



ЙОГА

№ 0 2003

योगश्चित्तवृत्तिनिरोध

ГИМНАСТИКА ЙОГОВ

новая книга Андрея Сидерского

НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

может ли помочь йога?

ЙОГА-СПОРТ

перспективы развития

ЙОГИЧЕСКИЙ ВУДСТОК

Кацивели 2002 - как это было

Дхирендра Брахмачари

Теос Берnard

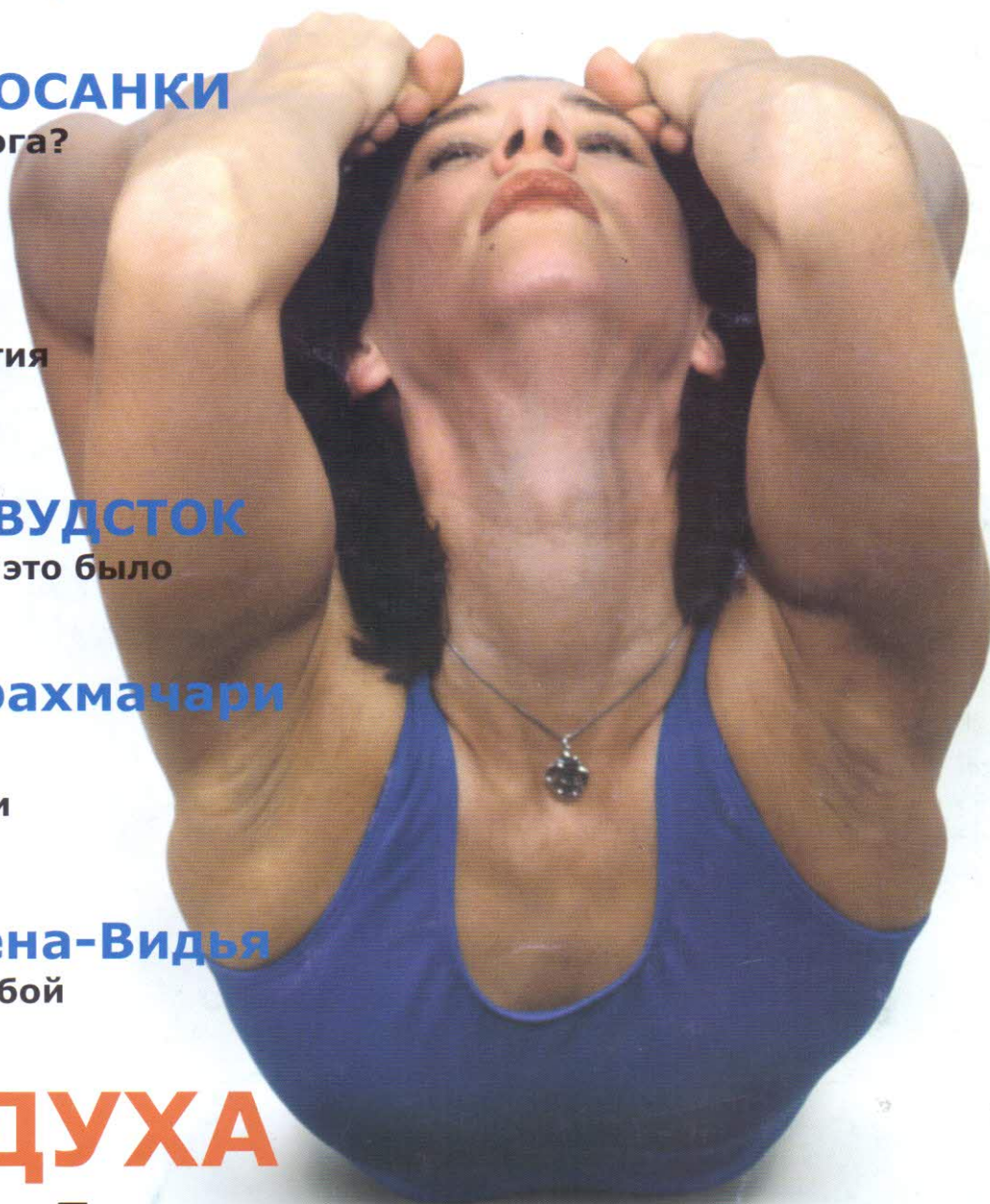
долгожданные книги

Маха-Йога-Нена-Видья

йоги смеются над собой

СИЛА ДУХА

взгляд Андрея Лаппы





Do your practice and all is coming
Shri K. Pattabhi Jois

Идея этого журнала зрела давно. Собственно говоря, она возникла в тот момент, когда ко мне впервые попал в руки англоязычный «Yoga Journal» и я понял, что на русском языке подобного журнала нет. И это при том, что несмотря на гораздо меньшее число поклонников, чем, скажем, у восточных боевых искусств (интерес к которым возник около 40 лет назад, и уже имеющим много различных изданий как по отдельным стилям, так и более широкоформатных), традиция интереса к изучению йоги существует у нас уже более ста лет.

И мне показалось, что отсутствия своего периодического издания на русском языке у столь давно имеющей своих почитателей дисциплины не является правильным.

В настоящее время стремительно растет число пытающихся заниматься различными видами и стилями йоги, постоянно открываются новые центры йоги, образуются группы, каждый мало-мальски приличный фитнес центр считает для себя обязательным иметь в арсенале предлагаемых направлений слово «йога» (пусть зачастую и ведут эти группы «по совместительству» инструкторы аэробики или какого-нибудь степа). Лавинообразно нарастает поток книг, в названии которых фигурирует слово «йога», зачастую не имеющих к ней никакого отношения, хотя в последнее время издано несколько действительно качественных, значимых трудов. При этом большинство людей так и не знает, о чем же, собственно, идет речь.

Наш журнал задуман как путеводная звезда в необъятном мире йоги, издание, которое оперативно будет доносить до всех интересующихся и практикующих информацию о книжных новинках, рассказывать о прошедших и планирующихся семинарах известных учителей, печатать интервью с мастерами йоги, как отечественными, так и всемирно известными.

Постепенно мы постараемся познакомить вас со всеми лучшими книгами по йоге на русском языке, опубликовать обзор интересных интернет-ресурсов по йоге и смежным дисциплинам, число которых тоже растет очень быстро, рассказать о самих ярких школах и инструкторах на пост-советском пространстве.

