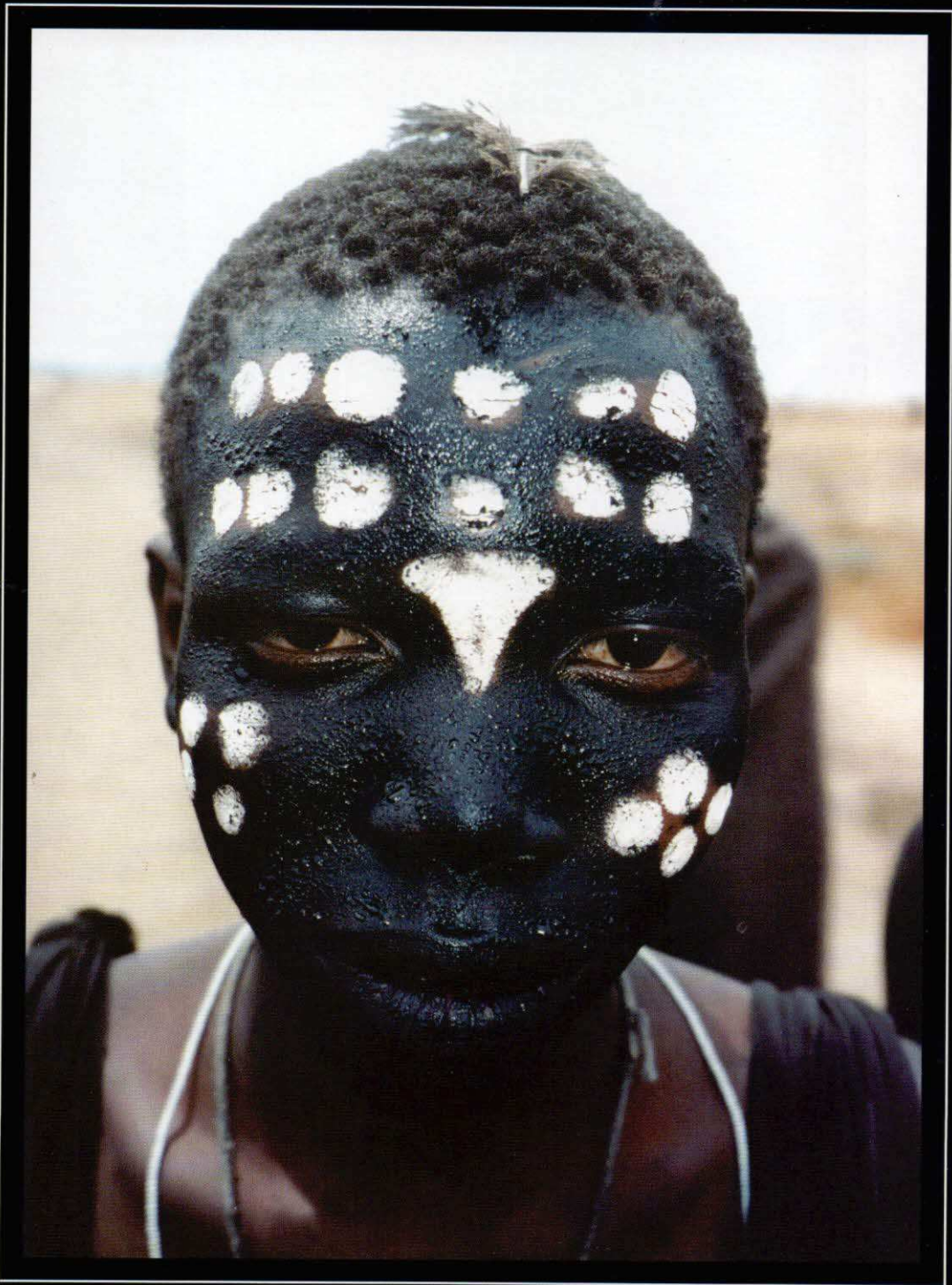
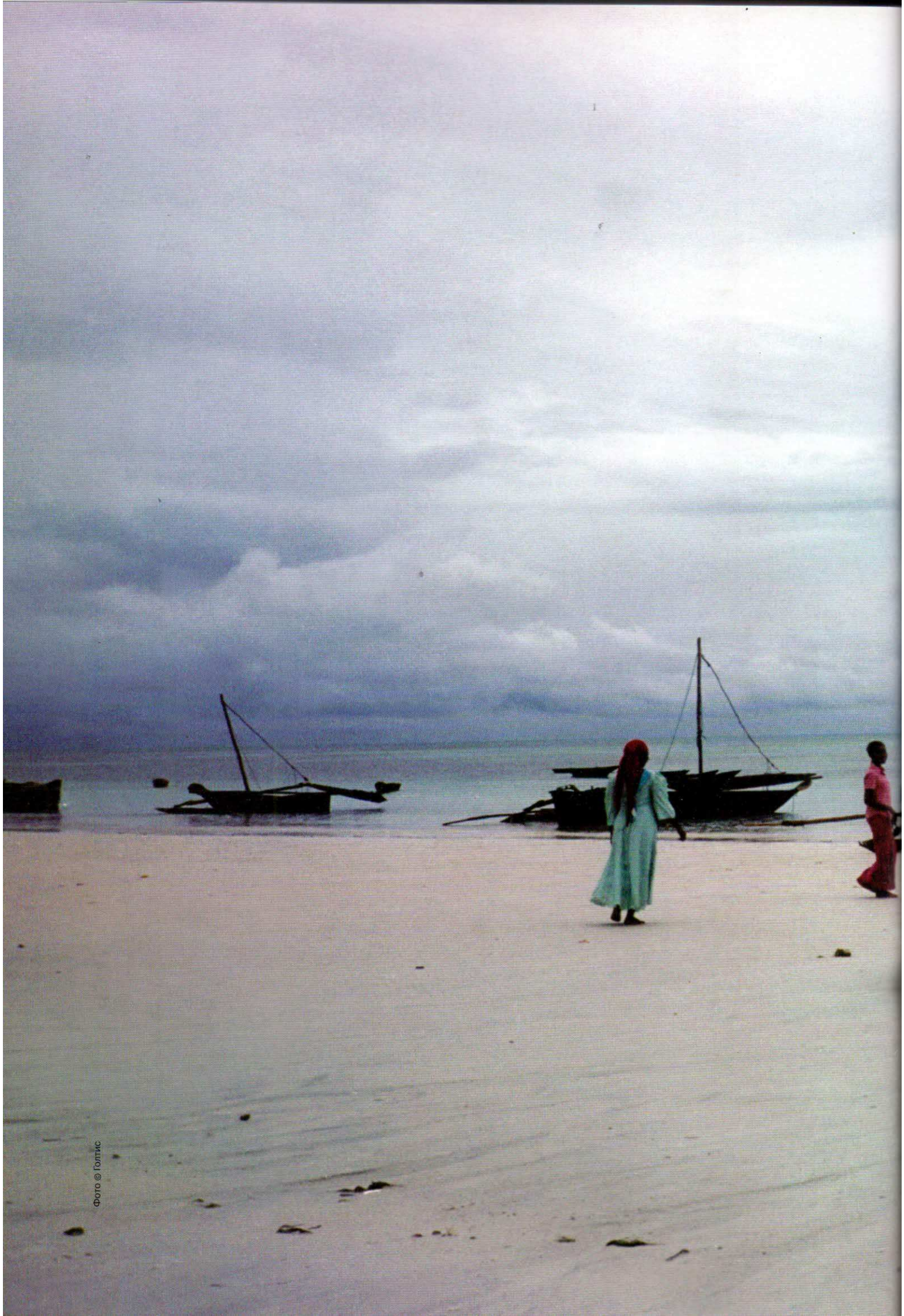
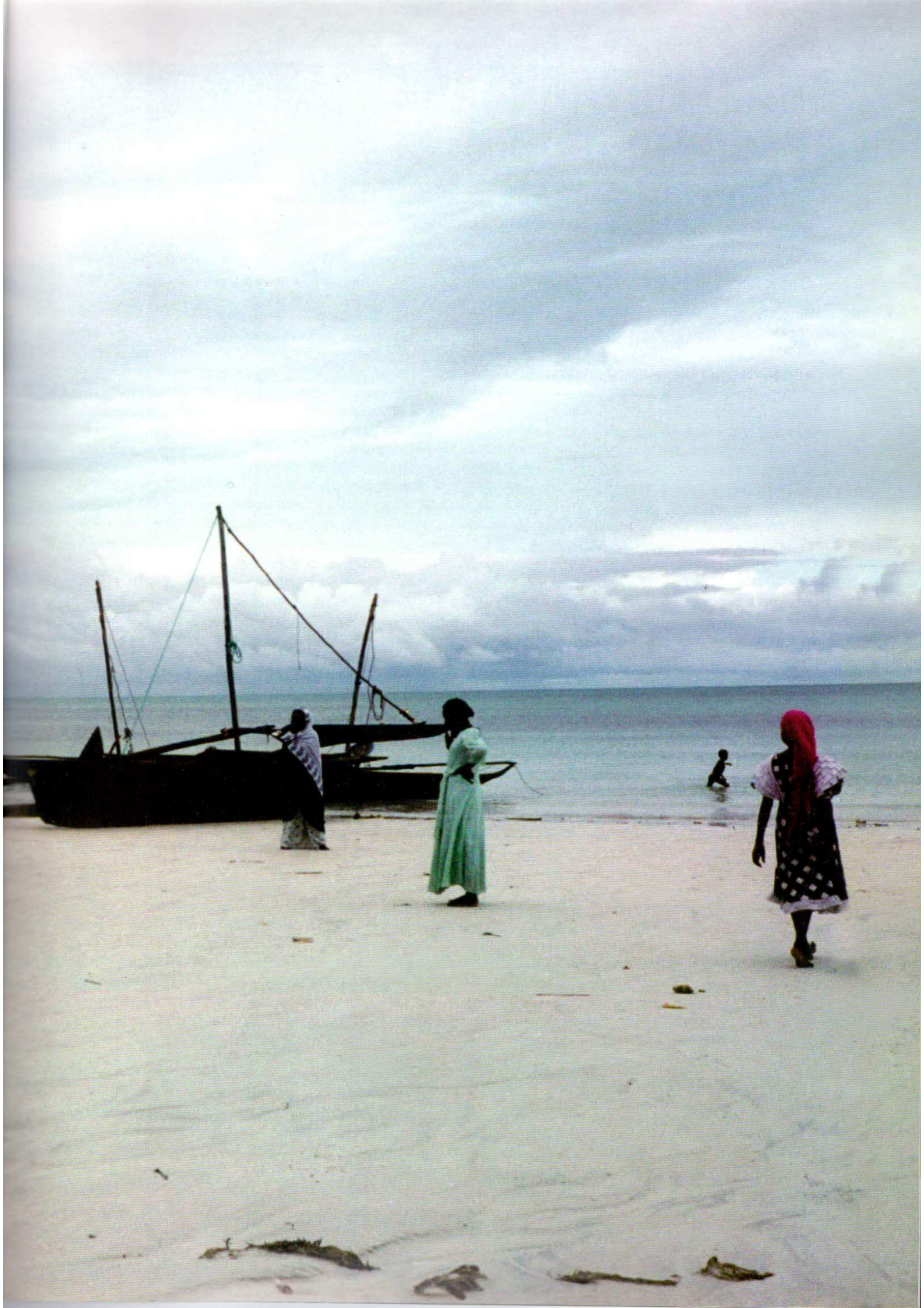


фото © Голтис



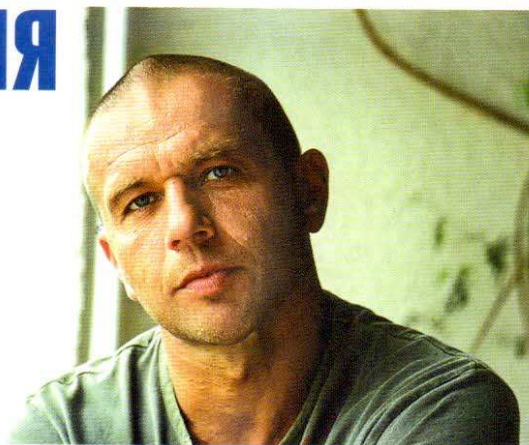
Фото © Голтис





ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРАКТИКИ

*Более чем сомнительный,
но при этом
на удивление эффективный
рецепт от Андрея Сидерского*



Андрей Сидерский — и сидерический маятник? Для тех, кто знает Андрея и его более чем скептическое отношение к "спонтанной суперсенсорике", "мутной магии" и "слабодоказуемой мистике", сочетание — весьма и весьма странное. Несмотря даже на подозрительное совпадение имен: Сидерский (это — Андрей Владимирович) и "сидерический" (это — о маятнике). Шутка... В конце концов, мало ли однокоренных слов встречается в нашем "великом и могучем" лексиконе? Просто один и тот же корень, происходящий от латинского "sideris" — звезда, в смысле — образованное плазмой небесное тело...

Бескомпромиссный апологет материально-йогического конструктивизма и тотального психосоматического контроля Сидерский и — "маятниковые" биолокационные эффекты... Чуть какая-то. Но, тем не менее, именно такой комбинацией были ошарашены слушатели на "программной" лекции, которую Андрей Владимирович прочел, а вернее — прохлоунствовал, в Звездном (тоже, получается, сидерическом) зале Киевского планетария 27 мая 2005 года.

По свежим следам скандального происшествия Алена Груздева предложила Андрею Владимировичу поделиться своими неожиданными соображениями с читателями журнала. Ведь на пресловутой "лекции-клоунаде" смогли побывать далеко не все из них.

Андрей, в твоём "профессиональном" лексиконе "почетное место", насколько я могу судить, занимает слово "функциональность". Рассказывая, о том, как действует то или иное упражнение, ты прежде всего "напираешь" на физиологию... Но и действие техник в плане информационно-энергетического метаболизма, по-твоему, должно быть явным. "Только реальные ощущения". Это я тебя же цитирую. Никаких фантазий, визуализаций... И даже "Йогасутру" Патанджали ты цитируешь не как книгу великого мистического таинства, а как "руководство по оптимальной эксплуатации информационных ресурсов человеческого существа"... И вдруг тебя "уводит" в махровую эзотерику. Биолокация... Сидерический маятник, который ты объявляешь надёжным аналитическим инструментом...

Извини. Я не объявляю его надёжным инструментом в абсолютном смысле. Я начал пользоваться им в своей работе и обнаружил, что в моих руках для решения тех задач, которые я перед собой ставлю, он проявил себя как надёжный инструмент не только качественного анализа, но и получения крайне интересной и полезной количественной информации... А что касается функциональности и явственности "пранических" ощущений — если работа с маятником производится корректно при адекватной настройке и правильном состоянии сознания, то и сам инструмент функционален, и ощущения, сопутствующие работе с ним — более чем явные...

Хорошо, хорошо... Чем обусловлен твой "поворот" в сторону методов прикладной биолокации?

В течение последних двух-трех лет я все явственнее ощущал, что в деле внедрения йоги в массовую культуру западного социума мы забрели в некоторый тупик...

Не слишком ли громко сказано?

Ну, давай прикинем... Вот, представь себе сложившуюся ситуацию... Люди занимаются, к примеру, по системе Паттабхи Джойса, занимаются по системе господина Б. К. С. Айенгара, по системе линии Дхирендры Брахмачари, учатся у Бал Мухунд Сингха, у Шандора Ремете, у дона Карлоса Переса, у Гопала Кришны, у Радж Дэва Арья, у Кали Рэй, у Гурмеша Сингха — ну не важно, у кого они учатся. А ведь есть еще тысячи и тысячи не столь именитых йогатичеров. И, что особенно прискорбно, не столь квалифицированных...

Так вот. Из всей массы занимающихся где-то процентов пять... Ну, десять, от силы — пятнадцать "двигаются" хорошо, правильно и быстро. То, что они делают, действительно отражается на них благотворно — прирост уровня осознанности, успокоение суеты ума, трансформация тела — все это происходит в весьма благоприятных вариантах. Как прописано в текстах и как тому положено быть. ▶

У семидесяти-восемидесяти процентов занимающихся "тема" выглядит несколько "подторможенной"... Я имею в виду процент от всей массы народа, приобщенного к йоге в разных городах и весях йогатичерами, гурами местного и трансконтинентального масштаба, докторами-йоготерапевтами и тому подобными прочими персонажами. Семьдесят-восемьдесят процентов в общих чертах вроде бы что-то и делают, но от этого в их жизни и самоощущении радикально принципиально ничто не меняется. Ну, чуть здоровее они становятся, ну немного может быть эмоционально устойчивее — и то не факт, потому что, как правило — и этого нет... Так, малозаметные флуктуации вокруг некоей средней нормы. Что-то улучшается, но при этом где-то обнаруживается нескладуха. Нескладуха заделывается, но какая-нибудь гадость вылезает в другом месте...

Это — типичная ситуация, с которой мы сталкиваемся, например, в работе с клиентами элитных фитнес-центров и спортивных клубов... Причем сталкиваются все — от "суперпрофессионалов" до начинающих йогатичеров. У "суперпрофессионалов", естественно, "совсем нехороших" случаев бывает поменьше, но... Даже господин Айенгар при всем его супер-супер-супер профессионализме умудрился довести до перелома позвоночника как минимум одного из своих самых любимых учеников. Это — то, что мне известно точно... Ну, и, если откровенно, себя он тоже не пожалел... При том, что я — опять-таки, лично — знаю человека, которому господин Айенгар помог буквально "выползти с того света", с помощью гениально отстроенной практики "разобрав" его тело "на части" и затем "собрав по-новому"... Великий Дхарма Митра — тот вообще, когда не практикует — еле волочит ноги... А он ведь значительно моложе, чем, скажем, Шри Индар Натх, который в свои девяносто с изрядным гаком бегаёт вприпрыжку с сияющими глазами и радостной улыбкой. Вишнудевананда в конце жизни вообще не мог ходить: результат поясничных травм, скорее всего, полученных при практике стандартных классических асан с прогибом назад... В то же время Радж Дэв Арья и Хора Сингх в свои отнюдь не юные годы выделывают такое, что... При этом чувствуют себя прекрасно и по жизни пребывают в идеальной форме — двигаются легко и свободно... Наших — тоже "зацепило"... При том, что на славянских просторах есть "продвинутые" йоги и йогатичеры, которые в очень и очень преклонном возрасте остаются в прекрасной форме, были прискорбные случаи, когда лихие мастера славянской йоги уходили в небытие в самом расцвете. Вследствие терминальных болячек типа рака печени или почек, например... И до просветления им, к сожалению, было еще весьма далеко... Так что назвать их отход в мир иной "правильным дхармическим исходом" язык не поворачивается, ну, никак... Что-то тут не то... Понимаешь? Одни получают на сто процентов положительный результат от практики йоги,

других та же практика той же йоги в конце-концов разрушает...

Ты нашел этому объяснение?

Возможно... Поживем — увидим. "Классическая" практика составлена примерно одним и тем же набором упражнений... Правда, в набор этот входит, если верить Шиве, как минимум 84000 асан — некоторые утверждают, что эта цифра — недоразумение, а вообще-то их 840000... А еще — несколько десятков пранаям и мудр, несметное число всяких разных дхаранических и дхьянических "медиташек", и прочая, и прочая... Пусть даже мы ограничим этот набор одной-двумя тысячами асан, двумя-тремя десятками пранаям и мудр, десятком-другим медитативных прибабасов... Все равно все практикующие двигаются в русле этого набора, пользуясь преимущественно одними и теми же "классическими" упражнениями по примерно похожим общим схемам... В каждом стиле, в каждой школе — свой основной алгоритм. Все адепты стиля или школы применяют его примерно одинаково... Слегка индивидуализируя, конечно... Но не сильно... И, насколько я понимаю, не слишком хорошо понимая принципы, которые реально можно было бы положить в основу индивидуализации практики... То есть, все делают примерно одно и то же... И получают различные результаты...

И вот тут мы подходим к вопросу: а что же происходит с оставшимися 5–10% практикующих?

И что с ними происходит?

