

# УОГА

ЖУРНАЛЪ СЛАВЯНСКОГО ДЗЕНА

# 003  
осень 2005



**КУНДАЛИНИ**  
МИФОТВОРЧЕСТВО  
“ПРОДВИНУТЫХ”  
ИЛИ ЖИЗНЕННАЯ  
НЕОБХОДИМОСТЬ

**ШАНДОР  
РЕМЕТЕ**  
“ЧРЕЗМЕРНАЯ  
ПРАКТИКА -  
ОДНА ИЗ ФОРМ  
ЖАДНОСТИ”

**ТИМУР  
ТИМОФЕЕВ**  
“ТВОРИТЬ  
ОСОЗНАННО -  
УДЕЛ  
НЕМНОГИХ”

**АСПЕКТЫ  
ПИТАНИЯ  
ЙОГОВ И  
БУДУЩИХ  
МАМ**

**СЕКРЕТЫ  
ВЕДИЧЕСКОЙ  
КУЛИНАРИИ**



# СОДЕРЖАНИЕ

- классика жанра**  
3 ХАТХА-ЙОГА ПРАДИПИКА  
Сватмарама
- технология просветления**  
9 ОСВОЕНИЕ ШАКТИ  
Шандор Ремете
- 12 ЙОГА БЕЗ КУПЮР. ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ  
Денис Зикеев
- 15 ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПОЛНОГО  
НАБОРА АСАН ДЛЯ РУК  
Андрей Лаппа
- в здоровом теле - здоровый...**  
18 ЙОГА-ТЕРАПИЯ. БАЗА  
Вячеслав Смирнов
- дети - наше будущее**  
22 ОСОЗНАННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО.  
ПИТАНИЕ БУДУЩИХ МАМ  
Галина Бородавко  
Георгий Карагодин
- 26 СПРОСИМ У ДОКТОРА...
- фишка номера**  
28 ТАИНСТВЕННАЯ СУЩНОСТЬ КУНДАЛИНИ
- персона**  
49 ШАНДОР РЕМЕТЕ. ЙОГА ТЕНЕЙ
- в потоке бытия**  
52 В ПОТОКЕ КАЛИ РЭЙ
- заметки не на полях...**  
56 СТРАХ ПОТЕРЯВШИЙ  
СЕКТОР ОБСТРЕЛА  
ПЛЯШУЩИЕ ЧЕЛОВЕЧКИ  
Тимур Тимофеев
- кушать подано**  
60 ВЕДИЧЕСКАЯ КУХНЯ



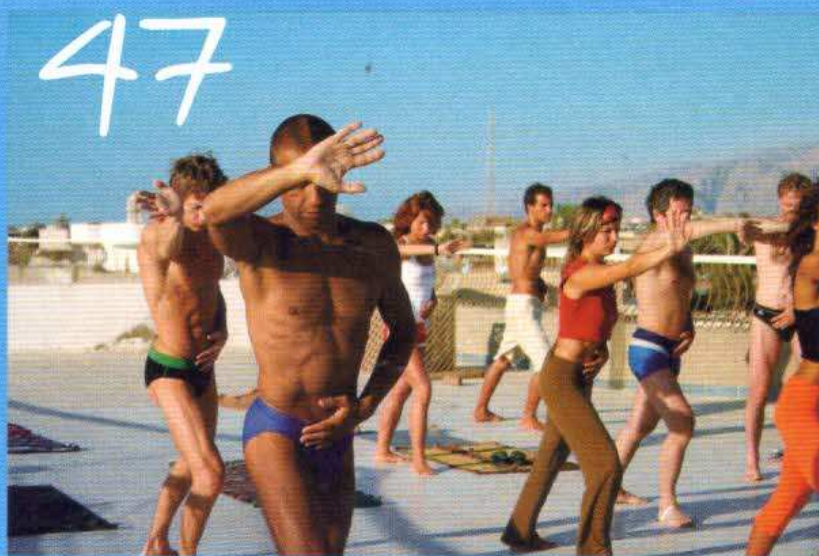
24



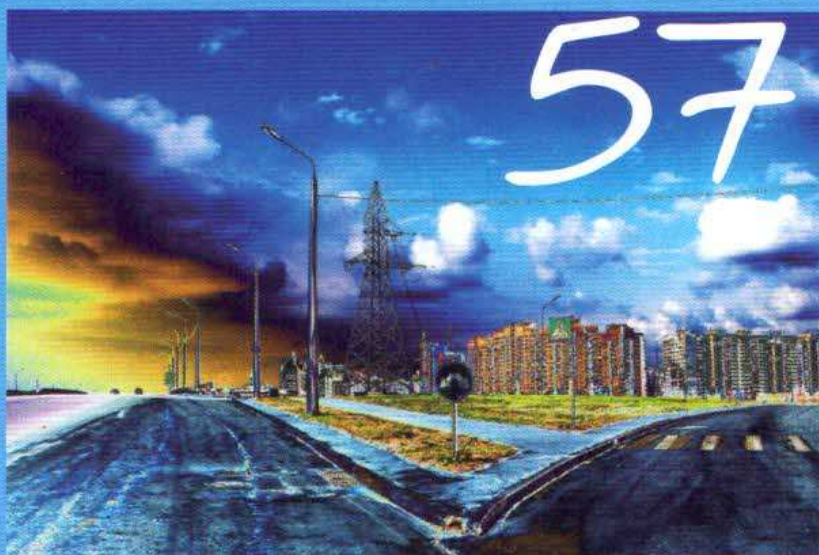
9



18



47



57



13

Опануй  
неспокійну себе



[nikewomen.com](http://nikewomen.com)

В магазинах  
**ДЕЛТА СПОРТ** | 



# THE HATHA YOGA PRADIPIKA.

## Сватмарама

### Глава третья О МУДРАХ

1. Подобно тому, как вся земля со всем, что есть на ней, с горами и лесами ее, покоится на Повелителе Змей, так же вся практика йоги в основе своей имеет кундалини.
2. Когда пробуждённая милостью учителя кундалини приводится в действие и пронзает все шесть лотосов и шесть узлов (препятствий).
3. Тогда и сушумна становится основным током, по которому устремляется прана, и ум освобождается от всех привязанностей, и отступает даже сама смерть.
4. Сушумна, Шуньяпадави, Брахмарандра, Махапатта, Смашана, Шамбхави и Мадьямарга часто используются как синонимы (однако не всегда эти слова передают то же значение).
5. Поэтому следует тщательно упражняться в мудрах для того, чтобы разбудить богиню (кундалини), что дремлет у нижнего входа в Браммадвару (сушумну).
6. Маха-мудра, маха-бандха, маха-веда, кечари, уддияна-бандха, мула-бандха, джаландхара-бандха, випарита-карани, ваджроли и шакти-чалана.
7. Таковы десять великолепных мудр, данных Шивой, упражнение в которых предотвращает старость и (отлагает) смерть, и приобретаются восемь сверхъестественных сил (сиддхи). Мудры - любимые упражнения Мастеров, и даже божественным сущностям они даются нелегко.
8. Их следует хранить в тайне подобно ларцу с драгоценными камнями, и ни под каким видом никому не разглашать, подобно тому, как уважаемая женщина не распространяется о радостях своей интимной жизни.
9. Маха-мудра. Промежностью упрись в левую пятку, а правую ногу выпрями и возьми за ее ступню обеими руками.
10. Затем, исполнив горловое замыкание (джаландхара-бандха), следует удерживать вайю. В результате кундалини выпрямляется подобно змее, которую ударили палкой.
11. Затем прекращаются действия, связанные с двумя нади (ида и пингала).
12. Затем следует медленно выдыхать; в этом положении не следует выдыхать быстро. Такова маха-мудра, данная великими Мастерами.
13. С её помощью устраняется махаклеша, и даже смерть. Именно поэтому мудрейшие среди мудрых зовут её маха(великая)-мудра.
14. Поупражнявшись в ней сначала с левой стороны, а затем - с правой, йогину следует прекратить упражнение лишь тогда, когда достигнуто равное количество повторений с обеих сторон.
15. Затем для него не существует запретов в пище; даже всё безвкусное приносит ему наслаждение;

даже смертельные яды усваиваются подобно божественному нектару.

16. Любые болезни, и чахотка, и проказа, и запор, и увеличение желез внутренней секреции, и несварение, а равно и многие другие, устраняются упражнением в маха-мудре.

17. Таково пояснение маха-мудры, приносящей успех людям. Её следует хранить в тайне и не раскрывать первому встречному.

18-19. Маха-бандха. Уложи левую пятку в промежность, а правую ступню положи на левое бедро. Затем вдохни и прижми подбородок к груди (джаландхара-бандха). Подтяни тазовое дно (мула-бандха) и сосредоточь ум на серединном нади (сушумна).

20. Задержав дыхание в пределах возможного, следует медленно выдохнуть. Поупражнявшись с левой стороны, следует поупражняться и с правой.

21. Некоторые полагают, что шейное замыкание можно не делать, ибо прикладывания языка к верхней десне позади корней передних зубов достаточно.

22. Маха-бандха останавливает направленное вверх движение (праны) во всех нади (кроме сушумны), что, конечно же, приводит к постижению "сверхъестественных" способностей (сиддхи).

23. Маха-бандха эффективно устраняет завязки, обусловленные петлёй смерти, приводит к однонаправленному течению три главных тока и перемещает ум в межбровье (кедара).

24. Маха-веда. Как красота и очарование женщины не приносят плодов в отсутствие мужчины, так же бесполезны маха-мудра и маха-бандха без маха-веды.

25. Сидя в маха-бандхе, йогину следует сосредоточить ум и вдохнуть. Затем следует исполнить шейное замыкание и таким образом задержать дыхание и не выдыхать.

26. Затем положи ладони на землю по бокам и приподними таз и бёдра, и нежёстко ударь зад о землю. В результате вайю перебирается из двух боковых нади в серединный нади.

27. Это также приводит к единению токов ида, пингала и сушумна, что, в свою очередь, ведёт к бессмертию. Когда (в результате предыдущих действий) следует мртавашта (прекращение действия ида и пингала), следует выдохнуть.

28. Упражнение в маха-веде - венец усилий йогина, который приводит к успеху. Упражнение в маха-веде предотвращает старость, седину, телесную дрожь, и потому величайшие из мастеров неизменно в ней упражняются.

29. Эти три мудры следует хранить в тайне. Ибо и старость, и смерть они побеждают, усиливают пищеварительный огонь и приводят к постижению "сверхъестественных" сил (сиддхи).

30. Эти три мудры следует выполнять по восемь раз каждые три часа ежедневно. В результате регулярного упражнения к йогину приходит благо, а нечистоты - устраняются. Даже для тех, кто хорошо тренирован, эти несложные упражнения имеют огромное значение; их следует выполнять в описанном порядке.

31. Кечари. Язык следует повернуть вверх и протолкнуть в носоглотку. Глаза следует направить вверх к межбровью. Это называют кечари-мудра.

32. Результат кечари-мудра приносит лишь после того, как язык (то есть, уздечка, соединяющая язык с железами) подрезается, вытягивается в разные стороны, двигается в разные стороны и таким образом постепенно удлиняется, для того чтобы коснуться межбровья.

33. Подрезать уздечку под языком на толщину волоса следует чистым, отточенным ножом, форма которого напоминает лист травы.

34. Затем язык следует натереть растертой каменной солью. А через семь дней следует подрезать уздечку еще на толщину волоса.

35. Так следует действовать систематически и регулярно в течение шести месяцев. Как минимум шесть месяцев требуется для того, чтобы постепенно перерезать уздечку.

36. Повернув язык вверх, его следует направить в носоглотку. Такова кечари-мудра. Она также известна как вьомачакра.

37. Тот йогин, который хотя бы мгновение удерживает язык в перевёрнутом положении, не подвержен ни воздействию яда, ни болезни, ни преждевременной смерти, ни старости.

38. Тот, кто постиг кечари, не подвержен воздействию ни болезни, ни преждевременной смерти, ни усталости, ни голода, ни сна, ни жажды, ни тупости.

39. Тот, кто постиг кечари, не страдает от болезней, он не связан результатами действий и даже смерть над ним не властна.

40. Мастера называют её кечари-мудра, потому что ум уходит в пустоту, а язык остаётся в носоглотке.

41. Если йогин, исполняя кечари, закрывает верхние ходы в носоглотке перевёрнутым языком, его семя (бинду) не истекает, даже если он заключён в объятиях молодой женщины.

42. Если выделения чандры движутся вниз к тазу, то они снова поднимаются вверх, возносимые силой йонимудры.

43. Тот йогин, который пьёт истекающие выделения перевёрнутым языком, оставаясь неподвижным, побеждает (преждевременную) смерть за пятнадцать дней.

44. Если тело йогина наполнено нектаром, истекающим из чандры, даже яд самой ядовитой змеи не нанесёт ему вреда.

45. Как свет неотделим от огня и как огонь неотделим от фитиля и масла, так же и душа неотделима от тела, наполненного нектаром луны.

46. Тот, кто изо дня в день "ест" гомамса и пьёт амаравааруни – уважаемый член своей семьи. Прочие – позор для клана.

\*\*\*

Редкая удача выпадает семейству, в котором йогин рождён, и благословенна та страна, где живёт он. Бессмертно все, что даётся ему. Видящий сущность творения сжигает карму миллиона воплощённых, просто глядя на них, говоря с ними и к ним прикасаясь.

Один йогин стоит тысяч обычных людей, сотни святых и тысячи священников.

Кому дано постичь истину раджа-йоги? Воистину священна страна, где такой живет. Всего лишь глядя на него и ему поклоняясь, поколения несведущих достигают освобождения. Что говорить о тех, кто действительно у него учится? Знающий внешнюю и внутреннюю практику йоги достоин твоего восхищения и моего, равно как и восхищения всех людей на этой земле.

Знай: тот, кто погружается в Осознание Единства единожды, дважды или трижды ежедневно, есть великий Мастер, Богу равный.

\*\*\*

47. "Го" подразумевает язык, а его введение в талу (носоглотку) означает "гомамса бакшаана", и очищает от многих нечистот.

48. "Амаравааруни" – это поток нектара луны, порождаемый теплом, производимым в результате заворачивания языка вверх и размещение его в носоглотке.

49. Если кончик языка йогина непрерывно касается свода носоглотки, и принимает на себя непрерывный поток нектара на вкус соленого, горького, кислого, молочного, масляного или медового, любые недуги и старость отступают, и даже оружие становится бессильным. Он постигает восемь "сверхъестественных" сил (сиддхи), бессмертие, и самые дивные женщины не могут устоять перед ним.

50. Свободен от недугов, и телом силен и гибок подобно стеблю лотоса, и живет долгую жизнь йогин, что вверх язык обратил, и, сосредоточив ум, нектар луны пьёт, который сочится сверху в лотос о шестнадцати лепестках.

51. На вершине горы Меру – срединного тока – скрыт нектар луны. Там находится обитель духа – так говорит мудрый. Там – место слияния трёх токов – иды, пингалы и сушумны – лунного, солнечного и срединного. Подобны трем рекам – Ганге, Ямуне и Сарасвати. Луна источает сущность тела, это ведёт к смерти. Останови истечение. Кечари – лучший способ. Других нет.

52. Свод, в котором сходятся пять токов, есть также источником Знания. Этот свод и есть местом кечари-мудры.

53. Существует лишь одна биджя (священный слог Ом), из которого разворачивается вселенная, и лишь одна мудра – кечари, лишь одно божество – Высшая Реальность, и лишь одно состояние, именуемое истинным просветлением.

54. Уддияна-бандха. Йогини зовут ее уддияна, так как упражнением в этом замыкании прана закрывается в сушумне и этим током поднимается.

55. Зовут ее уддияна, ибо привязанная к ней великая птица (прана) стремится вверх непрерывно (по сушумне). Далее поясню суть замыкания.

56. Переднюю стенку живота над и под пупком прижми к позвоночнику. Такова уддияна-бандха – тот лев, что одолевает слона, имя которому – смерть.

57. Даже если старик по привычке упражняется в уддияне в соответствии с указаниями гуру, он становится молодым.

58. Следует подтянуть к позвоночнику всё, что выше и ниже пупка. Упражняясь в этом, одолеешь (преждевременную) смерть за полгода. Сомнений быть не может.

59. Уддияна – наилучшее из всех замыканий. Утвердись в ней – и освобождение придет само собой.

60. Мула-бандха. Придави пяткой промежность и, поднимая апану, подтяни анус. Такова мула-бандха – корневое замыкание.

61. Подтягиванием ануса апана вайю, движение которой направлено вниз, с силой (но осторожно) обращается вверх. Такова мула-бандха.

62. Пяткой надавливай и сжимай низ ещё и ещё, пока не пойдёт она вверх.

63. Восходящий поток – прана, нисходящий – апана, центральная сила – та, что рождает внутренний звук (нада), и поток сексуальной силы (бинду) – всё соединяются в одно. Йога успешна, сомнений нет.

64. Потоки праны и апаны очищены – количество выделений из тела уменьшается. Даже древний старец становится молодым. Такова мула-бандха.

65. Восходящая апана вступает в зону огня. Ветром огонь усиливается, вытягиваясь вверх.

\*\*\*

Огонь в самом центре тела, подобен раскалённому золоту. Треугольной формы в людях, квадратный – в зверях, круглый – в птицах. В огне – длинный тонкий язык пламени. Это – пищеварительный огонь.

\*\*\*

66. Вместе они – апана с огнем – направляются к пране, которая всегда горяча. Прана вспыхивает, всё тело горит огнем.

67. В результате, спящая кундалини пробуждается и выпрямляется, словно змея, которую ударили палкой.

68. А затем, подобно змее, вползающей в нору, кундалини проникает в срединный ток (барамма-нади). Потому йогину изо дня в день надлежит упражняться в корневом замыкании.

69. Джаландхара-бандха. Сократи глотку и плотно прижми подбородок к груди. Таково шейное замыкание – джаландхара-бандха, разрушитель старости и (преждевременной) смерти.

70. Шейное замыкание перекрывает группу каналов и направленный вниз ток жидкостей из верхних отделов тела. Оно устраняет какие бы то ни было боли, возникающие в области горла. Это действие зовется джаландхара-бандха, ибо подтягивает вверх тот ток, что проходит через шею.

71. Если шейное замыкание характеризуется сокращением горла, нектар не стекает в огонь (в области у пупка), и вайю остаётся в покое.

72. Два тока останавливаются шейным замком. Такова мадьячакра, которая контролирует шестнадцать опор (адхара), регулируя движение жизненно важных жидкостей по ним.

\*\*\*

(Шестнадцать опор таковы: большие пальцы ног; лодыжки; колени; бедра; середина промежности; половой орган; пупок; середина грудной клетки; основание шеи; гортань; язык; нос; межбровье; середина лба; середина лба на линии роста волос; макушка.)

\*\*\*

73. Подтянув анус, следует сформировать брюшное замыкание. Остановив таким образом иду и пингалу, следует позволить пране течь вдоль задней поверхности срединного тока.

74. Только таким образом павана может влиться в браммарандру, и тогда нет ни болезней, ни старости, ни (преждевременной) смерти.

75. Такова наиважнейшая триада замыканий. Все мастера упражняются в них непременно, ибо известны они как самые главные средства достижения успеха в хатха-йоге.

76. Випарита-карани. Весь чудесный нектар, что истекает из луны (в носоглотке), течёт вниз и поглощается солнцем (у пупка). В этом причина старения тела.

77. Существует великолепное упражнение, которое лишает солнце (у пупка) того нектара, что ис-



точает луна (в носоглотке). Его можно изучить лишь в соответствии с наставлениями учителя, а не в бесплодных разговорах.

78. Упражнение, при котором пупок (солнце) обращается вверх, а носоглотка (луна) — вниз, называется випарита-карани. Его можно изучить лишь в соответствии с наставлениями гуру.

79. Упражнение в випарита-карани усиливает пищеварительный огонь. Тот, кто упражняется в випарита-карани ежедневно, обязан употреблять достаточное количество пищи. Если пищи недостаточно, усилившийся огонь сожжёт тело.

80. В первый день следует поставить голову на землю, а ноги — поднять в небо, и задержаться в этом положении на очень короткое время. Длительность упражнения следует постепенно и ежедневно увеличивать.

81. Морщины и седина в волосах исчезают через полгода упражнений. Тот, кто ежедневно упражняется в випарита-карани по три часа в день, предотвращает (преждевременную) смерть.

82. Ваджроли. Если йогин освоил ваджроли, то он достигает успеха в йоге даже если действует по своей воле и без соблюдения каких-либо правил.

83. Говорят, что существуют два условия, которые не каждый может выполнить. Первое — это кшира (выделения чандры), а второе — контроль над читра нади.

84. Как мужчина, так и женщина могут достигнуть успеха в практике ваджроли. Для этого необходимо приобрести умение поднимать выделения (внутренних органов), умело манипулируя внутренними органами, расположенными в тазу.

85. Сначала следует с силой продуть уретру через трубку. Это делают снова и снова для того, чтобы через уретра стала проходимой для вайю.

86. Жидкости, истекающие в область таза, следует поднимать упражнением; как только жидкости начинают двигаться (вниз), их следует беречь от разрушения путём перенаправления вверх.

87. Сохраняя бинду как указано, искусный йогин предотвращает преждевременную смерть; ибо разрушение бинду — это смерть, а жизнь продлевается его сохранением.

88. Если семя хранится в теле, то тело йогина источает приятный аромат. Нет страха преждевременной смерти, пока семя надёжно хранится в теле.

89. Как мужскую, так и женскую шукру можно контролировать умом. А жизнь контролируется шукрой. Потому, йогину следует особенно тщательно оберегать шукру.

90. Сахаджоли. Сахаджоли и амароли — различные варианты ваджроли. Йогин или йогини после смешения обоих соков (то есть, выделений верха и низа) путём исполнения ваджроли, пусть натирают тело пеплом от пережжённого коровьего навоза, смешанного с водой, и сидят в состоянии блаженства, игнорируя всё мирское.

91. Йогин безоговорочно уверен в (описанной технике) сахаджоли. Это упражнение благотворно и приносит йогину спасение, что несомненно.

92. Хатха-йога — не для слабых лентяев и самодовольных трусов. Только сильные и мужественные достигают успеха.

93. Амароли. Если при упражнении в ваджроли йогин втягивает нектар через верхний отдел (носа) регулярно и изо дня в день, то это называется амароли.

94. Постоянным упражнением источаемую (жидкость) чандри следует смешивать с виббути и удерживать смесь в верхних отделах тела (для пользы сердца и других органов в грудной клетке). Это упражнение развивает способность божественного предвидения.

95. Если женщина надлежащим образом собирает выделения верхних отделов, сохраняет выделения нижних и смешивает и те, и другие путём ваджроли, такая женщина — йогиня.

96. При такой практике ни капли её раджаса не растрачивается впустую, что несомненно. А звук, что возникает в ней, превращается в свет.

97. Бинду и раджас (то есть, выделения верха и низа) тела йогина объединяются упражнением в ваджроли и приводят йогина к достижению успеха.

98. Женщина, которая умеет поднять свой раджас вверх — истинная йогиня. Она знает настоящее и будущее и, несомненно, преуспеет в левитации.

99. В результате упражнения в ваджроли тело приводится в отличное состояние. Поэтому не каждый достигает успеха в этой йоге.

100. Шакти-чалана. Кутиланги, кундалини, буджанги, шакти, ишвари, кундали, арундати — все это об одном.

101. Как ключом отпирают замок, чтобы отворить дверь, так и йогин отпирает врата освобождения

практикой хатха-йоги, которая по сути есть кундалини-йога.

102. Парамешвари (кундалини) спит, перекрывая собою вход к тропе, по которой следует подняться туда, где не бывает страдания и боли.

103. Кундали (шакти) спит над кандой для того, чтобы освободить йогина; но невежда она ослепляет и привязывает к мирскому. Кто её постиг — постиг йогу.

104. Говорят, что кундали свернута в кольцо, подобно отдыхающей змее. Тот, кто приводит её в движение, становится свободным. Сомнений нет.

105. Бедняжка, юная аскетичная вдова (кундали) лежит между Гангой и Ямуной. Её следует взять силой (йогину), дабы достичь высшего состояния — состояния самого Вишну.

106. Божественная Ганга есть ида. Река Ямуна есть пингала. А Баларанда Кундали — между ними (сушумна).

107. Тому, кто желает пробудить спящую Буджанги, следует ухватить её за хвост. Тогда шакти воспрянет ото сна и с силой устремится вверх.

108. Вдыхая через правую ноздрю, следует ловить спящую змею также ловко, как вкладывается меч в ножны, и продвигать её (в сушумну) ежедневно, по утрам и вечерам в течение полутора часов.

109. Говорят, что канда — это область тела (над промежностью) двенадцати пальцев в длину и четырех в ширину, белая и мягкая, словно смотанный бинт.

110. Сядь в ваджрасану и обеими руками возьми за голени у лодыжек. Канду следует прижать в том месте, где пятки касаются тела.

111. Приняв ваджрасану, йогину следует двигать кундалини; затем ему следует заняться бастрикой. Так йогин скоро пробудит кундалини.

112. Йогину следует подтянуть сурью (то есть, живот возле пупка) и двигать кундалини. Если йогин действует таким образом, нет страха смерти, даже когда он у смерти в пасти.

113. Пребывая в движении около двух мурута, кундалини направляется в сушумну и поднимается вверх.

114. Таким образом кундалини входит в серединный ток; соответственно, туда же проникает и прана.

115. Поэтому не следует давать спать богине Арундати. Йогин избавляется от всех недугов, слегка расшевелив её.

116. Йогин, расшевеливший шакти, заслуживает успеха. Что ещё можно добавить? Ведь он одолевает саму смерть.

117. Сорок дней (мандала) — таков срок достижения успеха тем, кто не растрчивает сексуальную силу, умерен в нужной еде и упражняется в поднятии кундалини.

118. После того, как йогин расшевелил кундалини, ему обязательно следует заняться бастрикой. Тому йогину, который упражняется таким образом, не страшна преждевременная смерть.

119. Лишь упражнение в пробуждении кундалини очистит семьдесят две тысячи токов. Другого способа нет.

120. Неустанным упражнением в асане, пранаяме и мудре серединный ток превращается в прямой путь для кундалини.

121. Тот, кто упражняется регулярно, сосредоточившись на пребывании в самадхи, достигает успеха в шамбави, а также и в любой другой мудре.

122. Без Раджа-йоги ущербна притхви (асана), ниша (кумбхака) и мудры, как бы прекрасно они не выглядели.

123. Все упражнения, в которых имеет место вайю, следует выполнять с сосредоточенным умом. Йогин не позволяет уму блуждать где попало.

124. Таковы десять мудр, данных Шивой. Каждая из них приносит удивительные результаты.

125. Воистину, учитель тот и Бог воплощённый, кто обучает традиционной практике мудр, которые передаются от учителя к учителю сквозь века.

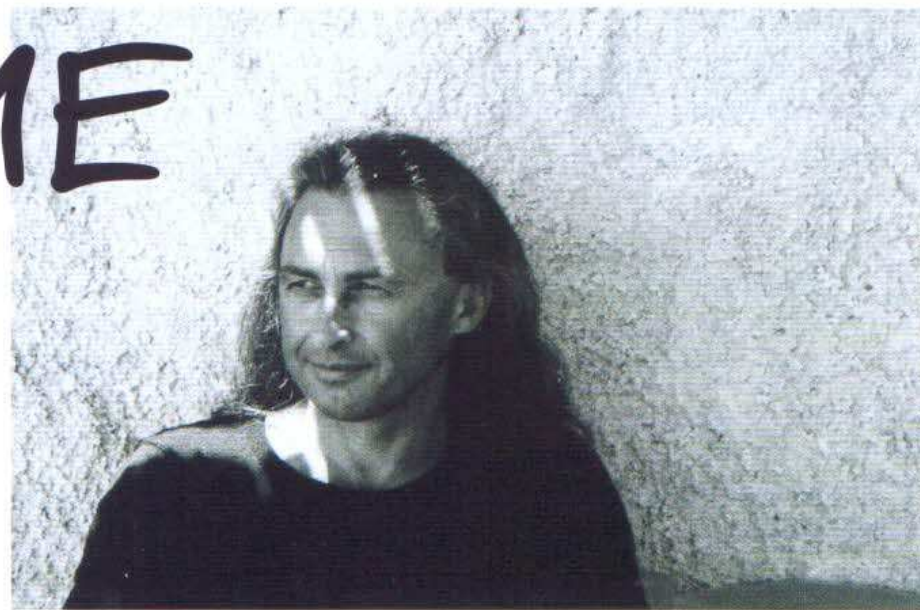
126. Тот, кто усердно упражняется в мудре в соответствии с наставлениями своего гуру, обретает “сверхъестественные” способности и избегает преждевременной смерти.

Конец третьей главы

# ОСВОЕНИЕ

## ШАКТИ

Шангор Реме



Шакти - это внутренняя энергия человеческой системы, которая, как правило, растрачивается на раздутые нужды мирского существования - на переваривание пищи, восстановление поврежденных тканей и поддержание систем организма в равновесии. Шакти можно разбазаривать и на такие "виды деятельности" как мечтания и бесполезное обдумывание чего бы то ни было. Йога создана для того, чтобы устранить излишества мирского существования, высвободить эту энергию и направить ее на нужды высших уровней существования. Каждый человек наделен таким потенциалом, но его, как правило, заслоняют колебания обусловленного ума. Ум начинает осознавать шакти лишь тогда, когда прекращает проецироваться вовне и обретает состояние неподвижности и сосредоточения. Именно совершенствование этого состояния и есть целью йоги. Но для того, чтобы у начинающего появилась хотя бы возможность достижения успеха в этом процессе, ему следует указывать верное направление с самого первого дня занятий. Правильная подготовительная фаза - ключ к успеху.

В процессе изучения и хорошо, и менее известных стилей современной йоги, воинских искусств, а также танцевальных форм каттакали и баратанья, распространенных в Южной Индии, я обнаружил поразительное сходство подготовительных форм всех этих дисциплин. Эти формы исключительно важны для изучения и высвобождения именно внутренней энергии. Несмотря на то, что эти дисциплины пользуются указанными формами веками, они, или подобные им формы, не представлены в популярных стилях современной йоги. Из-за недостатка подготовительной работы начинающий часто оказывается в замешательстве, наносит себе травмы, а его чаяния не сбываются.

Развитие силы во все времена осуществлялось путем использования простых и доступных движений. На этом принципе и построена Школа «Йога Теней». Предварительные формы «Йоги Теней» - не изобретение чего-то нового, а, скорее, возрождение старого, как мир, метода подготовки.

Практическая йога представляет собой процесс просветления путем обучения человека различать противоположности. Конечной целью йоги есть умение отличать душу от всего, что душой не является. Процесс этот состоит в умелом сокращении количества фиксированных моделей поведения (то есть привычек) человека, на которые разбазаривается жизненная сила. Одному из основоположников хатха йоги по имени Аллама Прабудева приписывают следующее высказывание: "Человеческое тело представляет собой лишь слой застывших теней и не более". Теней этих семь: тень радости, тень интеллекта (разума), тени мирского ума, принцип силы, грубая структура, цвет кожи и тень на земле. Каждая тень - это препятствие на пути света. Если внимательно рассмотреть все перечисленные тени, можно увидеть, как разные люди "зависают" на

разных уровнях. Одни разбазаривают энергию в поисках счастья, другие - в интеллектуальных ловушках, третьи - в погоне за властью.

В древнем тантрическом трактате о дыхании (свара) под названием Шива Свародайя, есть небольшой раздел, озаглавленный "Чайя пуруша". Этот раздел описывает способы наблюдения за собственной тенью и, соответственно, распознавания многих сокрытых в ней разнообразных симптомов. В стихе 382 говорится: "Если у тени человека нет головы, то он умрет в течение месяца; если у тени нет бедра, то он умрет в течение восьми дней..." и т. д. В седьмой главе раздела под названием "Индрия стана" труда Чарака Самхита дается следующее разъяснение тени и цвета кожи: "Если при свете луны, солнца, фонаря, в воде или в зеркале в тени (в отражении) человека части его тела искажены, то его следует считать призраком". Эти ссылки поясняют, как тень можно использовать в качестве инструмента диагностики нашего места нахождения в тот или иной момент времени. Следует, однако, помнить о том, что чем более глубинна природа тени, тем более тщательного наблюдения она требует.

Именно по причине указанных сложностей великие мастера хатха йоги посчитали необходимым написать так много текстов по этому предмету. Эти тексты описывают сложный путь, по которому следует продвигаться постепенно и соблюдать при этом дисциплину. Если следовать их указаниям, то присущие человеку тонкие силы постепенно раскрываются, а вместе с ними проявляется и духовная мудрость, необходимая для их постижения. Для успешного использования и применения системы необходимы как теория, так и практические навыки. Изучение теории предоставляет базу для основательной и благодатной практики. А установление связей между обоими аспектами способствует пробуждению интуиции. Однако указанное установление связей не есть механическое совмещение ума и тела. Попытки же совместить ум и тело насильственным путем, как правило, приводят к невозможным затратам энергии. Для того чтобы союз ума и тела стал плодотворным, нужно найти верный способ соединения. Именно такой способ и описан в упомянутом трактате Шива Свародайя: "Когда некто осваивает этот уникальный способ познания, присущий всем телам, он приобретает возможность беспрепятственного доступа ко всем формам знания. Именно путем изучения жизненного ветра постигаются законы космоса, важность всепроникающих гармоний, содержание свя-

**КОНЕЧНОЙ ЦЕЛЬЮ  
ЙОГИ ЕСТЬ УМЕНИЕ  
ОТЛИЧАТЬ ДУШУ ОТ  
ВСЕГО, ЧТО ДУШОЙ  
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ**

ценных писаний, природа всего сущего в трех мирах. Жизненный ветер суть отражение атмана – вселенской души. Толкование судьбы тем, кто не владеет наукой о дыхании, подобно дому без хозяина, слову без значения или же телу без головы”<sup>1</sup>.

Свара, слово, которое здесь переводится как “жизненный ветер”, можно перевести и как “дыхание”. Однако описываемые функции относятся к движению жизненной энергии в теле, которая лишь частично раскрывается посредством работы дыхания физического. Таким образом, ученику с самого начала следует посвятить себя изучению свары. Осознанное исследование мира энергий внутри и снаружи тела предоставляет доступ к тому, что связывает ментальное и физическое, а также теорию и практику.

Асана, банда, мудра и пранаяма суть инструменты йоги в искусстве саморазвития. Технические разделы текстов указывают на то, как следует использовать эти инструменты. Эти же тексты предлагают и общее описание всего предприятия; таким образом, они служат картой местности и указывают направление движения. Если место нахождения на огромной схеме бытия неизвестно, как тогда можно принимать решение относительно следующего шага? Независимо от того, как определено предприятие (как искусство или как путешествие), успех зависит от умения маневрировать.

Кроме того, следует определиться и с ролью аса-



**МНОГИХ ПРАКТИКОВ ЙОГИ НАСТИГАЮТ  
МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ТРАВМЫ ИМЕННО  
ПОТОМУ, ЧТО ОНИ ИГНОРИРУЮТ  
ПРИНЦИП ПОСТЕПЕННОСТИ**

ны в этом процессе. Слово асана означает “сидение или иное нахождение в пространстве без движения”. Кроме того, это слово соотносится со словом “рот”. Если оба значения совместить, то получается, что во время получения тайного знания следует сидеть без движения. Йога Сутра определяет понятие асана как стира-суккам (“устойчивый и гармоничный”). Часто это определение воспринимается буквально, хотя, на самом деле, вызывает много вопросов. Что должно быть устойчивым? Что должно быть гармоничным? Силовой механизм имеет огненную природу и расположен в срединном канале, то есть в сушумне. До тех пор, пока дыхание не станет устойчивым в процессе устранения всех энергетических препятствий посредством применения асаны, крийи, банды, пранаямы и мудры, огонь не будет устойчив и свет будет полон теней и лишен силы.

Положения тела, которые используются с целью устранения энергетических напряжений, точнее описываются составным термином кайя-самастаана-гати-крийя. Кайя указывает на тело, сама означает “ровный” или “равный”, стаана указывает на расположение или

стойку, гати – это общепринятая единица измерения времени, равная 24 минутам, ну а крийя означает “процесс”. Весь термин целиком следует истолковывать как “процесс, которому подвергается организм через воздействия на него последовательностью уравнивающих движений в течение 24 минут”. Термин гати часто используется в текстах для описания длительности различных форм упражнения. Он определен как отрезок времени, за который энергия совершает один цикл движения в теле. Один гати также соответствует отрезку времени, в течение которого управляющими являются элементы земли и воды в пределах каждого часа дня. Оба эти факта – не случайные совпадения. Говорят, что секрет успешной и качественной практики в том, чтобы знать, что делать, когда делать и в каких количествах.