Большое внимание мы будем уделять непосредственно практике йоги. Хотя заниматься по журнальным публикациям по меньшей мере неосторожно (все равно что учиться кататься на горных лыжах по компьютерной игрушке), но какие-то интересные нюансы практики, новые и забытые, но от этого не менее «рабочие» техники, из наших статей, надеюсь, вы сможете почерпнуть.

Мы собираемся регулярно печатать материалы по йоготерапии, которая является вполне самостоятельным направлением в прикладной йоге, и уже есть «наши» люди, наработавшие большой опыт по реабилитации и разрешению различных проблем со здоровьем с помощью йогических техник. Пограничная к йоге и неразрывно с ней связанная дисциплина древней Индии - аюрведа тоже будет представлена в наших материалах.

Мы расскажем вам о самых известных учителях и хранителях традиции йоги современности, тех, кто познакомил Запад с этим замечательным искусством. Некоторые из этих удивительных людей живут рядом с нами до сих пор, некоторые ушли совсем недавно, как например, Индра Деви, «бабушка» современной йоги, ученица великого Шри Тирумала Кришнамачарьи (основателя трех из наиболее распространенных в настоящее время стилей йоги) дожившая до 103 лет. В номерах журнала мы обязательно вспомним тех, кто начинал развивать йогу в тогда еще Советском Союзе, не побоявшись запретов, существующих в то время. Планы большие. Дай бог их нам осуществить.

Первый номер делался в некоторой спешке, очень трудно было выбрать материал, так сказать «для завтрашки», очень хотелось начать этот путь, сдвинуть колесо с мертвой точки и повернуть его в нужную сторону. Поэтому не судите строго нас за те ошибки и неточности, которые могут быть в этом выпуске. Все люди, участвующие в этом проекте, сами интенсивно практикуют йогу, но при этом не являются профессиональными журналистами, дизайнерами или редакторами. Но мы будем совершенствовать наш профессионализм, с целью донести до вас, уважаемые читатели, качественный материал, без скидок на наш первоначальный дилетантизм в журналистике. Мы открыты к сотрудничеству с теми, кто захочет помочь нам. Все ваши замечания, предложения и пожелания мы обязательно внимательно рассмотрим и учтем в дальнейших выпусках. Пишите нам.

Очень хочется, чтобы журнал вам понравился и выполнил ту миссию, которая на него возложена. До встречи в номере один, который выйдет в марте 2003 года.

Успехов в практике. Намасте.



МИХАИЛ КОНСТАНТИНОВ

фото **Ольги Шевченко**

ЙОГА

Ежеквартальный
иллюстрированный журнал

№ 0 январь 2003

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор: Михаил
Константинов

Редакционная коллегия:
Александр Воробьев, Юлия
Буравлева, Илья Журавлев, Ольга
Любомирская, Ирина Можейко

Верстка: Ольга Буланова
Фотодизайн: Александр Воробьев

Корректурa: Ольга Любомирская,
Илья Журавлев, MNK

Перепечатка материалов,
опубликованных в журнале,
допускается только с согласия
редакции.

Точка зрения редакции может
не совпадать с точкой зрения
авторов отдельных статей

Редакция не несет
ответственности за достоверность
информации, опубликованной в
рекламных объявлениях

Подписано в печать: 27.12.2002

Напечатано в России,
Типография «Технология ЦД»

Журнал зарегистрирован в
Министерстве печати РФ

Тираж: 5000 экз.
Цена свободная

Электронная версия журнала:
<http://yogamagazine.ru>
Для писем:
letters@yogamagazine.ru
Распространение:
subscribe@yogamagazine.ru
Рекламный отдел:
reclama@yogamagazine.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление редактора

ЙОГА Илья Журавлев, Александр Воробьев
КОНЦЕПЦИИ

Гимнастика йогов (главы новой книги)
Андрей Сидерский

Построение индивидуальной практики в
соответствии с принципами индо-тибетской
медицины *Сергей Агапкин*

Дух Андрей Лаппа

ХРОНИКА СОБЫТИЙ

Йогический Вудсток: Кацивели 2002 – как это
было *MNK*

«Женский стиль» с Таней Пивень *Юлия Буравлева*
Семинар Лино Миеле по аштанга йоге в Хельсинки
MNK

СЛОВО МАСТЕРА

Беседа с Бал Мукунд Синкхом
Илья Журавлев, Марина Райкис

Семинар и интервью с Сурья Кантом *Юлия
Буравлева, Ольга Любомирская*

ЙОГАТЕРАПИЯ

Может ли йога помочь при нарушениях осанки?
Мукунда Стайлз

Естественный метод восстановления позвоночника
Леонид Гарцеништейн

ПРАКТИКА

Правильный Треугольник
Тод Джонс

НОВЫЕ КНИГИ

Вышли в свет:

Георг Фёрштайн «Энциклопедия йоги»
«Хатха Йога Прадипика» с комментариями Свами
Сатьянаннды Сарасвати и Свами Муктабодхинанды
Сарасвати

Готовятся к печати:

Дхирендра Брахмачари «Йогасана Виджняна»
Теос Бернанд «Хатха Йога»

ЙОГА-СПОРТ

Перспективы развития йога-спорта
Денис Заенчковский

ЙОГА И ЮМОР

«Маха-Йога-Нена-Видья» *Ха Эм Вуй*

ОБЛОЖКА:

1 страница – Татьяна Толочкова,
фото Натальи Назаровой
2 страница – Денис Заенчковский,
фото Сергея Бабкина
3 страница – дизайн Екатерины Сиваковой
4 страница – Юлия Петрик, мастер фри-дайвинга,
фото Ольги Шевченко

Поклоняюсь Шри Адинатхе (Шиве), обучившему науке Хатха йоги — лестнице, ведущей к гостижению Вершин Раджа йоги.

Сватмарама Сури
«Хатха Йога Прагуника»

Безусловно, подавляющее большинство людей что-то слышало про йогу или имеет смутное представление о ней, как о «завязывании тела в узлы», «лежании на гвоздях», «созерцании пупка» и т.д. Что-то слышали о йогах и в контексте всякого псевдо-эзотерического бреда об «астралах», «эгрегорах» и «космических разумах». К сожалению, у многих пока именно такое представление о йоге, а жаль.... Итак,

Й О Г А

Слово йога имеет множество самых разных значений и происходит от санскритского корня *yuj*, что переводится как упряжка, крепко держать, соединять, связывать. Кстати, от этого праиндоевропейского корня происходят множество слов и в других мировых языках. Вообще же санскритские слова очень емкие и многозначные, например, у слова «йога» около 20-ти словарных значений.

