



ЙОГА

№ 1 2003

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

ЖИЗНЬ БЕЗ СЕКСА

- вам это надо? не спешите отвечать

ГОДФРИ ДЕВЕРЁ

путешествие по стилям йоги

ЙОГА-СПОРТ

не спеша, не высоко,
не используя силу

ГИТА АЙЕНГАР

мох не прилипает
к катящимся камням...

ЙОГА И АЙКИДО

почувствуйте разницу...
или единство?

НЭНСИ ГИЛГОФФ

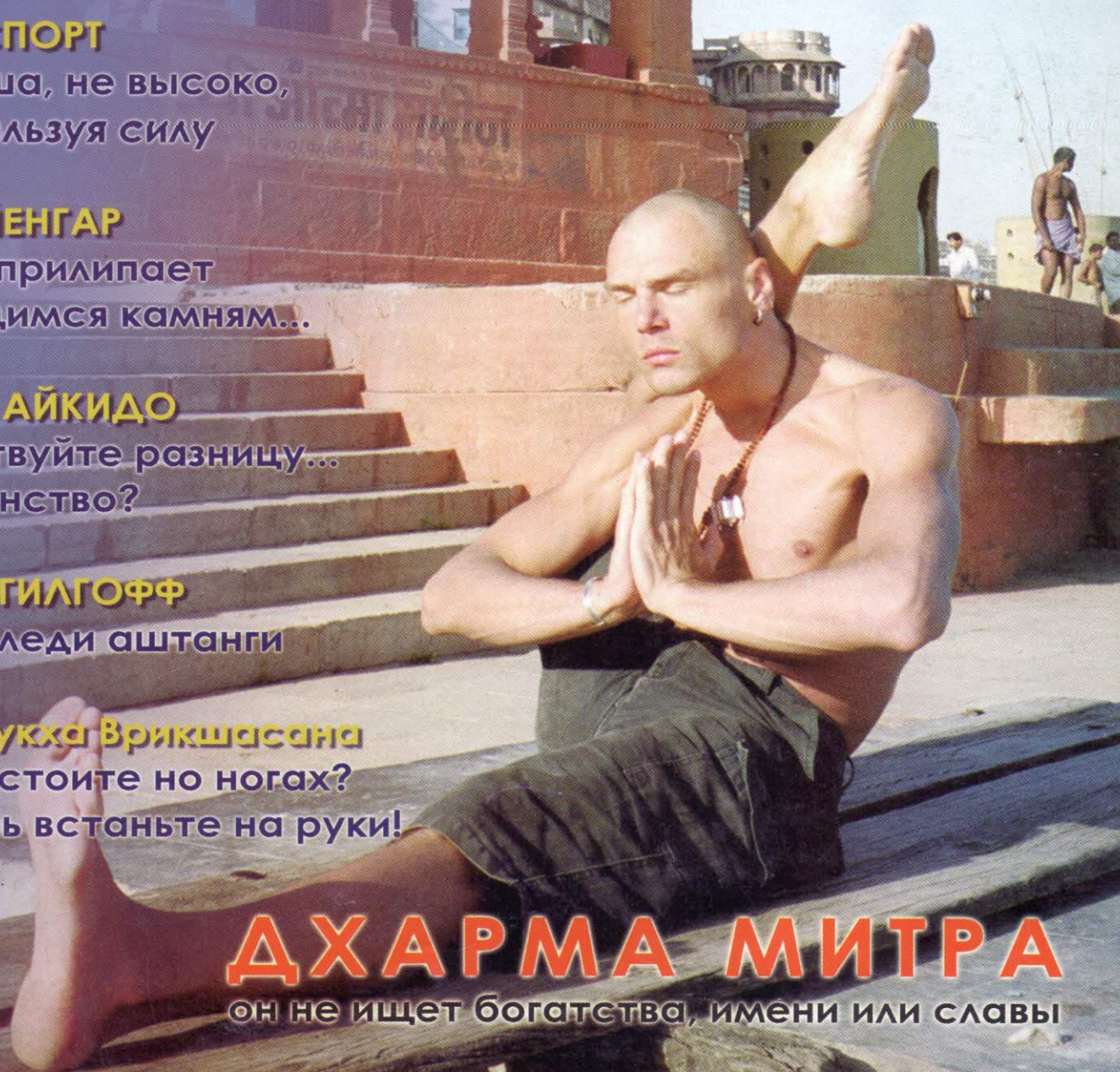
первая леди аштанги

Адхо Мукха Врикшасана

крепко стоите но на ногах?
а теперь встаньте на руки!

ДХАРМА МИТРА

он не ищет богатства, имени или славы





*Идеальное действие —
это действие, свободное от пут привязанности,
от которого не ожидают ничего, даже духовного прогресса.*

Дхарма Митра

Ну вот, наконец-то и готов следующий, первый номер нашего журнала.

После выхода в свет пилотного, нулевого номера, свалившийся на голову редакции груз административно-экономических проблем заставил усомниться в том, что следующий номер вообще будет напечатан. Однако, по-видимому, наше намерение оказалось сильнее этого противодействия, все вопросы постепенно решились и сейчас мы уже вполне уверены в том, что журнал будет жить.

Что главное в практике йоги? Умение круто изогнуться, заложив ногу за голову или долго и многоречиво рассуждать о взглядах древних мудрецов, секретных практиках, передающихся из уст в уста, тайне и величии непостижимого Абсолюта? Что делает человека йогом? В материалах номера вы найдете различные взгляды на эту тему.

В последнее время на обложках «глянцевых» журналов очень часто вы можете заметить анонсы статей типа «Мировой секс», «Секс на разных широтах», «Любовь втроем» и т.д. И тут вдруг такое — «Жизнь без секса»? Как можно даже подумать об этом, да и зачем? О различных взглядах в наше время на одно из базовых положений йоги — брахмачарью вы можете поразмышлять вместе с автором этой статьи Клаудией Камминз.

Или, например, йога и айкидо — что может быть общего между ними? Оказывается, что значительно больше, чем можно было бы себе представить.

Один из ранних текстов Свами Сатьянанды Сарасвати «Алхимия медитации» — простой, но по-прежнему актуальный взгляд живого классика йоги на тонкую работу с умом в современных условиях.

«Путешествие по стилям йоги» Годфри Деверё еще раз убеждает нас в том, что нет «хороших» и «плохих» стилей и направлений йоги, а просто есть разные практикующие.

«908 и более асан Дхарма Митры» — история пути одного из самых скромных, но поистине замечательных американских мастеров йоги.

Чем занимается сейчас Нэнси Гилгофф, «первая леди аштанги», начавшая обучаться у Шри К. Паттабхи Джойса еще в начале 70-х годов прошлого века, вы узнаете из статьи Зу Винсента.

Дочь и продолжательница школы Б.К.С. Айенгара — Гита не согласна с тем, что она находится в тени своего всемирно известного отца и рассказывает о своем понимании йоги.

Продолжают радовать нас своими текстами и ведущие отечественные мастера. В этот номер вошли «Самостоятельный тренинг» Андрея Лаппы и «Техника безопасности и системный подход» Андрея Сидерского.

Продолжая рубрику о йога-спорте мы собрали в одной статье ответы на одни и те же вопросы всех российских и украинских участников подобного рода соревнований, неизменно занимавших там призовые места.

В «практической» части мы поместили статью известной американской преподавательницы Джудит Лазатер «Йога для сверхгибких», которая рас-

крывает нам тот факт, что зачастую гипермобильность не только не помогает, но и мешает корректной практике. Другой текст этого раздела посвящен стойке на руках — Адхо Мукха Врикшасане, — позе, часто вызывающей наибольшие сложности для освоения у многих практикующих, особенно женщин.

В разделе по йоготерапии мы заканчиваем публиковать перевод 12 главы книги Мукунды Стайлза «Структуральная йоготерапия», полная версия которой планируется к выходу в следующем году.

Все больше наших людей добирается до Индии — прародины учения йоги. На цветных страницах этого номера два развернутых коллажа: первый — из Варанаси, священного места для всех индусов, где жила и занималась группа практикующих из Москвы и второй — из Пондишери, где в январе 2003 года состоялся фестиваль по йоге, на котором были и российские участники. Также мы не удержались от того, чтобы поместить величественную фотографию Гималаев, где некогда Шива возвестил миру учение йоги.

И, наконец, короткое эссе Андрея Сидерского в начале номера и разбросанные по номеру сатирические абзацы нашей юмористической странички ненавязчиво предостерегают всех от превращения древнего искусства йоги в еще одно из направлений шоу-бизнеса.

В заключение хочется добавить, что на наш электронный адрес приходит много писем от наших читателей с разными пожеланиями и советами, порой взаимоисключающими. Мы благодарны вам за участие в развитии журнала и намерены и впредь внимательно просматривать и изучать всю поступающую информацию, присылайте нам свои статьи, фотоматериалы, впечатления от семинаров и поездок.

Воплощая заветы древних мудрецов, постепенно нащупывая баланс между традициями устоявшихся школ и новаторскими концепциями современных мастеров, йога, как истинно живая система и искусство продолжает развиваться, оставаясь неизменной в самом своем духе, сверкающим драгоценнейшим из камней в гирлянде величайших достижений человечества.

Успехов Вам в практике, дорогие читатели, и до встречи в следующем, летнем номере.



МИХАИЛ КОНСТАНТИНОВ

© фото Ольги Шевченко

- 1 Слово Главного редактора
3 Человеческим существам свойственно...
Андрей Сидерский

КОНЦЕПЦИИ

- 4 Алхимия медитации *Свами Сатьянанда Сарасвати*,
вступление А.А.Бродова-старшего
7 Жизнь без секса *Клаудиа Камминз*

ХРОНИКА СОБЫТИЙ

- 11 Семинар Андрея Лаппы в Новосибирске *Яна Демух*
12 Семинар Габриэллы Джубилиаро в Москве
Мария Копецкая-Линчевская

СЛОВО МАСТЕРА

- 14 Самостоятельный тренинг *Андрей Лаппа*
17 Техника безопасности и системный подход
Андрей Сидерский

ЙОГОТЕРАПИЯ

- 19 Структуральная йоготерапия. (окончание главы 12)
Мукунда Стайлз

РАССКАЗЫ ОБ УЧИТЕЛЯХ

- 21 Гита Айенгар: в свете своего отца *Колен Мортон*
24 Благословение Нэнси Гилгофф *Зу Винсент*
26 Путешествие по стилям йоги *Годфри Деверё*
28 908 асан и больше Дхарма Митры *Таня Льюис*

ПРАКТИКА

- 31 Йога для сверхгибких *Джудит Лазатер*
35 Адхо Мукха Врикшасана *Донна Фархи*

ЙОГА И ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

- 38 О понимании йоги восьми ступеней в традиции
Айкидо-Айкикай Ачаланатха

НОВЫЕ КНИГИ

Вышли в свет:

- 41 Т.К.В. Десикачар «Сердце йоги», Дэвид Фроули
«Йога и аюрведа» Субас Рай «Рудракша. Священный
амулет гималайских йогов» Шарон Гэннон и Дэвид
Лайф «Дживамукти Йога»

Готовятся к печати:

- 42 Джон Скотт «Аштанга Йога»

ЙОГА-СПОРТ

- 45 Чемпионаты по йога-спорту. Интервью участников
Юлия Буравлева

ЙОГА И ЮМОР

- 20, 48 «Объявления» из интернета, выловленные *Орлангуром*

ОБЛОЖКА:

- 1 страница – Варанаси, Дмитрий Перетрухин,
© фото Сергея Бабкина
2 страница – Дхарма Митра, © фото Дэвида Мартинеза
3 страница – дизайн Екатерины Сиваковой
4 страница – дизайн Вячеслава Вирича

На странице 4 и 5 цветных вкладок нашего журнала N 0 авторство фотографий Владислава Фадеева и Алексея Зайцева принадлежит Андрею Рожнову, а на странице 7 фотография Ирины Воронцовой сделана Андреем Сидерским. Редакция приносит им свои извинения за допущенные ошибки.

Человеческим существам свойственно стремление сентиментально романтизировать и тем самым безнадежно опошлять любые, даже самые, казалось бы, стоящие, мероприятия. Естественно — всегда хочется, чтобы красивенько, без неприятных ощущений и неприглядных зрелищ, чинно этак и благородно, ну, и разумеется, чтобы по возможности ничего не делать и поменьше тратиться. Да, и еще неплохо бы проташиться по полной и кайфонуть, и чувствовать себя при этом такими клевыми-клевыми, такими, ну просто куда там. Правда, у «распорядителей» кармы и дхармы на это счет свое мнение, несколько отличное от усредненного общечеловеческого, но нам пока дела до них особого нет. А если и есть, то в сугубо меркантильном контексте «как бы это оно само сделалось так, чтобы...» Дальше — по вышеописанному сценарию... Пока — это значит до того благословенного момента, когда мы в массе своей в конце концов трансформируемся из стада автоматизированных биороботов — реализаторов инстинктивных животных программ — в некое подобие сообщества хотя бы отдаленно что-то кое-где иногда начинающих осознать существ.

...нет ничего злонамереннее самой обыкновенной тотальной человеческой глупости.

Впрочем, речь сейчас не об этом, а о некоем вполне очевидном явлении. Чем большее количество существ вида Homo Sapiens Sapiens задействовано в процессе, тем более удивительным и лихим — буквально, не налезаящим ни на какую голову — бывает результат. Ну, и, ясное дело, когда некое социальное явление приобретает характер массового, степень извращенной пошлости его романтизации и нелепость сентиментальных интерпретаций приобретают поистине абсурдные в своей грандиозности масштабы. А если еще учесть и коммерческую сторону вопроса — ну, тогда вообще...

Такая участь постигла все религии, все сколько-нибудь заметные философские учения...

Возвращаемся к нашим восточно-ориентированным баранам.

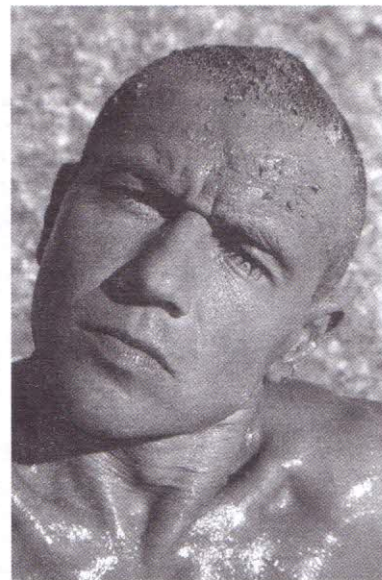
Чаша сия скорбная не миновала боевые искусства, поднятые на щит и с поразительным коммерческим успехом вброшенные в массовое сознание человечества Брюсом Ли сотоварищи и последователями оных — почившими и ныне здравствующими. Ничего не имею ни против Брюса Ли, ни против его коллег. Наоборот уважаю и почитаю безмерно — восхищен их трудолюбием, мастерством и прозорливостью, равно как и знанием человеческой природы, а также выдающейся коммерческой смекалкой.

Теперь настал черед йоги. Всему свое время.

Закономерность сия не есть плод случайного совпадения непредвиденных обстоятельств. Но в то же время и некий коварный умысел особых

злонамеренных сущностей здесь искать бессмысленно. Ибо нет ничего злонамереннее самой обыкновенной тотальной человеческой глупости. Как раз ее-то и следует признать главным действующим лицом того фантазмагорического циркового «шоу идиотов», который мы каждый день наблюдаем повсюду вокруг себя и внутри самих себя, условно обзывая его «обычной человеческой жизнью».

Мораль сей басни? Пожалуйста! Ее сформулировал еще Сватмарама в своей «Хатха Йога Пра-



дипике» (одиннадцатый век, кажется?..): «Только в

тайне она (хатха-йога) действительна и становится тщетной, если неразумно ее раскрыть»... Расшифруем: чтобы сохранить силу и глубину чего бы то ни было, это что бы то ни было нельзя отдавать толпе...

В то же время, ничего не делать — тоже нельзя — опасно. Темпы роста интенсивности информационного обмена и доступ представителей вида Homo Sapiens к технологиям настоятельно требуют срочного «окультуривания» массового самосознания, иначе — близится труба «полигону для отработки кармы и дхармы». Выход? Дозированное впрыскивание ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ ПРАКТИКУ. Минимум досужего трепа, опора — на физиологически обоснованное преобразование алгоритмов обработки информации мозгом. При таком варианте, во всяком случае, имеем хоть какой-то шанс повлиять на состояние массового самосознания на уровне коррекции «привычных» биологически обусловленных реакций. А это открывает доступ к следующему этапу развития шанса — получаем возможность «фильтровать тексты» и не обращать особого внимания на одухотворенно-возвышенный бред жаждущих лидерства интеллектуальных придурков, в то же время фиксируя вниманием вещи дельные и с практической точки зрения целесообразные...

Продолжение следует

А. Сид

© фото **Ольги Шевченко**

Свами Сатьянанда Сарасвати широко известен во всем мире как выдающийся мастер йоги и тантры, возродивший и приспособивший к нуждам современности такие йогические техники, как йога-нидра и аджапа-джапа, ваджроли и сахаджолы, прана-видья и свара-йога, мула-бандха и антармоуна.

Обретя известность на волне послевоенного кризиса ценностей и растущего интереса к йоге в западных странах в 60-х годах прошлого века, Свамиджи основал Бихарскую Школу Йоги в 1964 году в Индии. Он сумел сплотить вокруг себя сильный коллектив учеников, который под его руководством создал такие замечательные книги, как «Кундалини Тантра», «Йога Нидра», «Мула Бандха», «Свара Йога», «Карма Саньяса», «Взаимоотношения между учителем и учеником» и, наконец, «Систематический курс древних тантрических практик йоги и крийя».

Согласно Свамиджи, систематическая практика йоги помогает человеку преодолеть чувственное осознание настолько, что он перестает быть подвержен ментальным стрессам и эмоциональным кризисам. При этом внешняя жизнь идет своим чередом, находясь как бы на расстоянии, и не мешает внутреннему духовному развитию. Ключом к этому является *пратьяхара*, или успокоение органов чувств, достигаемая с помощью практики крийя-йоги.