В соответствии с текстами хатха йоги, и в частности, Шива Свародайя, для получения максимально благоприятного результата йоговскими упражнениями следует заниматься в соответствии с доминирующим входящим током и управляющим элементом свары. Ток жизненной энергии регулярно и непрерывно переключается между левым, правым и срединным каналами, а также между пятью элементами. Каждый час ток переключается между идой и пингалой с непродолжительным переходом к срединному каналу. В течение каждого часа свара переходит от одного элемента к другому: сначала управляет воздух, за ним следует огонь, затем управляет земля, и, наконец – вода. Элемент пространства циркулирует не дольше четырех минут в то время, когда дыхание переходит от одного тока к другому. Шива Свародайя утверждает, что упражнение в асанах, бандах и мудрах следует начинать тогда, когда работает правый ток и управляет благоприятный элемент земли или воды. Ученику следует тренироваться таким образом, чтобы становиться всё восприимчивее к таким изменениям жизненной энергии и, по возможности, обучаться у учителя, который обладает этим знанием.

Работа с телом по преодолению энергетических напряжений, требует живого знания свары и умелого маневрирования или манипулирования энергетическим телом. Инструментарий для этого предоставлен системой, которая известна под названием мармастаана (варма-калай, по-тамилски). Эта система описывает 108 жизненно важных сочленений или, иными словами, уязвимых точек, находящихся в пределах тела.

Слово марма происходит от глагольного корня мрт-, который означает “смерть”. Изначально, мармы рассматривались как уязвимые места. Страх представляет собой наиглавнейшую причину травм в процессе практики. Кроме того, указанные сочленения можно повредить при падении, ударом, манерой себя держать, а также в процессе сгибания и разгибания тела. Мармы используются в каларипайятт, индийском воинском искусстве, при нанесении ударов и в приемах “оживления” (то есть приведения в чувство и излечения). Они также используются в аюрведической терапии при массаже. Кроме того, они откликаются на различные модели использования мышц, движения и дыхания. В соответствии с йогой, каждая марма соотносится с определенными ветрами (пранами), определенными аспектами обмена веществ (доша), тканями (дату) и каналами (шротас).

Корректное активирование марм оптимизирует все эти функции, в то время как некорректное приведение их в действие наносит им ущерб. Например, сочленения в лучезапястных и голеностопных суставах и в шее управляют сухожилиями и соединительной тканью

всего тела, и таким образом отвечают за подвижность. Некорректное активирование этих сочленений, как правило, приводит к травме и других суставов и тканей. Из искусства мармастаана становится ясно, что надлежащее использование голени и бедер оптимизирует кровообращение, пространственные характеристики и опорную функцию указанных суставов. Ненадлежащее же использование этих частей тела приводит к угнетению указанных характеристик и функций, что, в конце концов, может привести к травме как суставов (как правило, это – коленные суставы), так и нанести вред внутренним органам, которые соответствуют тем или иным суставам (в случае с коленными суставами, это – печень, селезенка и сердце). Описание марм и их связей предоставляют достаточно ключей в отношении разработки тех или иных областей тела как на

остаются заблокированными, остальные суставы будут малоподвижными и легко подверженными повреждению. Именно по этой причине напряжения периферического тела следует устранять в первую очередь. Достигается это посредством движений воина, представленных в предварительных формах. Корректное позиционирование и движения ног, которые скоординированы с умелой работой рук, приводят к освобождению периферических сочленений. Когда эта стадия отработана, и энергия периферических токов переправляется в срединный ток, следует переходить к линейным движениям солнечных форм (сурья намаскар), которые применяются для увеличения силы центрального интеллекта. Для того чтобы полностью освоить эти два уровня, как правило, требуется от трех до семи лет.

## СЕКРЕТ УСПЕШНОЙ И КАЧЕСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ В ТОМ, ЧТОБЫ ЗНАТЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ДЕЛАТЬ И В КАКИХ КОЛИЧЕСТВАХ

мышечном, так и на энергетическом уровнях.

Эту систему разработал и развил великий мудрец Южной Индии по имени Агастья. Ее настоятельно рекомендуют два древних текста, Йогаяджнявалкья Самхита и Васишта Самхита (или Йога Канда Васишты). В начале главы о созерцании (дьяна), Яджнявалкья говорит: “Лишь после усвоения науки мармастаана, сочленения нади и расположения вайю можно подходить к постижению атмы”<sup>2</sup>.

Мармы описанной системы не следует путать с точками, используемыми в китайской системе иглокалывания, несмотря на многие параллели, существующие между обеими системами. Считается, что двенадцать из 108 сочленений марма имеют жизненно важное значение. Остальные 96 считаются сочленениями средними, обыкновенными. Основные (главные) 12 жизненно важных центров расположены между серединой промежности (йонистана) и макушкой головы (адипати). В них входят семь чакр; они несут ответственность за движение жизненной силы по четырем центральным каналам (ида, пингала, сушумна и аламбуша (канал языка)). Во время вдоха жизненная сила движется по часовой стрелке вниз по действующему каналу (ида или пингала); во время же выдоха она движется против часовой стрелки по срединному каналу. Эти 12 сочленений и четыре центральных нади управляют скелетной структурой и суставами, а также тепловым механизмом, который отвечает за выработку внутреннего света.

Остальные 96 жизненных сочленений суть периферические. 32 из них управляют нервами и мягкими тканями, а оставшиеся 64 оказывают непосредственное влияние на кровь и кровеносные сосуды. 96 периферических сочленений управляют восемью нади, которые переносят жизненную силу по периферии и возвращают ее к центральным токам. Указанные восемь нади таковы: два от глаз до соответствующих больших пальцев ног; два от ушей до соответствующих больших пальцев ног; один от горла к головке полового члена (у мужчин) и клитора (у женщин); один от основания шеи до ануса; и два опоясывающих тока, один – справа налево, другой – слева направо. По достижении приемлемого функционирования периферической системы эти токи “очищаются” (освобождаются от напряжений) и энергия получает возможность течь по ним беспрепятственно. В конце концов, эта энергия попадает в центральные токи.

Пока лучезапястные и голеностопные суставы

Многих практиков йоги постигают многочисленные травмы именно потому, что они игнорируют принцип постепенности (виньяса крама). Жадность приводит к насилию и преждевременному использованию таких асан как падмасана, сарвангасана и ширсасана. Несвоевременное и навязанное использование перевернутых положений приводит к травмам шеи, угнетению функции почек и смещению органов брюшной полости. Когда же телесное усилие предпринимается в ответ на сигналы энергетической системы, это свидетельствует о наличии понимания и уверенности. Если же такое общение не имеет места, то ученик прибегает к грубой физической силе, подхлестываемый жадностью и неуверенностью в себе. Использование науки мармастаана освобождает ум и тело от подобных страхов. Если ученик тщательно изучил систему марм на уровне анатомии и энергии, то у него появляется возможность формировать и развивать устойчивую и прогрессивную практику йоги.

Нади шодана, так называемое “очищение каналов”, также представляется неверно истолкованным предметом. Напряжения токов неразрывно связаны с искажениями ментального плана. Энергетические напряжения в руках служат причиной возникновения жадности. Энергетические напряжения в ногах приводят к неумным желанием в половой сфере и в отношении пищи. Для того чтобы “очищение” каналов стало эффективным, имеет смысл заняться искоренением ментальных привычек, которые приводят к “засорению”. Если надлежащим образом исполнять кайя-самастаана-гати-крия, то с устранением энергетических напряжений устраняются и ментальные “нечистоты”. Это положение имеет огромное значение, ибо напряжения, которые не позволяют энергии проникнуть в срединный ток, препятствуют и внутрь направленному движению ума. А это, в свою очередь, приводит к тому, что ум непрерывно проецирует все свои недовольства наружу. Когда же свара течет беспрепятственно, сердце успокаивается, желания затихают, а ум становится неподвижным. Тогда и сознание покоится в своей собственной форме.

<sup>1</sup> Шива Свародайя, стихи 15-17.

<sup>2</sup> Йогаяджнявалкья Самхита, IX, 4.

Оригинальный текст (c) Shadow Yoga. All rights reserved.

Перевод (c) Андрей Рожнов, 2005.

Перевод и публикация осуществляются на основании личного разрешения Шандора Ремете.

Фото © Shadow Yoga.

Денис ЗИКЕЕВ

# ЙОГА БЕЗ КУПЮР ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Часть 3



В прошлой части мы обозначили инструмент для всей дальнейшей работы – тело. Более того, тело – это одновременно и инструмент, и тот, кто им пользуется. Когда я говорю “тело”, то имею в виду не “физическое” тело, не “праническое” и не какое-нибудь “тонкое” тело. Я имею в виду то, что вы есть. Только то, что есть, в массиве, без опоры на представления об этом.

Теперь займемся настройкой восприятия. Для того, чтобы себя изменить, нам нужно ясно видеть объект изменения, который, одновременно, и субъект, как мы почувствовали в прошлом выпуске. Самый страшный тормоз на этом пути – погрязнуть в иллюзиях, домыслах, фантазиях о самом себе. Для этого нужна чувствительность восприятия, открывающая истинную суть того, с чем мы работаем.

Причина ограниченной чувствительности – не недостаток нашей конструкции, а только лишь неумение управлять восприятием. То есть, мы управляем восприятием таким образом, что в результате получается ограниченная картина. Давайте теперь разберемся, как мы им управляем, и почему такой способ управления восприятием дает неполную и искаженную картину.

Инструмент, которым мы пользуемся для управления восприятия – это внимание. Для того, чтобы воспринять и осознать что-либо, мы должны определенным образом сконцентрировать внимание. Концентрация внимания направляет восприятие на объект концентрации, при этом все, что оказывается за пределами концентрации, практически перестает восприниматься. Глубина концентрации определяет степень отключения сознания от посторонних раздражителей. Концентрация внимания осуществляется либо по принципу сосредоточения (то есть, когда вы, например, занимаетесь ремонтом сложного механизма), либо по принципу увлечения (когда смотрите захватывающий

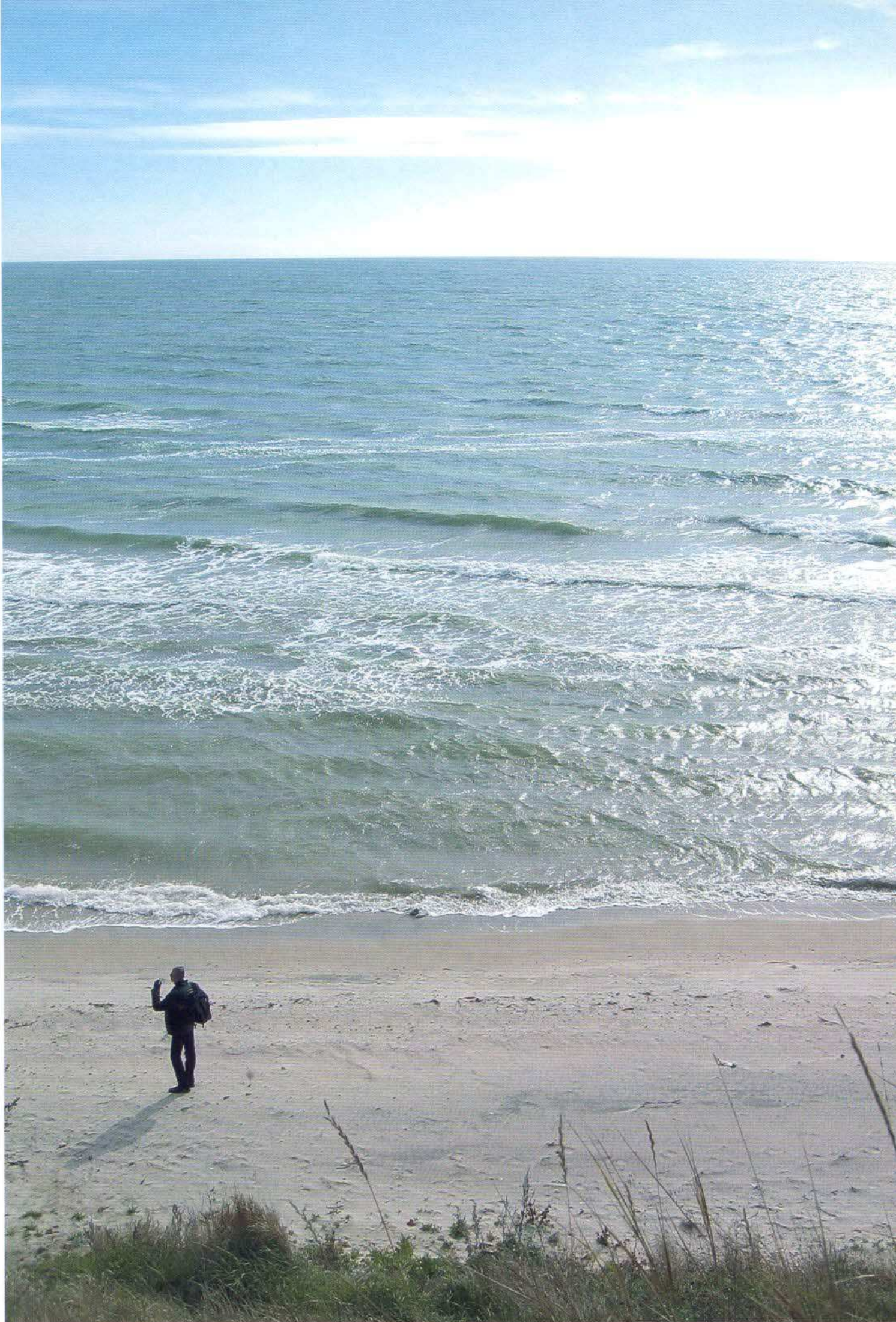
фильм). Суть концентрации внимания – в сужении восприятия с целью отключения сознания от посторонних раздражителей, то есть, высвобождение ресурсов и сосредоточение их на одной задаче. Такая стратегия позволяет в условиях ограниченных ресурсов более эффективно использовать ресурсы сознания.

Однако, нам такая стратегия не подходит, так как мы идем по пути расширения сознания и повышения чувствительности восприятия, то есть, расширения его частотного диапазона. Когда мы начали превращать тело в инструмент сознания, мы сделали первый шаг к подключению дополнительных “операционных” ресурсов. Теперь мы должны соответствующим образом изменить принцип восприятия, чтобы он отвечал стратегии расширения сознания.

Прежде, чем научиться расширять восприятие, нужно научиться его не сужать. Осознайте, чем сейчас поглощено ваше внимание, во что вы погружены. Осознайте также усилие, которое вы подсознательно прикладываете для осуществления концентрации, а также ресурс, которым вы обрабатываете воспринимаемую информацию. Теперь пусть тело аккуратно отпустит прикладываемое усилие и подключит к процессу весь свой объем. И уже используя весь объем тела, начните впускать в восприятие все существующие в настоящий момент раздражители. Пусть все они соберутся в целостный объем восприятия. В него включаются и слышимые звуки, и видимое пространство, а также внутренние ощущения. Заметьте, что поначалу, по привычке, ваше восприятие начинает метаться от звуков к ощущениям, потом к тому, чем вы были заняты, потом к пространству вокруг вас. Понаблюдайте некоторое время за всем этим, а затем отпустите саму привычку сужать восприятие. Не пытайтесь “помогать” информации попадать в ваше сознание. Только лишь уберите преграды для всего того, что есть прямо сейчас.

В статическом варианте такой способ восприятия дается довольно легко. Теперь нам нужно научиться пользоваться этим восприятием в жизни. Здесь возникает одна проблема. Сосредоточение на текущей задаче разрушает объем восприятия, а волевое удержание объема не дает нужного сосредоточения и, следовательно, качества выполнения какого-либо действия. Для решения этой проблемы нам нужно научиться часть объема внимания сгущать в направлении поставленной задачи, сохраняя при этом объемный фон восприятия. На уровне ресурсов мы в этом случае выделяем поставленной задаче определенную квоту, скажем, шестьдесят процентов всех ресурсов, остальные сорок оставляя в объеме. Такой подход сильно отличается от традиционного на субъективном уровне. При концентрированном выполнении какого-то действия, у вас складывается ощущение, что дело, которым вы заняты, как бы вырастает в размерах и поглощает вас целиком. При объемном восприятии все объекты сосредоточения сохраняют свои натуральные "размеры" и вы свободно выделяете на их решение ровно столько ресурсов, сколько необходимо. В то же время вы, не находясь внутри ситуации, все время способны объективно ее осознавать, причем осознавать не изолированно, а в соотношении с самим собой и миром в целом.

Залог успеха здесь все тот же – полноценное использование нового способа восприятия в жизни. И еще один важный момент – для того, чтобы в ваше восприятие начали проникать какие-то новые вещи, вам нужно научиться ясно, как в первый раз воспринимать то, к чему вы привыкли. Не гонитесь за спецэффектами, не высасывайте из того, что есть то, что вы хотите видеть. Наш путь – это работа с тем, что есть. Не важно, было ли оно всегда рядом или появилось только что.



[www.xyoga.narod.ru](http://www.xyoga.narod.ru)



фото © Лена Сидерская, Антон Сидерский

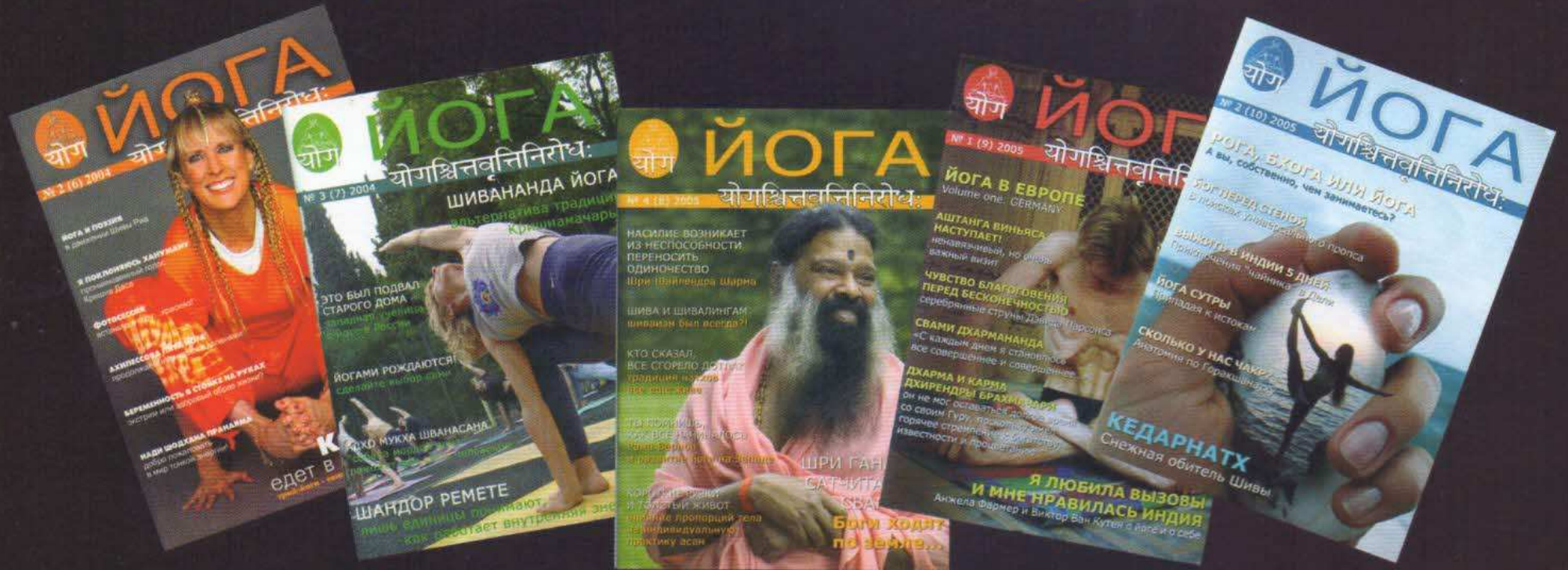
Продолжение следует:)



# ЙОГА

## योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

первый журнал по йоге на русском языке



**В НОВОМ НОМЕРЕ:**

- ГУРУДЖИ ШРИ К. ПАТТАБХИ ДЖОЙСУ — 90 ЛЕТ. Поздравляем!
- ОМ ГАНЕШАЙЯ НАМАХА! Слава слоголовому секретарю Шивы
- АЙЕНГАР, ПАТТАБХИ ДЖОЙС, ДЕШИКАЧАР — 3 Гуру и 48 вопросов из-за океана
- ПРОЯСНЕНИЕ ЙОГИ: 15 ВОПРОСОВ НАШИМ МАСТЕРАМ. Часть 1: Андрей Лаппа и Андрей Сидерский
- ЙОГИ БХАДЖАН. История кундалини-йога на Западе
- ВСЛЕД ЗА ШАЙВАМИ. Истинная духовность: огромное невидимо вблизи
- КОМПЬЮТЕРНЫЙ САМОУЧИТЕЛЬ ПО ЙОГЕ. Новый проект Андрея Лаппы
- ВАСТУ. Как нам обустроить йога-флэт?
- ФИЗИОЛОГИЯ РЕЛАКСА. Расслабуха по науке
- 20 ЛЕТ БЛАКОНЯ — маленький праздник Айенгар-йоги

[WWW.YOGAMAGAZINE.RU](http://WWW.YOGAMAGAZINE.RU)



# Презентация полного набора асан для рук

Часть вторая

**Андрей ЛАППА**

[www.yoga.com.ua](http://www.yoga.com.ua)

В прошлом выпуске этого журнала была опубликована первая часть статьи, посвященная презентации полного набора Асан, развивающих гибкость рук во всех направлениях подвижности. В первой части статьи были представлены основные Асаны, развивающие все подвижности суставов плеч и локтей, а также соответствующие им Асаны, развивающие подвижности бедер и коленей. В этой - второй части - представляются Асаны, развивающие основные подвижности запястных суставов и дополнительные Асаны для рук, а также соответствующие им Асаны, развивающие подвижности голеностопных суставов и дополнительные Асаны для ног.

Итак, основные Асаны, развивающие подвижности в запястных и голеностопных суставах:

Развитие продольной подвижности сгибания кистей в «Хастасане I» (Фото 1) эквивалентно развитию продольной подвижности сгибания голеностопов в «Падоттанасане» (Фото 2).

Развитие продольной подвижности разгибания кистей в «Хастасане II» (Фото 3) эквивалентно развитию продольной подвижности разгибания голеностопов в «Урдхва Вирасане» (Фото 4).

Развитие поперечной подвижности сгибания кистей в «Паршва Хастасане I» (Фото 5) эквивалентно развитию поперечной подвижности сгибания голеностопов в «Прасарита Падоттанасане» (Фото 6).

Развитие поперечной подвижности сгибания кистей в «Паршва Хастасане II» (Фото 7) эквивалентно развитию поперечной подвижности сгибания голеностопов в «Паривртта Прасарита Падоттанасане» (Фото 8).

Развитие подвижности вращения кистей в «Паривртта Хастасане I» (Фото 9) эквивалентно развитию подвижности вращения голеностопов в «Паривртта Пада Вирасане» (Фото 10).

Развитие подвижности вращения кистей в «Паривртта Хастасане II» (Фото 11) эквивалентно развитию подвижности вращения голеностопов в «Паривртта Пада Баддха Конасане» (Фото 12).

Далее представляются дополнительные Асаны, развивающие подвижность в плечах и локтях:

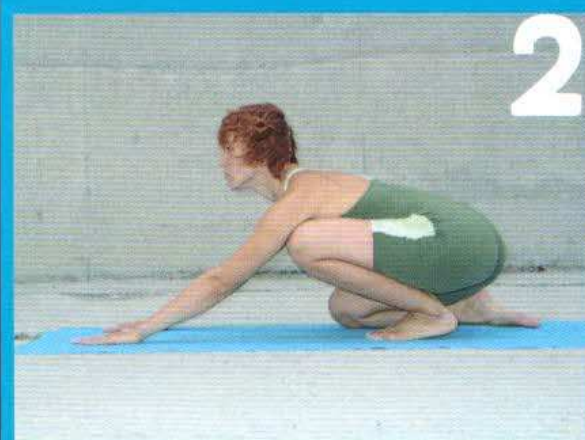
Развитие поперечной подвижности приведения скрещенных плеч в «Стрекозе» (Фото 13) эквивалентно развитию поперечной подвижности приведения скрещенных бедер в «Кресте Бедер» (Фото 14).

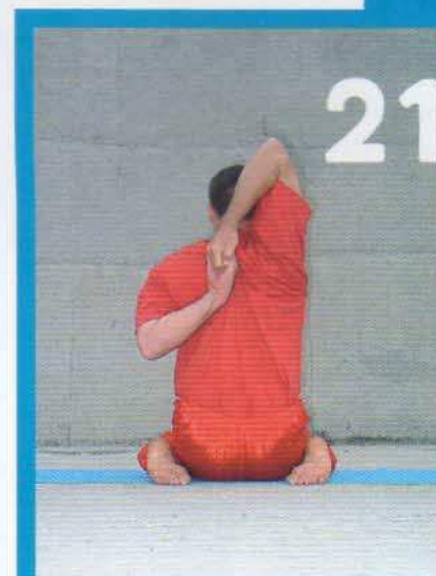
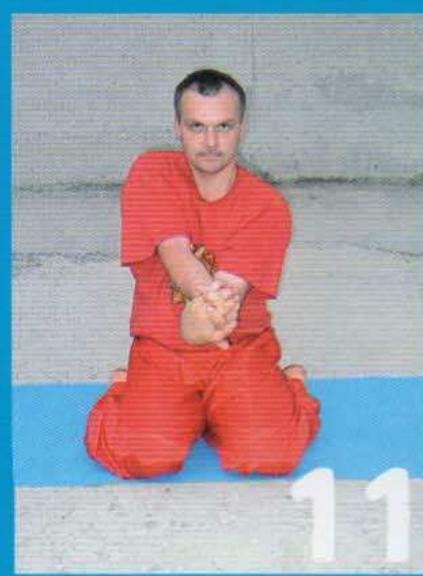
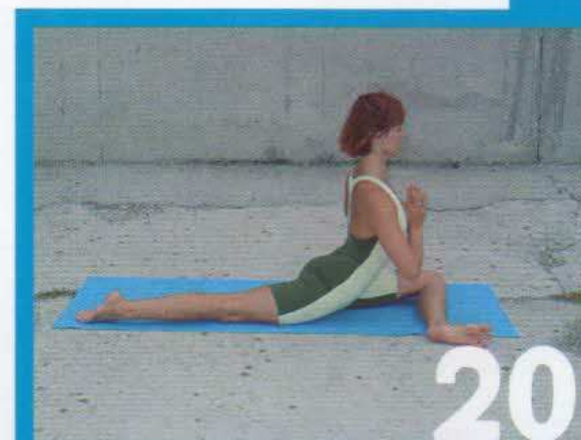
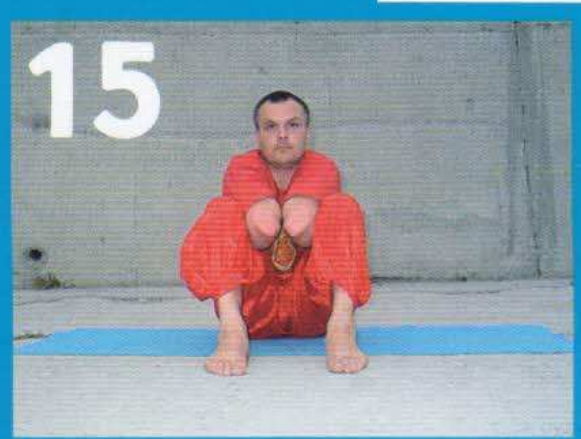
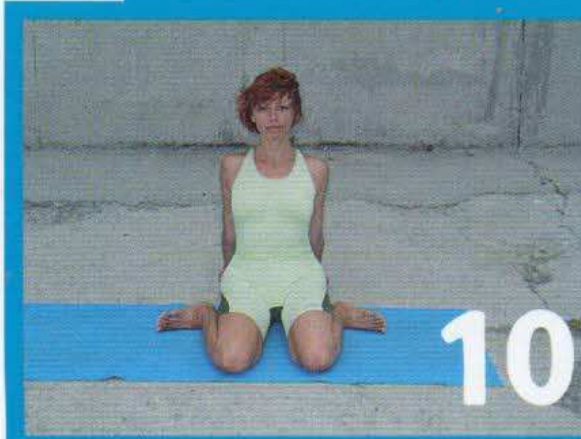
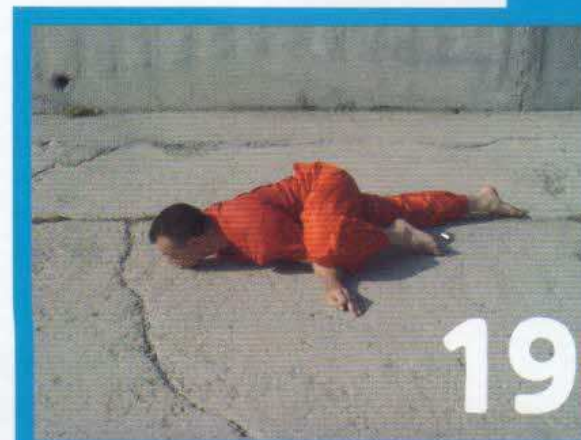
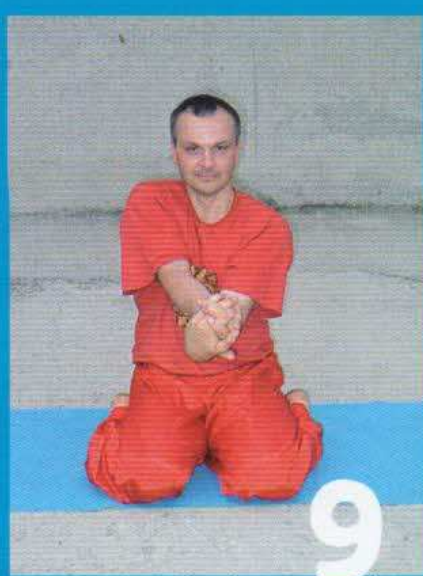
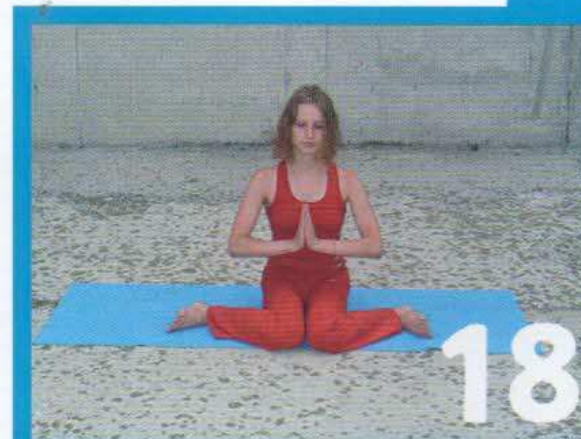
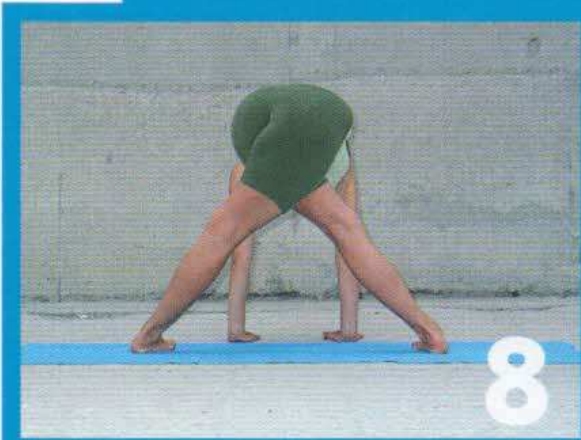
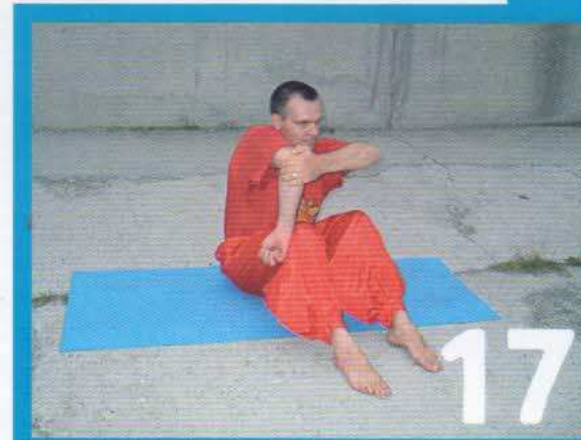
Развитие подвижности вращения и сгибания плеч и локтей в «Бхуджа Парипурна Вирасане» (Фото 15) эквивалентно развитию подвижности вращения и сгибания бедер и коленей в «Пада Парипурна Вирасане» (Фото 16).

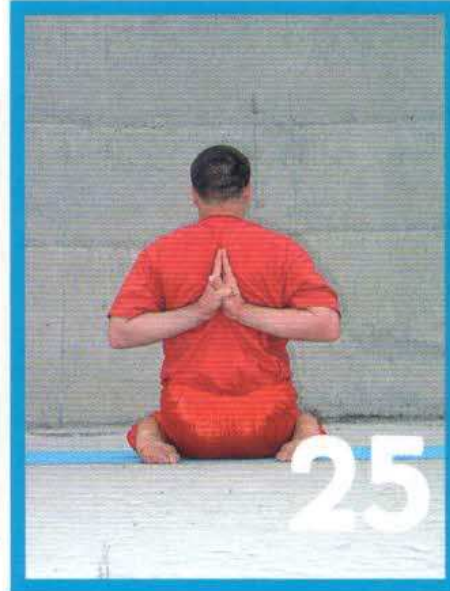
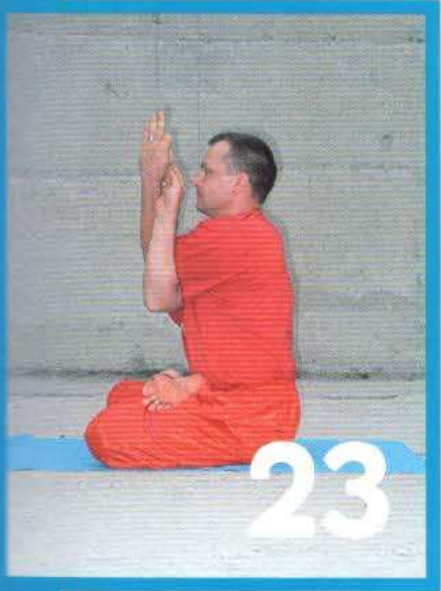
Развитие подвижности вращения плеча внутрь в «Эка Бхуджа Капотасане I» (Фото 17) эквивалентно развитию подвижности вращения бедра внутрь в «Ви-расане IV» (Фото 18).

Развитие подвижности вращения плеча наружу в «Эка Бхуджа Капотасане II» (Фото 19) эквивалентно развитию подвижности вращения бедра наружу в «Эка Пада Капотасане» (Фото 20).

Развитие подвижности продольного разведения и противоположного вращения плеч в положении рук «Гомукхасаны» (Фото 21) эквивалентно развитию подвижности продольного разведения и противоположного вращения бедер в «Парипурна Вамадэвасане» (Фото 22).







Развитие подвижности скрещивания плеч в положении рук «Гарудасаны» (Фото 23) эквивалентно развитию подвижности скрещивания бедер в положении ног «Гарудасаны» (Фото 24).

Развитие подвижности вращения плеч внутрь со сгибанием и вращением запястий в «Випарита Намаскарасане» (Фото 25) эквивалентно развитию подвижности вращения бедер внутрь со сгибанием и вращением голеностопов в «Мулабандхасане» (Фото 26).

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.

фото © Ольга Шевченко

Россия США Украина Европа Израиль Индия Непал

**УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЙОГА**  
**с Андреем Лаппа**  
[www.yoga.com.ua](http://www.yoga.com.ua)

# ЙОГА-ТЕРАПИЯ

## Вячеслав Смирнов

# БАЗА

### Основные моменты

К тому времени, когда у человека созревает мотивация к началу практики, он, как правило, в каком-то смысле уже наполовину мертв. Тело под воздействием накопленного шлакового балласта (макарон с жареной колбасой с детства – многим знакомо, правда?), под воздействием болезней и экологии окружающего мира успело накопить достаточно много «сломов» в структуре клеток, органов и тканей. Сюда же можно добавить тот «стартовый», первоначальный уровень энергии и ее качество, с которым человек пришел в этот мир. У большинства из нас родители знали об элементарных основах здорового образа жизни практически столько же, сколько и все остальные – то есть совсем ничего и жили и зачинали детей как придется. Соответственно, и состояние большинства из нас уже в момент рождения оставляло желать много лучшего.

Когда человек в таком состоянии начинает ПРОСТО практиковать, то весь эффект практики сводится просто к компенсации развивающихся нарушений в организме. Получается, что накопления потенциала развития нет, но нет и такого стремительного разрушения, что тоже, само по себе, неплохо...