Таким образом, слово йога в основном рассмотрении означает «единение», «сосредоточение», «обуздание», «слитие воедино». Раз речь идёт о единении, слиянии, то возникает закономерный вопрос: что под этим подразумевается? Единение чего с чем?

Традиционный ответ — единение Брахмана и Атмана, то есть источника всего сущего или некоего истинного уровня реальности с его проявлением в каждом из человеческих существ. Ни больше, ни меньше. Здесь намеренно не приводится никакой другой формулировки, поскольку есть люди верующие, неверующие, буддисты, христиане, научные атеисты в конце концов, и каждый из них имеет своё собственное мнение относительно принципов мироздания и «источника всего сущего». Йога не требует от адепта принадлежности к определённой конфессии, хотя исторически сложилось, что свое развитие йогические практики получили в контексте духовных учений Востока — индуизма, буддизма, даосизма, и это влияние существенно, особенно на «продвинутых» этапах практики, связанных с визуализациями, мантрами и т.п. Великие учителя Йоги никогда не отрицали значение других религиозных конфессий, хотя с другой, «западной», стороны отношение было не всегда однозначным.

Помимо своего этимологического значения, слово «йога» несёт в себе и ещё один, более

широкий и известный смысл. А именно, в «популярном» понимании, йога — это система методов и практик работы с телом и сознанием.

И наконец главное — в классическом трактате по йоге — «Йога Сутрах», приводится знаменитое определение:

yoga cittavritti nirodhah

«Йога есть устранение неконтролируемых блужданий сознания»

В поэтическом переводе отечественного ученого Б.В. Мартынова: «Йога — мыслеврети прекращенье», т.е. устранение постоянного потока беспокоящих и отвлекающих мыслей.

Для чего? Об этом следующая строфа:

tada drastuh svarupe avasthanam

«Тогда Зрящий в своей сущности остается»

«Зрящий» — это наша истинная природа, то, что древние называли Бог. Йоги считают, что каждый из нас обладает ей, но она находится «в спящем состоянии», «заглушенная» суетой беспокойного ума и привязанностями человеческого эго.

Автор Йога Сутр (ученые относят этот текст ко 2 веку до нашей эры) — индийский мудрец Патанджали описывает восемь составных частей йоги. По порядку это: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи. Рассмотрим их подробнее:

Яма — это этические предписания, хотя в более глубоком понимании их скорее можно трактовать не как какие-то религиозные догмы, а как практику самоконтроля по отношению к своему функционированию в социуме. Включает: отказ от насилия, честность, воздержание от ненужных трат энергии (в том числе и сексуальной энергии) и непривязанность к материальным вещам.

Нияма — следующая группа предписаний: внешняя и внутренняя чистота тела, удовлетворён-

ность тем что имеешь, настойчивость в практике, изучение священных текстов или самообучение, непривязанность к плодам своей деятельности и посвящение результата действий Ишваре (Высшей реальности или Богу).

Асана — поза, должна обладать устойчивостью и удобством. Это достигается расслаблением и сосредоточением на Бесконечном. Практика асан минимизирует влияние любых негативных факторов на тело. Асаны бывают «тренировочные» — для очищения и укрепления энергетических центров и каналов «тонкого» тела (посредством очищения, укрепления и гармонизации физического тела), и «медитативные» — это падмасана («поза лотоса») с вариантами. Патанджали описывает только несколько последних, предназначенных для сидячей медитации, а разнообразные «йогические навороты» описаны в других классических текстах, например, в «Гхеранда Самхите».

Пранаяма — практики осознанного регулирования дыхания, с целью контроля и гармонизации течения тонкой энергии - «праны», что в свою очередь помогает овладеть своим сознанием и расширить границы восприятия реальности.

Пратьяхара — полное стягивание внимания «во внутрь». Как черепаха втягивает под панцирь свои лапы, йогин при необходимости втягивает чувства восприятия внешних объектов и сосредотачивается на внутреннем.

Дхарана — сосредоточение, концентрация на объекте или процессе практики.

Дхьяна — «углубление» концентрации и формирование непрерывного потока между воспринимающим и объектом сосредоточения.

Самадхи — «вовлечение» в объект (в данном случае — высшую реальность, изначальное состояние ума, Божество) и полное погружение в него, состояние единства с ним. На русский можно перевести как «самостность», «свершение», «завершение».

Искусство йоги постигается постепенно, и невозможно достичь высших целей без упорной практики первых ступеней - ямы и ниямы как мировоззрения, и асаны с пранаямой как практики для тела, формирующей состояние сознания.

«Йога Сутры» Патанджали является одним из наиболее авторитетных источников для всех практикующих индийскую йогу. Считается, что в этом тексте Патанджали систематизировал и описал основные принципы этой древнейшей традиции, которые до этого тысячи лет передавались лишь устно, от учителя к ученику. Текст посвящен основам йогического мировоззрения, целям практики йоги, принципам работы сознания, разным ступеням медитации, и относится

к Раджа Йоге, йоге работы с сознанием, которую традиционно начинают практиковать, освоив Хатха Йогу.

На первый взгляд все эти тонкости и глубины «страшно далеки от народа», то есть от жизни современного человека в современном социуме. Но Йога существует уже не одну тысячу лет, менялись обстоятельства и условия жизни людей, менялись акценты и методы практики, оставалось неизменным лишь одно — результат. Так что давайте немного углубимся в восточную экзотику, чтобы понять, как это все работало тогда, и как может работать сейчас. Мы живем в другой культуре, другом климате и обычно в крупных городах, а не высокогорных монастырях. Но у нас по-прежнему есть две руки и две ноги, дыхание и голова, частиченько полная беспokoйных мыслей и негативных эмоций...