Что такое йога в целом и крийя-йога в частности в интерпретации Свами Сатьянанды?

В своей лекции «*Что такое йога?*» он дает четыре исключительно интересных определения йоги. Йога является (1) методом, с помощью которого можно сохранять индивидуальное осознание даже в бессознательном состоянии; (2) методом осознания подсознательного и бессознательного; (3) процессом дегипнотизации подсознательного и бессознательного состояний; и, наконец, (4) процессом, с помощью которого человек может освободить свое сознание от любых посредников.

Среди различных видов йоги, таких как раджа-йога, карма-йога, бхакти-йога, мантра-йога, лайя-йога и т.д. Свами Сатьянанда особенно выделяет *крийя-йогу* как технику развития осознания не путем отвлеченной медитации, а посредством практики определенных крий, мудр и бандх. Действительно, спросите самого себя: сколько людей вы знаете, которые в состоянии закрыть глаза, отстранить ум от внешних объектов, войти в состояние медитации и перейти в самадхи? Скорее всего, ответ будет однозначным. Свами Сатьянанда утверждает, что концентрация и медитация с усилием могут привести только к росту внутреннего напряжения и глубокому сну. В свою очередь, практика крийя-йоги не предполагает концентрацию, развитие однонаправленности ума и отстранение сознания от внешних явлений.

В практике крийя-йоги концентрация заменяется свободным перемещением ума от одной точки к другой в заданной последовательности. В уме создаются особые движения, которые приводят к развитию определенных областей головного мозга и пробуждению ментальных энергий.

Перед началом практики крийя-йоги необходимо

заниматься регулярной практикой асан, пранаямы, хатха-йоги, аджапа-джапой, осознанием дыхания, подготовительными крийями, мудрами и бандхами на протяжении около 5 месяцев. Затем необходимо найти компетентного учителя крийя-йоги, пребывающего в традиции преемственности «учитель – ученик».

Вот что говорит Свамиджи о силе воздействия практики крийя-йоги на человека в своей лекции «Крийя-йога»: «Когда я впервые столкнулся с крийя-йогой, у меня было удивительное переживание. Однако я не стал обучать крийя-йоге, так как считал, что людям не нужна эта наука. Однажды меня посетила одна несчастная дама из семьи весьма высокого происхождения. Она спросила, нет ли в йоге хорошего способа покончить с собой. В утренние часы, когда я обычно занимался практикой крийя-йоги, она стала изредка заниматься вместе со мной на протяжении 15-20 минут. Это было очень давно, много лет тому назад. Сейчас она превратилась в одну из счастливейших женщин, которую я когда-либо встречал в своей жизни. Теперь она приносит пользу не только себе, но также и тысячам других людей, активно участвуя в общественной работе. Деньги, которые раньше тративались на ночные клубы и другие развлечения, теперь инвестируются в полезные проекты. Я убежден, что полное изменение, пробуждение и возрождение ее личности произошло благодаря нескольким незначительным крийям, которыми она занималась со мной на протяжении 3 месяцев».

В краткой ознакомительной статье невозможно более подробно рассказать об интересных взглядах Свами Сатьянанды, зачастую отличающихся от ортодоксальных. Свамиджи является одним из самых известных и талантливых современных интерпретаторов древней традиции йоги и тантры. У него есть многочисленные ученики во многих странах мира, некоторые из них создали свои школы йоги. Хочется надеяться, что со временем и в России появится школа йоги в традиции Сатьянанды, в которой можно будет заняться крийя-йогой. Ведь не зря Свами Сатьянанда определяет йогу как науку о сознании, личности и развитии ее творческих способностей.

В 1968 году Свами Сатьянанда совершил мировое турне, посетив Сингапур, Гонконг, Австралию, Японию, США, Великобританию, Францию, Бельгию, Голландию, Данию, ФРГ, Швейцарию и Иран. Результатом длительной поездки по странам и континентам стала книга «*Йога от берега до берега*», в которой были собраны и систематизированы все его лекции и публичные выступления. Полный перевод этой книги выйдет в конце этого года в издательстве «Совлент». Некоторые лекции из нее можно прочитать на интернет-проекте www.vedanta.ru, посвященном индийской йоге, философии веданты и непрофанированной тантре.

Тем, кто заинтересован в практике крийя-йоги в традиции Бихарской Школы Йоги, просьба писать по адресу: satyanandayoga@vedanta.ru.

Ниже публикуется лекция «Алхимия медитации», которую Свамиджи прочитал перед пражской аудиторией в 1968 году и которая вошла в книгу «*Йога от берега до берега*».

А.А. БРОДОВ-СТАРШИЙ

АЛХИМИЯ МЕДИТАЦИИ

СВАМИ САТЬЯНАНДА САРАСВАТИ

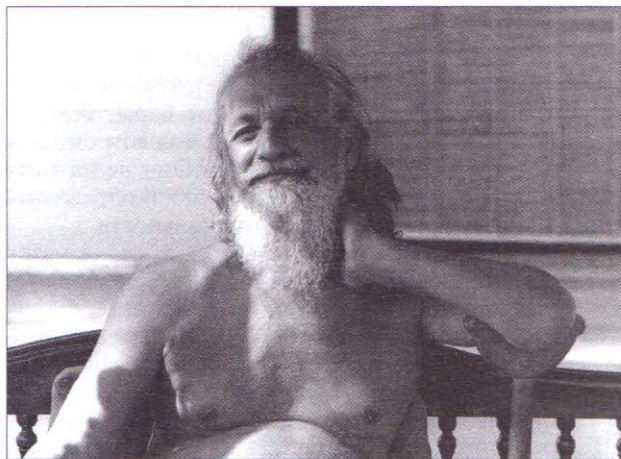
Несомненно, что целью жизни каждого человека является самосовершенствование и постоянное общение с высшим «я». Для этого необходимо встать на духовный путь, что требует определенной смелости и мужества. Но если однажды вы оказались на этом пути, тогда вы сможете преодолеть превратности судьбы: неприятная мелодия жизни прекратит свое назойливое звучание. Разные эмоциональные волнения, смятение и тревога ума, беспокойство и беспорядочное поведение исчезнут, и в вашей жизни появится определенная цель. Духовная жизнь помогает перенести внимание от внешнего мира к внутреннему «я».

С помощью постоянной практики йоги внешнее осознание человека, приспособляющееся к внешнему окружению и чувственной жизни, будет постепенно перемещаться внутрь, пронизывая завесу темноты. Когда индивидуальное сознание выходит за пределы телесного сознания, оно соединяется с высшим осознанием. Текущие уровни сознания являются конечными и ограниченными; они постоянно меняются. До тех пор, пока вы остаетесь на текущем уровне сознания, вы подвергаетесь ментальным стрессам и эмоциональным кризисам. Но когда чувственное сознание преодолено, несмотря на то, что вы испытываете причины и следствия различных переживаний, вы наблюдаете за ними как будто с большого расстояния, словно они происходят вовсе не с вами. Таким образом, с помощью духовной жизни, которая делает человека более объективным и менее субъективным, преодолеваются многие реальные и воображаемые трудности, особенно различные психологические страхи и беспокойства.

Для перехода от внешнего к внутреннему, от индивидуального к космическому, от чувственного к духовному, от изменчивого к постоянному осознанию, от двойственности к блаженству (*ананде*) вам необходим единый и связанный план действий. Какой бы ни была ваша личная программа: асаны, пранаяма, хатха-йога или медитация — прежде всего она должна быть четко выработана. У вас должен быть план, который и является йогой. Йога соединяет обособленные друг от друга и находящиеся в постоянном конфликте различные индивидуальности человека, которые объединяются только через практику йоги. Индивидуальное «я» (*дживатма*) не обладает постоянным осознанием высшего «я».

В основном в йоге стремятся к достижению двух целей. Первая состоит в наиболее полном единении с высшим сознанием. Вторая цель, имеющая первостепенное значение, состоит в устранении различных препятствий и конфликтов. Для успешного осуществления духовного путешествия вы должны обрести внутреннее спокойствие.

Конечно, соединиться с высшим сознанием не так просто, как это кажется на первый взгляд. Необходимо успокоить органы чувств и устранить основные конфликты ума. Ум должен стать спокойным и безмятежным. Этот процесс известен как *пратьяхара*. Он представляет собой определенное действие для создания состояния спокойствия и безмятежности, которое поможет преодолеть внешнее измерение человеческой личности. Многие люди пытаются медитиро-



вать, но обнаруживают, что это невозможно. Почему? Для осуществления успешной медитации ваш ум должен стать счастливым и спокойным. Если вы попросите меня спеть вашу любимую песню, а в это время ваш друг будет громко разговаривать, то вы не сможете услышать меня из-за возникающего шума. То же самое происходит и в медитации. Я хочу пережить мое сознание и увидеть образ моего Гуру или *Ом*, но мой ум проказничает и поэтому медитация не может состояться. Перед тем, как вы сможете проникнуть в пласты своего сознания и пережить то, что находится внутри него, вы должны четко понять эту ситуацию. Все, что когда-либо было сказано о том, насколько замечательна практика йоги, является истинным. Она приводит человека к самым глубоким ресурсам его осознания.

Йога также решает задачи, далекие от просветления. Она является панацеей от так называемых человеческих слабостей. Глубокие впечатления, подавления, комплексы, фобии и различные беспокоящие структуры сознания, которые накапливались на протяжении многих лет и даже жизней, глубоко укоренились в подсознательном уме. Вы накапливали приятные, неприятные и смешанные переживания. Эти переживания или *самскар* бесчисленны. Когда вы совершаете грубую ошибку, чувствуете свою вину, спокойны, возбуждены, обеспокоены или встревожены, это является проявлением вашего ума или впечатлений, которые достигли точки созревания и нуждаются в самовыражении.

Существуют определенные впечатления из настоящей и прошлой жизни, в данный момент находящиеся на пороге ума. Эти самскар пытаются найти выход для самоуничтожения. Когда человек начинает медитировать, в его уме возникают различные мысли и впечатления. Цель практики состоит в преодолении этих мыслей таким образом, чтобы не повлиять на другой акт накопления. Общей целью в йоге является возвышение мыслей сознательного ума и очищение подсознания, а также освобождение от находящихся в человеке темных сил. Поэтому даже если человек не заинтересован в достижении просветления, йога сослужит ему хорошую службу, избавляя от ментальных и эмоциональных трудностей. В этом смысле йога является панацеей от болезней общества.

Современное общество предоставляет человеку процветание и полную защиту, одним словом, практически все, за исключением спокойствия ума. Когда в человеке развиваются криминальные или анархические тенденции, общество не в состоянии ответить на все вопросы, возможно, за исключением применения транквилизаторов. Человек наполнен напряженностью, которая приводит к возникновению различных болезней, в частности, раку и сердечным заболеваниям. Для эскапистов существуют бары, театры, телевидение, кино и ночные клубы. В целом они являются бегством от реальной жизни. Они не излечивают, но скорее всего представляют собой определенную защиту, чтобы спрятаться от реальности.

Если попытаться вылечить несчастья жизни материальным способом, то они обостряются еще сильнее. Именно здесь йога приходит на помощь как лекарство от недостатков общества, разрешить которые наука и культура в настоящее время бессильны. Известно, что болезнью преуспевающих людей является коронарный тромбоз. Когда с человеком происходит коронарный приступ, его лекарство очевидно: он должен отрешиться от своего успеха. Однако в силу многих причин он не в состоянии это сделать. Йогин же может отбросить успех, потому что у него есть вера в себя, а так называемый успешный человек страдает из-за бесконечных волнений, что он может его потерять. Кто занимается практикой йоги, знает, что его текущий успех на самом деле не является результатом личного успеха, поэтому он никогда не может его потерять. Это воля или расположение Бога, поэтому он никогда не будет беспокоиться. Если он потерпит неудачу, то такова воля Бога. Если придет успех, он примет его от Бога, если он уйдет, он оставит все Богу, если же он будет продолжаться, он будет хранить этот успех для Бога. Таким образом он освобождает свой ум. Его личность настолько расслаблена, что он не накапливает даже сотой доли напряжения. Для тех, кто не живет на таком высоком уровне, жизнь подобна путешествию на поезде или полету в самолете, во время которого они продолжают нести свой багаж на своей голове. Когда кто-то спрашивает, почему они так поступают, они отвечают, что должны это делать. Человек должен изменить свою философию. Всю жизнь он проводит практически полностью в бессознательном состоянии. Он не знает, что делает. Он даже не имеет ясного представления о своих физических действиях. Разве кто-нибудь на самом деле знает, какого рода мысли живут в его уме? Не знает, потому что не осознает. Когда человек думает, дышит или действует бессознательно, он просто не осознает этого. Тем не менее его мысли, дыхание или действия продолжают. Человек должен прийти к следующему выводу: за всеми его действиями стоит некий руководитель, который всегда сознателен. Именно в йоге он полностью осознается. Это является основной йогой, культура которой возникла из данной концепции.

Йога является своеобразной нагревающей и охлаждающей системой для головного мозга человека. В квартирах и домах имеются кондиционеры и отопительные батареи. Однако они также необходимы для охлаждения возникающих в вашем разуме разгоряченных идей: когда вы будете находиться в холодном, подавленном или грустном состоянии, мозг будет приходить в себя с помощью практики йоги. Также вам необходим ментальный пылесос. Даже если двери и окна вашей комнаты закрыты, пыль все рав-

но будет накапливаться. В уме имеются свои пыль и грязь. Вы можете закрывать глаза при очищении тела с помощью практики мудр и бандх, однако ваши кармы останутся и будут способствовать появлению внутренней пыли и загрязненности. Находящаяся внутри тонкая грязь происходит совсем не из внешнего мира. Вы будете удивлены тому, что даже если человек не накапливает карму, ментальные токсины все равно будут возникать, потому что в уме происходит своеобразное брожение. Появление грязи неизбежно, потому что карма порождает токсины. Для ежедневного очищения ума необходим ментальный пылесос. Подобным своеобразным пылесосом, очищающим ум человека, является медитация.

Ум человека должен не только быть чистым, он также нуждается в отдыхе. Удобно тому, как для расслабления тела нужна удобная кровать, вашему уму также необходимы определенные периоды отдыха для сохранения свежести. Один час медитации, 30 или 15 минут практики асан, 10 минут пранаямы приравниваются ко многим часам сна.

У человека есть все необходимое для того, чтобы сделать свою жизнь более удобной. Вы поворачиваете переключатель и все нужное мгновенно оказывается под рукой: вы открываете банку и варите суп, готовите салат или омлет. Телу необходимо питание, но также вы должны сообщить хорошие питательные мысли своему уму. Современный человек умирает от голода посреди всего изобилия, потому что его разум страдает от постоянного недоедания. Вы видите, что происходит при несбалансированной диете с физическим телом: возникают малокровие и желтуха. Но вы не можете увидеть, что происходит с вашим умом. Разве вы когда-нибудь задумывались над тем, что ум может быть умственно бедным или умственно голодать? Йога питает ум, она излечивает малокровие ума, лейкомию ума и рак ума. Вы можете дать своему уму хорошее йогическое лекарство — мудрость риши и махатм, мудрецов Индии.

Йога древней Индии является живой наукой жизни. Она представляет собой не акт отречения, бегства или отрицания, но средство, с помощью которого человек может скорректировать свои неправильные представления о жизни. Не нужно отрицать общество или отказываться от собственной личности. Нет необходимости в отречении от действий. Если вы уже совершали действия, тогда вы будете продолжать совершать их и дальше, если и не физически, то ментально. Желание совершать действия будет жить в вашем уме, а ведь именно ментальные действия являются наиболее опасными. Вы не должны отказываться от карм, вы можете делать свою карму. Это действие известно как карма-йога. Вы не должны отказываться от любви к кому бы то ни было или от помощи другим людям. В «*Бхагавадгите*» сказано, что эти действия очищают человека. Вы должны сказать самому себе: «Я — йогин, я занимаюсь практикой йоги и хочу преобразовать ценности мира. Я не желаю ничего уничтожать». Каждое мгновение жизни представляет собой алхимию медитации. Живите жизнью йоги и обладайте высокими принципами, с абсолютной верой в высший дух, который человек может познать через практику йоги и достигнуть окончательной цели — постижения Бога.

Перевод с английского А.А. Бродова-старшего

© фото предоставлено А.А. Бродовым-старшим

Некоторые древние тексты утверждают, что целибат — это часть йогического пути. Однако лишь немногие практикующие сегодня отдают предпочтение этой древней традиции, в связи с чем возникает непростой вопрос: действительно ли мы можем совмещать йогу и секс?

ЖИЗНЬ БЕЗ СЕКСА

Клаудия Камминз

В 1985 году Эдриан Пайпер перестала заниматься сексом. Будучи практикующей йогой со стажем, она посвятила себя практике брахмачарьи (целибат), которую часто ставят неизменным условием достижения просветления. Твердо следуя данному однажды обещанию, 17 лет спустя Пайпер отзывается об этом поступке как о самом величайшем духовном подарке, когда-либо ниспосланным на нее.

«Брахмачарья изменила мое восприятие самой себя, других людей и всего, что меня окружает», — говорит она. «Было интересно наблюдать, насколько это привязано к нашей сексуальности и ее желаниям. Воздействие на меня этой садханы [духовного пути] оказалось самым сильным из всего, что мне приходилось до сих пор испытывать, и я не уверена, что смогу выразить это словами. Скажем так: существуют совершенно определенные доводы в пользу того, почему все духовные традиции рекомендуют целибат. Секс — это прекрасно, однако его отсутствие, поверьте мне, не уступает этому опыту».

