



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

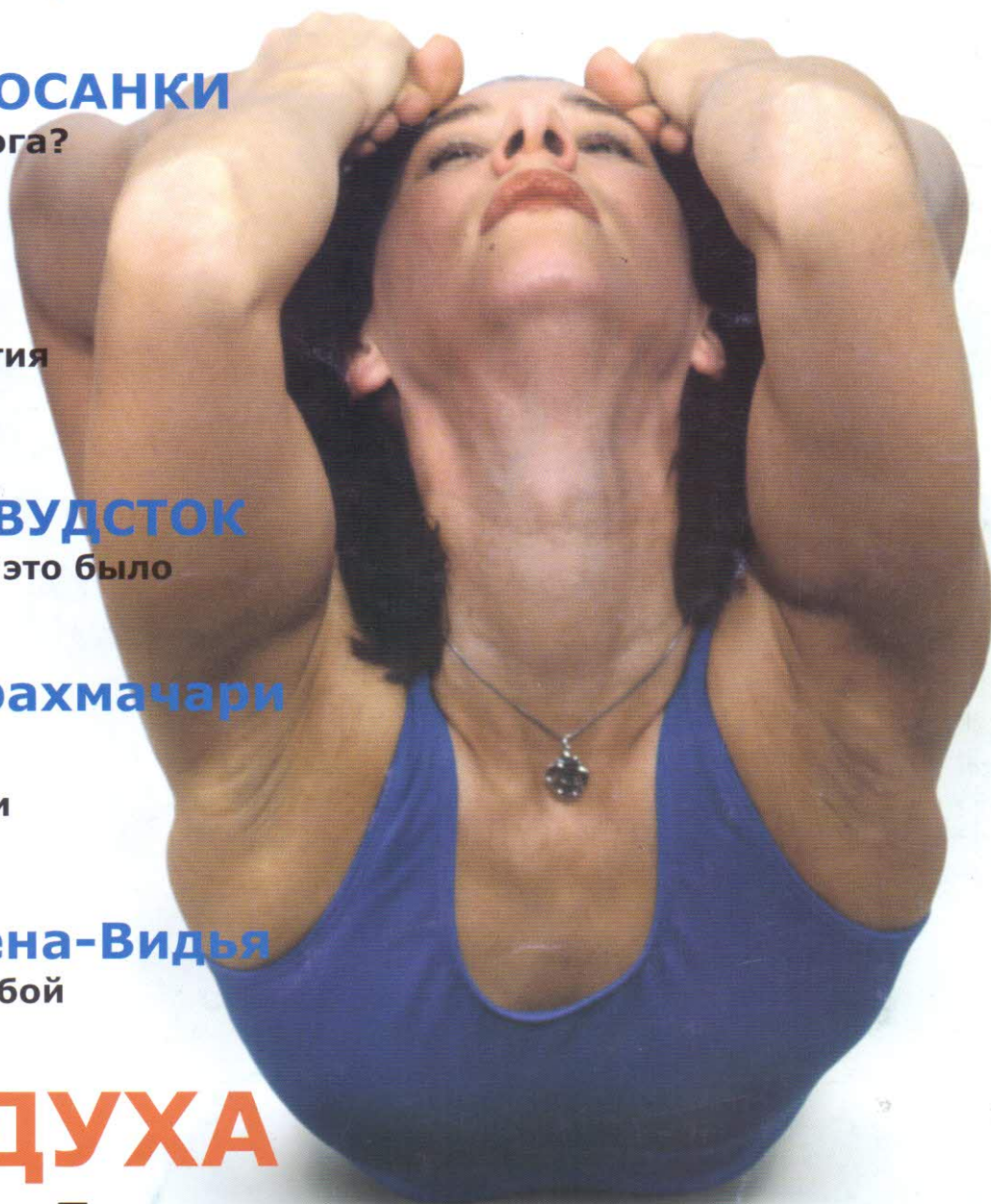
долгожданные книги

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.

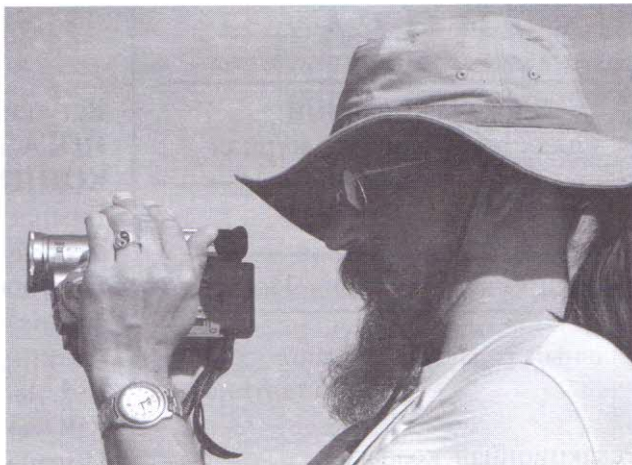
Мы собираемся регулярно печатать материалы по йоготерапии, которая является вполне самостоятельным направлением в прикладной йоге, и уже есть «наши» люди, наработавшие большой опыт по реабилитации и разрешению различных проблем со здоровьем с помощью йогических техник. Пограничная к йоге и неразрывно 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 Бернارد «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», «сосерцании 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 — мыслеврты 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».

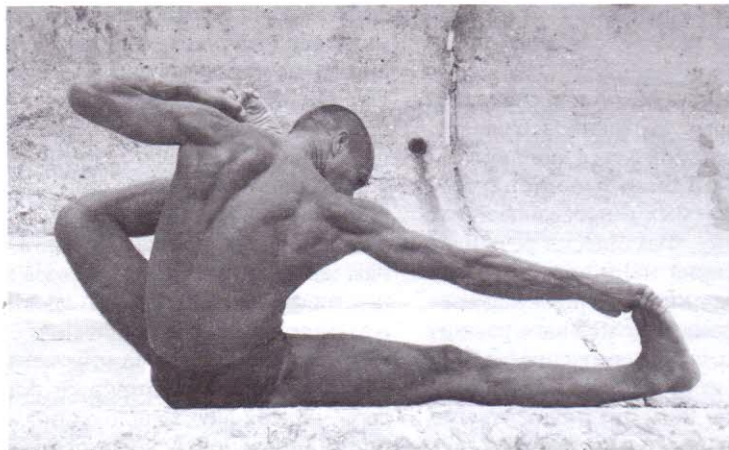
Перманентная перегруженность сферы сознания интенсивным ментально-эмоциональным «белым

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 неузнаваемости — 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 многопримудрым 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

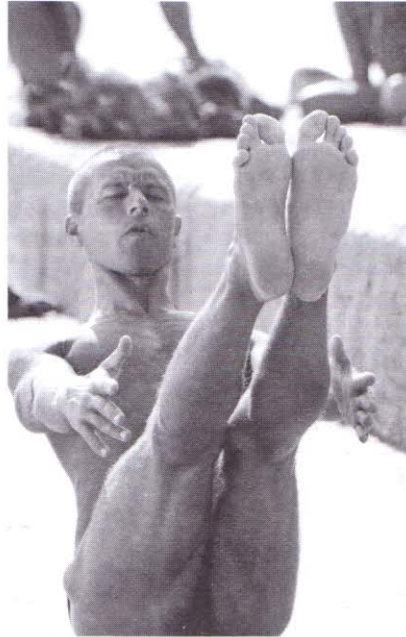
Достижение состояния йоги предполагает целенаправленное последовательное изменение исходного состояния сознания. Посредством специальной практики системного психофизиологического контроля вырабатывается и делается устойчиво присущей индивиду способность осознанного управления режимами работы собственного 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.

Сергей Агапкин – медик, специалист по лечебной физкультуре, физиотерапии и традиционным методом оздоровления. Автор статей и исследований по пограничным областям аюрведы, йоги и тантры. Создатель и автор сайта «Расаяна».

Построение индивидуальной практики в соответствии с принципами индо-тибетской медицины

Статью следует начать с оговорки. Речь в ней пойдет о построении индивидуальных комплексов начального уровня, целью которых является приведение в состояние равновесия основных систем человеческого тела и устранение болезней. В “Йога-сутрах” Патанджали болезнь рассматривается как первое из препятствий на пути йоги, которые должны быть преодолены. Вьяса в своих комментариях к “Йога-сутре” говорит: “Болезнь — нарушение равновесия гуморов (доша), телесных секретов (дхату) и органов”. К сожалению, Патанджали не даёт практических рекомендаций по поводу борьбы с болезнями. К счастью, подобные рекомендации даёт аюрведическая традиция. Аюрведа, как и йога, построена на философской базе санскрита, что наглядно иллюстрирует данное Вьясой определение болезни. Дело в том, что очень похожее определение используется в индо-тибетской медицине, где оно не является голой теорией, а служит основой для алгоритмов диагностики и составления многокомпонентных лекарственных сборов. Эти алгоритмы направлены на выявление синдромов “жар-холод”, оценку функционального состояния регулирующих систем организма (дош), а также органов и тканей. На основе полученных данных подбирались растения, оптимально воздействующие по этим трём направлениям. Так, например, в состав препарата “*gnam-rgyal-mkhrgis*”, применяемого в тибетской медицине для лечения острого гепатита, входили плоды шиповника, миробалана и семена момордики. Плоды шиповника использовались для лечения болезней “жара”, плоды миробалана — для уравнивания дош, а момордика влияла непосредственно на гепатобилиарную систему. Таким образом, за счёт комплексного воздействия на различные звенья патологического процесса, несложный 3-компонентный препарат проявлял сильный терапевтический эффект.

Очевидно, что подбор элементов индивидуальной практики хатха-йоги с учётом вышеупомянутого алгоритма может существенно повысить эффективность занятий, в том числе и терапевтическую, что особенно важно на начальных этапах занятий. Ведь не для кого не секрет, что для многих начинающих заниматься хатха-йогой укрепление здоровья является одним из основных, а иногда и

единственным мотивом.

Итак, алгоритм состоит из 3 этапов, каждый из которых подразделяется на диагностику и коррекцию:

1. а) Определяется соотношение “жара и холода” в теле.

б) Выбор упражнений и режимов практики, уравнивающих “жар и холод”.

2. а) Определяется соотношение дош.

б) Выбор способов уравнивания дош (асаны, крийи).

3. а) Определяются больные органы или системы. При отсутствии таковых определяются «места наименьшего сопротивления» (*locus minoris resistentia*) в организме человека, т.к. именно они при неблагоприятных обстоятельствах вероятней всего станут очагами болезни, «местом наибольшей реактивности» (*locus majoris reactivae*).

б) Выбор способов лечения больных органов и укрепления “слабых мест”.

Далее в достаточно упрощённой и доступной форме будут рассмотрены все эти этапы. Следует отметить, что некоторые преподаватели йоги так или иначе, осознано или нет, но применяют этот или похожий алгоритм. Безусловно, опытному преподавателю нет необходимости заниматься многосложными диагностическими процедурами, он более доверяет своей интуиции и опыту. Быстрый взгляд, короткая беседа — этого бывает достаточно, чтобы чётко сформулировать некий комплекс, оптимально подходящий для данного человека с его проблемами в данный период времени. Однако далеко не все имеют возможность заниматься у хороших учителей, а различные семинары и интенсивы рассчитаны скорее на людей продвинутых и уверенных в направлении своего пути. Остальным приходится пользоваться комплексами из различных книг или изобретать свои собственные, что конечно развивает мозг, но не всегда полезно для тела. Один из моих преподавателей любил повторять: “Люди делятся на тех, кто учится на своих ошибках и тех, кто учится на чужих. Первые чаще становятся Мастерами, вторые чаще выживают”, и, надо сказать, время подтверждает его слова. Необходимо отметить, что публикации последних лет проливают свет на правила составления комплек-

сов, правда больше в техническом плане. Мы же остановимся на терапевтических аспектах.

Итак, попробуем детально рассмотреть алгоритм:

1. Определение соотношения “жара и холода” в теле и способы их уравнивания.

Большинство современных исследователей индотибетской медицины (Л.Л. Хунданов, Л.Л. Хунданова, Т.В. Батомункуева) отождествляют понятия “жар и холод” с эрго- и трофотропными системами организма. Гипотезу об их существовании выдвинул ещё в 1925 году швейцарский физиолог Гесс. Впоследствии теорию Гесса углубил и развил его ученик — М. Монье. В значительной степени эрго- и трофотропные системы соотносятся с симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы. Эти системы во многом антагонистичны и их колебания обеспечивают сохранение гомеостаза — состояние динамического равновесия, направленного на поддержание постоянства внутренней среды организма. Различные внутренние и внешние факторы вызывают эрго- или трофотропные реакции, которые в идеале компенсируются противоположными и постепенно затихая приходят к состоянию относительного равновесия. Относительного, потому что люди с идеальным балансом симпатки и парасимпатки — большая редкость, намного чаще равновесие сдвинуто в ту или иную сторону. Весь этот процесс напоминает колебание весов: одно плечо — симпатика, другое — парасимпатика и одно плечо часто длиннее другого. Чем больше эта разница, тем меньшее усилие необходимо для нарушения равновесия. Если равновесие нарушено сильно и оно не компенсируется, появляются болезненные симптомы и функциональные расстройства — дистонии (нарушение тонуса одной из систем).

Следует отметить, что нет “хорошей” и “плохой” системы, симпатика ничем не хуже парасимпатки. Да, у симпатиков чаще бывают гипертония, атеросклероз и ишемическая болезнь сердца. Но у подавляющего большинства (более 90%) больных язвой желудка и двенадцатиперстной кишки повышен тонус парасимпатки, сходные данные есть по больным бронхиальной астмой.

Для диагностики эрго- и трофотропных состояний в индотибетской медицине традиционно применялись методы визуального осмотра и пульсовая диагностика. Современная медицина объединила внешние признаки в специальные таблицы (таблицы Вейна), назвала пульсовую диагностику методом оценки вариабельности сердечного ритма. Даже метод измерения кожно-гальванического рефлекса имел в древности аналог — рукопожатие, определявшее влажность кожи и как следствие — её электропроводность, и позволявшее судить о преобладании симпатического или парасимпатического отдела ВНС. Также можно с достаточно высокой точностью определить эрго- и трофотропную активность с помощью теста Люшера, часто применяемого в психологии.

В целом отмечено, что у людей с преобладанием симпатки кожа чаще красная, сухая, зрачки расширены. Пульс учащён, дыхание тоже, артериальное давление склонно к повышению. Для симпатиков характерна плохая переносимость кофе и холода.

У парасимпатиков напротив, кожа чаще бледная, влажная, повышенная потливость, зрачки сужены. Пульс, частота дыхания, артериальное давление и температура тела — в норме или несколько снижены. Хорошая переносимость кофе, вплоть до пристрастия, плохая переносимость тепла.

Выраженность этих симптомов находится в прямой зависимости от степени нарушения баланса.

Применяемые в медицине методы функциональных проб (адреналиновая, инсулиновая и пр.) весьма информативны, но к сожалению мало осуществимы в домашних условиях. Для приблизительной оценки используются методы исследования соматовегетативных рефлексов, таких как рефлексы положения. Так например, разница частоты пульса в положении лёжа и стоя в норме составляет 8-12 ударов и 5-10 мм. рт. ст. Если при переходе из положения лёжа в положение стоя эта разница больше — это говорит о повышенном тоне симпатки, и наоборот, снижение от этих цифр при переходе в положение лёжа говорит об повышенной активности парасимпатки. Замедление пульса при наклоне головы назад более чем на 4-8 ударов в минуту также свидетельствует о преобладании парасимпатки.

Одним из наиболее часто и давно применяемых показателей служит вегетативный индекс Керде, определяющий количественные отношения симпатической и парасимпатической системами и высчитывается по формуле: $ВИ(вегетативный\ индекс) = (1 - \frac{диастолическое\ АД}{ЧСС}) \times 100$. Индекс со знаком (+) указывает на активность симпатки, со знаком (-) — парасимпатки. Чем ближе индекс к 0, тем в более равновесном состоянии пребывает организм.

В “Бхагават-гите” говорится: “Равновесием именуется йога”. В унисон звучат слова Е.И. Соколова из его монографии “Эмоции и атеросклероз”, книги в высшей степени познавательной и интересной: “Сбалансированность реакции этих двух систем обеспечивает оптимальный уровень гомеостаза... Тесная взаимосвязь и синхронизация физиологической активности эрго- и трофотропных механизмов позволяют здоровому человеку хорошо адаптироваться к различным условиям внешней среды, социальному состоянию, условиям питания и т.д”. Достижение этого состояния является обязательным условием и критерием готовности к практике пранаям. Патанджали утверждал, что “благодаря ей (практике асан) прекращается воздействие парных противоположностей”. Особое значение в данном случае имеет выбор режима практики.

Людям “жара”, симпатикам, лучше подходит режим статический, с предварительным выполнением упражнений типа Шавасаны (горизонтальное положение тела усиливает парасимпатический то-

нус), длительной фиксации в асанах. Особый акцент в асанах делается на наклоны. Примером может служить вход в практику через пашчимоттанасану (3 подхода по 3 минуты), используемый В.С.Бойко. Аналогично действует 5-10 минутное расслабление в шашанкасане. Также используется дыхательная техника Чандра-бхедана (дыхание через левую ноздрю).

Любим “холода”, парасимпатикам, лучше подходит режим динамический, с предворяющими практику асан упражнениями типа Сурья Намаскар в различных вариантах, Сукшма Вьяямы (школа Д.Брахмачари) или цикла Паванмуктасаны (Бихарская школа йоги). Особый акцент — на прогибы. Используется Сурья-бхедана (дыхание через правую ноздрю). Следует объяснить, что такие практики дыхания как Сурья- и Чандра-бхедана и Анулома-Вилома пранаяма (попеременное дыхание) скорее относятся к очистительным практикам — крийам.

Однако существуют способы компенсации эрго и трфотропных эффектов практики. Так, применение в практике Аштанга-виньяса йоги (школа П.Джойса) уджайи-пранаямы в значительной степени компенсирует динамическую нагрузку.

Таким образом, кажущееся противоречие между статическими и динамическими школами сводится только к тому, какой тип практики больше подходит конкретному человеку.

2. Определяется соотношение дош и выбор способов их уравнивания.

Доши — один из основополагающих принципов индотибетской медицины. Вата, Пита, Капха — Ветер, Желчь и Слизь — три основы мироздания и человеческого тела. Также три эти доши определяют Праkritи, тип телесной конституции. Знание собственного типа позволяет человеку регулировать свой образ жизни, диету, индивидуальную практику с целью добиться идеального баланса. Методов исследования состояния дош немало — пульсовая диагностика, диагностика по моче, по внешнему виду, диагностика методами функциональных проб (адреналиновая, инсулиновая и пр.), разработанная Л.Л. Хундановым, Л.Л. Хундановой, Т.В. Батомункуевой. Очень простым и надёжным способом является метод тестирования, впервые предложенный по отношению к аюрведической диагностике доктором Д.Чопрой. Впоследствии эта идея прижилась и подобные опросники можно найти в подавляющем большинстве книг по Аюрведе и тибетской медицине. Не составит особого труда найти эти книги и провести несложное тестирование. Однако лучше не ограничиваться одним тестом, а используя несколько, сравнить результаты.

Чистые доши встречаются очень редко, чаще — комбинации двух дош, обычно же все доши представлены в разных пропорциях. Определив их соотношение, можно приступить к выбору способов их уравнивания, то есть приведения к идеальному состоянию 1:1:1, именуемому в тибетской медицине “состоянием Будды”.

Очень эффективным средством выравнивания дош являются очистительные практики йоги — крийи или кармы. Обычно в Йоге говорят о 6 кармах (шаткарма), хотя в Аюрведе применяются 5 (панчакарма). Из них наиболее сильным влиянием на доши обладают 3 — очищение кишечника (баста), очищение желудка (вамана-дхаути) и сквозное промывание пищеварительного тракта (шанкх-пракшалана). Вamana-дхаути снижает капху, баста — вату, шанкх-пракшалана (сахадж-баста-крийя) — питу. Подробное описание этих процедур несложно найти в книгах по аюрведе и тибетской медицине. Крийи в йоге по своему действию идентичны панчакарме в аюрведе, хотя терапевтический потенциал последних на порядок выше за счёт использования трав, масел и сопутствующих процедур. Скажем, для вamana-дхаути в йоге применяется 40-дневный курс, а в аюрведе — максимум 8 дней. Особенно важно точно подобрать крийи соответственно темпераменту. Один из выдающихся йогинсов современности Т.Кришнамачарья писал: “Использование крий, когда индивидуальная доша неизвестна, может принести больше вреда, чем пользы. В каждом человеке есть преобладающая доша, и крийи должны рассматриваться в соответствии с индивидуальной конструкцией.”

Очень важным элементом является подбор асан, направленных на корректировку дош. Здесь огромную помощь оказывают концепция пяти стихий (панчататтва). В индотибетской медицине считается, что Вата возникла от слияния Ветра (вайю) и Эфира (акаша), Пита из Огня (агни) и Воды (апо), Капха — из Воды (апо) и Земли (притхви). В тоже время йогическая концепция чакр говорит о том, что местопребыванием таттвы Земли является Муладхара-чакра, Воды — Свадхистана, Огня — Манипура, Воздуха — Анахата, Эфира — Вишуддха.

Муладхаре в физическом теле соответствует копчик и промежность, Свадхистане — пояснично-крестцовый отдел, Манипуре — пояснично-грудной, Анахате — грудной, Вишуддхе — шейный. Речь идёт не только об одноимённых отделах позвоночника, но и обо всём участке тела, иннервируемым соответствующим отделом спинного мозга. Подбирая асаны по воздействию на данные области, можно усиливать или ослаблять определённые таттвы и как следствие регулировать доши. Так, например, при процентном соотношении Вата-Пита-Капха 33:33:33 и общем времени практики 60 минут асаны для 3 дош выполняются в равном объёме — по 20 минут, при процентном соотношении 60:30:10 — время изменяется: 34 минуты для капхи, 22 минуты для питы и 4 минуты для ваты. Следовательно, большую часть времени необходимо будет посвятить асанам, воздействующим на область промежности (Муладхара), пояснично-крестцовое (Свадхистана) и пояснично-грудное сочленение (Манипура). Для Муладхары подойдёт большинство стоячих асан, от таласаны до хануманасаны, балансировочные асаны — от врикшасаны до утхита-паршвасакхиты, сидячие — ваджрасана, бхадрасана, сиддхасана, падмасана, а также гарудасана

и гомукхасана. Для Свадхистаны: прогибы в пояснично-крестцовой области — цикл шалабхасаны, ардха-бхуджангасана и др., наклоны — от курмасана до йоганидрасаны, скрутки — париврита-триконасана, париврита-парсваконасана, меру-вакрасана, цикл маричьясаны и бхарадваджасаны. Для Манипуры: прогибы — цикл бхуджангасаны, ганда-бхерундасана, вришчикасана, раджакапотасана. Наклоны — цикл халасаны, карна-пидасана, пиндасана. Скрутки — ардха- и парипурна-матсиендрасана, пашасана. Также для Манипуры очень хороша маюрасана. Для Анахаты: прогибы — пурна-бхуджангасана, урдхва- и адхо-мукха шванасана, цикл дханурасаны, уштрасана, чакрасана, натараджасана, гхерандасана. Наклоны в данной области весьма проблематичны, но всё же они есть — цикл саламба- и ниламба-сарвангасаны, положение рук при гарудасане. Скрутки — некоторые варианты маричьясаны, матсиендрасаны и пашасаны. Для Вишуддхи: прогибы — матсьясана, капотасана, випарита-дандасана. Наклоны — сарвангасана, шашанкасана, пиндасана. Скрутки — во многих асанах на скрутку, ранее упоминавшихся.

Данный список не претендует на полноту и законченность. Большая часть асан в него не вошла, что отнюдь не умаляет их значимости. Многие асаны воздействует на несколько чакр одновременно. Некоторые же асаны задействуют все чакры, как, например, некоторые варианты чакрасаны и пиндасаны.

Человек, практикуя асаны, постепенно расширяет возможности своего тела, что со временем сказывается на терапевтической эффективности асан не лучшим образом. Для нейтрализации этого “привыкания” используются более продвинутые варианты асан.

3. Определение больных органов и выбор способов лечения больных органов и укрепления “слабых мест”.

Традиционная медицина выделяет 11 основных органов — Тонкая кишка, Желчный пузырь, Печень, Желудок, Селезенка (поджелудочная железа), Почки, Перикард, Легкие, Сердце, Мочевой пузырь, Толстая кишка. Также в китайской медицине присутствует понятие “трёх обогревателей”, которое В. Лад трактует как “баланс тридоша”. Безусловно, данный список не исчерпывает того перечня органов, который известен западной медицине. Тем не менее, он весьма эффективно использовался для диагностики и лечения многих заболеваний в течение веков.

Методы диагностики в данном случае включают пульсовую диагностику, визуальный осмотр, ди-

агностику по естественным выделениям организма. Современная медицина добавила такие немаловажные методы, как электро- и термопунктурная диагностика (по Фоллю, Накатани и пр.). Правильное и адекватное применение современных диагностических процедур (УЗИ, ЯМРТ, рентген и др.) также весьма эффективно.

Определившись с уже имеющимися и возможными отклонениями в работе органов, подбираем асаны для лечения или поддержания органов. Воздействуя асанами на определённые сегменты тела, мы через различные механизмы регуляции воздействуем на органы. Наиболее простым из этих механизмов является изменение локальной гемодинамики — компенсаторного усиления кровообращения после растяжения или сжатия.

Немалое значение имеют кожно-висцеральные и моторно-висцеральные рефлексy, позволяющие напрямую влиять на функции различных органов. Дело в том, что чувствительные нервы внутренних органов, участков кожи (зоны Захарьина-Геда) и мышц пересекаются на уровне сегментов спинного мозга (грантхи). И наоборот, напряжение определённых мышц и стимуляция определённых участков кожи крайне благотворно воздействуют на внутренние органы.