А у них либо "рвет крышу", либо начинаются проблемы с телом, они попадают к докторам, укладываются в больнички, их позвоночники "рассыпаются", сердца "сгорают", сосуды дряхлеют, нервы делаются ни к черту... То есть — все с точностью до наоборот... И это — тоже, к сожалению, стандартная ситуация, с которой мы сталкиваемся всегда. В какой бы системе мы ни работали, как бы гладко, мягко, плавно мы ни пытались эту систему внедрять... В общей массе занимающихся соотношение "плюс/ноль/минус" остается прежним. Для небольшого количества людей система работает в плюс очень эффективно, для большого количества людей она не вредна, ну, немножко полезна, хотя иногда и дает незначительные сбои, и для очень небольшого количества людей она откровенно разрушительна... Даже самая хорошая, самая отстроенная, самая благоприятная, самая, казалось бы, учитывающая индивидуальные особенности... Ведь что бы как бы мы ни старались учитывать, все равно упражнения в основном — одни и те же. В особенности — "на входе", когда всех обучают "азам" — самым элементарным, самым примитивным "облегченными конструкциями" тренировочных техник. Заметь — одних и тех же техник... Ну, на уровне "продвинутой" практики "индивидуальные графики занятий" разнятся несколько поболее... Но явно недостаточ-

но... Ведь почему-то Шандор Ремете, много лет про- занимавшись по системе господина Б.К.С. Айенгара, в возрасте сорока с лишним лет пришел к заключению, что все эти годы все делал неправильно...

То есть, Шандор сказал тебе, что система господина Айенгара — неправильная?

Ни в коем случае. Ничего такого он мне не говорил. Он сказал, что та практика йоги, которой он пользовался много лет, привела его к состоянию, когда его тело начало просто разваливаться на глазах. О неправильности собственно системы он не обмолвился ни словом... Он ведь разумный человек. И очень хорошо информирован. И не может не знать, что для некоторых людей практика по системе Б. К. С. Айенгара стала единственным спасением от очень и очень серьезных проблем — как со здоровьем, так и "по жизни"... Дело не в системе...

А в чем?

В том, что одним она подходит, а другим — нет. Более того, даже не вся система, а отдельные упражнения... Я ведь не сказал ничего нового, правда?

Нет. Это — очевидно и всегда всем было понятно.

Вот... А теперь скажи, какими критериями пользуются йогатичеры и практики, чтобы отделить "зерна от плевел"?

Ну-у... В идеале — комплексное медико-биологическое обследование... И потом, все "правильные" йогатичеры говорят, что нужно ориентироваться на индивидуальные ощущения и делать то, что хочется...

Вот-вот... И тут как раз собака-то и "порылась", как некогда выразился незабвенный Михаил Сергеич...

???

Сейчас объясню...

Именно на примере работы с начинающими я понял, что тупик — это на самом деле тупик... Как бы внимательно и тщательно я ни отстраивал занятия, какое бы пристальное внимание ни уделял индивидуальным особенностям выполнения упражнений, с какой бы тщательностью ни "разжевывал" принципы работы с телом, как бы мягко и аккуратно ни вводил людей в практику — все равно избежать "расслоения" не удавалось... Да, прискорбных случаев "съезда" позвонков, "терминального крушения" коленных суставов и всего такого прочего в моей йогатичерской практике в последние годы почти нет. Но — почти... Да, с сердцем теперь вообще почти ни у кого проблем не возникает, при том, что статика в фиксациях асан — даже на тре-

нировках начального уровня — бывает достаточно "взрослая"... Тоже — почти... Да, подавляющее большинство занимающихся после моих занятий не нуждается в услугах массажистов и костоправов. Заметь — подавляющее большинство... Да, очень многие занимающиеся прогрессируют в освоении искусства контроля и осознания интенсивнее, чем у других йогатичеров... Опять-таки — очень многие... Я ни разу не сказал "все". Ибо остаются — пусть единицы — тех, кому в каком-то варианте, но все-таки "не идет"... И они — один, два, три человека — отправляются к доктору... И доктор говорит им, что для них йога — не впрок... Вообще, понимаешь? Йога — не впрок... А я не верю... Этого не может быть. Не должно такому быть...

И я начал экспериментировать... Я упрощал подходы, я начал использовать мягкие сглаженные методики, я старался как-то "разжевывать" технику выполнения асан — ну, почти до безобразия... Вроде бы, все шло нормально, и я уже видел, что при таком подходе не может быть проблем. Вроде бы... Да? В принципе, в среднестатистическом варианте не может быть проблем, потому что настолько все просто, настолько все элементарно, щадящее, но в то же время достаточно глубоко и корректно...

А все равно проблемы есть... Не 10%, даже не 5% занимающихся, но один-два человека на самых элементарных, на самых распространенных, на самых общепринятых техниках, выполняемых ими очень аккуратно — с осознанием, с продумыванием, грамотно... и даже под непосредственным пристальным йогатичерским контролем — все равно попадают к доктору... Вот что меня поставило в тупик. Я понял, что дело не в технике выполнения упражнений, и не в самих упражнениях... Просто почему-то какие-то упражнения могут людям не подходить — даже при отсутствии противопоказаний, явно или косвенно вычисляемых обычными, в том числе — самыми полными и глубокими — методами медико-биологических аналитических исследований.

Вот в чем проблема-то основная... Человек может обследоваться от и до, ты можешь знать все его "объективно субъективные" ограничения, определяемые любыми методами медико-биологических исследований, ты можешь придерживаться рекомендаций докторов — но это все равно не дает никаких гарантий... Слишком многоплановым оказывается взаимодействие между человеком и практикой йоги. И всегда любой метод обследования будет информационно неполноценным, так как пока что в нашем распоряжении нет способов обследования, позволяющих получить полную самодостаточную информационную картину о всех возможных аспектах функционирования человеческого организма... Понимаешь? Не существует научных методов "съемки" интегральной информационной картинки — так, чтобы прямо взять ее из "всеобщего информационного поля" — как есть, с учетом всех-всех нюансов, даже самых "невидимых, непредсказуемых и "отсроченных". А без этого учесть все аспекты взаимодействия человека с тем или иным фактором

бытия на самом-то деле — невозможно... Картинка все равно будет неполной и может "рассыпаться" при любом нестандартном повороте событий. А с точки зрения среднестатистического режима жизни человеческого существа практика йоги как раз и является таким вот "нестандартным поворотом"...

Я понял, что нужно найти "фишку", которая бы позволила напрямую добираться до трансцендентной информации, "зашитой" во всеобщем информационном поле... И приступил к поиску... Причем не только затем, чтобы оптимизировать йогатичерство... Я к тому времени уже как-то даже смирился с тем, что "нескладуха бессмертна". И дабы не вредить — вообще никому не вредить, даже единицам — начал плавно, но уверенно "съезжать с темы". Все меньше семинаров и тренингов, все меньше текущих занятий, зарабатывать на жизнь йогатичерством прекратил, стал черпать "материальные ресурсы" из других источников... Так что оптимизация йогатичерства — скорее, следствие... А причина — я свой собственный подход к практике хотел оптимизировать... Ведь я-то без практики по жизни — не могу... Мой организм так устроен, гад... Подобрать оптимальную "осознанную комбинацию" тренировочных техник для себя самого. Минимум затрат времени при максимуме эффективности в направлении развития осознанности и создания прочной устойчивой "материальной основы" — вот что меня интересовало в первую очередь... Ну, и конечно, не хочется пополнить ряды мастеров-инвалидов годам к шестидесяти пяти... Я ведь уже добрался до середины пятого десятка и чувствую себя пока что в отличной форме — куда лучше, чем чувствовал в двадцать, двадцать пять, в тридцать, в сорок... И перспектива через десять-пятнадцать лет вдруг "сдуться" из-за накопления пост-эффектов дурацких общепринятых ошибок в построении тренировочного алгоритма — это, знаешь... Ну, как-то не того...

А попутно — если получится, можно и йогатичерство "зацепить"... Если можно сделать лучше — why not?

Я понимаю, конечно, есть у нас — и не только у нас — "йогические гимнасты", которые с места в карьер учат людей стоять на ушах, заворачивать руки в крюки и т.д. — понятно, что у них в группах у народа и колени летят, и тазобедренные суставы, и целые сухожильно-мышечные жгуты травмируются вплоть до разрывов, поясницы "выскакивают", позвоночники грыжами вылезают, люди ложатся в больницы, и судебные иски из-за этого предъявляются... Но с этими все ясно — тут просто безответственность и непрофессионализм вопиющий.

А когда ты изо всех сил стараешься работать как можно более осторожно, и квалификация тебе позволяет в подавляющем большинстве случаев избежать проблем, и все равно ты попадаешь в ситуацию, когда твои ученики отправляются к доктору... На ровном месте, там, где, казалось бы, ничего плохого не могло произойти, начинаешь задумы-

ваться — почему? Ладно, если это касается только асан — ну, всякое бывает. Движение неосторожное... А когда это просто какие-то элементарные дыхательные упражнения, даже не пранаяма, и все равно тридцать человек — супер, все замечательно, половина себя чувствует вообще в "полетном" состоянии, остальные — просто кайфово, а у одного проблемы со слизистыми после элементарных вещей и он долго закапывает себе в нос какую-то дрянь, его лечат доктора, и вылечить не могут... Что это? Значит, что-то где-то не учитывается и нужно искать способ оценить принципиальную пригодность конкретных техник для конкретных людей. По-другому — никак...

А чувствование?

Иногда работает. Но только иногда... Более того — крайне редко... Человек — хитрая скотинка. И основное его занятие по жизни — изощренный самообман... "Аквалангисты — это хорошо!!!" Чувствование — это тоже хорошо. Для единиц особо продвинутых в отрешенной оценке всего с ними по жизни происходящего... Ты много таких знаешь?

...

Молчишь... И я бы промолчал... "Прочувствование на себе"... Интересный вариант... Знаешь, когда я начал "фильтровать" свои тренировочные техники, то обнаружил, что в разряд безусловно негативно воздействующих на систему моего организма угодили некоторые асаны, от выполнения которых я буквально "тащился"... Понимаешь? Это при почти тридцатилетнем опыте практики... А некоторым и после сорока, пятидесяти или даже шестидесяти лет практики так и не удается разобраться — где "плюс", где "минус".

Короче, начал я думать, как учесть эти эффекты. И понял, что сделать сие на основе каких-то стандартных логических методов сбора и обработки информации принципиально невозможно. Человек — настолько многоплановая, многогранная, многомерная открытая система, его взаимодействие с элементарными казалось бы практиками — явление настолько сложное, что логически учесть все нюансы — нереально.

А то, что называют "видением"?..

Хорошо... Допустим — прямое видение... "Въезжаешь", начинаешь "видеть", разглядываешь, как работает то или иное упражнение... Очень хорошо, можно "увидеть" все, но в какой-то момент ловишь себя на том, что вмешиваешься своим опытом и своим пониманием в интерпретацию "увиденной" информационной картины... И из-за этого опять где-то может вкратиться ошибка. Нет, не так. Не может не вкратиться... ◆

Так что же делать?

О! Вот теперь — что делать... Есть такое явление, как всеобщее информационное поле. Это явление существует, существование его доказано, свойства где-то как-то сформулированы... Нас интересует только самое главное: информационное поле по своей природе трансцендентно и голографично. Это означает, что в любой точке любой Вселенной всегда существует полная мгновенная информация о любом событии и явлении Мира. Во всеобщем информационном поле в любой момент времени можно выделить информационный комплекс, соответствующий данному событию или явлению, причем комплекс этот непременно будет полным. Изменение информации о явлении мгновенно распространяется на все информационное поле во всех Вселенных, трансцендируя сквозь все уровни организации Бытия, все измерения, вообще — сквозь все... Понимаешь? Информация — единственный абсолютно безусловно трансцендентный аспект Мира...

Ой...

Ок. Не будем вдаваться в теоретические детали... Лучше давай прикинем, что это нам дает для решения нашей частной задачи...

Данный конкретный человек в данном конкретном его состоянии — информационное явление. Данное упражнение в данном варианте техники его выполнение — информационное явление. А дальше — вся фишка в том, как эту информацию "снять", никакими своими отношениями, никакими собственными интерпретациями в нее не вмешиваясь, и каким способом оценить характер соответствия между этими двумя информационными явлениями. Положительное воздействие или отрицательное. Или — никакое.

Что значит в данном случае — "положительное"?

Соответствующее цели. Ведь человек начинает практиковать, потому что намерен получить от практики какой-то результат. Если его цель — самоубийство, то "положительным" будет отнюдь не тот результат, который хотел бы получить человек, жаждущий, скажем, оздоровиться. Но поскольку в большинстве случаев для суицида индивиды выбирают способы, менее изощренные, чем многолетняя настойчивая практика противопоказанных им йоговских техник, мы будем считать положительным воздействием такое воздействие, которое ведет к системной оптимизации комплекса "тело-сознание".

Понятно, да? Мы берем и ставим в соответствие два информационных явления: человек в его текущем состоянии и упражнение в данном варианте исполнения. И с помощью биолокационного инструмента, именуемого "сидерическим — ха-ха — маят-

ником", выясняем характер соотношения между ними. "Плюс" — отлично! Нашему обследуемому персонажу необходимо включить данное упражнение в свою тренировочную программу. "Минус" — просто замечательно! Нужно выбросить из своей тренировочной практики данную технику — без тени сожаления, как бы ни хотелось ее в совершенстве освоить и когда-нибудь кому-нибудь продемонстрировать — вона я какой крутой, как я лихо изогнулся! Выбросить, даже если очень жалко и не хочется расставаться с иллюзией своей потенциальной йогической крутости... Поскольку, как показывает опыт, в совершенстве "отрицательная" техника освоена быть не может... На каком-то этапе настойчивого ее "муссирования" система даст сбой. И "совершенный освоитель" угодит все туда же — либо к доктору, либо еще куда подальше... "Ноль" — ладно, можно иногда делать, при этом отдавая себе отчет в том, что с точки зрения динамики комплексного развития тела и осознания время на выполнение "нулевой" техники затрачено впустую...

И все... На самом деле все очень просто.

Просто...

Я ведь не придумал ничего нового, не раскрываю никаких тайн, выдающихся откровений... Я просто взял давно всем известные явления и нашел элементарный способ соединить их в метод. Беру маятник и с маятником "прохожу" по списку применяемых в тренировочной практике упражнений. Каждое упражнение — один объект. Второй — тот человек, для которого я подбираю тренировочную программу. Если для себя — я сам... Любой человек, не важно — кто именно... Главное — правильно настроить восприятие на соответствующую информацию... А по реакции маятника я вижу: плюс, минус или ноль. Для каждого упражнения в случае данного конкретного человека.

И что получается? У тебя уже есть какая-то статистика?

Пока объем статистики у меня не очень большой — но уже сейчас я могу сказать, что не бывает двух одинаковых наборов "плюсовых" упражнений для двух разных людей. Минимум пятьдесят-шестьдесят всех применяемых в практике упражнений оказываются "нулевыми". А вообще-то — значительно больше... "Отфильтровав" "нули", мы получаем существенную экономию времени при явно заметном приросте эффективности практики. И, так же, как в случае "плюсовых" упражнений, наборы "нулевых" для разных людей — всегда разные. А поскольку двух абсолютно одинаковых людей в природе не может быть, наборы упражнений всегда будут индивидуальными. При сходных характеристиках тела и сознания двух людей множества "плюсовых" упражнений могут, конечно, пересекаться, но они никогда не будут идентичными... ◆

То же самое касается самого главного — множества "отрицательных", или "запрещенных" техник. Набор своих "отрицательных" техник — вот что нужно тщательно запомнить прежде всего. И ни в коем случае их не выполнять...

Кстати, по сочетанию "плюсовых" и "минусовых" техник грамотный йогатичер может довольно точно обозначить как "проблемные" зоны и системы организма, так и характер имеющихся в них повреждений и нарушений... Это я проверил — работает в 100% случаев железно...

Ну, и, как показывает опыт, когда человек начинает тренироваться сообразно своей "плюсовой" программе, его общее состояние быстро сдвигается в направлении устойчивого положительного прогресса. Некоторые проблемы, с которыми он не мог никак "разобраться" — иногда на протяжении нескольких лет — за две-три недели уходят сами собой...

А какая, собственно, роль маятника?

Просто индикатор. Индикатор реакции оператора на характер соотношения двух информационных явлений. Реакции на уровне "пранической" компоненты его существа. Как стрелка на часах — индикатор процессов, происходящих в механизме...

Что ты называешь "пранической компонентой"? Энергетическое тело, биополе?

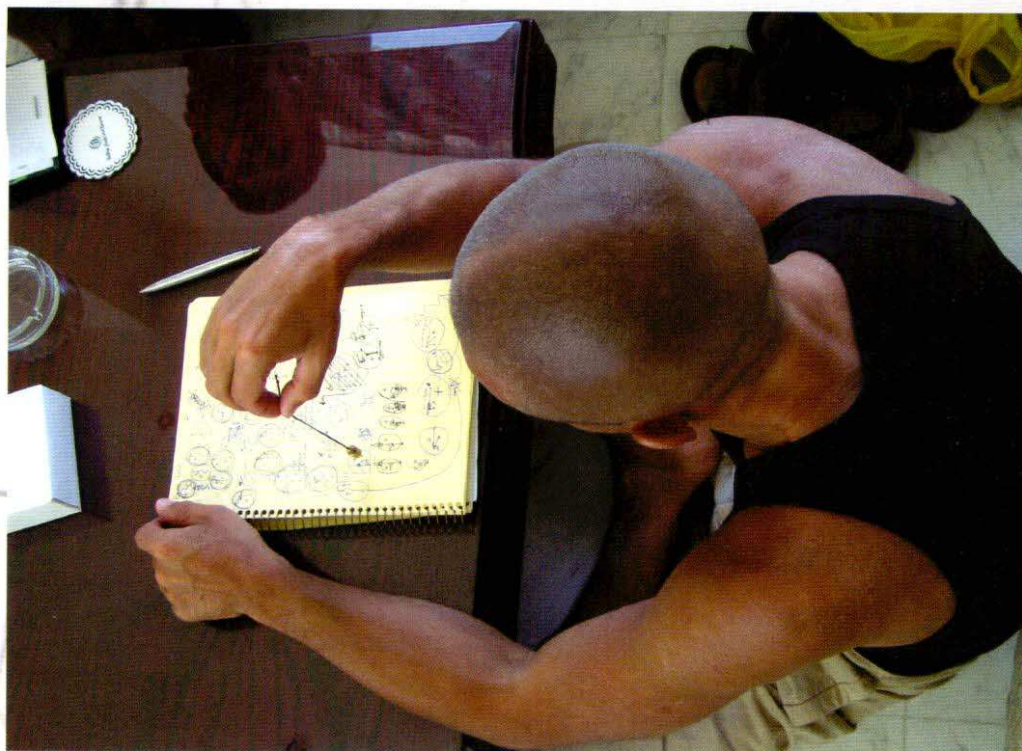
Видишь ли, объяснить и описать процессы, происходящие на уровне всеобщего информационного поля, крайне сложно из-за терминологической ограниченности человеческого языка. Математическое описание несколько более адекватно, но в нем — поди разберись. Впрочем, и математический аппарат для описания явлений этого уровня пока еще далек от совершенства. Поэтому пока приходится пользоваться традиционной старинной терминологией. "Знающий — не говорит, говорящий — не знает"... Почему? Да просто потому, что словами адекватно описать все равно невозможно... Что такое "прана"? Или "ци"? Энергоинформационный газ? Структурированное трансцендентной информацией пространство локального континуума? А хрен его знает... Но понятие работает. Говорим: прана, подразумеваем: информация, говорим инфор-

мация — подразумеваем прана... В локальном континууме. Для нас — трехмерном, с однонаправленным потоком времени...

И каждый из нас имеет в своем составе некое поле... Назовем это полем, ладно... Хотя иногда оно ведет себя, ну, как форменное вещество... А иногда — как чистая информация... Но главное — не то, как "это" проявляется, а то, что именно "оно" есть наиболее глубокий и основополагающий аспект, отвечающий за всю организацию структуры нашего существа... И вот "подспудную" реакцию этого загадочного "чего-то", этой самой "пранической" составляющей нашего существа, этого "биополя" и делают явной биолокационные вспомогательные приспособления — "рамка" и сидерический маятник... С маятником работать проще, чем с рамкой... К тому же, корректно пользоваться маятником могут научиться процентов восемьдесят людей. Не могут только наиболее эмоционально неустойчивые индивиды...

Но все равно получается как-то субъективно...