Однако такая ситуация чревата серьезными осложнениями. Представьте себе: человек жил себе, питался как все – малополезными несовместимыми продуктами, организм потихоньку обрастал внутренней грязью... Она накапливалась в клетках, в межклеточных пространствах, в сосудах и протоках, в кишечнике и Бог знает, где еще... И вот он начинает заниматься: внутренние органы и тот же кишечник

начинают худо-бедно разминаться и прорабатываться, кровоток – нормализовываться и усиливаться... В результате этих изменений из мест хранения в кровоток попадает огромное количество слежавшегося за годы мусора. Все внутренние органы и, прежде всего, мозг оказываются в состоянии сильной аутоинтоксикации. Как мы себя чувствуем, когда дышим очень тяжелым застоявшимся воздухом или едим старую подпорченную пищу? То, что происходит в эти моменты в организме, намного серьезнее.

Под воздействием интоксикации восприятие начинает смещаться, человек может ощущать то, что ему было недоступно раньше. Однако этого эффекта можно добиться и намного более простым и доступным способом: например, налить в пакет клея и немного им подышать. Ничего общего с реальным изменением режима работы мозга это не имеет. «Тонкий» же мусор, попадая в верхние центры, всерьез и надолго искажает их деятельность. Еще одно побочное действие – стойкое обострение ранее существовавших хронических заболеваний и изменение характера их течения, внезапно появившиеся или обострившиеся депрессивные состояния, просто эмоциональная нестабильность. Еще раз повторю: ничего общего с реальными процессами трансформации это не имеет.

И эта ситуация склонна к постепенному и постоянному развитию, ведь, по сути, как правило ничего не меняется: человек либо ест то же, что и раньше, либо переходит на другие режимы питания, которые описываются в классических текстах и совершенно не подходят к нашим условиям... В грязном теле, на фоне неправильного питания, сознание принципиально не способно функционировать эффективно. Неправильные продукты, продукты в неправильном сочетании не просто захламляют организм излишним балластом, но и постепенно делают сознание всё более инертной и неэффективной структурой. К старости работа мышления большинства людей



ограничивается подсчетом пульса, давления, количества принятых лекарств и походов в туалет за неделю, и еще небольшим набором операций.

По сути, практически единственным и наиболее доступным средством к радикальной перемене этой ситуации является изменение режима и характера питания. Мы не можем существенно изменить качество воздуха, которым мы дышим, но совершенно реально изменить то, из чего со временем строится наше тело – характер питания. Принято считать, что за 7 лет полностью замещается молекулярная структура тела: старые соединения уходят, им на смену приходят новые. Поэтому при условии правильного питания совершенно реально полностью изменить качественный состав своего организма.

Если внимательно почитать книги людей, которые описывают свое обучение в каких-либо тибетских монастырях или в других общинах, можно легко заметить такую закономерность: на протяжении довольно длительного времени человеку не показывали совершенно никаких практик, он просто жил и питался как все, а иногда и вообще ничего не ел просто по причине отсутствия пищи как таковой. Питались же (почитайте описания жизни в буддийских монастырях в Тибете и других регионах) преимущественно крупами и овощами, часто еще и с соленым чаем, что и является довольно точным описанием макробиотического режима

питания – «пищи, которая проясняет разум». Это можно проинтерпретировать, как попытку не просто очистить организм человека, но и создать в нем правильную среду, привести его в правильное, оптимальное для жизни и практики состояние. И вся последующая практика была рассчитана на очищенный и находящийся в состоянии полного баланса организм. В любых других условиях, в любых других, отличных от оптимального состояния, человеческих телах, практика йоги даст результаты, которые трудно прогнозировать и которые совершенно не предполагались создателями этих техник.

Именно поэтому, когда я слышу, что кто-то занимается йогой и правильно питается, меня это скореестораживает и иногда пугает.

Опыт наблюдений за собой и многими другими людьми свидетельствует: то, о чем пишут классические книги по йоге, написано уж точно не про нас. Представьте себе средневековую Индию лет эдак 1000, или хотя бы 300 назад и тех людей, которые там жили в то время... Возможно, такое питание было для них оптимальным. О том, что работает здесь, в наших широтах и в наше время, сейчас и поговорим.

## Правильное питание

Всё, что я сейчас буду описывать, было найдено самостоятельно просто на основании чувствования того, что реально необходимо телу, когда, с чем и в каких количествах. Этот режим питания практически полностью совпадает с макробиотикой Дж. Осавы, поэтому за более детальными рекомендациями стоит обратиться к его книгам и книгам Сергея Соболенко (в первую очередь – «Рецепт от безумия»). Большая часть вопросов, о которых дальше пойдет речь, достаточно подробно освещена в этих книгах, поэтому сейчас в общих чертах обозначим самое главное.



Вкратце систему питания можно описать так... Как и всё в этом мире, продукты питания делятся на продукты-инь и продукты-ян.

Начало Инь можно охарактеризовать как тяжелое, спокойное, в пределе – инертное, склонное к расширению состояние. Начало Ян – динамичное, светлое, активное. Большинство болезней нашего времени – это иньские болезни, сопровождающиеся расширением органов, снижением их функции, уменьшением количества адекватно работающих клеток. В крайнем своем состоянии – это, прежде всего, онкологические заболевания и некоторые психические заболевания. И именно количество этих заболеваний сейчас неуклонно растет и множится...

Человек в состоянии преобладания начала Инь более инертен, склонен к слабости, более болезнен, сонлив, с периодическими депрессивными состояниями, кислотно-щелочное равновесие сдвинуто больше в сторону закисления внутренней среды. Эпизодические отклонения от «условной нормы здоровья» – если вы хотя бы раз в год болеете простудными заболеваниями, вы так же относитесь к этой группе.

Человек в состоянии избытка Ян: кислотно-щелочной баланс сдвинут в сторону ощелачивания внутренней среды, склонен к перевозбуждению, эмо-

циональной нестабильности со сдвигом в эйфорию. Однако чаще всего эти состояния являются уже вторичными по отношению к первичному глубокому сдвигу в Инь – подобно тому, как у ракового или туберкулезного больного впервые возникает острое профузное кровотечение, что само по себе из-за силы и остроты состояния характеризуется как Ян-состояние, но является следствием длительного глубокого состояния Инь.

Оптимальным сочетанием продуктов будет более-менее сбалансированное количество Инь- и Ян-продуктов. Но для достижения этого баланса необходимо достаточно длительное время заанивать, т.е. по сути, просто очищать свой организм и сдвигать внутренний баланс в сторону преобладания начала Ян. Организм в состоянии полной сбалансированности сил Инь и Ян абсолютно неуязвим для агрессивных воздействий окружающей среды: микробных, паразитарных и многих других. Механическая прочность и эластичность тканей тела иногда достигает просто фантастических пределов.

Учитывая то, что на организм в наших условиях воздействуют преимущественно инь-факторы внешней среды, в рационе должен быть сдвиг в сторону продуктов Ян.

К продуктам Ян относятся прежде всего крупы (рис, гречка, пшено и пшеница), морская соль, зеленый чай, зелень (укроп, петрушка), лук, морковь, брынза, яблоки, морская рыба и вообще все морепродукты. Продукты Инь – соответственно.

всё остальное. Есть продукты очень Ян и очень Инь. С полным списком можно ознакомиться в уже названных книгах, поэтому обо всём этом сейчас только вкратце.

Для наших условий, на мой взгляд, более всего подходит система питания, описанная Сергеем Соболенко. Основу питания должны составлять крупы, в меньшей степени – овощи. 1-2 раза в неделю можно есть рыбу, за неделю можно съесть не более 4 яиц. Бобовые – не чаще одного раза в неделю. Рыба, яйца, бобовые употребляются либо сами по себе, либо с овощами, и ни в коем случае не совместно с другими продуктами, теми же крупами, например. Как можно больше есть зелени. Орехи, мед, ягоды, яблоки и сухофрукты – это совершенно особые продукты, которые надо есть отдельно от всего, как самостоятельный приём пищи. Кисломолочные продукты употреблять можно, тоже как самостоятельный прием пищи. При сочетании несовместимых продуктов в организме начинаются процессы гниения, говорить о каком-то балансе будет сложно.

Из рациона категорически нужно исключить все продукты, которые содержат дрожжи, сахар, уксус и все искусственные компоненты – консерванты, ароматизаторы, разрыхлители и т.п. Как можно меньше употреблять, в идеале тоже исключить полностью, молоко, картофель, помидоры и баклажаны.

Сергей Соболенко приводит рецепт «Драконова чая», совершенно замечательного сбора трав. Он очень эффективно очищает и тонизирует организм, и восстанавливает оптимальный внутренний баланс, нейтрализуя избыточный Инь. В него входят ромашка, полынь, шалфей и чабрец. Совершенно не годятся аптечные травы. Травы собираются с учетом большого количества нюансов, но одним из главных правил должен быть их сбор в полнолуние, плюс-минус одна неделя.

Для того, чтобы приготовить самый «жесткий» по эффекту вариант этого сбора, надо взять по столовой ложке каждой из трав и залить литром кипятка. Дать настояться около 40 минут, пока трава не осядет почти полностью. Начиная с этого времени его можно пить. Употребляется по 150-200 мл. 3 раза в день за 40 минут до еды.

Однако этот вариант будет приемлем не для всех. Для женщин будет более оптимальным вместо ложки полыни положить еще одну ложку ромашки, для мужчин – чабреца.

Пить чай можно по 4 дня с перерывом на 4 дня, либо неделя через неделю.

Питаясь в таком режиме, можно постепенно создать оптимальное состояние внутренней среды организма, восстановить и сделать оптимальным режим работы внутренних органов и восприятия.

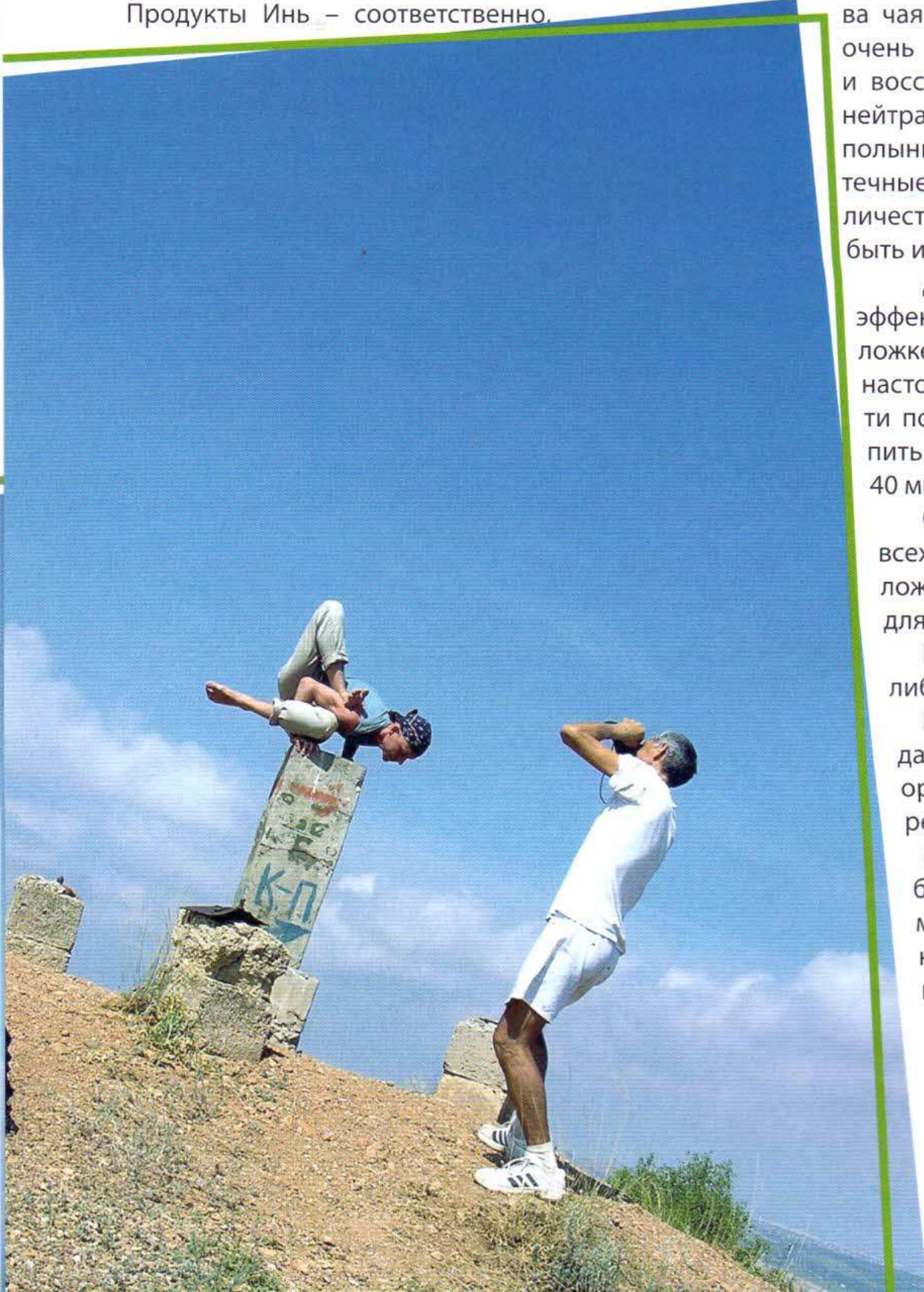
Однако, если есть проблемы со здоровьем и, тем более, застарелые, одного правильного питания может быть мало. Для ускорения этого процесса необходимы правильные очистительные мероприятия.

О том, как это сделать, мы ещё поговорим.

Продолжение следует...

[www.hatha-yoga.com.ua](http://www.hatha-yoga.com.ua)

фото © из архива Славы Смирнова



**Коноплі (cannabis sativa)** – це рослина, що лідирує за об'ємом виробництва серед рослин, які вирощує людина протягом останніх 12 тисячоліть.

У книзі The Colombian History of the World виробництво конопель датовано 8 000 роком до н.е.. До 1883 року 70% світової промисловості займалося переробкою конопель. Скажемо тільки, що коноплі – єдина рослина, яка у промисловості використовується повністю без відходів, включаючи коріння і насіння.

На думку етимологів Єрусалимського Єврейського університету, коноплі навіть згадувалися у Біблії під назвою кінеїбоїсин або каннабосм як складова частина священного бальзаму. Генрі Форд сконструював машину для обробки конопель, яка стала вагомим внеском у розвиток світової промисловості. Століттями сама Біблія друкувалася на папері з конопель. У Франції зберігаються ще кілька екземплярів такої «конопляної» Біблії для нащадків.

А на сьогоднішній день вчені говорять про позитивний вплив на здоров'я виробів з конопель. Унікальність в тому, що там, де ростуть коноплі, дерева та кущі не хворіють на інфекції, і навіть не з'являються комахи-шкідники. В зв'язку з цим, самі коноплі не потребують ніякої обробки токсичними хімікатами, а тому і тканина, що виробляється з конопель є цілковито гіпоалергенною. Для порівняння скажемо, що для виробництва бавовни використовується близько 26% усіх хімікатів, які застосовуються у світовому сільськогосподарстві.

Дослідження, проведені у Washington State University, підтверджують, що конопляне волокно добре впливає на людську шкіру – воно сприяє стимуляції функцій залоз і прискорює ділення клітин шкіри. Така особливість гармонізує стан нервової системи. Було доведено, що взуття, виготовлене з конопляної тканини, сприяє попередженню грибкових захворювань ніг. До того ж, конопляне волокно – найміцніше з натуральних волокон: воно міцніше бавовняного у 3,3 рази, за рахунок чого майже у 3 рази збільшується строк використання виробів із конопель у порівнянні з виробами з інших матеріалів. Інститут Фізики при Академії Наук Китаю довів, що конопляна тканина може ефективно відбивати до 95% ультрафіолетових променів, у той час як бавовна відбиває лише 30%. Ще одним цікавим фактом є те, що одяг із конопель на 5°C прохолодніший, і навіть при 38°C він дає відчуття прохолоди на 5°C нижче за температуру оточуючого середовища.

Речі з конопляної тканини мають безперечні властивості цілющих трав. Конопляне волокно наближує дихання природи до нашої шкіри.

**Отримайте задоволення  
від конопляних речей -  
завітайте до наших  
магазинів**

**hemp**  
[cannabis sativa]  
[одяг із конопель]



there are no substitutes\*

Ⓜ “Арсенальна”, площа Слави  
ТЦ “Квадрат”  
відділ “Вишуканість Сходу”

Ⓜ “Контрактова площа”  
Подільський Універмаг  
2 поверх  
відділ “Вишуканість Сходу”

Тел. 8-044-531-99-68,  
8-067-952-38-61, 8-067-235-32--83

\*без синтетичних домішок

# Талина Бородавко Осознанное родительство Питание будущих мам Георгий Карагодин

Беременность - это не болезнь, это уникальное состояние. Известный русский врач-акушер Максимович-Амбодик называл женщину, носящую под сердцем новую жизнь - "благословенная плодом".

Легкие роды и здоровый ребенок - нормальное желание каждой женщины.

Активный образ жизни, благоразумное питание и спокойное, уравновешенное, даже блаженное, если хотите, состояние дарят возможность протекания беременности без осложнений.

Итак, о питании беременной.

Особых рецептов мы приводить не будем. Подход к еде такой же, как и в повседневной жизни - с одной стороны еда должна быть привычной, а с другой стороны полезной и не наносить вред. Остановимся только на некоторых нюансах и предостережениях.

Питаться за двоих беременной не только не нужно, но и вредно. Во втором и третьем триместре кушать желательно маленькими порциями и часто. Кишечник, подпираемый плодом, с трудом может протолкнуть большую массу перевариваемой пищи. В результате может образоваться застой пищевых масс, который чреват, в лучшем случае непроходимостью газов, вызывающей острые боли в кишечнике. В худшем варианте - запорами. Каловые массы застаиваются, разлагаясь прямо в кишечнике. Именно там токсичные вещества попадают в кровь, и затем вместе с ней разносятся по всему организму. Уплотнившиеся обезвоженные экскременты, похожие на овечий кал (плотные шарики) с трудом проталкиваются наружу. В перспективе, у настойчиво не желающих сменить рацион и способ питания, не исключен геморрой.

Изменённый вкус, как правило, появляется в первом триместре беременности. Вы вдруг не можете смотреть на любимый шоколад, или посреди зимы у вас появляется острое желание съесть тарелочку окрошки, а иначе вы просто не доживете до завтрашнего утра. Считается, что изменение вкуса, вызванное ранними токсикозами - это явление нормальное. Будущая мама, приспособившись к новому состоянию, как бы проходит испытание на стойкость. Все системы работают в напряженном режиме, в том числе и потому, что организм начинает выбрасывать накопленные шлаки - наводить генеральную уборку. Ребенок, как бы готовит организм матери к более трудным последним месяцам беременности.

А вот поздние токсикозы - это уже сигнал о том, что организм так и не смог приспособиться к новым условиям. По сути, поздний токсикоз - кризис перенапряжения организма. Доказано, что возникающие поздние токсикозы напрямую взаимосвязаны с чрезмерным закислением крови (ацидозом).

В норме плазма крови должна быть слабо щелочной, а закисление крови приводит к активному вы-

мыванию кальция из зубов и костей, является способствующим фактором хронической вялости, нервных расстройств и нарушений иммунитета. Наиболее очевидным признаком его является кислый вкус во рту и кисловатый запах тела.

Питание имеет огромное значение в поддержании кислотно-щелочного баланса в крови. Поэтому будет не лишним привести группы пищевых продуктов с точки зрения их воздействия на кислотно-щелочной баланс организма человека (например, лимон, имея кислую реакцию, в конечном счете, в процессе метаболизма оказывают ощелачивающее воздействие).

Окисляющие продукты: сахар, мед, алкоголь (в лекарственных дозах), сладкие напитки ("Фанта", "Кока-кола" и т.п.), белая мука, белый рис, мясо, рыба, птица, яйца, орехи, зерновые, бобовые.

Ощелачивающие продукты: натуральный кофе (для беременных крайне не желателен), чай, свежие фрукты, свежие овощи, морская капуста, чеснок, соль.

Нейтральные продукты, смягчающие действие (снижающие активность) окисляющих или ощелачивающих продуктов: сливочное масло, йогурт, сыр, соевый творог, соевый соус.

Практически всех беременных врачи активно убеждают в пользе употребления чрезмерного количества молока и творога для покрытия недостатка кальция. Кальция в коровьем молоке действительно много, но при ежедневном потреблении молока в большом количестве усваивается он очень плохо из-за присутствующего в нем казеина, который мешает всасыванию кальция в кровь. В то же время в процессе усвоения молочных продуктов в организме образуется много кислоты, нарушая кислотно-щелочной баланс. Кроме того, пастеризация разрушает в молоке ферменты, необходимые для переработки большого содержания протеина. Излишки протеина, оседая на стенках пищеварительного тракта в виде липкой слизи, поддерживают гнилостные процессы и создают питательную среду для инфекций. Молоко и творог достаточно употреблять два-три раза в неделю.

К тому же, существует много продуктов с большим, чем в молоке, содержанием кальция. Сравните содержание кальция в коровьем молоке (118мг/100г) со следующими продуктами: миндаль - 245мг, брокколи - 130мг, кунжутное семя - 1160мг, морская капуста - 1093мг и сардины - 400мг.

Дополнительно рекомендуют плохо усваиваемый глюконат кальция и назначают, начиная с 30-32 недели эргокальциферол, как бы для профилактики рахита. При этом засоряется печень будущей матери и образуются кальцификаты в плаценте. Плацента с отложившимися солями хуже выполняет свою функцию и именно отложившийся кальций может стать причиной ее преждевременного отслоения.



В норме скелет плода достаточно мягкий и податливый, что должно способствовать довольно легкому его прохождению через родовой канал. Косточки черепа младенца очень подвижны и в самых узких местах как бы "съезжаются", образуя на головке гребень, и вскоре после родов снова встают на место.

Перенасыщение тела ребенка, еще находящегося в материнском чреве, избыточным кальцием пагубно сказывается на пластичности скелета и приводит к повышенному внутричерепному давлению при прохождении через родовые пути. Акушеры всё чаще встречают у новорожденных признаки гиперкальциноза - головку похожую на кокосовый орех с почти закрывшимися родничками. Окостенение головки не дает костям черепа, как это предусмотрено природой, слегка сдвигаться при родах относительно друг друга, чтобы своим минимальным размером способствовать свободному продвижению по родовым путям. Такому малышу труднее всего пройти через кости малого таза роженицы, как следствие, это приводит к затяжным родам и травмам.

Поэтому, во время беременности лучше не увлекаться молоком и творогом, и ограничивать питье минеральной воды. Если молоко ваш самый любимый продукт, то лучше пейте не пастеризованное козье, по своему составу оно близко к женскому.

А чем же восполнить кальциевый дефицит?

Лучше всего усваивается тот кальций, который содержится в растениях. Кальций в большом количестве содержится в яблоках, абрикосах, апельсинах, персиках, клубнике, брюкве, свекле, ботве молодой репы, фасоли, миндале, луке, редисе, редьке, сельдерее, крапиве, клевере луговом, цельных зернах пшеницы, капусте, кабачках, винограде и других растениях.

Появление у беременной во время сна мышечных судорог говорит о том, что уровень кальция в крови снизился до 1,7 ммоль/л. Появляющиеся при этом судороги сигнализируют нам, что требуется некоторое избыточное количество кальция. Только в этом случае мы пьем биологический кальций до исчезновения ночных судорог. Можно принимать аптечные, кальцийсодержащие препараты, приготовленные на основе морских ракушек.

Не сложно в домашних условиях самим приготовить легко усваиваемую органическую форму кальция. Для этого, предварительно прокаленную в духовке сухую яичную скорлупу, размалываем в порошок. На щепотку порошка, на кончике чайной ложки выжимаем пару капель лимонного сока. Шипящую жидкость - цитрат кальция - принимаем через сутки.

Хотим отметить любопытную особенность: небеременная женщина усваивает 27% кальция из продуктов питания; женщина на пятом месяце беременности - 54%, а женщина к сроку родов - 42%, к этому времени младенец бывает почти сформирован. А увеличивает усвоение кальция витамин D. И еще один нюанс. Кальций лучше работает в паре с магнием.

Орехи и бобовые являются в количественном соотношении одними из богатейших продуктов не только на кальций и магний, но и на калий и фосфор. А также содержат аминокислоты и жирные кислоты. В наших условиях самый доступный и полезный - грецкий орех. Лучше употреблять их сырыми и свежими. Причина

долгого хранения орехов кроется в том, что в них содержатся ингибиторы. Это специальные ферменты и они не дают ореху долгое время портиться. Для того, чтобы дезактивировать их действие и размягчить клетчатку, сушеные орехи размачивают водой, оставляя на ночь в холодильнике.

Неплохо было бы поддержать дружественную микрофлору кишечника (особенно после чисток). Для этого полезно употреблять молочнокислые продукты: наринэ, кефир, кумыс (суточные, дата изготовления сегодняшняя), а еще лучше йогурт домашнего приготовления. Молочно-кислые продукты должны быть свежими. Поэтому, неплохо было бы купить йогуртницу, закваски и готовить себе йогурты дома. Ваши затраты в дальнейшем окупятся с лихвой, когда у ребенка появятся зубы. Вы не будете ломать себе голову, какой прикорм ему давать.

Очень полезен сквашенный капустный сок, который содержит витамины, ферменты и лактобактерии. Но есть одно условие: сок должен быть свежим. Для этого поллитровую банку забивают измельченной капустой (для вкуса можно добавить буквально чуть-чуть соли и сахара), заливают кипяченной водой, прикрывают марлей и оставляют бродить. Содержимое банки периодически прокалывают ножом или вилкой, чтобы выпустить накопившиеся пузырьки, а иначе они вытеснят сок из емкости наружу. Через три дня сок сливают и выпивают в течение одного-двух дней, а капусту выбрасывают.

Порадуем любителей чеснока. Женщины Ливана за две недели до родов интенсивно употребляют чеснок, как добавку к пище. Этот овощ по-своему уникален. Он активный фитонцидоноситель, уничтожающий большинство вирусов, бактерий и низших грибов. Пищеварительные соки не изменяют фитонциды, поэтому они оказывают воздействие на весь пищеварительный тракт в целом. Чеснок обладает не только бактерицидными и антисептическими свойствами (которые лучше всего проявляются в сыром виде), но еще является мощным антиоксидантом, благодаря содержащемуся в нем такому микроэлементу, как селен.

Не увлекайтесь мучными кондитерскими изделиями: тортиками, сладкими булочками, кексами, бисквитами, глазированными пончиками. Приготавливаются эти вкусности из мелкомолотой муки. Попадая в пищеварительный тракт, мелкомолотая мука превращается в клейстер, который, прикипая на микроворсинки тонкого кишечника, обезвоживает его и засоряет. Большое количество мучных продуктов и сахара в еде приводят организм к гипогликемии - малому количеству глюкозы в крови. Всё это вместе плохо влияет на развитие иммунитета будущего ребенка и, что не менее важно, ребенок становится тучным. И опять же, избыточный вес ребенка не способствует легким родам.

Белый кристаллический сахар представляет собой чистую сахарозу. После промышленной переработки из него полностью удаляются витамины, микроэлементы, белки, клетчатка, вода и прочие составляющие. Таким образом, это химикат, которого нет в природе. И, поскольку он представляет собой голые калории, организму приходится одалживать все недостающие витамины, микроэлементы и прочие вещества, необходимые для усвоения сахара, из собственных тканей. Не-

умеренное потребление кристаллического сахара вызывает постоянное вымывание питательных веществ из организма (в том числе из зубов, вызывая кариес).

Избыток сахара заставляет поджелудочную железу вырабатывать слишком много инсулина, необходимого для разложения сахарозы. После усвоения сахара инсулин еще долго остается в составе крови. Постоянное присутствие инсулина в крови является фактором подавления секреции гормона роста. Гормон роста является основным регулятором иммунной системы. Тот, кто ежедневно потребляет достаточно много сахара, неизбежно столкнется с иммунодефицитом.

Сахар-сырец, получаемый в результате простого выпаривания свекольного или тростникового сока, является полноценным пищевым продуктом, но в магазинах его купить невозможно. Другие виды сахаров, такие как фруктоза (содержится во фруктах и меде), лактоза (в молоке) и мальтоза (в злаках), также являются природными веществами и обладают высокой пищевой ценностью. Постарайтесь уменьшить до минимума потребление белого кристаллического сахара и заменить его сухофруктами и продуктами пчеловодства, если у вас нет на них аллергии. Сухофрукты перед употреблением обязательно обдайте кипятком, так как они (как и цитрусовые) часто обрабатываются оксидом серы для длительного хранения.

Мед - это нектар цветов, переработанный и ферментированный пчелами. Ценность меда обусловлена не только большим содержанием углеводов - глюкозы и фруктозы, но и наличием микроэлементов, витаминов, аминокислот, ферментов. На переработку меда организм почти не тратит энергии, так как фруктоза и глюкоза быстро всасываются в кровь в неизменном виде. Две чайные ложки меда три раза в день способствуют созданию крепкой нервной системы ребенка. Цветочная пыльца также является ценным продуктом пчеловодства, поскольку она выводит радионуклиды, а аминокислот в пыльце содержится в 5-6 раз больше, чем в говядине. Для беременных её особая ценность

заключается в кроветворном, биостимулирующем и регулирующем обменные процессы действии. Но следует учитывать, что продукты пчеловодства у некоторых людей могут вызывать аллергические реакции.

Для мясоедов. На "замечательных" свойствах переработанных мясных продуктов (копчености, вареные колбасы, мясные консервы) мы не останавливаемся. Продукт должен быть натуральным и свежим. Мясные блюда обильно перемежайте овощами. Свинину исключите вовсе. Среди домашних животных интеллект свиньи превосходит даже собачий. Она, как ни одно животное, чувствует приближение смерти на бойне. Из всех доступных нам видов мяса - свинина самый закисляющий и, по указанным выше причинам, богатый гормонами страха. Предпочтительнее для беременных будут баранина и птица. Опять же, причина, в основном, кроется в их низком интеллекте. Из субпродуктов выберите печень и сердце. А вот за месяц до родов откажитесь от мяса совсем. Освободите организм перед родами от чужих гормонов.

Рыба же, особенно, морская, очень полезна в этот период. Если есть возможность, увеличьте потребление продуктов моря.

Сведите к минимуму продукты, приготовленные в микроволновой печи или откажитесь от них вовсе.

Воды в организм беременной должно поступать вместе с пищей не менее 2-2,5 литров ежедневно. Организм беременной тратит большое количество энергии для ее структурирования, поэтому желательно употреблять готовую структурированную воду, получая ее путем замораживания. После размораживания воды, дайте отстояться осадку. Воду для питья отделите от осадка, не давая ему замутиться. Осадок вылейте. Чтобы не возникло чувства жажды после приема пищи, воду лучше всего пить за 20-30 минут до еды. Питье после еды очень часто приводит к изжоге.

А как же быть с отеками, возникающими у некоторых беременных на последних месяцах беременности? Отеки возникают не столько от количества жидко-



сти, сколько от содержания солей натрия в пище.

Для поддержания постоянного осмотического давления в плазме крови и в тканевых жидкостях, для работы нервных клеток, для сохранения кислотно-щелочного баланса, безусловно физиологически необходимо умеренное потребление поваренной соли грубого помола (так как там сохраняется некоторое количество магния). Потребление соли желательнее в ее натуральном виде: натуральная соль заготовлена природой в свекле, моркови, картофеле, репе и морской капусте. Солевой и водный обмен неразделимы. Один грамм поваренной соли способен связать до полутора литров воды. Избыток натрия вынуждает сердце и почки работать с перегрузкой. Стенки капилляров при этом содержат неумеренно большое количество натрия, чувствительность нервной системы возрастает до болезненных пределов (перед родами это недопустимо).

Чтобы избежать отеков ног и избыточной полноты за месяц до родов исключите из своего рациона соль или сведите ее потребление до минимума - 2-3 грамма в сутки.

Постарайтесь отказаться от острой кухни. Американка Беверли Уипп доказала, что женщины, употребляющие с пищей большое количество жгучего перца, во время родов страдают гораздо сильнее. Дело в том, что входящий в состав горького перца фермент капсаицин снижает чувствительность зоны G, находящейся в полости влагалища. Ребенок, продвигаясь по родовому каналу, стимулирует эту зону и тем самым способствует значительному облегчению болевых ощущений.

Организму требуется определенное количество жиров. Мембраны иммунных клеток крови и клеток нервной системы (в том числе и головной мозг), строятся из жирных кислот. Эти жирные кислоты содержатся в таких натуральных продуктах, как сливочное масло, мясо, рыба, орехи, семечки и растительные масла, выжатые холодным способом. Употребляемые вместо натуральных жиров искусственные заменители, такие, как маргарин, легкие масла, добавки в виде гидрогенизированных жиров, резко снижают иммунитет организма, так как белые кровяные тельца, включая в свой состав такие жиры, становятся жесткими и неспособными выполнять свою фагоцитарную функцию (поглощать чужеродные вещества).

Гидрогенизированные масла являются одним из мощнейших оксидантов. Чрезмерное перекисное окисление организма оксидантами приводит к накоплению в тканях вредных перекисей водорода. Попадают они в организм в виде маргаринов, в том числе как добавки в сливочном масле. На пачке в составе продукта так и указывают: "с добавлением растительных масел". Практически во всех кондитерских изделиях используются такие "обработанные" жиры. Выводы делайте сами. Читайте внимательно состав продукта.

Итак, жиры должны быть натуральными. А как же избыток холестерина, который откладывается на стенках сосудов? Существует такой фермент - карнитин, он синтезируется нашей печенью из двух других аминокислот - лизина и метионина. Он также может поступать в наш организм вместе с пищей. Особенно богаты на фермент карнитин - баранина (особенно жирные части), рыба, субпродукты (печень, сердце) и проросшая пшеница.

Существует такая наука - терратология, которая изучает влияние различных факторов и веществ на будущего ребенка.

В наше время в составе продуктов повсеместно распространено "безвредное" на первый взгляд вещество под названием глутамат натрия, который как раз и обладает терратогенным действием. Оно добавляется для усиления вкуса в консервы, специи, соусы и другие продукты. Его вредное действие проявляется в следующем: он вызывает глубокое нарушение обмена веществ у будущего ребенка, в частности, значительное ожирение. Неумеренное употребление беременной женщиной продуктов, в которых содержится глутамат натрия и вызывает такое врожденное заболевание с экзотическим названием "синдром китайского ресторана". Так что внимательно читайте состав приобретаемых вами продуктов. Но и это не является гарантией честности производителей. Под кратким словом "специи" в составе готового продукта производители могут умело уклониться от указания добавленной химии. Тут приходится полагаться только на интуицию.

Вызывают подозрения и добавки под названием "идентичные натуральным".

Наш организм способен отличить натуральные вещества от синтетических. Он любыми путями старается их вывести из организма. Моча окрашивается цветом этих веществ и имеет характерный запах и практически неизменный вкус. И только их недостаток заставляет организм заменять натуральное на искусственное. Это касается не только пищевых заменителей, но и синтетических витаминов, которые предлагаются нам в виде пилюль в кристаллической форме и организмом не усваиваются. Перегружается иммунная система, напрягаются печень и почки, нарушая необходимый баланс в организме.

Натуральные соки (свежевыжатые и 100% в пачках) следует разбавлять водой 1:1. Подвергаясь таким образом гидролизу, они лучше усваиваются.

Можно ли беременной красное вино и пиво? Во второй половине беременности можно..., но в лекарственных дозах - 2-3 столовые ложки и раз в две недели. Почему столько? Конечно, каждый организм индивидуален, но данная статья рассчитана на широкую аудиторию. Такие дозы безвредны для любого генотипа.

Вывод здесь можно сделать один - ешьте в меру и только натуральные продукты.

# СПРОСИМ У ДОКТОРА...

На наши вопросы отвечает Ольга Вячеславовна Бизякина - врач-педиатр высшей категории медицинского центра "Добробут". Закончила медицинский институт в г. Свердловске (ныне Екатеринбург), стаж работы врачом-педиатром - 22 года. Имеет двоих детей - 16 и 21 лет. На личном опыте знакома с системой йоги, с помощью которой избавилась от язвенной болезни. Уверена, что гимнастика йогов и дыхательные упражнения могут помочь в избавлении от многих недугов.

**Ольга Вячеславовна, когда Вы знакомитесь с новым пациентом - с новорожденным, Вас в первую очередь интересует, как протекала беременность и как прошли роды. В настоящее время пользуются популярностью роды в естественных условиях, что представляет собой роды дома в воде. Ваше отношение к таким родам.**

Ответ однозначный - я очень отрицательно отношусь к родам в "естественных" условиях. Медицина шла от естественных условий к лучшим, а теперь, что получается - возвращаемся обратно? Во время прохождения родов возможно большое количество осложнений. Говорят, что в это время женщина стоит на грани жизни и смерти, и действительно - так оно и есть. Самое опасное осложнение, которое может наступить - это кровотечение во время родов. При этом никто не сможет спасти роженицу, кроме врачей. Это такое тотальное кровотечение, при котором женщина может погибнуть в течение нескольких минут. А тем более, если роды проходят в воде. Вы представляете, что такое матка, и когда она растянута, профузное кровотечение может наступить моментально, и если это произойдет не в больнице, то никто не спасет. Когда женщина рождает в роддоме - и то это всегда опасно.