ВИДЫ ЙОГИ

Деление на виды в какой-то мере условно, поскольку все эти направления йоги фактически не существуют одно без другого и скорее являются составными частями друг друга. Просто существуют различные школы, направления или линии преемственности, где по-разному расставлены акценты, т.е. в одной школе большее внимание уделяют одному аспекту практики, а в другой — другому. И, соответственно, это определяет название школы. Например, Карма йога — практика бескорыстной деятельности, с целью помощи живым существам, развития непривязанности к результатам своего труда, а Кундалини йога — система практик, нацеленная на работу с внутренней энергией, где самореализация достигается через подъем энергии Кундалини. Но вряд ли авторитетный Мастер будет обучать опасным и мощным практикам поднятия Кундалини человека, в котором все еще доминируют гордыня, жадность, и т.п. То есть Карма йога все равно будет присутствовать в любой традиционной школе.

Обычно перечисляются самые базовые направления:

Карма Йога — практика бескорыстного труда на благо живых существ, отречения от плодов своей деятельности, развитие щедрости, готовности помочь, и непривязанности к материальным вещам. Считается, что этой практикой мы очищаем негативную карму, и что особенно важно для практиков йоги — развиваем непривязанность, которая в дальнейшем уберет нас от попадания в цепкие ловушки негативных тенденций ума — жадности, эгоизма, лени, и т.п. Обычный физический труд или преподавание эзотерической дисциплины — любая деятельность может быть Карма Йогой, если совершается с бескорыстной мотивацией, принося реальную (а не мнимую — типа подачи нищему денег на водку) помощь для развития живых существ.

Бхакти Йога — йога любви и поклонения Божеству и Гуру. Испытывая сильный эмоциональный экстаз преданности, бхакта отрешается от собственного эго, духовно сливаясь со своим Божеством. Считается, что бхакти йога — при условии искренней полнейшей самоотдачи — быстрый путь к реализации, но подходит он в основном людям с определенным складом характера (эмоциональным, склонным к экстатическим переживаниям). На практическом уровне реализуется через ритуалы поклонения, духовные песнопения, мантры, танцы и т.п.

Джняна Йога — практика изучения и постижения священных текстов — Вед, Упанишад, и других духовных учений, получаемых из уст Гуру. Речь идет не просто об интеллектуальном накоплении и систематизации знаний, как это происходит в западной науке, а именно постижении, когда в следствии медитации над текстом или рассказанным учением, практик «схватывает суть», т.е. происходит переход от размышления к интуитивному озарению.

Есть более «специальные» направления — **Кундалини Йога** (практики пробуждения божественной энергии Кундалини, потенциально присутствующей в каждом человеке), Крия Йога (крия — практика очищения, это могут быть и йоговские чистки физического тела, и очищение ума мантрами и медитацией), Нада Йога (йога звука — медитативная музыка и песнопения), Янтра Йога (созерцание определенных геометрических изображений — янтр, которое вводит в медитативное состояние сознания).

И, конечно, **Раджа Йога** — практика самореализации, основанная на работе с сознанием и внутренней энергией. Если разобрать значение этого словосочетания, то становится очевидно, что раджа йога означает «царское» единение. Реализация состояния Раджа Йоги — цель всей йогической практики. В более конкретном смысле это обычно система духовных упражнений, связанная с визуализацией энергетических каналов и чакр, начитыванием мантр и подобной мистической практикой. Реально такие вещи получаются только лично из уст Мастера, принадлежащего к традиционной линии ученической преемственности. Обучать этому может человек, сам успешно завершивший этот этап развития, и получивший (что немаловажно) подтверждение в этом от своих собственных учителей. Парампара (линия ученической преемственности) — основа духовных систем Востока. Это значит передача знания от учителя к ученику, как вербальным, так и невербальным способом. Проще говоря, гуру не только учит ученика, но и ещё переда-

ёт ему энергию. Именно поэтому важна так называемая «прямая передача» при которой сохраняется приемственность знания и силы от учителя к ученику.

Если Вы встретите объявление, в котором предлагается посетить занятия по раджа йоге, то это скорее всего, группа занимающаяся по системе упражнений с преобладанием медитативных и дыхательных техник. В общем, работа с сознанием в чистом виде. При грамотном исполнении является весьма эффективным методом развития, а при неграмотном — мягко говоря «развития не в ту сторону», и именно поэтому таит в себе опасность для большинства практикующих. Потому что многих отечественных «самоделкиных» от эзотерики, которые сами никогда не обучались у традиционных учителей, да еще часто обременены массой «гуруистских» амбиций и «космически-эгрегориальных» фантазий, грамотными никак не назовешь. А если тело и сознание не готовы и не хватает контроля, то есть весьма реальная перспектива угодить в «дом скорби» с весьма печальным диагнозом. Или заполучить крайне нехорошую, например, онкологическую, болячку. Почему? Вот как это объяснил один из современных преподавателей хатха йоги: «...практикуя, мы учимся переключать сознание в другие режимы работы. При переключении «в системе» возникают переходные процессы, а как известно (даже из радиоэлектроники) — переходный процесс сопровождается всплеском энергии в этой самой «системе». И здесь если «система» не готова (а у 99,9999999999 и т.д. % людей она не готова) к подобным «всплескам», то отсюда и все беды...» Шиза на уровне сознания или рак на уровне тела. Такая вот печальная картина...»

Где выход? Возникает очередной вопрос.

Хатха йога. Буквальный перевод слова хатха — мощь, неистовство, насилие, необходимость, усилие. Также символизирует: ха = солнце, тха = луна; баланс или союз солнца и луны, активности и расслабления, энергии и сознания.

Среди прочих методов самореализации хатха йога уделяет большое внимание работе с органическим телом.

Здесь уместно провести аналогию с техникой. Например, вам необходимо добраться на маши-

Краткий исторический экскурс



печать Пашупати (относят к 3-му тысячелетию до нашей эры), на которой изображено

некое Рогатое Божество, предположительно «прото-Шива» сидящий в йогической позе. Этот и некоторые другие факты дают основания предполагать, что йогические техники имеют весьма древнее происхождение. Изображения подобных поз можно встретить и в раскопках других древних цивилизаций, например, на территории Латинской Америки.

не до определённого места. Но автомобиль ломается на половине пути и вам приходится его покинуть и взять новый. Надеюсь, аналогия ясна. Так вот, если автомобиль — это наше органическое тело, то хатха йога — это то, что не даёт рассыпаться автомобилю, а наоборот налаживает, смазывает и подтягивает все гайки, что и позволяет добраться до цели целым, простите за каламбур.