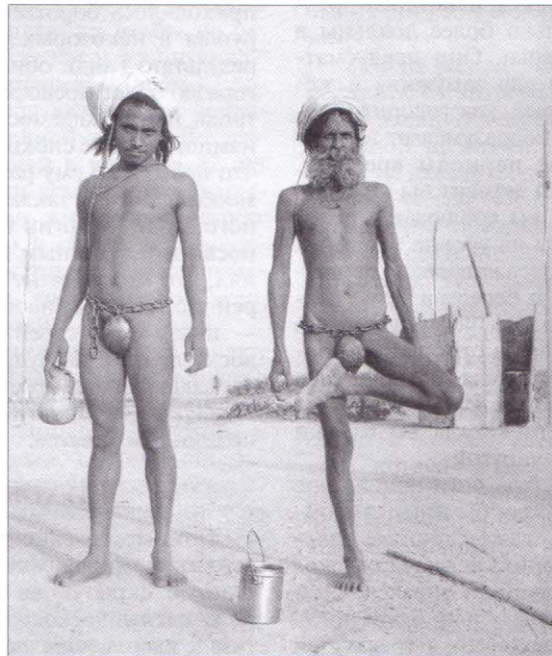
Пайпер не одинока в своем восхвалении брахмачарьи и связанных с ней духовных трансформаций. Действительно, самые рьяные приверженцы этого пути скажут, что целибат играет чрезвычайно важную роль в традиции йоги. Патанджали, отец классической йоги, относит брахмачарью к одной из пяти ям или этических заповедей Йога Сутр (глава II, шлока 30), которым следуют последователи этого пути. Другие тексты йоги называют воздержание самым быстрым и верным способом увеличить скрытые в человеке резервы жизненной энергии и силы. Как отмечает Пайпер, многие духовные традиции, такие как буддизм и христианство, включают целомудрие в свод своих заповедей. Духовные учителя, начиная от Рамакришны и Махатмы Ганди до Матери Терезы, соблюдали целибат по крайней мере на протяжении какого-то периода своей жизни. Ганди же пошел еще дальше, назвав целомудренную жизнь «животной и тупой».

Тем не менее, сама мысль о том, что йогам не полагается иметь секс или что они должны контролировать свою сексуальную энергию, призывает пересмотреть современные понятия о йоге и сексе. Мы живем в совершенно ином мире по сравнению с тем, в котором обитали древние йоги — выразители основных заповедей своего учения. Тогда они жили в соответствии с принципом полного самоотречения. Сегодня практикующие отчаянно выкладываются на пятничном занятии по йоге, находясь при этом в предвкушении вечерней гастрономической трапезы, изысканного

вина и, если повезет, секса, как восхитительной кульминации всего процесса. Хотя йога держится на принципах воздержания и самоотречения, йогическую практику сегодня часто рекламируют как средство улучшить чью-то сексуальную жизнь, а не наоборот, в результате чего люди частенько считают, что центры занятия йогой — это отличное место для поиска партнера.

Так как же соединить освященную веками традицию брахмачарьи с современным укладом жизни? Возможно ли «отфильтровать» из традиции наиболее понравившиеся техники, а наиболее сложные и коварные упрятать под коврик? Или все же есть способ адаптировать брахмачарью к современным условиям, не придерживаясь буквально всех прописанных заповедей этой древней традиции?

А может стоит просто спросить: «Совместимы ли йога и секс?»



ДАРЫ ВОЗДЕРЖАНИЯ

Спросите учеников любого центра йоги в Америке, готовы ли они принять целибат. Скорее всего их глаза округлятся, лоб наморщится и они осмеют всю нелепость этого вопроса. Но в соответствии с вековой традицией йоги воздержание дает существенные преимущества, которые много перевешивают все связанные с ним трудности. Утверждается, что ограничение в сексе освобождает практика от привязанности к земным удовольствиям и наслаждениям, что позволяет полностью посвятить себя духовному пути. Оно ведет к недвойственности сознания и устраняет различие между мужским и женским началом, что создает благодатные условия для взращивания чувства единения со всеми живыми существами вокруг. Кроме этого, целибат служит опорой таким важным принципам йоги, как правдивость и ненасилие, ведь неразборчивые связи часто приводят к появлению скрытности, лживости, гнева и страдания. Напротив, воздержание — это отличный способ трансформировать наши инстинкты и примитивность в источник бесконечной жизненной энергии, которая служит залогом хорошего здоровья, выносливости и долголетия.

В «Хатха Йоге Прадипике», главном первоисточнике йогической мудрости IV века, говорится, что практикующие брахмачарью могут не страшиться лика смерти. «Бхагават Гита» называет брахмачарью основной заповедью истинного йогина, а «Йога Сутры» Патанджали (своего рода Библия для практикующих на Западе) — ключевой практикой, призванной дать

адепту возможность обрести огромный запас сил, энергии и мужества. Патанджали считает, что брахмачарья ведет к непринятию тела и близости с другими людьми. Георг Фейерштейн, основатель центра исследований и обучения йоге в Санта-Розе (Калифорния), говорит, что у Патанджали существует очень строгая интерпретация брахмачарьи — это ее практика в любое время и при любых обстоятельствах. Любые отступления от этого правила не могут служить достойным оправданием.

СОВРЕМЕННАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

К счастью для тех приверженцев, которые вовсе не собираются отказываться от секса, некоторые древние источники по йоге несколько более лояльны в своих интерпретациях брахмачарьи. Они предусматривают некоторые исключения для замужних и женатых практикующих, для которых, как говорит Фейерштейн, понятие брахмачарьи подразумевает воздержание в строго определенные периоды времени. «Иными словами, если в данный момент вы не вместе со своей второй половиной, вы соблюдаете целомудрие как на уровне тела, так и на уровне мыслей и слов. Это означает, что вы воздерживаетесь от случайных сексуальных контактов и бесед на темы секса, включая любого рода шутки. Вы не допускаете в своих мыслях сексуальных образов в отношении противоположного или собственного пола, если кого-то вдруг к нему тянет, таким образом, ограничивая свою сексуальность периодом времени, когда вы близки только со своим супругом или супругой».

Некоторые современные мастера йоги пошли еще дальше в своей садхане. Как сказали бы иные сторонники нравственности, пожалуй, даже слишком далеко, предлагая новую интерпретацию целомудрия, которая, по их мнению, служит какой-то определенной цели, но не тем нюансам, что изначально были предписаны традицией. Сегодня брахмачарья трактуется как умеренность, сдержанность, самообладание и единоразиче. Так как дословный перевод слова «брахмачарья» означает «благочестивое, молитвенное поведение», такие светила йоги как Б.К.С. Айенгар и Т.К.В. Десикачар утверждали, что заповеди и наставления древних текстов совершенно не исключают ответственности за сексуальные отношения. Одновременно эти учителя отмечают, что целомудрие требует от нас тщательного пересмотра своей жизни и всех взаимосвязей, что формируются на коврике и под простыней.

«Брахмачарья означает глубокую чистоту сексуальной энергии», — говорит Джудит Хансон Лазатер, физиотерапевт из Сан-Франциско, преподаватель йоги с 1971 года и автор книги «Living Your Yoga» (издательство Rodmell, 2000). «Самое главное в брахмачарье — это умение осознавать свою сексуальность, сохраняя чистоту своих чувств и потребностей в каждый отвлеченный момент своей жизни. Мне кажется неуместным придергиваться целибата единственно с целью преуспеть в йоге или духовной практике, но я определенно считаю, что человек должен быть внимательным и недвусмысленным в выборе своих сексуальных партнеров. Ваша личность не станет богаче и цельнее оттого, что ваша сексуальная жизнь фрагментарна и небезопасна».

Лазатер говорит о том, что в предшествующую эпоху целибат служил единственным верным способом избежать отцовства, прагматичность которого заключалась в том, чтобы требовать воздержания от посвятивших себя духовному пути. «Представим, что вы живете в эпоху Патанджали и вступили с кем-ни-

будь в сексуальные отношения; естественно, после этого у вас появятся дети, семья, и вы окажетесь в самом центре водоворота социальной жизни. Это коренным образом изменит всю вашу духовную практику», — говорит она.

Для Махатмы Ганди именно это стало подлинной причиной принятия клятвы соблюдения брахмачарьи, которую он дал уже после женитьбы на своей жене Кастурбе и появления на свет их четырех детей. Ганди считал, что отцовство и необходимость обеспечения детей лишало его драгоценной энергии, в то время как он мечтал посвятить себя служению обществу. Однако известно, в течение тех лет, что были отданы на соблюдение целибата, ему неоднократно приходилось бороться с собственной практикой, нарушая в некоторых случаях данную себе клятву. В результате Ганди обнаружил, что польза воздержания гораздо более превосходит стремление сохранять контроль над рождаемостью. Его семейная жизнь стала намного «более спокойной, благой и счастливой», что позволило ему развить для себя новый предел самообладания, а также добиться освобождения огромного запаса энергии и времени, которые можно было посвятить духовным поискам и филантропии. «Я понял, что мой обет не только не закрыл для меня дверей к свободе, а, наоборот, приоткрыл их еще шире», — писал он в своей автобиографии. «Тот факт, что восхваление целомудрия в религиозных книгах когда-то казалось мне чрезвычайно нелепым, теперь представляется невероятно справедливым, основанным на подлинном опыте».

ДУХОВНЫЙ ЭЛИКСИР

Помимо сохранения энергии через практику воздержания, философия йоги описывает ее более глубинную, скрытую на первый взгляд пользу: это своего рода алхимическое превращение сексуальных энергий в сверхъестественные силы. Согласно древней индийской науке Аюрведе, семя считается жизненным эликсиром, содержащим тонкие энергии, необычайно ценные по своим качествам. Растрата этой энергии через эякуляцию приводит к их утрате, равно как и к потере силы, духовных качеств и способности к концентрации. Считается, что сохранение жизненной силы через целомудрие и другие практики йоги способствует накоплению огромных резервов тонкой энергии, называемой *оджас*, таким образом, помогая наращивать запас жизнестойкости, силы и здоровья.

Фейерштейн говорит, что был однажды свидетелем того, как сила целомудрия помогла трансформировать половое влечение в духовное начало. В этой связи он вспоминает свою случайную встречу со Свами Чиданандой, лидером движения безбрачия в Индии в конце 1960-х годов. «Казалось, что этот человек всегда распространял вокруг себя благоухание, будто какой-то необычайный аромат проступал сквозь его поры, очень тонкий, просто потрясающий», — говорит Фейерштейн. Осмелев от любопытства, я спросил свою знакомую, которая была руководителем этого центра, каким ароматом пользовался Свами? Она рассмеялась и ответила: «Да ничем он не пользуется! Это все оттого, что он достиг совершенства в практике брахмачарьи, и его тело по-другому расходует свои гормоны».

А что происходит с женщинами в этом случае? «Не бойтесь, — говорит Фейерштейн, — здесь работает тот же принцип преобразования энергии, просто до последнего времени практиками йоги были в основном мужчины. Людей это всегда смущало. Они склонны думать, что нежелательным может быть только вос-

производство потомства, когда в действительности во время сексуальной стимуляции происходит истощение нервной системы, что одинаково справедливо и в отношении мужчин, и в отношении женщин».

ЧЕТЫРЕ ЭТАПА ЖИЗНИ

В ортодоксальной индийской философии под понятием брахмачарьи скрывается нечто большее, чем воздержание от сексуальных контактов. Под ним также понимается один из четырех *пуруша ашрам* (этапов жизни), о которых написано в древних ведических текстах. В этой традиции под брахмачарьей подразумевается период так называемого ученичества, приблизительно до 21 года жизни, в течение которого необходимо строго соблюдать целибат, чтобы не отвлекать внимание от своего обучения и воспитания.

На втором этапе, в период *грихастхи* (ведение домашнего хозяйства), сексуальная активность считается неотъемлемой частью семейной жизни. Воздержание начинает входить в обычай в возрасте 42 лет или около того, когда ценности семьянина обращаются в сторону оставшихся двух жизненных этапов: *ванапратхья* (отшельничество) и *санньяса* (самоотречение). Йоги и монахи были типичным исключением из правила, так как они, минуя второй этап, проносили целибат через всю жизнь.

Некоторые современные учителя поддерживают этот подход, считая его важной моделью не только с точки зрения целибата, но и с точки зрения применения к другим практикам, жизненным ориентирам и ценностям. Согласно этой модели, система поведения с возрастом подвергается изменениям. «Разумнее было бы считать, что целомудрие — это не есть выбор между белым или черным», — говорит Ласатер. «Бывает в жизни такое время, когда вы следуете этой практике, а бывает, когда нет».

Именно таким образом Эдриан Пайпер видит эту ситуацию. Она обратилась к целибату в возрасте 36 лет после долгой и активной сексуальной жизни в браке и последовавшего за ним развода, после того, как она уже достигла успеха, став профессором философии и художником абстракционизма. «Я действительно считаю нормальным воздерживаться время от времени от секса», — говорит она. «Секс требует серьезного труда, а выстраивание длительных сексуальных отношений — это еще больший труд. Иногда нужно проделывать эту работу, но ведь существует много других дел, таких как внутренняя работа над собой, интеллектуальная работа, творчество, целительство, что это гораздо более значимо в жизни. Однако время наше не безгранично, а секс настолько поглощает, что иногда перерыв просто необходим, чтобы впитать в себя всю пользу от занятий йогой».

Пайпер, которая написала эссе о брахмачарье для книги «*How We Live Our Yoga*» (Beacon Press, 2001), говорит, какие огромные перспективы открыла для нее эта практика. «Самым удивительным было осознать для себя то, насколько же сильно я люблю мужчин. Теперь, когда я больше не флиртую с ними, пытаюсь удовлетворить свои желания, я получаю все большее удовольствие от их компании. Самое потрясшее заключение в том, что подобное восприятие мужчин из ограниченной сферы любовных отношений начинает проникать во все ниши социальных взаимодействий с ними. Моя дружба с мужчинами — и женщинами — стала невероятно глубже».

«Я убеждена, что Патанджали и другие его единомышленники пытались воссоздать эти принципы как некий путеводитель, который бы помог глубже погрузиться в ту часть себя, что подавлена в нас криком

своих желаний, чья громкость заглушает сигналы, идущие с этих глубин.»

Пожиная плоды целибата уже почти на протяжении двадцати лет, Пайпер оспаривает современное, менее строгое и убедительное толкование брахмачарьи. «Я думаю, что такие качества как сдержанность, умение владеть собой, дисциплинированность очень существенны и являются чрезвычайно важной частью духовной практики», — говорит она. «Я также считаю, что каждое из этих качеств взято в отдельности только создает излишнюю путаницу в интерпретации брахмачарьи. Проблема заключается в том, что разговоры об умеренности брахмачарьи возникают из-за того, что традиционная ее практика, как это было принято у монахов, звучит слишком экстремально».

Тем не менее, Пайпер тут же признает, что воздержание — это путь не для всех. В ее случае брахмачарья эволюционировала естественным образом из ее духовной практики; в действительности же она никогда не давала формальной клятвы. Скорее этот путь выбрал ее сам. «Я думаю, что способность честно и откровенно признаться себе, что брахмачарья в конечном счете не предопределена вашей практикой, свидетельствует о высоком самосознании и духовной зрелости. Я бы рекомендовала этот путь тем, кто чувствует в себе силу вступить на него, но не советовала бы его тем, кто находит его слишком тернистым. Основываясь на своем опыте, я бы сказала, что принятие клятвы брахмачарьи равносильно тому, чтобы отдаться наплыву гигантской волны сексуальных страстей, которая в результате вышвырнет вас в море».

Именно в этом, по мнению строгих приверженцев целибата, и заключается главная проблема: отречение от основного инстинкта равносильно притягиванию к себе еще больших проблем. Откровения о сексуальных прелюбодеяниях и последовавших за ними укрывательствах, прозвучавшие недавно в отношении католической церкви, служат небольшим, но убедительным свидетельством сексуальных отклонений в поведении духовных лиц.

Многие церковные обычаи — от христианских до буддистских — были разнесены в пух и прах появившимися недавно скандалами, центром внимания которых были их духовные лидеры, проповедовавшие целомудрие для своих последователей и одновременно искавшие сексуальных удовольствий. По мнению Фойерштейна, многообразие аскетических аспектов брахмачарьи не является вопросом для большинства людей, по крайней мере, для 99,9 процентов из них. Я знаю, что даже те, кто желал бы встать на этот путь, будут не способны пройти его до конца. Если сексуальная энергия не реализуется одним путем, она проявляется каким-то другим, чаще всего негативным способом».

ТАЙНАЯ СТОРОНА ЦЕЛИБАТА

Жители центра йоги и здоровья Крипалу, расположенного в Ленуксе, штате Массачусетс, только что испытали на себе всю опасность ловушек, которые таит в себе целибат. Впервые за 20-летнюю историю существования центра все его обитатели, включая тех, кто состоял в браке, предприняли попытку пройти строгую практику брахмачарьи. Однако, проповедуя целибат своим ученикам, основатель Крипалу Амрит Десаи тайно приставал к сексуальными домогательствами к некоторым своим ученицам. Подобное поведение, впоследствии преданное огласке, привело к возникновению раздора внутри Центра. Десаи попросили покинуть Крипалу, а сам центр вынужден был

коренным образом пересмотреть свою позицию по отношению к сексуальным отношениям в целом, целибату и брахмачарье в частности.

«Раньше мы обращали все наше внимание на воздержание от сексуальных контактов, культивировали его как одну из основных духовных ценностей, что вызвало определенные волнения по этому поводу», — говорит Ричард Фаулз, председатель попечительского совета Крипалу и старший преподаватель. «Брахмачарье уделялось повышенное внимание, что привело к тому, чтобы навязывать ее как некий стиль жизни. Результатом стали неприятные последствия, ведь когда происходит отказ от ключевых потребностей, люди начинают удовлетворять их иными, зачастую неподобающими способами».