Также очень опасны такие роды для ребенка. Очень часто встречаются аномалии длины пуповины - дети рождаются и с длинными пуповинами, и с короткими. Во время родов может наступить натяжение короткой пуповины, что чревато ее разрывом и гибелью ребенка. Удлинение пупочного канатика приводит к обвитию, узлообразованию и выпадению пуповины, что также является опасной патологией.

Само ведение родов в условиях воды может привести к нежелательным, а порой и смертельным последствиям. Невозможно уловить момент, когда наступает асфиксия - недостаточность поступления кислорода к ребенку. В этот момент он может захватить ту воду, которая находится в матке, или воду, которая находится в ванне. Я не думаю, что "естественные" условия определяют полную ванну кипяченой воды, поэтому все еще может быть осложнено инфицированием.

**Насколько оправдано название таких родов, я имею в виду - являются ли роды в воде естественными условиями?**

Я считаю, что это неестественные условия, все-таки всю жизнь рожали на свежем воздухе - в том же самом поле.



**Были ли случаи таких родов в Вашей практике? Я имею в виду - наблюдали ли Вы детей, появление на свет которых было в домашних условиях?**

Да, у меня есть такие детки, которые родились в домашних условиях - и в воде, и вне воды, но в домашних условиях. При дальнейшем наблюдении у таких детей возникают различные проблемы. Первых три месяца они особенно страдают - слабенькие, очень плохо прибавляют в весе. Эти дети очень эмоционально подвижны, мамы жалуются, что они сами с собой не уживаются. И мамы, которые рожали своих первых детей в естественных условиях, теперь рожают в роддомах.

**Как правильно нужно готовиться к родам?**

Мама должна вести здоровый образ жизни: полноценно питаться, много времени проводить на свежем воздухе, за городом, отказаться от алкоголя, курения, очень много внимания она должна уделять своему физическому развитию, чтобы роды проходили хорошо. Обязательно нужно заниматься гимнастикой. Я за то, чтобы во время беременности занимались йогой. Нужно хорошо укреплять брюшной пояс, тазовые мышцы, обязательна дыхательная гимнастика. Причем, желательно, чтобы занятия физической подготовкой и дыхательной гимнастикой проходили вместе с папой.

Давно, еще в начале своей деятельности я встречалась с людьми, которые занимались йогой, уже тогда они занимались с беременными женщинами, причем занятия проходили довольно интенсивно. Так и должно быть.

**Ваше мнение, какие идеальные условия для рождения здорового ребенка?**

Сегодня как раз я была в частном роддоме "Исида". Я считаю, что это лучший роддом на сегодняшний

день в городе Киеве. Самое главное – новейшие медицинские технологии и оборудование, что позволяет оказать эффективную медицинскую помощь маме в такой важный и ответственный момент рождения ребенка. Условия предопределены так: мама в отдельной палате, ребенок отдельно, но можно присутствовать возле него в любое время, если позволяет состояние. Есть палаты с гостиницами для близких родственников. Присутствие близких людей оказывает психологическую поддержку женщине, это важно. Родильные залы индивидуальные, папа не только может присутствовать во время родов, но его даже вовлекают в сам процесс родов.

**А каково Ваше мнение по поводу присутствия папы при рождении ребенка? Это обязательно, как Вы считаете?**

Это зависит от папы. От его характера, как он это будет воспринимать. Вы знаете, многие мужчины не воспринимают роды как таковые – и сознание теряют, и отношение к женщине совершенно другим становится. Если человек хочет присутствовать при рождении своего ребенка – пожалуйста, но папа должен быть подготовлен.

**Ваше отношение к интенсивным занятиям с младенцами: плавание и ныряние в холодной воде, детская динамическая гимнастика, бэби-йога?**

Насчет динамической гимнастики – я против нее, потому что неизвестно, что после такого вмешательства дальше будет происходить с суставами ребенка. Те детки, с которыми интенсивно занимались динамической гимнастикой, имеют привычные подвывихи как тазобедренных, так и плечевых суставов. Это встречается довольно часто, потому что у новорожденного несовершенен еще сам сустав, а плюс к этому мы его еще растягиваем. Также у таких деток могут наблюдаться нарушения со стороны центральной нервной системы – повышенная нервная возбудимость, нарушение обменных процессов, могут возникать ацетономические синдромы как самостоятельные проявления нервно-артритического диатеза, так и сопровождающие любые заболевания.

Что касается холодной воды. Дело в том, что сердце имеет свои дополнительные проводные пути, которые могут не запускаться в течение всей жизни. В определенные периоды жизни сердце бьется с определенной частотой сердечных сокращений. Если мы даем стрессовую ситуацию, начинается тахикардия – сердце выбрасывает определенное количество калия, кальция, натрия – идет серьезный биохимический процесс, что приводит иногда к запуску дополнительных механизмов, которые при естественных условиях могли бы никогда не включиться. Есть такие пароксизмальные тахикардии, аритмии, экстрасистолы, которые приводят к инвалидизации детей. У меня три таких случая в практике – это те дети, родители которых использовали метод обливания холодной водой при высоких температурах.

**А как это переносит взрослый организм?**

Точно так же. Что такое температурная реакция? Это защитная реакция, при которой организм

адекватно реагирует на инфекционный процесс. При этом температура тела повышается в пределах 37,5-38,2°C – это та температурная реакция, при которой идет максимальная гибель вируса. Все температурные реакции – это хорошие защитные реакции организма. Плохо, когда нет температуры. Конечно, она не должна зашкаливать, потому что гипертермические синдромы – тоже нехорошо для деток. Температуру нужно сбивать до определенной величины.

**Какие развивающие занятия для младенцев наиболее благоприятны? Как растить малыша здоровым и крепким?**

Я за закаливание ребенка. Температура в комнате должна быть 19-21°C. Если ребенок здоровый, с хорошим весом, то для него эта температура является комфортной. Конечно, он не должен быть голым. Температура воды до месяца должна быть 36-37°C. Она должна быть адекватна температуре тела ребенка. Потом постепенно начинаем снижать температуру. Максимальное снижение температуры должно быть до 32°C. Обязательно плавание, плавание с нырянием, массажи. Плавание нужно начинать с первого месяца. Как только зажил пупочек, можно переходить плавать в ванну, уже не нужна кипяченая вода, не нужны различные препараты, которые обеззараживают воду. Это для здорового ребенка.

Гулять нужно как можно больше. Обычно рекомендуют зимой гулять до -15°C в безветренную погоду, с ветром – до -10°C. Когда мои дети были маленькими, мы жили в Свердловске, там довольно холодно зимой, и я с ними гуляла и до -40°C.

**Ваша история взаимоотношений с йогой.**

К йоге я обратилась давно, с целью восстановить здоровье. У меня была язвенная болезнь, которую я пыталась вылечить лучшими на то время лекарственными препаратами. Хотя сама я врач, но традиционные медицинские препараты мне не очень помогли, а выпила я их много. Случайно мне в руки попался журнал по йоге – так я начала заниматься. Язву вылечила более всего благодаря йоге. После этого занималась лет пять-шесть, особенно помогли и полюбились мне дыхательные упражнения. Положительный результат от занятий очевиден, поэтому всем рекомендую, а беременным особенно.

**Спасибо за интересную и полезную беседу. Желаю всем здоровья!**

*Мы беседовали с Ольгой Вячеславовной Бизякиной – врачом-педиатром медицинского центра "Добробут", который предоставляет все виды медицинских услуг, включая неотложную помощь на дому и в стационаре для детей и взрослых, возможности современного диагностирования и лечения различных заболеваний у ведущих специалистов.*

Медицинский центр "Добробут"  
г. Киев, просп. Космонавта Комарова, 3,  
"Медгородок", корпус 5.  
Тел. (044) 495-28-88, тел./факс (044) 497-30-43

# ТАИНСТВЕННАЯ СУЩНОСТЬ КУНДАЛИНИ

## Мифотворчество «продвинутых» или жизненная необходимость?

Любая сколько-нибудь уважаемая «йогическая классика» непременно указывает на феномен Кундалини-шакти как на необходимый атрибут успешного «продвижения» в направлении вожделенного просветления. Кроме, разве что, «Йога-даршаны» Патанджали, где в числе необходимых атрибутов просветления упоминаются лишь состояние самадхи и практика самаьмы. Возможно, причина в том, что Патанджали написал свою работу как-то очень уж чересчур давно – еще до Христа. А потом появилась свежая информация... Ведь чем ближе к нашему времени, тем более важным почему-то представляется компетентным авторам именно феномен пробуждения Кундалини... А может, нам просто «замыливают глаза», подпуская «возвышенную дезу» – чтобы не лезли, куда не надо... Действительно ли «синдром Кундалини» есть столь необходимый этап «большого йогического пути»?.. Журнал «УОГА» пристрастно опросил некоторых весьма знаменитых персонажей – тех, о ком доподлинно известно, что предмет знаком им не понаслышке...

### Сергей Сидорцов (Рыба)

один из известных преподавателей йоги.

#### Что такое Кундалини? Что это за таинственная сущность в человеческом теле?

Вследствие сведения двух противоположных энергетических полюсов тела в самом ядре материи – Муладхара-чакре – высвобождается огромное количество потенциальной энергии. В тантре и йоге она называется Кундалини и является главной основой этих практик.

Согласно классическим текстам по йоге, Кундалини – это Шакти (энергия), Шива (высшее сознание). Состояние, вызванное освобождением Кундалини в Сахасраре (высший центр, местопребывания Шивы) называется Йогой. Исчезает двойственность, энергия и сознание становятся единой сущностью, проявляемой в форме чистого света.

#### Личный опыт. Каков механизм? Когда включился? Что предшествовало?

Должны присутствовать два обязательных фактора – связь с реализованным Гуру (учителем) и технология Пути. Учитель может дать вам возможность ощутить переживания Высшей реальности, что в свою очередь послужит детонатором для пробуждения Кундалини. Плюс к этому – сила трансформирующего Эго настолько велика, что полагаться на собственные силы и наблюдения очень самонадеянно.

Относительно самих методов пробуждения и подъема Кундалини необходимо знать, что прежде необходимо проделать большую подготовительную



работу. А именно: постоянная самодисциплина в сочетании с очищением физического тела и энергоструктуры. Правильный подъем Кундалини не может осуществляться без пробуждения чакр (энергетических центров) и без пробуждения Сушумны – центрального энергетического канала, по которому, собственно, и совершается подъем. Все это очень важно и на все есть свои методы и технологии. Проигнорировав что-то одно, но каким-то образом пробудив эту энергию, можно навредить себе очень сильно. Поэтому большинство из ключевых техник являются тайными и передаются непосредственно от учителя к ученику. Например, если Кундалини начинает подниматься по Пингале, ученики теряются в переживаниях и явлениях внешнего мира. Если подъем происходит по Иде, наоборот, практикующие погружаются внутрь своего Ума, имея фантастические психические переживания. Отслеживание себя со стороны при этом обычно полностью утрачивается, практикующий отождествляется с новыми захватывающими впечатлениями, доводя себя до серьезного физического и психологического разрушения.

#### Традиционные взгляды и личный подход. Отличаются ли они?

Практически нет. Если есть понимание сути выполняемой практики, то допускаю небольшие измене-

ния в соответствии с влиянием времени, но это касается больше внешних аспектов практики. В глобальном смысле менять что-то не вижу смысла, да и не имею возможности. Я еще не прошел Путь, а предлагаемые методы и передачи работают.

Убежден в важности получения живой передачи. Наличие реализованного Учителя обязательно, особенно когда ученик готов к глубоким энергетическим и психическим изменениям. Учитель может быть внешним и внутренним, но к внутреннему Гуру путь в большинстве своем идет через внешнего. Только он, своим очищенным видением, открытым и бескорыстным сердцем может провести садхаку через все препятствия на пути физического, энергетического и психологического преобразования, развить интуицию и воспитать доверие к внутреннему Учителю.

**Пробуждение Кундалини – процесс контролируемый или не контролируемый? Обратимость или необратимость процесса...**

Бывают случаи спонтанного пробуждения, но если структура не готова, то процесс подъема, в большинстве своем, полностью выходит из-под контроля.

Но если садхака прошел грамотную и планомерную подготовку, получил соответствующие методы и правильно воспользовался ими, то ключевые этапы внешнего процесса можно удерживать под контролем и управлять им. Внутреннее состояние при этом претерпевает колоссальное изменение. На самом деле это очень непростой процесс, но еще сложнее правильно подойти к нему.

Проводя Кундалини через энергетические центры, человек испытывает реальные перемены в каждом аспекте своего существования.

Нужно заметить, что Сушумна имеет многоуровневое строение, и чем выше чистота восходящей энергии, тем подъем происходит по более тонким каналам Сушумны. Глубина переживаемых состояний при этом заметно меняется.

Например, в своем самом высокочастотном прохождении Кундалини через Муладхара-чакру гравитационное поле земли перестает воздействовать на практикующего, наступает левитация. При прохождении через Свадхисхану – появляется власть над элементом воды, Манипуры – огня, Анахаты – воздуха. Считается, что на этом уровне происходит полная дематериализация материи физического плана и дальнейшее существование переносится в тонкие сферы причинного уровня. При прохождении Аджны раскрывается чистое знание и мудрость, приобретаются восемь основных сиддх и тридцать вспомогательных. Полное единение и совершенство достигается в Сахасраре.

При возгонке энергии более низкой чистоты эти состояния в полной мере не достигаются, хотя и приобретается огромное количество нового опыта.

После возвращения Кундалини из Сахасрары вниз, в Муладхару, на йога нисходят все добродетели. Это Дхарма Мегха самадхи.



**Александр Таишев**

[www.yogasattva.com.ua](http://www.yogasattva.com.ua)

**Сергей Сидорцов**



## Андрей Лаппа

один из наиболее известных интернациональных преподавателей йоги.

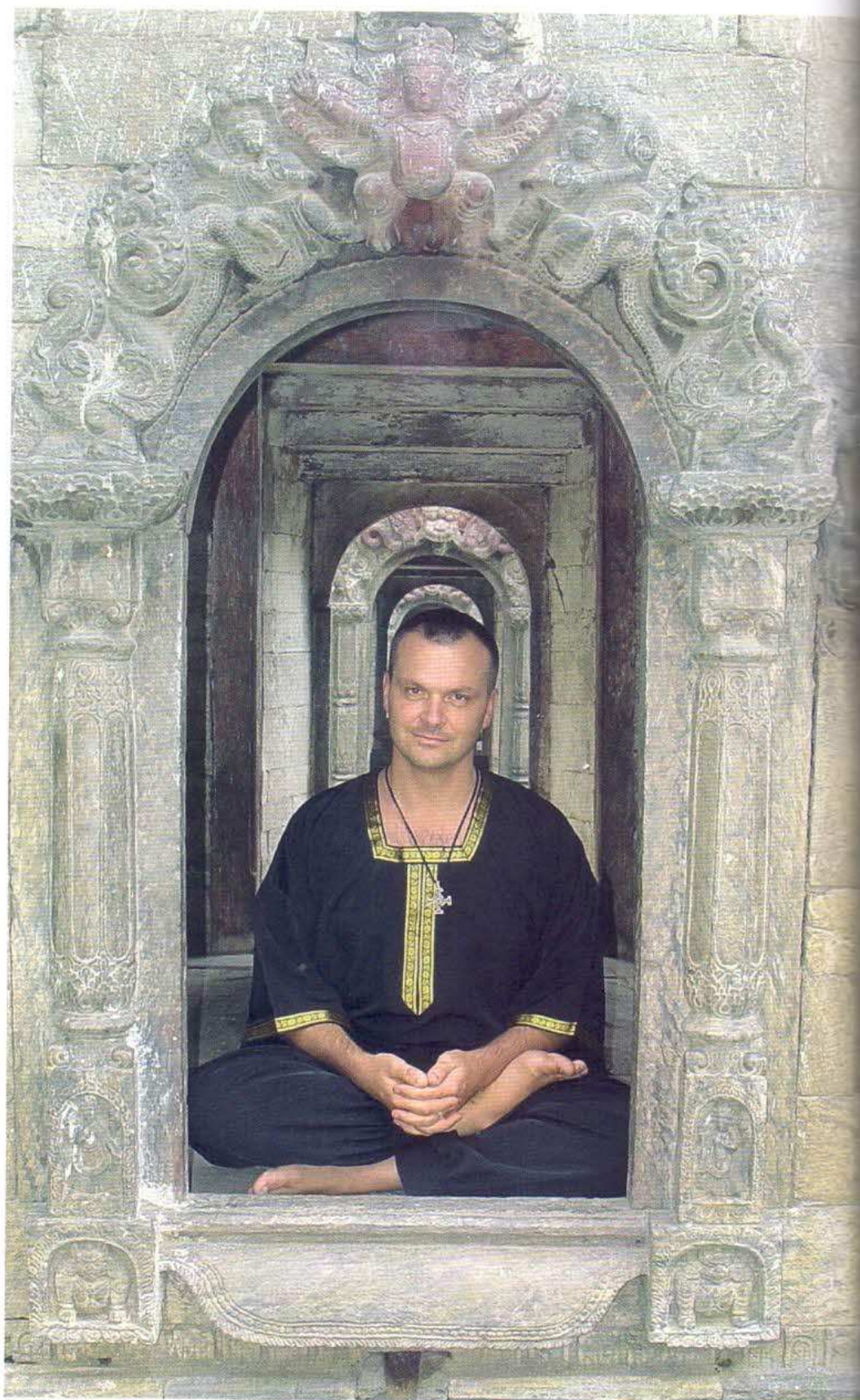
### Что такое Кундалини, что это за таинственная сущность в человеческом теле?

Есть общепринятое классическое воззрение, что это мистическая сила, которая дремлет где-то у основания позвоночника и которая может быть пробуждена. Есть современная интерпретация, и не одна. Это явление осмысливается многими практиками, имеющими современное образование. Сейчас уже в разных странах есть институты, которые исследуют феномен Кундалини. В новых интерпретациях Кундалини – это энергия трансформации, Кундалини – это организующая сила, или организующая энергия. Я бы хотел обратиться ко второму варианту толкования. Для современных людей, наверное, понятие “организующая сила” ближе, чем понятие “мистическая сила”. Представим себе, что есть два типа энергии. Первая – энергия жизненная, как движущаяся энергия, прана, которая подобна воде в реке. Но обратим внимание на русло реки, оно сформировано берегами, и функция этих берегов статическая. Это – некая статическая сила, которая создает канал и направляет поток воды куда-то. Вот это второй тип энергии. Она образует берега и направляет прану – это и есть функция организующей энергии Кундалини. Она определяет все наши качества. Мы рождаемся с определенными признаками, определенными качествами, свойственными только нам, например, форма лица, цвет глаз или другие индивидуальные особенности – так проявляется код этой энергии. Почему ее еще называют энергией трансформации? Потому что, если эта энергия приходит в движение, то тогда мы имеем дело с дематериализацией – не больше, и не меньше. В классических школах йоги в Индии говорят о том, что без подъема Кундалини говорить о йоге вообще неуместно. Если человек в результате какой-либо практики не затрагивает процесс реорганизации, то он на самом деле не меняется. Речь здесь идет не о какой-то материальной трансформации тела – зубы выпали, волосы посыпались или что-либо подобное произошло, хотя у многих медитаторов подобные эффекты иногда возникают при ошибочных техниках. На самом деле этот процесс должен затронуть изменение личности, как минимум – тех основ, на которых зиждется личность. А без этого в йоге развития не происходит. Так вот, как минимум, для изменения личности подъем Кундалини имеет главенствующее значение в традиционных школах йоги. Лично для меня этот процесс дал очень много в понимании сути йоги не на основе книг, а на основе знания человеческой природы через исследование себя. В основном то, что я преподаю, в значительной степени я привязываю не к книжным данным, не к тому, чему меня научили какие-то из учителей, а к тому, что на основе этого опыта я осознал глобально об устройстве человеческого существа. И я знаю, что только этот процесс дал мне это понимание.

#### Можете поделиться личным опытом?

У меня пробуждение Кундалини произошло где-то в двадцать три года, в то время у меня не было никакой информации по Кундалини, кроме книги Айенгара “Light on Yoga”. В начале этой книги есть короткое

описание Кундалини, принципов ямы и ниямы, и всех остальных понятий сутр Патанджали. Я просто до буквы пытался тогда четко выполнять все, что там написано. И оказалось, что даже такой одной книги с тем коротким



описанием, которое там есть, если это действительно выполнять, вполне достаточно для того, чтобы этот процесс произошел. В то время я еще занимался спортом и у меня был такой подход: если тренироваться, то делать это серьезно. Я это делал регулярно и интенсивно, очень точно, старался всё выполнять. Может, и это тоже сыграло определенную роль. Главное то, что у меня не было никого, кто бы мог быть гидом, кто бы мог давать какие-то советы по тому, как обращаться с данными эффектами. Учителя Кундалини-йоги найти в СНГ в то время... да и сейчас – это проблема. Даже людей, которые бы просто с пониманием могли с тобой поговорить, были считанные единицы. Все остальные понятия не имели о том, что это такое. И потом уже, пройдя через этот процесс, я понял, насколько это опасно. Затрагивая организующую силу, мы действительно можем при ошибочных действиях очень сильно повредить либо психику, либо функции сознания, либо энергетику – вплоть до телесных разрушений. Первыми проявлениями могут быть повреждения зубов, волос, а потом

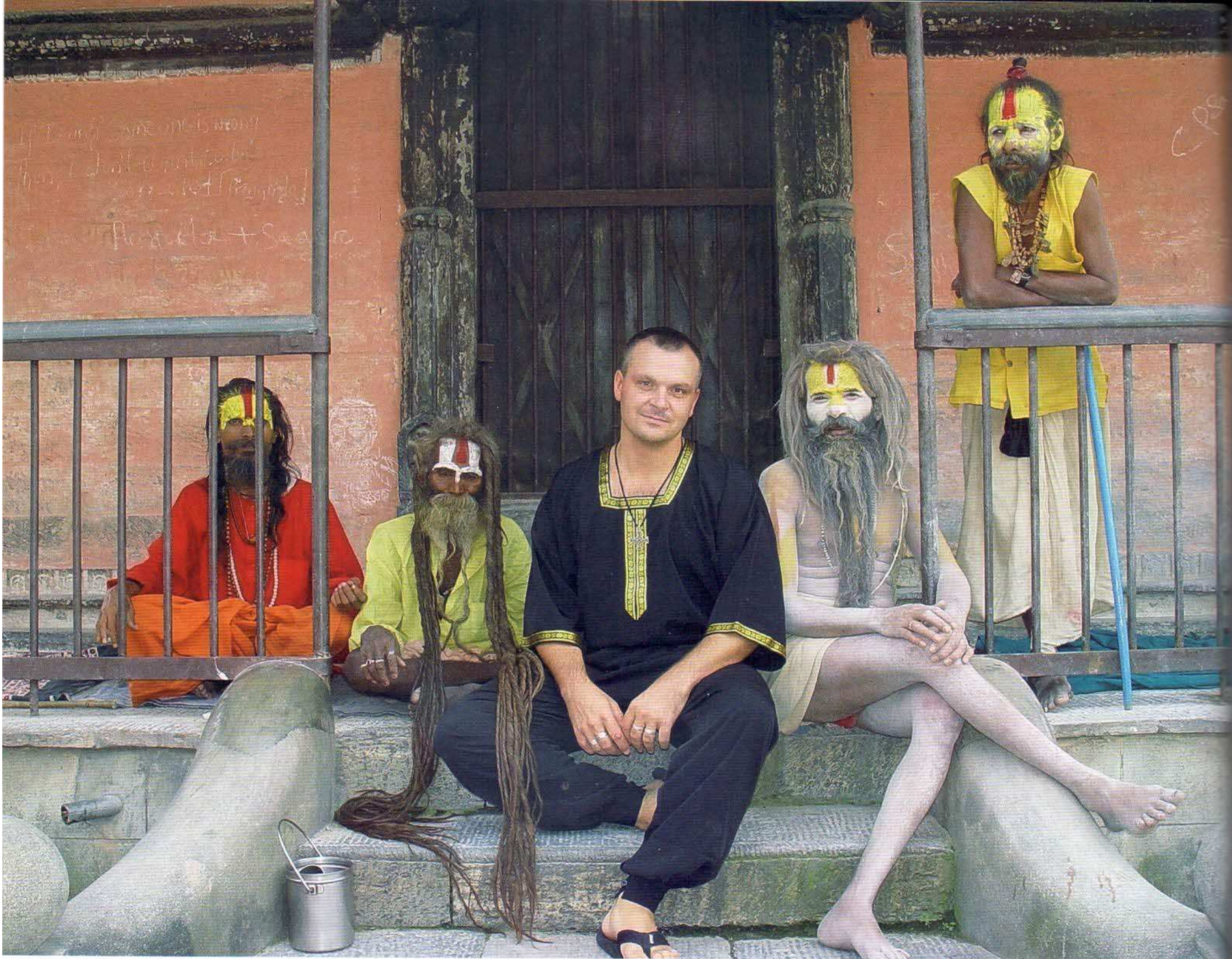


это может быть уже что-то более серьезное. У меня подъем Кундалини происходил поэтапно. В течение месяцев и лет постепенно раскрывались способности и сиддхи. Когда я говорил о дематериализации, некоторые люди могут подумать, что я говорил о нереальной мистике, однако существуют факты. Например, Бабаджи – он время от времени исчезает, а потом опять появляется – просто как хлопок – есть, нету. Есть люди, которые это видели, я с ними лично встречался. У меня нет основания им не доверять и считать, что они просто обманывают и с какой-то целью распространяют ложную информацию. Это свидетельствует о том, что полный подъем Кундалини дает очень высокие сиддхи. Людей, которые обладают таким уровнем сиддх очень мало, может, на земле их – единицы. Поэтому говорить об этом так, чтобы люди в это верили, очень трудно. Если рассмотреть с точки зрения теории физики, то мы знаем, что атом в основе своей имеет свет, и то существо, которое сознательно достигает уровня организации атома на уровне качеств света, вполне может контролировать атомы. Мы знаем, что контролируя следующее измерение, мы можем свободно управлять предыдущим измерением, а значит, достигая уровня, который под атомом, мы вполне можем управлять материей. Поэтому теоретически этому нет никаких преград. Но вернемся к личному опыту. Я понимаю, что мог наделать много ошибок и позже задавал себе вопрос: а почему я этих ошибок не совершил, почему меня не забрали в дурдом? У меня всегда были какие-то интуитивные знания и я видел, что может являться действительной целью, к чему лучше стремиться и как не совершать ошибок. На основе интуитивной информации я, видимо, и не совершил этих ошибок. Позже появилась какая-то литература. Читая описания Кундалини, например, Шивананды, я видел, что это просто краткий конспект, и я могу написать гораздо лучше, подробнее, со многими нюансами. Книги уже для меня являлись некими свидетельствами, подтверждениями того, что всё было правильно. Сейчас я пришел к единственному объяснению: видимо, у меня в предыдущих жизнях был опыт, связанный с подъемом Кундалини, потому что безошибочно действовать может только человек, у которого есть предыдущий опыт, иначе человек просто тычется туда-сюда. Хочу отметить, что мне не нравится употребление термина “синдром Кундалини”. Синдром для меня пахнет каким-то медицинским термином и напоминает диагноз доктора, а значит, ассоциируется с больными людьми. Такую оценку могут давать только люди, которые сами Кундалини не испытывали, значение данного процесса не понимают, его опасность переоценивают, а безопасность и плюсы не понимают. На их месте, так снисходительно и свысока давать оценку о данном процессе я бы воздержался.

#### **Каков механизм включения и подъема Кундалини?**

Кратко я могу сказать, что для подъема Кундалини требуется три фактора, которые я вывел сам из практики, а не вычитал в книжках. Первое – очищение на всех уровнях, на уровнях всех оболочек. Это правильное питание, практика асан, выполнение специальных крий, соблюдение всегда и везде принципов

ямы и ниямы, ориентированных на очищение тонких оболочек, контроль сновидений. Второе – но обязательно параллельно – идет накопление энергии. Для этого нужно практиковать асаны и пранаямы. Также идет накопление энергии за счет ее нерасходования, то есть сведение расхода энергии к минимуму через минимум физических действий. На этом этапе о силовых методиках нужно забыть – только гибкостные, будут полезны пассивные асаны. В это время минимум энергетических трат, минимум эмоциональных выбросов, минимум мыслей – вообще минимум деяний, минимум волеизъявления. Здесь надо понимать, что воля, ориентированная на достижение – это одно, а состояние, когда мы воздерживаемся – это другое. Должна быть воля воздержания - брахмачарья на уровне всех активностей. И третье, если система очищена и энергия накоплена, то нам нужно ее направить. Для направления энергии мы используем пранаямы. Я для себя нашел три основные пранаямы, которые хорошо работают. Это предварительная бхастрика, потом выполнение уджайи-пранаямы с бандхами и после этого капалабхати. Вот капалабхати со вторжением бандх, особенно хорошо работала. Казалось бы, динамический процесс без остановок – какие там бандхи. Но если во время динамического процесса начинаешь импульсно сжимать мула-бандху, у меня это вызывало пробуждение. Это работало для меня, но это не значит, что для всех будет работать точно так же. Главное, пранаямой мы накопленную энергию направляем по очищенным каналам в сушумну, тогда происходит “поджог” и начинается подъем Кундалини. Подъем Кундалини может произойти сразу, если всё готово, а может происходить поэтапно. У меня происходило поэтапно, первый раз я просто ощутил ее пробуждение, подъема как такового не было. Во второй раз, на следующий день, я тоже ощутил только пробуждение, но восхождения не было. С третьего раза мне удалось поднять ее до уровня второй чакры, потом был спад. Видимо, я накапливал энергию, открывал каналы и постепенно освобождал чакры – они могут блокировать путь. Потом постепенно с последующими повторениями энергия поднималась выше и возвращалась обратно. Шестую чакру я не мог пройти полгода. Потом уже успешно мне удавалось поднимать ее до седьмой и выше. Смыслом подъема Кундалини является преодоление состояния двойственности. Мне удалось этого достичь, когда всё становится одним, когда нет привычной картины мира с разделением на цвета, качества и всё становится единым. Всё есть одна вибрация. И ты на своем жизненном опыте переживаешь, что всё и ты – есть одно. Вот это состояние недвойственности есть йога. Я хочу сказать, что не понимаю йогу только как контроль ментальной функции – читта-вритти-ниродхах означает не просто контроль ментальной функции, а контроль непорождения видоизменения в сознании. Не надо забывать о слове ниродхах. Если мы не порождаем видоизменение в сознании, вот тогда мы достигаем состояния осознания без двойственности. И тогда становится понятным смысл единения, потому что без двойственности нет разделения. Нет разделения, появляется единение. На этом построены все восточные техники и индуистские,



и буддистские. Это то, что я воспринял от многих учителей в разных формах и это то, как я понимаю йогу. При подъеме Кундалини именно это единение достигается за счет прямого переживания состояния адвайты – недвойственности. В этом и ключик, когда говорят, что без подъема Кундалини нет достижений в йоге, а без конечной реализации в подъеме Кундалини состояние единения отсутствует. Достижение состояния недвойственности – это то, о чем говорят все религии мира, к чему стремятся все религии мира разными методиками, это то, к чему всё сводится. Кундалини-йога – один из методов достижения состояния недвойственности, то есть, Единого. В сутрах Патанджали это называется Ишвара – Единый. Поэтому йога – это не просто контроль ментальных функций. Если бы это был всего лишь контроль ментальных функций, тогда любой бизнес, любая магия стали бы йогой, но это не так. Ведь потому-то йога и отличается от широко распространенной деятельности человека, что она иная. Потому что бизнес – не есть йога. Контроль любых ментальных функций не есть йога. Вот непорождение видоизменений, непорождение кармы, непорождение двойственности ведет нас к недвойственному состоянию Единого.

**К чему привело, что изменилось и как можно объяснить, почему это произошло с Вами?**

Прежде всего я пришел к осознанию самого себя. Я не думаю, что к окончательному и абсолютному, но в значительной степени к пониманию сути йоги, своей миссии и предназначения в этой жизни. А я считаю, что

это одно из самых главных осознаний, которые должны быть у йога на его пути. Поэтому я очень благодарен этому процессу за то, что со мной произошло. И я его ценю очень высоко.

Что изменилось? На тот момент у меня появились сиддхи, способности, которых раньше не было. Например, я просто читал мысли. Люди боялись приходить на занятия, потому что я отвечал на вопросы, которые они только хотели задать, и это немного пугало. Были люди, которые видели, что у меня была левитация один раз – не прыжок, как у махаришевцев, а долгое зависание. Мне самому трудно в это верить, но это видели три человека. Потом те, кто видел, кстати, когда меня встречали до недавнего времени, просто при встрече на колени опускались. Я их все время поднимал и говорил: что за глупости? но у людей такая реакция, когда они такое видят. Способность видеть болезни, ауру человека и без всяких там размахиваний руками править карму своей волей, править ауру своей волей и лечить таким образом. Я пользовался языком, который не существовал. Я не продумывая, произносил предложение, которое состояло из слов, составленных из корней слов русского языка. Каждое слово имело смысл предложения и было понятным для людей, которые знают русский язык. А предложение содержало объем страницы. И когда я произносил такое предложение и люди понимали смысл, они просто взрывались – то ли в истерике, то ли в смехе, осознавая, что можно передавать информацию настолько сжато, но никто этим не

пользуется. И это понятно, просто в тот момент у меня так мозг работал.

**А при каких обстоятельствах это было?**

Просто на тренировке, при разговоре с людьми. Это специфическое состояние сознания, при котором ты таким образом выражаешь свои мысли. У тебя все разделено на минисоставляющие, и скорость контроля такая высокая, что ты все это делаешь в естественном спонтанном разговоре.

Потом, способность выполнять самьяму по отношению к чему угодно. Это – направление внимания на любой объект – давало просто лавину информации, когда ты начинаешь понимать многие грани проявления данного объекта или процесса с разных сторон. Я работал в то время научным сотрудником в институте имени Патона и меня посвящали в секретную тему, над которой мне предстояло работать. Выслушав своего руководителя, я сразу дал ему ответ – что и как сделать. Он аж подпрыгнул и спросил: “Ты что, когда-то занимался подобной тематикой?” Я говорю: “Да нет, я просто направил свое внимание, и получился такой ответ”. Он очень оживился, заинтересовался, кто я такой, откуда я могу такую информацию знать. Но я сказал, что просто предположил, как это можно сделать, вобщем, постарался все стусевать и загладить. Практически три года работы по этой теме привели в конце концов к ответу, который был сразу после постановки задачи. То есть, был выход в общее информационное поле.

Способность быть отрешенным, невовлеченным на этом этапе такова, что ты можешь полностью управлять своей природой и управлять другими людьми. И мне кажется, в этом кроется опасность. Как нельзя давать обезьяне автомат в руки, точно так же подобные технологии – не для любого. С такими силами без соответствующего морального уровня люди могут стать безответственными магами и закончится это очень плохо – и для них, и для окружающих людей. Плохо в смысле кармы – падения вниз, откуда очень долго придется выбираться. У меня тоже были определенные испытания данными сиддхами и я могу сказать, что основной вызов был не ошибаться в принятии решения использовать или не использовать свои возможности.