А по-другому — никак... Информационные комплексы как таковые может осознанно воспринимать только осознающее существо. "Железок" нет и не будет... Чтобы выделить "информационный комплекс" явления, на него нужно настроиться. А сделать это можно только зная, какая информация тебя интересует. Понимаешь? Только осознающее существо. Причем, что существенно — существо, осознающее индивидуально. То есть, из белковых организмов — только человек. У животных ведь осознание — общевидовое... Не подходит... Даже самое умное животное — не подходит... Необходимый для



подобного взаимодействия с информационным полем уровень абстрагирования доступен только человеку... "Оценивающий" должен осознавать, что именно он оценивает и в каком варианте постановки задачи. Тут без осознанной "фильтрации" информации — никак...

Хорошо. Может, объяснишь вкратце — как ты это делаешь? Сам, как ты выражаешься, "алгоритм"?

Изображаю асаны в виде схемок на бумаге. Названия пранаям, медитативных техник — просто пишу буквами.

Кладу перед собой на столе листок бумаги с условными изображениями упражнений, пригодность которых я намерен проверить для данного конкретного человека. Начинаю работать. Настраиваюсь на данного человека, желательнее это делать в его присутствии — тогда внимание фиксируется более основательно именно на информации о нем, соответствующей текущему моменту времени. Просто так легче. Можно, конечно, и без его присутствия... Но это сопряжено с несколько более основательными энергетическими вложениями в процесс "съема" информации... Фиксация внимания не настолько устойчивая получается... А потом — смотрю на условное изображение упражнения или написанное название пранаямы... Привязываю свое внимание к образу, существующему в моей долговременной памяти. Образ "включает" мое знание, мое понимание этого упражнения... Дальше я просто формулирую вопрос о соответствии данного упражнения данному человеку в его нынешнем состоянии. Жду... Через некоторое время маятник начинает качаться. От меня — ко мне — "плюс". Параллельно поверхности грудной клетки — "минус". Точно так же, как мы головой киваем — да-нет. Если немного покачался в одном направлении, затем остановился и немного покачался в другом — "ноль". Прежде чем начинать работать, нужно настроиться — настроить себя как инструмент. Для этого просто на листе бумаги я рисую крест. Маятник ставлю над центром креста, даю запрос — показать положительный ответ. Маятник качается, я вижу, какой будет "плюсовая" индикация. Точно так же "настраиваюсь" на "минус" и на "ноль". При отсутствии какого бы то ни было запроса маятник должен просто неподвижно висеть — как колбаса на крючке в супермаркете. Может, конечно, чуть-чуть покачиваться — руки-то всегда слегка подрагивают — но это покачивание будет хаотическим и с очень небольшой амплитудой.

Некоторые авторы пишут, что маятник ходит по кругу...

"Крестообразная" индикация мне нравится больше. Возможна круговая индикация, да — по часовой стрелке и против часовой стрелки. Но это в ряде слу-

чаев немного неудобно и требует большего расхода энергии.

А как добиться корректности показаний?

Самое главное — это "убрать себя" из процесса. Убрать ожидание результата, убрать вообще какие бы то ни было отношения. Просто смотришь на маятник и ждешь, как он начнет качаться. Важно зафиксировать локоть на столе, маятник держать между указательным и большим пальцами "основной" руки. Правши — правой, левши — левой. Положение руки должно быть очень устойчивым. Впрочем, как и состояние ума. Устойчивая тишина внутри...

Ого!.. Ты хочешь сказать, что нужно остановить внутренний диалог?

Ну, у меня с этим проблем особых нет. Он как когда-то остановился, так и стоит... Конечно, полная остановка — оптимальный вариант...

А как быть тому, кто не умеет останавливать внутренний диалог? У него есть шанс получить достоверный результат?



Не знаю... Вероятность ошибок, думаю, повыше будет... У меня пока что, судя по результатам тестирования на людях, ошибок не было... А как у других — не знаю...

Да, еще один существенный момент... Если, например, я проведу для человека тестирование, а потом другой йогатичер будет его обучать — возможны неувязки. Ведь я тестирую упражнения в тех вариантах техники выполнения, которым я обучаю, а другой йогатичер может выполнять их совсем иначе и, соответственно, обучать по-другому... И по воздействию на организм это могут оказаться не те

упражнения, которые были подобраны мною, а совсем другие... В своей практике я уже сталкивался с подобной ситуацией. Тестировать упражнения на пригодность для данного конкретного обучающегося должен тот, кто его учит... Только он может "знать телом" свои варианты техники выполнения и обучения...

В начале разговора ты упомянул о количественных методах оценки чего-то с помощью сидерического маятника... Чего именно?

Я придумал схему определения соотношения дош — аюрведических критериев психофизиологической конституции человека — в абсолютных величинах. До сих пор их оценивали только относительно — в процентах от единицы для данного индивида. Сравнить конституциональные потенциалы разных людей при такой системе оценки невозможно. Я придумал метод, позволяющий получить абсолютные величины значений дош — как в природе (исходная естественная конституция "по рождению"), так и в любой момент времени жизни. Опять-таки, статистика невелика — два-три десятка человек, но пока что метод не дал ни одного сбоя. По результатам такого тестирования можно не только понять, что происходит с человеком "по жизни" и каковы принципиальные основополагающие причины проблем — и со здоровьем, и в общении, и по работе, но и сравнивать людей по их конституциональному потенциалу... Скажем, при подборе сотрудников на те или иные должности... Гм... Работает — супер... Я сам каждый раз, получив результат, поражаюсь.

Кроме того, в этом методе оценки психофизиологической конституции "защита" возможность определения еще одного важного ресурса. Я называю его "коэффициентом информационного метаболизма" или "коэффициентом осознанного доступа" — к.о.д. Доступа к ресурсам всеобщего информационного поля. Это величина, описывающая потенциальную возможность индивида охватить своим осознанием содержимое этого информационного поля... Если верить дону Хуану в интерпретации Карлоса Кастанеды, данная величина в пределе может стремиться к бесконечности... Мой метод оценки дает такой же результат. Разумеется, далеко не для всех индивидов... Что вполне естественно...

И еще. Чакры — "пранические" структуры. Соответствующие им в "органике" нейро-гуморально-энергетические регуляторные комплексы — это "носители" функций информационного метаболизма. Так вот, биолокационный подход позволяет со сколь угодно высокой точностью определить "чакральный информационно-метаболический к.п.д." — ключевую

характеристику работоспособности чакры как ретранслятора информации из всеобщего инфополя в структуру органического носителя... Точно так же можно определить информационно-метаболический к.п.д. всей пранической системы человеческого существа в целом...

А ты для кого-нибудь уже эти величины "присчитывал"?

Разумеется... Я ведь не теоретик, я ко всему подхожу с практической стороны...

И как выглядит наш "системный информационно-метаболический к.п.д." в случае среднестатистического человека?

Удручающе. Примерно как у паровоза... Пока что больше 0,04 не встречал.

А о методике — подробнее?..

Когда-нибудь в другой раз.

Хорошо, тогда — последний вопрос. Допустим, человек определил для себя "плюсовые", "минусовые" и "нулевые" техники. Это — пожизненно?

Ни в коем случае. Если тренировочный алгоритм определен правильно, система начинает быстро развиваться. Поэтому процедуру тестирования нужно периодически повторять. Скажем, раз в три-четыре месяца. Не реже, чем раз в полгода... Если практика отстроена правильно, набор оптимальных техник может изменяться... ■

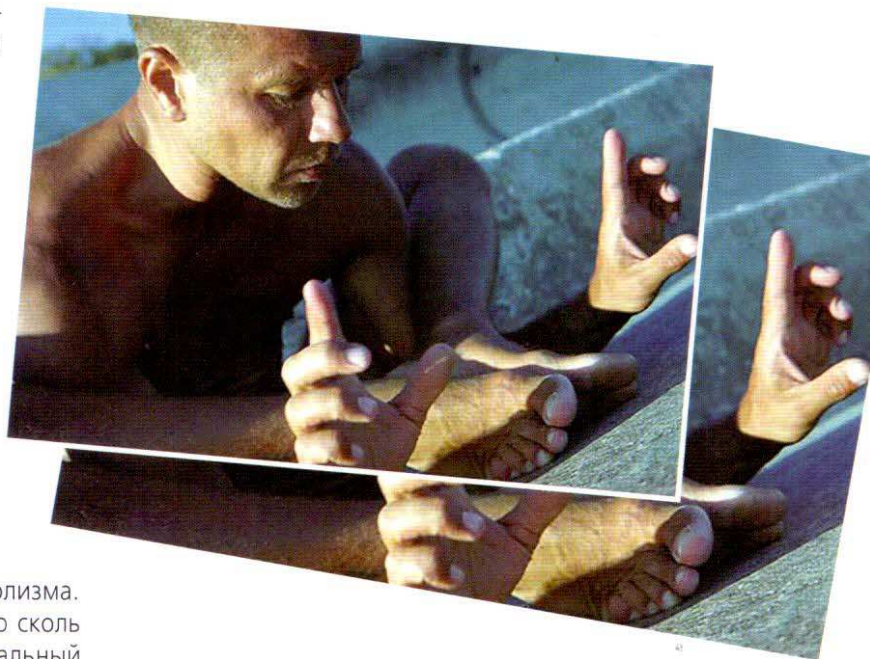


Фото из личного архива © Андрея Сидерского

РЫБА ДХАРМА

Андрей СИДЕРСКИЙ

Взяться за редактирование написанной почти пятнадцать лет назад "Рыбы Дхармы" меня побудила жестокая необходимость. Для "раскрутки" живописного аспекта моей творческой деятельности на западном рынке потребовался перевод старых квазилитературных эссе на английский. Так что началось все с безжалостного сокращения текста... А получилось что-то совсем другое...

Вот сейчас на Вашем месте я бы включил музыку... Что-нибудь из продуктов творчества португальской культовой группы "Мадредеуш". Скажем, "Lisboa"... Или "Existir"... А можно — "the trip" Дениса Зикеева... А потом бы стал читать дальше...

Эту рассказку придумал не я... Ее сюжет мне подавили... Много лет назад — еще до того, как меня посетила откровенно бредовая идея — написать "Третье открытие Силы". Ладно бы еще просто написать... И аккуратненько сложить в стол... А потом просто забыть и выбросить вместе с каким-нибудь старым бумажным хламом... Так еще куда ни шло — хоть как-то можно было бы понять...

Но издавать... И потом годами расхлебывать результат... Псих... Впрочем, теперь уже чего — теперь уже никуда не денешься... Психоделический бестселлер, блин...

А "Рыбу Дхарму" мне подарил Олег Анатольевич Ветров — правоверный буддист и восхитительно искусный доктор-костоправ. Теперь... А тогда — искушенный в технике бескомпромиссного фул-контактного мордобоя молодой мастер киокушинкай каратэ-до. А ему историю рыбной ловли в стиле славянского dZENA поведал один из его учеников — мудрый доктор Миша. То есть, опять-таки, мудрый доктор — это теперь. А тогда — просто Миша.

Мише приснился сон. Миша рассказал о нем своему сэнсэю. Сэнсэй поведал мне. И сказал, что, поскольку сам он — не писатель, написать рассказку про Рыбу Дхарму придется мне... Хотя я тогда тоже писателем не был. Я и сейчас таковым не являюсь. Две-три книжки, сочиненные исключительно от безысходной безнадежности — не в счет... При чем здесь безысходная безнадежность? Очень просто... Я всего лишь никак не мог нигде отыскать необходимую мне лично практическую информацию в изложении, которое бы меня устроило... Книжки попадались все больше какие-то "левые" — либо чересчур запутанные, либо откровенно дурацкие... Или же написанные людьми, которые явно не вполне соображали, о чем писали... Пришлось придумывать самому. Благо, Рыбу Дхарму выдумал не я — хоть чуть-чуть карма полегче... А могло бы быть хуже... Так что ни к каким боевым искусствам я никогда никакого отношения не имел... Как и к рыбной ловле... Пиво пил, каюсь — чуть-чуть... Но редко... Теперь вообще не пью...

Почему он решил, что я и впрямь напишу его рассказку? Хотя... В итоге выяснилось: он не ошибся... ▶

Медленно и весьма неохотно я открывал глаза. Почему-то не хотелось расставаться с темнотой. В ней не было ничего, но это меня не смущало, поскольку там существовало что-то другое, и это что-то другое вполне было способно заменить собой весь мир... Уют, теплота? Нет... Полнота? Пожалуй... Полнота абсолютной пустоты... Ну да — совсем пусто. Там даже не нужно было ничего хотеть... Там просто нечего было хотеть.

Противоречие... Противоречие пустоты и осознания... Формальная иллюзия противоречия, поскольку — я это чувствовал внутренней поверхностью кожи — по сути никакого противоречия не было. Ну, пустота... Ну, самоосознание в пустоте... Непривычно немного, конечно... Но не более того. В целом — вполне нормально...

Насколько легко, однако, ввести человека в заблуждение. Удивительно, с какой готовностью мы склонны поддаваться модулирующему воздействию иллюзий...

Иллюзия противоречия заставила меня открыть глаза... "Я мыслю, следовательно, существую". Это, если память не обманывает, — Эммануил Кант. А Кант ли?.. Неважно. Даже если и не Кант — какая разница? Я существую, следовательно, я мыслю... Нет, не Кант... Рене Декарт... Впрочем, мне-то что? Им обним — точно все равно. Как одному, так и второму... Мне — тоже все равно, но не так... Пока еще не настолько... Да...

...а если существую, но при этом не мыслю, значит, куда-то в какой-то из промежутков между пространством и временем закралась некая виртуальная погрешность... И там, в этом промежутке, сложилась нескладуха. Такая же виртуальная, как погрешность... Впрочем, сам промежуток — он ведь тоже, скорее всего, виртуален. Если бы он не был виртуальным, я бы ничего о нем никогда не узнал, поскольку нескладуха, вероятнее всего, оказалась бы несовместимой с жизнью, пардон, с существованием, потому как не всякая жизнь есть существование, и не любое существование может быть названо жизнью... Ну да...

...а поскольку я не без веских на то оснований подозреваю, что таки да, существую, приходится мыслить... Тугова-то как-то с этим делом у нас, но ничего... Лиха беда начало... Короче, открываю глаза... Приходится... Логика событий, так сказать... Нельзя же существовать и при этом безответственно болтаться в пустоте... И не мыслить... Нет, можно конечно. Но нельзя... То есть можно, но... А, вот — я не привык... В общем, короче, открываю...

Да... И серый пятнистый мир тут же навязчиво вползает в мое восприятие, и рушит пустоту рисунком трещин на желтовато-сером потолке школьного спортзала, наглым жужжанием люминесцентных ламп и чьим-то напряженным свистящим шепотом:

— О, глядите, глаза открыл... Живой... Надо же!.. А как лежал качественно — прямо совсем без чувств...

Без чувств... Очень похоже.

Я ощутил, как тяжело растеклось мое тело по холодным доскам крашеного пола, и насколько невыносимо противно возвращаться в этот странно абсурдный сон, который столько долгих лет тянется изо дня в день и в котором так много всего, что порою не знаешь, куда деться от массы возможностей и вариантов... Потому что выбрать всегда можно только один. Единственный...

Выбор, конечно, неизменно оказывается верным. Так устроена эта реальность, где каждую секунду мы вновь и вновь придумываем самих себя... Но до чего же отвратителен иногда бывает результат... В особенности, когда хо-

чешь как лучше... Или чтобы все всех устраивало... Или просто чтобы в грязь лицом не ударить...

Бред какой-то...

Вокруг меня повсюду толпятся ноги. Босые, с грязно-желтыми от дешевой паркетной мастики подошвами, и все — в широких полотняных штанах... Если взглянуть вверх, то видно, что где-то далеко вверху ноги заканчиваются туловищами... У туловищ есть руки — свисают по бокам, а еще — головы... Но это уже совсем в какой-то необозримой дали... Однако мне видно. Даже маски — озабоченные этикие физиономии — и те я могу рассмотреть... Может, конечно, и не маски вовсе... Только здесь ведь без масок никто не ходит. Так что все же, вероятнее всего, маски... Странная перспектива — снизу-вверх и как-то к тому же боком... Кстати, почему так болит бок? Вдохнуть бы, что ли... А-а-а! Надо же... Если не дышать вовсе, недолго и концы отдать... Но если дышать так больно, то, может быть, и в самом деле лучше не дышать?.. Там где-то печень должна быть... Справа внизу? Ого, большая какая... Чего это ее раздуло? И ветер... Ветер-то откуда? Входит в тело сбоку — сквозь живот... А выходит... Выходит сзади. Я пощупал у себя под ребрами. Никакой дырки не нашел... Странно... Впрочем, и ветер — тоже какой-то странный... Я бы даже сказал — ненастоящий... Электрический, что ли?.. Но дует конкретно. Получается, прямо сквозь кожу... Надо же... Интересно как. Нет, интересно было бы, если б не так больно... Хотя нет, все равно интересно... В любом случае когда-нибудь умрем... Все. Без исключения... Бессмертные, кстати, тоже... Просто эти — совсем уж потом... Попозже. Бессмертным отрезают головы... Я видел. И не только я — вся страна. И не одна... Страсти-то какие...

— Сядь! — услышал я голос Альберта Филимоновича.

Опа! Сэнсэй сказал — сэнсэй знает. Надо выполнять. Я автоматически повиновался. Перед глазами поплыли радужные круги. И я вспомнил, что произошло...

В какое-то мгновение спарринга я произвел действие, которое, э-э-э... Которое могло быть вполне однозначно истолковано как не совсем корректное... Вот. И тут же увидел, как Альберт Филимонович медленно взлетел. Взлетел-то он, может, и не очень медленно, однако мне почему-то показалось, что он особо никуда не торопился... Плавно пролетая мимо меня вправо — бочком так это — он едва ощутимо коснулся пяткой моего торса на уровне печени. Ощущение внутри меня от этого касания случилось такое, будто бы меня прострелили навылет, ну, как минимум, из гранатомета, что ли... В общем, я, конечно, понял, что произошла неприятность, но что такая... Не успел. Почти одновременный с артиллерийским прикосновением удар-вертушка второй ногой по скуле отправил меня в спасительную благодно пустую темноту, из которой я теперь выкарабкался, и вот сижу, и, щурясь от безжалостного мертвенно-салатового трескучего света, тупо гляжу на физиономию Василия, который наклонился, и щупает мою щеку, и свистит, и бормочет удивленно:

— Ну, Филимоныч, вы даете...

— Фингал — ерунда, — послышался голос Альберта Филимоновича. — Печень он крепко подставил — это да... Ну, так что ж ему виноват?.. Ничего, сейчас залаедем... А ну-ка, Вася, подвинься... Вставай, хитрый боец!.. Вот ведь придурок... Не умеешь — не берись. Финты он выкручивать надумал...

С трудом я поднялся на ноги. Обидно не было. Для Филимоныча повод побурчать хорош любой. А так вообще он добрый. И справедливый. Хотя и строгий. Короче —

настоящий сэнсэй, как в честном кино... Про Ван Дамма там, или про Джеки Чана...

Ужасно болело под ребрами. Дышать я почти совсем не мог. Дрожали колени, и голова была до отказа забита кофейной ватой. Я не мог понять, почему вата — кофейная, и что это вообще за явление — кофейная вата в голове вместо мозга, но именно такой она и была... Мистика...

Альберт Филимонович встал рядом со мной. Правую руку он держал напротив моей печени, левую — позади меня. Как раз там, где поток электрического ветра вырывался из моего тела... Через пару минут ветер стих, боль куда-то улетучилась, и мне удалось более-менее глубоко вздохнуть. В голове прояснилось, стены зала из фиолетово-серых снова сделались советскими. Грязно-голубыми то есть... Очень хорошо. Я понял, что ужасающей сквозной дыры в моем теле больше нет.

Альберт Филимонович взял меня за подбородок и принялся пристально вглядываться в мое лицо. Вернее, даже не в само лицо... Собственно лицо его, судя по всему, интересовало мало... Он радостно — почти с восхищением — разглядывал нечто, находившееся НА моем лице... Нечто лишнее... Как раз именно то, что ощущалось мною как нудная тупая давящая боль... Гадкая такая... Несильная, но объемная и оттого очень неприятная.

— Н-да, — сказал он. — Ну что ж, хорошо...

— Чего хорошего? — спросил откуда-то из-за моей спины Васькин голос. — Ну, вы, Филимоныч, даете... Таких крутых бланжей у нас еще не было. За один раз — и на полфэйса... Мама мия...

— Матта тиа, — поправил его Альберт Филимонович.