Очень благотворно на мочеполовую систему действуют бхадрасана, гомукхасана и гарудасана, шалабхасана, курмасана, маричьясана. Для печени и желчного пузыря полезны халасана и матсиендрасана, для почек — цикл бхуджангасаны, особенно тирьяк-бхуджангасана, дханурасана и шалабхасана, для желудка и поджелудочной железы — маюрасана, цикл матсиендрасаны и пашасана. При болезнях лёгких эффективны прогибы в грудном отделе — такие как матсьясана, бхуджангасана и адхо-мукха шванасана, для сердца и перикарда — цикл саламба- и ниламба-сарвангасаны.

Заключение

Таким образом, данный алгоритм даёт возможность создать индивидуальный комплекс, подбирая элементы практики, которые уравновешивают эрго- и трофотропную системы, приводят к балансу доши, лечат и укрепляют органы. Достигнутое состояние равновесия всех систем является основой и базисом для дальнейшего развития и совершенствования в йоге. Для достижения этого состояния в индо-тибетской медицине также применяются диета, фитотерапия, режим, массаж и гидротерапевтические процедуры. Сочетание этих и других методов с практикой йоги может существенно повысить её эффективность.



Андрей Лаппа – один из наиболее известных и опытных русскоязычных преподавателей хатха йоги. Одновременно с практикой йоги он много лет посвятил подводному плаванию. В 1982 году Андрей стал мастером спорта СССР и несколько лет подряд был членом национальной сборной команды Украины. Начал профессионально преподавать йогу в 1987 году. В 1994 году за активные действия по распространению йоги на Украине посол Индии в Киеве наградил Андрея возможностью пройти бесплатное обучение в Институте йоги у всемирно известного учителя Б.К.С. Айенгара. Так он впервые оказался в Индии. Впоследствии Андрей еще не раз подолгу путешествовал, жил и учился в Индии, Непале, Тибете, Китае. Совершенствовал практику йоги под руководством Б.К.С. Айенгара в Пуне и йогачарьи Рудры в ашраме Шивананды в Ришикеше, стал первым русскоязычным учеником всемирно известного учителя аштанга-виньяса-йоги Шри К. Паттабхи Джойса из Майсора, слушал полный курс лекций о Вини-йоге у сына Шри Т. Кришнамачарьи – Десикачара, прошел ознакомительное обучение древнеиндийскому воинскому искусству Калларипайят в Тривендраме и древним стилям индийского танца Бхарата Натьям и Одисси у лучших мастеров Индии Гуру Натх Джена и Пратибхи Натх Джена. Кроме того, в Киеве Андрей несколько лет обучался искусствам Зыюнг-Шинь и Вьет-Во-Дао у вьетнамских мастеров Чан Чунг Зунга и Чан Ти Зунга. Является основателем и руководителем Киевской Федерации Йоги, а также автором известной книги «Йога: Традиция Единения».

ДУХ

ОТРЫВОК ИЗ НОВОЙ КНИГИ

Дух – это сущность, идея организации, качество. Любая мысль, чувство, форма имеют хозяина в Духе. Появление мысли в уме, ощущение присущих ей качеств, приведение формы тела в соответствующее ей положение или движение, совершение соответствующего ей действия в окружающем пространстве – есть процесс проникновения и распространения Духа во внутреннем пространстве человеческого существа и вокруг него.

Такое проникновение может происходить как во время бодрствования, так и во время сна. Способность различать и правильно интерпретировать сущность влияющего и проникающего Духа – есть Сознательное Духовное Видение. Потеря такого Видения приводит к духовному рабству и плодам заблуждения. Отсюда неопределимо важно иметь правильный ориентир в Духе. Осознавать действия Духа Защитника, Духа Созидателя и Духа Разрушителя. И сохранять сознательность в каждый момент жизни – бодрствуя и во сне. Духов много, но благо приносит лишь Единый, который над всеми.

Правильное различение и распознавание Духов приходящих с Эго-стимуляциями, эмоциональными переживаниями, пищей, одеждой и другими носителями, развивается практическим опытом осознания сущности их влияния на состояния: уравновешенности сознания, удовлетворенности, радости, внутреннего покоя, целостности сознания, контроля, сознательности, энергонаполненности, здоровья, чистоты, сострадания, терпимости, духовной свободы, индивидуальной независимости, Силы Духа, Единства со Всеобщим.

Все, что разрушает эти качества – есть результат бессознательных, отрицательных духов-

ных влияний или неправильной духовной ориентации и требует сознательной коррекции в Духе с предпочтительным отбором и ориентацией только на положительные духовные влияния, способствующие достижению и укреплению вышеперечисленных качеств.

Соответственно, воплощенное человеческое существо является врожденным представителем Духа определенной сущности, качества и формы в Мироздании. Самоосознание и усердная созидательная практика способствуют эволюции, духовной переориентации и освобождению от паразитирующих Духов, освобождению от заблуждений и их следствий – отрицательной Кармы деградации.

В этом преуспевают пробудившиеся. Те, кто преодолев лень, стремятся к непрерывному осознанию себя и воспринимаемого мира. Те, кто видят Дух сквозь Формы. Те, кто видят связь материального и идеального. Те, кто осознают сущность происходящего.

Непонимание и увлечение различными по сути духовными и эзотерическими системами по очереди или одновременно впускает или открывает лазейки для Духов противоречащих друг другу, что вносит раскол в сознание, запутывает, порождает больше вопросов, чем ответов и ведет к прогрессирующему заблуждению.

До состояния Совершенства нужно дорасти в Духе. Для достижения совершенства нужно повзрослеть в Духе. Нужно приобрести опыт ошибок многих жизней, чтобы надоело бесконечно страдать и мучаться, чтобы возникла мотивация вырваться из порочного круга зависимости бессознательных действий в заблуждении (Сансары) и их печальных следствий (Кармы), чтобы возникла мотивация стать сознательным и ис-

пользовать в жизни Силу Духа для положительных изменений и достижения всех вышеперечисленных качеств.

Возраст тела далеко не всегда связан с возрастом Духа. Существует множество примеров, подтверждающих большую духовную зрелость некоторых детей по отношению к некоторым взрослым и более молодых телом по отношению к более старым. Старый Дух виден в глазах. Он виден с рождения по мудрости, данной ребенку опытом предыдущей жизни. У такой врожденной мудрости просто нет другой причины, чем предыдущий духовный опыт.

Будьте бдительными, когда приходят мысли о деликатесах, когда предвкушаете наслаждения, когда попадаете на хитрые крючки рекламы, когда поддаетесь престижным тенденциям в “стаде”.

Вовремя замечайте “приятненькие” и на первый взгляд совершенно безобидные проникновения извращенных идей, похотливых желаний и комфортной лени в ваше тело и сознание, которые “ловят на крючки” и пожирают вашу энергию, незаметно отбирая у вас и саму жизнь, медленно убивая так, что “за руку не поймаешь”.

Вовремя реагируйте на них постановкой волевых блоков в восприятии и сознательной переориентацией на позитивный для вас Источник духовного влияния. Это Ключ к Духовной Свободе (Мокше). Это современные Духовные Единоборства, которые единственно актуальны в наши дни вездесущей, хитро скрытой и для большинства невидимой, Духовной Войны. Иные устаревшие виды и методики единоборств уже почти утратили свою значимость в современном мире. Ибо те, кто охотится за вашей Силой и сознательно ведет эту Войну — совершенствуются. И они давно усвоили, что для эффективного паразитирования и отнимания чужих жизней, нужно скрыть свои действия, вывести их в сферу коллективного бессознательного, поощряя распространение бессознательности, желаний и пристрастий в социуме. По всему миру ездят экономические танки, взрываются кризисные фугасы, свистят пули негативных эмоций и пристрастий, а “слепые армии обезглавленных рук и ног” наслаждаются пытками смерти погрязнув в пристрастиях и заблуждениях.

Бессознательные “ловятся на приманки”: великих идей, престижа, чувства собственной исключительности, рекламы и пр. Легкомысленно жертвуют свою и чужую Силу и становятся “батареями” — энергопридатками для сознательных охотников и машин...

Где то в глубинах человеческого существа есть место — ничтожно малая точка, которая при увеличении выглядит как область, окруженная мно-

жеством “дверей”. В эту область подводится вся жизненная энергия человеческого существа, даруемая Мирозданием. “Двери” подчиняются только Силе Духа и через них жизненная энергия направляется и питает мысли, чувства и действия человека. Через эти “двери” жизненная энергия организует, заряжает и переходит в других живых существ, в другие материальные объекты и технические устройства, которые производит человек.

Если человек не пользуется своей Силой Духа для управления этими “дверями”, то ими управляют Силы влияющих Духов, которые борются за право доступа к жизненной энергии потенциального донора. У бессознательных людей эти “двери” всегда распахнуты и предоставлены во власть чужой Силы Духа. Через них дуют ветры чужих идей желаний и увлечений, которые расхищают жизненную силу. (На сегодняшний день рекламные медиа компании планируют этапы своего влияния на умы на десять лет вперед. Планируют то, что люди будут желать через десять лет. А заказчики развивают технологии и организуют производство того, за что люди будут платить через десять лет.)

Духовное освобождение достигается за счет осознания состояния “дверей”, их подчиненности чужой Силе Духа, осознания задачи своего рождения и полного перевода контроля состояния “дверей” личной Силе Духа. Только такой контроль позволяет человеку сознательно направлять свою жизненную силу туда, куда он считает нужным для реализации задачи своего рождения. Позволяет держать “двери” закрытыми и не тратить энергию на недостойные действия. Или открывать эти “двери” на строго контролируемый угол, определяющий меру сознательно направляемой жизненной силы. Только такой контроль позволяет определить единственно достойного для себя хозяина в Духе и сознательно отдать в его руки власть над своей жизнью.

Есть немало людей, которые догадываются о таком положении вещей, но им всегда чего-то не хватает чтобы привести свое понимание к практическому умению и непрерывному исполнению в жизни. Для того, чтобы прогрессировать на духовном пути, не достаточно только теоретически понимать. Нужно реально действовать. Чего же не хватает для практического духовного освобождения?...

Быть бдительным и сознательным всегда и во всем. Практически использовать уже известные пути и системы тренинга для духовной ориентации, самоосознания, самоконтроля и роста Силы Духа.

Но где те, изначально сильные Духом, кто способен побороть свои пристрастия и лень?



ЙОГИЧЕСКИЙ ВУДСТОК: КАЦИВЕЛИ 2002 – КАК ЭТО БЫЛО

Народ начал подтягиваться еще 26 июня. Уже тогда на предполагаемом месте тусовки можно было наблюдать несколько одиноко стоящих и уже весьма неплохо загоревших абсолютно голых мэнов, задумчиво глядящих в понтийские дали. И никто из изредка мирно дефилирующих по верхнему ярусу недостроенной набережной отдыхающих даже не догадывался, что это первые ласточки, а точнее орлы, из налетевшей к 1 июля стаи.

Через пару дней появились первые палатки и мужской состав слегка разбавился прекрасным полом, и к моменту начала мероприятия йогины по количеству было не меньше, чем йогины, что лишний раз свидетельствует об универсальности йоги.

Хотя, собственно, о каком мероприятии идет речь? Положительная отличительная черта прошедшего сборища в том и заключалась, что никакого мероприятия-то и не было. Просто собрались дети лейтенанта Шмидта, точнее Андрея Сидерского, и вернее сказать не дети, а ученики, друзья, и заочные знакомые, ибо некоторые из присутствовавших раньше даже и не видели Андрея (хотя точно слышали о нем). Все они, по-видимому, считали, что имеют отношение к йоге и это их сближало, так как люди были самого различного возраста (где-то от 18 до 60, не считая совсем грудных детей, которые тоже были), из самых разных точек СНГ, а некоторые уже из Дальнего Забугорья. Хотя где уже те бугры, и что считать далеким или близким — расстояние между странами или пропасть между отдельными людьми, их мировоззрением, взглядами на смысл жизни и продвижения по ней? Кворум был велик — на бетонной набережной в прайм-тайм собиралось около 50-70 человек, причем в отличие от героев Ильфа и Петрова, все они были красивы, радостны и где-то даже счастливы, хотя я, как и автор идеи meetinga, не уверен, что это состояние имеет какое-либо отношение к действительности.

Так все же зачем мы все туда, если не строим, то толпой, припёрлись? Все очень просто, сказки обман, мастер-тусовка скрылась в туман. И те из празднующих и специально ждущих шоу наблюдателей были, по-видимому, слегка разоча-

рованы: карнавала не будет, карнавала нет! Нет, там действительно собрались опытные и крутые практики, многие ведущие инструкторы и реально можно было увидеть элементы и целые блоки их НАСТОЯЩИХ тренировок. А можно было прождать несколько часов и ничего особого не увидеть. Потому что все происходило очень свободно, спонтанно, без какого бы то ни было плана или программы. Первые садхаки приходили в начале шестого утра (жившие в палатках просто не покидали сцену), последние уходили с заходом солнца около девяти вечера. С погодой повезло — солнце исчезало только на ночь и шпарило нещадно, что, по-видимому, и подвигло большинство присутствующих общаться с ним в стиле “ню”, не обременяя себя абсолютно излишними в таких условиях тряпками. Хотя тем, кто вовремя не использовал достижения цивилизации в виде крема для загара, пришлось на первых порах не сладко. Люди приходили, уходили, купались, загорали, вдруг начинали делать какие-то асаны, иногда делали их часами, иногда через пару минут так же неожиданно, как начали, прекращали и куда-то уходили или продолжали загорать. Ближе к вечеру можно было услышать ритмичные удары барабана и увидеть 2-3 человека, извивающихся в спонтанном танце, через несколько минут они же уже сидели у маленького костерка и пили чай. Постоянно собирались какие-то группы, которые делились своими наработками, опытом практики, рассказами о поездках на разные семинары, на Алтай, в Сибирь, Индию, Непал, Америку, Египет.

На встрече приехали отнюдь не только, как кто-то может подумать, последователи и поклонники стиля Андрея Сидерского, а практики самых разных традиций, школ и направлений. И это сделало сейшен особенно ценным в силу разностороннего опыта участвующих. Они показывали друг другу какие-то нюансы, иногда на себе, иногда друг на друге. Все учились у всех, хотя, конечно, были и столпы с впечатляющим опытом практики, и новички, пробравшиеся на тусовку, надеясь на то, что удастся подсмотреть секреты крутых и их не выгонят с бетонного пляжа, если они не продемонстрируют стойку на руках. Во второй

половине немероприятия опыт наиболее искушенных с мягкой подачи Сиды вылился в несколько вечерних лекции по разным, иногда на первый взгляд далеким от йоги, темам. Юлия Петрик и фри-дайвинг, Влад Фадеев и дайрума-тайсо, Славы (Смирнов и Гуцалюк) и энергетические аспекты практики асан, эксклюзивный взгляд на йогу Ромы Рокотёла, соотношение традиции йоги и реальной практики в выступлении Дениса Заенчковского. И, по-видимому, только окончание тусовки не позволило продолжить этот цикл импровизированных лекций дальше, потому что еще осталось кому и что рассказать. Абсолютно разные люди говорили, по сути, об одном. О Йоге. А о чем же еще?

Каковы же первые, еще “сырые”, но уже вполне понятные выводы?

Мастер-тусовка удалась.

В первую очередь удался настрой на солнце, море, ветер. И свободу. А это главное, ибо любое, самое замечательное событие, с самыми классными участниками, загнанное в рамки какой-то программы, сковывает.

Реально приехали многие наши мастера. Честно скажу, жаль, что не все приехали, хотя и прекрасно понимаю, что всегда по разным причинам совсем все одновременно собраться не смогут никогда. Но хочется верить, что те, кто не доехал в этом году, в следующем присоединятся обязательно.

Количество околдойоговского народа не вышло за разумные пределы и ограничивалось, в основном, сопутствующими адептам учения друзья-

ми и родственниками. Но хочется надеяться, что их процент расти не будет и не будет совсем “левых” зевак, ибо окружение обществом себе подобных так ценно и пока еще так редко можно вкусить.

Отлично выбрано место, уникальное тем, что не сильно удалено от источников жизнеобеспечения, море опять же вот оно, а гладкие, весьма протяженные бетонные плиты набережной покинутого пансионата позволяют совместить ленивое подогревание своего мяса на сковороде крымского жгучего солнца и практику йоги, что соотносить на обычном песчаном или галечном пляже проблематично. Также место ценно своим практически полным отсутствием “нормальных” отдыхающих, постоянно жрущих жареную курицу и шашлыки, пьющую водку и пиво, играющих в карты, удушающих окружающее пространство покрывалом от дыма своих сигарет.

На мой взгляд, желательно сделать сборище чуть более продолжительным — дней на 10, а две недели вообще песня! Так сказать, Главная песня о главном. Кстати, некоторые остались после всего жариться на кацевелиевских плитах и дальше.

И последнее. Остается добавить, что я тоже, как и организаторы, пытался снимать видео о и вокруг происходящем, хотя когда и в каком виде оно будет смонтировано — пока неизвестно. Но вот некоторые застывшие мгновения происшедшего в Кацевели 2002 уже сейчас можно увидеть на страницах этого журнала.

MNK

фото Андрея Рожнова

«Женский Стиль» с Таней Пивень

ВПЕЧАТЛЕНИЯ О ЛЕТНЕМ СЕМИНАРЕ НА ТАРХАНКУТЕ

Лето — пора, когда хочется провести время с пользой: и отдохнуть хорошо, желательно на море, и познакомиться йогой. Естественно стояла проблема выбора — куда поехать. Из большого количества семинаров по йоге, проводимых в это лето в Крыму, выбрать было довольно сложно. В моей памяти отложилось высказывание мастера йоги Андрея Сидерского, услышанное на его весенней лекции. Андрей рассказывал об особенностях практики йоги у женщин, о том, что женская практика йоги может отличаться от мужской, и должна быть адаптирована для женского организма, тогда будет происходить выработка организмом женских гормонов.

Поясню эту идею. Если женщины практикуют в интенсивном режиме хатха йоги, который изначально



был рассчитан на мужской организм (большинство учителей мужчины), то организм вырабатывает мужской гормон тестостерон, соот-

ветственно теряется женственность, и при длительной практике могут происходить изменения всего организма. Таким образом, теряется женская сущность, течет и мягкость, и возникает больше мужских качеств. А поскольку организм — система взаимосвязанная, то это проявляется и на уровне тела, и на уровне поведения и ума. Моя женская сущность мне дорога, как память о данном конкретном воплощении, и видоизменять ее мне совершенно не хочется, даже ради эксперимента, так как она мне очень симпатична, да и не только мне, уж поверьте. Поэтому слова мастера нашли во мне отклик. Также меня заинтриговало развитие этой темы Сидом (так, говорят,

он сам себя называет, да и не только он...), когда прозвучало имя мастера киевской школы, адаптирующего практику йоги для женщин, одного из очень немногих, (со слов опять же Андрея) преподающего у нас женский стиль, Татьяны Пивень. Даже были показаны съемки практики Татьяны, из видеofilmа «Кто есть кто — 2. Украинские преподаватели йоги». Очень гармоничное и красивое выполнение асан! С лекции я ушла вдохновленная данной темой (Ну наконец то! Хоть как-то подошли к этому вопросу!), и попутно раздумывая, что же такое женский стиль. Вопрос этот потом еще долго вертелся у меня в голове.

Так к чему это лирическое вступление? А к тому, что летом, выбирая место полезного отдыха и заглянув на сайт Андрея Сидерского, в графе «семинары» я увидела фамилию Пивень, ту самую девушку из фильма. Я поняла, что поеду к Тане и, может быть, найду ответ на мучивший меня вопрос о женском стиле. Так был сделан выбор.

Семинар проходил в живописном месте Крыма на мысе Тарханкут, описанном Сидом в «Третьем открытии силы». Именно там герой книги практиковал с мастером Чу. Уж даже и не знаю, было ли случайным это совпадение... Но это был действительно йогический тренинг! Люди жили в палатках, на берегу моря. Некоторые ночевали прямо под открытым небом в спальниках, на ковриках для йоги, что соответствовало йоге в смысле единения, в данном конкретном случае с природой. Стихии окружали со всех сторон. Ночной костерок, шум прибрежных волн, шквальный ветер, бескрайняя степь и волнующий звездопад, помогали разотжествиться с представлениями городского жителя о себе как о теле, проживающем в квартире, продолжающей это тело. Сознание расширялось и сливалось с окружающим пространством, принося ощущение гармонии всего. Этой всеобщей гармонизации способствовали плавные, однако не лишённые сложных элементов тренировки Тани, а также медитативные техники наблюдения за дыханием, которые мы делали по утрам.

Оказывается, помимо практики хатха йоги, Таня уже несколько лет занимается Випассаной, (медитативной традицией Южного Буддизма), принимает участие в проведении ритритов в России, и мечтает организовать курс Випассаны на Украине. Статьи подобный ретрит на Украине планируется впервые, благодаря энтузиазму Тани Пивень.

Практика йоги помогла Тане справиться с болезнью, которую отказывались лечить врачи, развить физическую выносливость, силу и гибкость, а также расширить уровень сознания, наполнить жизнь Дхармой, выполняя свое предназначение. Вообще Таня удивительно работоспособный и целенаправленный человек. До практики йоги Татьяна занималась китайскими энергетическими системами, такими как Тай-цзы Цюань и Цигун. Возможно в связи с этим ее тренировки так энергетически «наполнены». Пивень интуитивно чувствует поток, и также легко передает состояние потока тем, кто у нее занимается. Однако сама она не бравирует терминами «плотность потока», «энергетические вихри» и тому подобное, довольствуясь передачей «тонких вибраций» на уровне практики, а не рассуждений. Татьяна является близкой ученицей Сидерского, одной из немногих, с кем он сполна делится своими знаниями. Сам Андрей считает, что они с Татьяной очень похожи, но чертами характера, практикой ли, жизнелюбием, или чем-то еще, не поясняет.

Тренировки проходили под открытым небом, прямо в степи. Время подобрали ближе к вечеру, чтобы было не очень жарко заниматься, и после шавасаны можно было насладиться живописным закатом, который в сочетании с практикой йоги весьма способствовал остановке блужданий ума. Замечу, что закат на Тарханкуте, также как и тренировки, были каждый день разными. Интенсивность тренировок возрастала с каждым днем, добавлялись новые элементы и последовательности. А закат менял свой цветовой спектр. Был то серебристо-белым, то пунцово-красным, а то и просто оранжевым. Такие явления природы как разноцветный закат в одном и том же месте были для меня чем-то новым, также как некоторые эффективные тренировочные последовательности. Особенно порадовал Танин подход к скруткам позвоночника, но к сожалению, описать его здесь не представляется возможным. Это можно только показать, сделать и почувствовать.

Отдельно хочется упомянуть о группе, которая была на семинаре. Люди, которых карма привела на мыс Тарханкут этим летом, все были по-своему уникальны. Разносторонне развитые, с «йоговским», «цигунским», «тайцзишным», «бойцовским», «походным» (по местам Силы и горам) прошлым и философским отношением к жизни. Атмосфера семинара была дружески доверительная и информа-

ционно насыщенная, а также очень жизнерадостная, то и дело слышался смех, показывая, что ничто человеческое не чуждо и продвинутым йогам. Ведь есть такая идея, что личность преподавателя привлекает определенных учеников, соответствующих определенному типу энергии. Судя по группе, которая собралась у Тани, можно высоко отозваться об ее преподавательских способностях. Хотя были и новички, которым уделяли достаточное количество внимания, чтобы они смогли почувствовать себя уверенно. Как ни странно, (в связи с вышеупомянутой женской тематикой), большинство участников были мужчины. Вероятно, и мужчинам иногда полезен текущий стиль «Тха». Впрочем, было достаточно и силовых поз, которые комбинировались с асанами на растяжку и вытягиванием позвоночника, так что скорее можно охарактеризовать стиль занятий как плавное перетекание «Ха» (солнце, активная энергия) в «Тха» (луна, текучесть и расслабление).

В последний день семинара поднялся сильный штормовой ветер. Небо затянуло серебристыми облаками, волны пенились белыми гребнями и накатывались на берег, разрушив крепость, возведенную йогами из прибрежных камней, чтобы прятаться от солнца днем и ветра ночью. Коврики для йоги от сильных порывов ветра постоянно норовили взлететь в воздух. Шум и вой ветра доносился до стоящих в степи палаток, одновременно волнует и убаюкивая. А вечером взошла совершенно седая луна, с космами грозных облаков, освещающая пенные гребни волн и белющие камни берега. Угли в костре догорали. Промозглый ветер и картина белой ночи и белого пространства вокруг навевали мысли о наступлении зимы. Природа особыми красками отмечала время окончания семинара, время расставания с мысом, Таней Пивень, интересными людьми, ставшими во время семинара хорошими друзьями. Завтра все разъедутся кто куда. Это место на данный момент «отработано» свою задачу. А сейчас остается восхищаться дикой степной силой и красотой природы, и благодарить за волшебный, незабываемый отдых и замечательную практику. За все то, что заставляет двигаться вперед, в неизведанное будущее пространство, и вдохновляет развиваться. За то, что возникают соответствующие твоей внутренней сути ситуации и события. Ведь ничего в нашей жизни не происходит просто так. Спасибо Тане за семинар, за новые знания, и до встречи в будущем. Спасибо Андрею Сидерскому за рас-

сказ о Тане. Ведь не будь этого, я могла бы не поехать на тренинг, и не получить того, что получила.

Уезжала я с семинара с чувством глубокого спокойствия в душе, с приобретенными новыми знаниями и новыми друзьями. А тело ощущало себя сильным и гибким после гармоничной практики. Вас наверно волнует вопрос, так

почему же стиль Тани Пивень все таки женский? Да потому что она сама по себе необыкновенно женственная, доброжелательная, открытая и жизнерадостная. А характер практики отражает характер человека. Ответ на интересовавший меня вопрос: «Как же практиковать женский стиль?» наконец нашелся. Если вы женщина, прислуши-

вайтесь к тому, чего хочет ваше тело, комбинируйте силовые асаны с мягким вытяжением, дайте телу время на отдых после выполнения сложной асаны с длительной фиксацией, дышите глубоко и самое главное, ощущайте себя Женщиной, с большой, конечно же, буквы! Успехов в практике и осознании...

После семинара Тانيا Пивень ответила на некоторые наши вопросы:

Тانيا, расскажи пожалуйста о себе, о своих взаимоотношениях с йогой.