В результате сегодня в Крипалу практиковать целибат могут только новые участники программы. В дальнейшем им рекомендуют следовать этой практике на протяжении не более двухлетнего периода. «Воздержание по-настоящему помогает людям, делая их здоровыми и энергичными, кроме того, оно указывает им на их зависимость от собственных желаний», — говорит Фаулз. «Мы обнаружили, что если человек сохраняет воздержание в течение года или около того, его личность становится намного сильнее и цельнее. Однако, оглядываясь назад, наш опыт показывает, что целибат не является здоровой и полноценной системой для большинства людей».

Сегодня центром Крипалу культивируется несколько умеренный и более управляемый образ брахмачарьи, который предлагается его посетителям: регулярные занятия йогой, здоровый образ жизни, умеренность в чувственных удовольствиях, особенно в еде и сексе.

«Йога направлена на то, чтобы накапливать энергию и осознание, которые будут вести вас к пути духовного совершенствования, а для большинства людей естественный и безопасный секс отнюдь не является препятствием к этому», — объясняет Фаулз. «Нужно пробудить в себе сексуальную энергию, иначе, если этого не произойдет, у человека появится подавленность и многочисленные подсознательные протесты, которые не позволят ему наслаждаться жизнью во всей ее полноте. В современном обществе ум в людях побуждает тело становиться на путь потакания навязчивым идеям, чтобы избавиться от напряжения и стрессов, отвлечься, добиться признания в обществе или чего-то еще. Вот тогда и происходит истощение запасов энергии». «Секс сам по себе не является чем-то дурным», — добавляет он. «Йога не создает моральных противоречий с ее учением о брахмачарье, что очень важно для понимания пути. Однако йога говорит, что в конечном счете вы достигнете большей радости и совершенства, если будете несколько сдержанны в своих контактах и начнете направлять часть сексуальной энергии в сторону созерцания, медитации и духовного роста».

ВЫБОР ЙОГИНОВ

Так что же в действительности подразумевает брахмачарья сегодня? Для некоторых людей, таких как Пайпер, брахмачарья в точности соответствует тому, о чем говорил Патанджали: это полное воздержание от секса. Для других это понятие включает с себя воздержание от сексуальных контактов на какой-то промежуток времени: для восстановления от завершившихся отношений с партнером, во время участия в ритрите по йоге или в случае, когда практика становится настолько глубокой, что воздержание естественным образом развивается из нее. Для всех остальных

случаев брахмачарья означает лишь воздержание от непристойных разговоров о сексе или беспорядочных связей, или некоторое понимание того, сколько времени и энергии наша культура отводит сексу как инструменту успешного маркетинга, способу добиться расположения противоположного пола или просто развлечения.

«Нет ничего плохого в следовании истинной традиции брахмачарьи, за исключением того, что не все способны на это», — говорит Фейерштейн. «Тогда мы начинаем корректировать ее в зависимости от наших потребностей и возможностей. Я считаю, что мы должны предпринимать любую попытку к тому, чтобы экономить энергию на своих сексуальных порывах: если у нас уже есть партнер, то нужно ограничиться отношениями с этим партнером. Главным образом, это относится к преподавателям йоги. Я знаю учителей, которые далеко не оправдывают наших ожиданий в этом вопросе. Они должны пытаться всеми способами избегать завязывания отношений со своими учениками. Брахмачарья — это наш идеал, но даже если мы нарушили основное правило, в этом случае у нас не должно возникать чувство вины; вместо этого мы должны обратиться к тому идеалу, к которому, в конечном счете, стремимся. Если он отсутствует, тогда мы вне игры».

Фейерштейн считает, что существует возможность исследовать брахмачарью более глубоко, не превращаясь при этом в монаха. Он предлагает поэкспериментировать с воздержанием в течение какого-то непродолжительного периода времени — недели, месяца или года, чтобы отследить его трансформирующую силу или, по крайней мере, чтобы понять всю агрессию сексуальных мыслей, слов и действий, которая владеет нашим сознанием. «Однажды я сам провел такой эксперимент и должен сказать, что это потрясающе поучительная практика, в процессе которой возникает великолепное ощущение свободы и, если не считать происходящей внутренней борьбы, оно чрезвычайно раскрепощает. Это замечательный опыт».

«Каждый раз, когда мы выпадаем из привычной рутины событий и вещей, мы обучаем свой ум и направляем его энергию в более качественное русло», — добавляет он. «В этом заключается настоящая цель всех практик йоги: дисциплина ума, которая позволяет нам быть не обусловленными нашей биологической природой и ее бессознательными проявлениями. Мы становимся более внимательными и осознанными и в этом случае достигаем определенного уровня самопознания, которое называется самореализацией».

Для Лазатер огромное значение имеют не только наши действия, но и отношение к ним. Я могу стать монахиней, придерживаться целибата всю свою жизнь и в то же время не иметь настоящего представления о природе сексуальности», — говорит она. «Или могу проявлять свою сексуальность, будучи беспорядочной в своих сексуальных связях. Однако то, что считалось беспорядочным для моей бабушки и то, что считается беспорядочным для моей дочери, совершенно разные вещи. Это говорит о том, что значение имеет не само действие или поступок, а ясность и четкое понимание сути вещей».

«Брахмачарья — это не ответ на вопросы, это сам вопрос», — добавляет она. «И вопрос этот заключается в том, как я буду использовать свою сексуальность, проявляя уважение к божественной природе человека».

«Йога Журнал», ноябрь 2002
перевод с английского Ирины Можейко
© фото Дольфа Хартсуикера
из книги «Садху. Индийские святые»

Яна Демух

СЕМИНАР АНДРЕЯ ЛАППЫ В НОВОСИБИРСКЕ*Горячность синих южных гор пройдет...
Ведь импульс — признак темной стороны Луны...*

Часто я слышу слова о том, что «тренинги и семинары совершенно бесполезны. Скока переходил — толку от них нет. Они просто зарабатывают деньги. Ничего там не получишь, потому что в толпе никто никого не видит.» Я счастлива от того, что мне довелось испытать совсем другое и вот теперь есть замечательная возможность поделиться этим опытом.

В сентябре прошлого года обстоятельства позволили нам с мужем быть на семинаре А. Лаппы в Новосибирске. И до сих пор это событие влияет на мою жизнь, меняя изнутри. Ничего подобного никогда раньше не происходило.

Народу было где-то около 50 человек. Но во время семинара мне почему-то казалось, что действие происходит только для меня. Каждый день был совершенно не похож на предыдущий — другой настрой, новые атмосфера и состояние, другой (новый) цвет Его одежды.

Первая фраза, как гром, рассеявшая все «фильтры и барьеры»: «Тот, кто готов, получит все прямо здесь». И потом, в первый же день, когда от напряжения и темпа кое у кого мозги поплавились, голос: «Я плету из ваших мыслей косички» — и все — в голове тишина. Пришло осознание ответственности за каждую свою мысль.

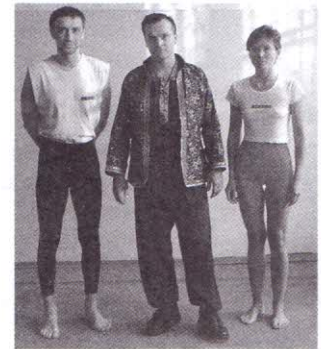
День за днем — Universal Yoga, Ха-, Тха-стили, Шива Ната, Зьонг Шинь, практика вдвоем, Аштанга виньяса. Много теории. Я узнала принятые в мировой практике правила расстановки рук и ног, расположения суставов к различным плоскостям; на что надо обращать внимание, чтобы не получить травму и что делать, помогая партнеру. Знаменитые растяжки плеч, «дыба» — все это на пределе и приправлено юмором особого качества — мягким каким-то и «все-понимающим», что ли. И вдруг ловишь себя на том, что отжимаешься на пальцах рук и ног — чего до этого я никогда не осмеливалась делать, почему-то считая этот элемент атрибутом чисто мужского варианта силовой практики. (После семинара изменилась моя домашняя практика — появился могучий импульс к самостоятельной вдумчивой тренировке, так как были даны все ключи для этого.)

Таинственный танец Шивы. В едином потоке вся группа совершает движения рук и ног вслед за Мастером по 1-2-3 уровням (ногами, если честно, шевелили синхронно только самые продвинутые, те, кто осваивал практику самостоятельно, еще до семинара, потому что уже на 2 уровне движения конечностей согласовать непросто)

Вьетнамская практика Зьонг Шинь. Танец тигра. «И он в конце разрывает мышку. Правда, это и не мышка вовсе была. Не буду говорить кто, чтобы не расстраивать». И опять группа повторяет движения в едином потоке. В теле что-то (или кто-то?) просыпается, оно вспоминает и запоминает текущие движения. Почувствовать себя зверем. Гибким и сильным. И ничто не устоит перед твоей несокрушимой мощью. Это не меня «занесло» — это я о том, какие чувства возникали при созерцании Его танца.

И день ото дня тянуться было легче, восприятие становилось глубже, с меня словно слетала «чешуя»

эгоизма и самоуверенности, и я видела себя со стороны, как в самое чистое и правдивое зеркало. И совсем не стыдно было однажды тихо прорыдать все расслабление от своей несусветной вселенской глупости. И скоро стало ясно, что цвет одежды — символ стихии, которую демонстрирует Он в этот день, а практика рас может быть только показана, по книгам ее не освоишь (А в группе были практикующие, искренне сомневающиеся в существовании чакр. Наверное, трудно меняться, когда достиг чего-либо сам и есть неоспоримые, как кажется, результаты...) Терпению и снисхождению Мастера можно только дивиться.



Были удивительные моменты, когда чье-то незначай брошенное слово в нашей группе бумерангом возвращалось к своему первоисточнику с удесятенной силой. Мне один участник рассказывал со смехом, удивлением и ощущением небольшого «прозрения» относительно самого себя такую ситуацию: его попросили сделать какую-то ерунду, и он отказался. Через две минуты сам же пошел просить другого парня дать скопировать CD с музыкой. Тот ему мычит, что, мол, копировать — это не просто. И, вообще, тебе не светит. Тут до него вдруг дошло, как он сам в жизни относится к другим людям.

Сейчас я думаю, что, наверное, бесполезны семинары для тех, кто намерен «получить» или «взять». Ведь акцент-то на том, чтобы «быть готовым». И если все занятие гложет мысль, что кто-то там на ком-то «зарабатывает», это всего лишь шанс разобраться с этим аспектом в самом себе. (Помните, где-то у Сидерского: «Алчность — главная ошибка всей жизни»). Ведь все друг другу учителя в каждый момент. А Мастеру — ему-то виднее, на вибрациях какой чакры вести занятие.

И снова Его слова: «Творите свою жизнь сами». На семинар в Сибирь приехал парень из Америки, русский, потому что занимаясь там, он что-то почувствовал и решил последовать за Ним дальше.

В последний день Андрею подарили большой безрезовый короб с кедровыми орехами — «это — все мы». Передавая из рук в руки, каждый хотел «зарядить» его своей благодарностью и сказать какие-то слова. Сейчас я бы молча коснулась бересты лбом. И если бы у нас была такая традиция — принесла с собой хворост.

P.S. В январе 2003 прошел второй семинар Андрея Лаппы в Новосибирске. Судя по публикациям в интернете — результаты впечатляют. Сентябрьский семинар, как пробный камень, оставил после себя круги на воде. И эти волны меняют всех, кто находился вблизи...

Владимир и Яна Демух, Андрей Лаппа
© фото предоставлено Яной Демух.

МАРИЯ КОПЕЦКАЯ-ЛИНЧЕВСКАЯ

Микрофон, которого не было, или Из записок переводчика

О том, что микрофона не будет, я узнала уже в зале, непосредственно перед началом занятий, держа его в руках. По мнению Габриэллы Джубиларо, 150 человек — это не так уж много, и микрофон нужен где-то начиная с 300. «Вот увидишь, мы отлично справимся и без него, — безапелляционно заявила она. — Зато так контакт с людьми будет гораздо лучше». Ее «мы» мне, конечно же, очень польстило, но опасений не развеяло, по крайней мере, не до конца.

Габриэлла Джубиларо — итальянский темперамент, 30 лет практики йоги по методу Айенгара и огромный преподавательский опыт, кандидатская диссертация по физике, собственный центр йоги во Флоренции, сотни учеников и десятки семинаров ежегодно в Италии, Соединенных Штатах, Германии, Польше, Чехии, Белоруссии, Израиле, Арабских Эмиратах, а теперь, наконец, и в России.

Этого события очень ждали все: и мы, и сама Габриэлла, которая давно мечтала приехать в Россию. Готовились к нему тоже основательно. Мы метались по Москве в поисках зала и сокрушались, что не обладаем сиддхами, чтобы материализовать необходимое количество ковров. Габриэлла скупала все теплые вещи, которые только можно достать во Флоренции, где минус 5 градусов уже практически стихийное бедствие. Она хотела приехать именно зимой, чтобы было много снега и мороз. А мороза-то как раз и не было. Габриэлла расстраивалась, и мы чувствовали себя неловко: что это за организаторы, даже правильную погоду не смогли обеспечить. Но несгибаемое намерение есть несгибаемое намерение. В один прекрасный день, когда все уже почти отчаялись и смирились, столбик термометра благосклонно съехал вниз до -16. Ликованию не было предела. Как раз на этот день был запла-



нирован поход на Красную Площадь, так что все складывалось как нельзя лучше. Через три минуты мы пулей влетели в ГУМ — греться. Осмотрев итальянские бутики во всем их великолепии, мы рискнули выйти еще раз, минут на пять. «Enough», — коротко заявила Габриэлла, то есть «хватит». «Я все-таки уроженка Италии, это теплая страна, так что к такому климату я не приспособлена», — объясняла она, разматывая бесконечные шарфы, уже в машине по дороге на занятия.

Мороз морозом, но главной целью ее приезда в Москву, конечно же, были занятия. Пять мега-классов, которые проходили в одном из московских фитнес-клубов, могли по-

сетить все желающие, так как они были рассчитаны на начальный уровень. Здесь основное внимание уделялось позам стоя и перевернутым — краеугольным камням метода Айенгара. С первыми все, вроде бы, ясно: их надо просто делать, и хотя особого восторга они у многих не вызывают, художественно их могут выполнять все. С перевернутыми позами дела обстоят уже несколько сложнее. Сарвангасане (стойка на плечах) у нас учат уже в оздоровительном классе, но получается она далеко

Ее отличительной чертой является способность чувствовать людей, подбирать к каждому ключ. Благодаря этому она может заставить каждого работать «на полную мощь», но никогда не требует невозможного.

не сразу и далеко не у всех. Стойка на голове — это вообще отдельный разговор, на ее освоение нередко уходят годы. «Ничего страшного, — решительно сказала Габриэлла. — Мы просто попробуем и посмотрим, что из этого получится». И надо заметить, получилось очень даже неплохо. В центре зала или у стены, но в итоге на голову

встали все, даже менеджер клуба, которая зашла «просто посмотреть». В один из следующих дней подобная история произошла с мостиком, который все вдруг взяли и сделали.

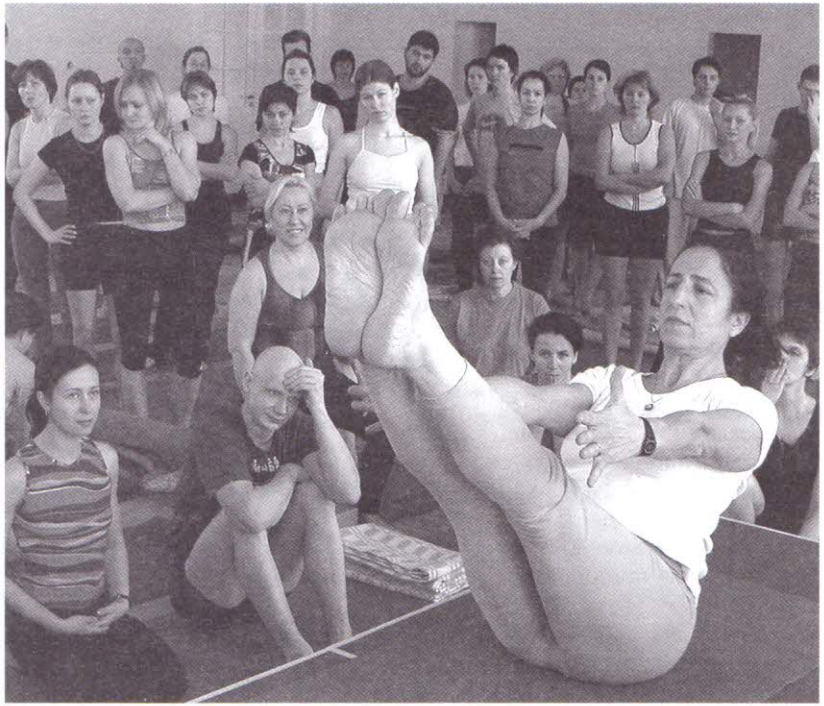
Габриэлла обладает не только неиссякаемым энтузиазмом и знаниями, которые постоянно пополняются и обновляются во время регулярных поездок в Институт йоги в Пуне — Мекку йоги Айенгара. Ее отличительной чертой является также способность чувствовать людей, подбирать к каждому ключ. Благодаря этому она может заставить каждого работать «на полную мощь», но никогда не требует невозможного. Это качество делает ее универсальным преподавателем, которому интересно работать с любой аудиторией. Например, раз в год она проводит в США семинары по йоге Айенгара для тех, кто занимается Аштанга Виньясой, а потом и сама занимается вместе с ними.

Поэтому она безошибочно вычислила нескольких человек из московского Аштанга Йога Центра, которые пришли на семинар.

«Хочешь, я их тебе покажу? Посмотри, они в том ряду возле зеркала», — сказала Габриэлла с заговорщицким видом. «Откуда ты знаешь? — удивилась я. — Тебе уже кто-то сказал?» «Вовсе нет, — рассмеялась она. — Но это же очень просто. Сама посуди, кто еще может делать стойку в руках и продольный шпагат в ожидании занятий, а потом сидеть в лотосе, когда все просто перекрещивают ноги! Я очень уважаю людей из Аштанги, они умеют действительно тяжело работать, — продолжала она. — Но здесь им будет нелегко, они привыкли быть все время в движении». Но, по-моему, ребята чувствовали себя вполне комфортно. Некоторые даже задавали огромное количество вопросов, но потом все равно почему-то делали все по-своему.