**Вы говорите об этих сиддхах в прошедшем времени, то есть они были, а потом исчезли?**

Да. Я дошел до определенной точки. Аура при подъеме Кундалини у меня расширилась до такой степени, что я, идя по тротуару по одной стороне улицы, чувствовал, как мне мешает человек, идущий по другой стороне, как он просто вторгается в мое пространство. Может быть, поэтому люди уходили в пещеры. Потому что жить в таком состоянии, особенно если ты едешь в общественном транспорте, просто невыносимо – ты слышишь их мысли, ты видишь их чувства, и это больно. У меня дошло все это до того, что надо было либо уходить, либо сделать так, чтобы все это не воспринимать, потому что это – страдание, это вело к состоянию, когда тяжело жить. Жить вообще тяжело, но это было экстремально тяжело. Возможно, что я совершил в тот момент ошибки кармические, потому что я перестал соблюдать брахмачарью из-за ситуации, которая у меня развилась

в группе. Я думаю, это – результат того, что я находился в городе, в социуме и переоценил, наверное, свои возможности в тот момент. В результате, у меня начала меняться и энергетическая структура, и способности, и в конце концов, я вернулся к нормальному энергетическому состоянию. А эти сиддхи для меня сейчас доступны только, если я сконцентрирую много энергии, но это – не то что мне присуще в любой момент. Что-то осталось, что-то очень мощное ушло, но, в основном, это для меня существует как потенциальная возможность и память. Кроме того, наверное, многие сиддхи из тех, что были, просто стали для меня привычными. Когда ты привыкаешь, ты перестаешь это воспринимать как что-то особенное, это становится нормой, но в то же время, некоторые вещи действительно ушли. Может быть, поэтому я сейчас прилагаю усилия для того, чтобы все-таки грести в этом направлении и все-таки продолжать практиковать в буддистской линии для того, чтобы все же иметь способности не ради способностей, а чтобы развиваться, не прервать линию развития. Но моё внутреннее самоощущение осталось измененным. Главное, что меняется – меняется качество. Я видел просветленных людей в Индии, они действуют точно так же, как и мы, но направление их действий меняется. Меняется качество мышления, меняется качество сознания, меняется главное – это их мотивация, что и зачем они в жизни делают. Я не могу говорить о себе, что я человек просветлённый, то есть мне открылось просветление на короткое время, японцы называют это сатори – это не самадхи, которое пожизненно с тобой остается, как у просветлённого человека. У индусов нет понятия временного просветления, а у японцев есть и оно может продолжаться 3 – 6 лет, а потом человек возвращается. У меня было скорее сатори, чем окончательное просветление. Мне трудно оценивать себя, насколько я просветлен, непросветлен - это не мне судить. Главное, что мне это дало изменение качества меня, как человека мотивированного что-то в этой жизни делать, и с этим я живу. Мои мотивации продвинулись очень сильно после этого опыта. Но я живу в том же городе, пользуюсь компьютером и езжу на машине, здесь все сводится только к одному: сделать выбор – либо мы уходим на этом этапе и мы больше социально неадекватные люди, которые не действуют, либо мы остаемся.

**Традиционные взгляды и личный подход. Отличаются ли они?**

Если человек не достигает подъема Кундалини, по традиционным взглядам классических школ тантрических, индийских, считается, что он йогой не занимался, даже не начал. Это – традиционные взгляды. Есть отработанные методы, которые используются для очищения, для накопления энергии, для активизации Кундалини и подъема, но я считаю – все, что традиционно, есть лишь результат наработок конкретных практиков. Просто это систематизируется и делается традиционным. Поэтому я считаю, что личный подход гораздо более важен. Традиция, как таковая, создается людьми. Ее можно менять в зависимости от времени, специфики, личности людей и это надо обязательно делать. Просто преподающий должен знать варианты и давать



индивидуально то, что надо практикующим. Я считаю, что без личного подхода успехов в подъеме Кундалини не будет. В группе можно рассказать принципы, можно предложить попробовать, но чтобы это произошло, ты должен делать это сам со своими индивидуальными выдержками во времени. Все процессы должны по времени соответствовать твоим потребностям и тому, что с тобой происходит. Поэтому личный подход доминирует однозначно над начальными вступительными техниками.

**Пробуждение Кундалини – процесс контролируемый или неконтролируемый?**

Существует такое мнение в медицине, что шизофрения и эпилепсия – это болезни. И это действительно так, если человек попадает в подобные измененные состояния сознания спонтанным образом, не контролируя, и не может из них выйти. Тогда есть сдвиг диапазона восприятия без возможности выйти оттуда сознательно. Тогда это – болезнь, это – патология. Но в практике йоги люди меняют состояние сознания и ходят в очень широком диапазоне спектра куда хотят. Если контроль сохраняется, а контроль – это одно из основных значений слова “йога” – то ничто, никакие состояния не являются здесь опасными, их нельзя называть ни синдромом, ни болезнью, это все – лишь определенное состояние, в котором человек может пребывать, имея определенный опыт. Поэтому при подъеме Кундалини надо помнить, что при возникновении паталогических состояний, присущих шизофрении и эпилепсии, ты всегда волей можешь этот процесс остановить. Этим он и отличается от болезни, он всегда под твоим контролем. Если только что-то выходит из под контроля, это крайне опасно, и это – основное предостережение для тех, кто практикует Кундалини-йогу. Контроль – главное. Процесс этот однозначно должен быть контролируемым. Если он становится неконтролируемым, нужно прекратить это делать.

**Обратимость и необратимость процесса...**

В смысле материальном он обратимый, в смысле осознания он необратимый. Материально можно накопить энергию, можно стать сиддхом, и в то же время можно ее потерять, можно перестать быть сиддхом. А в смысле осознания, если ты лично пережил, что такое недвойственность и что такое процесс единения, это изменяет тебя навсегда. Если ты осознал в себе что-то, то это, как правило, навсегда.

**Как Вы относитесь к отдельной практике Кундалини-йоги, может ли она быть самодостаточной?**

Я бы ее вообще не противопоставлял каким-то другим формам йоги, потому что, если опираться на те же классические или традиционные воззрения, на тантрическую йогу на востоке, она является обязательной составляющей йоги. К ней должно все сводиться после подготовительных практик, таких как очищение, практика асан, накопление энергии, практика пранаям. А когда процесс пошел, то в конце это все завершается состоянием недвойственности – адвайты. Это одна из методик, полноценная и самодостаточная. А если цель – подкачать мышцы, показать кому-то свои преимущества и посоревноваться на соревнованиях, то это просто люди понимают йогу как-то по-иному. Для них йога – это нечто иное. Может быть, можно как-то это и сочетать. Но это все же спорт, к которому поче-

му-то приписывают слово йога. Но спорт – это большие затраты энергии, что не будет способствовать подъему Кундалини. Если цель – это Единое недвойственное состояние (йога) и для ее достижения выбран метод подъема Кундалини, то это должна быть основная задача, и всё остальное должно быть подчинено ей.

**Винов Игорь Евгеньевич**

*психотерапевт-методолог, президент Киевской Школы Мышления.*



**Было много попыток западных авторов приспособить понятие Кундалини к популярной психологии. Среди них Джон Вудрофф (Артур Авалон) – англичанин, который был посвящен в Тантру, Карл Юнг, который длительное время читал лекции на тему Кундалини и пришел к выводу, что эту энергию нельзя понять, ее можно лишь ощутить. Какова Ваша точка зрения по поводу таинственной космической энергии, называемой Кундалини?**

Сразу хочу предупредить, что не являюсь ни специалистом, ни исследователем восточной метафизики и религиозно-мистического региона, в котором используется это понятие.

Для меня, однако, представляет интерес сопоставление самих интерпретаций настоящего понятия различными авторами (в том числе и вами упомянутых) в перспективе столь актуального сегодня в западной культуре вопроса о новой антропологии, в перспективе нового понятия человека. Как известно, сегодня в западноевропейской культуре постмодерн констатирует крушение оснований классического рационализма и вслед за смертью метафизического бога, смерть столь

же метафизического человека. Мне же интересен любой нетривиальный взгляд, любой сопоставительный анализ, направленный на человеческое существование и всё, что касается природы и сущности человеческого существа, поскольку это связано с моей профессиональной деятельностью и моим присутствием в мире утраченных иллюзий и попорченных ценностей. Иначе говоря, мне интересен диалог на тему одного из основных понятий восточной метафизики и аспектов йоги не столько в плане мистическом или культурологическом, сколько в методологическом – как обнаружение новых возможностей понимания феномена человек.

С другой стороны, поднятая вами тема, меня, как профессионала задевает за живое постольку, поскольку многие мои коллеги, испытывая экзистенциальный кризис и дефицит смысла, ищут «легкий» выход в обращении к архаике и экзотике, латая духовные дыры мифопоэтическими латками.

Когда мы – представители западной цивилизации – говорим о Кундалини, Тантре, о дзен-буддизме или о других восточных культурах, восточной метафизике, то очень часто приходится иметь дело с вульгаризацией, профанацией и упрощением этих вещей на потребу дня.

Контекст, в котором можно обнаружить место и значение Кундалини, это, прежде всего, воля Всевышнего, космический Закон, формы осуществления и система усмотрения космического Закона. Кундалини в этом контексте «помещается» между космическим Законом и формами его осуществления. То есть Кундалини в восточной метафизике не цель, но одно из весьма небезопасных средств духовного пробуждения, сила, которая может привести как к единению с божественной волей, так и к метафизической смерти – духовно-душевному саморазрушению. Таким образом, Кундалини может быть проинтерпретировано как объект связи, благодаря которой человек оказывается посредником либо безликих разрушительных сил космоса либо божественной воли. В соответствии с этим положением предполагаются две стратегии работы с Кундалини: ведантическая и тантрическая. Ведантическая - предполагает путь через любовно-сердечное присутствие в Господе (и в некотором смысле напоминает технику исихазма), тантрический же путь акцентирован на овладении витальными силами и на виденье космического Закона в действии (прежде всего, структурах времени). Как предупреждают восточные мистики, тантрический метод чреват самообольщением. Неподготовленный, нецелостный субъект, практикующий Тантру, может оказаться в плену воображения. То есть восток указывает на непсихологическое значение самой структуры Кундалини. Когда восточные метафизики говорят о Кундалини, то они говорят о чем-то другом, нежели американские дантисты.

Кундалини – это определенная категория, которая в восточном мышлении включена в модель Человека и Вселенной, некая движущая сила и творческое начало и, как мне кажется, интерпретация Кундалини в терминах буквализованного сексуального значения, что иногда имеет место в наших психологических кругах, не вполне адекватна. С другой стороны, точно

так же нельзя говорить о Кундалини как о каком-то физическом явлении. По крайней мере, это противоречит понятию в его исходном значении. Уже осознавая условность любой прозападной интерпретации, я позволю себе сопоставление Кундалини с понятием ортодоксального и современного психоанализа – либидо.

#### А что такое либидо?

С одной стороны, либидо, это источник силы существования человека - способность к существованию, с другой стороны, это способность и сама жизненная активность, сила в реальном проявлении. Но при этом либидо, как его понимал Фрейд, носило двойственный характер в планах самой природной устремленности, самой телеологии (изначального целеполагания) человека.

Один план осуществления либидо связан с гомеостазисом – воспроизводством и самосохранением организма. То есть либидо в этом плане устремлено на самосохранение индивида.

Другой план либидо эксплицирует силу рода, влечение к воспроизводству потомства. В этом плане мы тратим энергию не для того, чтобы самосохраняться, но чтобы продолжать свой род, воспроизводить себя в детях, подчас рискуя собственной жизнью. Сублимация именно этого плана либидо порождает саму возможность творчества, и метаморфозы либидо имеют место в памятниках культуры и искусства – духовных детищах человечества (конечно же, это весьма упрощенная, поверхностная трактовка, понятие сублимации не синонимично искусству и требует дополнительной интерпретации). В этом плане мы воспроизводим себя не как организм, а как символический способ бытия, как продукт любви. Цель и смысл либидо здесь носит характер осуществления символической связи с недостижимым возвышенным объектом. Образ прекрасной дамы стимулирует не удовлетворение желания, а духовный рост и благие деяния поклонника. Это нетривиальное отношение к миру есть своего рода чистое благо-дарение, трата, мы растрачиваем эту энергию не ради себя и даже не ради наличного другого, но по отношению к ближнему в горизонте возвышенного и даже недостижимого (трансцендентного) Другого.

Эти две линии, мне кажется, могут иметь какое-то, может быть весьма приблизительное, отношение и к тому, что называется Кундалини и, таким образом указывают на антропологическую общность двух различных метафизик и культур.

С одной стороны, снова-таки, Кундалини, как и либидо, осуществляется в природе вещей и может присутствовать на уровне биологическом, витальном, а с другой стороны, - это некая способность души, выдвигающая человека из пределов усредненного существования и даже воспроизводства рода. Однако сама интенция, само устремление к духовному саморазвитию не имманентна (то есть однородна по сущности), не тождественна, не аналогична ни Кундалини, ни либидо. Поэтому ни голая техника востока, оперирующая Кундалини, ни ментальный психоанализ, превращающий либидо в природный объект, не высвечивают смысл такой конфигурации бытия как человек.

Таким образом, и либидо, и Кундалини – это, все-



го лишь, динамическая подставка для саморазвития, но не его смысл и цель.

Одним из фундаментальных вопросов при осмыслении Кундалини (а в установленном контексте и либидо) является вопрос о том, является ли человеческое существование и сам человек заложником космического Закона и космических универсальных сил или у такового есть возможность собственного проекта, свобода выбора и уникальный смысл?

И здесь, когда мы говорим о Кундалини (или либидо), то речь, может быть, идет о каком-то очень сложном явлении - соотношении космического начала с индивидуальным. И само это соотношение не может осуществиться ни на космологическом, ни на психологическом основании, поскольку человек, как мы убеждаемся в течении тысячелетий не равен, не тождествен себе самому. Если мы вспомним Патанджали, то у него человеческое сознание на определенном этапе духовного развития исчезает и субъект бытия спокойно обходится без этой фикции. Патанджали формулирует вообще-то смысл и цель человеческого бытия и духовного вообще, как то, что не может быть истолковано и интерпретировано благодаря категориям сознания, а, следовательно, и категория Кундалини, как определенная структура сознания и бытия сознания также фиктивна. Фиктивно ли Кундалини?

Я ни в коем случае не говорю да или нет. Фиктивны ли вообще любые метафизические понятия как Запада, так и Востока? С одной стороны, высочайшее достижение восточной метафизики, положенное в таких краеугольных понятиях как Кундалини, Атман, Пуруша, Праkritи и прочее - и западной философии - в категориях Бытие, Сущее, трансцендентальный субъект и прочее - обращают нас к истокам собственного бытия, с другой, они же могут оказаться формами абстрактного замещения, единицами символического обмена - болтовней.

**Давайте тогда с другой стороны подойдем. Если говорить в контексте восточной культуры, то пробуждение Кундалини все равно, так или иначе, связывают с процессом духовной эволюции. Тогда давайте поговорим о том, что такое духовная эволюция с точки зрения западной философии?**

Когда мы говорим о духовной эволюции, нам угрожает ловушка языка. В западноевропейской культуре было сформулировано такое представление об эволюции, когда под эволюцией понимали естественный ход событий, который имеет отношение к природе явлений. К примеру, дарвинская теория эволюции - происхождение родов и видов, которые должны в борьбе за выживание самосовершенствоваться, должна происходить какая-то селекция. Но кто производит селекцию и кто при этом эволюционирует? Природа? И что же, по аналогии с этой эволюцией мы будем говорить о духовной эволюции?! Однако, эволюция в плане духовно-душевном предполагает совершенствование не безличное, а конкретное, укорененное в концепте личность. К этому человечество шло тысячелетиями. Опираясь на христианскую метафизику, которая дала начало западной философии, мы уважаем личность не только психологически, но онтологически (как бытий-

ную основу) - как основание для понимания чего угодно - не чьей-то авторитарной головой, а своей собственной. Сама божественная инстанция со времен Христа постигается не авторитарно, а диалогически. Отсюда любая техника, и в том числе Кундалини, может служить эволюции лишь в конкретном случае личного осуществления - в горизонте свободного выбора. Это очень тонкий момент, но на него указывают как западные, так и восточные мистики и философы. Важна не сама техника, а отношение к ней и глубинная устремленность практикующего. Причем слова и даже так называемые мысли могут быть благородными, в то время как глубинная устремленность, или как говорят философы - интенция, подлой.

Теперь о категории личность, которую сегодня эксплуатирует любой политик и идиот. Личность - это вовсе не психологическое понятие, личность универсальна постольку, поскольку осуществляет свой собственный, уникальный смысл в универсуме. То есть личность должна обладать собственным миром. Но можем ли мы это называть эволюцией? Что во что эволюционирует? Существует ли смысл прежде смысла и личность прежде личности?

Быть может, что особенно важно сегодня в так называемом духовном воспитании, - это не столько уделять внимание расширению набора знаний и сфер компетенции, умножению методик, даже йогических, христианских, дзенских, сколько феномену развития личности. У ребенка (а взрослых людей сегодня катастрофически мало, мы подчас имеем дело с пожизненным инфантилизмом), прежде всего, должна быть развита душа, и она должна быть сложно дифференцирована, а для этого надо развивать и формировать волю - способность разумно управлять своим психическим Я.

Дабы стать свободным, недостаточно открыть границы или провозгласить вседозволенность. Необходимо еще, чтобы человек мог осознать свободу и, следовательно, сумел ответственно ею распорядиться. Ведь обладать свободой может только личность, а таковой не рождаются. И если безличное, детерминированное своими страстями и гордыней существо начнет практиковать Кундалини, к чему это приведет можно догадаться. Посему я бы ни в коем случае духовно-душевную эволюцию не склеивал, не отождествлял ни с эволюцией биологической, ни с эволюцией космической. Мало того, современная наукообразная религиозность - это разновидность неоязычества. И в этот капкан сегодня попасть довольно легко.

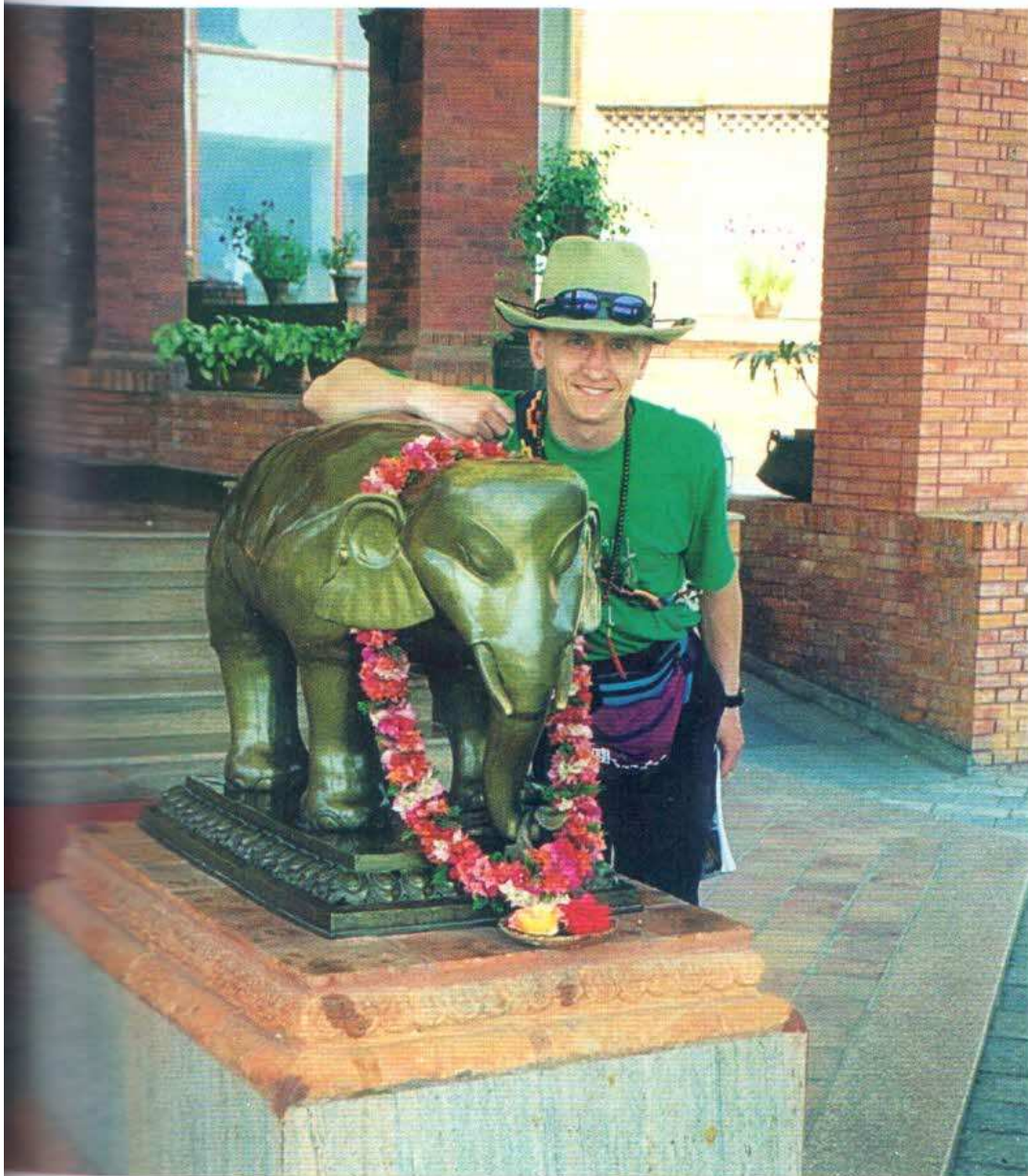
**И как же избежать этих ловушек и капканов?**

Вообще-то это не ко мне. Могу только указать на весьма известные испытанные временем тезисы. В восточной христианской мистике, к которой я отношусь с огромным почтением, есть такое понятие, как прелесть. Слово "прелесть" в духовном смысле обозначает духовно-душевное искушение, впадение в духовный соблазн. Человек соблазняется чем-то, как ему кажется очень красивым, возвышенным, но на поверку обольщается самим собой. Помните Станиславского, который говорил «любите искусство в себе, а не себя в искусстве». Нарцисс, практикующий духовные техники,

в том числе и Кундалини, рано или поздно провалится в зазеркалье и окажется объектом собственного влечения. В этом случае вместо саморазвития мы обретаем перверсию – духовное извращение.

### Олег Ветров

*физиолог, специалист по лечебному массажу и работе с опорно-двигательным аппаратом, преподаватель тибетской йоги, много лет увлекается вьет-во-дао, заслуженный путешественник по Индо-Непало-тибетским просторам.*



### Что такое Кундалини?

На самом деле, я думаю, что это – не таинственная сущность в человеческом теле, а наше естественное состояние. Оно извращено в связи с целым рядом специфических позиций, характерных только для человека. Итак, это наше естественное состояние, на тибетском языке оно называется “налджор”, что значит “изначальное знание или понимание”. То есть, вершина занятий йогой – не объединение, не соединение, а достижение того, чем мы уже являемся. Открытие заново того, что мы уже есть, обнаружение нашего естества, а не объединение с чем-то. Может быть, объединение с самим собой... И таким образом, благодаря занятиям йогой – тибетской, индийской – любой – мы как бы подходим к обнаружению именно этого состояния. По ходу дела возникает целый ряд специфических переживаний, которые описаны, как Кундалини – йога внутреннего тепла, йога экстаза – как угодно. Более того, все люди испытывают это состояние – пробуждение Кундалини – утром, когда просыпаются, но к сожалению, из-за отсутствия осознанности в этот момент оно остается неузнанным. А что касается Кундалини, люди давным-давно вычислили особенности неких по-

зиций, которые позволяют поднимать Кундалини естественным образом без всяких осложнений и проблем. В частности, самый показательный народ – это японцы. Они используют варджарасану для того, чтобы с детства вот так вот потихонечку “подкачивать вверх” – просто благодаря позиции. Благодаря этому нация, “сидящая на синдроме Кундалини”, если так можно сказать, “впереди планеты всей”. Многие люди творчества – поэты, художники, музыканты – испытывают так называемый “синдром Кундалини” естественным образом. Многие люди испытывают его в виде прозрений, какого-то особого эмоционального подъема, не занимаясь йогой.

### Но этот процесс – спонтанный и неконтролируемый?

Да, естественно. Он пришел и ушел сам собой. Кто-то пытается его стимулировать спиртным, кто-то наркотиками, кто-то азартом, в любом случае, все ищут именно этого состояния – единственного естественного состояния. Мы постепенно приходим к выводу, что то, как мы живем, в чем мы живем и кем мы являемся – это просто неестественное состояние, начиная с позиции. Позиция прямохождения – это общеизвестный медицинский факт – абсолютно неадекватная позиция для человека, а присидение – тем более – самая тяжелая позиция. Наша классическая позиция – это перевернутая позиция младенца в утробе. Тогда то, что называется “Кундалини”, “обитает” непосредственно в головном мозге, а не внизу живота, как в положениях стоя и сидя. У животных этот процесс происходит сам собой благодаря горизонтальной позиции тела. Они остро чувствуют, остро воспринимают, у них нет ментальных омрачений, хотя нет осознанности. Их чувства и восприимчивость очень тонки, за что, собственно, мы их и ценим. А мы немножко туповаты, немножко глуповаты, нам свойственна полная тормозуха... По одной простой причине: мы – неестественные существа, неестественно извращенные природой прямохождения.

### Но это же естественным образом получилось? Мы в процессе развития зачем-то встали? Значит, нам зачем-то это надо было?

Да. Эволюционно у нас просто не было другого выхода. Нужно было встать на две задние лапки, дабы освободить руки, дабы как-то сражаться с хищниками, не имея зубов и когтей. В общем, пришлось использовать такую удивительную особенность, как прямохождение. Благодаря этому развился мозг, благодаря работе рук на целую треть увеличился объем мозга, за счет чего человечество и рвануло вперед. Теперь человек – царь зверей, самое главное животное на планете. Но это животное, невзирая на свою силу и способности интеллекта, тем не менее, – категорически ущербное животное. Царь, но царь ущербный, дефективный. Собственно говоря, потому и жизнь такая...

### Что делать? Вернуться на четвереньки или как?

Необходимо как-то пытаться компенсировать этот недостаток адаптационных механизмов за счет постоянных упражнений. Ведь мы, по жизни, занимаемся цирковыми трюками – это называется эквилибристика. Мы ходим, эквилибрируем, и, как любые деятели цирковых искусств, мы обязаны готовиться к своему повседневному трюкачеству, упражнять тело, разрабатывать суставы. Китайцы утверждают, что старость и

немошь – это прежде всего тугоподвижность суставов, поэтому хатха-йога и гимнастические упражнения для позвоночника – единственный приемлемый адаптационный механизм для прямоходящих. Так что, занимаясь таким образом, мы практически восстанавливаем естественные способности нашего спинного мозга, головного мозга, способности тела адекватно снабжать кровью и питанием эти части тела, а выглядит все это как синдром Кундалини. Как только питание спинного и головного мозга налаживается, мы сразу испытываем эти удивительные переживания. Я думаю, что Кундалини – всего лишь более-менее адекватное состояние спинного и головного мозга, если рассмотреть вопрос с точки зрения трофической функции (функции кровоснабжения тканей). И все сопутствующие эффекты, связанные с Кундалини, – это, скорее, наше обычное состояние, присущее нам ясновидение, присущее нам тонкое ощущение мира, целостность восприятия и знания себя... Все те загадочные явления, которые описываются как высшие достижения йоги, на самом деле потенциально заложены в каждом человеке – собственно об этом все и пишут – это общеизвестный факт.

**Личный опыт. Каков механизм? Что предшествовало? К чему привело?**

Личный опыт мой в этом деле случился благодаря некоей дзенской практике, он был связан с особыми дыхательными упражнениями. Дыхательные упражнения, повышающие внутрибрюшное давление. Благодаря этому, собственно говоря, и происходит подъем Кундалини. Происходил мягко, в течение одного дня к одному центру, потом три дня этот центр отработывал результат. Потом – следующий центр, снова три дня этот центр отработывал результат со всеми вытекающими эффектами, очищением организма и так далее... Когда до “третьего глаза” дошла эта волна, на лбу даже появилось красное пятно в форме бабочки. Очень любопытный, конечно, опыт...

А что предшествовало? Предшествовали длительные созерцательные практики – сидение с прямой спиной, успокоение ума, концентрация внимания...

К чему это привело? А Бог его знает. Если честно оценить, то улучшилось питание мозга... Вырос творческий потенциал... Пожалуй, это единственное реальное ощутимое изменение... Доступ к творчеству, так сказать... Фактическое видение вещей в мире – как они соединяются, как они происходят... Способность понимать взаимосвязи, объединять разрозненную информацию, которую человеку вбивают с детства кусками, клочками, а потом говорят: “Теперь давай, с этим живи”. Мир постепенно воссоединяется с самим собой, мусор отбрасывается, ценное остается...

**А какие-то способности: читать мысли, лечить – что-то такое появлялось?**

Появлялись, конечно, и способности. Вещи сны стали значительно чаще сниться и сделались более ясными. Чтение мыслей – можно и так сказать – по крайней мере, точное знание того, о чем идет речь – появлялись такие эффекты. А лечить? Скорее – да, чем нет. Потому как что-то такое этакое легче стало двигаться по организму – прана, ци. Подъем Кундалини очень по-

хож на снятие предохранителя и увеличение мощности работы системы.

**Почему это произошло с Вами?**

Наверное, я этим интересовался. Дело в том, что во всех источниках это описано как вершина. А на самом деле это – вовсе никакая не вершина, а всего лишь начальный шаг. Работа с этой энергией, ее открытие – это просто старт, первый раз в первый класс. А дальше, конечно, – и “двойки”, и “пятерки”. Ну, и “троечки”... Потому что вместе со способностью к тонкому чувству и какому-то острому переживанию из кладовых “личной истории” и “памяти сущности” выползают и все “тараканы”, которых мы “складируем” из жизни в жизнь. Многие на этом “погорели” и закончили в специальных лечебных заведениях.

**Получается, все-таки должна быть какая-то предварительная подготовка, прежде чем человек начнет ставить на себе прикладной эксперимент?**

Безусловно, всем этим опасно заниматься, потому что обычно человек не готов. И если с ним происходит что-то связанное со вскрытием энергетических систем, без мастера лучше этим не заниматься. И я консультировался, пока со мной это происходило, с Андреем Сидерским, он меня поддерживал и успокаивал, где это было нужно. Без мастера лучше этим не заниматься принципиально. Для того, чтобы обезопасить себя, на Востоке тибетские Ламы используют предварительные практики. Для того, чтобы защитить свою психику – тонкий сознательный слой – от разрушительных сил движущейся Кундалини. Но до сих пор иногда случается с людьми, которые изучают дзен, так называемая “дзенская болезнь”. Полное разрушение каких-то сознательных установок и неадекватное поведение – энергии движутся хаотично – человек то смеется, то плачет, то впадает в истерики... И медицина официальная это не лечит. Достаточно опасная история, если случается бесконтрольным образом. Естественно, если организм тренированный, подготовленный правильным образом, при адекватных методиках, тогда это все происходит плавно, аккуратно, подконтрольно. Можно как-то так – три дня один центр, три дня – другой, и так все семь центров прорабатываются, и есть возможность как-то с этим постепенно освоиться. А если это происходит резко – известны случаи, даже в Индии, когда резкий синдром Кундалини – человек сидит абсолютно без движения, без дыхания, сердечный ритм не обнаруживается. Холодный, мертвый... Только большие Мастера в состоянии увидеть, что это не смерть, а синдром Кундалини, и только они знают, как человека из этого состояния выводить. У нас в таких случаях человека хоронят. Если со вскрытием – ему повезло, если без вскрытия – не очень, поскольку тогда хоронят заживо. Может, он потом и очухается, но уже будет поздно. Чтобы такая беда не приключилась, нужно быть крайне осторожным, экспериментируя с Кундалини.

**Традиционные взгляды и личный подход. Отличаются ли они?**

Наверное, “личный подход” – это когда человек ломится, не зная броду, не изучая никаких систем, не следуя никаким традициям, когда у него “большой лич-







ный опыт". Возможно, этот опыт будет когда-нибудь зафиксирован в какой-нибудь медицинской литературе. Может, просто в карточке пациента соответствующего заведения... Отличаются ли? Конечно отличаются. Но традиции есть традиции. Это – та спасительная ниточка, которая в состоянии уберечь человека от больших проблем.

#### **Процесс этот контролируемый или нет?**

Контролируемый. При правильно подготовленном организме он вполне контролируется. Но когда Кундалини уже поднимается от центра к центру, когда идет процесс, конечно, не стоит вмешиваться, даже пытаться контролировать не стоит. А в принципе – естественный процесс, такой же естественный, как пробуждение человека утром от нормального сна. Если мы попробуем быть сознательными, мы обнаружим очень похожие на поднятие Кундалини, но очень слабенькие движения в теле. Тело находится в горизонтальном положении. Естественные для него процессы, которым в вертикальном положении препятствует гравитационная нагрузка, потихоньку происходят...

#### **Обратимость или необратимость процесса...**

Ну, скорее – необратимость. Ведь мы собственной волей пробуждаем всю нервную систему. Если не было негативного опыта, то это достаточно интересное, очень позитивное и очень полезное ощущение и состояние. Обратимости здесь быть не может. Никто не захочет по собственной воле возвращаться в ночной кошмар неосознанности. Все "пробудившиеся" предпочитают оставаться при дневном свете и ясно понимать вещи, а не тыкаться-мыкаться. Поэтому, если это произошло, если у человека получилось, то, конечно, процесс этот необратим. Но самый мощный синдром

Кундалини, с моей точки зрения, происходит с каждым человеком в момент умирания, когда нейроны, перед тем как окончательно выключиться, "вспыхивают" очень ярко. И подготовка к этому состоянию, в общем-то, является генеральной линией тренингов в течение всей жизни. То есть, йоги тренируются, испытывают этот синдром неоднократно, доходят до максимально возможных для них уровней энергии, потому что пережить такой высокий уровень энергии, как в момент умирания и не выключиться, остаться в сознании – это достаточно сложно. Даже великие Мастера говорят, что это сложно. Мастера, которые тренируются из жизни в жизнь, знают об этом лучше всех в мире, утверждают, что это не просто. Таким образом, у нас существует естественная вещь, такая как Кундалини-йога, мы ею занимаемся каждый день – утром, вечером – в момент засыпания, в момент пробуждения, в момент любви весьма остро люди кое-что испытывают – можно у них спросить. Каждый знает о Кундалини и может писать целые книги. В момент рождения – невероятная история, в момент смерти – невероятная история, в момент чихания, в момент зевания – в жизни масса моментов, когда происходит такое акцентированное возбуждение всех систем организма.

**Как Вы относитесь к отдельной практике Кундалини-йоги? Может ли она быть самодостаточной? Если человек ничего не делает, не занимается никакими практиками, а просто только делает то, что направлено непосредственно на поднятие Кундалини?**

Скорее всего, это приведет к печальным последствиям. Я, по крайней мере, склонен думать именно таким образом. Если используются какие-то йогические

техники, все-таки подъем Кундалини – это достаточно продвинутый уровень в подготовительных практиках. Это, скорее, – завершение подготовительных практик. Если человек не занимался подготовительными практиками, у него не раскрыты крестцово-подвздошные суставы, у него закрыта поясница, спинномозговая жидкость весьма вяло движется, а он – нагнетает и толкает. В итоге, если у него “прорвалось”, то неизвестно – в каком блоке остановится эта энергия, и что дальше произойдет, что случится. Если на уровне поясницы – могут отказать почки, если на уровне сердечного центра – инфаркт... Ну, и так далее... Подготовительные практики обязательны. Собственно говоря, в тибетской йоге, которой я занимаюсь, подготовительные практики к подъему Кундалини – это классические асаны, особая проработка энергетических каналов тела. Специфические дыхательные упражнения, соединенные с асанами. Не пранаяма в том виде, в котором она принята в индийской йоге, а пранаяма, соединенная с асанами, как бы “встроенная” в систему асан, движений. И все с одной целью – достичь первого шага, закончить подготовку, открыть все каналы, очистить и добиться подъема Кундалини со всеми вытекающими последствиями. Среди них – сильный нагрев тела, весьма экзотическое состояние. С общепринятой точки зрения считается, что йога внутреннего тепла – тибетская йога – это просто когда люди умеют нагревать свое тело и таким образом спасаются в Гималаях от холода. Но на самом деле все немного иначе. Достижение определенных степеней блаженства связано с выработкой внутреннего тепла. Тепло является просто побочным эффектом. И уже вследствие состояния блаженства, собственно говоря, люди могут не носить теплую одежду зимой в горах, потому что им и так хорошо.

**Подъем Кундалини – это только первый шаг,**

**это базовая стартовая площадка. Что дальше? Какие ориентиры?**

А дальше все становится на свои места. У младенца движение Кундалини происходит постоянно, а он даже и не подозревает, что это – Кундалини. Просто с возрастом, как только человек начинает практиковать прямохождение, у него постепенно, мало-помалу затрудняется прохождение нервных импульсов по спинному мозгу. Способность воспринимать и обрабатывать полученную информацию с естественной ясностью выключается просто по причине факта прямохождения. И если мы каким-то образом включим естественный механизм вновь, то больше ничего не нужно. Дальше уже нужно просто поддерживать это состояние и все остальное сложится само по себе, сложится понимание вещей в мире, сложится видение и прочее. Главное – не пытаться подсесть на сам синдром как на наркотик, потому что некоторые лица, обнаружив состояние блаженства, пытаются войти в это состояние, потом еще и еще – только это состояние им и нужно, их не интересует целостность, их интересует удовольствие. И заканчивается все, как в известном эксперименте с крысой, которой вживили электрод в зону удовольствия и поставили кнопку. Она эту кнопку нашла случайно один раз, второй раз, потом она поняла, что эта кнопка с ней неким тайным образом связана, стала нажимать чаще, чаще и очень быстро умерла от истощения – ни есть, ни пить не хотела, только знай жала себе кнопку... По сути дела, тот, кто обнаруживает блаженство и начинает жать на кнопку ради удовольствия, очень быстро “сгорает”. Лампочка перегорает мгновенно.