Я занимаюсь йогой с 1999 года. Преподаю с 2001. На данный момент я нахожусь в процессе переосмысления своего инструкторского опыта. Я поняла, что работать в так называемом «свободном потоке» не всегда эффективно. Народ расслабляется, а работать серьезно не хочет. Поэтому я занимаюсь упорядочиванием своих наработок, сведением их в четкую, грамотно выстроенную систему. Для меня йога — это не профессиональная деятельность. Это состояние ума, стиль жизни, способ восприятия. Или состояние не-ума... Йога — такое же понятие, как Дао, которое сложно облечь в слова. Для меня ценна сама жизнь, как процесс творчества, обучения и реализации. У меня нет постоянных принципов, так как я отдаю себе отчет в том, что все меняется и ничто не вечно. Свои качества я не делю на худшие и лучшие, также как вещи и явления на плохие и хорошие. Я стараюсь освободить свой ум от каких-либо идеальных картинок, образов и форм. Это ловушки для ума, которые мешают творчески проявляться и идти своим Путем.

Сегодня распространено явление, что люди, которые занимаются йогой, стремятся сделать свое хобби своей работой и начинают преподавательскую деятельность. Как ты относишься к этому?

Зачастую это или дань моде, или способ уйти от разрешения жизненных ситуаций. Со стороны работа инструктором йоги кажется такой оригинальной, привлекательной и легкой... Начинаящим инструкторам и индивидуумам, которые начали мечтать на эту тему, я бы посоветовала хорошенько подумать — зачем им это нужно. Главное при этом быть честным перед самим собой. Никто за вас не сделает выбор и не посоветует, как лучше и правильнее поступить. И главная сложность — это научиться действовать в соответствии с интуитивным осознанием того, что ты хочешь сделать, и как это осуществить наименее энергозатратным способом, не причиняя вреда ни себе, ни окружающим.

Андрей Сидерский говорит на своих семинарах и лекциях о том, как ты преодолела болезнь с помощью йоги, можешь ли что-нибудь рассказать про это?

Мои болезни, сражения и победы на этом поприще — это мое прошлое, и оно не имеет значения. Я не хочу быть рекламным щитом. Людям, которые имеют проблемы со здоровьем, я бы рекомендовала прислушаться к себе, постараться понять истинную причину болезни, а затем решить — действительно ли они хотят избавиться от того или иного недуга. (Ведь многим людям просто нравится болеть. Плюс это способ ловко манипулировать окружающими.) После того, как сформировано намерение быть здоровым, можно двигаться широким фронтом: асаны, пранаямы, медитации, цигун, плавание, лекарственные травы, чай, закаливание, массаж, иглоукалывание, гомеопатические средства... Здесь человек должен выбрать сам несколько направ-

лений, придерживаясь принципа «золотой середины» (в смысле «без фанатизма»). То есть постараться не расплыться и в то же время не заикливаться на чем-то одном. Йога — не панацея.

Андрей Сидерский также называет тебя чуть ли не единственным человеком, адаптировавшим йогу для женщин. В чем, в твоему, заключаются особенности женской практики?

Естественно, женская практика будет отличаться от мужской. При этом практика одной женщины будет отличаться от практики другой, поскольку каждый из нас уникален. Задача практикующего (независимо от пола) — это творчески переработать технику «под себя». К сожалению, некоторые торопятся перейти к этому этапу и, прозанимавшись пару месяцев или лет, проникшись идеей практики в «свободном потоке», впадают в иллюзию «продвижения по Пути», на самом деле «зависнув» и никуда не продвигаясь. Для того чтобы двигаться в свободном потоке (йога это, танец или тай-ци), необходимо отдалить сколько-то лет терпеливому и настойчивому овладению базовой техникой. Это элементы, «кирпичики», связки, шаблоны, из которых можно что-то строить. Затем это все выбрасывается... и тогда начинается Танец. (По аналогии: для того, чтобы соскучиться по дому — необходимо уехать; чтобы уснуть, нужно проснуться...Понимаешь?).

Стоит ли практиковать во время женского цикла, если да то как? Каково твое мнение по этому поводу?

Время ежемесячных очищений — это период, располагающий к медитации. Я стараюсь использовать это. Анапана-медитация, Випассана, техники из «Вигьяна-Бхайрава Тантры», Ошо — вот направления, по которым я работаю. Что касается асан — можно сделать перерыв на 2-3 дня, исключить перевернутые позы, больше статики и плавного втекания.

Я слышала ты собираешься в Индию, что ты ожидаешь от поездки, какие места планируешь посетить?

Мне кажется, что путешествия помогают расширить модель восприятия мира, улучшить способность к быстрой адаптации, удовлетворяют заинтересованность в познании других культур. Человек начинает чувствовать себя везде дома, не страдает от ностальгии, культурной изоляции и т.п. Что ожидаю?...» Смеется. «Ожидания и планы имеют свойство быть разрушенными, если к ним привязываться. У меня есть ориентиры и направления, которым я следую. При этом путь от точки А (я) до точки Б (цель) чаще всего не является прямой линией, а является, как бы гармонично вписанной кривой в общий рисунок жизни. Хотелось бы посетить также Непал и Шри-Ланку. В Индии — Дели, Бомбей, Ришекеш, Чандигар, Агру, Варанаси, Бодгаю, Майсор, Гоа, Кералу, мыс Коморин, некоторые ашрамы. Также хочу «отсидеть» курс Випассаны у С.Н.Гоенки.

Что бы ты могла пожелать читателям журнала «Йога»?
Улыбнитесь и расслабьтесь! (радостно улыбается).

ЮЛИЯ БУРАВЛЕВА
фото Андрея Рожнова

Семинар Лино Миеле по Аштанга Йоге в Хельсинки (октябрь 2002)

Поехать на семинар Лино Миеле в Финляндию я собирался давно, еще в конце 2000 года. Это самое близкое и дешевое для нас место, где можно поучиться «классической» аштанга йоге, так сказать, вживую, а не по кассетам. Поездка запомнилась двумя моментами: Финляндия встретила нас первым в этом году снегом, который по мере приближения к столице исчез и непонятливостью пограничников, что за йога такая, на семинар по которой мы едем. Но когда один из них извлек из закров памяти пару слов на английском в тему «foot from head?», а я резво ему это продемонстрировал, он не только не сомневался уже в нашей лояльности, но и притащил напарника на повторную демонстрацию фокуса. Из пяти человек, собиравшихся поначалу на семинар, в силу обстоятельств до Хельсинки добрались только мы вдвоем с Леонидом Ланиным, который имеет более чем десятилетний опыт практики разных стилей йоги. На вокзале нас встретила Наталья Кантор, которая была уже на семинарах по аштанга йоге в Финляндии третий раз, можно сказать — ветеран движения. Она долгое время жила в Москве и занималась йогой в разных группах, а сейчас живет в Будапеште и активно пытается наладить там развитие йоги на основе своего, немало уже, опыта. От нас с Лёней Наташе огромное спасибо — без нее нам пришлось бы в Суоми, без опыта, без знания языка, гораздо труднее.

Поселились мы в одной из трех йога-шал, на Колмаслини, за смехотворные даже по нашим меркам 10 евро в неделю, где именно для таких как мы неимущих йогоинов есть две комнатки с плитой и матрасами. Вместе с нами жила молодая финка, приехавшая на семинар из провинции. Все три йога-шалы (помещения школы йоги) расположены практически в центре Хельсинки, так что добираться до места занятий из одной в другую было легко, сами помещения очень просто и в то же время чисто и удобно оформлены, к роскоши можно отнести лишь мощную и дорогую систему принудительной вентиляции, о которой нам приходится пока только мечтать, и разные сантехнические примочки.

Школа аштанга-виньяса йоги под руководством Юхи Яванайнен и Петри Райзанен, которую патронирует вице-президент Федерации Центров Аштанга Йоги Лино Миеле, самая сильная и развитая в Хельсинки, да и вообще, наверное (?) во всей Скандинавии. Поэтому Лино и проводит там регулярно не 3-4 дневные семинары, как, скажем, в Копенгагене, а 2-недельные.

Реальную пользу поездки принесет лишь в том случае, если вы уже занимались в этом стиле, знаете последовательность хотя бы первой серии и вообще, с чем эту аштангу едят. А семинар лишь добавит вам, продолжая аналогию, приправ и специй в вашу практику. Ехать «с нуля» просто нецелесообразно.

Занятия начинались рано, первая группа «заступала на вахту» в 5.30, последняя в 7.30, а в 10.00 уже начинались регулярные занятия. В первый день все делали только первую серию, без исключений. Со второго дня те, кто откатал первую серию относительно «без помарок» постепенно добавляют асаны второй. И так далее. Уже смотря на поездку постфактум, я полагаю, что Лино и финны были весьма удивлены нашим весьма неплохим уровнем подготовки, хотя, конечно, работать еще есть на чем. К середине второй недели, step by step, мы добрались до конца второй серии (то есть сделали подряд всю первую и, с грехом пополам, всю вторую серию), после чего последние три дня уже делали только вторую, совершенствуя те позы, которые шли хуже других. Когда в последний день Леонид спросил,

а нельзя ли продолжить и начать делать третий уровень, Лино сказал, что еще рано — надо работать над отстающими асанами второй серии.

Очень хорошо поставлена корректировка асан, кроме Лино и его напарницы из Рима Елены, Юхи и Петри, присутствовало около 6-8 «младших» инструкторов, которые ходили между рядами занимающихся, поправляли и помогали. (Сами инструкторы ничего не делают, как с легкой руки киевской школы принято повсеместно у нас, а лишь корректируют. Но несколько раз я наблюдал, как Лино показывал кому-то правильное выполнение отдельных

поз и делал это очень даже хорошо. В приезд Паттабхи Джойса в Финляндию в прошлом году Лино практиковал в общей массе занимающихся, легко и непринужденно пролетая в виньясах от асаны к асане, что для его возраста весьма неплохо. А в нашу поездку инструкторы и сам Лино занимались после общего тренинга, когда почти все уже расхотелись) После окончания основной серии идет длинный цикл «back bending», который включает в себя не банальные 2-3 подхода в урдхва дханурасане, а, если по полной программе, сначала 3-5 подходов из положения лежа, затем 3-5 подходов из положения стоя, 5 подходов с поддержкой инструктора и 3-5 подходов с выходом через стойку на руках. В итоге получается достаточно целостная проработка прогибов назад даже на 1 уровне (естественно, все осложнения даются по мере готовности



На фото (слева направо):

Юха Яванайнен, Петри Райзанен, Наталья Кантор, Лино Миеле, Леонид Ланин, внизу сидит MNK.

ученика, никто вас сразу через стойку на руках делать не заставит). После прогибов идет пашчимоттанасана, обязательно с инструктором, причем такая, какую сделать самостоятельно, независимо от глубины наклона вперед, невозможно. Инструктор буквально раскатывает вас своим телом, компенсируя возможные проблемы в спине и раздвигая позвонки. Очень приятно и полезно! За выполнением последующей заключительной серии, начинающейся с сарвангасаны, практически никто не смотрит, видимо считается, что это достаточно наработано предыдущей регулярной практикой. Большое внимание уделяется «правилу первой стороны» — в каждой асане есть порядок, с какой стороны надо начинать. Все лотосовые позы выполняются строго с первой правой ногой, без исключений. Хотя при внимательном изучении книжки самого Лино Миеле «Аштанга Йога» с фотографиями Шарата Рангасвами, внука Шри К. Паттабхи Джойсы, Леонид нашел две фотографии, где он делает падмасану наоборот, чем сильно удивил и финнов и самого Лино. Большое внимание уделяется также дыханию и дришти (направлением взгляда). Всегда, когда инструктор видит, что ты смотришь не туда, куда предписано, он показывает тебе нужную точку концентрации. То же касается дыхания, — несколько раз, когда я чисто непроизвольно приоткрывал рот, ко мне подбежал Юха и показывал знаками, что дышать нужно только носом.

Всего в семинар участвовало где-то около 70-80 человек. Средний уровень занимающихся довольно высокий, практически все делают первую серию, многие вторую, есть и те, кто пытается практиковать уже третий уровень, но таких, правда, всего несколько человек. Очень понравилось упорство, с которым занимаются финны. Придя на тренировку, все деловито переоделяются и, войдя в зал, полностью сосредотачиваются на тренинге. Никаких отвлекающих факторов, ни у кого не звонит телефон, как это повсеместно случается в наших центрах и клубах, никто не отходит в туалет, никто посередине тренировки не ложится в шавасану, все «пашут как заведенные». Контингент занимающихся самый разный, от 18 до 60, большинство, конечно, молодежи, но несколько мужчин и женщин довольно солидного возраста и комплекции вполне пристойно прокатывали свою практику.

В конце первой недели семинара был «сейшн» с ответами Лино на вопросы и последующим закуском в местном кафе имени Харе Кришны. Лино Миеле очень хороший актер и оратор, по-видимому скрывается его театральное прошлое, а его мимика позволяет зачастую понять ответ на вопрос даже не зная языка. На поступивший от нас вопрос, какое место в аштанге занимает шаткарма, он ответил, что «на свидание с ковриком надо идти так же тщательно подготовившись, как на свидание с девушкой, и здесь как раз практики очищения будут к месту».

Нам удалось в качестве наблюдателей побывать на нескольких регулярных занятиях финской школы. Классы делятся на несколько уровней. Начинается все

с «введения», где рассказывают всю историю, начиная с Кришнамачарьи и находки в калькуттской библиотеке «Йога Корунты» и далее до Шарата, причем отметят, что практика стиля сложная, не всем подходит, немногие доберутся до второго уровня, основная масса всю жизнь будет практиковать первый, а третий и далее — вообще удел единиц. И никакого «релакса», упорная тренировка день за днем. Затем идет подготовительный класс, где покажут Сурья Намаскар, несколько стоячих поз и заключительную серию без ширшасаны и лотосовых вариаций. Следующий класс — уже практически полная 1 серия совместно, и потом уже Майсор 1 (где все в своем ритме и соответственно уровню практикуют полную первую серию) и Майсор 2 (там уже идет практически индивидуальная практика всех уровней с минимальным вмешательством инструкторов). Периодически школа проводит семинары в самом Хельсинки, Копенгагене, летом на островах Балтийского моря, зимой на безе Коволамбич в Южной Индии.

Мне представляется, что несмотря на некоторую однообразность, повторяемость изо дня в день одной и той же последовательности, а может быть именно благодаря этому, практика аштанга виньяса йоги очень хорошо подходит большинству начинающих заниматься йогой, особенно, если они не в преклонном возрасте, не имеют ярко выраженных проблем со здоровьем и готовы регулярно практиковать. Прорабатывается все группы мышц, с самого начала, в отличие от многих других стилей, уделяется внимание правильному дыханию, вводятся элементы концентрации в виде дришти и бандх, постепенно дисциплинируется и успокаивается ум. Сами последовательности выстроены очень грамотно и, безусловно не являясь единственно возможным вариантом практики, их действенность подтверждена сотнями тысяч занимающихся во всем мире. Те же ученики, кто уже получил качественный фундамент в проработке тела и дыхания в стиле аштанга йоги и добрался до практики 2-3 уровня, всегда могут, зная принципы построения практики, выработать свою, индивидуальную практику, занимаясь не «деревенской самодеятельностью», а внося элементы реального творчества в поток накопленного опыта.

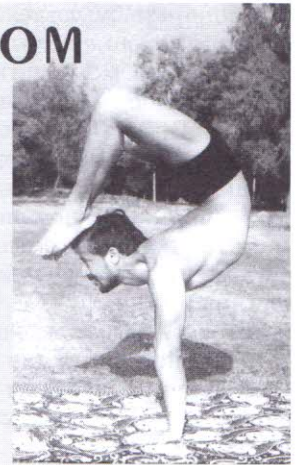
В приватной беседе с Лино Миеле мы рассказали о московском Аштанга Йога Центре, о большом интересе к этому стилю практики в России и нашем желании развивать это направление, пригласили его приехать с семинаром в Москву. Миеле удивился тому, что у нас большинство занимающихся работает в «микст» стиле, в свободном потоке, его мнение — надо, однажды выбрав, далее следовать одной школе. Он выразил потенциальную готовность приехать в Москву, но только при наличии достаточного количества практикующих и после того, как здесь уже побываю с тренингами его финские ученики Юха или Петри! Была достигнута предварительная договоренность, что кто-то из финнов приедет в в апреле 2003 года, а осенью к нам пожалует и сам Лино Миеле. Будем надеяться, что все эти планы сбудутся.

MNK

Если у вас есть хотя бы небольшой опыт практики и вы заинтересованы участвовать в предстоящем семинаре в апреле 2003 г. в Москве, пишите ваши заявки на участие на e-mail: seminars@ritambhara.com

БЕСЕДА С БАЛ МУКУНД СИНГХОМ

Эта небольшая беседа с Бал Мукунд Сингхом, учеником Свами Дхирендры Брахмачари, и ведущим преподавателем Национального Института Йоги им. Мораджа Десаи (Дели), состоялась в тренировочном зале этого же института, в июне 2002 года. Сквозь дверной проем доносился жар раскаленного делийского воздуха и отдаленный треск моторикш. С белых стен с обшарпанной штукатуркой на нас взирали украшенные засохшими гирляндами цветов портреты основателей этой традиции йоги — Махариши Картикеи и его ученика Дхирендры Брахмачари. На лбах черно-белых фотографий чей-то заботливый палец поставил тилаки (ритуальная точка на лбу) красной краской. Только что закончилось утреннее занятие...



Вопрос: Гуруджи, сколько вам лет и в каком возрасте вы начали практиковать йогу?

Б. М. Сингх: Мне сейчас 52, я начал свою практику в возрасте 23 лет. До того, как стать учителем йоги, я работал на фабрике, ассистентом в химической лаборатории, и у меня были проблемы с носоглоткой из-за этого. Кто-то посоветовал мне попробовать упражнения йоги, и я приехал в Дели, обучаться йоге, а потом и сам стал учителем.

В.: Вы приехали сразу к Дхирендре Брахмачари?

Б.М.С.: Да, я сразу начал обучение под руководством Свамиджи Дхирендры Брахмачари. И я оставил свою работу, практиковал, а потом стал учителем йоги. Я прошел курс обучения учителей йоги. Около 160 учеников поступили на этот курс обучения в 1980 году. Были курсы для учителей длиной в 1 месяц, 3 месяца, и 1 год. Я прошел их все. В 1980-83 годах я был инструктором йоги в Вишваятан Йога Ашраме, в Кашмире. (ашрам Дхирендры Брахмачари — прим. авт.)

В.: Обучались ли вы йоге у кого-нибудь еще?

Б.М.С.: Нет. Я искал йогов в разных местах Индии, но не мог получить йогу. Так что я думаю мой Гуруджи был лучшим.

В.: В России есть учителя йоги, которые обучались сами, с помощью книг. Потом они создали свои стили хатха йоги, которые часто не похожи друг на друга. Существует ли разница между стилями хатха йоги в Индии и насколько большая?

Б.М.С.: Разные школы в Индии следуют разным стилям. Часто у асан разные названия, но поза та же самая. Не забывайте главного — старайтесь читать тексты по Йоге — Хатха Йога Прадипика, Йога Сутры Патанджали, Гхеранда Самхи-

та, Шива Самхита, Йога Кундалини Упанишада, Васишта Самхита. Однако многие учителя йоги далеко не самые лучшие — они могут сами хорошо практиковать, но не очень хорошо обучать. Старайтесь найти хорошего учителя.

В.: Что вы думаете о йога-спорте? Некоторые думают, что это только лишь шоу-бизнес.

Б.М.С.: Это не так. Асана, Пранаяма, Мудра, Медитация — все это части Йоги. Йога — это Единство. Асана тоже Йога. Она может быть и спортом для достижения хорошего здоровья. Спортсмены часто получают разные травмы конечностей, проблемы с сердцем, головную боль и так далее. Но йога никогда не принесет такие проблемы. Так что йога может использоваться как спорт. Йога может использоваться в разных направлениях — и как философия, и как терапия для больных людей, как спорт, как тренировка для детей — везде.

В.: Некоторые полагают, что для практики Йоги им нужно изучить только несколько простых асан, даже в «Йога Сутрах» Патанджали описано только несколько сидячих поз. Для чего нужны разные асаны?

Б.М.С.: Патанджали описывает ментальный уровень Йоги. Он описывает только определение асаны, потому что асан 84 000, и описать их все трудно. Если вы будете выполнять асану правильно, то сможете достичь самадхи. Патанджали пишет: (цитирует на санскрите шлоку о том, что «асана это удобная поза»). Если вы легко и свободно сидите в асане и концентрируете свой ум на Сахасрара чакре, если вы это делаете долгое время, вы достигаете самадхи. Так что Патанджали пишет об асанах, используемых для освобождения ума. Но после него было много йогов, использовавших раз-

ные асаны, не только для самадхи, но и для достижения сильного здоровья, удаления болезней. В наше время не начинают сразу сидеть в асане и достигать самадхи, людям надо сначала достичь хорошего здоровья, затем они могут выполнять пранаяму и медитацию. Конечно не обязательно, чтобы все могли выполнять сложные и трудные асаны, можно достичь пользы для здоровья и с небольшим количеством асан. Есть духовные асаны — падмасана, сиддхасана, пашимотанасана — их вы можете удерживать долгое время. Сложную асану вы не можете удерживать долго. При ошибке можно нанести вред телу. Сложные асаны предназначены для профессионалов — они делают тело очень сильным, дают много гибкости и энергии.

В.: Но они не обязательны для достижения самадхи?

Б.М.С.: Не обязательны. Хотя хорошему практикующему его достичь легче.

В.: В традиционных древних текстах описываются разные техники, такие как Кхечари мудра, Ваджроли мудра. Возможно ли обучиться им в наше время, и практикуются ли они сейчас в Индии?

Б.М.С.: Я могу научить этому. Многие люди в Индии приезжают ко мне, изучать Кхечари мудру, Ваджроли мудру (показывает рукой в область паха), Басти.

В.: В Кхечари мудре подрезают язык?

Б.М.С.: Да, лезвием.

В.: Лезвием? А я читал что кристаллом соли.

Б.М.С.: Можно и солью.

В.: Знаете ли вы санскрит, и необходимо ли его знать, чтобы изучать Йогу?

Б.М.С.: Да, я знаю санскрит. Вам его учить не обязательно, глав-

ное понимать смысл текстов. Санскрит довольно трудный. Многие люди в Индии могут цитировать на санскрите, потому что на нем написаны Шастры (священные писания, фрагменты которых часто заучиваются наизусть как молитвы — прим. пер), но они при этом могут не понимать смысл. Сейчас есть много переводов на английский, на русский тоже.

В.: Если человек начинает практиковать йогу не только для хорошего здоровья, но и для духовного развития, должен ли он стать индустом?

Б.М.С.: Не обязательно. Человек любой религии может практиковать йогу — индуист, сикх, мусульманин, джайн, христианин.

В.: Но он начинает использовать мантры с именами индийских Богов, а если он в них не верит?

Б.М.С.: Йога это освобождение ума. Цель не обязательно Бог. Йога не учит какой-либо религии. Она развивает тело, ум и дух.

В.: Ваша традиция была основана Махариши Картикейей. К какому

религиозному направлению он принадлежал?

Б.М.С.: Он был саньясином, брахмачари.

В.: Вайшнавом или шайвом? (Полонялся Вишну или Шиве?)

Б.М.С.: Он был йогом, индийским йогом. Он мог верить в любого Бога.

В.: Это правда, что он прожил 300 лет?

Б.М.С.: Да это правда, он жил в горах, не находился в социуме.

В.: После смерти Дхирендры Брахмачари существует ли его школа?

Б.М.С.: Да, вы в ней находитесь. Национальный институт йоги, основан правительством Индии.

В.: Когда был закрыт Вишваятан Ашрам в Кашмире?

Б.М.С.: В этой области, Джамму Кашмир, начались военные действия, это было около 10 лет назад, в 1990-92 годах.

В.: Есть еще учителя традиции Свами Брахмачари?

Б.М.С.: Несколько сотен учителей прошли тренинг под руководством Свами, чтобы преподавать йогу в школах. Это было организо-

вано правительством Индии.

В.: Брахмачари написал только три книги: «Сукшма Вияма»¹, «Йогасана Виджняна»² и «Мудра и Пранаяма»?

Б.М.С.: Книга «Мудра и Пранаяма» так и не вышла в печать. После смерти Свамиджи правительство опечатало его дом, там было много прекрасных вещей, которые бедные люди могли растащить. Наверно рукопись находится там.

В.: Были ли какие-нибудь кино или видеосъемки по йоге?

Б.М.С.: Нет.

В.: Как вы думаете, почему традиция Дхирендры Брахмачари не известна на западе?

Б.М.С.: Потому что Свамиджи это не интересовало. В отличие от ряда других учителей своего времени, которые активно ориентировались на Запад, он хотел пропагандировать йогу здесь. Он выезжал из Индии, но только с визитами, а не для массового преподавания йоги. Но он посылал своих учителей в разные места Индии.

¹ Вышла на русском языке в изд-ве «София» в 2000 г.

² Готовится к изданию на русском языке в изд-ве «Ритамбхара».

С мастером беседовали **ИЛЬЯ ЖУРАВЛЕВ**
и **МАРИНА РАЙКИС**

Семинар Сурья Канта В Москве

В выходной день меня не покидало ощущение, что нужно куда-то пойти. Расслабившись, я стала прислушиваться к внутреннему голосу и неожиданно вспомнила, что давно не занималась в центре йоги, у одних знакомых. Предвкушая что-то необычное, набрала номер их телефона, и автоответчик мне сообщил бодрым голосом, что занятия перенесли в новое место. Взяв йогамат (коврик для занятий) и форму, я отправилась по услышанному мной адресу.

Приехав к 18.30, я узнала, что мои знакомые уже закончили занятия и только что уехали. Я собиралась повернуть обратно, но женщина на входе сообщила, что сейчас начнется занятие по йоге индийского учителя, приехавшего в Москву для проведения семинара. Йогой я регулярно занималась уже несколько лет, и была открыта для восприятия всего нового в этой области. В зале я обнаружила индуса в национальной одежде, который как бы светился, пребывая в блаженном саттвичном состоянии, и заряжал этим спокойствием окружающих его людей. Он приветливо кивнул мне, предлагая присесть рядом, и устремил на меня свой пронзительный взор. Находиться рядом было приятно. Пользуясь возникшей паузой, я задала волнующий меня вопрос

по практике. Вопрос был переведен на английский переводчиком. Глубина ответа меня поразила. И так, я осталась на занятие.