Хатха йога — это работа с сознанием посредством тела, и именно поэтому, люди практикующие хатха йогу, физически здоровы и вполне адекватны и вменяемы до последнего дня своей жизни, безусловно, при правильной практике. Это позволяет контролировать все свои действия и проявления, начиная с телесных и заканчивая полным контролем сознания. Практика хатха йоги потому так и необходима для «достижения вершин раджа йоги», что является совершенствованием и подготовкой тела и сознания к функционированию в любых необходимых режимах.

Отличие хатха йоги от гимнастики в том, что хоть это и работа с физическим телом, но ориентирована она на сознание. Существует понятие — «внутренняя работа». Помимо прочего, это определённая направленность внимания в процессе практики и веками продуманное поколением мастеров омолаживающее воздействие на все связки и группы мышц физического тела.

Асаны позитивно влияют на структуру тела не только на физическом, но и на более «тонком», энергетическом плане, помимо сильного и гибкого тела принося также ясное сознание и спокойный, устойчивый ум. Это основное и принципиальное отличие хатха йоги от спорта. Поэтому практикующие хатха йогу имеют хорошее здоровье на протяжении всей жизни (насколько позволяют усердие и карма J), а у профессиональных гимнастов или циркачей уже в 20-30 лет позвоночник просто-напросто «убит».

ИСТОЧНИКИ

Существует несколько трактатов, являющихся наиболее авторитетными для всех адептов хатха йоги. Помимо «Йога сутр» это: «Шива Самхита», «Гхеранда Самхита», «Хатха Йога Прадипика», есть и ряд других, чуть менее известных. В этих трактатах даются краткие пояснения техник, инструкции по образу жизни

практикующего и т.д. Все эти тексты очень интересны, но многие моменты специально написаны иносказательным языком, и нуждаются в адекватной интерпретации, которую может дать только человек, посвященный в данную традицию. Огромное значение для понимания имеет также качество перевода с санскрита и уровень понимания предмета переводчиком («практик» и «теоретик» могут перевести одно и то же поразному).

Кроме вышеперечисленных, также существуют трактаты, относящиеся не только к хатха йоге, с подробным описанием космогонических взглядов, внутренних энергий и работы с ними, «тонкого» строения тела человека, описанием чакр, энергетических каналов, работы с внутренним звуком и мантрами и пр. Эти вещи относятся к учениям Тантры. Для большинства «простых смертных» это малодоступно (если не брать в расчет доморощенных шарлатанов) и пока неактуально, но кто знает, кто знает...

Текстов мало и они краткие еще и потому, что подобные мощные и эффективные практики передавались испокон века устно, от учителя ученику, чтобы сберечь учение от искажения, а также чтобы неподготовленный ученик не навредил сам себе некорректной самостоятельной практикой. На практики Тантры обязательно необходимо получить посвящение и наставления авторитетного учителя (тексты говорят, что иначе мантры просто не будут «работать»), но и наиболее актуальную для современного человека и «демократичную» Хатха Йогу очень желательно осваивать под руководством наставника или в грамотной группе по йоге, поскольку трудно оценивать свои ошибки в практике асан или пранаям самому.

Написать еще можно много, по данной теме написаны горы книг, хороших и не очень, но закончить хотелось бы лаконичной цитатой одного из авторитетов — автора знаменитой «Хатха Йога Прадипики» йогина Сватмарамы:

«1.67 Успех (Сиддхи) достигается практикой. Как можно достичь успеха без практики? От одного только чтения книг по Йоге успех не придет.

1.68 Сиддхи не достичь ношением одежды йогина или разговорами о Йоге. Лишь в безупречной практике — секрет успеха. Это несомненно, и нет иного.»

**ИЛЬЯ ЖУРАВЛЕВ,
АЛЕКСАНДР ВОРОБЬЕВ**



Андрей Сидерский – один из наиболее известных и опытных русскоязычных преподавателей хатха йоги. Автор ряда популярных книг и переводов по данной теме, а также большого количества учебных видеофильмов по йоге (является основателем и творческим руководителем проекта hathavideo.com). Профессионально преподает хатха-йогу с 1987 года. За более чем двадцатилетний период изучения хатха-йоги Андрей Сидерский встречался со многими восточными и западными мастерами. На формирование его уникального стиля практики и преподавания наряду с многолетней дружбой и непосредственным обучением у Виктора Ван Кутена и Анжелы Фармер, дружеского обмена практической информацией с австралийским мастером Шандором Ремете, совместной работы с выдающимся мастером цигун Чен Ван Пэнном, встреч с учеником Дхирендры Брахмачари мастером Бал Мукунд Сингхом, йогойном-натхом Шри Индаром, Шри Т.К.В. Десикачаром и другими «интересными людьми», повлияли контакты с серьезными практиками вьетнамской даосской йоги Зьонг Шинь, китайских стилей ушу и тай цзи цюань, многие годы занятий спортивным плаванием, подводным плаванием, дайвингом и фри-дайвингом (свободным нырянием).

кого обмена практической информацией с австралийским мастером Шандором Ремете, совместной работы с выдающимся мастером цигун Чен Ван Пэнном, встреч с учеником Дхирендры Брахмачари мастером Бал Мукунд Сингхом, йогойном-натхом Шри Индаром, Шри Т.К.В. Десикачаром и другими «интересными людьми», повлияли контакты с серьезными практиками вьетнамской даосской йоги Зьонг Шинь, китайских стилей ушу и тай цзи цюань, многие годы занятий спортивным плаванием, подводным плаванием, дайвингом и фри-дайвингом (свободным нырянием).

ГИМНАСТИКА ЙОГОВ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

1. ЙОГА

Йогой называют обуздание ума посредством подчинения его деятельности осознанному волевому управлению.

Определение. Йога есть устранение неконтролируемых флуктуаций состояния сознания. (Патанджали, «Йога Сутра», II ст. до Р. Х.)

Или, говоря проще, йога есть устранение хаотической суеи ума.

Приведенное выше определение йоги считается классическим. Результирующее состояние сознания, которое имеется в виду, характеризуется полным отсутствием в нем каких бы то ни было неконтролируемых проявлений — неуправляемых и неосознаваемых мыслей, эмоций, побуждений... Фактически речь идет об (1) устранении помех восприятию и обработке информации мозгом, и (2) обретении контроля над восприятием во всем его диапазоне с возможным расширением самого диапазона за счет перераспределения энергии, высвободившейся в результате устранения помех. Устойчивое состояние йоги труднодостижимо и встречается крайне редко, поскольку предполагает высочайшую степень самоосознания и отрешенного самоконтроля. А это, в свою очередь, требует очень точной и глубокой коррекции и перенастройки множества физиологически тончайшим образом организованных и взаимосвязанных биохимических и биофизических системных процессов, определяющих базовые психофизиологические реакции человека и управляющих поведением индивида на уровне глубинных неосознаваемых мотиваций.