Что же касается движения, то даже некоторые адепты йоги Айенгара жаловались, что «не назанимались» — слишком много объяснений. Однако уделение значительного внимания деталям и тонкая работа в позах являются одной из отличительных черт метода Айенгара. И где же этому учиться, как не на семинаре с продвинутым специалистом. А «назаниматься» лучше всего потом, самостоятельно, пробуя внедрить все увиденное, услышанное и испытанное в личную практику.

Помимо мега-классов были еще занятия для преподавателей Центра йоги Айенгара. И там уже мало не показалось никому, даже тем, кто занимается 10–15 лет. Каждый класс был рассчитан на



четыре часа, но на самом деле ни один из них не закончился вовремя. И преподавателям, на этот раз выступавшим в роли учеников, и Габриэлле хотелось успеть все. Программа была очень насыщенной: разные виды пранаямы, в основном пальцевой, то есть когда поток воздуха регулируется с помощью пальцев, устанавливаемых на носу, невероятные прогибы назад и огромное количество вариаций в перевернутых позах — всего не перечислить. Время от времени, видя на моем лице удивление, граничащее с шоком, Габриэлла хихикала и говорила мне на ухо: «Ты ведь рада, что ты всего лишь переводишь, правда?». Рада — не то слово, я была просто счастлива. Преподавателям

Время от времени ... Габриэлла хихикала и говорила мне на ухо: «Ты ведь рада, что ты всего лишь переводишь, правда?».

же она не давала расслабиться ни на минуту: «Мы обязательно должны сделать это сегодня, потому что на следующей неделе меня здесь не будет. И, пожалуйста, задавайте вопросы. Ваша задача заключается в том, чтобы выжать учителя, как лимон, получить от него все, что возможно». Кто кого выжал, я не знаю, но вопросов было действительно много. А после семинара еще долго сверяли записи и вели оживленные дискуссии.

Одним словом, все остались довольны. В связи с этим планы у нас грандиозные. Мы надеемся, что теперь Габриэлла Джубиларо будет приезжать в Россию регулярно. И хотя пять дней пролетели незаметно, и семинар закончился, на самом деле все только начинается.

материал предоставлен Московским Центром Йоги Айенгара,

© фото **Анатолия Тодорова**

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

Андрей Лаппа

ОТРЫВОК ИЗ НОВОЙ КНИГИ

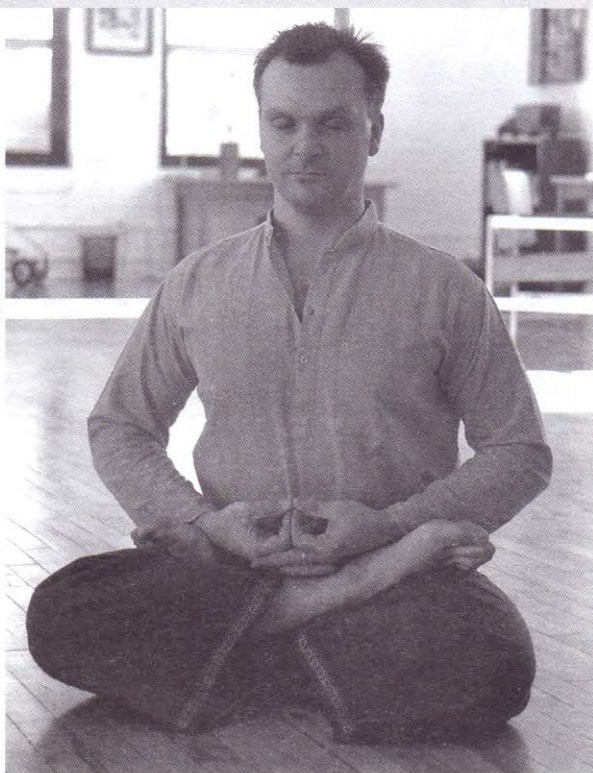
Самостоятельный тренинг может исполняться как по заранее заданной программе, так и спонтанно.

Спонтанная практика, как правило, возвращает неопытных практиков к мыслям о чем-то постороннем и заурядном. Поэтому на начальном этапе более полезным является тренинг по заранее заданной программе. Спонтанная же практика становится полезной и эффективной только после того, как накоплен достаточный опыт контроля своего внимания и внутренних психоэнергетических процессов в ходе заранее заданных тренировочных программ. Заранее заданная программа может быть составлена как учителем, так и учеником.

В ходе самостоятельной тренировки практикующий совмещает в себе качества учителя и ученика одновременно. И от того, насколько хорошо это удастся, зависит результативность практики.

Самостоятельная практика профессиональных учителей качественно отличается от самостоятельной практики начинающих прежде всего глубиной знания того, что собственно и как нужно делать. Это не означает, что начинающие не могут самостоятельно составлять себе тренировочные программы и самостоятельно тренироваться. Если нет возможности получить индивидуальную тренировочную программу от авторитетного учителя или просто интересно поэкспериментировать самостоятельно, то, составляя для себя такую программу, прежде всего не следует бояться. И, как бы не казалось, что знаний недостаточно, не нужно сомневаться в себе. Пределов совершенству нет. И, может быть, по сравнению с кем-то другим вы знаете гораздо больше. Поэтому используйте все, что вам известно о практике Йоги в данный момент. И не думайте, что произойдет что-то страшное, если ваша тренировочная программа окажется в чем-то несовершенной.

Как бы ни был опытен, авторитетен ваш учитель,



в абсолютных категориях он, как и вы, несовершенен по отношению к Единому и он, так же как и вы, не сможет идеально учесть всех существующих связей мироздания. Хотя, конечно, программа вашего учителя и может быть более качественной, чем ваша, так как он имеет больший практический опыт, чем вы.

Если вы будете использовать программу, составленную вашим учителем, то эта программа будет способствовать развитию качеств и состояний сознания, присущих и доступных вашему учителю. Это будет изменять направление вашей судьбы (Кармы). Такой поворот кармы может быть как положительным, так и отрицательным. Причем не только для учеников,

но и для учителей, что зависит от синхронизации миссии рождения (Дхармы) учителя и ученика и лидирующих Духов-водителей для каждого из них.

Если же вы будете практиковать самостоятельно созданные программы, то они будут опираться на ваши собственные кармические мотивации и предрасположенности при выборе целей и средств их достижения. Это не означает, что ваши мотивации и предрасположенности чем-то лучше мотиваций и предрасположенностей вашего учителя, часто оказывается наоборот.

Спонтанная практика, как правило, возвращает неопытных практиков к мыслям о чем-то постороннем и заурядном. Поэтому на начальном этапе более полезным является тренинг по заранее заданной программе.

Но, действуя самостоятельно, вы быстрее осознаете себя и освобождаетесь от своей Кармы. Вам не придется вовлекаться в чужую Карму и вы быстрее станете сознательным и независимым. Поймете истинный смысл и качественные отличия упражнений Йоги. Если вы стары в Духе по рождению, то может быть очень скоро вы станете более опытным, чем ваш учитель в вопросах, о которых он даже не подозревает.

Поэтому верьте в себя и не бойтесь ошибок. Только не забудьте при этом быть всегда предельно бдительными и осторожными, идя навстречу Неизвестному. И, даже если Вы совершите ошибку, забыв об этом предупреждении, то и в этом случае отрицательные результаты дадут вам только положительные осознания.

Итак, если вы имеете заранее заданную тренировочную программу, составленную вашим учителем или вами самостоятельно, то до ее исполнения хорошо усвойте все ее составляющие и после этого верьте в ее совершенство. В данный момент вашей жизни у вас все равно нет другой программы. Поэтому, приступая к ее исполнению, не сомневайтесь, выполняйте ее без колебаний и будьте бдительными.

Важно исполнять все элементы заранее заданной программы (асаны, виньясы, дришти, мудры и др.) слитно, в виде неразрывного, «плотно упакованного» комплекса. Допустимы только сознательные, запланированные в тренировочной программе остановки.

На начальном этапе не оправданно прерывать алгоритм тренировки непредусмотренными бессознательными расслаблениями и всевозможными отвращениями внимания на посторонние мысли, чувства или окружающие предметы.

В бодрствующем состоянии наше внимание воспринимает информацию в виде непрерывного потока ощущений — информационных кодов, текущих извне, сквозь органы чувств и изнутри, порождаемых физиологическими, психоэнергетическими и мыслительными процессами нашего существа. У большинства «нормальных» людей поток восприятия не упорядочен и внимание нестабильно, в сознание поступает смесь обрывков внешней и внутренней информации. Можно проиллюстрировать подобную ситуацию в процессе тренировки в группе начинающих таким характерным примером. Фрагмент мысленно-чувственного потока восприятия в сознании новичка: «...Эка, инструктор изогнулся?! Не понял?...А-а, это туда, а это сюда... и дышать спокойно...Ох, блин, попробуй дотянись...больно...Облом...А что это у меня на большом пальце ноги?...Никогда его так близко не видел...почесать...Кайф...Птицы за окном поют...Весна... На фига я сюда пришел корчиться? Лучше бы пошел к друзьям...или погулять на природу... и нужно многое еще успеть сделать сегодня...» Астральный шлепок по затылку. Инструктор стоит рядом и говорит: «Соберись! Не отвлекайся».

Если в процессе самостоятельной тренировки начинающего нет стороннего наблюдателя в виде инструктора, то такой неустойчивый поток восприятия новичка может продолжаться довольно долго, время будет бесполезно потеряно в «ленивых зависаниях» в бесполезных положениях и закончится это скорее всего прерыванием практики. А получаемый после тренинга результат будет подводить весьма печальный итог всей сумме основных и инородных сигналов, транслированных в сознание.

Устранение смешивания полезной информации самосознания с посторонними ощущениями и мыс-

лями в процессе тренировки и упорядочивание потока восприятия значительно повышает мощностную и эффективность практики. А в результате достигается главное, ради чего собственно совершается тренинг в Йоге — высокий уровень сознательности, психоэнергетическая наполненность, контроль внимания и мышления (пратьяхара, дхарана, дхьяна), уравновешенность сознания (самадхи) и духовное освобождение (мокша).

Исполнение всех элементов тренировочной программы слитно, мощно и без остановки является гарантом ее максимальной эффективности. В противном случае, неудовлетворительные результаты могут иметь место не потому, что программа была несовершенной, а прежде всего потому, что она прерыва-

Устранение смешивания полезной информации самосознания с посторонними ощущениями и мыслями в процессе тренировки и упорядочивание потока восприятия значительно повышает мощностную и эффективность практики.

лась и смешивалась с посторонними отвлекающими сигналами.

Если в ходе практики накоплен необходимый опыт и достигнут стабильный контроль потока восприятия, то можно приступать к практическому постижению и осознанию спонтанности. Можно позволить вниманию самопроизвольно менять направление и течь, переходя к заранее неизвестным формам тела, ритмам дыхания, психоэнергетическим состояниям, воспоминаниям, фантазиям или окружающим объектам до тех пор, пока не будут проявлены все скрытые мотивации, живущие в подсознании, и пока не будет достигнуто равновесие в сознании.

Значительную помощь в этом процессе может оказать интуитивное предчувствие правильного развития событий и правильного направления внимания, способствующих прогрессу в Йоге.

На самом деле сложно с уверенностью утверждать, какие именно из спонтанно воспринимаемых внутренних и внешних информационных сигналов являются связанными с продвижением и ростом в Йоге, а какие — нет. Порой, на первый взгляд не связанные с основными целями Йоги формы, чувства и мысли, приходящие спонтанно, являются результатом вскрытия и очищения глубинных слоев подсознания, что позволяет осознать важные для духовного роста внутренние процессы и преодолеть проблемы, существовавшие многие годы.

Знание того, что способствует прогрессу в Йоге, а что — нет, приходит с практическим опытом самосознания. И не последнюю роль в понимании того, что является основным для Вас, а что — второстепенным, выполняет интуиция. Поэтому, практикуя спонтанно, прислушивайтесь к тихим подсказкам интуиции и осторожно экспериментируйте.

Спонтанные процессы могут естественно начаться в любой момент исполнения заранее заданной тренировочной программы. Например, это может быть

потребность изменить положение тела и компенсировать ощущения в нем другим положением тела. Это может быть новое чувство движения энергии, увлекающее за собой тело в новые асаны, виньясы или мудры. Может быть, новая мысль — визуализация формы или действия, которые интересно попробовать. Или что угодно еще... И если это не противоречит вашей цели в йоге, то можно позволить всем этим спонтанным процессам происходить. Но, если вы уже понимаете, на чем основана и как проявляется спонтанность, то лучше всего начинать спонтанную практику с поиска в себе стартовых неуравновешенностей в сознании, используя их силу как начальную мотивацию или стартовый импульс для последующих спонтанных самовыражений в теле, чувствах и уме.

Если начальная мотивация исчерпала себя, то дальнейшее созерцание «внутреннего пространства» позволяет найти другие, более глубокие неуравновешенности и мотивации. И этот процесс продолжается до тех пор, пока не будут освобождены все энергии «сжатых внутренних пружин» и пока не будет достигнута остановка в полном психоэнергетическом равновесии и прекращении видоизменений в сознании (самадхи).

Отдавая предпочтение тренингу по заранее заданной программе или спонтанному тренингу, не следует забывать о том, что эти два вида практики не заменяют, а дополняют друг друга. Преимуществом тренинга по заранее заданной программе является высокая эффективность в развитии пока отсутствующих качеств. А недостатком является неполная связь выполняемых упражнений с глубинными процессами в подсознании. Преимуществом спонтанного тренинга

является высокая эффективность в кармическом очищении подсознания и уравнивании сознания. А недостатком является неэффективность такой практики с точки зрения развития и преодоления имеющихся функциональных границ.

Все спонтанно исполняемые действия управляются волей подсознания и, как правило, осуществляются в пределах доступных функциональных границ и уже имеющихся качеств. А все намеренно заданные действия управляются сознательной волей и могут быть направлены на преодоление имеющихся функциональных границ и уже приобретенных качеств.

Одной из основных задач йоги является контроль и остановка мышления. Поэтому, независимо от того, какой вид тренинга вы используете — заранее заданный или спонтанный, не следует ментально анализировать результаты практики в ходе самого тренинга, а лучше это делать после его завершения. Акцент во время практики должен быть не на мышлении, а на повышении чувствительности восприятия и повышении степени сознательности. Всю получаемую при этом информацию нужно аккумулировать в памяти, просто транслировать ее в память, запоминать без обдумывания. В этом случае аналитическое мышление не будет активизировать ум и возбуждать видоизменения в сознании (вритти) в процессе тренировки и останется возможным достижение уравниваемости сознания (самадхи).

Опыт же, полученный в ходе практики, не пропадет. Он будет сохранен в памяти и проанализирован после тренировки, а сделанные выводы позволят внести необходимые коррективы в последующие тренировочные программы.

© фото предоставлено **Андреем Лаппой**
сайт Киевской Федерации Йоги: www.yoga.com.ua

ГРАФИК СЕМИНАРОВ АНДРЕЯ ЛАППА ИЮНЬ-ОКТЯБРЬ 2003 УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЙОГА И ТАНЕЦ ШИВЫ



13-15 июня г. Москва (адаптированный для всех уровней подготовки)

18-23 июля Израиль (для начинающих)

1-10 августа Крым (сертификационный семинар для учителей)

27 сентября - 15 октября Непал, Гималаи (для всех уровней подготовки)

График может корректироваться. Контроль дат в новостях сайта www.yoga.com.ua
Дополнительная информация и регистрация через E-mail: lappa_andrey@mail.ru

Андрей Сидерский

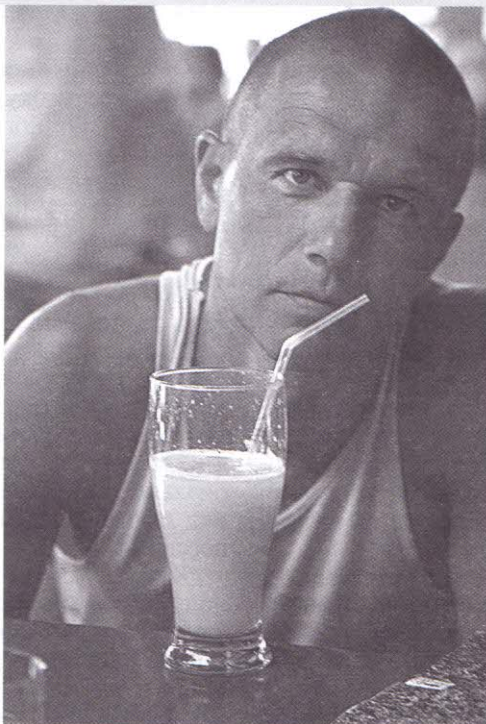
ОТДЕЛЬНЫЕ СООБРАЖЕНИЯ ПО ПОВОДУ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И СИСТЕМНОГО ПОДХОДА

В последнее время весьма широкое распространение получили отчасти «обрезанные» системы практики хатха-йоги типа «фит-йоги», «йога-фитнеса» и т.п. Их внедрение оправдывают тем, что, мол, хатха-йога — это сильно сложно и громоздко — со всеми там очистительными практиками, ямами, ниямами... Мы, дескать, возьмем упражнения для здоровья и профилактики, а остальное нам ни к чему. При чем упражнения «берут» инструктора фитнеса, аэробики и прочих подобных дисциплин, под натиском наступающей со стороны Голливуда йоги несколько сдавших свои позиции в перечнях услуг модных фитнес-центров и клубов. Берут — и применяют йогические техники так, как применяли тренировочные техники в «своих» дисциплинах. Все бы хорошо, но суть того, что в данном случае получается, оказывается не просто искаженной, но и несколько опасной для здоровья тех, кому данные подходы предлагаются в качестве руководства к действию. Ибо йогические техники по типу воздействия на систему человеческого организма принципиально отличаются от других физкультурных и спортивных техник.