— Да какая разница?... Все равно полфэйса — как диванная подушка. Синяя...

Синяя диванная подушка. Очень хорошо. Мама будет рада. И папа... Может, переночевать у кого-нибудь из ребят?... Позвоно из автомата домой, скажу — трамваи не ходят... А почему не ходят?

— Альберт Филимонович, почему трамваи не ходят? — спросил я.

— А они не ходят?

— Ну, как бы...

— Метро, наверное, затопило... Дождем. И немного — из канализации... Для запаха...

— Я серьезно...

— Я тоже. Метро все мокрое и воняет — какие шутки? И поезда стоят. Молча. Прямо в туннелях... К тому же безобразно пахнут подбродившими человеческими испражнениями...

— Да ладно, поезда... Родителям я что скажу?

— Ничего. Хотя... Можешь рассказать все по-порядку. Только не забудь начать с того, что ты придурок и сам виноват...

— С этого начнут они...

— Ну вот видишь, как все хорошо получается... Они сами все тебе расскажут... Ты только кивай и время от времени поддакивай...

Да. Очень хорошо... Отец особенно повеселится — такой повод шикарный... Еще и поддакивает...

Пальцами правой руки Альберт Филимонович пошевелил перед моим лицом — так, словно стягивал что-то в точку. Это движение отозвалось во мне дикой подкожной болью, от которой я едва не взвыл. Нестерпимое жжение собралось в крохотной области на самом выступающем месте скулы. Альберт Филимонович коснулся этой точки кончиком указательного пальца, и боль выплеснулась на-

ружу, оторвалась от моего тела и растаяла, забрызгав темной кровью его руку и кимоно, цвет которого когда-то давно можно было бы, по-видимому, назвать защитным...

— Ну вот, — сказал Альберт Филимонович. — Такое разочарование... Осталась только маленькая царапинка, которую никто даже не заметит... Трамваи вновь отправились в путь и метро как-то очень быстро подсохло... И родителям не в чем будет тебя упрекнуть... Хотя кое в чем ты действительно придурок. Такие мозги, такая дхарма! А ты... Честное слово...

Он внимательно осмотрел меня с головы до ног.

Какие мозги? Одна сплошная вата. Кофейная к тому же... И при чем здесь дхарма? Может, придурок — это не я?..

Альберт Филимонович повернулся и громко сообщил:

— Тренировка закончена. Все в душ. А завтра и...

Он замолчал. И принялся глядеть внутрь меня долгим изучающим взглядом. Все замерли. Мы знали этот взгляд. Так смотреть уметь только наш сэнсэй. Он разглядывал сквозь меня, словно сквозь увеличительное стекло, что-то бесконечно удаленное, но являющееся, тем не менее, частью моего существа. Или моей судьбы... Ай-ай-ай, похоже, намечается неприятность...

Все ждали. В тишине было слышно только, как жужжит люминесцентный свет и сосредоточенно сопит Василий.

Прошло минуты полторы.

Альберт Филимонович очень медленно и очень тихо произнес:

— Завтра ничего не будет... Завтра и послезавтра... В выходные все свободны. Идите...

Совсем нехорошо. Ни тебе стандартного ритуала прощания с сэнсэем, ни традиционной благодарности Будде... Просто — "идите"... Ой, что-то будет...

Я оделся, затолкал мокрое от пота кимоно в сумку и вышел из раздевалки. Все уже разбрелись по домам. Вахтерша тетя Зоя сказала с украинско-белорусским акцентом, что "ходят тут по ночам всяки караты та еробики, нет шоб дома у телевизир глядеть, абы ж вам усим повылазыло". Потом она с грохотом заперла за мною тяжелую дверь парадного входа школьного здания... Старого такого здания, еще дореволюционной постройки.

На улице было темно. Сквозь прозрачный туман сеялся дождик. Под фонарем одиноко поблескивал мокрым зонтиком Альберт Филимонович в шляпе и сером пальто с поднятым воротником. Еще я разглядел темные брюки и модные тупоносые полуботинки на толстой подошве...

— Вы не ушли? — спросил я. Так, на всякий случай...

— Ушел, — ответил Альберт Филимонович. — Давно и навсегда.

Он жестом предложил мне укрыться под его зонтиком. Сперва я так и сделал, но очень скоро обнаружил, что с зонтика капает не так, как с неба. Капли крупнее и почти все попадают точно за шиворот. Я вежливо обошел сэнсэя и пристроился с другой стороны. Пусть капает на голову, но не так концентрировано. Дождь вроде бы и не тяжелый, но очень уж холодный... Осень...

До остановки мы шли молча. В трамвае я спросил:

— Альберт Филимонович, а почему Вы отменили субботнюю и воскресную тренировки? Жалко. Столько времени пропадет...

— Не пропадет, — сказал Альберт Филимонович. — Время не пропадет... Сейчас ты находишься в состоянии, которое просто необходимо использовать. Травма проделала в защитном поле твоих инстинктивных мотиваций дыру. Ты получил шанс, его нельзя упускать...

— А это не вредно? — спросил я. ▶

— Что именно?
 — Дыра...
 — По-человечески, конечно, очень вредно. Нарушение структуры поля инстинктивных мотиваций для обыкновенного человека — это катастрофа. Обычное человеческое существо в таких случаях просто теряется в потоке бытия, поскольку не знает, как жить дальше... А главное — зачем... Ты, Миша, знаешь, зачем и как жить дальше?..

— Не знаю. А какая разница? Я и раньше не знал...

— Вот! Тебе все равно, поэтому нарушение структуры поля инстинктивных мотиваций тебе ничем не грозит... Ты его даже не заметил. Все равно... Это — то, с чего начинаются любые сколько-нибудь существенные изменения в направлении эволюции сознания... Без этого "все равно" человеческое существо движимо исключительно тремя первичными инстинктами... Которые управляют сознанием посредством желаний... Желания, в свою очередь, генерируются флуктуациями гормонального фона... Понимаешь?

— Понимаю... Если вдруг по жизни приключилась какая-нибудь жопа — виноваты гормоны...

— Ну почему сразу — жопа? Может быть и наоборот — большая радость, такая, ну, прямо щенячья... Так что ты, вроде бы, и понимаешь, конечно, но лишь кое-что. И неправильно... Гормоны не виноваты, они просто выполняют свои регулирующие функции... Виноват ты сам — в том, что не осознаешь истинных источников своих собственных мотиваций...

— Каких источников?

— Миша, ты слушал или просто хлопал ушами? Человеческим поведением управляет "программный автомат", реализованный в форме трех первичных инстинктов: самосохранения, продолжения рода и сохранения вида... И только в случае, когда вдруг человеческому существу делается все равно, оно может понять примитивно простой факт: его самоосознание и его же три древних инстинкта — совершенно разные вещи... Сейчас тебе все равно...

— Так мне и раньше было по барабану...

— Ну, в общем — да, но не до такой степени.

— Не знаю... Вы — сэнсэй, Вам виднее...

— Твое прежнее "все равно" было пассивным. Такое себе "все равно", ну, и все равно... Сейчас оно перешло в активную фазу и превратилось в отрешенность... А это уже не просто "все равно". Это — как раз то "все равно", которое нас очень интересует. Это "все равно", открытое навстречу новым свершениям на пути развития осознания... Навстречу дхарме, так сказать. Поэтому нам необходимо действовать. Пока твое восприятие не возвратилось в состояние заукленного пассивного "все равно"...

— Да? Ну ладно...

— Тебе выпал уникальный шанс, такой шанс представляется только один раз в жизни... И мы с тобой просто обязаны его реализовать...

— Я, может, и обязан, Вам-то чего заморачиваться?

— А печень тебе кто пробил? И потом, я сэнсэй или я не сэнсэй? Поэтому завтра и послезавтра нам с тобой предстоит одно важное дело, и займет оно немало времени. Попасть на тренировки мне не удастся. Впрочем, тебе тоже...

— Важное дело? Какое?

— Завтра утром мы с тобой — вдвоем — отправляемся на рыбную ловлю.

Прозвучало торжественно. Я удивился:

— Куда?!

— На рыбную ловлю, — повторил Альберт Филимонович.

— А послезавтра?

— Послезавтра будет видно.

— Зачем? — спросил я.

— Что — зачем?

— На рыбную ловлю — зачем?

— За рыбой... А что тебя смущает?

Меня ничто не смущало. Кроме одного — за двенадцать лет он ни разу не упоминал о рыбной ловле. Мы были уверены, что таких растлевающих дух воина вещей, как рыбалка, пиво и преферанс, в жизни нашего сэнсэя не существует...

— Я зайду за тобой рано утром, — сказал Альберт Филимонович, когда я выходил из трамвая.

— Мне как-то приготовиться? — спросил я.

— Разве что морально...

Засыпал я, пребывая в некоторой растерянности. Однако усталость дала себя знать, и я довольно быстро погрузился в глубокий сон. Там что-то происходило, но запомнить мне ничего не удавалось, потом я откуда-то куда-то летел, потом упал и от удара проснулся. Мама трясла меня за плечо:

— Вставай, утро уже... Там сэнсэй пришел... С удочками.

— С удочками? — удивился я и тут же все вспомнил. Ну да, рыбная ловля. Шанс... Бред. Впрочем, он — сэнсэй, не я...

Я встал и вышел в коридор. Там стоял Альберт Филимонович в военном ватнике поверх пятнистого комбинезона и в офицерских яловых сапогах. В руке он держал брезентовый чехол. Из чехла торчали два бамбуковых удилица. На голове у сэнсэя была полковничья папаха без кокарды, за спиной — странного вида рюкзак.

— А что это за рюкзак у Вас такой? — спросил я.

— Это не рюкзак, это — военный гермомешок, — ответил Альберт Филимонович.

— Военный?

— Доброе утро.

— Доброе? Ага... А папаха — чего?

— Так ведь я же офицер. В глубине души... И потомственный к тому же дворянин... Опять-таки, уши не мерзнут...

— Понятно...

Понятно не было, но я решил, что это не важно, и направился в туалет. Именно там я мог окончательно проснуться. Это было мне хорошо известно из предыдущего опыта. Самскары в таких случаях не подводят...

Когда я вышел из туалета, в коридоре горел свет. Мне он показался каким-то слишком ярким и чересчур желтым. Прямо под лампой стоял Альберт Филимонович с удочками. Удочки были в брезентовом чехле. На лампе почему-то не было абажура.

— Опа... Альберт Филимонович... А кто снял абажур?..

— Собирайся скорее, — сказал он. — Если мы опоздаем, вся рыба проснется и уплывет...

Я немного удивился, но умылся, оделся, и мы отправились в путь.

На улице было промозгло и пусто. Сквозь фиолетовую мглу по блестящим рельсам очень мягко и как-то подзрительно бесшумно скользил трамвай. Наши убитые киевские трамваи так не ходят. Венские — может быть... Но я был уверен, что мы не в Вене... Впрочем, почему-то я не был уверен в том, что мы в Киеве...

Трамвай остановился, двери открылись. Мы поднялись по ступенькам. В трамвае было светло, хотя лампочки горели явно не в полную силу. Людей внутри не оказалось. Я подумал, что, видимо, еще очень рано, и спросил: ▶

— Который час?

— Рыба просыпается в семь, — сказал Альберт Филимонович.

— Какая рыба?

— Это не имеет значения. Ты еще не упустил свой шанс — вот что главное...

Мы вышли на конечной остановке. Собственно, она была единственной, на которой что-то произошло. После той, где мы вошли в трамвай. На всех остальных остановках — а их по пути случилось немало — двери просто открывались и закрывались, но никто не входил... А мы не выходили... Полумеры нас, видимо, не устраивали, наша задача была — идти до конца... То есть, ехать...

Вокруг был лес. Прямо от трамвайной двери начиналась тропинка. Она струилась между деревьями и терялась в сине-зеленой мгле. Альберт Филимонович шел впереди. Я осторожно двигался за ним, стараясь ступить след в след. Ни он сам, ни кто бы то ни было другой не говорил мне, что так нужно. Однако Кастанеду в те годы читали почти все, и я не являлся исключением, хотя сэнсэй об этом и не знал...

Вылинявшая спина военного ватника Альберта Филимоновича была хорошим ориентиром, потому что слегка поблескивала в темноте. Мне даже казалось, что она подсвечивает тропинку. Свечение военной спины напоминало мягкое сверкание свежеевыпавшего снега под пыльным фонарем цвета хаки.

Через пару километров лес вдруг неожиданно закончился, и мы оказались на открытом пространстве. Альберт Филимонович остановился, обвел удочками расстилавшийся перед нами простор и сообщил:

— Заливные луга, стало быть. Оболонью зовутся...

— Не понял... — сказал я. — Оболонь у нас в Киеве — это жилмассив. Старый причем. А тут — пусто...

— Жилмассив, да. Но не сейчас. Нынче на Оболони все, как встарь когда-то. Стало быть, заливные луга...

— Так это мы с Вами что? — шли, шли — и до прошлого дотопали?

— До Оболони...

— Ага... А метро? Метро должно быть, если сейчас...

Я задал этот вопрос, чтобы хотя бы приблизительно определить во времени и пространстве. Сэнсэй не отвечал, быстро и по-военному уверенно вышагивая впереди меня по тропке, едва заметной среди высокой сухой травы.

Вокруг были черные пучки голых осенних кустов, тускло поблескивали озера и коряво торчали одинокие деревья. Я едва поспевал за Альбертом Филимоновичем. Наконец, он остановился на берегу продолговатого неширокого озера.

— Здесь будем переходить, — авторитетно заявил сэнсэй.

— Куда?!

— На другой берег.

— Как?!

— Вброд, ясное дело...

— Да нет, я не о том. Какой другой берег? Здесь озеро-то — всего ничего... Обойти — раз плюнуть. Зачем ноги мочить?..

— И не только ноги... — задумчиво пробормотал сэнсэй.

Все это было довольно странно и как-то даже нехорошо. Я вдруг осознал, что не на шутку испуган. Наверное, не обошлось без тайных психотехнологических манипуляций с моим не очень-то массовым сознанием... Не-

объяснимый, совершенно неадекватный страх сковал все мое тело. Желудок превратился в ледяной камень, и я ощутил, как к прямой кишке изнутри подступает нечто неостановимое...

— У вас туалетная бумага есть? — спросил я.

— Это сейчас пройдет, — сказал он. — Нужно только решиться и войти в воду...

— Но зачем?!? Ведь его можно обойти!!!

Я, вообще-то, воды не боюсь. Но не этой и не сейчас...

— Обойти можно все, — согласился Альберт Филимонович. — Но не нам. Мы обязаны идти вброд.

Всякая надежда на избавление была утрачена. Мне стало ясно, что даже расстегнуть штаны я уже не успеваю...

— В воду!!! — заорал сэнсэй и страшно выпучил глаза.

Я ринулся в озеро. Ледяная вода мгновенно заполнила кроссовки, ноги до колен одеревенели от судорог. Однако роковое ощущение в области прямой кишки пропало. Теплым потоком растворившись внутри живота, оно ручейком потекло по позвоночнику куда-то в голову, спустилось вниз по груди и затейливым завитком выглянуло наружу сквозь пупок.

Приставив к моей спине чехол с удочками наподобие автоматного ствола, Альберт Филимонович шел сзади. Когда черная вода достигла подбородка, я утратил всякое ощущение реальности. Чувствовал только сковавший тело холод и помнил о жизненной необходимости переставлять ноги по очереди...

Наконец мы оказались на другом берегу. Я с удивлением обнаружил, что все еще жив. Альберт Филимонович сказал:

— Пришли... Видишь, все не так страшно. И туалетная бумага больше не нужна.

— Откуда Вы знаете?

— Вижу.

— Видите что?

— Апана в вашем теле направилась вверх.

— Кто направился?

— Что... Апана. Одна из десяти пран...

— Блин...

— Прана — сила, энергия. На священном древнем языке санскрите... В теле человека — десять пран, которые обеспечивают возможность существования всех процессов жизнедеятельности...

— Десять? Какие?

— Собственно прана, апана, вьяна... Зачем тебе? Какие именно — не имеет значения... Важно то, что апана отвечает, кроме всего прочего, за работу механизмов выделения... И когда она неостановимым потоком устремляется вниз...

— Рулона туалетной бумаги может не хватить...

— Правильно мыслите, юноша... В нужном направлении.

— А если вдруг апана чересчур активно ринется вверх...

— Случится то, что на священном древнем языке санскрите обозначается загадочным словом "вамана". Рвота по-нашему... — продолжил сэнсэй.

В священном древнем я, конечно, не силен, более того — полный профан, но в целом он озвучил именно то, что я намеревался сформулировать.

— Видишь, Миша, — сказал Альберт Филимонович, — мы уже понимаем друг друга с полуслова. Ну, с двух-трех полуслов... Это — хороший знак. Рыбалка почти удалась...

— Но мы еще даже не начинали... — возразил я. ▶

Не люблю, когда кто-то другой делает скоропалительные выводы. Даже сэнсэй... Скоропалительные выводы — приоритетная функция моей собственной системы мышления.

Сэнсэй никак не отреагировал на мое замечание. Я решил, что он, видимо, что-то знает, поскольку обладает недоступными мне источниками информации. Это мне не понравилось... А кому нравится ощущать себя слепым котенком, которого, к тому же, водят за нос?

— Альберт Филимонович, а прана-апана и все такое прочее — это откуда?

— Это, Миша, аюрведа. И даже более того — почти совсем йога...

Первое слово я слышал впервые, а по поводу йоги заявил, что никогда к ней серьезно не относился.

— Это правильно, — сказал сэнсэй. — Но лишь постольку, поскольку серьезное отношение к чему бы то ни было в этом мире является роковой ошибкой. Однако, если проводить параллели, то все происходящее у нас в зале — детские игрушки. По сравнению с истинной йогической практикой...

— Стоп, стоп, как это — роковой ошибкой? А Путь Духа, кодекс чести воина, библейские заповеди, в конце концов... Разве хотя бы это не заслуживает серьезного отношения?

— Почему не заслуживает? Конечно, заслуживает. Как, впрочем, и все остальное... Но тут есть два варианта: проникнуться или положить...

По поводу "положить" объяснения мне были не нужны. Я сам могу кому угодно растолковать это понятие до мелочей и во множестве вариантов. Поэтому я попросил сэнсэя раскрыть термин "проникнуться".

— Ты же понимаешь, Миша, можно относиться серьезно к чему угодно, — пояснил он. Не важно — к чему. Значение имеет лишь то, что в серьезном отношении к чему бы то ни было ключевым аспектом является серьезное отношение к самому себе. Ни один из великих учителей, страдавших серьезным отношением к самому себе — в любой форме — никогда так и не сумел продвинуться дальше дешевого популизма, наглого очковитательства и откровенно базарного шарлатанства.

— А кто-то продвинулся?

— Мало кто... Только тот, кто в силу тотальности несерьезного отношения в какой-то момент осознал, что, при всей важности и уникальности возложенной на него просветительской миссии, он, по сути, занимается дешевым популизмом, наглым очковитательством и откровенно базарным шарлатанством.

— А кто не занимается?

— А кто не занимается, тот никогда не будет великим. О нем просто никто ничего не узнает. Кроме нескольких особо посвященных. Таких же, как он — то есть тех, которые тоже не занимаются... Так что проникнуться — значит, сделаться великим воином, увязнувшим в перистальтике Пути, — пояснил он.

— В чем?

— В дерьме. В серьезном отношении к себе, к своей Миссии... Или к своей космической функции...

— Дхарме, то есть? — уточнил я.

Да, кое-что известно и мне. Благодаря стараниям самого сэнсэя и одного приятеля-буддиста...

— Дхарме, — подтвердил сэнсэй.

— Ага... Дхарма — типа туфта...

— Дхарма — не туфта.

— Тогда как же?

— Ну, не туфта... И что? Относиться-то серьезно зачем?

— Ну-у, так... А жизнь и смерть?

— Что — жизнь и смерть?

— Это серьезно?

— О, да... Но не очень. Только давай продолжим беседу во вторник после тренировки. Сейчас — не время. В твоём теле есть еще такая штуковина, как собственно прана. Она всегда движется вверх. Так вот, нам предстоит заставить ее повернуть вниз...

— Ого!.. И что тогда?

— Тогда огонь и вода поменяются местами.

— И...

— Вода окажется над огнем. Нагреется, закипит. Образуется пар. Он наполнит тело большим количеством горячей влажной и очень плотной силы... Ты станешь вкусным и очень питательным. Рыба не сумеет устоять... Нам ведь нужно сперва выманить ее из укрытия...