Как только естественное состояние достигнуто – откуда “перпендикуляры” в сознании? Войны там всякие, агрессивные синдромы... То что описано как



яма и нияма, является практическим описанием или реализацией, плодом пути Кундалини-йоги или раджа-йоги. Хатха-йога как подготовительная практика, дальше – пранаяма, и так далее – до состояния раджа-йоги. В итоге мы получим это самое нужное состояние естественным образом – уже не нужно будет напрягаться, быть этичным, стараться быть моральным – все это будет естественным. Яма и нияма как плод Кундалини-йоги. Не знаю, понравится ли это практикующим, но никакие сверхспособности невозможны без этого. Невозможно пройти через стену, если человек испытывает ненависть или страх, или зависть или еще что-то из эмоций отрицательного ряда...

**В принципе, есть люди, которые имеют способности и которые эти способности используют в корыстных целях. Это было, есть и, наверное, будет...**

Они находятся в перманентной абсолютной войне с самим собой. Одна часть говорит – надо быть хорошим, другая часть говорит – надо заработать... Это – концептуальное затемнение.

**А можно быть хорошим и зарабатывать деньги? У нас проблема в отношении к деньгам – или хороший, или богатый. Это ведь неправильно. Можно быть хорошим и богатым, можно быть здоровым и счастливым. Совсем не обязательно быть бедным, больным, но блаженным...**

Тут возникает сразу несколько вопросов... Очень высокий уровень сознания должен быть у человека, у которого есть средства, есть деньги, заработанные личным трудом, и к которым он не привязан. Представьте себе ситуацию: частная собственность – дома, автомобили, пароходы, заводы, самолеты... И хозяин всего этого абсолютно никакой привязанности ко всему этому не испытывает... Вы такое встречали? Очень проблематично...

**То есть, все проблемы – из-за привязанности?**

Да. Деньги, жены, дети, мысли – это все не проблема. Привязанность ко всему этому – вот проблема... А сама идея зарабатывания, накопления и присвоения – это уже проявление привязанности. Если человек работает и ему нужен компьютер, он работает ради того, чтобы у него появился компьютер. Он уже привязан к этой идее. Зачем ему компьютер? Чтобы создать какое-то хорошее дело, развивать правильный честный и порядочный бизнес... Допустим... Это – опять привязанность. К хорошему делу... Деться некуда. Поэтому в Гималаях люди живут в очень жестких условиях, стараясь не привязываться ни к чему, даже к керосинке, чтобы не обогреться керосином, а пользоваться “для сугреву” синдромом Кундалини. По сути, йога пытается открыть глаза на факт, что у нас уже всё есть. Или, как говорится в учении Дзогчена, “всё уже есть и всё совершенно”. Вот она – свобода. Достаточно просто открыть глаза...

**Получается что ты уже родился привязанным – у тебя есть родители..?**

Многие специалисты-психотерапевты оценивают наше состояние как состояние заключенного в тюрьме. Свобода невозможна. Раз ты привязан к тому или к этому – сиди в тюрьме. На свободу нельзя, иначе ты такого наворотишь на свободе со своими привязан-

ностями.

Привязанность по факту рождения есть даже у великих мастеров, которые перерождаются с целью помочь другим существам, они привязаны к этой идее – состраданию. Это, видимо, последняя привязанность, но все равно привязанность, потому что перерождаться – это обречь себя на всю эту кутерьму.

Вернемся к синдрому Кундалини. Сначала при рождении у нас всё в порядке, но мы не осознаем, нет возможности осознать по причине отсутствия “инструментов” – воспитания и образования. Маленькие дети не осознают этого процесса. Затем, по мере того, как у нас появляется “инструмент”, исчезает сам факт. Исчезает и потом проявляется удивительным образом после смерти или в момент умирания. А потом всё по новой. И как правило, у непрaktикующих людей принципиально нет возможности хоть как-то опознать это состояние как свое собственное, как свое исконное состояние, изначальное. И мы получаем такую странную конструкцию, в которой попытка прийти к себе повторяется из жизни в жизнь до тех пор, пока все-таки однажды этого не случится. Прийти к себе и стать собой.

**Возвращаемся к прямохождению. Что же делать?**

Лучше всего прямо плавать. Для нас лучше всего, легче всего прямо лежать на левом, на правом боку, на спине, только не на животе. На животе животные любят лежать, человеку не положено. После прямолежания лучше всего прямо стоять. Идеально при этом еще опирается на что-то, например, руками на стол. Тогда позвоночник разгружен. Ну конечно, самое тяжелое – это прямо сидеть. По сути все йогические упражнения, как мне думается, направлены на то, чтобы подготовить нас к длительному прямосидению. Длительное прямосидение с расслабленным позвоночником требует такого состояния, когда позвонки выставлены идеально один над другим. Только в таком случае мускулатура может быть расслаблена, так как необходимость активно поддерживать позу отсутствует. Требуется весь комплекс техник хатха-йоги для того, чтобы подготовить тело к прямосидению. Но само по себе прямосидение не решает проблему с подъемом Кундалини. В былые первобытные времена ноги были очень важны для выживания человека. Нужно было бегать, прыгать, ходить по лесу, собирать целый день какие-то ягоды, грибы. Сейчас нам ноги не нужны. Такая мощная гигантская мускулатура не нужна для нашей жизни. Более того, она отбирает почти третью часть энергии всего организма – всех наших сил. Зачем? Мы не бегаем, не охотимся, не сражаемся. А энергия тратится. Поэтому созерцатели обнаружили, что складывание ног в лотос позволяет выключить расходную часть и включить там, где она реально нужна для понимания, для созерцания, для прозрения, получить дополнительный источник энергии. Поэтому лотос и позиция с прямым позвоночником – это такие центральные условия для продвижения. Но длительное сидение в лотосе не должно вызывать дискомфорта. Тогда всё достаточно быстро и естественно происходит. Это что касается прямохождения, прямосидения и прямолежания. Плавательные техники безусловно очень эффективно разгружают весь позвоночник и являются если не панацеей, то половиной решения всех проблем с прямохождением. Переверну-

тые позиции, особенно подвисяния вниз головой, если аккуратно к этому подходить, тоже облегчают общее положение вещей. Ну и постоянное растягивание постральной мускулатуры, т.е. мышц, поддерживающих позу, т.е. мышцы эти не должны быть жесткими, они должны быть подвижными, эластичными, гибкими, но в то же время сильными. Большинство занимающихся перерастягивают эту мускулатуру и практически все проходят через этап очень больших проблем с перерастягиванием этих мышц. Их нужно не только растягивать, но и укреплять.

И наш образ жизни, при котором все, абсолютно неподготовленные к прямосидению, сидят, сидят везде – это просто полная катастрофа. Неправильная позиция – причина всех проблем. Как я уже говорил в начале интервью – японцы только за счет правильной позиции позвоночника и выключения ног из кровообращения сейчас впереди планеты всей и будут до тех пор, пока будут так сидеть. Как только перестанут – всё. Позиция определяет всё. Асана – это то, с чего всё начинается. Всё!!!

### Лама Сонам Дордже

*В сентябре в Киеве прошёл открытый семинар по буддизму Ваджраяны (тантрическому буддизму). Это уже второй семинар русского Ламы Сонам Дордже. Мы, конечно, не упустили такой возможности и встретились с Ламой (полное интервью – в следующем номере).*

### У нас в журнале есть рубрика “фишка номера”. В третьем номере тема этой рубрики – “Кундалини”. Что Вы можете сказать о Кундалини-шакти?

Кундалини-шакти – термин, который происходит из индуизма, из индуистской йоги и в буддистской йоге непосредственно такого термина и понятия нет, тем не менее работа с энергиями и йога в буддизме тоже присутствуют. Буддистская йога отличается от индуистской йоги. Я не могу комментировать термин из индуистской йоги буддистскими терминами – это будет неадекватно, но могу кратко рассказать, что под этим подразумевается в буддистской йоге. В буддистской йоге есть те же самые три основных канала, которые проходят через тело, и задача практикующего сводится к тому, чтобы энергию из правого и левого каналов поместить в центральный канал. Когда это происходит, у человека исчезает поток концептуального мышления, благодаря этому прекращается подача кармической праны к омраченному уму. Производство мыслей – концептуальных, двойственных мыслей – требует наличия самого ума и кармической праны, ветра. Когда мы из этих двух каналов, скажем так, убираем прану и помещаем её в центральный канал, то обычному уму, не остаётся транспортирующего средства, которое движет мысли и эти импульсы прекращаются сами по себе. Наступает какое-то состояние просветления, потому что просветление в буддизме, в первую очередь, сводится к устранению двойственного мышления, эмоции и всего, что с этим связано. В зависимости от того, насколько эффективна та или иная практика, это может произойти временно, это может произойти навсегда. Посредством



некоторых медитаций возможно достичь точно того же самого, не трогая, вообще, никакие праны, просто посредством медитации. Есть несколько разных вариантов медитаций, с помощью которых можно этого достичь. Поэтому в буддизме далеко не все занимаются йогой и практикуют с энергиями. Если полностью устранено концептуальное мышление, включая цепляния, даже самые тонкие цепляния за объект и субъект, если устранены омрачения двойственного восприятия полностью и омрачения беспокоящих эмоций, то мы говорим о том, что человек достигает полного просветления. В данный момент он больше уже не является человеком, согласно буддистскому мировоззрению, он становится просветлённым существом, которое не подпадает ни под одну из категорий живых существ, находящихся в этой Самсаре, в этой Вселенной, он уже вышел за эти пределы. В этом состоит смысл слова “нирвана”. Те Мастера, которые смогли достичь этого состояния при жизни и выйти за пределы обусловленного существования, могли оставаться в этом теле, могли уходить из этого тела различными способами. Некоторые реализовывали радужное тело и когда у них это происходило, растворялись в радужном свете. Некоторые исчезали просто без всяких радуг, некоторые оставались в теле для того, чтобы приносить пользу другим живым существам.

### Андрей Сидерский

*творческий директор проекта “YOGA”.*

**Что такое Кундалини? Неужели Кундалини может быть понята исключительно в контексте индийской культуры? Может быть, ты сможешь интерпретировать понятие «Кундалини» в контексте понимания йоги как технологии интегрального тренинга?**

कण्डालिनी ॥  
Kundalini

Интегрального тренинга? Это круто... Может, сперва попробуем определиться с физическим смыслом явления? С его информационно-энергетической моделью, так сказать. Хотя здесь мы неизбежно столкнемся с одной нескладухой – общей для всех информационно-энергетических моделей. В человеческом языке просто нет терминов для обозначения большинства понятий, связанных с бытием в пространствах, размерность которых выше трех... К сожалению, информационно-энергетический расклад, имеющий место в трехмерном континууме так называемого “физического мира” – всего лишь маленькая частичка общей информационно-энергетической ситуации. Так что очень многие слова, которые я буду использовать, придётся брать в кавычки...

Человек имеет семь “тел” – семь уровней организации структуры в семи мирах. Что такое семь миров? Семь подпространств единого пространства проявленного Мира с размерностями от трех до пятнадцати – плюс содержащееся в них бытие. В этих семи уровнях бытия мы имеем возможность организовывать свою структуру. И, соответственно, в нас есть информационные ресурсы, которые позволяют нам управлять распределением энергии в них. То есть, мы можем целенаправленно организовывать свои “представительства” в структурах пространств соответствующих миров. Эти “представительства” принято именовать “телами”. Как их классифицировать – не имеет значения. Например, “плотное” физическое – в трехмерном мире, и “тонкие” – эфирное в пятимерном мире, астральное – в семимерном, каузальное – в девятимерном, ментальное – в одиннадцатимерном, тело души – в тринадцатимерном, и тело духа – в пятнадцатимерном... Материю “тонких миров” – совокупность структуры и энергии в бытийных пространствах размерностью выше трех – традиционно обозначают термином “прана”. Или “ци”... Миров можно переименовать по-другому... Так же, как и их материю... В каждой культуре – свои тексты... Но по сути – всё одно и то же. Семь последовательных нечетномерных миров – от трехмерного до пятнадцатимерного. Миров четной размерности не существует – они “схлопываются” в так называемые “межмировые мембраны”...

**Стоп... Ты утверждаешь, что существует семь миров, а максимальная размерность пространства – пятнадцать? А как же вполне прикладная теория фракталов, согласно которой максимальная размерность пространства стремится к бесконечности?**

Ну, утверждаю, допустим, не я...

**А кто? Откуда у тебя эта информация?**

Это еще из советского времени. Тогда в некоторых отраслевых и академических институтах всякие разные не сильно открытые темы разрабатывались... Ну, соответственно, и люди определенного уровня квалификации работали...

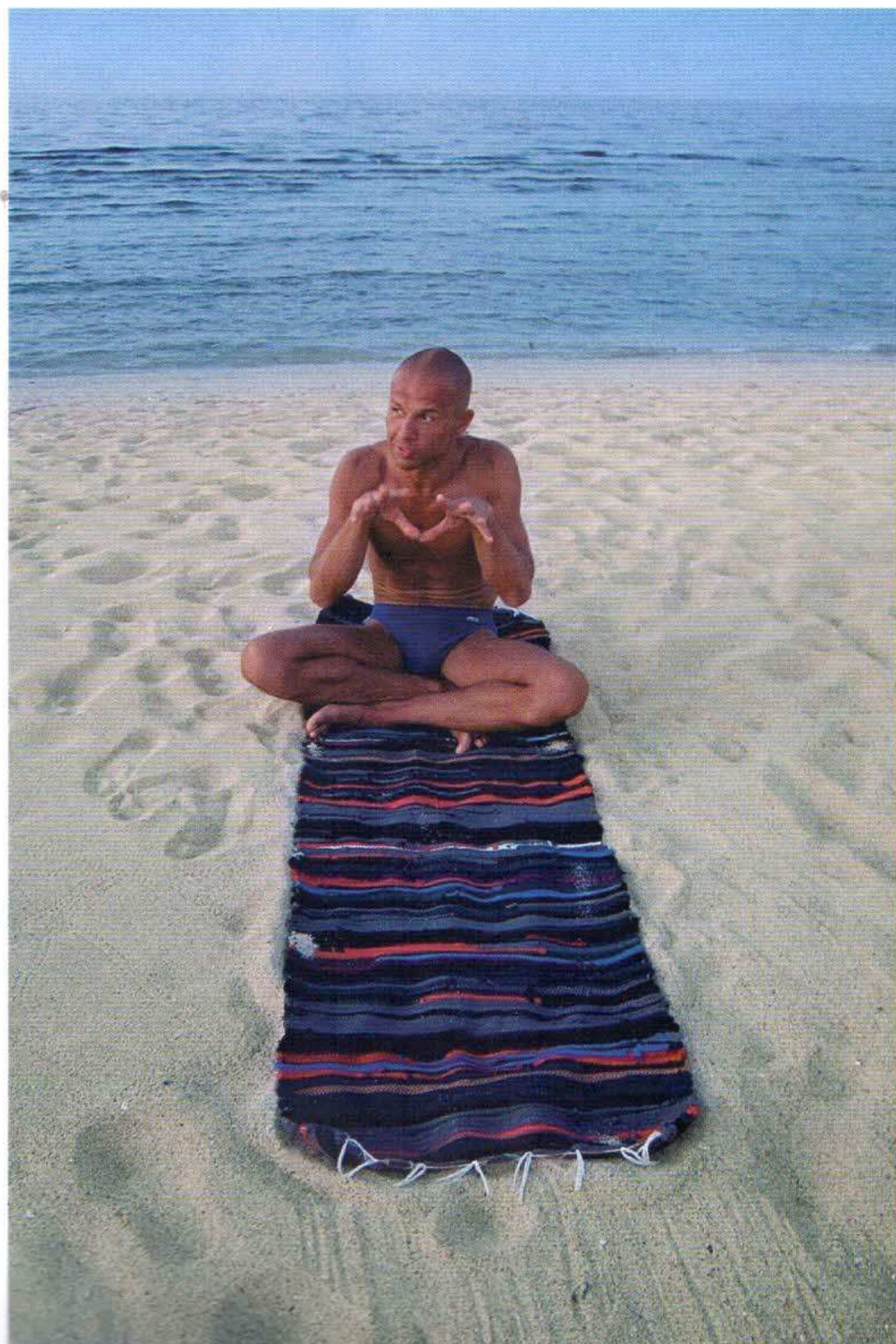
**Подробнее можно? Имена-пароли-явки?**

...

**Тогда вернемся к теме...**

Семь миров – это те составляющие интегрального пространства, в которых мы “представлены” “полноценными телами”. С “информационно обеспеченной” потенциальной возможностью осознанно перераспре-

делять энергию в структурах соответствующих уровней организации. Каждое из “высших” тел имеет свою проекцию в пределах формы трехмерного “физического” тела – трехмерную “копию”. Подобно тому, как мокрый стакан оставляет на плоскости стола двумерную проекцию своего доньшка... “Зацепившись” вниманием за соответствующую “копию”, мы имеем принципиальную возможность “выйти” на управление распределением энергии в “инфраструктуре” – тех “дополнительных” измерениях, которые данное тело имеет помимо трех измерений соответствующей “копии”. Что касается миров размерностью выше пятнадцати – о них мы ничего не знаем. Нас там нет... Они “выглядывают в нас” проекциями “как бы объемов” соответствующих размерностей... Но информационных ресурсов для того, чтобы “заглянуть” в их более “высокоразмерные” составляющие вне проекций, мы не имеем... Впрочем, внутри проекций – тоже... Для обычного человека, живущего в “плотном” трехмерном качестве самоосознания, шесть “тонких” тел и шесть соответствующих им миров – это “неизвестное”... Которое при определенном стечении обстоятельств в пределе может стать известным. Ну, это если пользоваться терминологией толтеков – по словам кастанедовского дона Хуана... А то, что лежит за пределами пятнадцатимерной реальности – это уже “непознаваемое”... Мы можем уловить его “отблеск”, воспринимая его проекции в известном и неизвестном... Но попытки “вывести” восприятие за пределы неизвестного приводят к разрушению структур наших тел – как в известном, так и в неизвестном. Ведь в непознаваемом у нас нет “своей” энергии, необходимой для того, чтобы



организовывать свою структуру "там". "Там" мы просто не обладаем структурой как таковой. А энергия – всегда всего лишь свойство структуры. Нет структуры – нет энергии. Для формирования структуры нужна информация о принципах устройства и взаимодействия соответствующих элементарных структурных компонент. Но мы не располагаем информационными ресурсами, необходимыми для управления распределением энергии в структуре пространств размерностью выше пятнадцати... Попытки же "перекачать" "туда" энергию из структур известного и неизвестного приводят только к тому, что наши тела в известном и неизвестном разрушаются – мы искажаем распределение энергии в их структуре. Энергия-то – внутреннее свойство структуры и с уровня на уровень структурной организации не переходит. Информация трансцендентна, но мы пока не знаем – как в данном случае воспользоваться этим ее основополагающим свойством...

**Почему?**

Потому что в массе своей еще почти не владеем информационными ресурсами известного и неизвестного... Всею свой "эволюционный момент"...

**И Кундалини нам поможет...**

Ну да, пронзая чакры, что называется, насквозь...

**А что такое чакры?**

В переводе с санскрита "чакра" – круг, колесо... Так называют виртуальные органы, которые обеспечивают "сквозную" информационную связь между всеми "слоями" структуры человеческого существа. Своеобразные "зоны" взаимной информационной "прошивки" трехмерных проекций тел более высокой размерности в пределах трехмерного "физического" – тела наиболее низкоразмерной компоненты нашей структуры.

**Почему ты называешь чакры "виртуальными" органами?**

Потому что как физические органы они не существуют. "Энергетически" и "пластически" чакры – не столько собственно структурные формирования, сколько информационные функциональные производные деятельности физиологических органов.

**Но ведь чакры, говорят, можно увидеть...**

Ну да... И программу на мониторе – тоже можно увидеть... Но как физического объекта ее не существует... "Фотошоп" – функция снабженного определенной информацией "железа"... Но фотки в "Фотошопе" ты видишь – ноу проблем...

**Ясно. Хотя и непонятно...**

Информация "спускается" сверху, сообразно ей организуется "сквозная структура", существование и "информационно-метаболическая" деятельность которой поддерживаются энергией, поступающей "снизу". Как-то так... Чакр семь – сообразно количеству "структурных компонент". Если все семь чакр работают с высоким к.п.д., человек имеет осознанный доступ ко всем семи "слоям самого себя". Маленькая деталь... Чем выше размерность пространства, тем менее жесткие связи определяют структуру материи соответствующего мира. Поэтому трехмерные проекции-копии пяти-, семи- и более многомерных тел "выглядывают" за пределы "плотной" формы собственно трехмерной физической компоненты – нашего органического тела. Чем выше размерность мира, к которому относится про-

екция, тем более "размыта" ее трехмерная форма, тем дальше она "выглядывает". Концепция "кош" – коконов, да? Похоже, правда?... Ну, и естественно, чем более четко человек осознает себя на соответствующем уровне, тем более фиксированной оказывается его форма "там", и тем больше энергии он может "встроить" в свою структуру на соответствующем уровне. Поэтому у людей, обладающих развитой информационной конфигурацией и высоким уровнем осознанности, аура "большая" и "плотная". Аура – это не энергия. Это – материя. Структура, содержащая энергию. А ее состояние определяется умением человеческого осознания манипулировать информацией...

**Стоп, стоп... Поясни.**

Не буду. Это непосредственно к вопросу о Кундалини отношения не имеет.

**А что имеет?**

Чакры и "чакральные к.п.д.". Чакры работают хорошо – человек осознает себя как многомерное интегральное существо. Причем не только на уровне проекций-копий, но и на уровне инфраструктур. А эти инфраструктуры в многомерных пространствах "распределены" так, что практически занимают "весь предоставленный им объем". Вернее, не так. Они ведут себя так же, как условно поставленные им в соответствии "первичные элементы" или "стихии". Трехмерная инфраструктура совпадает с собственной трехмерной проекцией – физическим телом. Стихия – земля. Информационный орган – муладхара-чакра. Пятимерная – вода – свадхистхана-чакра. Семимерная – огонь – манипура-чакра. Девятимерная – воздух (газ) – анахата-чакра. Одиннадцатимерная – эфир (пространство) – вишуддха-чакра. Всё. Уже даже на этом уровне "габариты" человеческого существа совпадают с "габаритами" Вселенной. Дальше – воля (тринадцать измерений и аджня-чакра) и осознание – пятнадцать измерений и сахасрара-чакра. Два самых "верхних" уровня организации бытия – это уже не просто информационное обеспечение организации структуры, а "насыщение" пространства Мира осознанием... Понятно, да? Если чакры работают оптимально (их "информационно-метаболические к.п.д." приближаются к единице), человек осознает себя "вселенским существом" и может "вмешиваться" намерением в ситуацию на любом уровне бытия... Чем выше размерность уровня организации пространства, тем более значимым фактором контроля поведения его бытийной реальности выступает намерение, и тем менее значительная часть "организующих факторов" "встроена" в жесткие физические законы. Например, в пятнадцатимерном мире мы можем своим намерением изменить почти все, что угодно. И "слить" результат в трехмерную проекцию в виде проявления действия объективных физических законов, которым в пространстве минимальной размерности подвластно всё. А чтобы радикально повлиять на ситуацию "здесь" без "выхода через туда", нам необходимо произвести вполне определенные физические действия... Фактическое действие за счет намерения доступно только тем человеческим существам, которые научились осознавать свое бытие в пространствах с размерностью от пяти и выше...

**И для того, чтобы ТАК себя осознать, нужно поднять Кундалини...**

Нет. Для того, чтобы так себя осознать, нужно привести в порядок органы, которыми генерируются чакральные функции информационного метаболизма. Оптимизировать нейрогуморальные комплексы соответствующих уровней... Сахасрара – кора головного мозга, эпифиз, эпиталамус... Аджня – гипофиз, гипоталамус... Вишуддха – щитовидная и паращитовидные железы... Анахата – сердце, вилочковая железа, бронхи, легкие... Манипура – понятно... Ну, и так далее... Плюс три “информационных канала” – ида, пингала и сушумна... Только они, так же как и чакры, обладают “сквозным” бытием во всех уровнях организации нашей семиуровневой структуры. Все прочие “центры”(мармы) и “каналы” (нади) есть принадлежность пятимерной структуры “эфирного” тела. Их деятельность в большей степени “непосредственно сопряжена” с физиологией, нежели с осознанием... С энергией и структурой, нежели с информацией... Так что ключевое значение имеет оптимизация функций “чакральных групп органов”. Причем оптимизировать их нужно настолько, чтобы органы не просто работали на поддержание себя и общей телесной жизнедеятельности, а еще и могли “отстегивать” энергию на поддержание на должном уровне функций метаболизма в информационной компоненте, то есть, на работу соответствующих чакр.

#### **И что тогда?**

Тогда в восприятии человека все его составляющие всех уровней интегрируются в нечто единое. ОСОЗНАЮЩЕЕ И ОСОЗНАВАЕМОЕ ЕДИНОЕ, “геометрические” и “восприимательные” “габариты” которого совпадают с “габаритами” вселенной. Человек воспринимает себя как бы “пропитывающим” собою вселенную. Или наоборот, чувствует, что вселенная – внутри него. Вернее, и то, и другое одновременно...

#### **У тебя был такой опыт?**

С некоторых пор я вообще стараюсь не говорить ни о чем, чего не испытываю на собственной шкуре...

#### **А “синдром Кундалини” – где?**

Бывают варианты, когда человек искусственно “разгоняет” чакральные функции за счет изолированных узко направленных “технических” ухищрений – в основном это “медитативные примочки” и пранаяма. Плюс акцентированная практика некоторых асан, не сбалансированная системной практикой, уравнивающей их узконаправленное воздействие “объемной”, так сказать, гармонизацией. Происходит “направленная информационно-энергетическая интеграция” системы, не обеспеченная в достаточной степени “пластическим ресурсом”. Мозг вынужден обрабатывать “многомерную” информацию, а органы, во-первых, не способны обеспечить его необходимыми биохимическими ресурсами, и, во-вторых, не справляются с фиксацией “разогнанного” состояния чакральных функций. И мозг как доминирующий орган, принимается требовать: дай! Вся телесная система начинает отдавать, по нервам в голову устремляется мощный ток, по сосудам – кровь. Обратная связь – то же самое ползет от головы к периферии. “Колбасит”, что называется, “не по-

## **Зустрінемося у клубі...**



**КИЇВ СПОРТ КЛУБ**

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

детски"... Соответственно, во всех "проекциях-копиях" происходит то же самое с соответствующими средами. Эти среды – я уже говорил – для удобства объединяют в общее понятие "прана"... Ощущается как горячий поток в голову, последовательно проходящий уровни чакр, словно пронзая некие преграды, на этих уровнях существующие. Эти ощущения-преграды еще называют "грантхи"... "Узлы" в переводе с санскрита... Ну, и сопровождают сей процесс разные разности "ощутительного" характера... Звуки там всякие неземные, оргазмический кайф... Моща бывает такая, что физтело над землей приподнимает... Короче, синдром... На самом деле органы плохо такой пригруз переносят...

**Почему?**

Наличие бурного синдрома является следствием неготовности системы к переходу в качественно более высокое информационное и, соответственно, вибрационное, состояние... Меня когда в первый раз "продра-ло", я вообще чуть "физтело" не спалил. Вовремя опомнился – свернул процесс обратно в "пятую точку", а то бы ногти одни да волосы немытые остались – и кучка никому не нужного теплого пепла...

**Пятая точка – это что такое?**

В смысле? Задница, что же еще? Кундалини как раз в ней и живет... Ну, внутри там – как раз напротив...

**Это всегда настолько радикально? У всех?**

Нет... В моем случае вышел такой себе веселенький "психоделический экстрим"... Но и более "мягкие" варианты ничего хорошего не сулят...

**А что сулят?**

Ну, всякое разное... Кому – что... Кому – инсульт, кому – инфаркт, кому – язву, кому – онкологию... Может быть все, что угодно – от "дурки" до летального исхода. Зависит от того, где у кого какие нескладухи в организ-

ме есть, и где, соответственно, органами "прогенерированы" информационно-энергетические "блокировки", препятствующие возможному развитию "интегральной однородности"...

**А положительные варианты? Типа просветления? Подъем творческого потенциала...**

М-м-м... Ну, на время, может быть... И то... Лучше все-таки как-то так плавно, без синдромов. По-даосски, типа... Правильно организованная сбалансированная практика асан как раз и обеспечивает настройку и оптимизацию состояния органов. Ну, "очищение", конечно... Без него – никак... Пранаяма с биджа-мантрами, например... Только как-то делать желательно все это по-хорошему – ненавязчиво, чтобы не долбило в голову почему зря... Синдром уводит от осознания к нездоровому кайфоловству... Видишь всю вселенную внутри себя – шутка сказать!.. Хочешь – в атом залезь, погляди – чего там в нем есть, как оно что куда устроено, хочешь – на галактику себя растяни... Анаша, гашиш, ЛСД, синтетика любая – детский лепет... Ну, и "сам-себе-оргазм" такой, что... "Девять с половиной недель" отдыхают... Мало кому удастся из этой ловушки выскочить без серьезных потерь... Кто платит разрушением физического здоровья, кто нарушением психической адекватности, кто – и тем, и другим... Кто просто подсаживается, как на наркоту – да так и тащится сам от себя по гроб жизни...

**А ты?**

Мне как-то повезло "проскочить". Неудобно, правда, было поначалу – бродишь по улицам таким монстром... Ощущение гадкое – как будто всю вселенную на горбу таскаешь. Ну, и чувствительность патологическая...

**И что?**

Привык постепенно... Стало все равно... К запа-





хам только вот никак не могу... Ясноюхание – отвратительное свойство... Очень неудобно... Плохо грязь переносу... Можно, конечно, переключиться на “виртуальные” запахи “райских куц”... Только это ведь все равно самообман будет... Тут у нас с вами – грязища такая... Разгрести и разгрести...

**Физико-химическая?**

Всякая... “Тонкая” – с особо изысканными наворотами... Табак вон один чего стоит... Или пиво... А это – всего лишь бытовые мелочи... О политике, бизнесе, личной жизни двуногих персонажей даже не говорю... Противно. Стараюсь не показывать, но...

**И как?**

Ну, как... Вот так...

**А что делать?**

Как-то крутиться надо ведь...

**А плюнуть на все и уйти?**

Куда?

**В монастырь...**

Смысл? Работать надо – там, где ты есть... Что толку от самого себя бегать?..

**Но ведь что-то же меняется? Все говорят: опыт подъема Кундалини-шакти изменяет человека...**

Человека никакой опыт не изменяет. Личность его и его сущность остаются неизменными. Меняется уровень самоосознания. И человек имеет шанс сдвиг уровня самоосознания зафиксировать... У Кастанеды есть диалог, в котором дон Хуан предлагает Карлосу определиться с тем, к какому типу Карлос принадлежит? Помните? Итог их разговора? “Ты – такой же пердун, как и я, но я, в отличие от тебя, научился над собою смеяться...”

**Пояснить можешь?**

Представьте себе условную шкалу – от минус единицы до плюс единицы. Полное отсутствие индивидуального самоосознания – минус единица. Это – типичное животное состояние стопроцентного инстинктивного автоматизма. Ноль – тотальная привязка самоосознания к комплексу системных инструментальных средств и характеристик, именуемому “личность”. Яркие примеры – Александр Великий, Наполеон, Ницше, Гитлер, Сталин... Много других было – такого же глобального уровня и помельче... Не это главное... А главное то, что когда с человеком происходит системная информационная интеграция, и он выходит на уровень восприятия типа “вселенная внутри”, он может явственно отследить, где что живет и кто есть кто... И сместить “точку самоосознания” в положение плюс единицы... Откуда личность со всеми ее смешными прибабасами выглядит не более, чем как один из инструментальных аспектов, которыми сущность может с успехом пользоваться для решения некоторых частных задач... А вы знаете, личность-то может измениться... Тут я был не совсем прав... Когда видишь, что инструмент находится в неудовлетворительном состоянии, можешь его подправить... Если не поддается – просто меняешь на новый...

**Как?! Создаешь себе новую личность?**

А что? Вай нот? Если обитаешь на уровне сущности? Мы ведь фактически реально обитаем там, где себя воспринимаем...

**А ум?**

Ум – самостоятельная компонента личности. В точке “плюс единица” он пуст.

**Как пуст? Не работает?**

Почему не работает? Наоборот – работает и очень хорошо. Но не сам по себе. Подавляющее большинство людей живет в промежутке между “минус единицей” и “нулем” – где-то между животным полным отсутствием индивидуализированного самоосознания и тотальной привязкой самоосознания к личности... На этом промежутке человеком управляют три первичных инстинкта как принцип генерирования мотиваций и желание как результирующее побуждение к действию... Инстинктивный автоматизм, я уже говорил. Естественно, ум в таком случае полностью загружен спонтанно возникающими процессами. Он сам в автоматическом режиме генерирует мысли, ответные эмоциональные реакции, мыслеформы и образы действий, побудительные эмоции... Ну, и всё такое прочее... Осознание к этому процессу не имеет доступа практически вообще... И только перевалив за “ноль” и начав двигаться в направлении “плюс единицы” – тотального смещения самоосознания на уровень “бессмертной сущности”, человек получает возможность “увидеть личность со стороны”. Со всеми ее наворотами и прибабасами – на поверку достаточно дурацкими – в том числе – с умом, который под завязку завален инстинктивно-мотивационным мусором. Ну, а когда ты, наконец, интегрируешь себя на уровне сущности с соответствующим смещением точки приложения самоосознания, ты понимаешь тщетность, мусорность и бессмысленность суеты ума. И ты просто выключаешь стандартный животно-личностный режим спонтанного бухтения. Убить внутренний диалог. Как Билла – нафиг, полностью и навсегда... И он умирает. Отмирает за ненужностью... Все. Ум пуст, спокоен и весь находится в твоём полном распоряжении. В любой момент ты можешь включить в нем любой креативный процесс – направленный, контролируемый, гармоничный...

**То есть, внутренний диалог выключается и включается – по команде...**

Я же сказал – убить Билла... Внутренний диалог выключается один раз. Или он есть, или его нет... Иногда за выключение внутреннего диалога принимают периодически возникающие “тестовые провалы”... Но они автоматичны и представляют собой всего лишь признак приближения возможности осознанно “переключить” уровень самоосознания. Если же самоосознание сдвинулось на уровень сущности, обратно в полуживотное состояние личностной привязки вернуться уже невозможно... Утрата человеческой формы – необратимая утрата. Смерть не бывает туда-сюда...

**Скажи, а в твоём случае “подъем Кундалини-шакти” происходил быстро или постепенно?**

Быстро. Секунд за двадцать плотными волнами огонь прошел все чакры. Жар – как-будто по телу разливается раскаленный металл... Звук такой – тоже волнами накатывает...

**Какой?**

Ну, не знаю... Слово все возможные и невозможные звуки мира вдруг слились в один “белый” шум, но такой, который механически буквально “про-

тряхивает" со сверхвысокой частотой каждую клетку тела, каждый микрон межклеточного пространства...

**И что?**

Ничего. Дошло до головы и раздвоилось как бы... Часть потекла от головы заливать все тело – обратная связь такая получилась, а часть – “вынесла” восприятие вверх... Сначала видишь землю сверху, потом – Землю как планету – всю, кругленькую такую, с атмосферной пленкой светленькой, потом она проваливается куда-то и видишь всю систему, всю Галактику, а потом скорость увеличивается и уже только звезды и звездные скопления мелькают, которые “падают” с головокружительной скоростью куда-то внутрь тебя. А потом все это превращается в “пространство единого огня”... Ну, как бы первичный хаос, что ли... Внутри которого, собственно, внедряется информация о структуре – и тогда возникает вселенная...

**Так... а где этот хаос? И когда возникает вселенная?**

Нигде... И везде... Никогда и всегда – каждое мгновение, которое одно только и есть, но которого нет... Ну, на том уровне бытия, где все это воспринимается, нет ни бытия, ни времени, ни собственно пространства...

**Так ты же говоришь – “пространство единого огня”?..**

Ну да, но это чтобы как-то хоть чуть-чуть сориентироваться, на что похоже восприятие...

**А что там есть?**

Ничего... И все – как потенция проявления...

**Непонятно... А тело?**

Тело все время чувствуешь... словно тоненькая “контактная ниточка” где-то существует... Ощущаешь, как в недрах ЭТОГО, в глубине уже “расслоенного” на всякие разные уровни структурной организации, имеется некая область рассыпанного в пространстве мелкого-мелкого песка, и на одной из песчинок к поверхности прилепился комочек слизи – такой себе микроб зачуханный... И в этом микробе имеется некий крохотный плевкок соплёй, и это плевкок соплёй уместает в себе восприятие, где вселенское “грандиозо” вполне мирно уживается с громадным количеством всякого разного дурацкого виртуального хлама... Странное ощущение... Зато сразу понимаешь, что чего на самом деле стоит...