Особенно существенными в данном контексте представляются следующие аспекты воздействия йоговских упражнений.

Их практика реорганизует и оптимизирует все системные процессы, в том числе — прямое всасывание веществ из толстого кишечника в кровь. За счет проработки брюшной полости в процессе практики йоговских гимнастических техник оно существенно интенсифицируется.

Наличие плотного пристеночного слоя перегнившего дерьма и застарелых так называемых «каловых камней» в толстом кишечнике — типичная ситуация для подавляющего большинства человеческих существ, ведущих обычный среднестатистический образ жизни. Интенсификация процесса всасывания за счет усердной практики приводит к повышению интенсивности прямого поступления в кровь токсинов по капиллярам вор-



синок стенок кишечника и ускорению их распространения по всему организму. Мозг получает свою порцию отравы прямо тут же быстро на месте. Интересно, как там с чистотой помыслов и побуждений у человека, мозг которого под завязку напоен самым натуральным, к тому же давно уже не свежим дерьмом? И какова эмоциональная окраска психоделических фантазий, посещающих его подпорченное воображение? Печень, конечно, старается, как может, но, разумеется, в конце концов не справляется. Результат общей глубокой аутоинтоксикации организма — «закисление» крови и прочих межклеточных сред (см. Шивананда «Йогатерапия»). А это уже создает условия, в которых замечательно уживаются

и активно плодятся вирусы, болезнетворные бактерии и грибы. В слабощелочной среде они, как явствует из опытов, известных еще с середины позапрошлого века, они не живут. Кроме того, при смещении баланса межклеточной среды в «кислую» сторону затрудняется выведение продуктов жизнедеятельности клеток из внутриклеточных пространств тканей организма (явление блокировки мембранной проходимости за счет избыточного натяжения клеточных оболочек из-за разности рН прилегающих к ним сред). В результате к аутоинтоксикации на уровне межклеточных сред добавляется внутриклеточная аутоинтоксикация отходами процесса жизнедеятельности клеток.

Чем интенсивнее практика на фоне неочищенного кишечника, тем выше уровень самоотравления организма. Закисление крови и других сред

Йогические техники по типу воздействия на систему человеческого организма принципиально отличаются от других физкультурных и спортивных техник.

приводит к смещению солевого баланса — возникают проблемы в суставах, в первую очередь — в суставах позвоночника. Попытка решить их за счет еще большей интенсификации практики путем механического разрушения солевых отложений приводит к перегрузке почек и возникновению

солевых конкрементов в них. Печень и желчный пузырь получают свою «дозу» — развивается холецистит со всеми вытекающими из него хроническими последствиями. Постоянно кислая среда в желудке — независимо от того, идет процесс пищеварения или нет — и вот вам результат — гастрит, гастродуоденит, эрозия, язва. Кстати, достаточно типичный расклад для «западных йогов». Кислая слюна — высокая стираемость зубов и кариес. Ну, а затем и пародонтоз...

Таким образом, практика техник хатха-йоги без тщательного поддержания чистоты пищеваритель-

...практика техник хатха-йоги без тщательного поддержания чистоты пищеварительного тракта приводит к возникновению и усилению множества системных проблем, и, в итоге — к психическим нарушениям...

ного тракта приводит к возникновению и усилению множества системных проблем, и, в итоге — к психическим нарушениям (вместо стабилизации психического состояния, которое, собственно, и именуется «йогой», и ради достижения которого все, как бы по идее и делается).

Одного только регулярного очищения кишечника недостаточно. Нужно обеспечить возможность удаления продуктов метаболизма на всех уровнях и сделать поступающие питательные вещества как можно менее «закисляющими» кровь.

Первая задача решается за счет постоянного приема изрядного количества чистой воды, вторая — за счет правильного формирования рациона питания. Как — и то, и другое подробно описано в йогической литературе.

Негативный психоэмоциональный фон сдвигает биохимический баланс на сторону закисления внутренних сред. Принципы отношения к себе и к миру, следование которым позволяет этого избежать, также были сформулированы давным-давно. Они описаны в литературе как яма и нияма. Их можно рассматривать как описание того, каким становится образ жизни и отношение к миру того, кто сумел преуспеть в практике йоги и вовремя правильно разобраться, что к чему. Точно так же, как правила дорожного движения можно рассматривать как описание того, каким становится образ езды тех, кто умудрился не убится прежде, чем понял, что к чему... Однако подавляющее большинство более-менее благоразумных потенциальных водителей все же почему-то не садится за руль до тех пор, пока не ознакомится — причем достаточно тщательно — с правилами БДД. Так что, дабы яма и нияма внедрились в практику, неплохо было бы практикующему сперва как следует усвоить, что именно следует в оную внедрять...

Резюме: йогическая очистительная (либо аналогичная ей по эффективности) практика, правильное питание (в соответствии с принципами, изложенными в специальной литературе), йогическое питье воды, следование принципам ямы и ниямы — НЕОБХОДИМАЯ МИНИМАЛЬНАЯ

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ. Без нее выполнение упражнений хатха-йоги имеет шанс превратиться в универсальный инструмент успешного тотального саморазрушения. И чем практика интенсивнее, тем при таком раскладе процесс «копания себе могилы» идет более верным путем...

Критерии корректности подхода к практике также давным-давно известны и сформулированы еще в средневековых трактатах. Приятный сухой сладковатый запах тела, плотная упругая кожа золотистого оттенка, ясный пронзительный взгляд, четкая речь, спокойствие и невозмутимость, сухоощавое мускулистое тело.

От йогоина не может дурно пахнуть — ни от кожи, ни изо рта. Йогин не может быть жирным. Йогин не может быть хилым. У йогоина не может быть рыхлая вялая кожа. Йогин не может быть подвержен неконтролируемой «эмоцухе». Йогину не могут быть свойственны приступы неуправляемого словесного поноса. Наличие каких-либо из перечисленных выше недостатков указывает на некорректность

практики. Все связано со всем. Дурной запах указывает на интоксикацию, которая ведет к отравлению мозга, что чревато неконтролируемой эмоциональностью, которая, в свою очередь, сводит на нет любые попытки управления мозговыми процессами...

Хилость и тучность не дают эффективно использовать опорно-двигательный аппарат в качестве инструмента оптимизирующего воздействия на функции органов и систем. В результате функции органов и систем не могут достичь того оптимума, который необходим для удовлетворения требований функционального соответствия органов изменениям режимов работы мозга, вызванным практикой йогических психотехник. Это приводит к нарушениям биохимического баланса на всех уровнях системы организма и к... Дальше понятно...

Но!!!

Очищение и следование принципам ямы-ниямы без практики — нонсенс, поскольку ослабляет и делает уязвимым для внешних психоэнергетических и социопсихических воздействий. Чувствительность повышается, а ресурсов, которые необходимы для адекватной реакции — нет. Ни функциональных, ни энергетических, ни в сфере системного контроля.

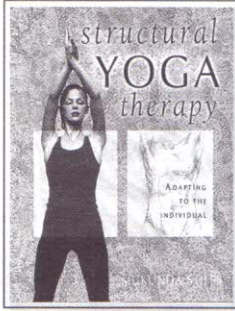
Практики психотехнических методов без очищения и «специальной физкультуры» — гарантированный тупик. Требования к функционированию системы растут, ресурсов нет, а попытки системы как-то интенсифицировать и оптимизировать обмен за счет возможно имеющегося резерва выливается во все ту же аутоинтоксикацию.

«Спецфизкультура» и очищение без психотехники — это, по крайней мере, не опасно, вполне полезно, но... Напоминает артиллерийскую охоту на мелких пернатых.

Все-таки, оптимум — в комплексном и системном подходе к практике — как и было рекомендовано Патанджали, Сватмарамой и прочими иными...

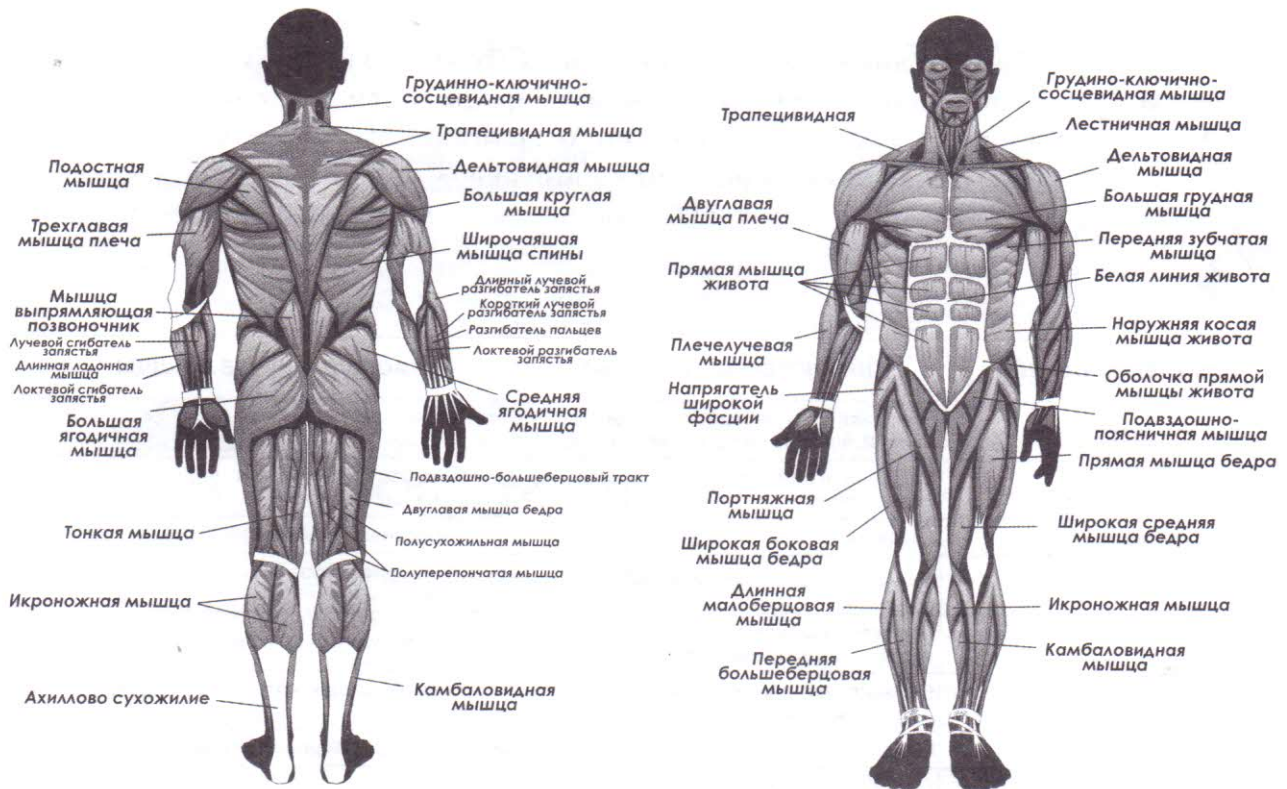
Проект «Хатхавидео»: www.hathavideo.com

© фото **Ольги Шевченко**



Приведенные ниже таблицы и анатомические схемы являются окончанием опубликованной в предыдущем номере 12 главы книги «Структуральная йоготерапия» Мукунды Стайлза, в настоящее время производится перевод полного варианта книги и подготовка ее к публикации в издательстве «Ритамбхара»

ИЗМЕНЕНИЯ ОСАНКИ	НАПРЯЖЕННЫЕ МЫШЦЫ	РАССЛАБЛЕННЫЕ МЫШЦЫ
Наклон тела вперед	Передняя большеберцовая, поясничная, прямая мышца живота	Большая ягодичная, выпрямляющая позвоночник
Наклон тела назад	Большая ягодичная, выпрямляющая позвоночник	Передняя большеберцовая, поясничная, прямая мышца живота
Выдвинутая вперед голова	Грудинно-ключично-сосцевидная	Верхняя трапецевидная
Скругленные плечи	Грудные, передняя зубчатая	Средняя и нижняя трапецевидные, широчайшая м. спины
Наклоненная голова	Грудинно-ключично-сосцевидная, верхняя трапецевидная	Соответствующие с другой стороны
Приподнятое плечо	Верхняя трапецевидная, поднимающая лопатку	Нижняя трапецевидная, широчайшая, грудная
Ладони повернуты вперед	Малая круглая, подостная	Грудные, широчайшие, большая круглая
Ладони развернуты назад	Грудные, широчайшие, большая круглая	Малая круглая, подостная
Приподнятые лопатки	Передние зубчатые, грудные, передняя дельтовидная	Средняя трапецевидная, ромбовидная
Плоская спина	Средняя трапецевидная, прямая м. живота.	Выпрямитель поясницы, поясничная, сгибатели бедра
Лордоз (увеличенный поясничный прогиб)	Выпрямитель поясницы, поясничная, сгибатели бедра	Средняя трапецевидная, прямая м. живота
Сколиоз (боковой изгиб спины)	Поясничная, выпрямители, широчайшая спины, боковые м. живота	Те же на противоположной стороне тела
Кифоз (горб)	Прямая м. живота, грудные, верхняя трапецевидная	Выпрямитель спины, средние и нижние трапецевидные
Приподнятое бедро	Квадратная мышца поясницы, поясничная	Те же на противоположной стороне тела
Развернутое бедро	Боковые мышцы живота, поясничные, напрягатель широкой фасции, портняжная	Те же на противоположной стороне тела
Переразогнутые колени	Подколенные сухожилия, икроножная	Низ квадрицепса, подколенная
Сведенные внутрь колени	Отводящие, средняя ягодичная	Средняя ягодичная, напрягатель широкой фасции
Кривые ноги	Средняя ягодичная, напрягатель широкой фасции	Отводящие, средняя ягодичная
Перекося голени	Напрягатель широкой фасции, средняя ягодичная	Большая ягодичная, портняжная, передняя большеберцовая
Стопы развернуты наружу	Поясничная, наружные вращатели бедер, портняжная, большая ягодичная	Широкая фасция, малая ягодичная
Стопы повернуты внутрь	Широкая фасция, малая ягодичная	Поясничная, наружные вращатели бедер, портняжная, большая ягодичная
Пронированные лодыжки	Малоберцовые	Передняя большеберцовая, задняя большеберцовая
Высокий свод стопы	Передняя большеберцовая, задняя большеберцовая	Малоберцовые
Плоская стопа	Передняя большеберцовая	Задняя большеберцовая



Где наблюдается дискомфорт или боль, и каков уровень их интенсивности?
 (выставите уровень в пределах 1–10 баллов)

Боковой баланс:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Голова:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Шея:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Плечевая область:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Позвоночник:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Колени:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Лодыжки и стопы:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Мышцы для растягивания	Мышцы для укрепления
1...	1...
2...	2...
3...	3...

Произведя суммирование выводов из анализа заполненных выше таблиц, вы можете составить индивидуальную программу совершенствования осанки в соответствии с рекомендациями, приведенными в 4 главе книги «Структуральная йоготерапия».

Перевод с английского **Ольги Любомирской**

Объявления, найденные в глубинах интернета Орлангуром, Неспящим Духом Познания:..

Продадим махасамадхи класса люкс в элитном ашраме курортной зоны Западного полушария. Самолет, полный улет, двухместные душистые шамшаны из ценных пород дерева, последующее захоронение или развение останков гарантируем. Заказы принимаются на развение над Гангом, Темзой, Сеной, Гудзоном, Миссисипи, Янь-цзы, Москвой-рекой (на выбор). Качество гарантируем. С апреля 2003 года принимаются заказы на развение над Тигром и Ефратом. Предоплата обязательна.

КОЛЕН МОРТОН

ГИТА АЙЕНГАР: В СВЕТЕ СВОЕГО ОТЦА

Утомить Гиту Айенгар совсем непросто. В последний день «Одиссеи Йоги Айенгара» — пятидневной конференции, проходившей в городе Пасадена, штат Калифорния, она пригласила нескольких инструкторов к себе в номер на индийский ужин. Ведущий инструктор Патриция Уолден со смехом призналась, что «слишком устала, чтобы идти на этот ужин», а так же заметила, что приглашение было как раз в духе неутомимой дочки Б.К.С. Айенгара: «В Пуне Гита постоянно за кем-то ухаживает — за семьей, работниками института или студентами». Именно эта щедрость и энергия поддерживали Гиту в ее поездке по США в апреле-мае, которая, конечно же, была посвящена преподаванию йоги.

В Америке имя Айенгара знает практически каждый практикующий, даже если он занимается другим стилем йоги, хотя далеко не всем знакомо имя Гиты Айенгар. Но, конечно, не среди сообщества практикующих Айенгар-йогу, так как многие из его членов снова и снова приезжают в Пуну, в «Институт Йоги памяти Рамамани», чтобы учиться асанам под руководством именно Гиты и ее брата Прашанта, которые ведут большинство занятий. Многие из них читали и рекомендуют ее новаторскую для своего времени книгу «Йога. Драгоценность для женщин». Многие любят и уважают Гиту Айенгар, которой в этом году исполнилось 57 лет, как авторитетного, самобытного и замечательного учителя. Прошедший семинар — яркое тому подтверждение. Ведущие американские инструктора по собственному желанию взяли на себя лишь вспомогательную роль, тем самым выражая свое почтение Гите Айенгар. На ее занятиях они демонстрировали асаны, а также помогали ученикам во время ежедневных занятий асанами и пранаямой. Некоторые инструктора не смогли сдержать слез, когда после сессии вопросов и ответов публично благодарили Гиту за ее щедрость и мудрость.