Реально достижение состояния йоги возможно только в том случае, когда человеческому существу удастся не только полноценно осознать обусловленные генотипом и воспитанием «встроенные» и «автоматические» свойства своего сознания, но и до нужного уровня целенаправленно компенсировать в осознанно выбранном направлении определяющие их системные биохимические, биофизические и, по мере возможности, даже органические факторы.

Фактически достигнутое и закрепленное состояние йоги — состояние сознания, в котором отсутствуют неконтролируемые флуктуации — ментально-эмоциональный «белый шум».

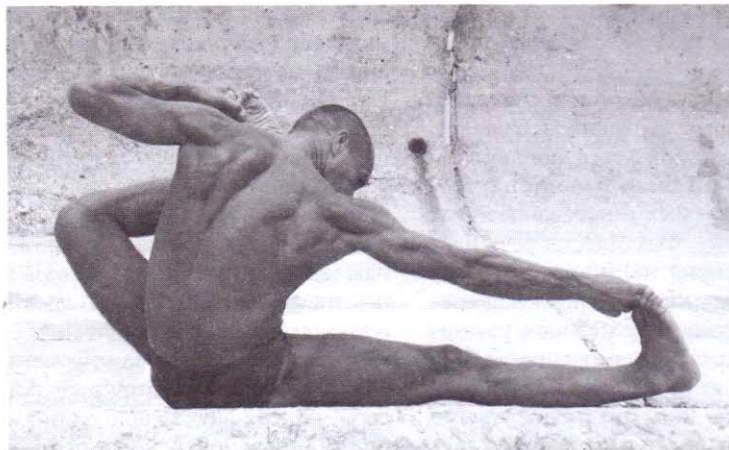
Перманентная перегруженность сферы сознания интенсивным ментально-эмоциональным «белым

шумом» является наиболее характерным состоянием для подавляющего большинства среднестатистических представителей вида Homo sapiens. Существующий в уме каждого человеческого существа непрекращающийся спонтанный «внутренний диалог» с самим собой, вернее, со множеством разных «самих себя» в разнообразных переменчивых эмоциональных состояниях, не поддается никакому осознанному контролю. Он не управляется нашим намерением, но при этом очень успешно «заслоняет» собою в нашем восприятии объективную картину мира, подменяя ее некоторой условной иллюзорной видимостью. Мы воспринимаем вещи и явления не такими, каковыми они в действительности являются, а такими, какими они нам кажутся при взгляде сквозь призму нашего желания видеть их так, как нам удобно. А то, каково наше желание, в свою очередь, определяется некоторым множеством вполне конкретных достаточно жестко обусловленных факторов, в основе действия которых — специфика нашего социального воспитания как принципиальной основы построения алгоритмов обработки информации нашим умом и особенностями нашей индивидуальной генетической предрасположенности как определяющего аспекта физиологической реализации этих алгоритмов.

В результате наличие в мозге постоянно существующего неуправляемого процесса спонтанного некреативного и неконструктивного мышления и спонтанного же еще более неконструктивного «эмоционирования» оказывается критической помехой восприятию и обработке информации. Помехой, которая искажает — порою до полной неизвестности — доступную восприятию картину мира, потенциально более-менее объективную в терминах физиологии восприятия физических процессов — настолько, насколько это вообще возможно в условиях перманентно само-реорганизующегося информационного квантового мира, каковым, судя по всему, является поле нашего бытия в самоосознании.

Вряд ли особым откровением может стать заявление, что все процессы пластического и энергетического обмена в системе человеческого организма в конечном итоге имеют своей целью оптимальное обеспечение энергией и пластическим материалом мозга — центрального биопроцессора. Фактически, во

мгновенном временном срезе бытия мы живем, чтобы осознавать, то есть воспринимать, обрабатывать и в той или иной форме «усваивать» информацию. Все наши действия «по жизни» являются проявлением и выражением этого процесса. Наличие интенсивного «белого шума»¹ как доминирующего процесса в сознании приводит к тому, что львиная доля вырабатываемой в организме энергии расходуется впустую. Кроме того, для того, чтобы иметь возможность произвести хоть какую-то более-менее контролируемую операцию по обработке информации, мозгу приходится «искусственно» расширять динамический диапазон, усиливая «полезный» сигнал, чтобы выделить его на фоне «внутренне-диалоговой» помехи. В итоге так называемый «умственный труд» оказывается крайне изнурительным и при этом — не менее крайне — малоэффективным. Некий условный коэффициент полезного действия всей системы человеческого организма, приведенный к эффективности процесса обработки мозгом информации, оказывается ничтожно малым. Фактически, он стремится к нулю. По сути, в основной своей массе мы, почему-то почитающие себя разумными, просто вяло и тупо «белешумим» и действуем автоматически — этикие биороботы, управляемые примитивными встроенными программами, которые запускаются в действие тремя основополагающими первичными инстинктами — инстинктом самосохранения, инстинктом продолжения рода и инстинктом сохранения вида. «Внутренний диалог» и существующие на его фоне отчаянные спорадические попытки хоть как-то что-то



изредка творчески измыслить настолько истощают наши энергетические ресурсы, что львиная часть потенциальных возможностей мозга никогда не задействуется в процессе мышления. У нас просто не хватает на это сил. Мы как бы спим по жизни и, если и просыпаемся на миг, то лишь в критической ситуации, когда инстинкты говорят нам, что, мол, «совсем тебе труба, друг». В большинстве подобных случаев мы успеваем только понять, что жизнь прошла, и смерть берет свое.