**Ты сказал – в первый раз. Был второй?**

Да. И не только второй... Тогда – в первый раз – ведь я до конца не дошел... Когда огонь изнутри в теле подступил к ногтям на ногах и руках, я вдруг понял, что

“отпускать ситуацию” еще рано – сгорю... И “свернул” все туда, откуда началось... Я уже говорил... А потом все повторилось через несколько лет, но уже когда я лежал на спине. В первый раз – сидел с вертикальной спиной в междугороднем автобусе...

**Во второй раз все было так же, как в первый?**

Нет. Во второй раз не было последовательных волн. Просто один мощный накат от промежутиости в макушку и дальше – в бесконечность вселенной... Сверхмощная вспышка продолжительностью в долю секунды... А потом – возвращение в обычное восприятие откуда-то “с другой стороны”. “Здесь” за это время прошло несколько часов... Система была лучше подготовлена, видать... Ну, и горизонтальное положение – более естественное...

**Когда это было?**

Давно, лет двадцать пять назад...

**А потом?**

А потом устойчивое наличие действия “Кундалини” в системе стало привычным состоянием... Мулабандха – волна – мягко и плотно – словно ветер в трубе – изменение режима восприятия... Все очень просто. Сейчас даже не нужно мулабандху делать и волну гнать... Собственно, я теперь из “того” качества восприятия уже почти никогда не возвращаюсь... Разве что близкие, бывает, выдергивают на время... Но в последнее время даже у них все реже получается...

**А сиддхи...? Появились?**

Когда воспринимаешь себя как многомерное нечто, имеющее возможность действовать в пространствах, где субъективное намерение – такой же значимый фактор контроля бытия, как объективные физические законы, естественно, замечаешь дополнительные возможности управления поведением реальности...

**Ты этими возможностями пользуешься?**

Стараюсь избегать...

**Почему?**

Лень... В основном... Да и глупо. Интерес к жизни теряется. И так с этим делом у меня большая напряженка...

**А какие именно сиддхи?**

Какая разница? Не важно все это...

**А что важно?**

Ничего. Собственно Кундалини – ерунда... Сгореть – не Бог вещь какой фокус... Вся фишка – в том, чтобы познакомиться с самим собой – таким, какой есть. И научиться с таким самим собою как-то жить...



# SHADOW YOGA

## Йога теней

Шандор Ремете (NAGA-SENA ZHANDER) – один из самых интересных, толковых и знающих практикующих учителей йоги. Иными словами, он знает предмет изнутри (то есть, понимает природу и может показать). Он проводит регулярные семинары по всему миру, в том числе и в Москве. В Киеве Шандор проводил семинар только один раз.

Йога в жизни Шандора Ремете присутствовала практически всегда. В начале 50-х, когда ему было 6 лет и семья жила в Сербии, к йоге его приобщал отец. Когда ему было 17, семья эмигрировала в Австралию. В конце 60-х он занимался восточными единоборствами у мастеров с острова Окинава. Затем был призван в австралийскую армию и война во Вьетнаме. Затем, уже после Вьетнама, ему попала под руку книжка Б.К.С. Айенгара "Пояснение Йоги". Тут-то все и началось "по-взрослому"! После того, как он выяснил, что Учитель (то есть, господин Айенгар) живет и здравствует в Пуне, он отправился в Индию.

Шандор Ремете долгое время учился у Б.К.С. Айенгара и был одним из лучших его учеников. Многие месяцы, проведенные в Пуне, привели к неоднозначным результатам. После того, как отношения с господином Айенгаром себя исчерпали, а практика перестала приносить те плоды, о которых говорится в текстах хатха йоги, их пути разошлись, и Шандор продолжил изучать и исследовать йогу самостоятельно. Его интересы и исследования распространялись на сидда медицину, систему мармастаана, основы аюрведы и ее связь с йогой, цигун, системы подготовки танцоров бараттанатья и каттакали, натья йогу, то есть, те системы ре-интеграции, которые происходят из одного с йогой источника. На основании своих исследований он разработал, и уже не первый год успешно применяет, подход к изучению хатха-йоги, который назвал Shadow Yoga, Йога Теней.

По окончании тренировочного интенсива для инструкторов, посвященного изучению системы мармастаана, который проходил в августе в живописном сербском селении Донья Милановац, мы обратились к Шандору с некоторыми вопросами и просьбой прокомментировать некоторые аспекты его статьи, перевод которой мы публикуем под названием "Освоение Шакти" в рубрике "технология просветления".

**Вы долгое время учились у господина Айенгара. Почему вы решили отойти от его "стиля" и заняться дальнейшим исследованием йоги самостоятельно, что, собственно, и привело к "йоге теней" как к системе?**

Все очень просто. Я учился не только у Айенгара. Я занимался и аштангой, и прочими вещами, которым меня обучили странствующие садду. Кое-чему меня обучил еще отец. А из ассоциации г-на Айенгара я вышел, когда осознал, что определенные вещи не проявляются. Вот я и решил продолжить поиск самостоятельно. Основная причина в том, что определенные аспекты подготовительной работы в современной йоге не имеют соответствий ни в воинских искусствах, ни в народных танцах, ни в иных подобных искусствах.

Тем не менее, эти практики заимствовались из вышеописанных искусств, что очевидно. Однако они не используются в соответствии с предназначением и, естественно, не приводят к тому, к чему должны приводить. Именно внутренняя необходимость заставила меня более тщательно исследовать те области, которые, как правило, не исследуются. Из этих исследований и развилась "йога теней" как система.

**В последнее время много говорят об индивидуальном подходе к практике йоги. Говорят, что одно нужно делать для питты, другое – для капхи, третье – для ваты. В определенной мере такие рекомендации могут привести ученика в замешательство, как Вы думаете?**

Ну, просто разделять практику на "это – для питты, а это – для капхи или ваты" неразумно. В первую очередь, нужно понимать, что учитель обязан уметь видеть конкретного человека, а затем уже составлять для него практику. И не только относительно того, что с человеком происходит в данный момент, а и принимая во внимание его природу, базовый темперамент. И лишь затем пытаться устранить проявляющиеся расстройства. А не так, что "вот это упражнение исправит это расстройство, а вот это – другое". Так ничего толкового не получится. Нужно принимать во внимание и то, и другое. Если же не принимать во внимание природу человека, тогда можно получить то, что теперь называют питта-практикой или вата-практикой. Так они еще больше нанесут себе вреда.

**Так в этом-то и проблема...**

Самое важное – это природа человека. Если базовая природа человека, его основной ритм не принимается во внимание, то так называемая питта- или вата- практика не поможет. Я бы даже сказал так: если у вас человек по природе своей подвижен, а вы "завязываете" его в какую-либо навороченную позу и не даете ему двигаться, так его питта обострится еще больше (смеется). Получается, что вы просто меняете его природный ритм движения. Вместо того, чтобы позволить ему двигаться быстро, вы его затормозите. Как правило, обнаруживается, что такие люди не любят делать то, что их тормозит, замедляет. К примеру, они не любят наклоны вперед. Тогда нужно комбинировать. Позвольте им делать то, что им нравится, а затем дайте им то, что им не нравится! И постепенно они с этим справятся. А просто сесть и написать рецепт "это – для питты, а это – для ваты" - не получится. Чепуха это! Не будет это работать, не будет и все тут. Как и в любом другом деле. Нужно знать, когда переключаться с одного ритма на другой. А ритм постоянно изменяется. Ты же видел, сегодня, например, или как вчера вечером. А вчера утром? Совсем другой ритм. Каждый день не похож на другой! Это тоже нужно принимать во внимание.

**А как Вы думаете, почему современная "общедоступная" йога отошла от использования простых движений и форм?**

Потому, что людям слишком быстро показывают сложные вещи.

**Я потому спрашиваю, что и в статье Вы пишете о простых формах, и даже если открыть, к при-**

**меру, базовую книжку по балету, то там все начинается с картинки, на которой ребенок делает одно упражнение в первый год обучения...**

Конечно (смеется).

**А во второй год обучения ему добавляют еще одно, а через год – еще одно, и так далее.**

Конечно! Раньше так все и было...

**Да и легче оно получается, когда постепенно, от простого к сложному...**

Я тоже считаю, что так легче. Проблема в том, что, с одной стороны, йога стала популярной, а с другой - люди настолько разрушены, что думают, что если они делают "классную" позу, то становятся умнее, разумнее, просветленнее. Понимаешь, о чем я? Отсюда ноги и растут. Такова цена популяризации.

Я по себе знаю. Когда я изучал воинские искусства в Австралии, я учился у мастеров с Окинавы. Это было в шестидесятые, точнее, в конце шестидесятых. Так вот первые три года мы делали самые, самые, самые простые вещи, базу. Нас и близко не подпускали к чему-либо сложному. Нам позволяли делать только очень простые движения. И до тех пор, пока они не становились частью тебя. И только затем нам позволяли двигаться дальше.

Такая же ситуация и в некоммерческих школах йоги. Они постепенно работают над изменением структуры, а уже затем переходят к сложным вещам. Таким образом они не наносят вреда. В Шаолине – такая же система. Там внутренний храм совсем не такой, как внешний. Все так называемое "у-шу" (смеется) преподают снаружи, там, куда приходят люди с ощущением собственной важности. Иначе – невозможно...

Я думаю, что большая часть безобразий в современной йоге происходят от чувства собственной важности и от заблуждений. Слишком уж много мистификаций вокруг йоги. Понимаешь, если нужно ввести человека в заблуждение, используются всякого рода мистификации. Больше за этим ничего нет.

А учителям, которые действительно серьезно относятся к йоге, следует избавиться от желания прославиться. Дело не в известности или неизвестности. Дело в том, чтобы готовить людей таким образом, чтобы они были здоровы и не подвергались опасности, понимаешь? При выполнении простых и мелких движений ты – в безопасности. К тому же, какая разница?! Дело не в так называемой "практике". Речь идет об умении адаптироваться к различным ситуациям, об умении адаптировать те или иные вещи для себя. А это уже совсем другое дело.

Я думаю, что дело еще и в нетерпении. Люди, особенно в наши дни, не отличаются терпением и просят больше того, с чем могут справиться. Как книжка господина Айенгара...

**Которая из них?**

Первая, "Пояснение Йоги". Если читатель внимателен, то он не обнаружит там введения Кришнамачарьи.

**Точно, нет там такого.**

А знаешь, почему?

**Почему?**

Старик сказал, что в книжке раскрыто слишком многое. Но книжка, сама по себе, хороша. Он согласился, что книжка даже очень хороша, но, еще он сказал, что раскрыто слишком многое и это приведет к проблемам в йоге. Почему? Потому что некоторых людей природа наделила способностями, и они начинают "с конца книжки". Я и сам начал с конца книжки. Я подумал, да ну их, эти простые позы; займусь-ка я тем, что в конце. А со временем стало еще хуже... Получается, что, поначалу, человек думает, что он кое-что может, а затем, чуть позднее, оказывается, что – ни фига он не может. Но если дать уму пищу, он ее с удовольствием поглощает. Так и произошло.

Вот поэтому вступления и нет. Он написал очень хорошее вступление к "Пояснению пранаямы", а к "Пояснению Йоги" – нет. Поэтому пришлось писать Йегуди<sup>1</sup>.

**Очень интересный и поучительный факт. А теперь, несколько слов об очистительных упражнениях и процедурах, которые становятся все популярнее и популярнее в наши дни. Очистительные процедуры – важная часть йоги, это несомненно. Однако в настоящее время столько всего развелось! И диеты по группам крови, и двухнедельные "панчакармы" (совсем не похожие на те, что в Южной Индии), и чаевые диеты, и диеты на основе риса и так далее, и тому подобное.**

Ну да, фобии всякие. Конечно! Понимаешь, есть нужно ту пищу, к которой у тебя есть склонность. Вот и вся диета! Дело тут не в группе крови. Позвольте телу решать, что хорошо для его крови! Слюна, как правило, - хороший советчик.

Если практика построена корректно, то приходит осознание того, что пищи нужно совсем немного. Как правило, двух горстей достаточно.

Привычки следует преодолевать, потому что митакхара значит "контролируемый прием правильной, то есть нужной, пищи". Дело тут не в ограничениях. Просто не нужно переедать, и все. Я уже говорил, я много езжу и знаю людей в Австралии, да и не только в Австралии, по всему миру. Так вот, некоторые едят только сырые продукты. Проросшие зерна или бобы. Они берут здоровенную миску (показывает руками размеры приличного чана для плова) проросших зерен, перемешивают их с 6-7 авокадо и все это съедают за раз. Как это называется? Это разве можно назвать "контролируемым приемом правильной, то есть нужной, пищи"? Да от такого количества еды даже свинья с ума сойдет!

Я бы сказал, что это просто еще одно проявление жадности. Чрезмерная практика – еще одна форма жадности. Контролируемый прием нужной пищи в нужных количествах приводит ум в надлежащее состояние. Контролируемое количество нужной практики приносит хорошие плоды. И тогда нет ни питты, ни ваты, ни капхи. От этого нужно отталкиваться с самого начала.

Чрезмерные очистительные практики лишь ослабят систему. Продолжительное время стоит делать лишь каппалабхати и наули. Они способствуют продвижению к пранаяме. Они же удерживают доши в равновесии. К остальным следует прибегать лишь при



наличии тех или иных ограничений. Если у человека проблемы с сердцем, то глотание ткани или проталкивание палки вовнутрь – это нормально. Но лишь до тех пор, пока он не освоит технику полностью. Затем практику следует прекратить, и пользоваться ею лишь при возникновении крайней необходимости.

**И мне представляется, что, поначалу, процессы эти должны проходить под наблюдением.**

А как же! Сначала нужно научиться! А для тех, у кого проблемы с фронтальными пазухами, лучшее средство – сутра нэти, потому что джала нэти и тому подобное со временем приводит к расстройству каппадоши. Сутра нэти – лучшее средство. Эта процедура расширяет проходы, уменьшает внутричерепное давление и таким образом уменьшает количество каппадоши. А после достижения нужного результата процедуру следует прекратить.

**Следующий вопрос – об источниках информации. О том, что в наши дни читают о йоге. Как Вы думаете, есть ли доступ к оригинальным текстам или же к их толковым переводам, то есть к тем, что действительно доносят содержание текста? Ведь в переводе многое утрачивается, как ни крути. И нужно ли ученику изучать санскрит для того, чтобы, в конце концов, добраться до нужной информации?**

Думаю, что хорошее знание санскрита не вредит. А если есть знакомые, которые владеют санскритом, то имеет смысл консультироваться у них. Я так и поступаю. Рави<sup>2</sup>, его брат, да оба они хороши. Их отец – пандит. Брат Рави – тоже пандит. Так вот, я беру текст и отправляюсь к ним и прошу проверить перевод. И они исправляют неточности. Вот так я и добираюсь до качественной информации.

Это гораздо лучше, чем современные книги. Многие из них излагают на 300-400 страницах предмет, который раньше излагали в очень коротком стихе. Причина, по которой стих писался коротко, проста – это заставляет “читателя” обдумывать прочитанное. А когда пишется книга о том, что изложено в стихе, это значит, что пищу за тебя пережевывают и лишают тебя возможности ощутить ее на вкус! Тебя лишают возможности даже жевать! Так, читатель превращается скорее в заключенного, чем в того, кто обретает свободу!

**Получается, что читатель превращается в “овощ”, которого кормят через капельницу?**

Совершенно верно. А оригинальные тексты – очень хороши! Тексты хатха йоги очень хороши. Особенно тексты Горака, Матсьендры... Институт в Лонавле делает хорошие переводы текстов.

**А где это?**

В Индии, конечно. Километрах в двадцати от Пуны. Их можно найти через Google. Большинство из их публикаций очень хороши. И они проводят очень много исследований в этой области... У них есть доступ к хранилищам Махарадж... Они выкупили десятую главу Хатха Прадипики. А ведь широко известны лишь первые четыре главы... Совершенно другая информация! Так вот, некоторые тексты тихонько себе лежат и ждут, когда придет время, чтобы их “нашли” и “открыли”. Говорят, что Натта Сутры утрачены. Не утрачены

они! Просто лежат где-то и ждут своего времени, когда кто-нибудь ими заинтересуется. Как только это произойдет, они сразу “всплывут”, как говорится. Поэтому, безусловно, лучше читать тексты, чем книжки о них. Но, при прочтении нужна помощь, потому что, если переводчик – просто переводчик-интеллектуал, он может использовать неверную терминологию. Даже самые известные... Например, в Хатха Прадипике, он говорит об “отличных каранах”. Карана – не асана, правильно? Однако, он говорит о таких “каранах” как джануширсасана, и так далее. Получается, что это – не асана, потому что это – отличная карана. А это подразумевает необходимость движения. Поэтому они – динамичны, а не статичны. Получается, что многое – не переведено. Значит, с человеком, который владеет санскритом, можно сесть и поговорить. А он тебе уже предоставит несколько возможных вариантов толкования. И уже в результате такого обсуждения можно найти нужное толкование, потому что ты погружен в практику.

Многие современные книжки основаны на эмоциях. Таким образом, в них упущена суть. Ну и, конечно же, книжка – хороший источник дохода. Да и издатели на них неплохо зарабатывают. Можно, к примеру, взять статью, которую ты перевел<sup>3</sup>. Практически, все известные журналы по йоге отказались ее опубликовать!

**Как Вы думаете, почему они отказались?**

Потому, что она не пропагандирует то, что пропагандируют они. Они продвигают тот или иной продукт питания и так далее. А в статье говорится о том, что этого делать не следует, потому что иначе утрачивается суть предмета. Даже журнал под названием Намарупа, из Нью-Йорка. Они взяли статью, почитали ее, воспользовались информацией, а затем связались со мной и говорят: “да, все работает, качественная информация, но мы бы хотели вот сюда вставить вот это, а вот сюда – вот это”! Я им в ответ написал, что если вы хотите написать статью, так напишите сами. Я написал статью, вы говорите мне, что уже пользуетесь этой информацией, и вы же начинаете мне указывать, что и куда вставить!..

А затем мне позвонили из журнала, который издается одним курортом в Юго-восточной Азии. Я и не знал, что их главный редактор – моя ученица. Они захотели опубликовать статью без изменений, и я не возражал. Им статья понравилась.

**Это говорит о том, что интерес к описанному подходу существует.**

Конечно. С одной стороны, я получил очень много хороших отзывов от тех, кто читал статью. С другой стороны, я просто разослал ее по школам, которые преподают описанный подход. И от них я получил очень много позитивных отзывов.

**Большое Вам спасибо за комментарии.**

*Беседа и перевод текста © 2005 Андрей Рожнов*

<sup>1</sup> Иегуди Менухен, известный музыкант.

<sup>2</sup> Равиндранат Пунтоттам, главный врач одной из аюрведических клиник в Южной Индии.

<sup>3</sup> статья “Освоение Шакти”.



# В потоке Кали Рэй



*Впервые в Киеве с 23 по 29 августа 2005 г. в спорт-комплексе "Наука" прошел семинар Кали Рэй. Кали Рэй известна в мире, как основатель направления йогической практики, названного ею, Трай Йога. В программе семинара были лекции, практические занятия и киртан. Киртан - это совместное хоровое пение мантр под музыку. Журнал "YOGA" встретился с Кали Рэй для небольшой беседы.*

## **Начнем с простого вопроса: что такое йога?**

Высшее выражение йоги – это Сат-Чит-Ананда. Сат – вечное, Чит – высшее знание, Ананда – абсолютное блаженство. Йога – это союз нашей души – Атмана с Парама-Атманом – Вселенской Душой. И когда этот союз устанавливается, возникает опыт Сат-Чит-Ананды.

## **Что значит йога для Вас, что привело вас в йогу и, в итоге, как Вы стали богиней?**

В моем понимании йога – это тройственный союз, то о чем я говорила - Сат-Чит-Ананда. Трай Йога (Три Йога) на санскрите также называется Дэви Йогой – это Йога Матери, Йога Богини. И некоторые заблуждаются, считая, что эта Йога – только для женщин, поскольку это Путь Матери-Богини. На самом деле, душа обитает там, где нет половых различий. Там нет ни женского, ни мужского. Мать-Богиня олицетворяет собой Кундалини. Это – сила, которая не имеет женского или мужского свойства. Трай Йога или Дэви Йога подобна матери, которая дает нам то, в чем мы нуждаем-

ся на нашем духовном пути. Трай Йога включает в себя различные виды путей или направлений практики. Хатха Йога в Трай Йоге представлена Трай Йога Прасарой. Прасара – это "поток без мыслей". Это поток праны, который мы создаем комбинацией асан, пранаям и мудр. Таким образом, какой бы аспект Йоги мы ни практиковали, мы все равно сосредотачиваемся на триединстве. Другие виды садхан (путей) в Трай Йоге таковы: Нада Йога – здесь триединство включает в себя мелодию, ритм и стихи. Или другие три аспекта – инструмент, голос и движение – танец. Музыка, которую я использую, пишется Шри Ганапати Сат Чит Анандой и его учениками. Ученики – тоже музыканты. Один из них – Меркьюри Макс – мой муж. Джняна Йога – путь знания и мудрости. Бхакти Йога – путь посвящения. Карма Йога – путь служения. Можно продолжать перечислять, поскольку садхан может быть очень много, но все они объединены в божественную Йогу Матери или Трай Йогу.

Я с детства естественным образом все время впадала в медитативное состояние. И с 1975 года я начала ощущать в себе силу Кундалини. 5 января 1980 года во время совместной медитации с учениками я почувствовала, как рождается тот поток Хатха Йоги, который я сейчас несу в мир. Этот вид йога-сиддхи известен как крийя-вати. Заключается в том, что практикующий очень часто чувствует поток праны и поток Хатха Йоги, то есть свой собственный индивидуальный поток йогических упражнений, соответствующий потоку праны. Поток праны ведет практику. Разница между отдельными прана-крийями и крийя-вати заключается в том, что крийя-вати – это поток, дающий целостную систему, пригодную для практики других людей. С того момента, как у меня возник поток крийя-вати, и до сегодняшнего дня моя практика является выходом системы, пригодной для использования в практике Йоги другими людьми. Выстроилась гармоничная система от самых азов до самого высокого седьмого уровня. Кроме того, в системе имеется еще одна сбалансированная гармоничная часть – прана-видья. Она включает в себя пранаяму, дхарану и дхьяну в триединстве. И третья часть – хаста-мудры – пальцевые мудры рук. Их 1008. И в той линии, в которой я являюсь Свами – посвященным мастером – моя задача, судьба – нести Йогу в таком виде людям. В этой линии мое тело и сознание специально присутствуют – и они таковы, каковы они есть, чтобы Йога сквозь них проходила и выходила в мир людей именно такой, какой она в этой линии имеется. Подобный поток в моем Учителе – Шри Свами Ганапати Сат Чит Ананде – трансформируется в музыку. Мой Учитель является автором более чем семи тысяч музыкальных произведений. В ближайшем будущем он собирается посетить Украину с концертами.

**Следующий вопрос – о музыке. Музыку, которую Вы исполняете, Вы называете самым доступным и легким путем в йоге. Может ли быть другая музыка, как практика, и вообще Ваши музыкальные предпочтения?**

Я просто озвучила идею, которая в Индии является общепринятой: киртан и намас – один из самых легких и самых коротких путей к самореализации.

**Почему?**

Среди йогов в Индии бытует мнение, что музыка – один из самых простых путей, потому что ум открыт музыке, ум принимает музыку. Музыка есть во всех культурах, и музыке ум и сердце открываются легко. Пение мантр под музыку избавляет от нежелательных мыслей. Собственно, слово мантра означает “защита ума от нежелательных мыслей”. Патанджали называет йогу “контролем движения ума”. Нежелательные мысли мы можем заменить мантрой. Музыка нравится людям, поэтому мы можем использовать музыку для того, чтобы собрать ум, сфокусировать его. Поэтому и говорят, что один из самых простых путей для достижения внутреннего мира – это произнесение мантр под музыку. Таким образом, мы достигаем спокойствия, умиротворения и тишины – отсутствия суеты ума, что, собственно, и приводит нас к высшему состоянию в Йоге. Мы можем, например, исследовать себя и попытаться обнаружить источник своих мыслей. Очень часто, пытаюсь понять, почему мы так думаем, почему мы так чувствуем, мы не можем отследить истоки мысли, истоки ощущения, корни эмоции. Аналитический метод – это метод Джняна Йоги, и он сложен. Когда же мы под музыку исполняем мантры, нежелательные мысли, состояния ума уходят сами по себе – автоматически – и мы естественным образом оказываемся в источнике самих себя – в Ананде – в состоянии изначального блаженства. И какой бы путь Йоги мы не взяли, все пути приводят нас именно туда – в то же самое изначальное состояние Ананды. И если человек постарается все-таки и дойдет с помощью самоанализа до своего перво-

истока, а потом попробует то же самое сделать с помощью мантры и музыки, он обнаружит, что попал в то же самое место, в то же самое исходное состояние. Однако, мы должны понимать, что фраза, которая бытует в Индии о том, что намас и киртан – самые легкие пути к самореализации, на самом деле – просто абстрактное выражение. На самом деле для того, чтобы получить соответствующий результат, нам нужно практиковать все в комплексе. Например, Джняна Йога нужна для того, чтобы постичь Высшую Сущность, Бхакти Йога – путь к тому, чтобы любить эту Высшую Сущность, Карма Йога – путь служения этой Сущности. Когда Кришна в “Бхагавадгите” говорил о Бхакти, Джняна и Карма Йоге, он не имел в виду, что нужно следовать какому-то одному из этих путей. Намас и киртан – аспект пути, ведущего по тропе Бхакти Йоги. Но нам нужно соединить все три: Бхакти Йогу – чтобы любить, Джняна Йогу – чтобы знать, и Карма Йогу – чтобы служить. И нам нужна Хатха Йога, чтобы заботиться о храме, в котором душа живет и из которого она “выглядывает” в физический мир. Именно поэтому мы должны быть открыты всем путям, которые, подобно рекам, текут в один и тот же океан. На планете у нас не одна река, у нас много рек, и подобно тому, как текут эти реки, мы стараемся объединить все виды практики в Пурна Абхьясу – в единую сбалансированную практику-систему.

**Вы коснулись темы мантр. Следующий вопрос – о мантрах. Мантры произносятся на санскрите – языке, который не знаком людям, поскольку этот язык – мертвый.**

Это даже хорошо, что мы не знакомы со значениями слов, составляющих мантры, и не понимаем их. У нашего ума нет никаких ассоциаций с этими словами. С помощью мантры мы стараемся очистить ум от всего, а



Открытие центра Трай Йоги Кали Рэй в Киеве

если мы в качестве мантры используем слово, которое для нас наделено определенным смыслом, определенным значением, естественно, его повторение будет втягивать в ум огромное количество образов, ассоциаций, целый поток взаимосвязей. Это слово не будет мантрой, потому что наш ум будет заполнен огромным количеством всего, чего угодно. Теперь – почему именно санскрит. Санскрит – старейший язык на планете, корневой язык индоевропейской семьи. Есть йогины, которые практикуют только нада-йогу или мантра-йогу. Эта практика передается уже на протяжении многих тысячелетий – от учителя к ученику, из поколения в поколение. Когда-то давным-давно высокодуховные йогины в медитации получили знание того, как должна звучать и как работает мантра. В медитативной практике можно использовать очень короткие слоги в качестве мантр, которые имеют очень глубокое влияние на ум, на сознание. Первичные изначальные чистые вибрации санскритских звукосочетаний уже многими поколениями йогов проверены как средство достижения внутренней тишины и спокойствия ума. Именно поэтому те, кто практикуют Йогу, используют санскритские мантры. Однако это вовсе не означает, что в других языках нет аналогично работающих священных звуков. Во многих языках – в иврите, в латинском языке, во многих других языках – есть звуки, которые работают так же. Поэтому, основываясь на своем темпераменте и на том, к чему лежит душа, человек может найти для себя наиболее подходящие звуковые сочетания на любом языке. Если представить себе ту же аналогию – реки и океан, то санскрит – это изначальный язык, в который впадают реки всех остальных языков, от него произошедших. Точно так же, как мы можем наслаждаться водой любой из рек и водой океана, мы можем использовать священные звуки из любого языка – и из санскрита тоже. Для того, чтобы понять истоки звуков языков этой планеты, нужно попробовать пропустить сквозь себя санскритские мантры. Звук Ом, например, который считается первичным звуком санскритского языка. Произнесение его содержит в себе механизм произнесения всех остальных звуков, потому что он начинается из глубины голосового аппарата, проходит через рот под небом и заканчивается соединением губ. Любой звук где-то на этом пути встречается...

**Вы говорите о непрерывности практики. Сколько времени нужно уделять практике ежедневно? Как практику можно встроить в ритм современного человека и что можно практиковать, к примеру, в автомобиле, в самолете или путешествуя в общественном транспорте?**

Суть йоги, как мы уже говорили, это Сат-Чит-Ананда. Сейчас мы говорим не о сути, а о садхане, о собственно практике – методах. И каким бы ни был путь практики, мы стараемся использовать все, чтобы ум стал более спокойным, чтобы в нем установился мир.

Поэтому в течение 24 часов в сутки мы просто следим за собой и оцениваем, насколько мы спокойны. Мы прикидываем, сколько мы можем поддерживать в себе состояние успокоенности, умиротворения. Успокоенный ум обладает большим количеством замечательных качеств. Успокоенный ум – это саттвический ум, сострадание, радость, настоящее счастье, терпимость, принятие, стремление к служению и стремление к выполнению своего долга – дхармы. Таковы примеры возможных проявлений качеств саттвического ума. Таким образом, для развития осознания нам нужно накапливать прану и приводить ее в равновесие. Просто нужно оценить для себя – в течение какого времени вы можете поддерживать в себе это равновесие и спокойствие и как часто в течение дня вы выходите из себя, теряете спокойствие, равновесие. Например, прикинуть, способны ли вы в течение всего дня оставаться в состоянии невозмутимого спокойствия. Может быть, получится два дня, три дня подряд. И если – нет, имеет смысл посмотреть, каким образом можно было бы добавить праны в свою жизнь.

Когда человек садится в самолет, он должен отдавать себе отчет в том, что полет в самолете усиливает качество вата-доши. И после полета мы почувствуем негативный эффект этого явления. И если мы теряем состояние равновесия и спокойствия ума вследствие избытка вата-доши, значит, нужно посмотреть – а что можно сделать для того, чтобы вернуть себе состояние равновесия? Наверное, имеет смысл в течение полета пить больше жидкости и нормально питаться до и после полета. Может быть, имеет смысл, не есть в самолете ничего, а просто пить воду. И, может быть – хотя в кресле сильно не подвигаешься – время от времени слегка разминаться для того, чтобы в теле сохранялась циркуляция жидкостей. Таким образом, можно попытаться с как можно больше пользой использовать то время, в течение которого мы “заточены” в самолете. Иногда имеет смысл с кем-нибудь душевно поговорить – это тоже может быть аспектом садханы. Можно после полета прогуляться – для того, чтобы себя “заземлить”. Бывает так, что человек, едва выйдя из самолета, сразу должен заниматься делами, у него нет времени на приведение себя в порядок. Но это вряд ли может считаться уважительной причиной для того, чтобы не сохранить саттвическое состояние ума. Что бы ни происходило, мы должны сохранять ум спокойным и уравновешенным. Если человек регулярно тренируется – практикует, например, хатха-йогу, то все, чего он пытается достичь на коврике, должно оставаться в его уме и в теле после того, как он закончит занятия. Тело должно оставаться расслабленным, и это будет расслабление в действии по жизни. Что бы человек в жизни ни делал, он остается расслабленным. И дыхание должно оставаться ритмичным, даже если это не полное дыхание, которое делается во время практики хатха-йоги на





коврике, а просто естественное дыхание. Спокойным ум должен оставаться вне коврика. И для тех, кто следует по пути Джняна Йоги, действия должны проистекать из мудрости ума. В течение всей своей жизни мы должны все время практиковать карма-йогу, которая заключается в правильных действиях без ожидания их плодов или награды. И бхакти-йога в течение 24 часов в сутки – это тоже то, что мы должны практиковать, сохраняя ощущение Божественного в сердце. Подобно тому, как в медитации мы повторяем мантры, чтобы очистить ум, мы можем в течение всего времени жизни поддерживать положительный настрой мышления – для того, чтобы сохранять внутреннее спокойствие ума и равновесие. Таким образом, объединяя и применяя разные аспекты практики, аспекты разных путей, мы можем сделать так, что практика йоги в нашей жизни не будет прекращаться 24 часа в сутки.

**Подходит ли Ваша практика для всех? Люди ведь все разные физически? Ваши ученики выполняют одинаковые последовательности в одинаковом ритме. Как при таком подходе учитываются индивидуальные особенности психической и физиологической конституции каждого человека?**

Практика сама по себе системная, в системе очень много серий упражнений. Тело приучается к определенным движениям, определенным положениям, но дальше человек может для себя выбирать, учитывая свои собственные свойства и предпочтения. Очень большой арсенал упражнений и вариантов их соединения в последовательности – это уже очень много, поэтому практически для любого человека можно найти индивидуальные комбинации, которые будут оптимальны. У нас у всех – две руки, две ноги, один позвоночник, на котором – голова, поэтому существуют естественные основные последовательности, основные направления движений. Их можно использовать для большинства людей. Но, конечно, могут быть у разных людей разные специфические аспекты состояния, и к ним нужно подходить индивидуально. Каждый уровень нашей практики имеет пять вводных последовательностей, которые систематически знакомят человека с позами, использующимися на этом уровне. И, кроме того, на каждом уровне есть огромное количество других последовательностей, других способов соединения последовательностей, которые также преподаются. И, даже следуя одним и тем же основным направлениям, мы можем подстраивать их под нужды каждого конкретного человека. И мы переходим от уровня к уровню не потому, что работаем над гибкостью и силой, а прежде всего потому, что у нас углубляются знания. И, например, если на промежуточном уровне мы используем “кобру” с опорой на руки, но у человека есть какие-то противопоказания, допустим, проблемы с запястьями, он может заменять именно это упражнение упражнением из другого уровня, где нет опоры на

руки, т.е. благодаря знанию того, что как делается, человек уже сам учится подбирать для себя подходящие варианты. В базовой серии – 108 движений, которые мы тщательно изучаем для того, чтобы правильно их выполнять. И если есть необходимость, мы используем разные вспомогательные средства – подставки, приспособления для того, чтобы человека подвести к умению правильно выполнять движения и позы. Мы начинаем лежать на спине с поджатыми ногами, и вся практика разворачивается из этого положения. В самом по себе нашем методе присутствуют широчайшие возможности приспособления к разным индивидуальным особенностям. Именно это становится причиной того, что метод широко распространяется.


**В нашем журнале есть рубрика “фишка номера”. В этот раз она посвящена теме Кундалини. Хотелось бы узнать Ваше мнение о том, что такое Кундалини, как работает эта энергия? Ваш личный опыт?**

Все эти слова – Кундалини, Прана, Шакти, Дэви – означают одно и то же. Это – энергия. И каждый из этих терминов означает определенную функцию, определенное проявление энергии. Бытие обладает двумя величайшими аспектами. Это сознание и энергия. Другое название этой энергии – прана. И все что мы видим вокруг – все формы, все явления являются производными праны. И прана создает наши три тела – причинное, тонкое и физическое. Когда прана создает три тела, она накапливается и отправляется в резервуар внизу внутри тела. Этот резервуар, это хранилище называется кундалини. Кундалини означает “спирально скрученная энергия”. И когда человек становится на внутренний духовный путь и достигает саттвического состояния ума, эта энергия снизу начинает двигаться вверх по пути, который соответствует позвоночнику в физическом теле, но в тонком теле называется сушумной. Внутри сушумны есть еще более тонкий путь, который называется Брахма Нади. Это путь, по которому идет высшее знание. По мере того, как кундалини поднимается по позвоночнику тонкого тела, открываются чакры – все выше и выше – и сознание начинает расширяться. В этом процессе энергия и сознание представляют собой единое целое. Пробуждается кундалини – результатом становится высшее сознание. Иногда кундалини путают с движением праны по различным каналам тела, но это не кундалини, это – другое явление. Когда кундалини действительно пробуждается, человек попадает в состояние самадхи, которое является состоянием высшего сознания. Жизнь – это танец, в котором участвуют сознание и энергия. Смысл и цель практики йоги – в том, чтобы пробудить кундалини и чтобы кундалини пошла вверх по сушумне и достигла макушки – верхней чакры, и тогда мы обретаем состояние Сат-Чит-Ананда.

*Семинар закончился, но теперь в Киеве открыт центр Трай Йоги Кали Рэй.*



Центр находится в Мариинском парке в павильоне “Киевская Роза” по адресу: Владимирский Спуск, 2.  
Тел.: 285-68-47; 285-63-20.  
<http://www.triyoga.kiev.ua>.