Гуру звали Сурья Кант До Бол, учение его следовало линии Адвайта-Веданты (знанию не двойственной природы сущего). Использовались различные методы, рассчитанные на разный уровень сознания учеников. Бхакти йога (йога преданного служения и любви к Всевышнему), мантра йога (повторение священных слогов и имен Творца) — для последователей имеющих веру в сердце, но не имеющих знания, джняна йога (йога знания), для учеников с верой в душе, склонных к интеллектуальной деятельности, а также асаны, пранаямы и медитации. Занятие проходило в следующей форме. Сначала Сурья Кант произносил название асан, объяснял технику их выполнения. Миловидная девушка-ассистент ходила по залу, поправляла ошибки. Асаны не были сложными, но долго фиксировались. Мастер указывал «держите глаза закрытыми, чтобы не рассеивалась энергия». Это позволяло быстро войти в измененное состояние сознания. После блока хатха йоги, который закончился классически — шавасаной (расслаблением лежа на спине), последовал цикл пранаям. Все так же, с закрытыми гла-

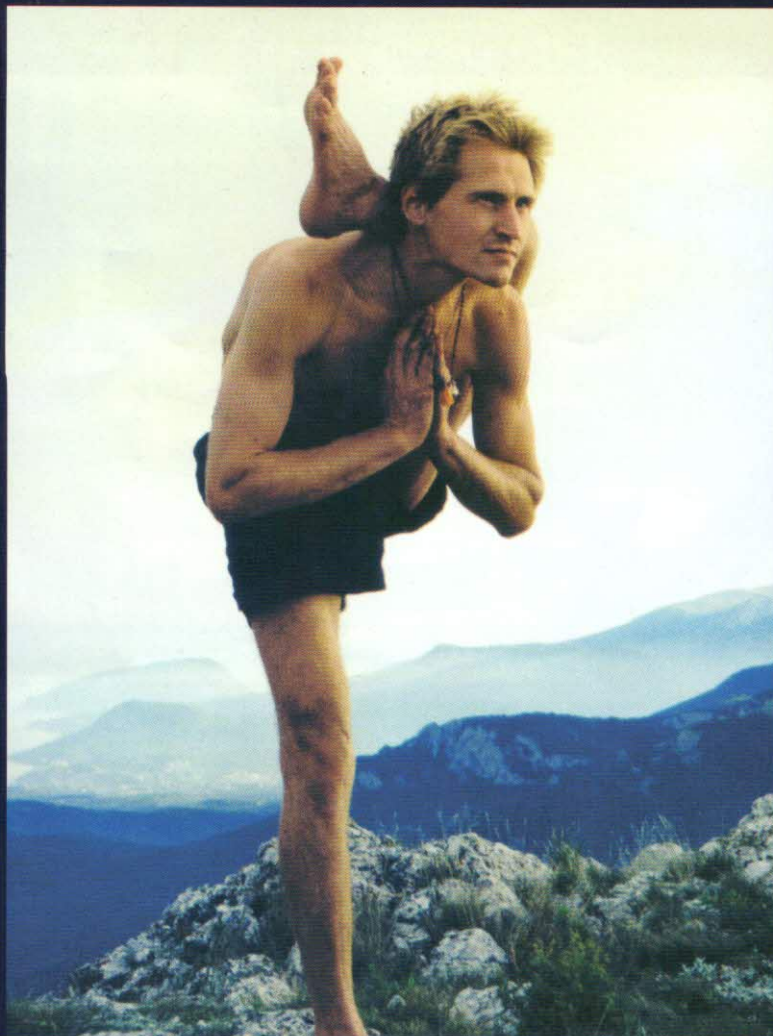


Андрей Сидерский (с) фото Ольги Шевченко

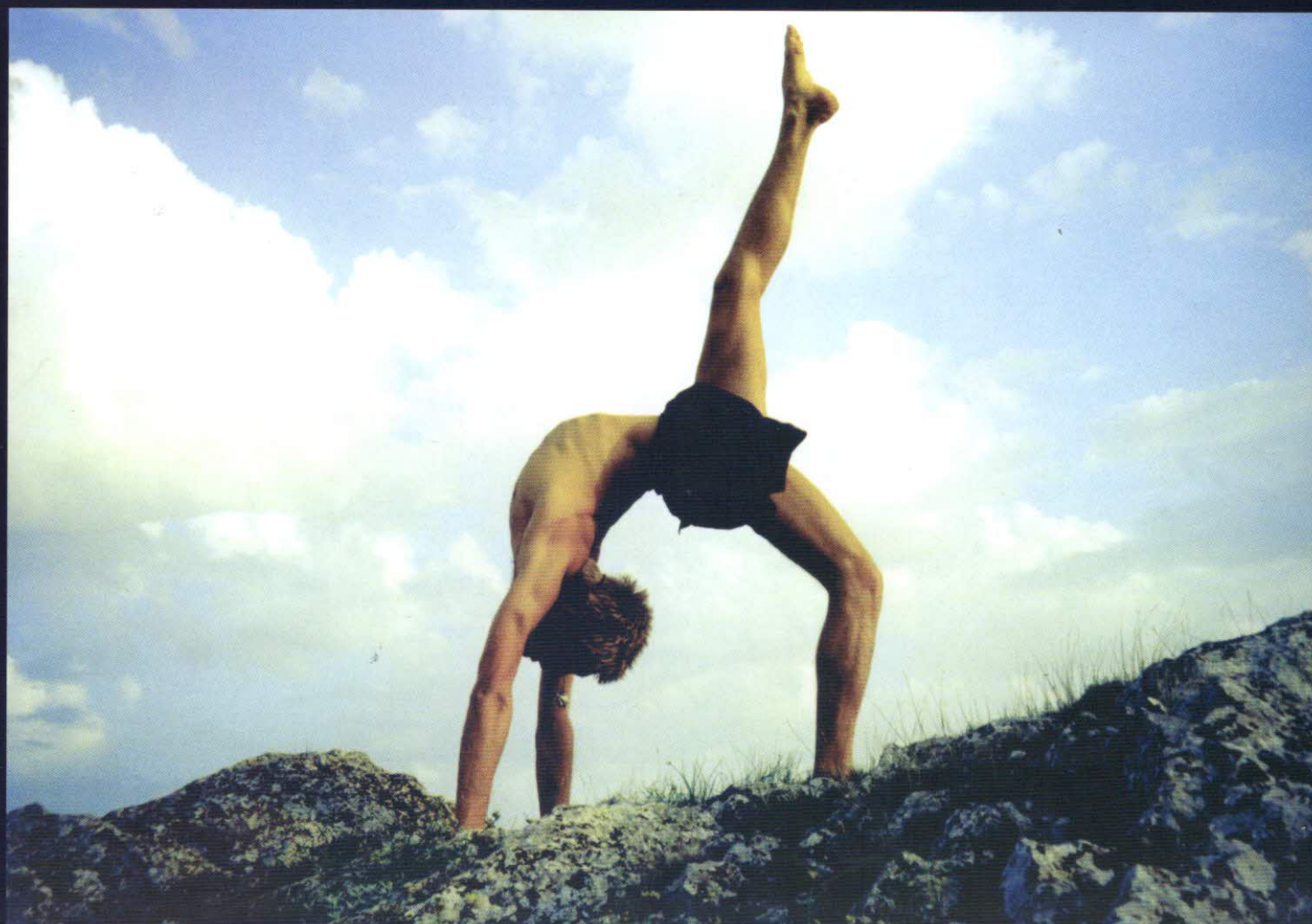
Слава Гуцалюк (с) фото Андрея Рожнова



Сергей Максименко (с) фото Эдуарда Кушнира



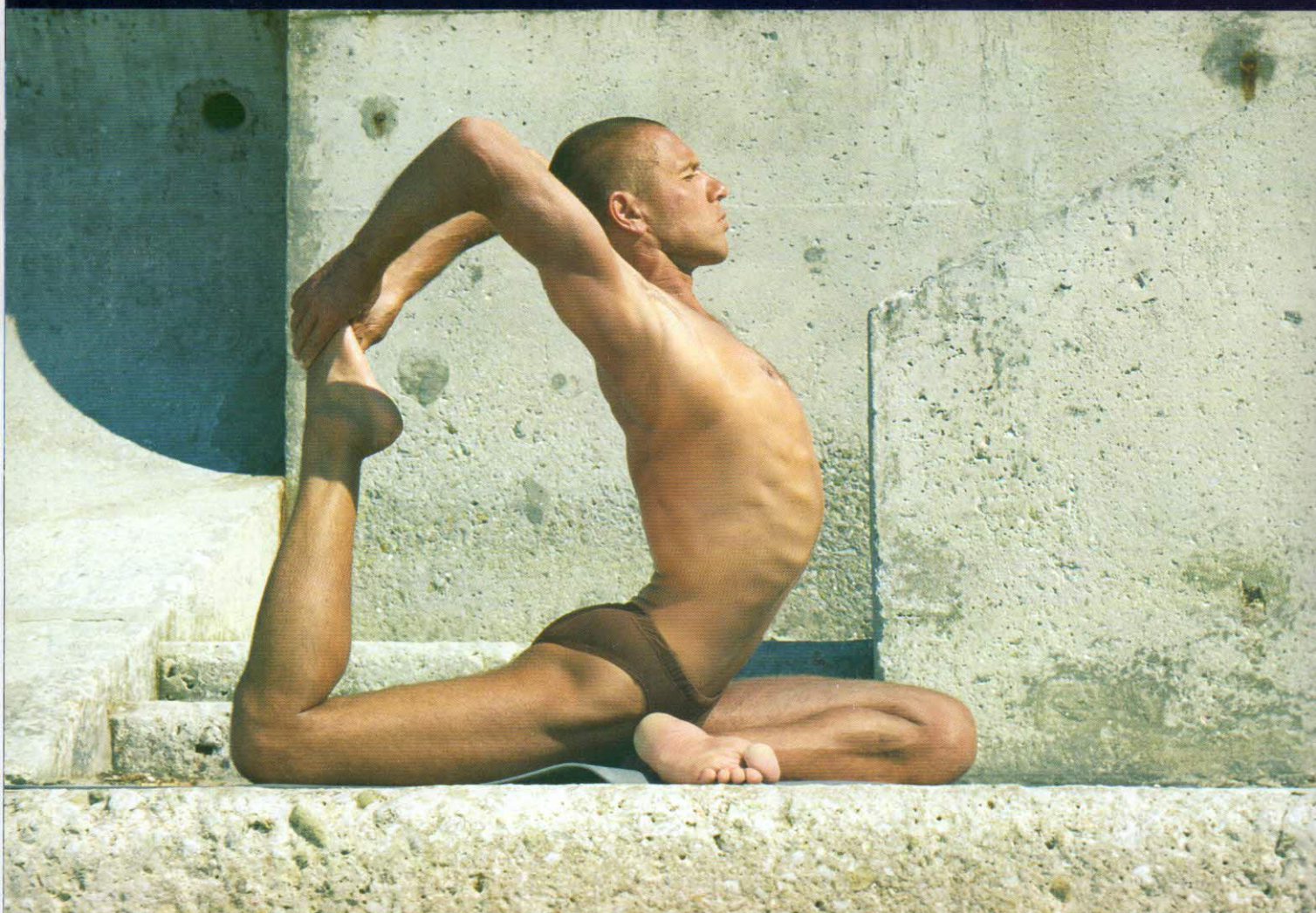
Денис Заенковский (с) фото Сергея Бабкина





Александр Волосков и Владислав Фадеев (с) фото Ольги Шевченко

Андрей Сидерский (с) фото Ольги Шевченко



Игорь Балабанов (с) фото Ольги Шевченко



Алексей Зайцев (с) фото Ольги Шевченко

(с) фото Ольги Шевченко



Мастер фри-дайвенга Юлия Петрик (с) фото Ольги Шевченко

Мастер фри-дайвенга Юлия Петрик (с) фото Ольги Шевченко



Ирина Воронцова (с) фото Ольги Шевченко



**Мастер фри-дайвенга Юлия Петрик
(с) фото Ольги Шевченко**

зами, предлагалось проделать анулома-вилому (дыхание поочередно левой и правой ноздрей), бхастрику (интенсивное дыхание с акцентированным выдохом), и после кумбхаки (задержки дыхания) выполнить 12 циклов бхрамари пранаямы (дыхание со звуком подобным гудению пчелы), во время которой возникли интересные наблюдения. Гудение зала перерастало в неземную симфонию, чувствовалась звуковая вибрация во всем теле. Затем эти ощущения растворились. Возникло чувство, что тонкое тело наклонено вправо, под углом примерно 45 градусов к земле, хотя физическое тело оставалось сидящим вертикально. Я продолжала наблюдать внутренние изменения, но на этом работа с дыханием и звуком завершилась. Во время медитативной сессии предлагалось начать с созерцания полученного состояния. Затем была «медитация с формой», этой формой являлась виноградинка, заботливо положенная перед каждым присутствующим. Ее надо было держать в руках, во рту, ощупывать языком, и только затем медленно съесть, отслеживая возникающие вкусовые эффекты.

Окончание было неожиданным. Сурья Кант попросил зал смеяться минут 10 и лишь затем открыть глаза. Дружным, жизнерадостным сме-

хом закончилась медитация, и просветлевшие глаза учеников устремились на учителя. Он был готов отвечать на вопросы и обсудить опыт, приобретенный во время занятия.

Некоторые из вопросов, заданных Сурья Канту после семинара:

1. Скажите, какой ваш Бог, он имеет какую то конкретную форму или нет?

С.К. (улыбаясь): «Зачем вам знать как это у меня, постарайтесь освободить свой ум от всевозможных клише и шаблонов. Я скажу как это у меня, и вы будете искать того же? Загляните внутрь себя и найдите свой способ общения с ним, который подходит именно вам, а не ориентируйтесь на то, что вы прочитали в книжках или услышали от кого-то.»

2. За вашей спиной я вижу изображения индуистских богов и святых, кажется, я понимаю, кому вы поклоняетесь.

С.К.: «Где вы видите богов? А это? Да это же картинки, просто картинки!», — лукаво улыбается, — «но, если ты видишь картинки с изображением Бога, это одно, а другое, действительно видеть Бога: в картинках, людях, живых существах, окружающей природе, во всех проявлениях. Но видеть надо не глазами, а сердцем!»

ЮЛИЯ БУРАВЛЕВА

А вот интервью, взятое у Сурья Канта Ольгой Любомирской.

Эта беседа с Suria Kant Do Bhal, директором Института Философии Йоги (Дели), произошла в октябре 2002 года. Мастер проводил недельный семинар для Московских учеников. После окончания утренних занятий в комнате, где мы беседовали, собралось много людей. Звонящая тишина говорила о том, насколько почтительно все присутствовавшие относятся к этому довольно молодому еще Учителю.

Вопрос: В каком возрасте вы начали практиковать йогу?

Suria Kant: Вся моя жизнь с детства была проникнута атмосферой духовности. Фактически, йога началась с рождения. Старший брат был для меня примером, я перенял у него эстафету.

В.: Расскажите, у кого вы учились?

С. К.: Своего саттуру я встретил лет девять назад. В Индии мы учителей называем саттуру или гуру. И у вас может быть много разных гуру, но саттуру — только один. Однажды ко мне во сне пришел некто и сказал, что пришел время мне встретить своего саттуру. И вскоре это случилось.

Вопрос: Не могли бы вы рассказать о своем учителе?

С. К.: Я встретил удивительного человека по имени Свами Падмананда Махарадж. Он — Мастер Веданты. Саттуру — это человек, который даже одним своим присутствием пробуждает вас. Бывает, что он посылает вас учиться к другим гуру. Но потом вы неизбежно к нему возвращаетесь. Сейчас Свами около 65 лет, он очень простой человек. На вид очень худой. Когда ему было 17 лет, через деревню, в которой он жил, проходил один святой. Многие в деревне слушали, чему тот человек учит. И юноша попросился к нему в ученики. Потом они 6 лет странствовали вместе. Когда срок ученичества истек, он удалился в отшельничество, в пещеру. Мистики и мастера — это совсем разные люди. Мой саттуру не был сразу мастером, он и не думал ни о каких учениках. Но прошли годы и люди узнали, каких высот он достиг. Вокруг него стекались люди и просили его поделиться своими знаниями. Тогда он вышел в мир и стал учителем. Раньше это был очень небольшой круг учени-

ков. Года два назад ему случилось участвовать во всемирной конференции йоги, после этого он стал ездить по всему миру.

Вопрос: К какой школе йоги принадлежит учение, которое передал вам ваш учитель?

С. К.: Мой саттуру — Мастер Веданты. То чему он учит — это целостная йога. Это не та йога, которую знают люди на западе. Здесь у вас люди расчленили йогу на части и дали всем частям много названий. Одни занимаются Кундалини-йогой, другие — хатха-йогой, кто-то бхакти, или карма-йогой. Это удобно, чтобы делать на йоге деньги, много денег. Но это только отдельные фрагменты. Используя один из этих фрагментов нельзя достичь цели йоги. Но зато можно делать бизнес. Ни один настоящий учитель в Индии не ограничен только одной из этих разновидностей йоги. Учение йоги целостно, и Мастера владеют многими техниками.

Так и я — занимаюсь целостной йогой — веданта йогой.

Вопрос: Как давно вы сами начали передавать йогу людям? Почему именно в России?

Suria Kant: Преподаю я три года. Но я — не Гуру еще, я лишь посланник моего сатгуру. Он посылает меня в страны Европы и Россию, чтобы донести йогу до них. Пока что мною организован йогациентр в Уфе. Он называется «Гималаи». Вот эти люди — (показывает на присутствующих) — ученики моего покойного брата. Учителя йоги, выезжающие в Европу, не живут долгу жизнь, они берут на себя карму своих учеников. Я послан к этим ученикам, чтобы продолжить дело моего брата.

Вопрос: Можно ли достичь целей йоги, практикуя только асаны?

Suria Kant: Асаны это только начало вхождения в йогу. Сначала людей интересуют приземленные вещи: болезни, проблемы. Они хотят избавиться от этого — большего они не могут пожелать. Если им сразу говорить о самопознании, о высших ступенях йоги — они просто не услышат. Поэтому со многими можно заниматься так, и лишь немногие способны идти дальше. Но благодаря бизнес подходу к хатха йоге, некоторых инструкторов в Европе, ваши люди часто освоив около 80 базовых асан, не получают возможности идти дальше по пути йоги. И на этом оставляют ее. Из-за того что их инструктора не получали передачу учения во всей полноте, нет линии преемственности, их йога вырождается, и они не могут дать большего своим ученикам. Но йога намного глубже и многограннее, чем учат большинство на западе.

Вопрос: Что вы думаете о йогаспорте, может быть это просто шоу-бизнес?

Suria Kant: Это хороший способ, чтобы привлечь к йоге людей, которые еще не очень развиты, дать им возможность познакомиться хотя бы с началами. И это хороший трюк. Конечно, находясь люди, которые и на организации этих фестивалей не гнушаются делать бизнес. Но бизнес здесь не является основной целью. Все-таки здесь главное — показать миру определенную грань культуры Индии.

Вопрос: В классических древнеиндийских трактатах, асан намного меньше, по сравнению с тем количеством, которое используется в различных школах йоги в настоящее время. Означает ли это, что йога развивается?

Suria Kant: И раньше было известно, что человечеству были даны 8400000 асан. Мастера древности делали каждую асану по многу лет, проникая таким образом в состояния, качества энергии и свойства разных вещей и явлений мира. Асанам были даны соответствующие названия: поза горы, поза дерева, поза ребенка, всяких животных и т.д. Много веков назад Патанджали написал «Йога сутры». Это кладь информации. До этого знания передавались только устным путем, тайно, только от учителя к ученику. Патанджали написал то, что в его время стало целесообразно открыть всему миру. Каждый учитель мог бы написать свои сутры. Вот я учу тут людей, и мои ученики неизбежно увлекаются мной, привязываются. И они хотели бы получить йога-сутры, написанные мной. Но Патанджали — это Патанджали, великий Мастер. У него есть все, надо только уметь понимать. Хатха йога началась со слов Патанджали. Каждый мастер в наш век говорит с его слов. А вообще учителей Веданты много в Индии, но все они говорят, по сути, об одном. И вам не нужен учитель, если у вас открыты глаза. Ведь все знание — в вас самих, в каждом, оно внутри и больше нигде. Мастер — всего лишь проводник для вас к тем знаниям, которые вы уже имеете.

Вопрос: Нужны ли продвинутые асаны для достижения самадхи?

Suria Kant: Для этого нужно научиться делать всего одну асану, но в совершенстве, так чтоб вы могли в ней находиться более двух часов, и чтоб тело при этом вас не беспокоило. В ней работайте. А все остальные асаны после этого, — пожалуйста, но это уже для других целей, для здоровья и т.д.

Вопрос: Обязательно ли знание санскрита, чтобы практиковать йогу?

Suria Kant: Если вы имеете сатгуру, то можно обойтись без знания этого языка. Но если учителя нет, как у большинства в вашей стране, то — вам необходимо самому разбираться в сутрах, и тогда незнание санскрита — это большая проблема.

Вопрос: Какие методы вы практикуете для себя?

Suria Kant: Слово «практикуете» в Индии не употребляют. Его выдумали американцы, которые подразумевают под этим периодичес-

кие занятия каким — либо фрагментом йоги. Йогу целостную, а не фрагментарную, практиковать невозможно, т.к. она пронизывает всю вашу жизнь. Это и джняна-, и бхакти- и карма-йога. У Мастера нет времени в жизни, когда он не делает йогу.

Вопрос: Существует ли отличительная особенность у ваших учеников из России, по сравнению с представителями других стран Европы?

Suria Kant: У вас, у русских, такой же цвет кожи как у европейцев, но внутри находится сердце индуса. В западном теле — восточная душа. И это — настоящая трагедия, — то, что вы отождествляете себя с европейцами.

Вопрос: Какую религию вы исповедуете?

S. K.: Йога — это путь самопознания, и путь к мокше (освобождению от иллюзий мира). Йога вовсе не религиозна. Что такое вообще религия? Вот вы знаете, кто был Иисус, Будда... Они не были религиозны. Они сами — не религия. Только после их смерти начинается религия. И буддизм начался не от Будды, а от тех учеников, кто остался после его ухода, и из их интерпретаций. Для йоги не нужна религия. Нужна открытость знанию, готовность идти за ним внутрь себя, отвага, чтоб не отступить с этого пути и учитель, чтоб предостерегать от ошибок и стилизовать вас.

Вопрос: Может ли новичок в йоге с помощью ваших методов медитации понять, что такое любовь?

S. K.: Задайте лучше этот вопрос вот этой женщине. (Рядом сидят в почтительном молчании несколько русских учеников. Одна женщина, на которую указывает Сурья Кант, выражает готовность ответить.)

«Да, — говорит она, — я только четыре дня назад начала заниматься этим, и вот сегодня произошло просто чудо. Все эти дни я делала то же, что и все здесь — асаны, пранаямы и медитации, как говорил Сурья Кант. До этого я ни чем таким не занималась. И сегодня я вдруг почувствовала, что в моем сердце проснулась любовь. Не к кому-то или к чему-то. А Любовь — всеобъемлющая и таинственная, она выше всех слов. Это произошло сегодня на четвертый день постоянных занятий и общения с учителем».

МОЖЕТ ЛИ ЙОГА ПОМОЧЬ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ?



Мукунда Стайлс практикует йогу с 1969 года. Его первые опыты в йоге происходили в то время, когда он обучался в Военной Академии Вест-Поинта. В этой неправдоподобной обстановке он испытал духовное пробуждение, которое трансформировало его любопытство в увлечение на всю жизнь. Он получил обширное образование в классической йоге и медитации под руководством всемирно известных учителей, включая Б.К.С. Айенгара и Индру Деви. Он обучался в ашрамах различных духовных учителей и занимался в Индии как с наиболее знаменитыми, так и с сокрытыми от широких глаз мастерами. В 1976 году он сформулировал принципы Структуральной Йога Терапии (ТМ).

«Структуральная Йога Терапия» (ТМ) написана для преподавателей и серьезных практиков, которые используют йогу для приведения своего тела в состояние идеального равновесия. Мукунда Стайлс указывает, какие вещи начинающий практик должен принимать во внимание, когда выбирает практику, включая и то, как найти учителя йоги. Он также делится своими основательными знаниями в области анатомии и кинезиологии (какие именно мышцы и кости включены в движение), так что вы можете понять, как каждая асана воздействует на наше тело. Стайлс научит вас, как синтезировать персональную программу из 24 Структуральных Йога Асан, чтобы оптимизировать физическое состояние и исцелиться.

ОБЫЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

В этой главе в деталях исследуются обычные дисбалансы осанки. Используйте приведенную ниже таблицу¹, чтобы выявить, какие мышцы вероятнее всего создали перекося вашей осанки. А также вы найдете изображение важнейших поверхностных мышц, которые рассматриваются в этой книге. Запишите результаты исследования своей осанки в таблицу в конце этой главы. Эти данные послужат отправной точкой для выявления влияния практики йоги на ваше телесное напряжение. Для более детальной оценки сделайте фотографию всего тела, сохраните ее и сравните с тем, что получится через 6-8 недель. Отметьте в календаре для переоценки дату, когда вы сделали фото, она будет напоминанием для вас. Рекомендуемые позы йоги для корректировки этих дисбалансов описаны в последующих главах книги.

БОКОВОЙ БАЛАНС

Посмотрите на всего человека одним общим взглядом, это и есть первоначальная фаза чтения тела. Не пытайтесь видеть детали. Просто воспринимайте пропорциональность всего тела, чтобы решить, сдвинуто ли оно вперед или назад относительно вертикальной линии. Оценив общий баланс, попробуйте найти по возможности те части тела, которые сместились, например, тазовый или плечевой отдел.