— Вкусным и питательным? Я?!

— Просто слова, не обращай внимания. Ты непременно победишь...

— Рыбу?

— Ультимативную западную... На нынешнем этапе твоей биографии, разумеется. Потому как ножки у ней — курьи, и впоследствии она повернется к тебе новой своей стороной. Картинка в очередной раз окажется размытой — текучие ничего не значащие краски и никакой определенности... И ты в сто восемнадцатый раз наступишь на все те же самые грабли...

— Какие грабли?

— Какие-нибудь. Мало ли в мире граблей?..

— А Вы?

— Что — я?

— Тоже на грабли наступаете?

— Видишь ли, Миша, моя человеческая жизнь уже закончилась. Я осознал неизбежность смерти и понял, что там — позади, в человеческой жизни — все всегда одно и то же... Поэтому единственное, что имеет смысл — это спокойное ожидание момента естественного завершения биологического цикла. Но так, чтобы по возможности скудно не было... Ты много встречал мудрых людей, которые были бы здоровы, сильны и молоды? Ну, хотя бы выглядели молодыми? Собственно молодость движима желаниями, так что молодой человек мудрым не может быть по определению. Казаться может... Редко, правда... И то лишь до тех пор, пока гормоны не взыграют. Да. А чтобы сохранить здоровье, силу и молодость в том возрасте, когда приходит мудрость... Не ко всем, конечно, приходит, но к некоторым... Да, так вот, для этого нужно создать и сохранить тело, способное пропускать сквозь себя могучие потоки энергии... И если вдруг удастся эти потоки сформировать... О, вот тут-то и начинается самое интересное... Какой смысл в мудрости, если это — мудрость заживо разлагающегося полутрупа? Да и не мудрость вовсе, а так, физиологический нигилизм какой-то...

— То есть Вы на грабли не наступаете?

— Мало ли в мире граблей? — задумчиво повторил Альберт Филимонович. — Немало... На каждого мудреца довольно простоты хотя бы одних перевернутых граблей...

— Так это что получается — человеческая жизнь или уже не человеческая — никакой разницы? По-любому — грабли?..

— Не совсем. Хотя... В Африке — марабу, в Антарктиде — пингвины... Отличаются, конечно, друг от друга... Но чи-

сто формально. А так — все равно птицы... Что с них возьмешь?

— Тогда какая разница?

— Никакой... Просто заморочки другие...

В течение всей беседы сэнсэй с хрустом чертил что-то кончиком чехла с удочками на слегка подмерзшем мокром песке. Что именно — я разглядеть не мог, потому что было темно.

— Спецграбли для выпавших из канвы обычной человеческой жизни... — сказал я. — Другие заморочки, значит — и конфликты другие?

— Конфликтов нет, — возразил Альберт Филимонович. — Конфликты — следствие желаний и эмоций. Желания всегда сопутствуют эмоциям. Удовлетворенным — положительные, неудовлетворенным — отрицательные... А сами по себе желания — плод взаимодействия побудительных мотивов.

— Ага... Обусловленных гормональным фоном?..

— И в большинстве случаев усугубленных серьезным отношением...

— То есть там — "там" — конфликтов нет?..

— Нет.

— А заморочки?

— Бесконфликтные заморочки. Лишенные, так сказать, эмоционального базиса... Чисто концептуальные.

— Я не понимаю.

— Я тоже.

— А Вы-то — чего?

— Нормальных людей. Могу, конечно, попытаться вспомнить, как это — придавать смертельно важное значение и устраивать трагедию всей жизни из проблем, которые в действительности не стоят выеденного яйца... Власть, деньги, так называемая любовь, ревность, зависть...

— Так ведь это же, собственно, и есть человеческая жизнь...

— Вот и я говорю — бред... Сугубо физиологические категории. Приоритетные направления функциональной активности тех или иных архетипических программных комплексов, реализованных на разнополярных органических субстратах.

— Чего на чем?

— Мужчины и женщины. Каждый — со своей эмоцухой и своими мухами в голове.

— Понял.

— Ничего ты, Миша, не понял...

— Почему это? Отлично я понял... Три карты — вот они, а Германа все нет... Три подлых инстинкта...

— Я же говорю — не понял. Они не подлые. Без них вообще ничего бы не было. Никакого прогресса. Они — основа системы автоматизированного управления человеческим сообществом. Краеугольные камни бытия вида Homo Sapiens.

— Ну, так вот это я и понял...

— Это-то ты понял. Но ты не понял главного.

— Чего именно?

— Пока самоосознание человека пребывает на уровне, где действуют эти самые инстинкты, человек ни за что не сумеет отследить истинные механизмы возникновения побудительных мотивов. Так сказать, увидеть себя со стороны... Человеку кажется, что его личность со всеми ее иллюзиями, желаниями и эмоциями — это и есть он сам. Человек отождествляет себя со всем тем информационным мусором, который постоянно крутится у него в голове. Крутится не переставая. И никакому управлению не поддается.

Потому как именно этот эмоциональный и мыслительный хлам и есть то, чем составлена структура личности. Личность с уровня личности не управляется... "Лицом к лицу лица не увидать..."

Я сказал, что это — катастрофа и спросил, что же делать...

Он ответил, что прежде всего следует понять простую вещь: личность — такой же прикладной инструмент, как рука, нога, печень, мозг... Но только виртуальный. И чтобы разобраться в том, кто же на самом деле этим инструментом пользуется, нужно ее — личность — на время нейтрализовать... А сделать это можно только одним-единственным способом — прекратить неуправляемую суету ума. Установить контроль над всей умственной деятельностью — так, чтобы внутри стало тихо-тихо.

— И что тогда? — спросил я.

— Тогда разглядишь — где ты, а где — твоя личность. Вернее, твои личности... И субличности... Там обычно целое стадо всяких разных ошивается.

— Где?

— Это не важно. Потому что там, где важно, их нет — и как раз это ты увидишь со всей очевидностью.

— Как увижу?

— Отрешенно. Отрешенность — ключ ко всему. "Отсутствие тяги к объектам желаний, будь то воспринимаемым непосредственно или известным по описанию..."

Он приложил палец к губам. Но я ничего не собирался говорить. Мне нечего было сказать.

Сэнсэй по-военному четко повернулся на каблуках и с хлопьями зашагал прочь. Мутно мигнула пыльным хаки спина военного ватника, и в ее свете, как в свете неоновой рекламы, я увидел надпись на песке: "Следуй за мной". И — странный знак с точечкой позади закорючки. Наверное, ОМ... Чавкая мокрыми кроссовками, я двинулся вслед за Альбертом Филимоновичем, поскольку ничего другого мне не оставалось.

Я шел и пытался сообразить, почему беседа с сэнсэем оставила у меня такой неприятный осадок. И вдруг понял — весь наш диалог был произнесен пронзительным свистящим шепотом...

На некотором расстоянии от озера в ребристых кустах виднелось нечто, сколоченное из досок. В темноте оно было похоже на маленький сарайчик. Оставляя на песке мокрые следы, мы приблизились к нему. У сарайчика была дверь — так же, как и само строение, сколоченная из серых растрескавшихся досок. Она была подвешена на двух кусках резины, вырезанных из автомобильной покрышки. Открывалась дверь не в сторону, как положено нормальной двери, особенно — двери, играющей роковую роль регулятора доступа в заднем проходе между мирами где-нибудь в посредственном зарубежном психоделическом триллере, а снизу-вверх — наподобие крышки автомобильного багажника. Несерьезная какая-то получилась дверь... Но как для раннеутренней восточно-славянской драмы в стиле "дзен" — вполне... А если еще учесть, что действие драмы разворачивается вне времени, да к тому же в самой непостижимой стране мира, где вся жизнь кругом — один сплошной дзен... А ежели где-то в чем-то и не дзен, так там — откровенно полный идиотизм: этаким перманентный политический, экономический, бытовой и разный всякий прочий цирк... Пожизненное состязание самодовольных придурков — кто кого переобдурит... И этого, пожалуй, больше, чем даже соб-

ственно дзена... Дзен — для тех, кто еще пытается как-то разобраться в здешней жизни и ее — жизнь эту самую — хотя бы чуть-чуть в чем-то наладить... Короче, тоже для придурков. Но других. Не таких, как все остальные придурки... Однако все равно достаточно дурных... Сами посудите — ну где еще может образоваться Поле Чудес? Не в Италии же... И не в Великобритании... В Штатах? Ну, это еще вопрос... Но уж во всяком случае — точно не в Японии... А у нас их, полей этих... Что ни поле — то чудес... Картофельное, помидорное, кукурузное, электромагнитное, биопсихическое... Даже гравитационное — и то не как у людей, а почти как в Непале или даже где-нибудь в погранной китайскими танками Тибетской глубинке... Но вот что касается радиационного поля — тут мы их всех сделали! Чернобыль — наша гордость... Достояние народа, типа... Самое-самое... И от столицы — рукой подать. Удобно иностранных гостей возить — к таинству национальной духовности приобщать... Правда, чего-то не сильно они как-то едут... Визы дорогие? Или им тут просто нечего делать? Впрочем, это не имеет значения... Мы сами скоро к ним заявимся. Уже идем... Со всем своим дзеном и всей своей духовностью множественных политико-цирковых династий... Братья-сватья-кумовья... Пусть опасаются — это всерьез и надолго... Могут начинать бояться прямо сейчас... Да. Уже начали... И правильно делают. С точки зрения сохранения экономической стабильности исламские фундаменталисты безопаснее...

О чем это я?

А, ну да, дверь...

В общем, проникли мы в сарайчик. Незапертой она оказалась...

В сарайчике были двухъярусные нары. Изнутри мне стало видно, что начинает светать. Похожий на вьющийся липкий туман едва различимый серо-сиреневый свет струился снаружи сквозь многочисленные щели в стенах. Посередине сарайчика на земле было выложено кольцо из кирпичей — кострище.

— Альберт Филимонович, давайте разведем костер, — предложил я, — а то у меня скоро все зубы в порошок сокрутятся от мелкой дрожи...

Он сказал, что костер разводить нельзя. Придется потерпеть.

Я не понял и спросил:

— Почему нельзя?

— Мы должны соблюдать конспирацию и тщательно маскироваться. Рыбе не следует раньше времени знать, что мы здесь...

— Какая рыба? Вы что? Она же — в воде. А мы — в сарае...

— Это не сарай. Это — прибежище, — сурово сообщил сэнсэй.

— Не понял...

— Прибежище для рыболовов и стрелков...

Вот так. Я бы даже сказал — опа!.. Сэнсэй не в себе. Явно... Пожалуй, будет лучше, если я куда-нибудь отсюда денусь. Прямо сейчас... Не дожидаясь, пока ситуация достигнет фазы роковой необратимости...

Я рванул было к двери, но получил подсечку с ударом между лопаток и рухнул лицом прямо в мокрую золу. Кострище пахло мочой...

— Почему зола мокрая? — спросил я.

— Крыша прохудилась. Нужно смотрителю сказать.

Альберт Филимонович помог мне подняться.

— Какому смотрителю? У них здесь что, уринотерапевтическая парная?

— Нет... Выпаривать мочу глупо. Ее нужно пить. Как водку — утром натощак... И закусывать... Ну, сам понимаешь, чем... Еще можно делать обертывания — умеренной температуры... А эти... Просто ссут в костер, чтобы погасить, когда уходят... У всякого прибежища всегда имеется смотритель...

— Так это он в костер...

— Нет, не он.

— А кто?

— Тот, кто боится подойти к озеру и зачерпнуть воды...

— А кто боится подойти к озеру и зачерпнуть воды?

— Стрелок. Он всегда смотрит в небо, он не понимает, что рыба — лучше...

— Лучше чего?

Сэнсэй не ответил, шурша чем-то у меня за спиной. Я обернулся и увидел, что он распаковал свой военный гермомешок и достает из него сухую одежду и обувь.

— А мне? — спросил я.

— Кто же мог знать, что ты будешь таким мокрым? — пробормотал он.

"Жмот паскудный", — подумал я.

— А вот и нет, — сказал он, — просто все в этом мире имеет свой сакральный смысл.

Я промолчал, но разозлился. Мне стало жарко. Из голы вниз прошла горячая волна раздражения. Альберт Филимонович закончил переодеваться и внимательно посмотрел на меня.

— Прана пошла... — с явным удовлетворением отметил он.

— Вы о чем? — спросил я.

Он положил мокрые вещи на верхние нары и сказал:

— Еще двадцать восемь минут. Ляг, расслабься...

Я улегся на нижние нары. Сверху капала вода. Касаясь моего лба, капли мгновенно с шипением испарялись.

Неужели у меня температура? Надо же — как быстро простудился... Хотя... Вода в озере — такая черная... Хорошо, хоть живой еще, а то с этим психом... Живой? Ты уверен?..

* Я мыслю — стало быть, существую... Или наоборот: существую и потому мыслю?

Немного полежав молча, я спросил:

— Но все-таки, Альберт Филимонович, почему бы нам не развести костер? Маленький...

— Нельзя, Миша. Рыба — она существо чуткое и к тому же есть принадлежность водной стихии. Огонь может ее обидеть. И тогда нам нечего будет ловить...

— И хрен с ней, с рыбой... Мне не холодно уже, просто домой хочется.

— Поздно. О доме можешь забыть. Без Рыбы нам назад никак нельзя.

— А с рыбой?

— А с Рыбой — это уже не назад.

— А куда?

— Время... Вставай!

— А куда?!

— Как — куда? Снасти забрасывать.

— Я не о том... Куда, если не назад?

— Потом... Сейчас — вот тебе удочка и — вперед. Только вперед...

Мы выбрались из сарайчика-прибежища. Снаружи было еще совсем темно и, наверное, промозгло. Но я не замечал холода. Гнев мой улегся, оставив после себя ощущение приятного тепла в теле. Одежда на мне совсем-высохла и местами даже немного дымилась. ►

Сэнсэй вытащил из-за голенища большой широкий нож со свирепыми зубьями на обухе, извлек из кармана военного ватника маленький пластмассовый фонарик и, светя себе под ноги, ушел в кусты. Я стоял на песке и молча смотрел на неподвижную маслянисто-черную поверхность воды. Минуты через две сэнсэй вернулся. Подмышкой он нес двух длинных — сантиметров по сорок, не меньше — и очень толстых земляных червяков. В мутном свете фонарика их цвет казался сизо-красным.

— Они не спят? — удивился я. — Уже ведь почти зима.

Невиданные размеры червяков почему-то меня особенно не удивили.

— Я взял их сонными, — ответил Альберт Филимонович. — Видишь — вялые какие... Жирные зато... За лето отелись.

Мы размотали удочки. Обнаружив отсутствие каких бы то ни было признаков крючка, я почти не удивился. Псих, что с него возьмешь?..

Сэнсэй показал мне, на каком расстоянии от грузила должен находиться поплавок.

— Червяка привязывай очень осторожно — аккуратненькой петелькой за самый хвостик. Чтобы скелет не повредить, — сказал он.

— Скелет? У червяка? — спросил я.

— У тебя же есть... Почему у него должно не быть?

— Но ведь он — червяк!..

— Ну, червяк, и что? Разве это — повод презирать его или считать, что он чем-то хуже тебя? В конце концов, именно он является посредником между тобой и твоей Рыбой!..

— Моей рыбой?..

— Без четверти семь. Забрасывай удочку, Рыба уже шевелится во сне...

Бред. Полный... Какая рыба в конце ноября? Она уже давно на ямах... Мне снова стало холодно и неуютно. Но, чтобы лишней раз не действовать ему на нервы — кто знает, какие еще фантазии могут возникнуть в его нездоровом мозге? — я все же аккуратно — за самый хвостик — привязал своего червяка и забросил удочку.

— Теперь ждем, — сказал сэнсэй.

— Ждем кого? — не удержался я.

— Заветного мгновения, когда Рыба проснется и поднимется из неведомых глубин, чтобы клюнуть на нашу наживку...

— Каких, в жопу, глубин, здесь всего-то воды по горло?!

— Это для тех, кто переходит вброд, — невозмутимо произнес сэнсэй. — Рыба — она вброд не ходит. Рыба имеет обыкновение величественно скользить в неизмеримой толще кристально прозрачных антрацитово-черных вод... Если, конечно, она не летучая. Которая летучая — той времени от времени свойственно бывает воспарять...

— Так ведь Оболонь же! Куда воспарять? Летучие рыбы — они в тропиках... Или я не понял чего?

— В тропиках... Тоже мне...

— Блин! Оболонь же!!!

— Кто сказал?

— Так Вы же и сказали!

— Ну вот... Какой ты, Миша, однако...

— Какой?

— Доверчивый... Впрочем, не ты один.

— А кто еще?

— Странное все-таки существо — человек... Ему как скажешь — так и будет. Главное — чтобы убедительно. Ну,

и по возможности — с чувством... Желательно, конечно, из ящика... Но тебе и так сойдет...

Почему-то высказывание сэнсэя показалось мне оскорбительным. Я обиделся. Не за себя — за человечество, которому как скажешь, так и будет... Если с чувством. Хотя в чем-то он, конечно, отчасти прав. Возможно...

Но потом случилось нечто, из-за чего я забыл и о своей обиде, и о превратной судьбе человечества.

На противоположной стороне озера образовалось яркое пятно. Присмотревшись, я разглядел стайку девушек в цветастых спортивных костюмах и пестрых кроссовках. Округленные теплым пузырьком радужного света, девушки весело скользили трусцой по самой кромке узкого песчаного пляжа.

Я радостно подумал, что это, должно быть, спортсменки, отбросил удочку и рванул по направлению к ним.

— Стоять-сидеть-лежать-и-не-брыкаться!!! — раздался за моей спиной резкий окрик.

Я застыл неподвижно — по щиколотки в черной холодной воде. От моих ног по жирной зеркальной глади расходились круги. Девушки трусили вдоль пляжа и делали вид, что наши расклады их не касаются. Я медленно оглянулся. Альберт Филимонович сидел на прежнем месте и держал в руке удочку. В зубах его был зажат выпачканный землей нож.

— На место! — процедил он, лязгая ножом. — Взял удочку — и лови дальше...

— Кого ловить? Нехер здесь ловить... А там — девушки. Спортсменки, можно сказать... Теплые, хорошие... И спонсоры у них, видать... Костюмчики, кроссовочки, ну, и остальное все — видали?.. По высшему разряду! Отпустите, а?

— На место! — еще жестче приказал сэнсэй.

Холодная сталь выразительно лязгнула между его зубами.

— Спортсменки... — продолжил он с яростным присвистом. — Спонсоры... Придурак... Не в спонсорах дело. Ты полагаешь, что ловишь на червяка, девушки полагают, что ловят на... И, возможно, не без веских на то оснований... По сравнению с их аргументами твой червяк, знаешь ли... Только ведь Рыба — ей-то все равно... Она проснулась и только того и ждет, чтобы ты бросился назад — вброд... А девушки — всего лишь сыр в мышеловке...

— Какой сыр? От них духами — аж сюда... Дорогими, между прочим...

— Иллюзия... В мышеловке может быть только сыр. Шаровой... За остальное придется платить... Ты, Миша, кто по китайско-японскому гороскопу?

— Крыса... Мышь то есть... Ой... А что?

Я ощутил, как по моей коже пробежали мурашки. Сэнсэй вынул нож изо рта и воткнул его в песок рядом с собой.

— Отрешенность есть отсутствие тяги к объектам желания, будь то воспринимаемым непосредственно или известным по описанию... — сказал он.

— И что?

— Устойчивая отрешенность — единственный путь к обузданию поведения ума...

— Зачем?

— А тебе известно что-то еще?

Он прав. Все остальное — всегда одно и то же — автоматические игрища гормональных страстей... Но ведь это же и есть жизнь... Ну, устроена она так — бездарно... Так

ведь... Нет, наоборот... Не бездарно. Очень мудро и гармонично... Только в создании ее сомнительной гармонии мы, пожалуй, не принимаем участия, если только... Ну да, поведение нашего ума как раз и есть то, что формирует наш мир. Образ нашего мира... Пища для того, кому отходит наше осознание после нашей смерти. Конечно, хочется, чтобы мы были хорошими и благостными — вкусными то есть... В церковь любую ходите — как там народ к заготовке готовят — любо-дорого! Со специями и пищевкусовыми добавками... Сатанисты — те наоборот... Чем отвратительнее — тем более невкусно... Авось пронесет... Да. Но для них — другая крайность — и за нею тоже аппетиты немереные... Стервятники на мертвечину падки... А поскольку мертвое и гадостное — энергонасыщенность оставляет желать... Так что с "той" стороны аппетиты — благостная братия просто отдыхает... Ну, а в пределе — пищеварительная система все равно одна и та же... И прямая кишка... Сэнсэй прав — кроме тотального самоконтроля и стопроцентной отрешенности — шансов ноль... Нарботать и сохранить осознание, ну, так, чтоб не разложиться заживо и не быть сожранным... Остальное не имеет значения?.. Может быть, может быть... Очень даже может быть...