Придушив врага №1 — «внутренний диалог» — мы сразу же решаем проблему собственной эффективности за счет высвобождения огромных энергетических ресурсов из-под гнета пожирающих их спонтанных процессов в мозге. Ведь для того, чтобы обеспечить существование этих процессов, клеткам мозга приходится «пахать в поте лица своего денно и нощно». А

тут вдруг бац — наступила йога и процессов-энергопожирателей больше нет. Мы мгновенно получаем возможность снизить уровень эксплуатации органов и систем², поскольку органам и системам больше нет необходимости кормить дикие орды «виртуальных дармоедов». Мы получаем также возможность перераспределить наличную энергию и «включить» в осознанную работу «спящие зоны». И, наконец, больше нет необходимости усиливать «полезный сигнал» до уровня дикого вопля, поскольку в безмолвии даже шепот хорошо слышен. То есть, на несколько порядков повышается эффективность энергообеспечения «полезных» мозговых процессов³.

Таким образом, приведение человеком своего сознания в состояние йоги⁴ является, безусловно, весьма перспективным шагом в направлении обретения им осознанного контроля над «низшими» аспектами собственной природы, равно как и в направлении оптимизации иерархической структуры своего существа в целом, ибо позволяет в максимальной степени раскрыть все творческие способности и научиться осознанно и системно применять их. В каком направлении и для чего — каждый для себя решает сам. Тот, кому действительно удалось достичь состояния йоги, как правило, вполне способен самостоятельно и доста-

точно адекватно разобраться в наиболее существенных с точки зрения эволюции сознания вопросах: «кто я?», «зачем я здесь?»... Более того, йогину, или йогу (так принято именовать достигшего состояния йоги) в некоторых случаях даже удается вполне кардинально разрешить для себя обычно в наименьшей степени поддающийся разрешению и наиболее сакраментальный из всех сакраментальных вопросов человеческой истории: «что делать?».

И еще... Внемя многопремудрым ветвистым разглагольствованиям не слушающих и не слышащих ничего и никого, кроме себя, «достигших» и «реализованных», а также «просветленных» и просто «я-единственных-гуру», равно как и их ревностных адептов, имеет смысл поверять изрекаемые ими истины древней, как мир, более чем банальной, однако неоднократно доказавшей свою непреходящую эффективность тестовой формулой «знающий не говорит, говорящий не знает». Ибо «пока Сила не вступит на единственный путь, и пока непокорное семя не будет обуздано силой остановленного ума, естественным состоянием которого стало знание истинной природы вещей, до тех пор любые разглагольствования о знании и мудрости останутся пустопорожним трепом досужего болтуна» (Сватмарама «Хатха-йога прадипика»).

¹ Он же — подлый «внутренний диалог» — враг №1 для всякого истинного воина в битве за свободу самоосознания.

² Меньше есть, меньше переваривать и меньше, гм... ну, в общем, понятно. И, разумеется, меньше тратить на еду, что немаловажно... Или тратить столько же, но питаться более качественными продуктами — в полном соответствии с бессмертной заповедью вождя «лучше меньше, да лучше».

³ Там ведь все не просто так, шум-то в децибелах меряют, а логарифмическая шкала — это, знаете ли, ого-го!

⁴ Говоря иначе, устранение неконтролируемых флуктуаций состояния сознания, или просто «выключение» «внутреннего диалога».

2. МЕТОДЫ

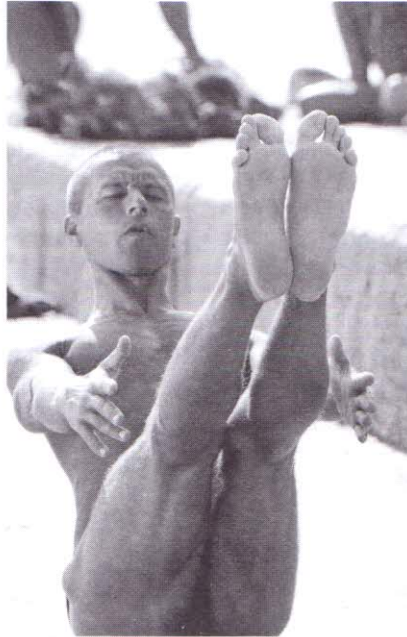
Достижение состояния йоги предполагает целенаправленное последовательное изменение исходного состояния сознания. Посредством специальной практики системного психофизиологического контроля вырабатывается и делается устойчиво присущей индивиду способность осознанного управления режимами работы собственного мозга. В результате осознанной волевой самоконтроль распространяется на те аспекты психоэмоциональной деятельности индивида, которые в исходном состоянии сознания среднестатистического представителя вида *Homo sapiens sapiens* не только не поддаются волевому управлению, но зачастую в большинстве своем вообще не осознаются. Фактически речь идет об эволюционно значимых изменениях характера работы всей биологической системы человеческого существа. Принципиальная потенциальная возможность или невозможность осуществления подобных изменений в случае каждого конкретного человеческого существа определяется его генетическим статусом и уровнем общего развития, который, в свою очередь, обусловлен социальным статусом, общим уровнем культуры, уровнем образования, а также качеством и характером жизненного опыта. Сам по себе каждый в отдельности из вышеперечисленных факторов ничего не решает. Предрасположенность к получению от практики ожидаемого положительного результата определяется только их совокупностью в некотором оптимальном сочетании.

Концептуально будучи причиной формирования собственного органического носителя, физически сознание как таковое является продуктом его физиологического функционирования. В зависимости от генетически предопределенной организации взаимоотношений между органическим носителем и виртуальным продуктом его жизнедеятельности — между телом и сознанием — для каждого конкретного индивида предпочтительным является вполне определенный практический метод системного психофизиологического контроля, направленного на осознанную стабилизацию управления нервно-психической деятельностью. Адекватный выбор метода и корректное его применение развивает способность к тотальному волевому самоконтролю, известную также как способность управления намерением.

Фактически все сводится к осознанному целенаправленному управлению процессами, протекающими в центральной нервной системе. Разумеется, с учетом процессов, протекающих в системе организма в целом. Ибо происходящее в центральной нервной системе всегда есть некая функция комплексного взаимодействия всех органов и систем на всех уровнях.

Существует три метода непосредственного управ-

ления, различающихся по уровню опорных объектов приложения внимания и восприятия — (1) виртуальный (раджа-йога, или «йога ума»), (2) энергетический (лайя-йога, или «йога пространства»), (3) органический (тантра-йога, или «йога Силы»), и два опосредованных метода — (1) основанный на применении в качестве посредника логического интеллекта (джняна-йога или «йога знания») и (2) основанный на применении в качестве посредника инстинктивного разума (бхакти-йога или «йога любви»). Фактически опосредованные методы являются не столько практи-



кой достижения собственно состояния йоги, сколько практикой наработки некоторого исходного состояния, позволяющего осуществить попытку продвижения в направлении устранения неконтролируемых флуктуаций состояния сознания.