Когда смотрите со стороны, естественно выстроенная сцентрированная осанка выглядит, как показано на фото. Вертикальная

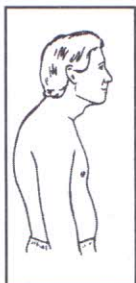


линия идет через центр уха, плечо, бедро, колено и заканчивается немного спереди от лодыжки.

Передняя, или смещенная вперед осанка, является наиболее часто встречающимся боковым отклонением, обычно в тазовой области или в нижней области живота, если они смещены вперед относительно грудной клетки.

Задняя, или смещенная назад осанка, наблюдается реже. При такой осанке создается впечатление, что верх тела падает назад относительно талии.

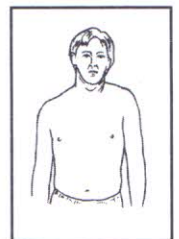
ГОЛОВА И ПЛЕЧИ



В случае скругленных плеч может быть впадина или углубление в пространстве между плечами и грудной клеткой. Мышцы между лопатками расслаблены, тогда как грудные мышцы, большая грудная, напряжены. Вдобавок, голова может свешиваться вперед. Руки имеют тенденцию спадать вперед относительно центральной линии, часто наблюдается их ротация внутрь с ладонями направленными назад. Такая осанка и приподнятые плечи часто сопро-

вождаются хронической напряженностью шеи или головной болью.

Другое часто встречающееся отклонение — приподнятое плечо. На рисунке левое плечо заметно выше, чем правое. Часто плечо приподнято не просто вверх, но также вовнутрь, заставляя верхнюю руку висеть в стороне от торса. При поднятом плече верхняя трапециевидная мышца хронически напряжена. Если это обнаруживается, человеку



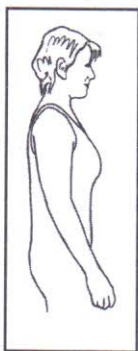
¹ Эти таблицы будут приведены в продолжении публикации книги Мукунда Стайлса.

также следует отследить смещения головы, шеи, или верха спины, т.к. эти факторы могут указывать на боковое искривление шеи или сред-

ний сколиоз. В общем, хорошо сбалансированные плечи дают выравнивание всей линии книзу от основания шеи.

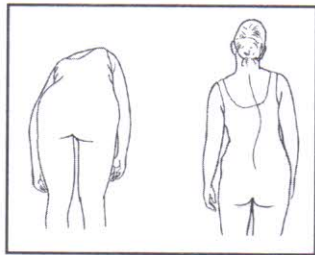
ПОЗВОНОЧНИК И СПИНА

При развороте плечевых плоскостей (не показано), лопатки не прилегают вплотную к задней поверхности грудной клетки. В этом случае, верхний край лопатки расположен кзади от задней поверхности рук. Если встать спиной к стене, плечи будут впереди, и только малая часть внутренней поверхности плеча будет касаться стены. Ромбовидные и средние трапециевидные мышцы имеют тенденцию ослабевать. А так же могут наблюдаться скругленные плечи. Это обстоятельство часто ограничивает полное дыхание грудью и дает увеличение брюшного дыхания, которое действует расслабляюще.



Осанка с плоской спиной происходит, когда у позвоночника отсутствует его естественный изгиб назад в верхних двух третях тела. Позвоночник может выглядеть прогрессивно спрямленным от нижней части спины и поясничного отдела позвоночника до самой шеи. Несмотря на то, что обычно это бывает наследственной особенностью, это часто может развиваться в процессе интенсивных занятий балетом в юношеском возрасте. Наиболее часто встречающийся побочный эффект такой осанки — малоподвижность грудного отдела позвоночника и напряженность в области шеи.

Боковое искривление, или сколиоз, чаще встречается у женщин. Он имеет несколько характерных черт. Чаще всего отмечают двойное, или даже тройное, изменение в положении позвоночного столба. Другой чертой может быть приподнятое плечо, выдающаяся часть грудной клетки и неодинаковые бедра. Если вы не уверены, есть ли у вас сколиоз, выполните более детальный анализ, попросив кого-нибудь понаблюдать вас в постепенном наклоне вперед, и проверить, смещается ли позвоночник или остается ровным, отдел за отделом. На рисунке справа, субъект имеет правосторонний грудной сколиоз, при котором правое плечо выше, правая рука несколько выдвинута вперед относительно торса, голова поворачивается вправо, а при наклоне вперед, правая сторона среднегрудной области выше, чем левая (см. рис. слева).

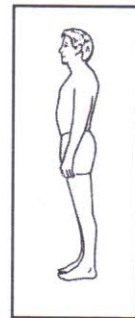


Существует два типа сколиоза. Конструктивный сколиоз является наследственной чертой.

Часто родитель того же пола имеет подобное искривление. Степень тяжести такого типа сколиоза может увеличиваться с возрастом. В худшем случае сценарий такой, хотя это встречается довольно редко, что искривленный позвоночник перекашивает форму грудной клетки до такой степени, что ребра становятся сжатыми. Назначается хирургическое вмешательство для имплантации металлического прута, чтобы предупредить от дальнейшей дегенерации изгиба более чем на 40 градусов. По моему опыту, искривления ниже этой степени могут быть заметно выправлены на 30-50% при помощи Структуральной Йога Терапии. Наилучшие результаты наблюдались у клиентов, которые целенаправленно пытались освоить те асаны структуральной йоги, которые требуются для изменения структуры их скелета.

Другой тип сколиоза называется функциональный сколиоз, который развивается благодаря односторонней деятельности, такой, как например, обслуживание столов и переноска подносов на одном боку, боулинг, гольф, теннис, подача в бейсболе. В этих случаях люди, которые проводили долгие часы, развивая свои навыки, создают искривление позвоночника и смещение ребер, которые делают их более специализированными в их деятельности. Этот тип легче корректировать сразу после того как человек заканчивает свою спортивную тренировку. Возможно снизить остаточные явления этого напряжения, следующего за скручивающими движениями, вместе с тем сохраняя результаты спортивных выступлений.

Кифоз, обычно называемый горбом, обнаруживается как большое искривление назад, обычно в верхнегрудном отделе. При этом искривлении, форма ребер, также как и позвоночника, будет искажена. В результате осанка может выглядеть как впалая грудь с подавленным дыханием и с чрезмерным округлением плеч. Целеустремленный ученик может поправить такую осанку, но это становится все труднее и труднее после 30 лет.



Лордоз, чрезмерный прогиб в нижней части спины, пояснице, очевиден когда форма низа спины не видна сбоку. Руки скрывают очертания спины. Глубина изгиба намного больше, чем в норме. Множество различных мышц вовлечено при этом, включая бедра, бока и живот. Наибольшая из включенных мышц создает зажатие поясницы, она



идет от паха изнутри через таз к передней стороне поясничного отдела позвоночника. Сте-

пень возможной корректировки зависит от индивидуального случая.

КОЛЕНИ

Колени считаются переразогнутыми, когда вид сбоку обнаруживает заднюю линию коленного сустава (см. рис. слева). Такое положение колен может быть наследственным или развиваться благодаря тому, что в юные годы поощрялось сдавливание колен назад. В таком случае может быть перерастяжение связок коленного сустава, а не мускулатуры.

Это состояние часто характеризуется напряженными подколенными сухожилиями и ослабленным низом квадрицепса. Это часто сопровождается увеличенным поясничным прогибом и слабыми мышцами живота и/или сгибателями бедра. Некоторые люди с такой чертой имеют чрезмерную подвижность и в других суставах, особенно в локтях.

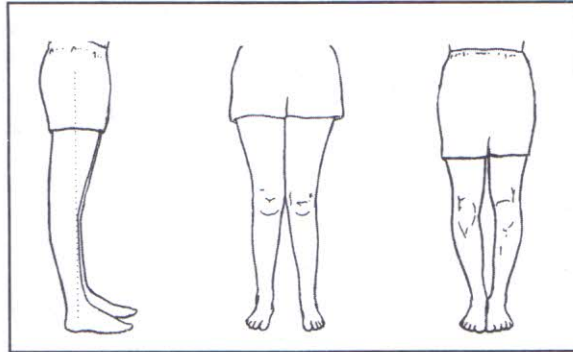
Деформация коленей внутрь проявляется, когда колени касаются внутренними поверхностями без внутреннего касания лодыжек (см. рис. в центре). Часто внутренние поверхности бедер также полностью соприкасаются. Приводящие мышцы имеют тенденцию находиться в напряжении, а отводящие мышцы бедра (средняя ягодичная и напрягатель широкой фасции) расслаблены. В большинстве случаев форма костей изменена, хотя это и возможно исправить прилежной практикой, как и было в моем собственном случае.

Кривыми ноги называют когда внутренние стороны колен не соприкасаются между собой при соприкосновении лодыжек (см. рис. справа). Это противоположно предыдущему случаю,

т.е. мышцы внутренней стороны, приводящие, имеют тенденцию к ослаблению, а наружные стороны бедер, отводящие мышцы, напряжены. Из-

менение силы ослабленных мышц позволяет увеличить гибкость суставов, и при определенной устойчивости эти недостатки осанки могут быть заметно исправлены.

Перекося голени (не показано) выражается в том, что колени смотрят внутрь, тогда как стопы смотрят прямо вперед. Чтобы это



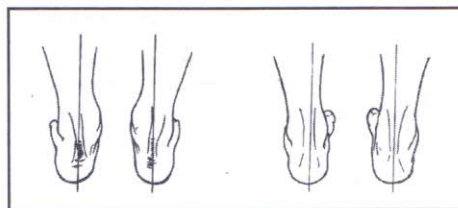
проверить, посмотрите внимательно на плоскую поверхность коленной чашечки, чтобы увидеть, что она параллельна средней линии тела. Это положение происходит из-за структуры костей и не зависит от растяжения или сокращения мускулатуры.

Вращение бедер (не показано) обнаруживается, когда стойка чувствуется как более комфортабельная при развороте ног, вовне, с носками в стороны, тогда как колени выровнены прямо вперед. Это отличается от перекося голени, несмотря на то, что отношение между коленом и бедром кажется таким же. Эта осанка может быть изменена перестроочным процессом Структуральной Йога Терапии.

Ноги вовнутрь (не показано) заметны когда естественное положение — со ступнями повернутыми вовнутрь, обычно называется положением голубиных носков. Такое положение происходит из-за увеличения вращения бедра вовнутрь и может быть исправлено растягиванием внешних вращателей бедер, расположенных в глубине ягодичной области и поясницы.

ЛОДЫЖКИ И СТОПЫ

Пронированные лодыжки имеют тенденцию искривляться внутрь, что вызывает перенос веса тела со стоп на внутренние лодыжки (см. рис. слева). Передняя большеберцовая мышца становится слабой. Это можно исправить, напрягая и расправляя пальцы ног, увеличивая свод стопы. Иногда у людей с пронированными лодыжками наблюдается плоскостопие.



Настоящее плоскостопие не позволяет напрячь мышцы стопы. Если же оно связано с пронированными лодыжками, свод можно приподнять. При плоскостопии, или так называемой опущенном своде, свод стопы находится гораздо ближе к полу чем должен быть. Обратный дефект, то есть поднятый свод, выражается в том, что передняя часть стопы поднимается вместе со сводом.

МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПОВ ЙОГАТЕРАПИИ

Организм человека это открытая биологическая система, живущая в постоянном взаимодействии с внутренней и внешней средой. При нарушении естественности этих предусмотренных природой связей, наступает «сбой системы» в виде болезни. Мы всегда реагируем на болезнь, как на несчастье, но ведь можно рассмотреть ее, как диалог Бога, Природы, Высшего Разума с человеком. Вам неоспоримо приходится остановить свой суетливый бег по жизни и, анализируя ситуацию, вы можете быть придете к выводу, что причиной болезни был в целом тот образ жизни, который предшествовал этому дню. Вы можете найти временное решение проблемы «на стороне» — врачи, таблетки, массажи, процедуры, диеты и т.д., но ситуация обязательно вернется и повторится, если не устранить первопричину, поскольку проблема именно в вас самих, и воздействовать и менять что-либо надо кардинально — отношение к жизни, привычки, характер, систему ценностей... Изменить себя самому, независимо ни от кого — тогда может наступить полное излечение, за исключением редких случаев, когда болезнь уже дошла до необратимых изменений или это полученное увечье. Часто только попав в беду мы начинаем глубоко и по настоящему задумываться о том, как выбираться из той бездны, которой является наша болезнь.

Итак, врачами вынесен приговор, невыносимая боль, которая не даёт даже наклониться над умывальником, импульсы к мышцам живота не проходят и он вываливается, левая нога потеряла чувствитель-

ность... Позади 1,5 месяца на больничной койке в лучшей больнице, а облегчением и «не пахнет». Стыдно, что на протяжении многих лет зная о йоге, являясь учеником В.А. Зубкова, вынужден обращаться к кому-то за помощью, и (о ужас!) по заключению врачей, к хирургам... Гарантия успеха — 50%, а потом инвалидность. На вопрос «может ли помочь йога?» отвечают, что запрещена категорически, и вообще «никаких нагрузок».

Настало время делать выбор. Слава Богу хватило ума посмотреть на тело врача, чтобы понять, что оно от йоги весьма далеко, и я рискнул попробовать помочь себе сам. Как говорит тибетская медицина: «все болезни от невежества» — значит надо получить знания, а информации при желании можно найти достаточно. Это и стало началом моего пути к здоровому позвоночнику. Перелопатив около 10 кг. литературы и добравшись до знаний по анатомии и физиологии, ничего конкретного не нашёл. Выбор правильного направления воздействия подсказало изучение брошюры из серии «Медицина против медицины», написанной М.Я. Жолондзом — «Остеохондрозы - заблуждение. Блокады дисков.» Автор показал несостоятельность, а в некоторых случаях вред, в подходе уже существующих в медицине методов терапии позвоночника, таких, как массаж, новокаиновые блокады, электрофорез, диадинамические токи, хирургическое вмешательство. Его рекомендации использовать два реально эффективных способа — мануальную терапию и акупунктуру, помогли при обращении к йогатерапии, в

подборе традиционных и разработке новых упражнений, а также направили внимание на энергетическую составляющую практики, так как акупунктура предполагает проработку на уровне соответствующих проблеме энергетических меридианов. Поэтому бандхи («психо-энергетические замки») традиционно используемые в практике йоги, заменили акупунктуру по принципу еще более мощного, но, что очень важно, естественного фактора, аналогичного её воздействию. Дальше появлялись наработки, основанные на принципах, изложенных в литературе по хатха йоге, в том числе из серии «Антология йоги», в видеоматериалах и вынесенные из живого общения с отечественными мастерами йоги на семинарах в Кишиневе.

Что я выяснил для себя в результате: позвоночник должен аккуратно сгибаться вперёд, назад, влево, вправо, скручиваться в обе стороны, но перед этим необходимо акцентировать внимание на вытяжении позвоночника с целью увеличения межсегментарного пространства для освобождения дисков от компрессии во время выполнения всех этих движений. Что это даёт? Уменьшается боль, увеличивается амплитуда движений, улучшается приток крови и лимфы, обеспечивая тем самым разогрев и питание глубоких мышц спины, стимулируя их регенерацию механическим воздействием. При проработке различных отделов позвоночника применялся соответствующий их анатомическому строению и функциям подбор асан, которые способны напрямую воздействовать на костную структуру и мышечную ткань, причем до-

стигается эффект проработки глубоких “внутренних” мышц, которые недоступны обычным методам массажа и акупунктуры. Направленность напряжения на фоне общего расслабления не участвующих в прорабатываемом участке мышц, еще один мощный фактор правильного выполнения асан, обеспечивающий необходимое перераспределение крови. Важная роль отведена дыханию, как одной из главных функций, питающих организм энергией — оно должно быть ровным и глубоким. Концентрация внимания обеспечивает направленность энергии и её “уплотнение” в нужных участках тела. Разве можно сравнить бездумное повторение других альтернативных способов воздействия на наш организм с той уникальной, проверенной тысячелетиями системой йоги, которая позволяет контролировать, а значит направлять оздоровительный эффект практики. За счет явления суперкомпенсации, направ-

ленным в регулярные раздражители, получаемые телом, через 2.5 — 3 месяца (в зависимости от возраста практикующего), способны изменить конфигурацию компонентов состоявляющих суставов. Организм настолько адаптивен, что даже при дистрофических и дегенеративных изменениях он способен восстановить утраченную форму и прогрессировать к улучшению работоспособности суставов. Упорная и каждодневная практика разработанного метода позволила уже через 2 месяца снять боль, еще примерно через 4 месяца полностью вернулась утраченная двигательная активность. С тех пор прошло четыре года. За это время мою систему естественного оздоровления позвоночника с помощью асан хатха йоги испытали на себе более ста человек, которым я очень благодарен. Довірившись мне, они помогли под другим углом взглянуть на проблемы позвоночника, и тем самым улучшить разработанный

комплекс, сделать его более разнообразным для каждого индивидуального случая.

Помните, что ваш организм — это саморегулирующаяся и самовостанавливающаяся система. Достаточно во всех отношениях вернуться к «запрограммированному» природой естеству или хотя бы не мешать ей злоупотреблениями, присущими современному урбанизированному человеку. А если помимо этого мы применяем уникальную по своему всестороннему и мощному оздоровительному эффекту систему, состоящую из правильного питания, дыхания, водного баланса, психического равновесия, терморегуляции, гидротерапии (внутренней и внешней) и комплекса йоговских упражнений, то функции самовосстановления значительно возрастают. Сколько минусов ваших вредных привычек вы переведете в плюсы, во столько раз усилится позитивный эффект воздействия — и не только на позвоночник, но и на весь организм в целом.

ЛЕОНИД ГАРЦЕНШТЕЙН
Кишинев

НЕКОТОРЫЕ ЗАМЕЧЕННЫЕ ОПЕЧАТКИ

стр	напечатано	следует читать
Цветная вкладка стр. 3	Денис Заенковский (с) фото Сергея Бабкина	Денис Заенчковский (с) фото Сергея Бабкина
Цветная вкладка стр. 6	Мастер фри-дайвинга Юлия Петрик (с) фото Ольги Шевченко	Мастер фри-дайвинга Юлия Петрик (с) фото Ольги Шевченко
Цветная вкладка стр. 7	Мастер фри-дайвинга Юлия Петрик (с) фото Ольги Шевченко	Мастер фри-дайвинга Юлия Петрик (с) фото Ольги Шевченко
Цветная вкладка стр. 8	Мастер фри-дайвинга Юлия Петрик (с) фото Ольги Шевченко	Мастер фри-дайвинга Юлия Петрик (с) фото Ольги Шевченко

ПРАВИЛЬНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

ТОД ДЖОНС

Не найти двух стилей йоги, преподаватели которых учат одной и той же позе одинаковым образом. И нигде это не является таким очевидным, чем в случае с ТРИКОНАСАНОЙ (позой треугольника). Так кто же прав? Мы провели опрос пяти инструкторов разных стилей йоги с тем, чтобы они продемонстрировали и пояснили их подход к выполнению Триконасаны и сравнили их методы.

Если вы занимаетесь более, чем у одного учителя йоги, вы вероятно уже обнаружили, что к выполнению любой позы можно подойти с бесконечного количества углов зрения. Различные школы йоги, различные учителя, и даже те же самые учителя в разные дни — представляют отличающийся от других подход к практике той же самой позы. Некоторые из наставлений (инструкций), которые вы слышите, звучат просто и ясно для вас, другие загадочно и таинственно, а некоторые весьма противоречиво.

И нигде это не столь очевидно, как в ситуации с Триконасаной (позой треугольника). Вы могли бы подумать, что это довольно простая поза. Ведь она показывается обучающимся одной из первых в Айенгар йоге. В 1 серии Аштанга йоги, текущем стиле, преподаваемом Паттабхи Джойсом Триконасана является первой в длинной серии ассиметричных стоячих поз. Она так же одна из 12 начальных поз, преподаваемых в Шивананда йоге и одна из 26 основных в Бикрам стиле Чодхуори. Хотя оказывается, что в обеих последних из упомянутых стилей она сильно отличается от аштанга и айенгар версий, как, впрочем и друг и от друга.

Так давайте разберемся. Следует ли вам выставлять свои ноги на расстоянии 5 футов (1 фут=30.48 см) или на дистанцию, равную длине одной ноги или еще меньше? Поворачивать вашу заднюю ногу на 10 или 15 градусов или отставлять перпендикулярно вашей передней к вашей передней стопе? Пытаться сузить ваши бедра или расширить их поперек относительно вашего живота? Или каким-то непостижимым образом пытаться делать все это одновременно? Вращать ли кнаружи вашу переднюю ногу и тянуть ли при этом ваш внутренний пах назад? Подтягивать ли ягодицу передней ноги к крестцу или расширять ее

поперек вашего крестца? И тогда где же, предполагается, должен находиться ваш таз, и что в самом деле вы делаете?! На помощь!!!

Разнообразия инструкций вполне достаточно, чтобы ввести в заблуждение кого бы то ни было. Но есть ли некие существенные, основные принципы, которые можно обнаружить, продираясь через все эти детали и нюансы различных подходов? Являются ли эти различия в методиках исполнения просто альтернативными путями к одной и той же цели? Является ли это огромное количество последовательностей выполнения позы одной и той же маскирующей под разными углами позы с одним именем Триконасана? И какое, в самом деле, все эти фокусы с деталями физического выполнения позы имеют отношение к более глубоким уровням и результатам воздействия, которые обеспечивает практика данной асаны, таким как увеличение силы, гибкости и непринужденности в мышцах, повышение функциональности внутренних органов, увеличения мира и спокойствия в душе и приобретения опыта единства и свободы — обещанным последствиям основательной практики йоги?

Пробуя ответить на эти вопросы, мы обратились к опытным инструкторам йоги из пяти различных школ (традиций): Айенгар йоги Шри Б.К.С.Айенгара, Аштанга виньяса йоги Шри К.Паттабхи Джойса, Крипалу йоги Амрита Десаи, Шивананда йоги, и «горячего метода», преподаваемого в Бикрам йоге Чодхуори. Мы спросили их, как они преподают Триконасану и почему именно так, как они считают, что является ключом к выполнению данной асаны, какая польза приходит от выполнения этой позы телу и где ее место в структуре глобального здания йоги? Вот что нам удалось узнать.

АЙЕНГАР ЙОГА

«В Айенгар йоге мы начинаем учить основам с выполнения этой позы» — говорит Лесли Питерс, директор Лос-Анджелесского Института Йоги Айенгара. «Положения и позы стоя являются самым первым моментом, на котором мы фокусируем внимание наших студентов. Из Тадасаны (позы горы) вы прыгаете или шагаете стопами в ширину (и эта ширина подразумевает по крайней мере 4 или 5 футов), поворачивая правую стопу наружу и левую стопу слегка вовнутрь. Если вы протянете линию от центра вашей правой пятки назад, то она должна разделить пополам, пройти через центр свода левой стопы. Среди первых наставлений по выполнению асаны, которые мы даем, призыв выполнять давление внешним кра-

ем пятки задней стопы вниз в пол и давление основанием подушечки под большим пальцем на передней стопе также в пол. Из выстраивающейся таким образом основы позы постепенно вы начинаете учиться «работать», т.е. вытягиваться, вверх.»

Йога Аенгара известна (некоторые могут сказать — имеет дурную репутацию) ее тщательно детализированном вниманием к выравниванию тела, расстановке и специальным действиям, выстраивающим каждую позу, через определенные, шаг за шагом, постепенные инструкции. Айенгаровцы знамениты своей творческой модификацией поз с использованием различных пропсов, таких, как стены, веревки, блоки, стулья, бруски, так, чтобы каждый студент, не важно,

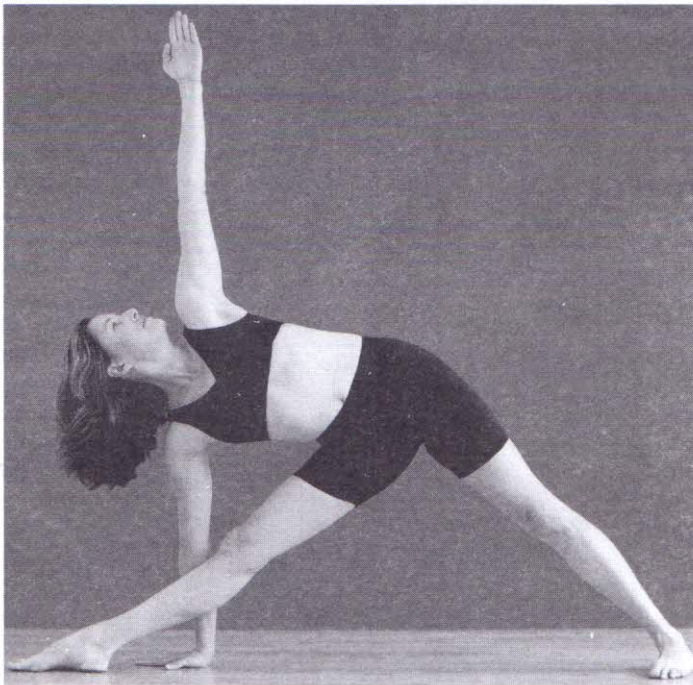
насколько он слаб или негибок, мог бы начать усваивать работу, происходящую в асане.

Решающая идея в йоге Айенгара, говорит инструктор Джон Шумахер из Юнити Вудс Йога Центра, что недалеко от Вашингтона, округ Колумбия, есть разница между движением и действием. «Поднимание или опускание вашей ноги есть движение: в Айенгар йоге «действие» — значит энергия, сгенирированная уравновешивающими друг друга силами, — как например попытка установить в Триконасане плотно внутренний край вашей стопы на земле, в то же время разворачивая бедро наружи.»

Оба, как Питерс, так и Шумахер, указывают, что правильная работа бедра является особенно трудной в Триконасане. «Затылок, ребра и ягодицы, особенно ягодицу передней ноги, следует держать в одной плоскости.»

Питерс объясняет: «Есть тенденция, что ягодица передней ноги уходит при выполнении позы назад, так вот вы должны двигать ее строго вперед. Конечно, как только вы начнете делать это, бедро левой ноги будет иметь тенденцию опуститься вперед вслед за ним, а вы не хотите, чтобы это случилось и должны оттягивать эту бедренную кость назад.»