Девушки тем временем обогнули озеро и трусцой приближались к нам.

— Почему они не побежали вброд? — спросил я.

— Они уже выманили свою рыбу, — ответил сэнсэй. — Своих спонсоров, я хотел сказать...

Девушки подбежали совсем близко, залив все вокруг восхитительным ароматом смеси женского пота и дорогих духов. Их окружал теплый радужный свет. Он излучал ощущение домашнего уюта и пробуждал в теле утреннее желание. В сумеречной хмурости предраассветной ноябрьской мути на берегу холодного черного озера черт знает в каких местах...

— Эй, мужички, побежали с нами! Чего тут без толку сидеть? Фитнесом займемся... — они дружно рассмеялись. — Или пилатесом... Тоже бывает приятно... А можно даже йогой — скоро очень модно будет... Рыбу-то все равно уже давно поймали. Тут ведь все лето ловцы толкуются — к водке не пробьешься... То есть, в смысле — к воде... А которую не поймали — так та вся на ямах... Зима на носу. Идем!

Они снова рассмеялись. Подозрительно радостно, как-то очень уж одинаково и не по-хорошему дружно... Но все эти вещие знаки, видимо, по сценарию не должны были произвести на меня должного впечатления, потому что Альберт Филимонович снова сжал нож зубами и, лягнув холодной сталью, грозно рыкнул:

— Сидеть!

Глаза его при этом яростно вращались, а на зубах скрипел песок...

Вдруг одна из девушек — самая низенькая, но с восхитительно манящей своей плотной упругостью грудью как минимум третьего размера — назвала меня по имени. И вот тут-то я насторожился.

"Откуда она знает, как меня зовут? Неужто и впрямь — провокация?"

Девушка позвала меня еще раз и, вызывая подмигнув левым глазом, руками натянула свой пестрый реглан. Твердые бугорки сосков отчетливо обозначились под высококачественным импортным трикотажем.

— Силикон... — сквозь зубы, слегка полязгивая сталью и поскрипывая песком, негромко процедил сэнсэй. — Задница — тоже... И губы...

Я отметил: в самом деле, и задница, и яркие навыворот губы, и ритмично подпрыгивающая в такт бегу трусцой грудь — все в восприятии мною этой девушки вызвало мутноватый осадок странной настороженности. Вроде бы, все на месте, и вроде бы — весьма недурно скроено, но как-то не очень похоже на то, что скроено природой... Человеческий гений — чего только не сотворит... Не натворит...

— Ну что, Миша, бежишь за нами? Ты не бойся, он в тебя своим тесаком не запустит. Это он так — пугает... Ведь он же тебя любит. Вы для него все — как дети родные... Беги!

Девушкам не может быть известно, как меня зовут. Это — ловушка. Сэнсэй прав. Я отрицательно покачал головой.

— Ну и хер с тобой. Хочешь ловить — лови. Неизвестно еще, кого поймаешь. Может, сам рад не будешь.

И девушки затрусили прочь. Их ягодицы ритмично вздрагивали, унося с собою радужный свет, тепло и уют. Предраассветные сумерки сомкнулись вокруг нас вязкой жижей сиреневого ноябрьского тумана. Альберт Филимонович вынул изо рта нож и снова воткнул его в песок.

— Вот так, — сказал он. — Молодец, Миша...

— Почему? — вяло поинтересовался я.

— Как же, ты не поддался дьявольскому искушению!..

— Так ведь Вы не позволили...

— Если бы ты был склонен ходить на поводу бесперспективных иллюзий, я бы ничего не сумел сделать. Впрочем, тогда бы нас с тобой здесь не было...

— А где бы мы были?

— В каком-нибудь другом месте — сообразно предписаниям кармы.

— Типа здесь у нас кармы нет?

— Мы покинули зону бытия, подконтрольную карме, в тот момент, когда отправились на рыбную ловлю.

— Как это?

— Пройдет немного времени, Миша, и ты сам все осознаешь. А там, глядишь, и понимание придет...

— Понимание и осознание — разве это не одно и то же?

— Осознание — вещь в себе. Понимание приходит после и характеризуется способностью объяснить... Ты бы как-нибудь отвлекся от стремления к спортивным достижениям и на досуге ознакомился с бессмертными творениями классика альтернативной магии...

— Кто такой?

— Карлос Кастанеда.

— Так я знаю, читал — мы проходили... На курсах аутогенного волевого регулирования потенциального модуля индивидуального бессмертия Школы Магистра экстрасенсорики В.П. Левых-Дыбчинского...

— Проходили? А ты бы остановился и разобрался... Левых-Дыбчинского...

— Так времени не было. Деньги-то заплачены. И немалые. Насилу маму упросил... Отец вон до сих пор сокрушается... Так что хотелось успеть все как следует пройти...

— Вот и прошел. Не знаю, ну, попробуй — пройди еще раз...

— Так умер ведь...

— Кто?

— Магистр... Заболел и умер...

— А как же индекс? Модуль, то есть?

— Модуль остался. Понятие-то абстрактное... Его теперь Магистровы ученики свежее обращенным растолковывают...

— Капусту, небось, косят...
— Нет, больше друг друга поливают...
— Н-да, все как всегда. Впрочем, к книгам Кастанеды это отношения не имеет. В метро читай — вернее будет...

Я подумал, что сэнсэй, наверное, совсем рехнулся. Разве в метро можно читать?... Там только спится хорошо. Начинаешь читать — и можешь быть уверен, что проспишь свою станцию. Бедный Альберт Филимонович...

Жалость к выжившему из ума сэнсэю заставила меня ощутить прилив душевной теплоты...

Однако телом я чувствовал некоторую глубинную промозглость. Потому, видимо, что сиреневый туман предрассветных сумерек странным образом прикинул внутрь меня и обволакивал клетки моего организма сырым холодным ощущением последней предзимней стылости. Я видел, как он течет от клетки к клетке, слой за слоем овладевая тканями тела, и как процессы жизнедеятельности делаются от этого почти совсем подспудными, а сознание останавливается на полумысли, и зависшие в остеклении внутреннего безмолвия разлапистые, тягучие, как хорошо разжеванный "Стиморол", до прозрачности хлипкие мыслеформы тают и сами превращаются в струящуюся фиолетовую мглу...

Я вдруг осознал всю буквальность текста "крыша плывет", и подумал, что это нехорошо, и что было бы лучше, если бы моя крыша оставалась на месте... Надо выпить...

Прогреться изнутри, да и развеяться заодно... Коль скоро девушки оказались подставой...

— У Вас там в гермомешке военном водки случайно нет? — спросил я. — Или спирта?

— Нет, — ответил Альберт Филимонович. — Не держим-с...

— Как же так? Вы же сами сказали — военный...
— Военный. И что?
— Так ведь разве бывает, чтобы военный — и без бухала? Прямо патология какая-то...

— Бывает, Миша. Еще и не такое бывает...
— Я Вам, Альберт Филимонович, не верю...
— И правильно делаешь. Но водки нет.
— Ни капельки?

— Странно ты как-то мыслишь... Брать с собой спиртное, отправляясь на рыбную ловлю... Не по-воински это, знаешь, ли...

— Я вообще не мыслю, я только существую... Мозги совсем оцепенели. Потому и дернуть хотел. Согреться, да и развеяться заодно...

— Может, еще и подлечиться?
— Может быть...
— Нехорошо, Миша... От тебя я, честно говоря, такого не ожидал. Функциональное употребление ограниченных доз спиртного, равно как и психотропных средств — это дешево и пошло... Истинный воин пьет просто ради того, чтобы пить. Очень много и абсолютно не пьянея...

— Так а зачем пить, если не пьянеть? И почему непременно — много?

— Много — чтобы развить исчерпывающе всеобъемлющий кайф. А не пьянея — чтобы в полный рост этим кайфом насладиться... Какой смысл набраться, и тут же умом помрачиться, и всякий утратить контроль?... А после — где был, что делал, с кем, как?... Стыдно. И синдром похмельный, опять-таки... Воин таких ошибок не допускает. Если, конечно, он — истинный воин, а не дешевый джентльменствующий мордобоец... Когда воин пьет, он

знает, зачем он пьет. Ну, и что именно он пьет — это тоже ему доподлинно известно. И сколько стоит то, что он пьет... Он ведь никогда не пьет что попало. Воин всегда отслеживает все без исключения аспекты реальности. От спиртного тело человеческого существа расслабляется, циркуляция потоков магической силы ци в энергетической структуре приобретает поистине грандиозный размах. И если контроль не утрачен — а воин не утрачивает его никогда — всю вовлеченную в эту циркуляцию энергию можно собрать и сконцентрировать в поле нижнего света. Оно находится в животе чуть ниже пупка... А контролируемое заполнение поля нижнего света могучим потоком магической силы ци — это, знаешь ли, такой кайф... Даосский ступенчатый оргазм отдыхает...

"Даосский ступенчатый оргазм"... Я вспомнил подозрительных, но, несмотря на это, вполне сексапильных девушек, которые убежали в непроглядность предрассветных сумерек... Вот зараза...

— Холодно и гадко, — сказал я.

— Ну, нам-то еще повезло... А ты вот представь себя на месте червячка, который к твоей удочке привязан... Ледяная вода, тьма и — Рыба, которая вот-вот поднимется из неведомых глубин и поглотит...

Я не дослушал. Я был червячком на толстой леске своей удочки. Мои ноги в области голеностопных суставов плотно охватывала тугая петля. Вот почему он говорил о скелете. Червячки — это тоже мы. А где же рыба? Должна быть где-то рядом...

Я огляделся. На некотором расстоянии справа от меня в прозрачной антрацитово-черной толще болтался головой вниз привязанный за ноги сэнсэй. Он был совсем голый, только на голове его красовалась мокрая полковничья папаха без кокарды. Это несколько приободрило меня. Выходит, не один я оказался в столь незавидном положении. На мне тоже не было никакой одежды. Я подумал, что купаться голым рано утром в ноябре — непозволительная блажь. Я чувствовал, что со стороны, должно быть, выгляжу довольно несчастным, чего нельзя было сказать об Альберте Филимоновиче. Весь его вид выражал непреклонную решимость, из-под сложенной козырьком ладони сэнсэй озирал окружающее пространство, а в зубах его был зажат нож, который, казалось, даже несколько подрос в длину, сделавшись еще шире и еще острее. Неужто сэнсэй собрался отбиваться от рыбы ножом? Я вспомнил старинный анекдот о мичмане российского императорского флота, глупой даме и коварной рыбе-акуле. Я слышал этот анекдот от отца — раз пятьдесят, наверное. Может, сто... А вдруг сэнсэю известно, с какой стороны таинственная рыба возникнет из неведомых глубин подсознания? Почему подсознания? Где это мы? С какой стороны — вот главный вопрос... Что делать — решим потом... По ходу сюжета... Нет, не знает — уж очень быстро головой крутит, прямо как пропеллером... Но почему только по часовой стрелке? А где же компенсация асимметричного движения? Во вторник нужно будет спросить... Блеск стиснутого в зубах ножа слился в сверкающий стальной круг. Жаль, что папаха без кокарды. Если бы еще и кокарда мелькала — вот это было бы круто! Но крючки — как же без них? Неужто так вот зазря и пропадать? Сожрет ведь и уплывет, и не зацепится...

— Как же мы поймаем рыбу, если удочки у нас — без крючков? — спросил я. ▶

— А кто сказал тебе, что мы должны ее поймать? — мелькающим голосом проговорил сэнсэй, все быстрее вращая головой.

— Так ведь рыбная же ловля...

— Точно. Только ловцы — не мы. Я не говорил тебе, чтобы заранее не расстраивать. Нам достаточно только выманить рыбу, а ловить ее мы не будем. Да мы бы и не смогли, потому что наша рыба — Рыба Дхарма, и ловит здесь Она. На этот раз Ей попадешься ты...

От его слов по всему моему телу прошел озноб. Мокрая кожа покрылась полчищами гусиных мурашек. Он был абсолютно безнадежен. Я думал, что это — конец, но, оказываясь, все еще только начиналось...

И тут я увидел свет. Бело-золотой, он поднимался из неведомых глубин, разрастался и неумолимо накатывался прямо на нас. Скорость вращения головы Альберта Филимоновича сделалась совсем уж невыносимой, и я услышал, как в пространстве замелькал его душераздирающий вопль:

— РЫБА!!!

ТАК это слово умели произносить только подвыпившие мужики, которые "забивали козла" в социалистических дворах моего детства...

Нож выскользнул изо рта Альберта Филимоновича и, прорезав поверхность воды над нами, исчез за пределами объема подводной части озера...

Я сидел на песке в позе воина. Рядом сэнсэй правой рукой тянул удочку. Удочка изогнулась дугой, леска дрожала.левой рукой сэнсэй держался за пластмассовую рукоять торчавшего из мерзлого песка ножа. Я глядел на воду. Моего поплавка нигде не было видно.

— Тяни, ну что же ты смотришь? — сказал сэнсэй. — Мне в одиночку не справиться. Нужно выманить ее на самый верх...

— Не хочу, — сказал я.

— Поздно, — произнес он. — У тебя нет другого выхода... Если ты не сделаешь это сейчас, ты не решишься уже никогда. И всю жизнь будешь себя жалеть. А потом придет смерть, и ты поймешь, что возможность сделать решающий выбор предоставляется здесь только один раз. В каждое мгновение жизни — один-единственный раз... Знаешь ли ты, когда смерть явится, чтобы забрать тебя отсюда?

— Не знаю, — признался я, и мне стало по-настоящему все равно.

Прозрачная кристально чистая решимость заполнила мое существо ровным потоком стальной ясности. Я подумал, что это, должно быть, и есть отрешенность, схватил удилице и дернул. Оно изогнулось дугой. Я тянул, чувствуя, что Рыба намного сильнее нас двоих, и что ее сила уже отрывает меня от земли...

Черная вода озера окрасилась золотом, из нее начал струиться свет. Он рос и делался все ярче, сила его нарастала. В конце концов, он сорвал нас с наших мест и втянул в себя...

Мы неслись сквозь пространство нестерпимо яркого света — серебристо-белого с золотыми и радужными сполохами. Альберт Филимонович — немного впереди, придерживая меня левой рукой за по-прежнему торчавший из моего живота замысловатый завиток некоего ощущения. Потом я заметил, что голова и ступни мои начинают светиться, постепенно сливаясь с окружающим светом и по-немногу в нем растворяясь. Растворение ползло по телу,

сверху и снизу медленно подкрадывалось к животу... Скорость полета сквозь свет достигла совершенно фантастической величины. Сэнсэй куда-то затерялся. От него осталась только рука, которая держалась за мой завиток. Потом и рука его исчезла, поглощенная набегающим потоком светового ветра. В конце концов, свет добрался до середины моего живота и поглотил меня полностью. Я ощутил, что сам стал светом, я растворился в свете и растекся во все стороны беспредельности. Мое осознание было самоосознанием бесконечно протяженного во всех мыслимых и немыслимых направлениях золотисто-белого пространства единого света. Его переполнял абсолютный покой, полная самодостаточность и безграничность Великой Пустоты. От ощущения невыразимого счастья я проснулся.

Горела настольная лампа. Мама стояла, склонившись надо мной, и улыбалась.

— Вставай, уже утро, — сказала она. — Там сэнсэй пришел... С удочками.

— С удочками? — удивился я и тут же все вспомнил. Ну да, рыбная ловля. Шанс... Бред. Впрочем, он — сэнсэй, не я...

Я встал и вышел в коридор. Там стоял Альберт Филимонович в военном ватнике поверх пятнистого комбинезона и в офицерских яловых сапогах. В руке он держал брезентовый чехол. Из чехла торчали два бамбуковых удилица. На голове у сэнсэя была полковничья папаха без кокарды, за спиной — странного вида рюкзак.

— А что это за рюкзак у Вас такой? — спросил я.

— Это не рюкзак, это — военный гермомешок, — ответил Альберт Филимонович.

— Военный?

— Доброе утро.

— Доброе? Ага... А папаха — чего?

— Так ведь я же офицер. В глубине души... И потомственный к тому же дворянин... Опять-таки, уши не мерзнут...

— Понятно...

Понятно не было, но я решил, что это не важно, и направился в туалет. Именно там я мог окончательно проснуться. Это было мне хорошо известно из предыдущего опыта. Самсары не врут...

Когда я вышел из туалета, в коридоре горел свет. Мне он показался каким-то слишком ярким и чересчур желтым. Прямо под лампой стоял Альберт Филимонович с удочками. Удочки были в брезентовом чехле. На лампе почему-то не было абажура.

— Опа... Альберт Филимонович... А кто снял абажур?..

— Собирайся скорее, — сказал он. — Если мы опоздаем, вся рыба проснется и уплывет...

Наступило послезавтра... ■

Киев — Одесса — Харьков — Чернигов — Черноморск — Малый Атлеш — Оленевка — Мафьино — Осокорки — Москва — С.-Петербург — Казантип — Нью-Йорк — Питтсбург — Эмбридж — Монтерей — Кармел — Пасифик Гроув — Санта-Круз — Сан-Франциско — Бостон — Кастрополь — Герцалия — Тель-Авив — Нувайба-Тарабин — Ялта — Виктория — Ла Диг — Кацвели — Лиссабон — Санта-Мария да Фейра — Вена — Оловели — Лондон — Дахаб — Хамата — Марса Шагафа — Марса Абу Даббаб — Уфа — Киев

1990-2005

ПИЛАТЕС

"Через десять занятий Вы почувствуете разницу, через двадцать — увидите разницу, а через тридцать у Вас будет совершенно новое тело".

Джозеф Х. Пилатес

Самосовершенствование по методу Пилатеса — уникальная система упражнений, разработанная Джозефом Хубертусом Пилатесом в начале XX столетия. Направлена на укрепление и тонизирование мышц, улучшение осанки и гибкости, развитие чувства равновесия. Результатом тренировок по методу Пилатеса становится единение тела и разума, формирование стройной гармоничной фигуры.

Джозеф Пилатес родился в 1880 году в Дюссельдорфе. Свою систему упражнений начал разрабатывать в Германии — еще до Первой мировой войны. В детстве он страдал астмой и рахитом, и его первоначальной целью было укрепление собственного организма. Уже в 14 лет у него было тело атлета, и он нередко позировал в качестве модели для анатомических зарисовок.

В 1912 году Джозеф переехал в Англию. Там он работал профессиональным боксером, циркачом и тренером по самообороне — обучал приемам рукопашного боя детективов Скотланд-Ярда. Помимо занятий основными видами спорта, Пилатес серьезно изучал йогу, восточные боевые искусства, основы медитации. Свой метод тренировочной практики он назвал "Искусством контрологии", подразумевая под контрологией мышечный контроль. Тем самым Пилатес дал понять, что в его методе работа с мышцами имеет в своей основе работу с сознанием.

Во время первой мировой войны Джозеф Пилатес попал в плен. В 1918 году он обучал своему методу других военнопленных, чтобы помочь им справиться со смертоносной эпидемией гриппа. Это спасло жизнь и здоровье многим людям.

Всю вторую половину войны Пилатес провел на острове Мэн. Работая в должности медбрата при госпитале, он начал внедрять свою систему в работу с прикованными к постели тяжелоранеными пациентами. Пилатес привязывал к больничным койкам веревки, которые пациенты использовали в качестве опор. И сам Пилатес, и пациенты, и врачи отмечали существенное ускорение выздоровления и восстановления общей физической формы тяжелораненых бойцов.

Упражнения с веревочными опорами в сочетании с упражнениями в положении лежа стали основой терапевтического метода Пилатеса. Именно поэтому его имя часто ассоциируют с устаревшими тренажерами. На самом деле исходной является система упражнений в положении лежа, обладающая уникальной эффективностью. Выполнение упражнений по этой системе не требует никакого оборудования и может производиться в любом месте, где достаточно свободной площади для того, чтобы лечь на пол.