В практике непосредственных методов в полном объеме используется специфическая йогическая гимнастическая тренировочная техника. Без нее практика непосредственных методов в большинстве случаев чревата серьезными нарушениями функционального равновесия и преждевременным разрушением организма практикующего. Дело в том, что устойчивые изменения состояния сознания всегда имеют в своей основе серьезные изменения режима работы мозга. Изменение режима работы мозга неизбежно сопряжено с изменением режимов работы всех физиологических органов и систем, поскольку его работоспособность обеспечивается за счет их функционирования. Более того, обеспечение работоспособности центрального биопроцессора — мозга — основной смысл существования и функционирования всей биологической системы организма. Естественно, любое изменение состояния, затрагивающее всю систему, сопряжено с интенсивными переходными процессами в системе в целом. Любой переходный процесс в любой системе всегда предъявляет повышенные — зачастую до критического уровня — требования к ее работоспособности. Переходные процессы, сопровождающие перестройку психической деятельности в ходе практики, направленной на достижение состояния йоги, приводят к сверхвысокими психоэнергетическими нагрузками и могут стать причиной тяжелых системных психофизиологических стрессов. Специальная гимнастическая практика позволяет подготовить организм к перегрузкам и на уровне физиологических органов и систем компенсировать воздействие стрессогенных факторов. При практике непосредственных методов психофизиологического контроля гимнастическая тренировочная техника должна применяться жестко и в максимально доступном практикующему объеме, причем непременно — в соответствии с принципом прогрес-

сивной тренировки. Это особенно важно на начальных этапах практики, когда существенные сдвиги психофизиологических функций в «не знакомой» с подобными явлениями системе в случае отсутствия надлежащей компенсации приводят к чрезвычайно серьезным системным нарушениям.

Практика опосредованных методов позволяет постепенно подготовить систему организма к практике непосредственных методов и более чем весьма существенно растянуть во времени процесс подготовки к

нагрузкам, с которыми сопряжена практика непосредственных методов. Поэтому йогическая гимнастическая практика в случае опосредованных методов может применяться в ограниченном объеме, а на начальных этапах практики — не применяться вовсе. Цель «Основного курса» — изложение информации о гимнастике йогов в базовом объеме, минимально достаточном для применения ее в практике непосредственных методов. Поэтому на характеристиках опосредованных методов здесь мы останавливаться не будем.

3. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НЕПОСРЕДСТВЕННЫХ МЕТОДОВ

Виртуальный метод

Виртуальный метод управления режимами работы центральной нервной системы опирается на прямое комплексное управление поведением итоговых продуктов ее деятельности — мыслями, чувствами, эмоциями. Соответствующая техника известна как раджа-йога. Алгоритмический принцип метода — созерцание ума как такового¹ и управление его поведением. По точности, скорости доступа и качеству контроля результатов деятельности центральной нервной системы метод раджа-йоги является наиболее эффективным. По сложности реализации он является самым труднодоступным, поскольку предполагает исключительно высокую степени исходной самоорганизации системы и полную гармоничную сбалансированность всех ее внутренних и внешних функций.

Энергетический метод

Энергетический метод управления режимами работы центральной нервной системы опирается на управление вибрационными процессами, являющимися физической основой виртуальных результатов деятельности центральной нервной системы. Соответствующая техника известна как лайя-йога. Алгоритмический принцип метода — созерцание волновых процессов, соответствующих деятельности ума и управление ими. В практике лайя-йоги волновые процессы в системе человеческого организма интерпретируются восприятием как некий «внутренний звук». Субъективное исследование «внутреннего звука» и управление им в итоге позволяет выйти на уровень управления его «виртуальной сущностью». Без намерения осуществить такой переход практика исследования «внутреннего звука» и управления им лишена смысла. Если же намерением практикующего является установление осознанного контроля над поведением ума, практика созерцания «внутреннего звука», несомненно, приносит положительный результат. Ибо, как указывает в своей «Хатха-йога прадипике» Сватмарама, «искусному стрелку несложно поразить оленя, который замер не мгновение в неподвижности, чтобы прислушаться, ибо главное здесь — правильно прицелиться».

Под «волновыми процессами» в данном случае понимаются не только механические, нейрохимические и электромагнитные процессы, обеспечивающие передачу и обработку информации в системе, но также волновые процессы иной природы, пока что регистрируемые лишь на уровне приборно не подтвержденной субъективной чувствительности, но, тем не менее, являющиеся основой целого ряда объективно существующих информационных взаимодействий.

Практика лайя-йоги так же, как и практика раджа-йоги, требует очень точной комплексной настройки и функциональной уравновешенности всей системы человеческого организма, хотя, в отличие от раджа-йоги, и допускает незначительные отклонения от оптимума в отдельных ее звеньях. Эти отклонения могут быть компенсированы в процессе практики путем «уточнения настройки».

Практика лайя-йоги имеет смысл только как способ выхода на уровень практики раджа-йоги.

Органический метод.

Органический метод управления режимами работы центральной нервной системы опирается на управление ощущениями, возникающими в периферийной и центральной нервной системе при протекании в организме упомянутых выше волновых процессов. Эти ощущения условно именуют «психоэнергетическими ощущениями». Потоки ощущений подобного рода являются объектами управления в системах практики, относящихся к категории тантра-йоги и цигун. Они традиционно интерпретируются как потоки «Силы» — «праны» или «ци» («ки», «чи», «кхи» и т.п. — в зависимости от географической принадлежности системы практики). Само по себе управление «потоками Силы» — занятие достаточно бессмысленное, если за ним не стоит намерение выйти на управление волновыми процессами, отражением которых в органическом теле эти потоки являются.

Практика органического метода допускает несколько более существенные исходные отклонения от функционального оптимума, чем практика лайя-йоги. Само по себе построение практики систем тантра-йоги учитывает необходимость компенсации возможных функциональных отклонений и включает в себя алгоритмы системной оптимизации состояния организма практикующего.

Проект «ХАТХАВИДЕО» — www.hathavideo.com

фото **Ольги Шевченко**

¹ На уровне информационных квантовых процессов.