Жизнь Гиты не была простой. В возрасте 9 лет ей поставили диагноз тяжелой болезни почек. По словам ее отца, выбор был один — практиковать йогу или ждать смерти, так как у семьи не было денег на докторов. В 1973 внезапно умерла ее мать Рамамани, в честь которой назван Институт. Гите пришлось взять на себя домашние обязанности матери. Теперь она готовила на всю семью и несла ответственность за большую часть административной работы Института. Один учитель из школы Айенгара, который посетил празднование его восьмидесятилетия в 1998 в



Пуне, говорит, что «она отвечает на каждое письмо, которое получает». На самом торжестве, когда некоторые из присутствующих попытались переключить внимание на любимую ими Гиту, которая также совсем недавно отпраздновала свой день рождения, она вышла из комнаты, сказав, что происходящее не имеет к ней никакого отношения и что она не заслуживает такой чести. Когда она прибыла в Пасадену в первый вечер семинара, при ее появлении в комнате оживленная болтовня йогоинов сразу утихла, так как каждый из них замер в благоговейном молчании. Интересно, что же в таком случае испытывала она в тот момент?

Гита Айенгар унаследовала строгость и уважение к дисциплине своего отца и страдание матери (о котором она говорила во время праздника Дня Матери в редком для нее личном тоне). Она также обладает милым и мягким чувством юмора. Во время семинара она многократно шутила со студентами об их лени и уловках их ума, на которые они сознательно поддаются, чтобы избежать встречи лицом к лицу со своими страхами и ограничениями. Но временами она становилась непреклонной в своей строгости, даже нетерпимой, как и любой глубоко преданный своему делу учитель, когда ученики не проявляют должной доли доверия и усилий.

«Говорят, что мы слишком сильны или строги», говорила Гита, когда мы работали над положением рук в собаке мордой вниз. «Но, если вы вытягиваете

Ее цель очевидна, как она однажды пояснила: оставаться в свете своего отца и озарять путь для всех остальных

через ладони, я не буду кричать. Что вам мешает обратить на это внимание». Каждое указание Гиты Айенгар соответствует ее убеждению, что каждый сам должен честно ответить себе на вопрос, прилагает ли он на пути йоги то усилие, на которое только способен. За многими из ее наставлений скрывается поэзия нежного сердца: «Маленькое сознание — короткие, закрытые ладони. Чтобы давать — ваши руки должны раскрыться».

Руки самой Гиты широко раскрыты. Ей не интересно нянчиться с эго, как со своим, так и чужим. Она адекватно оценивает свое понимание такого широкого предмета, как йога. «Я знаю, что делаю», — говорит она, при этом добавляя, — «и я знаю, что

сделал Гуруджи (Б.К.С. Айенгар)». Все, что она хочет — это прояснить работу своего гуру в умах американцев, которые зачастую очень жаждут ответов, но не воспринимают авторитарность и не умеют концентрироваться на своем собственном теле, чтобы получить их. Ее цель очевидна, как она однажды пояснила: оставаться в свете своего отца и озарять путь для всех остальных.

Йога Журнал: Однажды вы сказали об интересе к йоге в США: «Надеюсь, это не станет пламенем, вышедшим из-под контроля». Не могли бы вы пояснить ваши слова?

Гита Айенгар: Возрастающий интерес к йоге и энтузиазм, с которым ее практикуют, всегда приветствуется. Для меня полезное для здоровья пристрастие к йоге лучше, чем другие пристрастия. Во время практики, садханы, пламя йоги должно озарять, а не задымлять духовное сердце. Интерес практикующего должен быть устойчивым и при этом динамическим. Однако, этот интерес не должен превратиться в бесконтрольное пламя, сжигающее все на своем пути, интерес к йоге не должен стать запутанностью и замешательством.

Зачастую ищущий посещает различных учителей и школы йоги, не имея при этом должной цели или основы. Вместо того, чтобы твердо утвердиться на пути и в его целях, он просит лишь долю, кусочек знания. Тело, ум и сознание так и остаются запутанными. Переход к новому учителю, еще не переварив практику и методы, усвоенные от предыдущего учителя, приводит к еще большей путанице, а не к ясности. Только обучаясь у одного учителя и утвердившись в практике, занимающийся становится более зрелым и приобретает способность «распознавать».

Часто боль, проблемы, беспокойства, сомнения и неверные концепции возникают из-за недостатка понимания. Затем это ведет к недостатку внутреннего самоосознания. Практика йоги не должна походить на питание чем попало. Необходимо придерживаться одного метода, чтобы должным образом впитать и утвердиться в садхане. Помните изречение: «Мох не прилипает к катящемуся камню». То же можно сказать и о скитальце-садхаке в йоге.

ЙД: Вы отметили, что все вопросы учеников о йоге касались различных заболеваний. С вашей точки зрения, о чем это говорит?

Г.А.: Йога стала популярна, как метод оздоровления, так как она имеет как исцеляющую, так и профилактическую ценность. Но масштаб ее воздействия намного шире. Оздоровление и терапевтическая ценность — это своего рода положительный побочный эффект садханы, вторичный продукт. Рано или поздно этот процесс оздоровления может послужить импульсом идти дальше, ближе к неизвестному. Интерес и видение садхаки не должны ограничиваться только терапией. Конечно, нужно практиковать, не забывая о своем заболевании. Но практика не должна быть направлена лишь на оздоровление. Нужно знать, как взаимодействовать со своим телом и умом, чтобы разрешить проблемы и преодолеть болезни. Невозможно пренебрегать здоровьем и требованиями, которые предъявляют тело и ум. Но в то же время внимание должно быть сосредоточено на основном под-

ходе и главной цели йоги: быть ближе к самой сердцевине существования. Позволить уму затронуть и внутреннее тело тоже. Необходимо научиться заглядывать внутрь себя, чтобы найти свое эмоциональное и ментальное состояние, а не только интеллектуальные способности. Нужно научиться видеть проблемы ума, интеллекта, осознания своего «Я» и эгоизма, которые зачастую необходимо исправить, дабы оставаться на пути самоосознания всегда и везде. Невозможно вечно работать с физической болью и проблемами, вечно стремиться лишь к хорошему самочувствию. Поправляя положение тела в асане или правильность дыхания в пранаяме, мы поправляем не только мышцы, кости или дыхание. Мы затрагиваем наше сознание, чтобы узнать его настроения и привычки. Вовлечение сознания в работу с асаной выполняется таким образом, что само сознание остается спокойным и чистым.

ЙД: Вы — аюрведический врач. Насколько понимание принципов Аюрведы важно для учеников йоги?

Г.А.: В общем, любая наука о здоровье будет полезной в практике йоги, будь то Аюрведа, современная медицина или гомеопатия. Однако, помимо физического тела, Аюрведа признает наличие у человека этических, ментальных, психологических и интеллектуальных аспектов. Поэтому, если вместе с анатомией, психологией и неврологией человека, вы понимаете структуру его конституции, три гуны: сатву, раджас и тамас, а также три доши: *вату*, *питту* и *капху*, то вы получаете полную картину, «рентгеновский снимок» его тела и ума.

Но это только объективное знание о нас самих. Йога же помогает преобразовать подобное объективное знание в субъективное, в знание самого себя, полученное через собственный опыт. Например, у гуруджи, моего отца, не было возможности изучать Аюрведу, но его собственная садхана, его основательная практика, полная вовлеченность, глубокое проникновение и полное посвящение себя йоге помогли ему глубоко познать свое тело и ум. По существу, его способ практики, преподавания и его подход основаны на его собственном опыте. Он использовал свое физическое и ментальное тело как лабораторию, и все же такой подход стал универсальным.

Что касается подхода, то только после изучения Аюрведы, я поняла, как близок опыт гуруджи к аюрведическим принципам. Я также начала изучать Аюрведу, когда уже приобрела достаточное понимание науки йоги. Сначала нужно сконцентрироваться на йоге, так как она является основой. Но понимание основ строения тела и ума человека, их взаимосвязи согласно принципам Аюрведы оказывает огромную помощь в самопознании.

ЙД: Вы всегда стараетесь помочь ученику прийти к пониманию асан через ощущения их собственного тела. Но что должен делать ученик, если его внутренний опыт противоречит тому, чему учит преподаватель?

Г.А.: Я не говорила, что ученики должны понимать асаны через свое тело. Тело — это инструмент. Нужно получить более полное понимание асан. Но находясь в асане, необходимо учиться ощущать свое тело, как внешнее, так и внутреннее. Чтобы проникнуть в сознание, ваше внимание и интеллект должны

проникнуть и в тело и в ум, дабы в результате их взаимодействия проснулось внутреннее осознание. Это и есть йогическая садхана в полном смысле этого слова. Сейчас, когда я прошу учеников заглянуть внутрь своих асан, почувствовать свое тело, — позицию тела, его реакцию — тем самым я пытаюсь помочь им научиться, правильно ощущать и концентрировать свое сознание и ум. Эта концентрация — искусство чувствовать себя как с внешней, так и с внутренней стороны.

Действительно, во время обучения ученик должен слушать преподавателя, чтобы получить знание. Но это не означает, что ученик не должен использовать свое собственное «распознавание». Когда опыт ученика расходится со словами учителя, ученику необходимо анализировать и работать больше, вложить большее усилие в понимание того, что пытается донести до него учитель. Ученик должен чуть сильнее «поскрести» свой ум, чтобы дать возможность засиять знанию, который учитель получил через собственный опыт. Именно об этом я прошу учеников в процессе обучения. Они должны научиться видеть изнутри, чувствовать себя, ощущать себя. Это не просто внешнее выполнение. Это метод понимания. Это искусство проникновения. Обучать физическому построению асан очень просто, значимым же и глубоким подходом является обучение ментальной работе в самой асане.

ИД: Читателям будет интересно узнать, как вы ощущали себя, будучи одновременно дочерью такого блестящего учителя и преподавая техники вашего отца. В своей книге «Йога. Сокровище для женщин» вы говорите, что он обращался с вами «не как с дочерью, а как с учеником». Не могли бы рассказать об этом подробнее.

Г.А.: Как-то меня спросили, как я себя ощущаю в тени своего отца, на что я тут же ответила: «Я не в тени, а в свете своего отца».

Когда я обучаю техникам своего отца, я воспринимаю его не как отца, а как своего Гуру. Я следую за своим гуру, как любой ученик следует за своим Гуру. Конечно же, это не слепая вера. Великолепие Гуруд-

жи на этом пути подтвердило его правильность и ответственность. Его садхана и опыт стали для нас не просто путеводителем, но путеводной звездой. Когда я учу его техникам, я знаю, что этот путь оправдал себя. В процессе своей собственной практики я видела его ценность и результат. В процессе преподавания я видела результаты на своих учениках.

Когда я проходила тренинг с Гуруджи, он не показывал свои чувства, как слепую любовь к своей дочери. Йога требует дисциплины. Гуруджи способен на любовь и сострадание, но он никогда не пойдет на компромисс с дисциплиной. Он учит тому, как мы, практикующие йогу, должны дисциплинировать себя для своей собственной пользы.

ИД: Вы говорили, что, воспитывая вас, ваша мать была сострадательна, но строга. Как бы вы определили сострадание учителя? Как учитель должен обучать, чтобы не нарушить баланс сострадания и дисциплины?

Г.А.: Сострадание и дисциплина вовсе не различные вещи. Это две стороны одной медали. Дисциплина без сострадания может оказаться жестокой и фатальной, но сострадание без дисциплины может оказаться неэффективным и разрушающим. Учитель должен обладать верным балансом. Во время обучения учитель должен дисциплинировать ученика. Но его дисциплина не должна быть своего рода суровым и строгим правилом, так как, в конечном счете, дисциплина предназначена для пользы ученика. Учитель не должен делать дисциплину бременем для ученика. Ведь он хочет, чтобы ученик пошел по правильному и праведному пути. Однако, такая перемена не происходит в одно мгновение. Сострадание учителя смягчает жесткость и строгость дисциплины, чтобы ученик мог ровно следовать в этом направлении.

«ЙОГА ДЖОРНАЛ»

Перевод с английского **Натальи Шуваловой**

ИЗДАТЕЛЬСТВО "СТАРКЛАЙТ"

Начиналось все в 1998 г., когда Киевское издательство "Ника-Центр" открыло свое представительство в Москве. С тех пор группа молодых, энергичных людей, несмотря на дефолты и свою молодость, представила российскому, и не только российскому, читателю, книги А. Сидерского, Ю. Твердохлебовой, В. Гоча, В. Касьянова, С. Сидорцова и других, столь же интересных авторов. Многие из этих книг стали, не побоимся этого слова, бестселлерами.

А в конце 2001 г. из представительства "Ника-Центр" выросло самостоятельное Московское издательство "Старклайт". Оно успешно заявило о себе целым рядом интересных книг. В серии "Вся жизнь есть йога" вышли: Шивананда "Тантра-йога, Нада-йога, Крийя-йога" и "Лекции по Йоге и Веданте", А. Авалон "Введение в Маханирванатантру", В. Бойко "Материалы сайта. Йога в вопросах и ответах", на выходе книги Л. Тетерникова "Спонтанная йога — танец кундалини" и "Тантра. Искусство любить", Субас Рая "Рудракша: священный амулет гималайских йогов".

Издания по йоге — лишь малая часть всего разнообразия книг, выпускаемых издательством "Старклайт". Эксклюзивные переводы, никогда прежде не появлявшиеся на российском рынке, издаются в серии "Четвертый путь" — это тексты личных учеников и последователей Гуруджиева; и в серии "Магия нового зона" — тексты Алистера Кроули и его учеников. В серии "Психология Воина Духа" выходит первая книга по интересной и мало освещенной теме "Сталкинг — искусство взаимодействия".

Деятельный союз "Старклайт" — "Ника-Центр" живет и развивается, в планах — книги уже известных авторов, русских и зарубежных, и новые имена.

Издательства заинтересованы в расширении круга своих авторов и переводчиков, работающих в области эзотерической литературы.

Оптовыми поставками книг и журнала в Москве занимается издательство "Старклайт", телефон и адреса указаны.

Когда вы продаете человеку книгу, вы не продаете ему всего лишь 12 унций бумаги, краски и клея, но вы изменяете всю его жизнь.
Кристофер Морли



Т е л е ф о н
(095) 261-61-79
E m a i l :
starlight@rol.ru
Книга-почтой:
www.bookmail.ru
sendbook@mail.ru

Пройдя через годы страданий, болезней и травм, Нэнси Гилгофф стала первой американкой, которая поехала в Индию изучать Аштанга Йогу у Паттабхи Джойса. Она одна из тех трех молодых людей, которые первыми привезли Аштанга Йогу в Америку 70-х. Вот уже 27 лет она посвящает свою жизнь преподаванию этой традиции и своей любовью к Аштанга Виньясе привлекает учеников со всего света.

«Благословение» Нэнси Гилгофф

Зу Винсент

Нэнси Гилгофф утверждает, что она никогда не собиралась преподавать йогу, особенно традицию, в которой ученики тратят годы на овладение первой и второй сериями асан, прежде чем приступить к пранаяме и медитации. По существу, отправляясь в Индию в свои 25, она просто ехала за компанию со своим инструктором йоги и бойфрендом — Дэвидом Вильямсом. К йоге она обратилась в последней надежде излечиться от множества физических болезней.

Первые травмы она получила, будучи еще ребенком. Она очень любила езду верхом, но постоянные удары по нижним позвонкам привели к хроническим проблемам со спиной. «Уже в подростковом возрасте проблемы появились и с шеей, где произошло сильное защемление позвонка». Из-за этого, во время обычных в детском возрасте зубных процедур, открытый рот причинял ей не просто неудобства, она буквально кричала от боли. Она полагает, что эта попытка обострила боль в шее. Позже, на первых курсах колледжа, у нее начались сильные мигрени, которые по ее мнению были вызваны только появившимися тогда противозачаточными таблетками. В результате, она стала мучиться от такой сильной боли в челюсти, что время от времени несколько дней подряд не могла открыть рот. Гилгофф вспоминает: «Возможно, мои друзья ничего не замечали, так как я старалась от них ни в чем не отставать, но я становилась слабее и слабее. Иногда менструации затягивались на десять дней, и долгое время я была не в состоянии делать что-либо. Я спала по 12 часов в день и не могла обходиться без таблеток *darvon*, так как лишь они ослабляли головную боль. Я не знала, что делать».

Боль была настолько острой, что доктора предложили операцию, чтобы омертвить определенные участки мозга, в результате чего она потеряла бы чувствительность к этой боли. Но Гилгофф была другого мнения. Она видела, как ее близкая подруга проходила лечение от рака, и идея операции была абсолютно отвратительна для нее. «Я знала, что не хочу закончить так» — говорит сама Нэнси, — «поэтому я начала искать, делать первые шаги навстречу другой жизни».

Когда в возрасте 24 лет Нэнси Гилгофф закончила колледж, она уже стала вегетарианкой. И вскоре после того, как она начала свои занятия йогой под руководством Вильямса, они вместе отправились в Индию, где остановились в Институте Аштанга Йоги Паттабхи Джойса в Майсоре. Занятие Аштанга Йогой было для нее вызовом, который изменил ее жизнь.

«Даже если бы сейчас я была жива без помощи Аштанга Виньясы, я не думаю, что имела бы вкус к жизни, так как катилась бы вниз достаточно быстро. А медицина хотела либо привязать меня к таблеткам, либо лишить чувствительности, потому что они не знали выхода. В конце концов, я бы просто покончила с собой», — говорит Гилгофф.