Правильная и точная работа в ногах и бедрах, говорит Шумахер, помогает выставить все остальные части тела в этой позе. Торс тянется параллельно полу, правая рука движется вниз к полу или к голени (в зависимости от вашей гибкости), левая рука вверх, прямо в небо, лопатки тянут вниз спину, чтобы поддерживать свободу в шеи и плечах; и торс и голова



поворачиваются так, что вы можете смотреть на большой палец левой руки.

Особенность, выстраивающаяся из всех этих деталей, — и не только в Триконасане, но виртуально в каждой позе, — должно формироваться вытяжение и выравнивание позвоночника. Вдобавок к этой всеобъемлющей цели Триконасана применима для того, что-

бы передать многие из большинства принципов йоги Айенгара. «Эта форма довольно проста» — указывает Шумахер. «И все же она так богата, что содержит почти все методы проработки тела, которые используются в любой другой позе! Она особенно учит пониманию и правильной работе ног. Она также уравнивает нервную систему, стимулирует работу внутренних органов в области живота, тонизирует диафрагму и открывает грудную клетку, тем самым начиная долгосрочную подготовку для практики пранаямы.»

Петерс рассказывает, что «когда мистера Айенгара спрашивали о его взгляде на акценты физического выполнения поз, о фокусировке на тщательности исполнения асан, его ответом был встречный вопрос «Когда вы сидите на стуле, что сидит? Ваше тело, ваш ум или ваш дух?» Эти вопросы вызывают смех, но, замечает Петерс «Не стоит в то же время говорить, что выполнение поз является чисто духовным процессом. Ваше намерение определяет плод вашей практики. Цель йоги не завязать ваше тело в узел; цель, используя тело очистить и изучить самих себя, начиная с того, что вы можете видеть вашу ногу в Триконасане и, прогрессируя, продвигаетесь к тому, что вы можете видеть ваше дыхание и движение вашего ума так же явственно, как и вашу ногу.»

АШТАНГА ВИНЬЕСА ЙОГА

Триконасана в аштанга виньяса йоге Паттабхи Джойса многим походит на айенгаровскую позу в ее основной форме и технике проработки. И в то же время есть некоторые отличия между этими двумя подходами, что делает каждый из них уникальным опытом и вызовом духу практикующих.

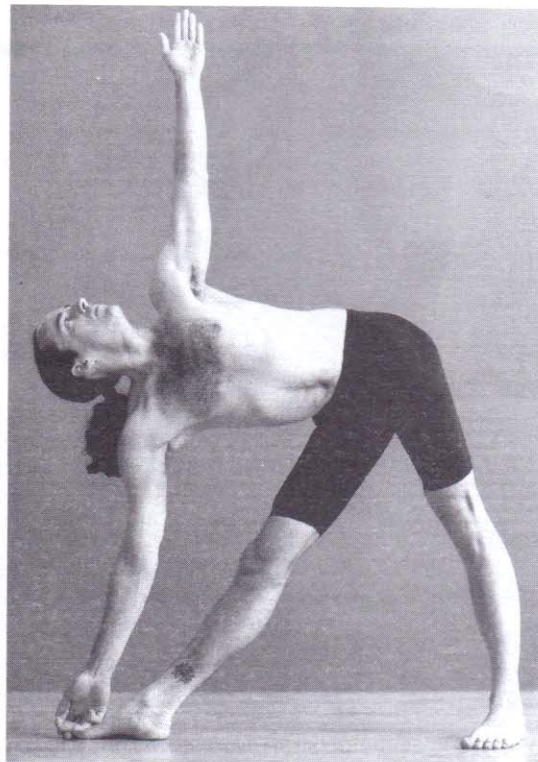
В классическом варианте Триконасаны аштанга йоги вы протягиваете руку вниз и хватаетесь за большой палец вашей передней ноги — говорит Джон Берлински, инструктор аштанга йоги из Студии йоги в Милл Валлей в Калифорнии. «Стопы ближе друг к другу, чем в айенгаровском варианте. Передняя лодыжка расположена практически точно под плечами, а задняя стопа по отношению к передней раскрыта почти на 90 градусов, совсем слегка поворачиваясь вовнутрь. Но я полагаю, что «финальная» форма этой асаны, как и любой другой позы из аштанги — это нечто развивающееся, эволюционирующее.» Берлински продолжает «такой способ рассмотрения данной

позы является достаточно открытым для разных интерпретаций. Вы можете поговорить с 5 инструкторами аштанга йоги и получить 5 разных вариантов ответов. Некоторые из них скажут: «Вы всегда должны держаться за ваш большой палец ноги и смотреть вверх на большой палец руки и поза «придет» от этого устойчивого «делания». Это вполне разумный подход и это работает; развитие позы приходит от практики, от попыток осознать совершаемое и сломать шаблоны, разрушить привычки, усвоенные телом. И в этой неустанной практике больше пользы, чем в бесконечном прослушивании «в Триконасане вы поворачиваете головку бедренной кости и бу-бу-бу-бу...»

Но стратегия самого Берлински обычно более постепенная. Негибким или только что начавшим заниматься он предлагает модификации позы, которые делают для них проработку асаны более доступной. «Важно понять, что любая поза в аштанга йоге является частью целой системы. Узкая постановка стоп в

Триколасане не прорабатывает внутреннюю поверхность передней ноги и не растягивает подколенное сухожилие так сильно, как широкая постановка стоп. Но те стоячие позы, которые следуют непосредственно за Триколасаной в этих сериях (Паршваконасана и Прасарита Падоттанасана — прим. Ред.) на самом деле вполне обеспечивают эту проработку. А короткая постановка дает более сильное открытие на поверхности заднего бедра. Проработка этого вращения необходима для последующего выстраивания медитативных поз, таких как падмасана (поза лотоса), что является одной из важных целей всего первого уровня аштанга виньяса йоги.

Берлински также особо подчеркивает важность других неотъемлемых составляющих аштанга йоги, включая дришти, специальные точки для фокусировки взгляда в каждой асане, использование бандх (энергетических замков) и уджайи пранаямы. «Бандхи помогают обучить тело вытягивать позвоночник вверх, направлять дыхание вверх и позволяют сместить область максимального прогиба в соответствующих асанах вверх (из области поясницы, зафиксированной уддияна бандхой, в грудной отдел — прим. Ред.) Он добавляет, что он использует уджайи-дыхание как измерительный прибор для оценки того, насколько хорошо открыто тело. Если дыхание короткое и не растянутое, вы должны знать, что ваше тело



определенно недостаточно вытягивается в позе. И если вы можете действительно сфокусироваться на дыхании и управлять им, это окажет огромный эффект на тело! Но, признает Берлински, «дыхание, вероятно, наш наиболее укоренившийся привычный шаблон поведения, этот момент очень трудно осознать и очень трудно изменить.»

Знаменитый аштанга йога преподаватель Ричард Фриман (также долгое время обучавшийся методу Айенгара непосредственно у него самого в Пуне — прим. Ред.) солидарен с мнением Берлински о особом значении мула и уддияна бандхи при выполнении Триколасаны. Фриман указывает: «В триколасане бандхи помогают проработать область копчика, продвинуть его к тазовому дну, а также сохранить положение лобковой кости, что уже само по себе потребует хорошей проработки ног и бедер.»

«Триколасана учит вас, как использовать ваши ноги в работе с раскрытием вашего таза и позвоночником. Она учит вас, как точно укоренить ваше тело, как провести дифференциацию между пятками и носками стоп, внутренней стопой и внешней, внутренней и внешней спиралью ног, как раскрыть почки и сердце, как манипулировать движением позвоночника от самого его основания. Это одна из наиболее важных стоячих поз. Она готовит вас выполнять практически все», — говорит Фриман.

БИКРАМ ЙОГА

Поза, называемая Триколасаной в основных сериях из 26 поз Бикрам йоги, более всего по внешнему виду походит на Паршваконасану из аштанга и Айенгар йоги. Но, вопреки различиям, Триколасана Бикрам йоги требует множество тех же проработок тела и обеспечивает те же самые результаты и выгоды, что и в предыдущих стилях. Рассказывает Тони Санчес, начавший изучать Бикрам стиль в середине 70-х, когда освоение тренировочной программы потребовало от него 4 лет интенсивной практики: «В исходном положении вы стоите со ступнями вместе, затем поднимаете руки над головой, плотно соединяя ладони, затем делаете широкий шаг вашей правой ногой — примерно на длину вашей ноги — и опускаете руки до половины расстояния от земли, оставляя их где-то на высоте плеч. Сохраняя ваше тело «нацеленным» вперед, разверните правую стопу наружу на 90 градусов. Удерживая полностью прямую заднюю ногу, сгибайте вашу переднюю ногу до тех пор, пока бедро не будет параллельно земле. После чего согните свое тело на линии талии и наклоняйте его вниз до тех пор, пока кончики пальцев не коснутся пола перед вашей передней стопой. С руками, вытянутыми в одну прямую линию, поверните вашу голову вверх и сфокусируйте

взгляд на ладони верхней руки. Слушайте ваше дыхание и дышите глубоко, полной грудью.»

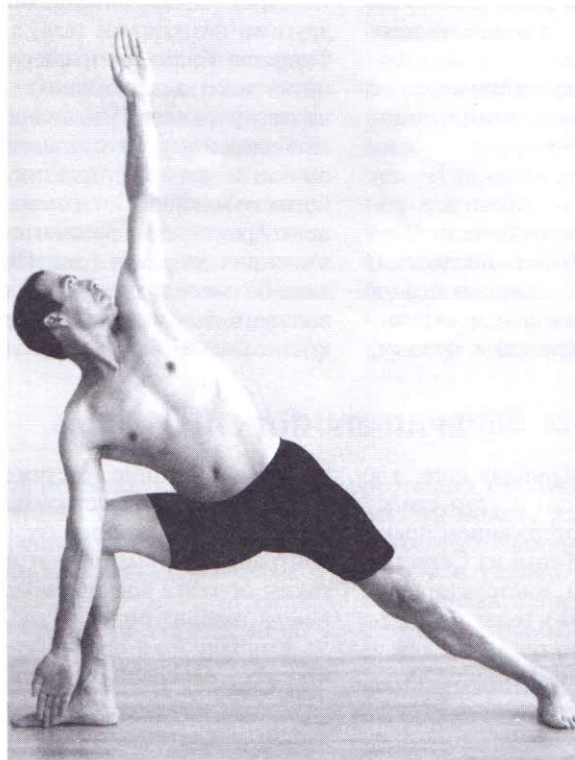
Точная и правильная постановка ваших стоп очень важна, — отмечает Санчес, — так как это обосновывает уверенность в том, что нижняя часть бедра параллельна земле, а голень и бедро образуют прямой угол. Также он говорит, что «правильное положение, правильное размещение веса и правильное дыхание» являются определяющими моментами не только при выполнении Триколасаны, но и в каждой другой позе Бикрам йоги.

Для того, чтобы достичь верного положения в Триколасане, — продолжает он, — вообразите, что вы делаете это упражнение между двумя стенами, одна из которых находится перед вами, а другая сзади, и что они постепенно приближаются друг к другу. Если ваши бедра слишком далеко сзади, то вы будете иметь тенденцию наклоняться вперед и потеряете баланс. Если же наоборот вы выталкиваете их слишком далеко вперед, ваш торс сместится назад и получится некий прогиб вместо нужного вам растяжения, вытягивания вверх позвоночника. Ибо йога является дисциплиной набора энергии и жизненной силы, — говорит Санчес, — и предназначение всех этих упражнений — пра-

вильное расположение тела и распределение веса таким образом, чтобы мышцы несли минимальную нагрузку. Таким образом вы можете извлечь максимум полезного из каждого упражнения. В Триконасане 25-35 процентов вашего веса на задней ноге и 65-75 — на передней.

Согласно Санчесу, Бикрам йога Уделяет много внимания дыханию, но при этом он замечает, что регуляцию дыхания надо менять с каждой новой позой, в зависимости от того, насколько свободны легкие, находятся ли они в растянутом положении при прогибе или наклоне. В Триконасане открытие рук и грудной клетки позволяет дыханию двигаться довольно свободно.

Основные или базовые, серии Бикрам йоги созданы как вид практики для поддержания всего тела,

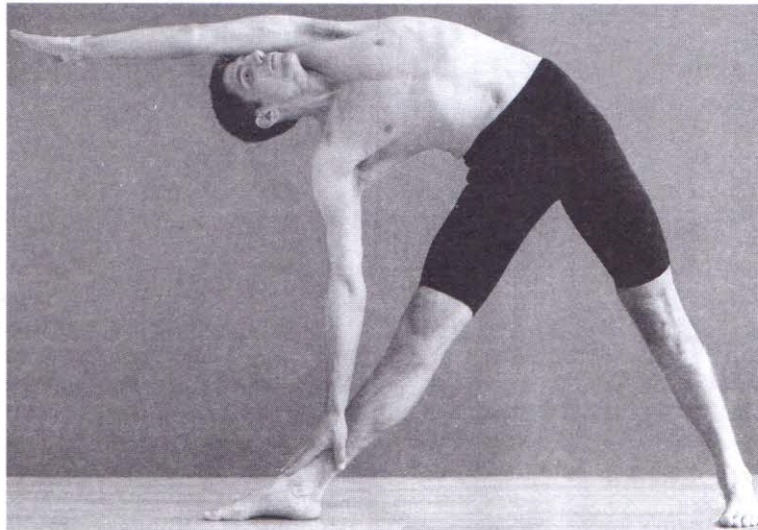


профилактическое средство и реабилитационная программа с комбинацией различных асан, сфокусированных на отдельных частях тела. 9-ое упражнение в серии — Триконасана является в то же время первой, которая сфокусирована на открытии внешних бедер. «Триконасана является чудесным упражнением еще и потому, что она прорабатывает все тело», — замечает Санчес. Он объясняет, что Триконасана укрепляет ноги, увеличивает гибкость суставов бедер. Поворот прорабатывается скручиванием поясницы, делая ее более гибкой, и таким образом Триконасана может быть очень полезна для людей с артритом и другими болезнями спины. Санчес говорит, что Бикрам йога рассматривает Триконасану как одно из наиболее важных упражнений из-за скручивания в области живота и верхней части туловища и внутреннего массажа, получаемого благодаря дыханию в этой позе и это благоприятно сказывается на всех внутренних органах, особенно печени, почке, поджелудочной железы, легких и сердца.

ШИВАНАНДА ЙОГА

«Мы не изолируем практику асан от всеохватывающего проявления Йоги» — говорит Свами Ситарамананда, директор Шивананда Йога Веданта Центра в Сан-Франциско и приписанного к нему ашрама в Грасс Валлей, Калифорния. «Мы практикуем хатха йогу как практический аспект раджа йоги, одна из конечных целей практики — способность долгое время сидеть в медитации.»

Инструкторы Шивананда йоги не имеют тенденции пребывать долгое время в какой-либо позе, изучая ее механику и структуру, и Триконасана не является исключением. Они хотят приблизиться как можно точнее к простым наставлениям из множества текстов по хатха-йоге, написанными как самим Шиванандой, так и его учеником Свами Вишнудеванандой. «Разные тексты в традиции Шивананда йоги слегка различаются в своих инструкциях относительно выполнения Триконасану» — говорит Вишну, инструктор лос-анджелеского Шивананда Центра, — и инструктора Шивананда йоги используют все эти вариации в своей практике. Например, — продолжает он, — множество сту-



дентов выворачивают переднюю стопу наружу, хотя не во всех книгах рекомендован этот способ постановки ноги. В общем, подход Шивананда Йоги гораздо меньше значения придает работе с бедрами, ягодицами и ногами, чем у Айенгара, в Аштанга и Бикрам версиях Триконасану, но много внимания уделяется вытяжению той стороны тела, которая направлена вверх. Любимая Вишну вариация Триконасанита, при которой это растяжение подчеркивается и усиливается расположенной параллельно полу верхней рукой.

Хотя йога Шивананды больше направлена на медитативные аспекты практики, это не означает, что на физические составляющие не обращают никакого внимания. «Наиболее важным является сохранить такое положение тела, при котором позвоночник естественным образом вытянут» — говорит Ситарамананда. «Вы должны держать все ваше тело прямо, от кончиков ваших пальцев, через плечевые кости, далее бедра, колени, лодыжки — все на одной прямой линии.» В книге под названием «Йога ума и тела», опубликованной Лондонским Шивананда Йога Центром, предупрежда-

ющие не обращают никакого внимания. «Наиболее важным является сохранить такое положение тела, при котором позвоночник естественным образом вытянут» — говорит Ситарамананда. «Вы должны держать все ваше тело прямо, от кончиков ваших пальцев, через плечевые кости, далее бедра, колени, лодыжки — все на одной прямой линии.» В книге под названием «Йога ума и тела», опубликованной Лондонским Шивананда Йога Центром, предупрежда-

ют учеников, что они должны стараться избегать таких ошибок, как сгибание верхней руки или чрезмерное скручивание тела вперед или назад. А другие книги Шивананда стилия предлагают разные адаптационные варианты позы, — такие, например, как сгибание переднего колена для ужесточения положения для слабых учеников.

Не так много подходов в хатха йоге: обычно Триконасана включается где-то в начале практики для разогрева бедер, в основной же последовательности Шивананда стилия из 12 асан она, наоборот, последняя, Свами Вишнудевананда видел ее как завершающую в последовательности, после растягивающей и скручивающей Матсьендрасаны (сидячая скрутка) и полагал,

что она тонизирует нервы, увеличивается перистальтика кишечника, объединяет процессы пищеварения с другими функциями тела, а также помогает раскрыть Сушумна Нади (центральный и главный из 72 000 каналов тела) для движения энергии кундалини. «Хотя из всех учеников Шивананды Свами Вишнудевананда наиболее известен как мастер именно хатха-йоги, но он всегда связывал практику хатхи с практикой раджа йоги» — говорит Ситарамананда. И так, хотя традиционно Триконасана рассматривается как поза, благоприятная для здоровья тела, Шивананда йога придает ей даже большее значение, как средству для развития правильного дыхания, концентрации и способность тела к длительным периодам медитации.

КРИПАЛУ ЙОГА

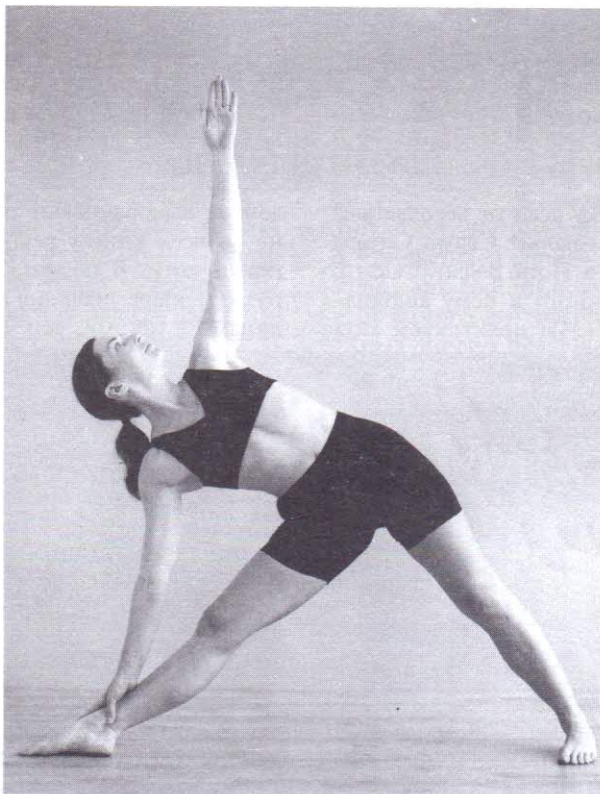
«В выполнении Триконасаны в Крипалу йоге, а в действительности в практике всех асан в этом стиле, асана является скорее фоном, чем содержанием практики» — объясняет Джил Эдвардс Минье из Севастополя, что расположен в Калифорнии, инструктор, начавший изучение Крипалу стилия в 90-х годах. «Учителя Крипалу йоги часто обучались практике асан в различных других традициях, и в Центр в Ленноксе, штат Массачусетс, они привнесли много различных видов обучения.»

«Таким образом, инструктора Крипалу стилия могут отличаться в деталях обучения выполнению Триконасаны, — говорит Минье, — но они все будут иметь тенденцию направлять ваше внимание на наполненность ума, на обучение через вербальную передачу, придавая больше значения естественности, чем волевому усилию (т.е. «позвольте вашим рукам всплыть», а не «поднимите ваши руки») и используя формальную практику асан, чтобы поддерживать ваше намерение, пробуждение опыта самоощущения себя и других как частиц божественного и выражение этого чувства в повседневной жизни. «Путь и намерение Крипалу йоги — использовать всякую асану как путь трансформации ума» — подчеркивает Минье.

Возможно из-за того, что Минье имеет основательную айенгаровскую подготовку, его инструкции о положении тела и работы в асане звучат очень похоже не то, что мы могли бы услышать в классе Айенгар йоги. Но подход Минье гораздо более мягкий, интроспективный, чем у многих учителей Айенгара. Вместо того, чтобы немедленно указывать своим ученикам, что им надо делать, Минье может ненавязчиво привлечь их внимание в различные части тела, предлагая им отслеживать ощущения, такие как тепло, хо-

лод, покалывание, растяжение и все остальное, что только можно почувствовать. «Один из наиболее важных элементов в Крипалу йоге — это глубокая концентрация на дыхании и физических ощущениях и таким образом мы двигаемся внутрь очень постепенно» — говорит он.

Крипалу йога представляется как трехступенчатый процесс, с первой ступени которого ученик учится



осознавать дыхание и ощущения для дальнейшего укоренения в асане. «В самом деле в начале практики очень важно иметь конкретные инструкции для выстраивания позы, — говорит Минье, — узнать биомеханику правильного, здорового положения тела и стараться избежать ненужных повреждений и травм. И когда ученик обратит свое внимание от внешних, чувственных раздражителей к реальным физическим ощущениям своего тела и процессу дыхания, можно считать, что он перешел на вторую ступень Крипалу йоги. Удержание позы сверх пределов, когда ум говорит вам, что пора выходить, исследование тонких медленных движений тела позволяет практикующему развивать «осознание сви-

детеля» и осознанность бессознательных штампов и реакций, точек напряжения в теле-уме.

Инструктора Крипалу-йоги, — говорит Минье, — побуждают учеников осознавать свои эмоции и использовать язык тела, который помогает им в движении за пределы эмоциональной обусловленности. Осознание свидетельства является главным ключом в Крипалу Йоге, — утверждает Минье. Я полагаю, что весьма важно научить людей получать ощущения комфорта в асане и знать, как мы можем сохранять их, так же, как, например, предохранять себя от растяжения тугих подколенных сухожилий. Иначе

мы можем потратить наши жизни на борьбу с неприятными ощущениями вместо того, чтобы действительно расти и развиваться.

Третья ступень Крипалу Йоги — это разрешение самому себе следовать за потоком праны (энергии), быть движимым им. «Эта стадия практики не является чем-то таким, что вы можете сделать сами, заставить произойти», — объясняет Минье. Это возникает вследствие глубокой концентрации и тотальной собранности, часто после пребывания в позе достаточно долгое время. Что-то вдруг проявляется в вас и вы становитесь движимы этим чем-то, находящимся вне вашего тела и ума. Поза треугольника, как и любая другая асана, может послужить входной дверью в этот опыт.

В своем обучении Триконасане Минье увязывает вместе две первые стадии Крипалу Йоги, а между ними оставляет открытое пространство для спонтанной третьей. «Я могу попросить ученика нажать на внешнее ребро стопы и приподнять ее свод. Потом я могу попросить их поэкспериментировать с микродвижениями для обнаружения такого положения, в котором они чувствуют желание остаться, и где их энергия движется более свободно. Затем я прошу сделать их несколько движений и отследить, что они чувствуют теперь. Больше всего я призываю их слушать свое тело. Чем больше мы можем заменить умствование на ощущение и чувствование, тем больше у нас шансов «подслушать» интуитивную мудрость нашего тела»

АМЕРИКАНСКИЙ ПЛАВИЛЬНЫЙ КОТЕЛ

На поверхности эти пять подходов к Триконасане определенно различные. Но их основные сходства перевешивают их различия, оставляя нетронутым стержень этой вечной мудрости, проявляющейся снова и снова через практику асан.

Преподаватели каждой традиции могут и не давать одинаковых инструкций по выполнению Триконасаны, но все они учат использовать позу как инструмент для проявления чувства устойчивости, для выявления связи между работой ног и вытяжением позвоночника, для скручивания и растяжения туловища, способствующих более полному наполнению и питанию внутренних органов праной. И все эти подходы также подчеркивают взаимосвязь дыхания и движения, хотя в стиле Айенгар-йоги мы имеем исключение, которое лишь подтверждает общее правило (Дыхание является трудной и тонкой дисциплиной — указывает Айенгар. Например, — говорит Петерс, — он считает, что для новичков попытки углубить и растянуть дыхание в Триконасане не усиливают позу. Вместо этого ученик начинает отодвигать сначала задние ребра, а затем и весь торс наружу из правильного положения. Поэтому Айенгар не включает пранаяму в практику асан, а предпочитает преподавать ее отдельно).

В плавильном котле американской йоги почти невозможно найти опытного инструктора, который был бы изолирован от взглядов других стилей и не ис-

пользовал бы лучшие стороны практики своих коллег. Вы можете услышать четкость школы Айенгара в некоторых Крипалу и Шивананда классах, акцент на бандхи и уджайи в классах Айенгар йоги, а мягкий, более ориентированный на внутреннее подход, свойственный стилям Крипалу и Шивананда йоги, часто отдается эхом в обучении даже самых свирепых инструкторов Аштанга и Бикрам стилей.

И вследствие всего этого, хатха йога является не инертной массой, застывшей раз и навсегда догмой, появившейся когда-то, а экспериментальной мудростью, возникшей из глубокой проработки тела, исследования действия, растяжения и расслабления в различных асанах и пранаямах.