Глубокоуважаемые дамы и господа, читательницы и читатели! В новой рубрике "Заметки не на полях" мы с упоительным наслаждением начинаем публикацию "путевых записок" загадочного персонажа – некоего глубинного философа, таинственно пребывающего в путанице Всемирной Виртуальной Сети. Изъясняясь практически безупречно в стиле лучших традиций восточно-славянской национальной интеллигентизации начала XXI столетия, он подписывает свои электронные послания подозрительно романтическим сочетанием слов... Тимур Тимофеев – таково его имя... Конечно, если верить почтовым ресурсам Сети... Никто из сотрудников редакции не видел его воочию, вполне вероятно, никому из нас так никогда и не удастся его лицезреть, но тексты!... Тексты господина Тимофеева – это нечто... Нам они представляются уникальными образчиками высшего пилотажа в сфере текстуальной трансформации славянского дЗЕНа из качества непроявленной потенциальности в качество конкретно замороженной медитативности... Короче, тексты – супер... Впрочем, судите сами:

## Страх потерявший

Что такое счастье? Это блаженство. Это момент, которого не замечаешь, потому что он не грузит внимания – это нечто не вполне объяснимое. Если убрать из внимания все, что грузит, то счастье придет само собой. Только надо знать, как сделать эту уборку, не превращая ее в разновидность наркомании посредством эйфории – иллюзорного заслона, который кажется всемогущим. И, прежде всего, надо знать, где именно убирать. И как. И чтобы никто не грузил при этом – делать это следует только самостоятельно.

Счастье – это не смех, не восторг, не визг и не топот. Всё перечисленное – некие внешние побочные эффекты, всплески избыточной энергетики, следствие встряски внутренних структур. Счастье не может сопровождаться брызгами шампанского и блеском мишуры. Жажда ярких эмоций возникает от рутины, усталости, серости, скуки – от иссушающего душу пустынного однообразия. Мечта о фонтане возникает от жажды. Тот, кто вкусил однажды жгучие осколки эмоций – кто обжегся о них, тот обязательно будет голодать, разрывая себя изнутри, изнуряя, изнашивая, будучи не в силах мириться с отсутствием крутого, гремучего, звенящего, блистательного, шикарного внешнего стимула.

Как сказал Козьма Прутков, "если хочешь быть счастливым – будь им". Но как стать счастливым, если счастье – это невидимка, и практически неизвестно, чего же именно в отношении его хотеть? Эйфория быстро проходит, стирается почти бесследно, оставаясь разве что пыльным налетом на предметах, которые были ее молчаливыми свидетелями. Если же вдруг забыто счастье, то наступают мрачные времена. Чтобы этого не случилось вдруг, люди знающие добавляют в жизнь свою звук, цвет, вкус, яркость и контраст – делают шумные праздники. Но это не то, что называют счастьем – это компенсация, средство от уныния – типа таблеток экстази.

Как же все-таки стать счастливым? Есть ли универсальный рецепт счастья? Да, есть. Следует не бояться быть самим собой. Да, подчас это очень трудно. И все мучения человека связаны с тем, что он теряет облик – тот самый, что делает его самим собой. Расщепление самого себя на горсть осколков под давлением чужеродных внутренних или внешних сил создает щели и отверстия для утечки ценных молекул счастья, производством которого занята вся жизнь любого существа постоянно. Жизнь есть производство счастья, и кто не преуспеет в том, гибнет в страдании.

Так значит все, что нужно делать – это не бояться делать себя? Творить? Творчество покоряется бесстрашным. Настоящее творчество не есть ни кляксы слезливых страданий, ни царапины звериных игрищ. Творческая строка уравновешивает внутренний и внешний миры, делая творца одной из его многочисленных точек опоры. Творить осознанно – удел немногих. Это дар и большая ответственность перед другими. Это удел бесстрашных. Это удел бессмертных.

Блажен потерявший страх и поправший смерть.

## Сектор обстрела

Существуют два взаимосвязанных эволюционных пути развития человеческого общества, и в эти пути (и во все то, что находится между ними) вписывается, как в сектор обстрела, жизнь каждого способного действовать по мере понимания. Потому трудно остаться безучастным к этой теме, по крайней мере, внутренне. Первый экстрим-лайн – исключительно биогенетическое развитие или продолжение животной линии эволюции. Второй экстрим-лайн – исключительно техногенное, включая перенос технических достижений в область биогенетического и, как следствие, закономерное попадание социальной эволюции в полную зависимость от молодого клана технократии. Это и генная инженерия, и клонирование, и киборгизация.

Если оценить биогенез, то окажется, что по этому пути в значительной мере движется все животное или то, что состоит в большей мере из инстинктов и негибких рефлексов – то, что редко меняет безусловное поведение. Этот путь вряд ли может быть источником решения сложных задач, требующих от живого боль-

шой концентрации внимания и структурированности поведения в рамках коллективного и индивидуального творчества. Однако в ситуациях общепланетарных климатических катаклизмов, которые видны уже далеко не на горизонте, биогенез работает на малых локальных участках, сохраняя культуру в осколочной форме. Кусочек корневища растения, оставшегося после апокалиптической прополки, даст всходы на свободном ресурсном пространстве, восстанавливая материнскую культуру, которой он намагничен.

Если оценить техногенез, то окажется, что он работает только на глобальном уровне, в крупных сетях, на огромных пространствах. Например, ни один киборг не может выжить вне рамок социокультурной среды, искусственной материнской оболочки. Отключение источников энергии, закрытие станций обслуживания, даже временное повреждение линий телекоммуникации – и популяции киборгов как не бывало. Их сердце бьется Интернету в такт: вылетит сервер = инфаркт миокарда. Это означает, что ресурсы в популяции киборгов слабо распределены по сети, а избыточно централизованы, принадлежат системе. Это некая разновидность техногенетического тоталитаризма,



идеология которого – техногенетический фундаментализм. Техногенез развивает сеть в целом, предоставляя ей как единому организму дополнительные возможности за счет полного внешнего контроля по отношению к возможностям индивидуальным, которое вовлечено в процесс в качестве простых и сложных механизмов.

Если безоглядно увлечься каким-либо из обрисованных путей, абсолютизируя его, то результатом такой увлеченности станет неуравновешенное игнорирование возможностей, которые предоставляет альтернативный путь. Вообще любое низведение жизненных проявлений до какого-либо одного “совершенного” формата означает для этих проявлений прямой смертный приговор. Поэтому вряд ли практично отдаваться с головой тому, что эту голову отнимает при полной ему отдаче. Всякое “отдавание с головой”, по всей видимости, есть цивилизованный способ суицида – способ забыть об остальном. Биогенный путь деbüroкратизирует поведение, внося в жизнь элементы свободно экспериментирования, а техногенный – напротив, ограничивает поля свободы служебными рамками и перегородками в качестве экономических достижений.

Ценным представляется вырешивание из-под тотального эгоизма (я-ориентир) и тотального обобществления (мы-ориентир). Каждое отдельное “я” не случайно снабжено многовековым фоном “мы”, но вместе с тем и каждый фон “мы” складывается из многообразия “я”, уже отработавших свое однажды. Жизнь как процесс – история колебательная, и задача человека – не дать ей остановиться, попав в непреодолимую зависимость от какого-либо новоприобретения. Впрочем, даже если кто-то и попал (вдруг или не вдруг), то это означает лишь, что он нарвался своим телом на пулю риска, по-

казав своими действиями окружающим, где находится наиболее опасная зона кругового сектора обстрела.

Всегда полезно творцу иметь несколько инструментов под рукой, чтобы менять их в зависимости от смены жизненных обстоятельств. Вряд ли стоит полагаться либо только на себя, либо только на других. Поведенческая безальтернативность есть плод незрелой фантазии, граничащей с безрезультатностью.

7 июня 2005 г. tvt

## Пляшущие человечки

Цифры, буквы, знаки, уравнения, понятия, другие абстракции – что это? Это символы, заменители событий, происходящих с нами. Это все, что составляет интересы, взгляды, склонности, результаты деятельности, достижения, ошибки, мечты людей. Это мы.

За знаками всегда что-то (вернее, кто-то) стоит. Безжизненные знаки не существуют сами по себе, но они полезны, поскольку ими оперировать легче. Это или какое-то внутреннее состояние, или какое-то внешнее явление. Это спроектированный человеком эффект.

Если мы смотрим на символ, то вызываем с его помощью, открываем как будто ключом свое внутреннее состояние, активируем его формой собственный поток, превращая его из ресурсного потенциального в динамический информационный. Знак есть индуктор.

Знаки выстраиваются в двойные цепочки, одна часть которых находится на носителе, а другая – в на-



шем воображении, в структуре нашего тела. Знак – это посредник, и намотанная нить командных строк вызывает серию ассоциаций. Символы внутри нас.

Символы генерируют отражения на экране персонального интерфейса – на базисе управления поведением. Мы сами вкладываем в символ свой смысл, наделяем его им, вдыхаем в него частицу себя. Поэтому нам дороги символы. Они структурируют чувства.

Но если наши чувства вдруг спят, то и символы не работают. Задача символистов – сделать так, чтобы дремлющие чувства в нас обязательно проснулись. Притупленное чувство иссушает русло потока жизни, ему некуда и незачем течь. Он движется по кругу.

Пляшущие человечки создаются для всех нас. Сначала они предлагают нам действовать так, как предписано ими – нам нравится действовать вообще, поток распирает. Потом мы научаемся действовать так, как нам нравится, понимая себя и мир. Поток входит в русло.

Русло потока следует очищать, чтобы обойти стороной бессмысленную борьбу волн. Если ты успешно очистил свое русло, то не отказывай в этом тем, кто просит о помощи – всего лишь переведи их внимание с одних символов на другие. На подходящий формат.

Символы служат нам, когда мы служим друг другу. Если мы начинаем филонить, служить символам, не замечая окружающее и стремясь запихнуть его в символ, то мы теряем на этом пути себя. Со временем нам становятся безразличны и символы. Нам незачем жить.

Если наступит время, когда мы снова перестаем различать символы, то мы теряем нити управления потоком. Мы перестаем участвовать в жизни осознанно и становимся хуже капризного ребенка. Теперь разве что ветер определяет нашу судьбу. Русло распадается.

Символ может легко поймать нас в свою ловушку. Но не стоит его винить: все дело в нас. Нам просто нравится красивая золотая клетка, инкрустированная драгоценными камнями. Нам в ней уютно: окружающие любят и завидуют. Нам важно их равнодушие.

Только вот прутья символической клетки, несмотря на всю их воображаемость, не дают нам свободы плясать. Наши человечки становятся каменными идолами, им уже не могут нравиться танцы. Им уже ничто не может нравиться, они вечно недовольны. Им тошно.

Человек сажает себя в золотую клетку из страха, что перестанут его замечать. Но если плясать вместе с другими, если быть живым источником символов для окружающих, то трудно остаться без заслуженной доли внимания. Откройте, и вам отворят.

Символы придуманы людьми с тем, чтобы делать жизнь сильнее смерти. Чем больше разнообразных событий происходит с нами, тем выше качество нашей жизни. Символы, знаки, слова, дают нам виртуальную пищу, чтобы насыщать интерес. Знак – это слуга.

Эта служба потребна каждому, ибо мы и рождаемся в окружении символов, получая помощь, и не исчезаем, вписывая себя в строчки текста, открытого для редактирования. Мы – вечные символы, которые могут оживить живущие. Буквы говорят, когда пляшут.

7 июня 2005 г. tvт

Тимур Тимофеев

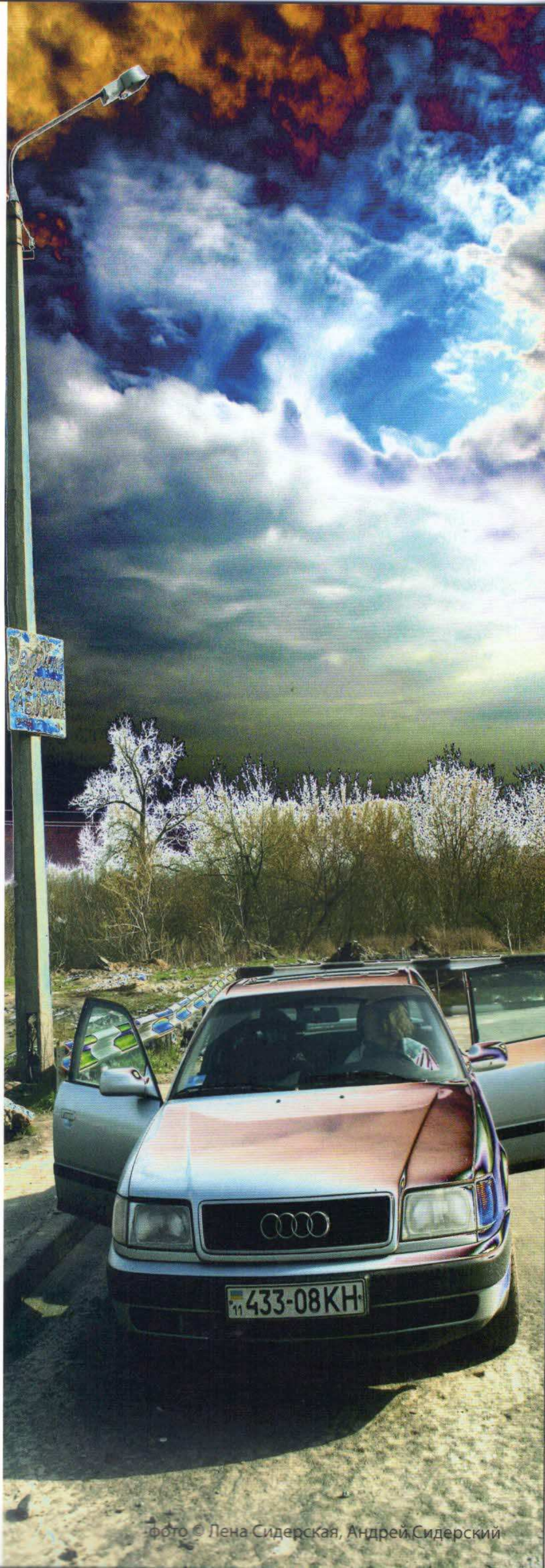


фото © Лена Сидерская, Андрей Сидерский

пеканки и т.п. При этом не стоит смешивать блюда из молока и кисломолочные продукты. Обед должен быть в промежутке от 11 до 13 часов, это наибольший по объему и разнообразию прием пищи. Обед может включать в себя блюда из зерновых (например, хлеб, блины, пирожки, пицца, рис, каши), бобовых (блюда из дала (суп из различных сортов гороха), чечевицы, сои), кисло-молочные продукты (твердый сыр, йогурт, творог, брынза, сметана), различные блюда из овощей, как свежих, так и приготовленных. В обед, как правило, входят первые, вторые, третьи блюда, а также десерт. В этом случае нужно учитывать совместимость продуктов. Не все продукты друг с другом совместимы. Например, не рекомендуется совмещать свежие фрукты и овощи. Некоторые продукты, наоборот, лучше усваиваются вместе. Есть такое блюдо – кичри (пища богов), которое состоит из риса, гороха (обычно различных видов дала: маш-дал, нут и т.п.), и овощей. Если это блюдо правильно приготовить, то оно очень сытное, вкусное и дает человеку много энергии. Его иногда используют для монодиеты, оно помогает организму выводить накопившиеся шлаки. Имеет значение порядок приема блюд. Вначале рекомендуется горький вкус, потому что он дает возможность воспринимать более ярко другие вкусы. Затем подают блюда других вкусов, а в конце должен преобладать сладкий вкус.

Есть рекомендации по поводу того, как пить и что пить. Это зависит от того, какого результата хочет добиться человек. Если он хочет похудеть, то ему рекомендуется жидкость пить в начале обеда, если он хочет остаться таким же, то пить он может во время трапезы, а если хочет поправиться, то в конце. После приема пищи в течение часа желательно исключить жидкость вообще, потому что это разбавит желудочный сок и погасит огонь пищеварения. Вечером рекомендуется избегать сладкого и мучного, а также блюд из бобовых. На ужин рекомендуется употреблять блюда из овощей, можно гречку.

Из Аюрведы мы знаем, что питание человека связано с балансом дош, и если питание неправильное, то доши выходят из равновесия. В результате страдает иммунная система организма и человек становится подверженным различным заболеваниям.

**Если питаться соответственно своим дошам, то для разных людей будет различный набор продуктов?**

Безусловно. Причем, питание – это только один из моментов. Индивидуальную конституцию знать необходимо. Продукты полезные для одного человека, для другого могут быть приемлемы в небольших количествах, либо их вообще нужно исключить из своего рациона.

**Как определить свою конституцию и, соответственно, продукты, которые тебе необходимы?**

Есть тесты, на которые человек сам может ответить. Если человек питается правильно и сбалансировано, то у него не будет проблем со здоровьем. Еще один из важных моментов в ведической культуре состоит в том, что человек готовит пищу не для себя, а для Бога. В этом случае он старается вложить как можно больше преданности Богу, любви и тем самым освящает пищу. Есть молитвы или мантры, которые позволяют пищу одухотворить, и эта пища называется прасад, что значит “милость Бога”. Когда человек ее ест, то она благотворно воздействует на его сознание, причем, в большей степени, чем просто вегетарианская пища, относящаяся к категории благости. Потому что помимо материальных составляющих, как грубых, так и тонких, добавляется духовная составляющая. В одном из основных ведических произведений – «Бхагавад-гите» отмечено: употребление одухотворенной пищи способствует очищению сознания настолько, что помогает в понимании духовной философии. Не всегда достаточно иметь хорошие интеллектуальные способности. Помимо интеллекта необходимо ещё иметь чистое сознание. Низменные желания замутняют сознание и не позволяют интеллекту понять глубину духовных знаний.

**А есть какие-то особенности ведических блюд?**


Важный элемент ведической кухни – это достаточно активное использование пряностей, трав и приправ.

Пряностями служат корни, кора и семена некоторых растений, которые используют либо целиком, либо в измельченном виде, либо в виде порошка. Травы – это свежие листья или цветы. А в качестве приправ используют такие вкусовые добавки, как соль, сок цитрусовых, орехи и розовую воду.

Именно в искусном подборе специй и трав, которые помогают выявлять скрытые вкусовые оттенки обычных продуктов и создавать неповторимые вкусовые и ароматические гаммы, и заключается неподражаемое своеобразие индийской кухни. Чтобы придать пище тонкий аромат и вкус и сделать ее аппетитной, не нужно добавлять большое количество специй, для этого обычно их требуется совсем немного. Количество специй, необходимое для приготовления того или иного блюда, строго не ограничено, в конечном счете, это дело вкуса.

“Драгоценности индийской кухни” – пряности и специи – не только делают пищу вкусной, но и облегчают ее переваривание. Большинство специй обладает целебными свойствами. Куркума, например, обладает мочегонными свойствами, очищает кровь и является антисептиком. Если человек порезался на кухне, можно обработать рану куркумой, более того, когда рана заживет, то не останется никакого следа на коже. Кайенский перец (чили) стимулирует пищеварение, а свежий





имбирь оказывает на организм тонизирующее действие. Имбирь значительно снижает уровень холестерина, поэтому его рекомендуется принимать с жирной пищей (свежим его можно есть даже вприкуску). Его также добавляют в выпечку, напитки, супы, особенно фасолевого и картофельного, во все рисовые и овощные блюда. Искусство применения различных пряностей для придания пище особого вкуса и целебных свойств описано в "Аюрведе" и "Артхашастре".

Искусство применения специй заключается в умении делать масалу (смесь специй). Человек, умеющий составлять смеси пряностей и трав, может придавать повседневной пище бесконечное разнообразие, ежедневно готовя новые блюда, каждое из которых будет иметь свой неповторимый вкус и аромат.

#### **А какие пряности и специи используете вы?**

Пряности и специи используются самые разнообразные. В основном, это куркума, шамбала (есть еще название фенугрек), тмин, кориандр, гвоздика, перец черный и красный, имбирь, шафран, кардамон, асафетида (по вкусу и запаху она очень напоминает лук или чеснок). Употребление лука и чеснока в ведической кухне не приветствуется. Хотя эти продукты растительного происхождения и не несут на себе такой негативной кармы, как продукты убийства, но при этом их воздействие на сознание находится под влиянием страсти и невежества. Поэтому их рекомендуется избегать. Они используются в Аюрведе, как средства лечения. С помощью специй можно корректировать блюда в плане их воздействия на организм с точки зрения равновесия дош.

*К разговору подключается Олеся (Кастури Манджари деви дасу), супруга Евгения, которая до этого времени "колдовала" на кухне.*

**Олеся:** В ведической кухне есть еще одна особенность употребления специй: они могут усиливать, уменьшать или даже менять свойства продуктов. Например, рис, сам по себе, охлаждает организм, поэтому зимой его рекомендуется готовить с добавлением шамбалы, которая нейтрализует охлаждающий эффект риса. В дождливую погоду можно приготовить гречку с добавлением гвоздики, что даст согревающий эффект. Правильное использование специй позволяет вредное сделать полезным. То есть, вместо аптеки можно пойти на кухню. Почти у любого продукта есть и положительные, и отрицательные свойства. Грамотное использование специй уменьшает действие отрицательных и усиливает положительные качества. Например, все пряности в той или иной мере уменьшают газообразование. Но с картофелем лучше всего и вкуснее сочетаются кориандр, куркума и асафетида. С бобовыми – кумин, асафетида, имбирь, перец и кориандр. С капустой – кориандр, фенхель, кумин. Для такого слизеобразующего продукта, как молоко,

рекомендуется добавлять корицу, кардамон, шафран, куркуму, мускатный орех (молоко должно быть горячим), а для кисломолочных: кориандр, фенхель, корица, имбирь, кумин.

В сладости рекомендуется добавлять имбирь, кардамон, корицу и мускатный орех.

Жирная пища требует шафрана, имбиря, шамбалы, горчицы или куркумы. Кстати, чтобы усилить вкус шафрана и придать блюду яркого оранжевого цвета, нужно немного поджарить жилки шафрана на сухой сковороде на медленном огне, затем растереть в порошок. Один из распространенных приемов использования специй: вначале специи обжаривают в масле гхи (очищенное топленое масло, приготовленное самостоятельно). Оно впитывает вкус специй. Затем эта масала (масло со смесью специй) используется при приготовлении блюд, которые становятся намного ароматнее, чем при простом добавлении специй. Кроме того, пряности содержат многие витамины и минеральные вещества: железо, кальций, калий и магний.

#### **А какие микроэлементы и витамины содержатся в разных специях?**

**Олеся:** В наибольшем количестве магний содержится в фенхеле, кумине, горчичных зернах и кориандре. Калий – это чили. Кальций – это кумин, корица, кориандр и гвоздика. Больше всего железа содержится в шамбале, шафране, кумине, корице и куркуме. Применение куркумы является надежной профилактикой недостатка йода. Кроме того, в чили витамина С в 2-5 раз больше, чем в лимоне. С чили по количеству и концентрации витаминов сопоставимы гвоздика и имбирь.

Большое количество витамина В<sub>1</sub> содержится в горчичных зернах и фенхеле. В<sub>2</sub> – в фенхеле, шафране и чили. Витамин А содержится в гвоздике и корице.

Таким образом, ваша полка с пряностями может с успехом заменить самые разнообразные синтетические таблетки с микроэлементами и витаминами.

#### **Существует очень много разных сортов риса. Какие сорта риса предпочитают в ведической кухне?**

В принципе, любой рис хорош. Но приоритет отдается сорту басмати, потому что именно этот рис обладает свойством уравнивать доши. Когда человек замечает первые признаки дисбаланса дош, то достаточно регулярно есть рис. Не случайно у многих восточных народов рис является одним из основных продуктов питания. Одним из важных моментов питания в ведической культуре является регулярное употребление коровьего молока. И это не случайно, потому что это единственный продукт, который питает тонкое тело разума. Если человек хочет развить интеллект, то для этого необходимо правильно питаться и, в частности, нужно регулярно употреблять коровье молоко. Рекомендуется употреблять его либо

рано утром, либо вечером. Еще одна важная рекомендация: не есть после захода солнца. Та пища, которая принята после захода солнца будет способствовать болезням. И есть желательно не позже, чем за два часа до сна. Но молоко можно выпить непосредственно перед сном. Молоко нужно пить горячим или, если есть возможность, парным. Это одно из наилучших средств для восстановления баланса трех дош. Его можно немного подсластить медом или сахаром, можно добавить специи, которые помогают усваиванию молока. Ценность молока состоит не только в его химическом составе, молоко имеет важную тонкую составляющую. Именно эта составляющая питает тонкое тело разума человека.

**Олеся:** Обычно при простуде, когда болит горло и насморк (вышла из равновесия капха-доша), рекомендуется горячее молоко на ночь. Но если в молоко не добавить щепотку корицы, которая уменьшает образование слизи, этим можно только ухудшить состояние здоровья.

**Вы упомянули, что издательство "Veda Press" выпускает книги с рецептами блюд ведической кухни. Где их можно приобрести?**

Их можно приобрести в ведических центрах. Адреса в Киеве: пер. Зоряный, 16 - это адрес ведической академии, тел.(044)434-70-28, 433-83-12. Второй центр - на ул. Дмитриевской, 21-В, тел. (044) 484-09-34.

Там же есть достаточно широкий ассортимент специй очень хорошего качества - ведь не везде можно приобрести настоящие специи. Некоторые пряности у нас не очень известны, поэтому на рынке под названием шафран продаются лепестки ноготков. Но шафран представляет собой тычинки цветов крокуса. Они собираются вручную, и в одном цветке всего три тычинки, поэтому эта специя довольно дорогая.

**Спасибо вам, Евгений и Олеся, за интересный рассказ, а также за вкусный обед.**

### Рецепт пиццы от Олеси Нартовой

**Тесто** (для большого противня приблизительно 30x40 см): 200 мл воды, 600 мл муки, неполная чайная ложка соли, 2 ч. л. ложки сахара, щепотка куркумы, 1,5 ч. л. дрожжей сухих («Сафмомент»), 4 ч. л. подсолнечного масла (не лить на дрожжи - не взойдет).

Смешать муку, предварительно просеянную, а также сухие дрожжи, сахар, соль, куркуму. В смеси сделать ямку, влить подсолнечное масло, замесить на теплой воде до получения мягкого теста. Поставить в теплое место на час, чтобы подошло. Перемесить еще, оставить на полчаса. Растянуть тесто по периметру противня, предварительно смазав его маслом, и оставить на 10 минут.

**Соус:** 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. густой томатной пасты (например, «Чумак»), 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, 1/3 ч. л. черного перца, 3 г орегано (1/3 пачки), 1/3 ч. л. асафетиды, щепотка гарам-масалы (или самбар-масалы).

В холодную сковороду добавить растительное масло, томатную пасту, соль, сахар, черный перец, орегано, асафетиду. Для остроты можно добавить щепотку гарам-масалы (или самбар-масалы).

Поставить сковородку на огонь - смешать спе-

ции и обжаривать 2-3 минуты (должны смешаться с томатом, чтобы не подгорали). Добавлять воду до консистенции жидкой сметаны (примерно 5 ст. л.).

На ваш вкус предлагаются три варианта начинки.

**Начинка 1:** 300 гр. баклажанов, растительное масло, 1 ч. л. розмарина, 1/3 ч. л. черного перца, щепотку асафетиды, щепотку куркумы, 2 ст. л. сметаны, 1 помидор, 1 болгарский перец, щепотку черной соли, 1 ч. л. базилика, 1/3 ч. л. соли.

Баклажаны порезать соломкой (со шкуркой), обжарить в растительном масле на сковороде (масла не должно быть слишком много). За 5 минут до конца обжарки добавить специи, соль и сметану. Перемешать, выключить огонь.

**Начинка 2:** 2/3 стакана черных маслин без косточек, 1/2 пачки мороженой спаржевой фасоли (фирма Бондюэль, фасовка 450 г), 250-300 г. твердого сыра («Кашковал», «Чеддер» фирмы Коваль, любые сыры фирмы Молис, «Галактон» 45% или другие твердые вегетарианские сыры).

Маслины порезать вдоль. Сыр натереть на терке. Если спаржа целая, порезать пополам.

**Начинка 3:** 2/3 стакана зеленых маслин, 350 гр. адыгейского сыра, 1 пачка вегетарианского майонеза (например, «Легкий» фирмы Нива или «Форесс» фирмы Форесс), 250-300 г. сыра твердого (см. начинка 2), 1 ч. л. соли.

Маслины порезать вдоль. Адыгейский сыр натереть на терку, смешать с майонезом и солью. Твердый сыр натереть.

**Сборка пиццы:** на растянутое на противне тесто выложить соус и размазать по поверхности теста (1,5 см до края не намазывать). Аккуратно выложить начинку, натереть твердый сыр. Положить в прогретую духовку. Выпекать при 180°C 25-40 минут (до готовности).



*Олеся Нартова ведет курсы по ведической кухне, на которые можно записаться по e-mail: yadu@mail.ru. Также материалы о ведической традиции и кулинарные рецепты можно найти на сайте <http://vegcook.narod.ru>.*



**главный редактор**  
Тамара Буденная  
e-mail: tamara@yora.info

**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 и верстка**  
Елена Сидерская

**верстка и техническое  
редактирование**  
Василий Синёокий

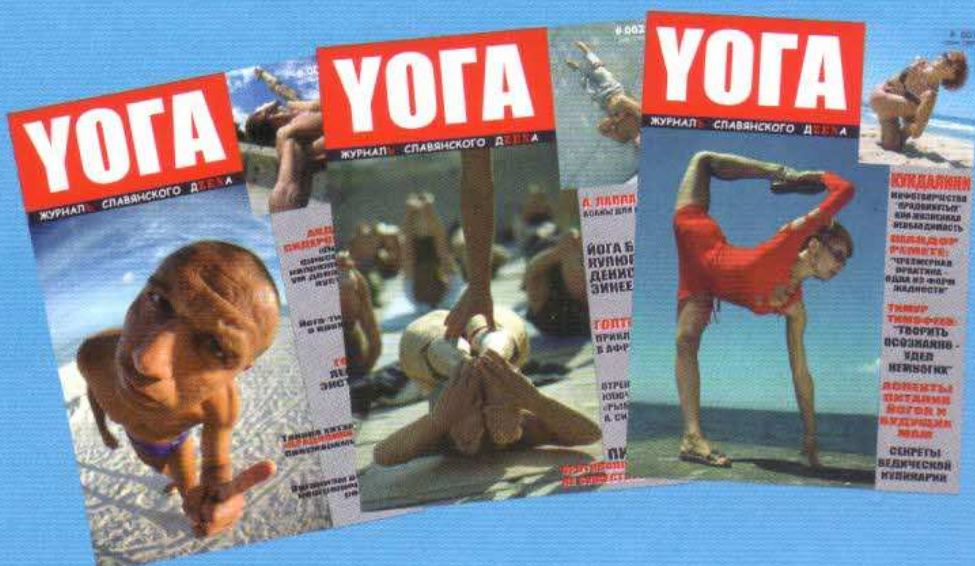
**издатель**  
Издательский двор «Sid & Co»  
04213, г. Киев, а/я 57  
e-mail: info@yora.info

**цветоделение и печать**  
Образцовая типография «Блиц-Принт»  
г. Киев, ул. Довженко, 3

Общий тираж 5000 экземпляров  
Цена договорная

## Подписка!

Вы можете оформить подписку на журнал «YOGA», обратившись в подписное агенство «KSS»  
тел.: +38 044 270 62 20  
подписной индекс 10979  
[www.kss.kiev.ua](http://www.kss.kiev.ua)  
Доставка по Украине.



## Анонс следующего номера



**классика жанра**  
ПРАДИПИКА. ГЛАВА ПОСЛЕДНЯЯ  
Сватмарама



**технология просветления**  
ЙОГА - ЧТО, ЗАЧЕМ, КАК.  
СВЕРХЗАДАЧА И СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД.  
Андрей Сидерский



**персона**  
ВСТРЕЧА С ЛАМОЙ СОНАМ ДОРДЖЕ



**заметки путешественника**  
КАДЖУРАХО - ПОТЕРЯННЫЙ РАЙ  
Евгений Тертычный



**в здоровом теле - здоровый...**  
АЮРВЕДА - ИСКУССТВО ЖИЗНИ  
А.В. Дмитриева



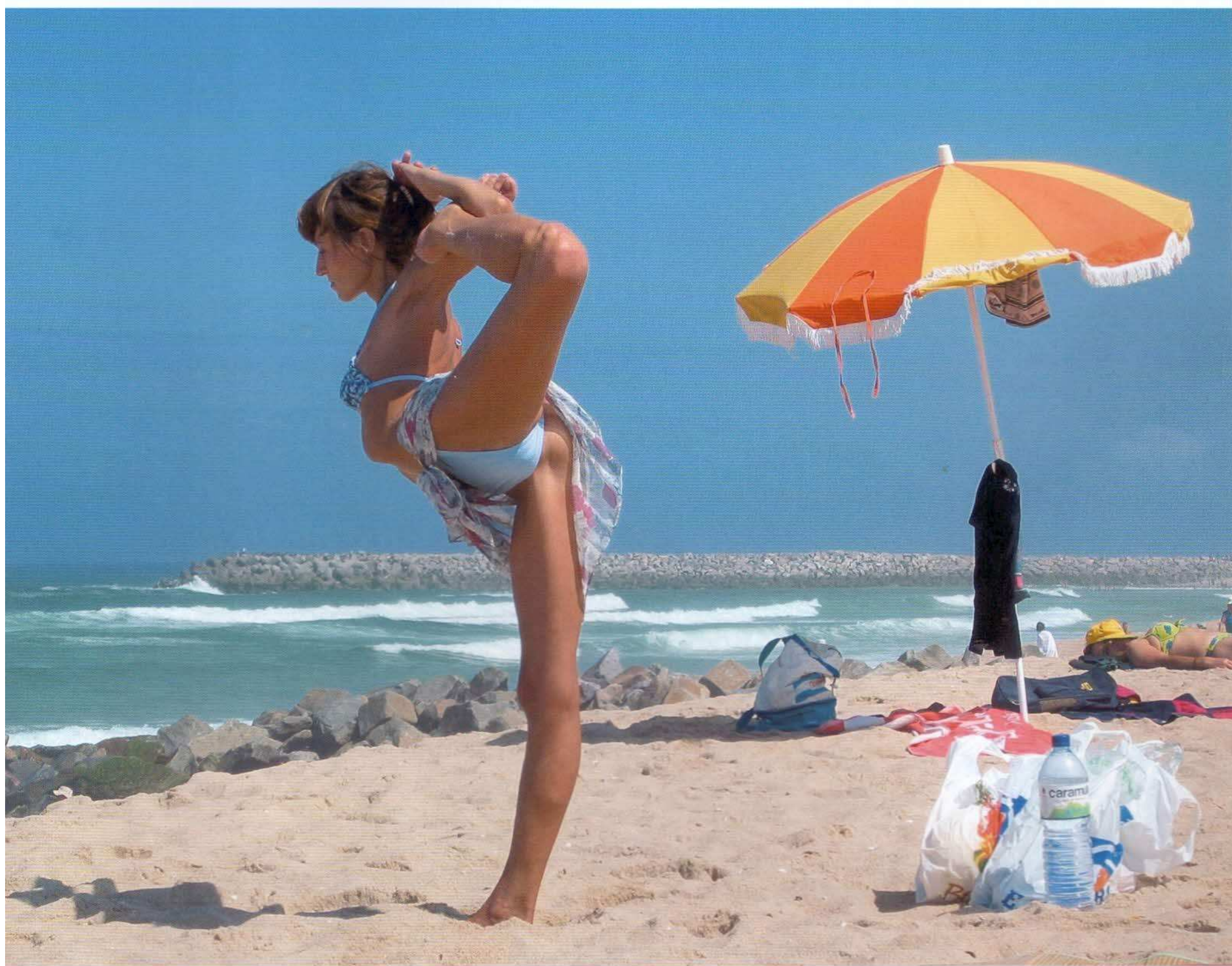
**Внимание!**  
Некоторые виды деятельности, физической и психофизической тренировочной практики, описанные в нашем журнале, могут быть потенциально вредны для физического и психического здоровья. Подход к их применению должен быть строго индивидуальным. Издательский двор «Сид и Ко» категорически не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



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

На обложке:

- 1 стр. - Ирина Воронцова, фото © Ольга Шевченко;  
Татьяна Пивень, фото © Андрей Сидерский;
- 2 стр. - Вячеслав Гуцалюк, фото © Ольга Шевченко;
- 3 стр. - Юлия Петрик, фото © Андрей Сидерский;
- 4 стр. - фото © Ольга Шевченко.



Зустрів Будду - вбий Будду  
був Будда - і немає Будди  
гори знов перетворилися на гори  
а ріки поробилися ріками  
дихається легко і вільно...  
То й що?..



[www.yoga.info](http://www.yoga.info)

ПОРТАЛЪ СЛАВЯНСКОГО ДЪНА