Иммигрировав в США в 1926 году, Джозеф основал первую официальную студию пилатеса в Нью-Йорке. В 1945 году Пилатес выпустил книгу "Возвращение к жизни". Согласно его концепции обновление духа — важнейший фактор для поддержания трезвого ума и телесного здоровья.

Эффективность своей методики Джозеф Пилатес демонстрировал на собственном примере. В 77 лет он позировал фотоаграфам, оставаясь бодрым и хорошо тренированным. Тренировки с клиентами он проводил до 87 лет.

Система Пилатеса абсолютно безопасна, ее используют в восстановительной терапии после травм. Никакие другие упражнения, кроме йоговских, не оказывают столь мягкого воздействия на тело, одновременно тренируя его. Но для практики многих йоговских тренировочных техник имеются серьезные индивидуальные противопоказания. Для занятий пилатесом противопоказаний не существует. Можно отправиться на тренировку в любом возрасте и в любой физической форме. Ведь изначально данная техника возникла именно как реабилитационная, восстанавливающая после серьезных травм и физических перегрузок, или наоборот, как подготавливающая к силовым испытаниям. В Англии, например, по методике Джозефа Пилатеса тренируются профессиональные регбисты. В Голливуде тоже началась "эпидемия". Сначала этот "вирус великолепного здоровья" поразил Мадонну, за ней пилатесом "заболели" Сигурни Уивер, Николь Кидман, Шарон Стоун, Джулия Робертс и другие звезды.

Но все же сначала достоинства системы Пилатеса оценили профессиональные спортсмены и танцоры. Самыми первыми всемирно известными почитателями системы стали известнейшие американские танцовщики — Марта Грэхем и Джордж Баланчин, которые настолько полюбили эти занятия, что стали некоторым образом бесплатной рекламой пилатеса.

"В идеале наши мышцы должны подчиняться нашей воле. Рефлекторные действия мышц не должны доминировать над нашим разумом" (Джозеф Пилатес).

Основополагающие аспекты тренировочной системы Джозефа Пилатеса

Система Джозефа Пилатеса имеет в своей основе концентрацию внимания; осознанный контроль действий; точность выполнения упражнений; правильное дыхание; центрирование движений и положений тела; непрерывность, плавность и текучесть движений.

В работе с телом применяются следующие принципы: удлинение позвоночного столба; стабилизация позвоночника в нейтральном положении; активизация центра; правильное положение плечевого пояса и его стабилизация; работа с образами.

Наиболее вероятные результаты практики

Постоянные тренировки по методике Джозефа Пилатеса приводят к таким положительным изменениям: стабилизация поясничного отдела позвоночника, что также означает устранение болей и повреждений в позвоночнике; облегчение нагрузки на мышцы шеи, затылка и плеч; укрепление мышц живота; укрепление мускулатуры тазового дна; профилактика остеопороза; улучшение подвижности суставов; существенное увеличение мышеч-

ной силы; улучшение координации движений; повышение точности и адекватности восприятия своего тела; существенное повышение физической и психической работоспособности; выработка оптимальной осанки; оптимизация кровоснабжения всех тканей тела; оптимизация снабжения клеток тела кислородом; развитие упругости мышц и сухожилий, развитие гибкости; легкость движений; гармония духа, ума и тела; уверенность в себе; позитивное отношение к жизни.

Тематическое интервью

О практическом применении тренировочной системы Джорджа Пилатеса в практике современной фитнес-культуры рассказывает Наталья Мочалова — инструктор и координатор фитнес-программ Киев Спорт Клуба, менеджер детского клуба при Киев Спорт Клубе, опытный преподаватель многих направлений современного фитнеса, в том числе — пилатеса. С Натальей Мочаловой беседует творческий директор проекта "YOGA" Андрей Сидерский.

Наталья, ты имеешь очень большой опыт работы в системе фитнеса и на высокопрофессиональном уровне владеешь многими направлениями самосовершенствования. Правда ли, что пилатес является одним из самых интересных и эффективных инструментов в общей гармонизации и общей стабилизации состояния человека?

Безусловно.

Как к тебе лично пришло это понимание?

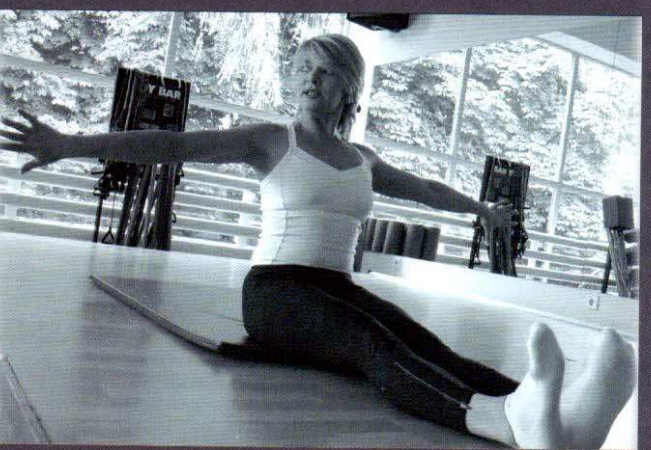
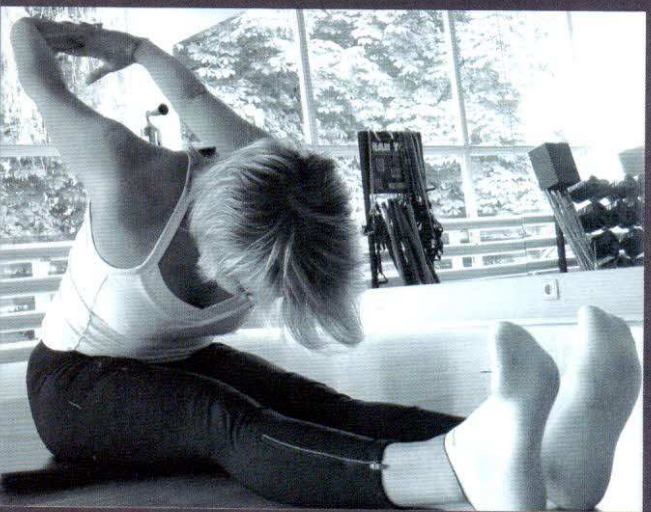
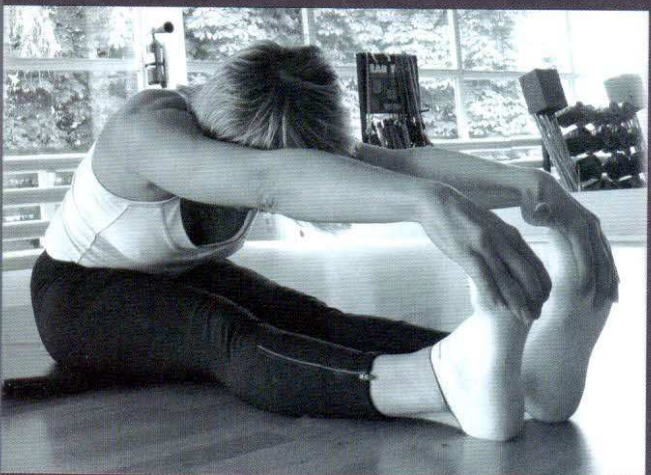
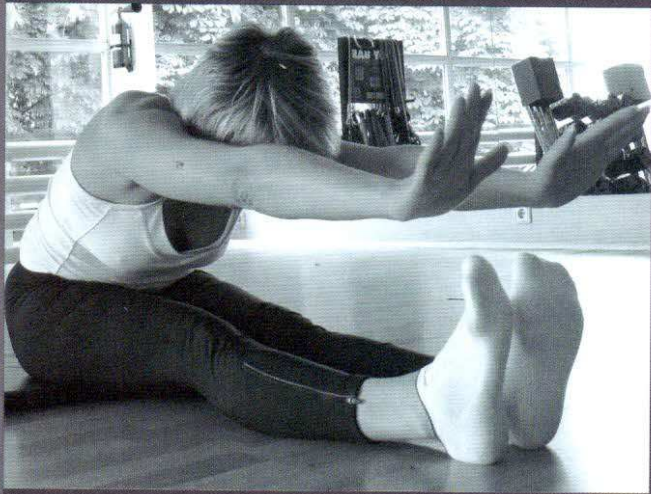
В первый раз я услышала слово "пилатес" лет шесть или семь назад на фитнес-конвенции в Москве. Скажу откровенно, тогда пилатес меня не впечатлил. Сейчас у многих еще бытует ошибочное мнение относительно пилатеса и йоги: ну что это за тренировка такая — лежат и вяло шевелятся?.. нам бы драйву — танцы, кач, музыка такая, чтобы голова раскалывалась... Я могу их понять, людям хочется встряхнуться, "оторваться"... Напряг-то по работе у народа нешуточный... Я тоже с самого начала так на пилатес отреагировала. А уже потом пришло понимание: пилатес можно сочетать с любыми другими видами тренировочной деятельности, и очень даже успешно. Наверное, все зависит от того, кто преподает. В первый раз инструктор был никакой, и я не поняла вообще ничего... Почему движения такие медленные, почему никаких усилий, почему так вяло и осторожно?.. И откуда при такой практике может взяться тот поразительный тренирующий эффект, о котором говорилось?.. А два года назад к нам приехала Инга Яхней — лучший специалист по пилатесу в СНГ и один из лучших в мире. Ее четырехдневный семинар полностью перевернул мое отношение к пилатесу. Я наконец-то поняла, что это такое, в чем заключается "фишка". Выполняя упражнения по системе Пилатеса, мы все время осознанно контролируем все тело. Степень и полнота контроля не зависит от того, с каким количеством каких мышечных групп работает конкретное упражнение. В этом — основное отличие пилатеса от других фитнес-систем, где работа с одной группой мышц выполняется "в отрыве" от контроля всего тела.

Насколько я понимаю, сама система развивается и адаптируется к условиям нового времени. В какой степени это согласуется с подходом основателя системы Джозефа Пилатеса?

Пилатес не был сторонником жестких правил. Он продумал основы, принципы, на которых должна строиться система. Но сами по себе техники подбираются индивидуально — как "под занимающихся", так и "под преподавателя". Он считал, что необходимо вносить разнообразие в способы применения имеющегося арсенала техник и разрабатывать новые приемы. Сколько людей — столько и наиболее подходящих для них тренировочных программ. Сколько преподавателей — столько и методов преподавания. Нет одинаковых инструкторов метода пилатеса и



Фото © Андрей Сидерский



нет двух одинаковых занятий по пилатесу, все время поразному — у каждого тренера свой пилатес. Неизменным остается главное — принципиальная база системы. Кстати, Джозеф Пилатес тесно сотрудничал с балетными школами. Очень много учился и у них очень многое взял. Разумеется, и артисты балета обучались у него в студии, это существенно помогало им в работе. И сам Пилатес, и его ученики подходили к развитию метода творчески. Поэтому упражнения постоянно совершенствовались, все время добавлялись какие-то приспособления, применялось новое оборудование. Тренировочные техники в пилатесе, на первый взгляд, кажутся очень знакомыми, они встречались нам много раз: на физкультуре в школе, в спортивных секциях... Главное отличие метода Джозефа Пилатеса состоит в осознанном подходе к выполнению упражнений. И оборудование применяется точно так же...

И если у человека есть какие-то не решаемые "в лоб" проблемы, то он может "подобраться" к их решению с помощью осознанного применения вспомогательных средств?

Да. Но вообще-то, изначально система состояла только из упражнений, выполняемых в положении лежа без какого бы то ни было оборудования. Потом в госпитале в кроватях, на которых лежали раненые, Пилатес приспособил какие-то шнуры, веревки, чтобы его бездвижные ученики могли делать какие-то минимальные движения. Потом изобрел специальную кровать — "Аллегро" называется. Именно она на сегодняшний день применяется в качестве тренажера в практике пилатеса. Некоторые ошибочно считают, что Пилатес является только изобретателем этой кровати. На самом деле вся его система изначально строилась без оборудования.

А в Киев Спорт Клубе какие используются практические элементы, какое есть оборудование?

Есть уроки пилатеса для начинающих. В них дается только базовая система — исключительно в положении лежа и без какого бы то ни было оборудования. Более сложные занятия, которые называются "пилатес плюс", уже включают в себя элементы работы со специальным оборудованием. Но мы не стоим на месте — пилатес в Киев Спорт Клубе постоянно развивается... Планируем в ближайшее время провести очередной семинар — снова хотим пригласить Ингу Яхней — теперь уже семинар будет посвящен работе с оборудованием.

Семинар будет открытым?

Да. Как и в прошлый раз.

И специалисты из других фитнес-центров и спортивных клубов тоже смогут его посетить?

Безусловно.

Наш журнал хотел бы вовремя получить информацию — чтобы проинформировать своих читателей. Многие из наших читателей в Украине и странах СНГ заинтересуются и захотят принять участие.

Да, конечно. Кстати, необходимо еще отметить, что пилатес сейчас уже используется во многих областях ▶

физкультурно-спортивной деятельности. Грамотные специалисты применяют основы пилатеса и в тренажерном фоне, и в силовых уроках.

Из того, что ты сказала, я для себя делаю вывод: пилатес — очень гармоничная точно разработанная система, которая позволяет сделать тело разумнее.

Совершенно верно. Все выполняется осознанно и тело становится разумнее. Формируется идеальный баланс силы и гибкости, достигается гармония души и тела.

Это то, ради чего, собственно, имеет смысл тренироваться.

В йоге ведь — то же самое. Я часто смотрю, как вы тренируетесь.

Я читал в интернете, что Джозеф Пилатес, когда разрабатывал свою систему, брал элементы из йоги...

Вполне возможно. Мне кажется, что в его системе просматривается прямая связь с йогой и классическим балетным тренингом, хотя я в официальных источниках об этом не читала. Некоторые специалисты считают, что там и элементы, свойственные тай-чи, присутствуют... Те, кто попробовал, утверждают, что уже после первого занятия хочется держать ровно спину...

Мне говорили, что пилатес — это система, которая позволяет, получить результат достаточно быстро...

Какой именно результат?

Ощущение себя более гармоничным, наполненным энергией... Буквально за несколько месяцев становится заметной разница между исходным состоянием и тем, которое получилось...

Да, но если говорить о внешнем виде — например, если человек хочет похудеть, то я бы одним пилатесом не ограничивалась. Нужно подключить правильное питание, другие тренировочные методы: тренажеры, танцевальные виды, например, — ведь там человек отдыхает психологически...

Наташа, ты как специалист, можешь быть согласишься в перспективе периодически рассказывать о разных направлениях современной фитнес-культуры?

Если речь будет идти о том, что я знаю, конечно расскажу. Или посоветую, к кому из профессионалов обратиться...

Отлично, тогда мы обращаемся к нашим читателям. Уважаемые, слово за вами. Пришлите вопросы... ■

Зустрінемося у клубі...



КИЇВ СПОРТ КЛУБ

Київ, бульвар Дружби Народів, 5

тел. (044) 522 88 66

www.kievsportclub.com.ua

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ЙОГА-СПОРТУ

Милан, 9-17 апреля 2005

С 9 по 17 апреля в Милане прошел международный фестиваль йоги. В рамках фестиваля был проведен четырнадцатый чемпионат мира по йога-спорту. Своими впечатлениями о событии с нашим журналом поделилась Оксана Сиваковская — йогатичер, официальный представитель Европейского Йога-альянса в Украине. Оксана принимала участие в чемпионате в качестве члена судейской коллегии. Кроме того, по просьбе редакции Оксана задала ряд вопросов президенту Международной федерации Йоги доктору Фернандо Эстевез Гриего, вице-президенту Международной федерации и президенту Европейского Йога-альянса дону Карлосу Альберто Мигелю Пересу и президенту Индийской Йога-конфедерации доктору Гопалу Джи.

Италия. Эта страна вызывает множество ассоциаций — от дивной оперы до традиционной пиццы, но кто бы мог подумать, что именно здесь будет организован фестиваль, тематика которого совсем не совпадает с привычными шаблонами, мероприятия, впечатляющее своим размахом, количеством участников и гостей. Программа фестиваля была чрезвычайно насыщенной: многочисленные конференции по йоге, лекции на самые разные темы (естественно, тем или иным образом связанные с индийской культурой), выступления как индийских, так и итальянских танцоров и певцов, показы мод — йогических, конечно — ведь итальянцы, и в частности, миланцы, известны своим интересом к данному вопросу... Ну, и конечно, ежегодный чемпионат мира по йога-спорту.

Историческая справка: чемпионат мира по йога-спорту проводится уже в четырнадцатый раз. Первой страной, принимавшей участников, была Индия (1989), затем в 1990 — Уругвай, после трехлетнего перерыва чемпионаты проводились почти ежегодно: Индия (1993), Аргентина (1994), Бразилия (1996), Италия (1997), Аргентина (1998), Уругвай (1999), Индия (2000), Аргентина (2001), Бразилия (2002), Португалия (2003), Испания (2004).

Участников в этом году было немного. Индийская делегация, например, приехала в очень скромном составе, всего шесть спортсменов (4 парня и 2 девушки). Для сравнения — в 2004 на соревнования в Испании приехали 30 спортсменов из Индии. Кроме индусов за звание чемпионов 2005 года боролись представители Аргентины (2 человека), Италии (3 человека), Португалии (1 человек) и Украины (1 человек). Призовые места были распределены таким образом: в олимпик-йога-спорте первое место — Индия, второе место — Индия, третье место — Индия (причем как у мужчин, так и у женщин). У тех, кто хоть раз побывал или поучаствовал в этих соревнованиях такая ситуация не вызовет недоумения, так как повторяется она из года в год. Артистик-йога: первое место — Индия (мужчины, женщины), второе — Индия (мужчины), Аргентина (женщины), третье — Украина (мужчины), Италия (женщины). В парной практике выступили всего три пары так, что призовые места достались соответственно первое и второе — индусам, третье — Аргентине. Нужно отметить, что такой скромный состав участников вовсе не является следствием падения интереса к данному мероприятию. После разговора с организаторами выяснилось, что заявок пришло очень много, но вот евровизу получить удалось не всем.

Совет для желающих съездить в Италию: готовьте документы заблаговременно!!!

Как же все это происходило?

Сначала проводились соревнования по олимпик-йога-спорту. Участникам, выходящим по три человека, было предложено продемонстрировать определенный набор асан, а членам жюри, в состав которого вошли представители Индии, Италии, Испании и Украины, выделить того, кто, на их взгляд, лучше других справился с поставленной задачей. Критериями отбора были не только высокий технический уровень исполнения, но и спокойное отношение ко всему происходящему. Именно спокойствием и улыбчивостью подкупили индийские ребята, выступавшие на чемпионате, хотя, конечно, и с точки зрения техники, равных им, как всегда, не было.

Затем проводились соревнования по артистик-йога-спорту. В оценке данного вида соревнований учитывалась техника исполнения, артистизм, костюмы, музыка... Честно говоря, с артистизмом у индусов — как-то не очень... По крайней мере с тем, что принято вкладывать в это понятие здесь, в Европе. Фонограммы плохонькие, костюмчики — тоже, хотя первые места все равно достались им: пара-тройка головокружительных прогибов — и золотой ключик, как говорится, в кармане. Очень симпатичными были выступления итальянок, одно из них "потянуло" на третье. Еще одна итальянка, хоть и не вошла в тройку призеров, запомнилась какой-то совер-



фото из архива © Оксаны Сиваковской

шенно не йогической музыкальной композицией (и довольно приличными асанами) в стиле хард рок. А почему, собственно, и нет? Старшие товарищи (йогины) недовольно покачивали головами, а молодежь веселилась. С ритмик-йогой и парной йогой неувязочка получилась: соревновались всего три пары — как вы понимаете, между собой... Так что результат был заранее известен. После окончания соревнований проходило закрытое заседание Международной федерации йоги и Европейского Йога-альянса, где у меня появилась замечательная возможность задать несколько вопросов, именно тем людям, которые стояли у истоков проведения мероприятий подобного масштаба. В беседе участвовали президент Международной федерации йоги Свами Майтрейананда Сарасвати (в миру — доктор психологии Фернандо Эстевез Гриего), доктор Гопал Джи — президент Индийской Йога-конфедерации, и дон Карлос Альберто Мигель Перес — вице-президент Международной федерации и президент Европейского Йога-альянса.