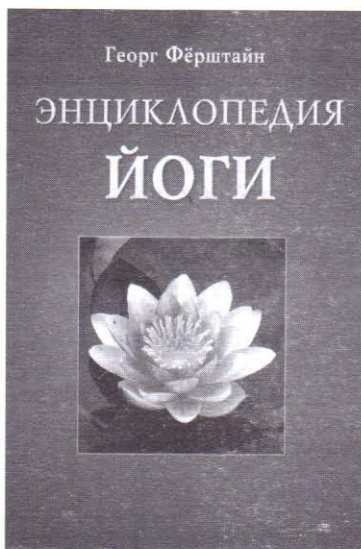
Ричард Фриман, один из самых известных учителей Аштанга Йоги, также долгое время обучавшийся у Б.К.С.Айенгара, говорит: «В преподавании Триконасаны я стараюсь показать своим ученикам все различные пути по выстраиванию позы, так что они не имеют одной, зафиксированной модели. Я даю им разнообразные инструменты для работы и они сами могут выбрать тот, который будет больше всего работать для них. И то, что является очевидным для опытного инструктора постепенно становится понятным и любому практикующему. И, в конце концов, неважно, как много вы знаете, вы должны открывать для себя Триконасану заново каждый раз, когда вы ступаете на коврик.»

(печатается с сокращениям)
Перевод **ДМИТРИЯ ПЕРЕТРУХИНА**,
«ЙОГА ДЖОРНАЛ» зима 2000

В наше время, когда книгоиздательский бизнес переживает свой расцвет, публикация книг по йоге не является исключением. Большинство этих книг — переводы, малая часть принадлежит русскоязычным авторам. Но хороших, «настоящих» книг — единицы, многие авторы занимаются компиляцией. Своими словами изложив две-три прописные истины, обильно процитировав мудрецов прошлого и философов современности, рассказывая свой, часто небольшой опыт и, наконец, поместив в конце книги набор из десятка самых общеизвестных упражнений с переснятыми с других книг иллюстрациями или трудноразличимыми рисунками, еще больше запутывающими читателя, они считают, сто дело сделано — очередной «труд по йоге» готов. На подобных трудах мы останавливать свое внимание не будем. В волнах этого макулатурного приboя появляются и подлинные жемчужины. Наша задача — знакомить вас с действительно стоящей литературой по йоге, так сказать, «best of the best».

Раздел «Новые книги» делится на две части. В первой части мы будем давать краткий обзор книг, уже вышедших в свет, которые вы можете купить. Поэтому рецензии будут короткими. Во второй части мы будем публиковать отрывки и главы из тех изданий, которые еще находятся в работе или уже готовятся к печати.

ГЕОРГ ФЁРШТАЙН. «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЙОГИ»



Издательско-торговый дом «Гранд»-Фаир-пресс, Москва, 2002, 767 стр., 5000 экз.

Издательство «Гранд», до этого выпустившее целую серию «проходных» книг по йоге, плохо переведенных и на скверной бумаге, неожиданно для всех совершило подвиг изданием этой, поистине энциклопедической книги. Автор, известный на Западе своими академическими и популярными изданиями по йоге, написал эту книгу в результате более чем тридцатилетних научных и практических изысканий в этой области. Любой человек, который никогда и ничего не читал по данной теме, ознакомившись с этим трудом будет иметь вполне удовлетворительные познания, по крайней мере в истории и некоторых теоретических аспектах. В книге подробно рассматриваются все течения, школы и направления йогической практики, прослеживается история от зарождения йоги в ведические времена и до позднего средневековья. Что немаловажно, книга обильно снабжена отрывками из первоисточников, некоторые из которых переводятся на русский язык впервые. Последняя глава книги проводит параллели и рассказывает о взаимном проникновении йоги и тантры, о которой на русском языке до настоящего времени тоже практически не было достойных трудов.

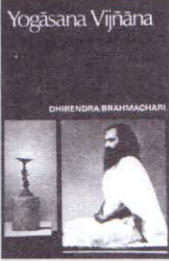
ХАТХА ЙОГА ПРАДИПИКА С КОММЕНТАРИЯМИ СВАМИ САТЬЯНАНДЫ САРАСВАТИ И СВАМИ МУКТИБОДХАНАНДЫ САРАСВАТИ

Издательство «Ишвара», издательство «Саттва», Москва, 2002, 672 стр., 3000 экз.

Классический, наиболее известный и авторитетный средневековый текст по хатха-йоге мудреца Сватмарамы Сури «Хатха Йога Прадипика» (Прояснение хатха-йоги) уже не впервые переводится на русский язык. Но настоящее издание — поистине бесценный подарок всем поклонникам йоги, о котором еще несколько лет назад они не могли и мечтать. Это тоже своеобразная энциклопедия, только уже не истории и теории, а практики йоги. В книге приводятся санскритские шлоки текста с прямым переводом и наиболее полный и обстоятельный из существующих на настоящий момент комментариев. Комментарий выполнен Свами Муктибодханандой Сарасвати, одной из наиболее преданных учениц Свами Сатьянанды Сарасвати, приемника Свами Шивананды и основателя и главы одной из самых известных школ XX века — бихарской школы йоги, объединившей в себе опыт йоги и тантры. Практикующие серьезно хатха-йогу не могут и не должны жить без «Хатха Йога Прадипики» и какого-либо подходящего комментария к ней, и этот комментарий один из лучших. Внимательно штудировав книгу, очень здорово видеть соответствие, — то, что известные практики как бы «вытащены» из «классического» текста Сватмарамы, и это придает дополнительную уверенность в том, что занимаешься по оригинальным методикам йоги, а не по очередной школе «ню-эйджа».

Несмотря на определенную сложность для начинающих, книга написана легким и понятным языком и по объему содержащейся информации и глубине изложения является лучшим комплексным практическим пособием по хатха-йоге на русском языке на сегодняшний день.





Дхирендра Брахмачари – глава одной из наиболее известных школ хатха-йоги XX века. Пик расцвета школы пришелся на «царствование» Индиры Ганди, у которой он был личным учителем йоги. После отхода от власти клана Ганди и трагической гибели самого Брахмачари, школа переживает период упадка, однако оставленное ей наследие продолжает жить в лице его учеников и написанных им книг, в настоящее время являющихся на Западе, да и в самой Индии библиографической редкостью. Одна из книг Дхирендры Брахмачари «Йога. Сукшма вьяяма» издана на русском языке в 2000 году. Вторая – «Йогасана виджняна» готовится к печати в издательстве «Ритамбхара». Ниже приводится небольшой отрывок из последней.

ВСТУПЛЕНИЕ

Я счастлив, что в ответ на просьбы многих людей со всего мира, я имею возможность выпустить в свет эту книгу – руководство по йогическим асанам. Надеюсь, что она будет полезной и удовлетворит их давно возникший интерес.

Я приношу благодарность многим людям за помощь, которую я получил по разным вопросам в про-

цессе написания этой книги, но особенно я обязан доктору философии К.Д. Бхарадваджу, Ведантачарье, главе отделения санскрита Новой Школы в Нью Дели; доктору медицины и философии, профессору Т.П. Бхарадваджу, главе отделения патологии и бактериологии Медицинского Колледжа в Джайпуре; и доктору медицины Р.К. Кароли.

Дхирендра Брахмачари

ПАДМАСАНА (ПОЗА ЛОТОСА)

Эта асана известна как Падмасана или Камаласана.

В некоторых йогических текстах эти термины равнозначны.

ИСПОЛНЕНИЕ

Сядьте на землю, положив пятку левой стопы на правое бедро как можно ближе к пупку. Затем, правую стопу надо разместить на левом бедре так, чтобы пятки касались друг друга, располагаясь в тоже время как можно ближе к пупку. Позвоночный столб и тело выше талии должно удерживаться прямо. Следите за тем, чтобы колени касались земли. Руки должны лежать одна на другой, ладонями вверх. Процедуру надо целиком повторить изменив последовательность положения стоп на бёдрах.

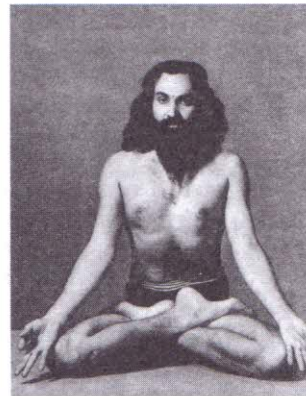
В Падмасане, разные положения рук имеют различный эффект. Так, сложив руки одну на другую, усиливают Лагхима Шакти и тело становится легче. Положение рук на коленях усиливает силу тяжести и тело тяжелеет (см.рис.). Поначалу йогин должен пытаться культивировать Лагхима-Шакти и складывать руки одну на другую. Практика складывания рук в других позициях так же действенна и полезна в Падмасане, как и в Сиддхасане.

В Падмасане, практикуются все пять методов фиксации взгляда (смотри нумерацию в описании Сиддхасаны).

Падмасана поначалу кажется трудной для освоения, но эта асана должна практиковаться всеми – мужчинами, женщинами и детьми, стариками и равно молодыми. Для облегчения её практики, великие провидцы придумали Ардха-Падмасану или позу Полулотоса. Здесь только одна нога укладывается на противоположное бедро, тогда как другой ноге позволено оставаться на земле. Ардха-Падмасана рекомендована тем, чьё тело весьма не гибкое. Если Ардха-Падмасана упорно практикуется с постоянной сменной положения ног каждые две минуты в течение 40 дней, то посредством этого Падмасана будет освоена совершенно. Те, у кого плохо гнущиеся конечности, рекомендуется пить молоко смешанное с сырой, истёртой в порошок куркумой. Это высвобождает конечности, делает их эластичнее. Употребление сырой куркумы, помимо этого, очищает кровь.

ВОЗДЕЙСТВИЕ И РЕЗУЛЬТАТ

Несмотря на то, что эта асана, подобно Сиддхасане, также используется для медитации, молитвы, по-



читания и Пранаямы, но к этому ещё и добавляется более эффективное и полезное, нежели Сиддхасана, воздействие на физическое здоровье. Падмасана поистине необходима для Пранаямы. Только лишь тогда, когда человек способен сидеть в Падмасане 15 минут, имеет смысл использовать эту асану для практики Пранаямы, по-

скольку Падмасана единственная поза, в которой положение тела остаётся неизменным даже в случае попыток левитации.

«Йог сидящий в Падмасане отрывается от земли и невысоко зависает. Это приводит йогина к обладанию сверхчеловеческими силами и способностями».

Йога Таттва Упанишада 1, 55.

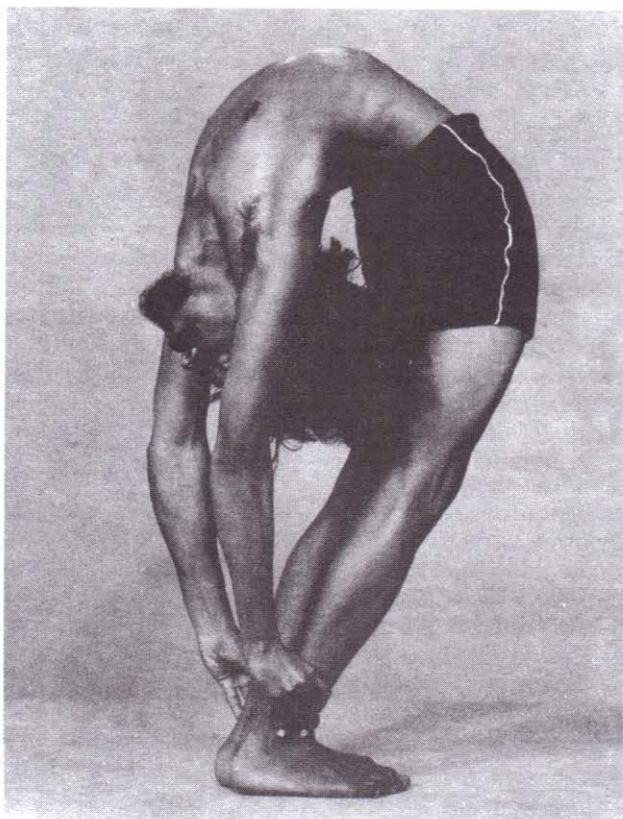
Эта асана избавляет от запоров, нарушений пищеварения и избытка газов. Способствует пищеварению и укрепляет мышцы бедра и голени.

Она считается даже более полезной для женщин нежели для мужчин, поскольку полезна для матки. Следовательно все асаны на базе Падмасаны должны специально практиковаться женщинами. Сватмарама, последователь Горакшанатха, сказал в Хатха Йога Прадипике:

«Эта Падмасана излечивает все недомогания. Несмотря на сложность, она способствует совершенству всех понимающих это людей на земле, практикующих её»

Хатха Йога Прадипика. 1, 47.

НАДИШОДХАНА АСАНА (ПОЗА ОЧИЩАЮЩАЯ НАДИ)



ИСПОЛНЕНИЕ

Встаньте на землю, соединив колени вместе. Поднимите руки и прогнитесь всем телом назад, затем обхватите руками лодыжки так, чтобы голова коснулась бёдер. Следите за тем, чтобы ноги не гнулись в коленях. Дышите легко и свободно через нос.

Совершенство выполнения, ваши усилия должны быть направлены на то, чтобы голова коснулась колен сзади. Согласно некоторым авторитетным мнениям, голова должна доставать до ягодиц. И в том и в другом вариантах часть туловища от ступней до талии надо удерживать прямой.

Эта асана никогда не должна выполняться резко или через силу, поскольку это может пагубно сказаться.

ВОЗДЕЙСТВИЕ И РЕЗУЛЬТАТ

Эта асана занимает одно из ведущих мест среди всех 84 лагх асан, так как с её помощью очищаются все 72000 надии в теле. Именно поэтому она и получила такое название. Йоги способны легко развить контроль над Идой, Пингалой и Сушумна надии, являющимися основой всего тела. Прана и Алана соединяются. Прана самопроизвольно направляется через

Сушумну и всё тело становится гибким и пластичным, легко сгибается и принимает любую форму. Спина становится более гибкой, такой, что благодаря исполнению одной только этой асаны, йогин приобретает контроль над всем телом. Центральная точка для всех 72000 надии, пупочный центр, также прорабатывается этой асаной. Эта асана развивает совершенное тело. Избавляет от боли в бёдрах, талии и спине.

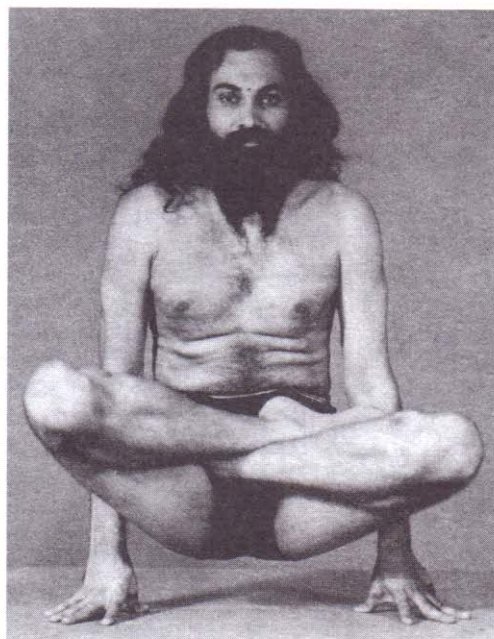
ДЖУЛАСАНА (ПОЗА КАЧЕЛЕЙ или раскачивающаяся поза)

ИСПОЛНЕНИЕ

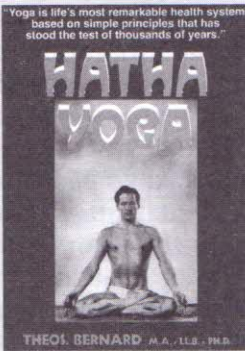
Левая ступня должна покоиться на правом бедре, а правая ступня на левом бедре так, чтобы пятки соприкасались как в Падмасане. Затем разместив руки на земле как показано на Рисунке 92, поднимите всё тело над землёй таким образом, чтобы можно было свободно покачиваться в воздухе.

ВОЗДЕЙСТВИЕ И РЕЗУЛЬТАТ

Эта асана делает талию тоньше, а грудную клетку шире; сила их увеличивается. Также снимает усталость даже после очень больших нагрузок, улучшает пищеварение и способствует обретению чувства полного физического комфорта. Она особенно полезна для тех, кому ещё нет 16-ти, и мужчинам и женщинам. Асана способствует выведению шлаков из организма, а также более энергичному поглощению чистого воздуха (Прана Вайю).



Перевод АЛЕКСАНДРА ВОРОБЬЕВА



Теос Бернард – американец, выходец из богатой семьи, известной в Америке начала века богатейшей библиотекой на санскрите по йоге и тантре. Его дядя был знаменитым тантриком того времени и отличался огромной ментальной силой, но Теосу не очень нравилось изучать теорию йоги, и он поехал в Индию учиться практике. Пройдя обучение у традиционного учителя йоги, и получив посвящение, он направляется в Тибет, где его поначалу не принимают, но затем признают инкарнацией великого святого и впоследствии он долгое время живет и успешно практикует в разных монастырях. Во время экспедиции в западный Тибет с целью поиска редких рукописей, при невыясненных обстоятельствах он трагически погибает в 1947 году. Теос Бернард оставил после себя ряд очень ценных книг по йоге, одна из которых («Хатха Йога») готовится к выпуску в издательстве «Ритамбхара». Ниже приводится отрывок книги, посвященный мудрам.

Теос Бернард

МУДРЫ

Для пробуждения «духовной силы», которая, согласно теории хатха йоги пребывает в спящем (скрытом) состоянии внутри человека, требуются выполнять специальные техники. Эта неуловимая сила или энергия называется Кундалини. Считается, что в исходном состоянии она неподвижна. Цель хатха йоги состоит в том, чтобы пробудить эту силу. После того, как ученик проведет очищение всех внутренних систем тела и овладеет контролем за дыханием, эти техники, называемые мудры, передаются ему учителем в соответствии с его потребностями.

Цель и значимость мудр раскрывают аллегорические описания Хатха Йоги Прадипики (3.1-3.123).

Каждая мудра имеет свое особенное значение. Во время практики совсем необязательно использовать все мудры, однако рекомендуется, чтобы ученик был хорошо знаком с ними, в связи с чем я бы хотел дать общее их описание с комментариями к первоисточнику (тексту), а также добавить кое-то из своего собственного опыта.

Текст начинается с описания Маха-мудры

Надавливая на промежность пяткой левой ноги, выпрямите вперед правую ногу, крепко захватив ее за большой палец. Выполнив горловой замок (Джаланхара бандху), направьте поток воздуха вверх. Подобно тому, как змея при ударе палкой становится прямой как эта палка, таким же образом распрямляется *Шакти (канал Сушумна)*. Затем Кундалини делается неподвижной, высвобождая Иду и Пингалу - правый и левый каналы симпатической нервной системы. В это время следует сделать медленный и неторопливый выдох. Наимудрейший из людей дал название этой мудре – Маха мудра, которая позднее была признана величайшими мастерами йоги. Подобно смерти Маха мудра разрушает все болезни и боль, за что и получила свое назва-

ние. По окончании практики с левой ноздрей необходимо сделать серию с правой, и когда уравнивается количество подходов, следует прекратить Маха мудру. Эта практика не может принести никакого ущерба практикующему благодаря тому, что разрушает все вредные воздействия *рас (химических элементов)*. Даже самые смертельные яды, попадая в организм, становятся нектаром. Туберкулез, проказа, *выпадение кишки (Prolapsus ani)*, колики, все болезни несварения желудка и другие неприятности устраняются практикой Маха мудры. Иногда Маха мудру называют дарительницей человеку величайших сил, называемых сиддхи. Следует стремиться к тому, чтобы держать Маха мудру в тайне ото всех и быть избранным в ее передаче.

Думаю, что будет полезно изложить несколько замечаний, которые были переданы мне моим учителем. Техника очень проста. Сядьте на пол, выпрямив ноги перед собой. Затем разместите пятку левой ноги под промежностью. Следующим движением захватите большой палец правой ноги и наклоните туловище вперед, пока не достанете лбом до колена вытянутой ноги. Вместо захвата за палец разрешается сцепить руки в замок за пяткой правой ноги. В самом начале освоения мне разрешалось держаться за лодыжку. Утвердившись в этом положении, сделайте вдох и выполните задержку на вдохе, как это делается во всех дыхательных упражнениях. Источник учит, чтобы вдох осуществлялся через левую ноздрю, однако, учитель разрешил мне выполнять его через обе ноздри. Во время задержки выполняется другая мудра, чтобы замкнуть поток воздуха и создать внутреннее давление. Этот эффект достигается выполнением горлового замка, уддияна бандхи и сжатия мышц анального сфинктера. После этого следует прикрыть глаза и сосредоточить внимание на меж-

бровье. Говорят, что в этом положении начинают возникать различные потоки внутреннего света. После выполнения задержки с вытянутой правой ногой, учитель советовал поменять ноги и выполнить такое же количество задержек дыхания с вытянутой вперед левой ногой.

Следующая практика — Маха бандха (великий замок)

Расположите промежность над пяткой левой ноги и пометите стопу правой ноги на левое бедро. Наполните легкие воздухом, твердо удерживая подбородок прямо перед собой. Задержите дыхание, направив внимание в точку межбровья или сушумну (на позвоночник). Произведя максимальную задержку дыхания, затем выполните медленный выдох. Закончив практику на левую сторону, смените положение ног. Есть мнение, что здесь необязательно выполнять горловой замок, и что надавливание кончиком языка на верхнее небо за двумя передними зубами также обеспечивает хорошую блокировку. Эта техника останавливает движение вверх по каналам Нади. Поистине, Маха бандха — дарительница величайших Сиддх, она является наиболее искусным средством бегства от смерти. Она осуществляет соединение Тривени (Иды, Пиггалы и Сушумны) и уводит внимание в Кедара — точку между бровями, символически являющуюся тронем Бога Шивы.

В дополнение к тексту хочу сказать, что меня учили выполнению двух необходимых условий. Во время задержки дыхания следовало подтянуть внутренности брюшной полости к позвоночнику, как это делается в уддияна бандхе, затем подтянуть анальный сфинктер. В это время требовалось сохранять сжатие мышц анального сфинктера до тех пор, пока не наступал черед плавного вдоха, который должен был направить воздух в тонкий кишечник. У меня не возникало трудностей с этим, однако для людей, не утвердившихся в предыдущих практиках, это может быть довольно сложно. Здесь я должен был использовать чередуемое дыхание и выполнять практику на обе стороны, как в практике Маха Мудры.

Следующая практика — Маха Ведха

Ее значение разъяснено в первоисточнике (Хатха Йога Прадипика, 3.26-3.29). Вместо сидячего положения, используемого в практике Маха бандхи, мой гуру рекомендовал мне использовать Падмасану для выполнении вдохов, задержек дыхания и горлового замка. Во время задержки я должен был сжимать анус и втягивать внутрь пупок, как будто бы я стремился к тому, чтобы эти две точки встретились друг с другом. Далее нужно было оторвать тело от земли, чтобы потом с легким стуком уронить его обратно на пол. Мне советовали быть осторожным

в этом и не усердствовать чрезмерно при удержании воздуха внутри легких, так как в этом случае всегда есть опасность, что его поток может перетечь в каналы, в которых проявится его негативное воздействие на состояние человека. Я учитывал эти предостережения, поэтому не могу отметить возникновение каких-либо проблем. После того, как задержка дыхания достигла своей максимальной продолжительности, следует расслабить мышцы живота и анального сфинктера, сохраняя на выдохе горловой замок. Отследить эффективность этих мудр невозможно, если практикующий не совершенствует техники пранаямы, и даже в этом случае есть необходимость длительного освоения мудры, прежде чем придет настоящее понимание ее смысла. Несмотря на это, некоторые учителя отстаивают такую точку зрения, что некоторые из мудр можно использовать в профилактических целях для поддержания здоровья. Я же всегда выполнял их вместе с пранаямой, поэтому не могу описать их индивидуальных преимуществ. В целом же суть их заключается в том, чтобы создавать (генерировать) определенные состояния сознания.

Описание четвертой мудры — Кхечари

Оно дается в том же первоисточнике (Хатха Йога Прадипика, 3.32-3.37). В тексте восхваляются достоинства этой мудры, и я чувствую необходимость привести ниже эту ссылку, чтобы читатель мог познакомиться с таинственным и загадочным стилем подачи материала классической литературы, а также проблемами, возникающими при разгадывании истинной сути этих учений (Хатха Йога Прадипика, 3.38-3.53).

Оставив в стороне аллегорическую хвалу источника, более представленную как дань почтения Кхечари мудре, отметим, что это очень важная составная часть практики Йоги продвинутой ступени, и она обязательно должна быть освоена. Совершенно очевидно, что Кхечари мудра имеет непосредственное отношение к контролю за дыханием. Ее суть заключается в том, чтобы находящиеся в голове жизненный нектар не стекал по капле в нижние чакры.

Сам процесс практики довольно прост. Я начал вытягивать жидкость из языка, то есть как бы «доил» его. Для этого я промывал его и высушивал льняным полотенцем. В этом случае подойдет любая фактура ткани, однако я нашел, что льняная была наиболее удобна для меня. Когда язык становился достаточно сухим, его можно было держать в руках, но если на нем оставалось хоть малейшее количество слюны, то удерживать его было невозможно без использования хоть какого-то куска ткани. Я вытягивал его предельно вперед, затем перемещал из стороны в сторону с максимальной амплитудой движений. Эту манипуляцию я выполнял регулярно по 10 минут два-

ды в день. По истечении двух недель я заметил, что уздечка языка начала истончаться. Мне же хотелось еще более активизировать этот процесс, поэтому я прибег к помощи бритвы. Каждое утро я аккуратно проводил бритвой по уздечке, пока не начинала выступать кровь. Боли не чувствовалось, и кровотечение прекращалось еще до того, как я высушивал язык. На следующее утро рана начала заживать, формируя мягкие ткани, которые я счищал. Затем я повторял всю процедуру предыдущего дня.

В дополнение к устранению жидкости с языка, я научился еще одному полезному упражнению. Чтобы завернуть язык в область гортани, т.е. «проглотить» его, необходимо было ослабить мягкое небо. Самый удобный способ достичь этого заключается в том, чтобы взять обыкновенную чайную ложку и согнуть кончик ее ручки в крючок. Далее следовало просунуть этот крючок в горло, слегка подтянуть его вперед, чтобы он смог уцепиться за небную складку. Когда вы почувствуете, что захват достаточно крепок, нужно несколько раз потянуть за небо вперед к передней части рта. Со временем эта оболочка становится такой эластичной, что можно почти дотрагиваться мягким небом до зубов. Я упражнялся в этом каждый день по 10 минут.