Вопрос к доктору Фернандо: как президент Международной Федерации Йоги не могли бы Вы рассказать об этой организации, ее истории, целях и планах?

Международная Федерация существует уже не первый год. Организацией, послужившей основой для создания нынешней Федерации стал Всемирный Совет Йоги "Вишва Йога Самсад", который был основан в 1965 году. Целью этого Совета было распространение йоги во всем мире, знакомство Запада с ее традициями и философией. Международная Федерация продолжает дело, начатое Всемирным Советом 40 лет назад. Мы хотим, чтобы люди разных стран поняли и по достоинству оценили подарок, сделанный человечеству великим Патанджали. Кроме чемпионатов, мы ежегодно проводим различные тематические семинары и конференции. В Испании Европейским Йога-альянсом, при поддержке Федерации ежегодно проводится курс подготовки профессиональных преподавателей йоги. Диплом, выданный по окончании данного курса, соответствует диплому колледжа, так как качество подготовки специалистов очень высокое.

Да, необходимость в специалистах растет с каждым годом, так как йога становится все более популярной в мире, а как обстоят дела в Индии, насколько учение йоги распространено? Этот вопрос был обращен к доктору Гопалу.

В последние годы изучение йоги является частью общеобразовательного процесса. Любой индийский ребенок уже со школы знакомится с философией йоги и даже сдает соответствующие экзамены. Как Вы, наверное, знаете, Индия — страна состоящая из двадцати девяти штатов. В каждом из них существует комитет, координирующий работу преподавателей и инструкторов йоги. Все эти комитеты или организации входят в Индийскую Конфедерацию, которая, в свою очередь, является членом Международной федерации йоги. Например, локальная федерация, президентом которой я являюсь, насчитывает более тысячи преподавателей йоги. Впечатляет, не правда ли?

Как спортивная дисциплина, йога — часть школьных и университетских олимпиад, городских и национальных спортивных соревнований. Для того, чтобы попасть на этот чемпионат, индийские ребята проходят очень жесткий отбор, количество претендентов — огромно, а количество мест, естественно, ограничено.

К слову о соревнованиях... В среде последователей йоги давно ведется спор о том, совместимы ли такие понятия как йога и соревнования. Каково ваше мнение?

Начнем с того, что соревнованиям этим уже более двух тысячелетий. Еще в древности мастера, йогачарьи, садху в дни больших праздников собирались на так называемые Кумбха-мелы. Кроме демонстрации асан, эти люди соревновались в пранаяме, а также вели философские споры. Так что, как видите, соревнования по йоге у нас — у индусов — в крови. Первые официальные соревнования по йоге прошли в Индии. На сегодняшний день любая организация в Индии, деятельность которой связана с йогой, проводит свои внутренние соревнования. Существуют также чемпионат Индии, кубок Индии, национальные соревнования, проводимые каждым штатом. Возраст участников — самый разный, они могут быть представителями различных школ и направлений, но объединяет их одна очень важная идея: они верят в то, что йога — это хорошо!

К беседе присоединяется доктор Фернандо:

Наша первоочередная задача как Федерации — познакомить с йогой как можно большее количество людей. Обратив их внимание на глубину, красоту и мудрость этого учения. Дать понять, что, хотя в соревнованиях участвует молодежь, йогой может заниматься любой. И совсем не обязательно для этого обладать каким-то сверхъестественным талантом.

Говорит дон Карлос Альберто Мигель Перес:

Я думаю, что вопроса "хорошо это или плохо, совместно или нет" — я имею в виду йогу и соревнования — вообще как такового не существует. Проблема — в нашем отношении ко всему происходящему. Если вы приехали сюда, чтобы продемонстрировать всему миру ваши незаурядные физические данные и хорошую спортивную форму, ну что ж — это ваше право. Если вы считаете, что глубокий прогиб или стойка на руках — это йога, а все остальное ерунда, я вам искренне сочувствую. Если вам кажется, что победа на чемпионате указывает на степень вашей продвинутости, включите телевизор и посмотрите Олимпийские Игры. Взгляните на индусов: соревнования для них — дело привычное, и данные у всех великолепные, а отношение к выступлению всего лишь — как к выступлению и не более.

Не могли бы вы рассказать о критериях, которыми руководствуется международное жюри выбирая победителей?

Первым отвечает доктор Гопал:

Критерии оценки различны в зависимости от вида соревнований. Общими являются только два: качественная асана и улыбка. В олимпик-йога-спорте мы уделяем большее внимание технике и степени сложности

выполняемой асаны. Как известно, одно и то же упражнение может быть показано на различных уровнях сложности. Оценивается также вход в асану и выход из нее. В артистик-йога-спорте важны композиция, костюмы, музыка, переходы. Асаны должны перетекать одна в другую. За бесцельное брожение по сцене снимаются баллы. В ритмик-йога-спорте все вышеперечисленные критерии остаются, и добавляется еще один. Так как композицию выполняют два человека, мы обращаем внимание на синхронность и гармоничность их совместной работы. Спортсмены не должны касаться один другого, а все их движения — оставаться синхронными даже тогда, когда они не могут видеть друг друга. Парная йога похожа на артистик, но упражнения выполняются двумя спортсменами. Здесь синхронное выполнение одинаковых движений не приветствуется. Действия одного спортсмена должны не повторять, а скорее дополнять то, что делает его напарник.

Говорит дон Карлос:

Для меня лично важен позитивный настрой соревнующихся спортсменов. Если спортсмен слишком усердствует или работает на пределе своих физических возможностей, даже идеальная форма будет пустой и безжизненной. Лучше выбрать асану попроще и выполнить ее с улыбкой, чем самое сложное упражнение — с перекошенным лицом.

Господа, каково ваше мнение о выступлениях украинских спортсменов? Ведь уже не первый раз они становятся призерами, а в нескольких предыдущих чемпионатах были даже победителями?

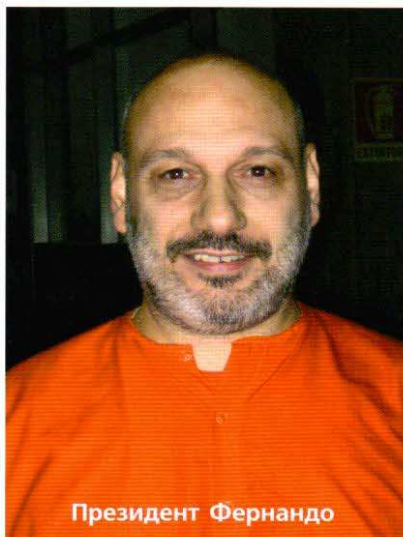
Отвечает доктор Гопал:

Очень хорошая команда. Высокий уровень исполнения асан. Заметно, что украинцы много и упорно тре-

нируются, вдумчиво и творчески работают как преподаватели. Это вызывает уважение.

Говорит доктор Фернандо:

Меня очень радует, что Украина так активно участвует в нашем деле. Хочу признаться: для меня украинская йога, в первую очередь, ассоциировалась с именем Андрея Сидерского. Мы познакомились с ним в 1993 году на Всемирной конференции в Соединенных Штатах Америки и с тех пор дружим. Я пристально слежу за тем, что происходит у вас в стране, за развитием йоги и, конечно, за деятельностью Андрея. Мне показалось, что в большинстве своем украинские спортсмены, приезжающие на соревнования, — либо его ученики, либо ученики его учеников. Во всяком случае, его уникальный стиль практики явно просматривается в работе всех представителей вашей страны. Скажу откровенно, Андрей может гордиться огромной работой, проделанной им за многие годы.



Президент Фернандо

Дон Карлос:

К сожалению, на нынешнем чемпионате в Италии мы увидели только одного представителя Украины. Тем, кто не видел работу других ваших ребят, конечно, составить представление об уровне ваших спортсменов по одному выступлению не удастся... Видимо, визовый вопрос для вас — серьезное препятствие... Жаль, конечно... В Испании в прошлом году вашу страну представляла большая команда... Если не ошибаюсь, двенадцать человек. И мужчины, и женщины показали исключительно высокий технический уровень. Среди ваших спортсменов были победители и призеры... Впрочем, как и в предыдущие годы... Но, кроме техники, украинцы восхищали своим артистизмом, а также крайне интересным и очень нестандартным подходом к выполнению асан. Я слышал отзывы множества людей, все они сводились к одному: прекрасная команда, у которой, практически, нет конкурентов.

И последний вопрос: где и когда планируется проведение следующего чемпионата мира по йога-спорту?

Отвечает доктор Фернандо:

На сегодняшний день принято решение о том, что пятнадцатый чемпионат мира пройдет в Испании осенью 2006 года. Возможны изменения, но если они будут, вы о них узнаете вовремя.

Уважаемые господа, спасибо за беседу. ■



В судейской коллегии дон Карлос и Оксана Сиваковская

ГРЕЦИЯ

Вячеслав СМЕРНОВ

— **В** Греции все есть, правда ли это?

— Да, за исключением только граждан из стран СНГ. Если кто-то из наших соплеменников и встречался — так это участники круизов — да и то их буквально выпускают погулять да размяться на берег на несколько часов. Может показаться, что отдыхать там абсолютно непопулярно — ощутимо дороже, чем Египет и Турция, да и визу получить гораздо сложнее. На острове Лесбос — там проходил семинар — людей вообще практически нет, хотя на побережье встречаются одиночные маленькие коттеджи-пансионаты. Лесбос очень красивый пустынный остров с нетронутой цивилизацией природой. Дома утоплены в оливковых рощах... Анжела рассказывала, что еще двадцать лет назад на нем было всего два маленьких ресторанчика, не было никакого городского транспорта, а население острова круглогодично составляли только местные жители, занимающиеся земледелием.

— Ты сравнил Грецию с Крымом, почему?

— Потому что очень похожий климат, а, соответственно, и природа, только много пальм, которые похожи на зарытые в землю гигантские ананасы. Представьте себе Крым в идеальное для отдыха время года, но при этом полное отсутствие людей.

— Расскажи немного о меропрятии, которое тебе удалось посетить.

— Это был традиционно-трехнедельный семинар Виктора Ван Кутена и Анжелы Фармер. Совершенно уникальное мероприятие, которое оставило массу впечатлений. Виктор и Анжела создают и полноценно передают то, что возможно и необходимо создать только непосредственно своим состоянием, они его просто очень хорошо транслируют, наполняют собой окружающее пространство. Удивительно мудрые и красивые люди, несущие совершенно невероятное количество любви...

— Участников было много?

— Да, участие принимали около сорока человек, прилетевших на Лесбос со всего мира. Семинар собрал под одной крышей жителей Америки, Японии, стран ЕС, Австралии, Юго-Восточной Азии.

— Какова была тема семинара?

— Семинар не был посвящен какой-то отдельной теме, или разделу йоги. Насколько я понял, Виктор с Анжелой вообще не проводят тематических семинаров, по крайней мере, я об этом ничего не слышал. Они просто пытаются научить людей своему подходу, целостно пока-

зать свою систему, в которой полностью отсутствует какая бы то ни было жесткость и догматичность — все основывается только на непосредственном переживании, на собственном опыте. И этот семинар именно таким и был! Анжела очень интересно рассказывала свою историю, как, прозанимавшись йогой десять лет и став серьезным инструктором по школе Айенгара, в Индии она увидела на базаре женщину-индуску, которая раскладывала фрукты для продажи. От созерцания природности движений и красоты происходящего Анжела вдруг осознала, что собственное женское и просто естественное человеческое начало было загнано внутрь жесткой практикой, и оживить, пробудить в себе самобытное естество невозможно, если использовать чужие установки и догматичные подходы в практике. Этот момент стал отправной точкой ее собственного пути в йоге. Этому они и учат на своих с Виктором семинарах.

Постоянно впечатляло то, что Анжела и Виктор в возрасте "за 60" буквально светились молодой живостью, динамикой, фонтаном удивительного искрящегося юмора. Люди с потрясающим чувством собственного достоинства и абсолютного умиротворения от процесса жизни. Идеально слаженная, взаимодополняющая, гармоничная работа в паре во время проведения семинарских занятий. Они предлагают свое видение, но при этом напоминают, что у вас может не быть такой же "картинки" — ведь для каждого все индивидуально. Они просто пытаются показать людям некое состояние, ощущение, в котором нужно работать, какие-то базовые принципы — и все это с единственной целью развить способность искать и достигать самостоятельно, опираясь только на свои восприятия и переживания.

— Давай коснемся такой темы. Андрей Сидерский называет Анжелу и Виктора своими учителя-



Фото из архива © Вячеслава Смирнова

ми. Насколько их подходы пересекаются, чем отличаются, как бы ты мог охарактеризовать?

— На первый взгляд — это диаметрально противоположные подходы к практике. Но это не так. Часто при первом приближении оценивается внешняя видимая часть, но не наполнение. Поэтому, рассматривая предлагаемую концепцию глубже, приходишь к мнению, что общего и даже идентичного в сути подходов много. Ключевые принципы, от которых отталкиваются Виктор, Анжела и Андрей — абсолютно одинаковые, т.е. творческий поиск при полной открытости всему происходящему. В системе Анжелы и Виктора все начинается с расслабления — с тотального расслабления, потому что любое напряжение блокирует движение энергии внутри и ощущения. Внутренняя работа акцентируется настолько, что движение собственно физического тела занимает 25-е место. Вместе с тем базовые понятия и механизмы, на которые они ссылаются, абсолютно идентичны тем, которыми оперирует Андрей. Внимание и осознанность, це-



лостность движения тела, энергии, дыхания и внимания, движение от центра... И если проанализировать конструкцию тренировки, степень осознанности, саму архитектуру занятия — все это будет очень похожим.

Подход Виктора и Анжелы в том, что они верят только себе. Критерий один — человек сам себе наилучший учитель, только он

может определить, что ему действительно необходимо. Алгоритмов-аксиом не может быть никаких. Это все постоянно меняется, так же как человек и окружающий мир, и ключевые требования только одни — максимальная расслабленность, максимальная комфортность, внимание к тому, что происходит и просто внутреннее движение. Слушая и наблюдая их, мне постоянно казалось, что я слушаю Джидду Кришнамурти. Уж они-то друг друга бы поняли...

Тотальное расслабление, когда все привычное напряжение убрано, когда человек является чистым листом, только тогда можно, не вкладывая внутрь, не подтверждая существующие программы, не углубляя, не усиливая их, наоборот, создать нечто новое. Это единственное условие. Поэтому исключительно важно стартовое тотальное расслабленное состояние — или это тотальное "хорошо" или, по крайней мере, ничего.

— Где проходили занятия?

— Занятия проходили в большом зале дома Виктора и Анжелы. Часть дома находится на завершающей стадии строительства и отделочных работ. Виктор с Анжелой очень грамотно спроектировали расположение дома. Он находится на берегу моря в нише, закрытой со стороны острова от прямого обозрения горами. Анжела рассказывала мне, что одна их знакомая, обладающая даром видящей, побывав в них в гостях, сказала, что на этом месте некогда был расположен древний храм несохранившегося до наших времен культа. Энергетика бывшего здесь строения, а также историческая событийность, имевшая место на острове, во многом сформировала внутреннее наполнение пространства. Эдакое специфическое "место силы" получилось. Дом пока не стал постоянным местом жительства самих хозяев, большую часть времени Анжела с Виктором проводят в Штатах — много семинаров.

— Делилась ли Анжела своим мнением по поводу нынешнего йога-бума в мире?

— Анжела сказала, что на Западе — в Штатах в частности — йога имеет поверхностный характер — к ней относятся и практикуют, как экзотическую физическую гимнастику. Она говорит, вот в России и в Украине к йоге, как к способу саморазвития, есть более глубокий интерес, хотя, на ее взгляд, часто практикуется и не совсем верным образом.

— А для тебя этот семинар оказался дополнением к уже имеющейся информации или же что-то кардинально изменилось в твоем восприятии практики?

— Я, скорее, нашел подтверждение многим своим выводам и наработкам. В последнее время у меня во многом серьезно изменилось видение и самой практики, и



способа подачи информации на аудиторию. Обычно как бывает? Человек приходит на йогу и с чего все начинается? — естественно, с асан. Учат правильно двигаться, после асан идет пранаяма, ну и после пранаямы, традиционно по схеме, что-то делают с вниманием. Но если человек не умеет правильно стоять — просто сохранять правильное статическое положение тела в пространстве, правильное взаиморасположение всех суставных и мышечных групп, и при этом правильно дышать — двигаться вообще нет смысла. Это может быть иногда, мягко говоря, бесполезно... В некоторых стилях цигун выделяют всего два основных упражнения: статический "столб" и динамический. Динамический — это все многообразие упражнений в динамике, но их базовый принцип один, поэтому все эти упражнения и сводили к одному. В йоге, на мой взгляд, примерно так же. А позже я понял, что если нет правильного изначального состояния внутри, то дышать правильно тоже, в принципе, нет смысла, потому что правильно не получится. Это не просто расслабление или еще что-то, это имеет принципиально другое наполнение.

Технология должна начинаться с состояния, и это есть базис. Состояние — первично, любая техника — вторична. Это как в одной из самых древних школ тибетского буддизма — дзогчене — в момент посвящения лама дает переживание — "состояние чистого ума", иногда это называют так. И потом человеку просто даются практики, посредством которых он уже сам может до этого состояния добраться. Человек знает, к чему идет. В противном случае человек может делать массу практик, не имея понятия, на самом деле, к чему он должен прийти. Словесную концепцию состояния он дать сможет — про самадхи, например, все у нас говорить умеют, — а вот реального опыта нет... Так вот функция учителя не столько в том, чтобы рассказать, а чтобы правильно транслировать состояние — то, что очень хорошо делают Виктор с Анжелой. Вот это и есть правильная стратегия обучения, на мой взгляд. ■

С Вячеславом Смирновым беседовали Сергей и Алена Груздевы.



Анжела Фармер и Вячеслав Смирнов



ВТОРАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
МОСКОВСКОГО ЖУРНАЛА "ЙОГА"
СИМЕИЗ, КРЫМ, 2005

Вторая конференция
на "ЙОГА"
www.yogamagazine.ru
यौग
ИЗМЕНИ СЕБЯ
www.yogamagazine.ru

ПРОСНИСЬ И ИЗМЕНИ СЕБЯ

WWW.YOGAMAGAZINE.RU

Анонс следующего номера

технология просветления

Шандор Ремете "Освоение шакти"

заметки не на полях

Тимур Тимофеев "Спонтанные тексты"

персона

Шандор Ремете

фишка номера

Кундалини

кушать подано

Ведическая кухня

Главный редактор Тамара Буденная
Творческий директор Андрей Сидерский
Коммерческий директор Геннадий Болгов, тел.: +38 (050) 440 14 09; e-mail: com@yora.info
Редакция Андрей Рожнов, Сергей Груздев, Елена Груздева, Екатерина Болгова
Дизайн Виктор Шемшур, Елена Сидерская
Дизайн, верстка, техническое редактирование Елена Королева, Андрей Мирошниченко
Издатель Издательский двор "Sid & Co", 04213, г. Киев, а/я 57, e-mail: info@yora.info

Цветоделение и печать: Образцовая типография "Блиц-Принт", г. Киев, ул. Довженко, 3.
Общий тираж 5000 экземпляров. Цена договорная.

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.

Издательский двор "Сид и Ко" не несет ответственности за содержание сообщений информационных агентств. Редакция может не разделять точки зрения авторов публикуемых материалов и не несет ответственности за содержание статей. Идеи оформления, стиль и все содержание являются объектом авторского права и охраняются законом. Перепечатка и иное использование без разрешения Издательского двора "Сид и Ко" не допускаются. Рекламные материалы представляет рекламодатель. Ответственность за достоверность объявлений несет рекламодатель. Издательский двор "Сид и Ко" исходит из того, что рекламодатель имеет право и предварительно получил все необходимые для публикации разрешения. Материалы не рецензируются и не возвращаются. Передачей материалов авторы и рекламодатели свидетельствуют о передаче Издательскому двору "Сид и Ко" права на изготовление, тиражирование и распространение информации и рекламы.

На обложке:

1 стр. — фото © Ольга Шевченко; 2 стр. — Роман Рокотел, фото © Ольга Шевченко;
3 стр. — фото © Ольга Шевченко; 4 стр. — фото © Елена Сидерская



Белые вспышки дней
в череде расставаний.
Искусство безоглядно забыть
и вспомнить без страха.



www.yoga.info

ПОРТАЛЪ СЛАВЯНСКОГО ДЗЕНА