Успех в практике зависит от количества времени, затраченного на нее. Мне удалось достичь результатов за четыре месяца, в среднем уделяя практике по 10 мин. в день. Часть этого отрезка времени я работал с каждой практикой дважды в день, после чего обстоятельства вынудили меня отложить ее на несколько дней. Иногда мне удавалось посвящать этим занятиям всего 5 минут по утрам, воздерживаясь от них по вечерам. На растягивание языка, чтобы в результате он смог достать до точки межбровья, требуется несколько лет, однако нет необходимости в том, чтобы сразу достичь этой способности. Важно научиться проглатывать язык и использовать его с целью направлять дыхание в нужную ноздрю или совсем приостанавливать его поток. Во время выполнения пранаямы распространена практика запирания воздуха путем заглывания внутрь языка. Те же, кто не в состоянии сделать это, могут завернуть язык вверх, основательно упревшись им в верхнюю челюсть (Гхеранда Самхита, 3.25-3.32).

В самом начале мне разрешалось заворачивать язык в гортань пальцами рук, потом в этом

уже не было необходимости. Как только я помешал язык за небо, то тут же начинало скапливаться избытие слюны. Таким способом мне предстояло регулировать поток телесных жидкостей. Поначалу язык был толстым, тяжелым и скользким; в конечном счете, он стал худым, чистым и гладким. В тех условиях, в которых я работал, было непрактично, скорее даже невозможно, выполнять что-либо еще, кроме как следить за происходящими изменениями и ощущать их. Как только во рту скапливалось достаточное количество слюны, мне приходилось высовывать язык, что бы проглотить ее. Позднее я научился проглатывать ее самостоятельно, не меняя положение языка. В конечном итоге я даже научился удерживать его там часами, вынимая только по необходимости что-то сказать или поесть.

Что касается эффективности практики, могу отметить, что на все это время у меня совершенно пропадало чувство жажды и голода. Одна из проблем, с которой сталкиваются занимающиеся йогой, состоит в том, чтобы удовлетворять потребности организма в еде, не переедая при этом. При помощи этой практики я добился исчезновения пристрастий к еде, принимая пищу только в установленное время и безо всяких последствий, которые при других обстоятельствах могли бы произойти вследствие установившейся диеты. Кхечари мудра полезна во время практики пранаямы. При задержке дыхания на несколько минут естественный рефлекс организма заставляет его сделать очередной вдох. Мне рекомендовали выполнять эту практику, и я обнаружил, что она помогает побороть стремление сделать после задержки поспешный вдох. Согласно учению Йоги, нерв, контролирующий рефлекторные действия, соединен непосредственно с языком, что позволяет, таким образом, контролируя язык, воздействовать на нерв. Правда это или нет, но с практической точки зрения я обнаружил, что это упражнение помогло преодолеть необходимость делать резкий вдох после задержки. Кроме этого, Кхечари мудру необходимо было осваивать одновременно с очистительными практиками, не ожидая, когда возникнет необходимость в них на более поздних этапах обучения. Принимая во внимание количество времени, затраченное на освоение этой техники, я бы рекомендовал ту же систему для всех практикующих.

Перевод **ИРИНЫ МОЖЕЙКО**

ЙОГА – СПОРТ:

СОВРЕМЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

В современном мире йога становится все более и более популярной. В различных странах проводятся конференции и конвенции, на которых известные мастера проводят открытые классы, демонстрируя элементы своей практики, происходит обмен опытом, а все заинтересовавшиеся этим древним искусством имеют возможность познакомиться с ним «из первых рук». В график таких мероприятий иногда включаются и соревнования по йогасанам. В самой Индии этот элемент йоги уже давно является соревновательной дисциплиной, участие в которой принимают представители всех классических стилей и школ йоги и знаменитые учителя. И у многих возникает такой вопрос: «Актуально ли рассматривать йогу, как еще один олимпийский вид спорта?» Возникающие на эту тему мнения можно разделить на несколько категорий, в зависимости от высказывающих их лиц: взгляд просто праздно любопытствующих, любителей йоги, мастеров-преподавателей школ и их учеников, потенциальных спонсоров таких программ (бизнесменов, чиновников, политиков). К сожалению, выводы о том, являются ли такие соревнования и представленная на них практика нужной и полезной или, наоборот, вредной и порочной, зачастую делаются людьми, ни разу даже не видевшими таких мероприятий, тем более не принимавшими в них участия, и поэтому, конечно, не являются адекватными. Как сказал в одном из своих знаменитых произведений Жан-Жак Руссо «Способствовало ли возрождение наук и искусств очищению нравов?». Звучит довольно занудно, но тем не менее... вопрос, наверное, надо ставить именно так. Сложилось так, что мне довелось принимать непосредственное участие в одном из локальных международных соревнований, проводимых по йога-спорту в столице Индии — Дели в ноябре-декабре 2000 года и даже удалось занять там третье место в произвольной программе. Позволю себе высказать свою точку зрения на этот предмет, а уж насколько сможет разделить ее читатель — дело его.

Обратимся к истории соревновательной традиции Индии. Она имеет более древние корни, чем в Европе. Публичные выступления подобного рода приравнивались к состязаниям борцов, диспутам поэтов-пандитов, выступлениям певцов и музыкантов, они устраивались либо во дворцах махараджей (индийских царей), либо проводились в узком кругу посвященных... или проходили как спонтанные массовые зрелищные мероприятия при большом скоплении народа. Наиболее серьезные приравнивались к ритуальным действиям, освящались религией и собирали вокруг себя как просто любопытных, так и специалистов, и конечно еще массу людей, способных из всего извлечь выгоду. Известны в Индии так же и многочисленные факиры и садху, способности которых повергают в шок неиску-

шенного зрителя. Их выступления не входили ни в какие рамки соревнований — хождение по огню, взлетание в небеса (пусть даже мнимое), прикладывание к различным частям тела раскаленного железа, протыкание функционально важных органов различными предметами и извлечение из этих органов всевозможных предметов, стояние на одной ноге в течение двух-трех десятков лет и многое другое. Все вышеперечисленное относится к разным жанрам, от мошенничества и аскетического оккультизма до открытой религиозной проповеди какого-нибудь вполне конкретного учения. У каждого человека, способного манипулировать массовым сознанием, существуют свои цели и задачи относительно того, куда и зачем это самое массовое сознание направлять. Взяв под своё крыло наиболее популярные выступления такого рода, религиозные институты и царствующие династии брали на себя решение моральной и духовной стороны этой проблемы, задавая контекст и направление выплескивающимся эмоциям.

В наше время происходит примерно то же самое, но организатором процесса являются крупные федерации йоги, имеющие официальный статус, способные организовать Yoga World Cup, найти спонсоров, выделить деньги на аренду и организационные расходы, пригласить участников из разных стран в зависимости от своего уровня, связей и возможностей.

В мире существует несколько организаций, проводящих такие соревнования: в Индии, Испании, Италии, Непале, Аргентине, Бразилии и в некоторых других странах. Но это не государственные комитеты по физкультуре и спорту в нашем понимании, а федерации йоги организованные частными лицами. С недавних пор список стран-участников пополнили Россия и Украина.

Известно, что практика йоги «несколько» отличается от таких видов спорта, как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, акробатика, танцы. И все же, человеку, прошедшему гимнастическую школу, проще освоить йогасаны, нежели шахматисту. Иногда дефицит участников решается путем привлечения гимнастов, переучившихся на «асаны» — я наблюдал это на соревновании, в котором сам участвовал. Такая практика может быть йогой по форме, но гимнастикой по содержанию, внешне почти не отличаться, но специалисты чувствуют разницу.

Еще одна особенность — в йоге другая система судейства. Оценивается качество входа и выхода из асаны, время её удержания и чистота исполнения, как в обязательной, так и в произвольной программе. Асаны в артистической программе подбираются выступающими самостоятельно. Важно, чтобы они плавно перетекали из одной в другую и представляли собой красивое



и законченное по форме произведение искусства. Здесь, как и в любом соревновании, ситуация заставляет сконцентрироваться, мобилизовать все силы, позволяет реально оценить себя. Кулуарные встречи на соревнованиях дают возможность общаться не только на тему йогасан, но и на общекультурные темы, такие как образ жизни, реальные интересы людей, мотивации. И, безусловно, стимулируют продвижение в практике. «Нечистота» техники выполнения асаны в форме покачиваний, прерываний траекторий движения, тяжелое и сбивчивое дыхание в асане — все это уменьшает количество баллов при оценке.

В Дели, после соревнований, я беседовал с Бал Мукунд Сингхом, тренером индийской команды. Из разговора стало ясно, что некоторые из участников IX Yoga World Cup, йогой, как таковой не занимаются, и будут ли заниматься — неизвестно. Много прояснилось в процессе общения с участниками и организаторами соревнований. Речь идет не о физической подготовке участников, а о том, какие цели ставят перед собой организаторы. Думаю, от того, каким будет внутреннее содержание, какие цели будут преследовать мероприятия, зависит актуальность йоги как нового олимпийского вида. На виртуозное владение своим телом способны и другие люди, которым вовсе необязательно называться йогой, для того чтобы получить золотую медаль на соревнованиях... например, по художественной гимнастике. Но не правы и те, кто думает, что соревновательный элемент не присущ йоге в принципе.

У нас любят навешивать на себя духовные личины всякие упившиеся, убогие, покалеченные морально или физически люди, а на основании чего? Греховной кармы за прошлую разгульную жизнь? Пил-пил, а вот заболел — лечиться начал (молодец!!!). А прийти к поиску смысла жизни в расцвете лет и посвятить духовному и физическому самосовершенствованию лучшие годы — как-то «не по-нашински», не по-русски, что ли. Убить себя обжорством, пьянством, бизнесом, спортом, а вот затем уже йога — и то так, потихоньку, чтобы не надорваться. «Но... скорпиона с лотосом уже не сделать, да и зачем? А тут еще соревнования? Да вы что... Да и мы, вообще, православные...» Сильная инерция массового сознания, особенно во взглядах на нетрадиционные системы тренинга. Можно понять чувства человека, который смотрит на выступление и понимает, что ему никогда такого не сделать. Но лучше посмотреть, вдохновиться и сделать, но не обязательно скорпион с лотосом, а, например, Сурья Намаскар. Эффект йоги как метода один, не важно, делаете ли вы сложные асаны или простые, важно психологическое усилие сдвинуть себя с мертвой точки, поверить в себя. Впрочем, йога даже в зрелищной и «показательной» форме обращается не к толпам, а к одному человеку, который всегда умнее толпы. Соревнования по йоге — банальная форма привлечения внимания людей, хоть кто-нибудь из них сможет уловить силу, заглянуть в то, что скрывается за внешними декорациями. Общеизвестно, что йога — наднациональное и надконфессиональное учение, живой опыт связи человека с высшей реальностью. Физическое тело — один из уровней. Пренебрежение его развитием или потакание его прихотям — две крайности, между которыми балансирует человек ищущий совершенства. Мудрецы

древности не без основания говорили, что если человек не может добиться чего-либо на материальном плане, то на духовном ему делать тоже нечего.

Думаю, стоит немного рассказать о других организациях — инициаторах состязаний в йоге. Федерация йоги Индии совместно с руководством ашрама «Парамартх Никетан» проводила соревнование в Ришикеше. Другое проводится ежегодно под эгидой йога-конгресса в Ананда-ашраме в Пондичери. Там же многократно проводились общеиндийские фестивали йоги. Известно, что на них по специальным приглашениям приезжают участники со всего мира: из Франции, США, Испании, Италии и других стран. Об этом я узнал от Гопалкришны в прошлом году в Бангалоре. Несколько лет назад в американском журнале «Индуизм сегодня», была опубликована статья о мероприятии в Пондичери. Несмотря на всю внешнюю схожесть, есть разница между этими двумя событиями. Во втором организаторами являются люди, носящие в Индии титул йогачарьи. Буквальный перевод: те, кто учит своим примером. Этот пример простирается далеко за пределы залов для йогасан. Контекст соревнований и конгресса задавался руководством Ананда-ашрама. В программу соревнований включались некоторые практики шаткармы (системы очищения, ведущей не просто к банальным чисткам, а к осознанному контролю над каждым участком тела — например за один вдох и выдох пропустить через ноздри пол-литра воды). Выступления участников продолжаются не три минуты, а значительно больше (до 45).

Практика асан — фрагмент йоги, но именно он является предметом соревнований. Асана «по-классике» — это легкая, удобная, приятная... И насколько же легко и комфортно можно себя чувствовать, завязавшись в десять узлов? Ровно настолько, насколько привык к пребыванию в них ежедневно. Если человек сможет сделать это в возрасте более 35 лет, это уже жизненный стиль, а не гибкость молодого тренированного тела.

Представители Украины — Роман Рокотел и Анатолий Зенченко могли бы более подробно рассказать о следующих двух чемпионатах, прошедшем под эгидой Бразильской Федерации Йоги.

Подводя итоги своего экскурса в область йога-спорта, могу сказать следующее. Целью любого из таких соревновательных мероприятий не должен быть частный интерес отдельно взятой группы лиц, не связанных с йогой как духовной практикой, пытающихся использовать её в корыстных целях, игнорирующих её дух и реальное предназначение. В мире существует несколько организаций, устраивающих такие соревнования. В строгом смысле слова, их нельзя приравнять к Мировому Олимпийскому виду, отвечающему международным стандартам для всех стран и включать в обязательную олимпийскую программу, наравне с прочими видами спорта. Однако, на мой взгляд, идея распространения соревнований по йоге даст свой положительный эффект и послужит средством популяризации этого искусства среди молодежи. Но останется ли оно при этом собственно йогой? Вопрос открыт.

Олимпийское движение в йоге — хорошее дело. Главное, чтобы им руководили люди, понимающие, что йога — всегда нечто большее, чем акробатические трюки или новомодное увлечение индийской формой фитнеса, на котором можно хорошо заработать.

ДЕНИС ЗАЕНЧОВСКИЙ

МАХА-ЙОГА-НЕНА-ВИДЬЯ

(что примерно переводится с самскрипа как «Классификация Йогов Орлиным Взглядом»)

1. Гм. *)
2. Йогов есть четыре разновидности: раджа-йоги, карма-йоги, гьяни и бхакты.
3. Точнее, есть четыре пути, и должно быть четыре разновидности Йогов.
4. На деле же Йоги суетятся и бегают по путям, чего-то ища, пока их не задавит поезд.
5. Данное времяпровождение называется «духовный поиск».
6. Невзирая на недостойное поведение вышеописанных Йогов, ниже мы кратко и доступно опишем.
7. Четыре типа Йогов, в полном соответствии с основными теоретическими положениями.
8. Монографии «Четыре элемента, их простейшие комбинации и взаимодействия»
9. Которая тоже интенсивно готовится к публикации.
0. И, следовательно выйдет в печать уже в течение ближайших нескольких жизней автора.

Ой. Цифры кончились, блин :-)

Итак, классификация Йогов.

1. БХАКТЫ (или плаксы)

(I) Бхакта все время хнычет и просится к маме. Это у него называется «молиться» (бхакти). Когда мама берет его на руки, бхакта считает себя просветленным.

(II) Бхакта верит в объяснение словами. Все время пытается объяснить другим, что все люди вовсе не злые, а на самом деле тоже бхакты, но это скрывают. Бхакты любят слушать всякого рода мудрецов, гуру, ходят по тусовкам и смотрят им в рот, периодически пытаются поучать сами, что иногда удается, но не всегда хорошо

(III) Непосредственно с практикой Йоги дела у Бхакты обстоят плохо — нерегулярно и слишком многоэмоций.

(IV) Бхакта физически неспособен кого-либо ударить. Если ударить самого бхакту, тот не будет защищаться, а побежит к маме жаловаться на «нехорошего дядю», или просто поплачет в уполке.

(V) Христос — пример Бхакти-Йога высшей пробы.

2. РАДЖИ (или садомазохисты)

(I) Раджа в основном занимается изнасилованием самого себя. Это называется у него «тапас», «сознательное усилие» или «достижение самоконтроля». Для изнасилования самого себя Раджи придумали многочисленные позы (асаны), коих много больше чем в «Кама-сутре». Пустоту после завершения самоизнасилования Раджа-Йог называет просветлением.

(II) Раджа свято верит в практику. Согласно его воззрению, практика — все, все остальное — ничто. Неудачи других он объясняет недостаточной или нерегулярной практикой. Причиной такого объяснения является тот факт, что у самого Раджа-Йога с регулярностью практики дела не всегда обстоят хорошо.

(III) Периодически пытается прочитать и понять «Йога-Сутру», «Упанишады» или другие джайнистские тексты. Получается это у него плохо, что его раздражает. Тщательно скрывая свою интеллектуальную несостоятельность, Раджа-Йоги объявили, что «пять минут практики лучше тонны книг». Впрочем, сам Раджа-Йог испытывает благоговейный трепет перед всякого рода «Сутрами» и пр. Также с охотой втягивается в йогические дискуссии, даже иногда высказывая свои теории. Будучи осмеян, либо уходит от продолжения беседы, либо утверждает, что зато его теории «основаны на реальном опыте».

(IV) Что такое «бхакти» не знает и не понимает, хотя и читал, что это самое главное.

(V) Раджами являются большинство так называемых Хатха-Йогов и «крутых» Тантриков, а также многие посетители данного форума (имеется в виду форум интернет-сайта «ЙогаХатха-Тантра», где впервые был опубликован этот текст).

3. ГЬЯНИ (или придурки)

(I) Сидят скрестив ноги, претендуя на всезнание. Утверждают, что ничего нет. На все вопросы отвечают либо «все есть брахман», либо

*) традиционно, у всех разновидностей Йогов утро начинается с прочищения мозгов посредством Мантры м, осознанием себя, и стакана соленой жидкости, которая сначала заливается внутрь а потом выходит наружу для очищения организма (так называемая Пракшалана). Но то в Сатъя-Югу. В Кали же Югу шактипат крепче, и редкий Йог поутру может произнести что-то более членораздельное, чем некий мистический нечленораздельный звук. Он приблизительно транскрибирован здесь как «Гм», (в других местах как «Гам» или «Гхм») и являет собой бесконечное удивление феномену мирового бытия во всем его многообразии.

«Этот мир нереален», либо глупо смеются. Последнее делается, когда сказать уж совсем нечего, однако объясняется ими тем, что смешно отвечать на вопрос, когда нет самого вопрошающего, а также нет и вопрошаемого. Часто имеют неприглядную внешность и текущие слюни, так как чрезвычайно ленивы. Объясняют это тем, что физическое тело все равно существует лишь в воображении, а потому им пофигу. Любимым занятием является сходить с ума. Когда у очередного Гьяни окончательно съедет крыша, друзья Гьяни объявляют его «просветлившимся».

(II) Основным средством просветления Гьяни объявляют «освобождение от желаний». Сами же Гьяни имеют самые разнообразные желания и вкусы, и ничуть их не стесняются. Будучи припертыми к стенке с вопросами о несоответствии их учения их поведению, всегда могут так запудрить мозги, и озадачить людей, что от них отстанут. Любят трахаться и втирать окружающим мозги про «мистический союз Шивы и Шакти». Впрочем, у них не всегда стоит, т.к. не занимаются спортом. Когда к старости у Гьяни перестает вставать окончательно, он говорит, что «свободен от желаний»

(III) Периодически Гьяни начинают рьяно практиковать, вставать в 6 утра и пр., но хватает Гьяни ненадолго по причине слабой воли. Это тщательно скрывается от посторонних. Тем более, что на людях Гьяни утверждают принцип главенства практики, как и Раджа-Йоги.

(IV) Ленив и работать не умеет в принципе. По этой причине гьяни идут в брахманы и прочие злачные места.

(V) Гьяни был Будда, а также многочисленные суфии.

4. КАРМЫ (или работяги)

(I) Основой жизни Карма-Йога является работа за мизерную зарплату, либо вовсе за так.

Устроиться работать за деньги Карма-Йог не может, и довольствуется принципом «работы за так», придуманный пронирыливыми Гьяни-Йогами для эксплуатации. Только тех, кто любит труд Карма-Йогами зовут. Других способов существования Карма-Йог по причине своей тупости не знает и потому сторонится. Просветлением Карма Йог называет состояние отрешенной усталости после изнурительной безрезультатной физической работы. Научи Карма-Йога практиковать — лоб себе расшибет.

(II) Основное желание Карма-Йога — порядок и так называемое «сильное государство». Периодически, собравшись большой кучкой, Карма-Йоги строят «рай на земле». Под «Раем на земле» подразумевается эдакий большой завод, где все смогут мирно трудиться, есть и спать, вплоть до достижения состояния полного и гарантированного просветления. Обычно строительство идет под предводительством очередного Раджа-Йога, ибо своего интеллекта Карма-Йоги не имеют, даже собравшись в больших количествах. Все неудачи Карма-Йог объясняет отсутствием пресловутого порядка.

(III) Груб и неотесан, чего стесняется. Любит молиться, что скрывает, т.к. боится насмешек.

(IV) Туп как полено.

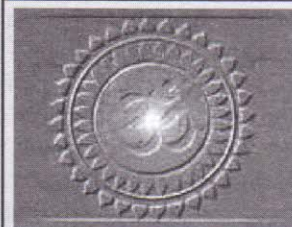
(V) Карма-Йоги составляют основу любой популяции, однако выдающиеся их представители остаются неизвестными широкой публике. Последователи Мохаммеда (раджа-Йог), разного рода кальвинисты и пр. — являются в основном Карма-Йогами.

Ом.

PS. Папрашу товарищей йогов не кидацца сразу какашками, а подумать сначала головой, может быть все это только обидная шутка. Впрочем, Гьяни пусть отдыхают — к ним слово «подумать» не относицца, им вредно.

ХМV, ноябрь 01-го года





РИТАМБХАРА

Московский Центр Систем
Интегрального Тренинга

ऋतेभरा

Перевод, редакция и издание литературы по йоге и другим системам интегрального тренинга.

Организация и проведение семинаров и тренингов известных отечественных и зарубежных мастеров йоги.

Создание и распространение видеоматериалов и плакатов с учебно-методическими и демонстрационными комплексами стандартных и нетривиальных последовательностей различных направлений и стилей йоги.

Различное оборудование для практики йоги (yoga props):

- специальные липкие коврики (yoga sticky mats);
- чехлы для ковриков;
- хлопковые ремни (yoga belts);
- специальные чайники для практики джала-нети (neti pots);
- специальные восковые шнурки для сутра-нети;
- бруски (bloks) и многое другое.

Пишите нам: по вопросам издания книг - books@ritambhara.com
по проведению семинаров - seminars@ritambhara.com
по видеоматериалам - video@ritambhara.com
по оборудованию - props@ritambhara.com

московская школа хатха йоги

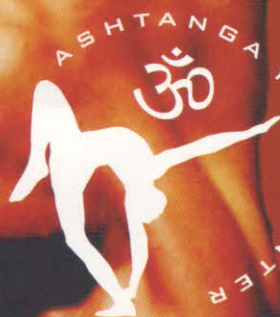
Santoshā

- регулярные практические и теоретические занятия в группах разного уровня подготовки, современный подход, классические традиции различных школ хатха йоги
- семинары и тренинги-интенсивы известных мастеров йоги из других городов
- учебные пособия, видео, плакаты



8-903-109-53-78

(095) 161-30-68 www.hathayoga.narod.ru E-mail: osen_@pochtamt.ru



Аштанга Йога Центр

И конечно, мы очень благодарны отечественным учителям – Андрею Лаппе и Андрею Сидерскому, которые многому нас научили и внесли большой вклад в развитие Хатха Йоги в нашей стране.

Имея опыт обучения у различных отечественных и зарубежных мастеров йоги и ощутив реальную силу и мощь полноценной, а не адаптированной практики, мы не пытаемся упростить или как-то редуцировать практику под слабость людей, а лишь стремимся сделать ее подачу максимально эффективной, ясной, грамотной и методически четкой, тем самым обезопасив наших студентов от травм и возможности неверного понимания техник, при этом не снижая интенсивности занятий.

Как сказано в одной из книг по йоге: "... мы слишком потакаем своим слабостям, потому что не счастливы сами с собой, а не счастливы сами с собой, потому что слишком потакаем своим слабостям."

Мы работаем для того, чтобы методики этого древнего удивительного искусства построения гармонично развитого тела и целостной осознающей личности стали доступны для всех людей, стремящихся изменить себя к лучшему и готовых принести на алтарь этого искусства свое время, терпение и упорство, с тем, чтобы получить внутреннюю свободу и безграничную радость.

Основной курс Центра рассчитан на здоровых людей, ведущих активный образ жизни и не имеющих серьезных заболеваний нервной системы и опорно-двигательного аппарата, также работает группа для старшего возраста с более мягким вариантом практики.

web site: www.yoga108.com

Телефоны: в Москве: 8-901-782-54-10
953-69-57, 951-59-96, 183-46-34,
в Питере: (812) 553-57-55

Аштанга Йога Центр образовался более трех лет назад, объединив людей, имевших большой опыт личной практики и преподавания. Начав работать с 5 тренировок в неделю, в настоящее время в нашем расписании 4-5 занятий ежедневно, а Центр стал одним из наиболее известных мест по профессиональному обучению йоге в Москве, преподавательский состав которого пополняется только из хорошо подготовленных и квалифицированных, обязательно имеющих серьезную собственную практику инструкторов, наши ученики ведут занятия во многих клубах и фитнес-центрах Москвы и Петербурга.

Хотелось бы с благодарностью упомянуть тех учителей Хатха Йоги, под непосредственным руководством которых мы обучались этому удивительному искусству. Это Джаякумар Свамишри из Майсора (Южная Индия), ученик Дхирендры Брахмачари Бал Мукунд Сингх (Дели), мастер йоги Гопалкришна из Бангалора, ученик Шри Т. Кришнамачарьи – Б.Н.С.Айенгар, а также мастер йогаасан Шешадри из Майсора, ученик Шри Паттабхи Джойса, вице-президент Ассоциации Аштанга Виньяса Йоги Лино Миеле из Рима, известный мастер йоги Шандор Ремет из Австралии.