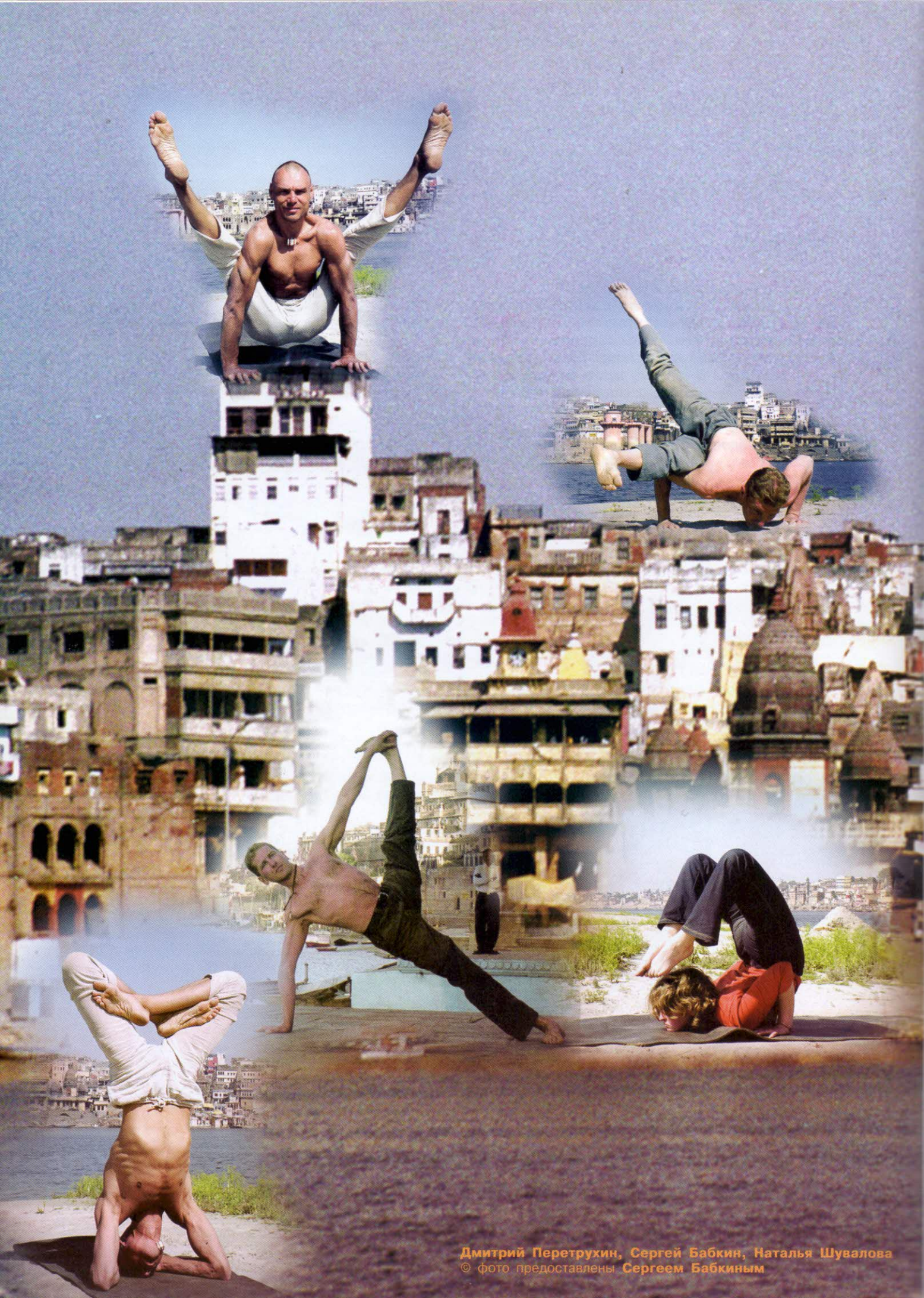
Вместо этого Паттабхи Джойс поставил ее на путь исцеления. Она вспоминает первый опыт общения с гуру как полный доверия с ее стороны и сострадания с его. «Между нами образовалась некая связь, когда он протаскивал меня через виньясы, ибо я была слишком слаба, чтобы делать их самой». Хотя в Майсоре ей разрешили практиковать на нижнем этаже вместе с индийскими мужчинами, а не наверху с «горсткой» индийских женщин, первые месяц Джойс не позволял ей выполнять асаны самой. «Он относился ко мне не так, как к остальным» — вспоминает она.

Паттабхи Джойс сказал, что ее боли происходят из нижней части ее позвоночника и что ее нервная система очень слаба. Она говорит, что во время практики Джойс «клат руки на нижний отдел позвоночника, сильно на него надавливая, от чего в нем ощущалось сильное тепло». Будучи знатком Аюрведы, он посчитал ее пульс и рекомендовал охлаждающую диету, то есть без лука, чеснока, сыра, и папайи, а цитрусовые в ограниченном количестве. «Во мне преобладает воздух. Если я ем много сырой пищи, я перегреваюсь и теряю силы, поэтому я должна есть рис и другие приготовленные злаки». Она также начала пить миндальное молоко и съедать 10 миндалин в день. После 4 месяцев диеты и занятий Аштанга Виньясой шесть дней в неделю по два раза в день, мигрени, наконец, исчезли. Когда она приехала в Майсор, то хотя и сидела в позе лотоса, которая является последней позой сырой первой серии, но едва ли могла поднять свое тело от земли даже на одно дыхание. «Когда я уезжала, то уже выдерживала сотни дыханий» — говорит Гилгофф. «Я так сильно изменилась за такой короткий промежуток времени, но только потому, что Гуруджи дал мне так много. Я полностью доверила ему заботу о своих головных болях, и он излечил меня от них. Конечно, я должна была сама сделать это, но он показал мне как, он дал мне инструменты».

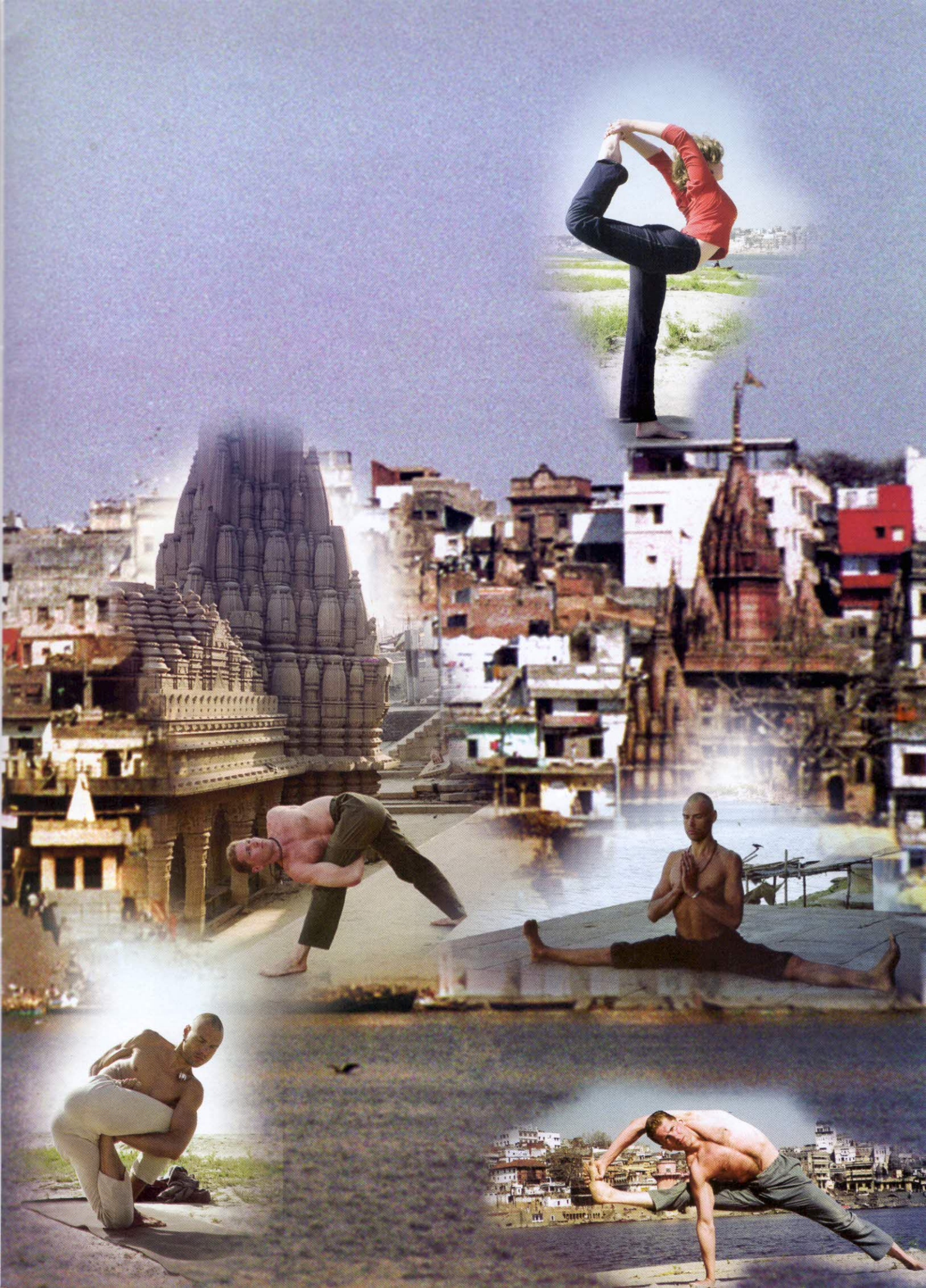
Инструменты, которые, по словам Гилгофф, продержали ее на плаву последующие два десятилетия, в то время когда она продолжала сражаться с болями в спине и общей слабостью. Через десять лет она, наконец, преодолела свои проблемы,



Где-то там в Гималаях
Среди заснеженных вершин
Находится обитель Шивы,
Открывшего людям йогу...



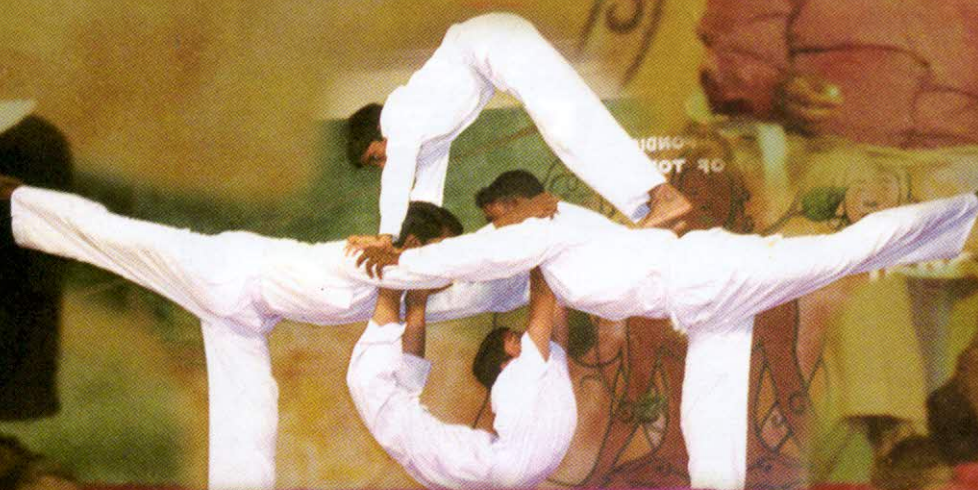
Дмитрий Перетрухин, Сергей Бабкин, Наталья Шувалова
© фото предоставлены Сергеем Бабкиным



Международный фестиваль йоги в Пондишери
Индия, январь 2003 © фото Алексея Раева

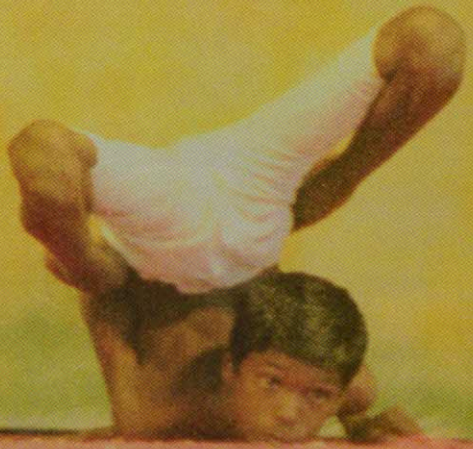


International Yoga

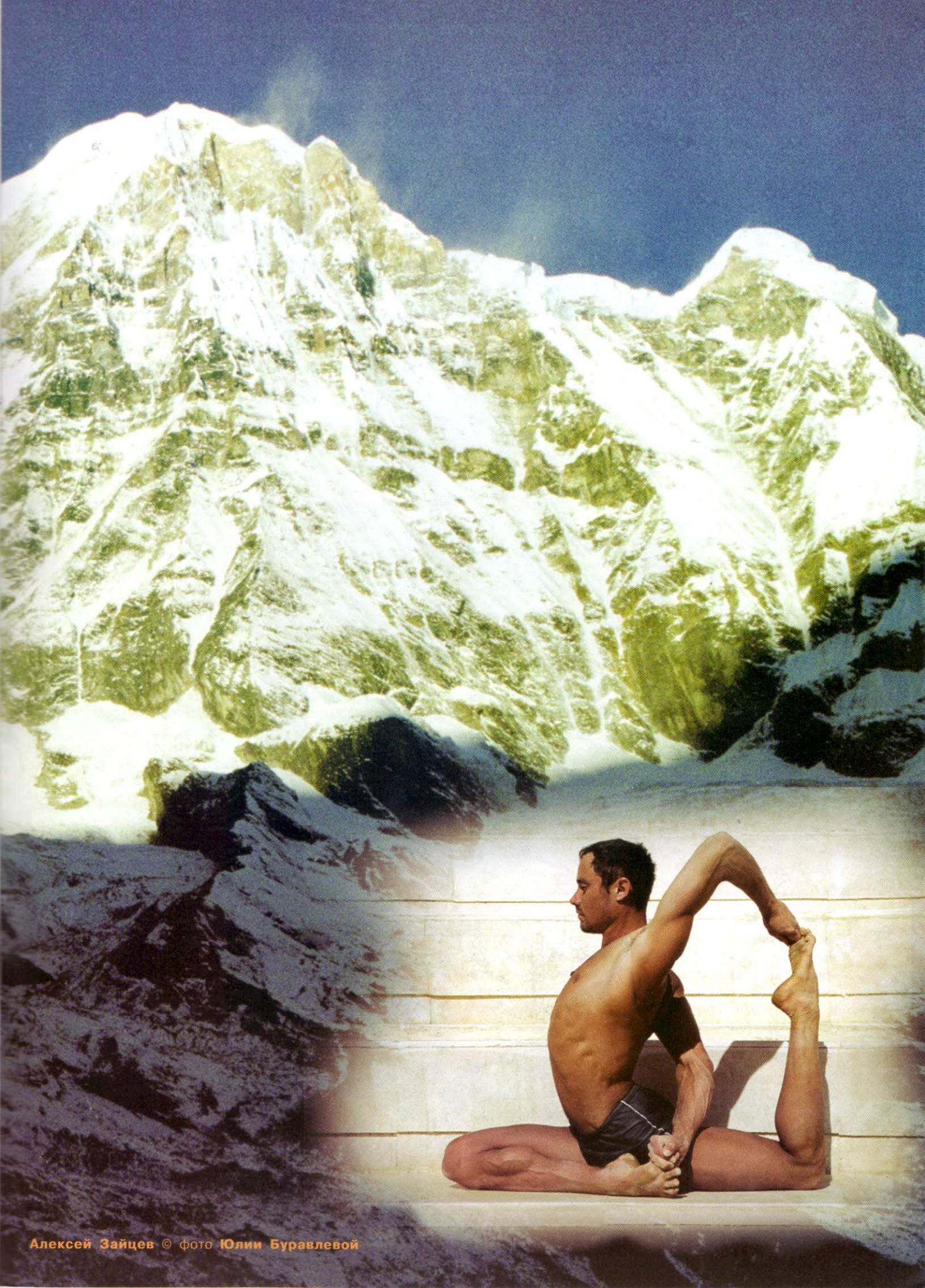


PRISM

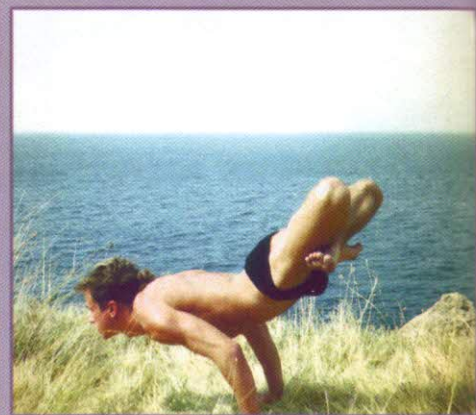
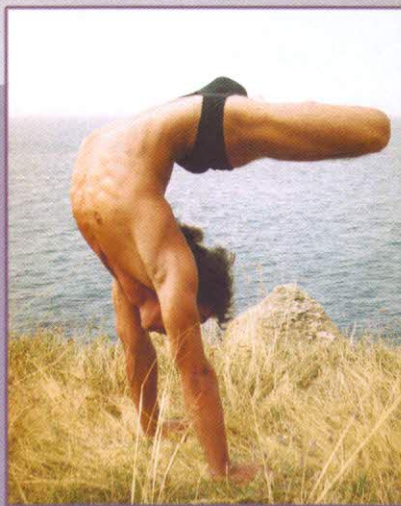
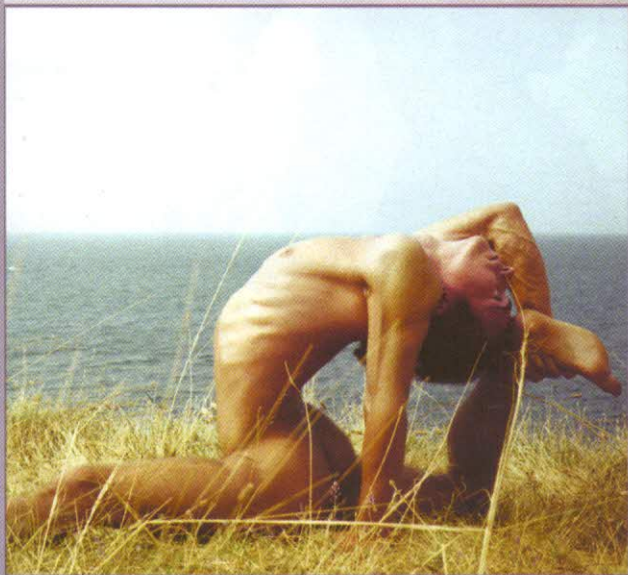
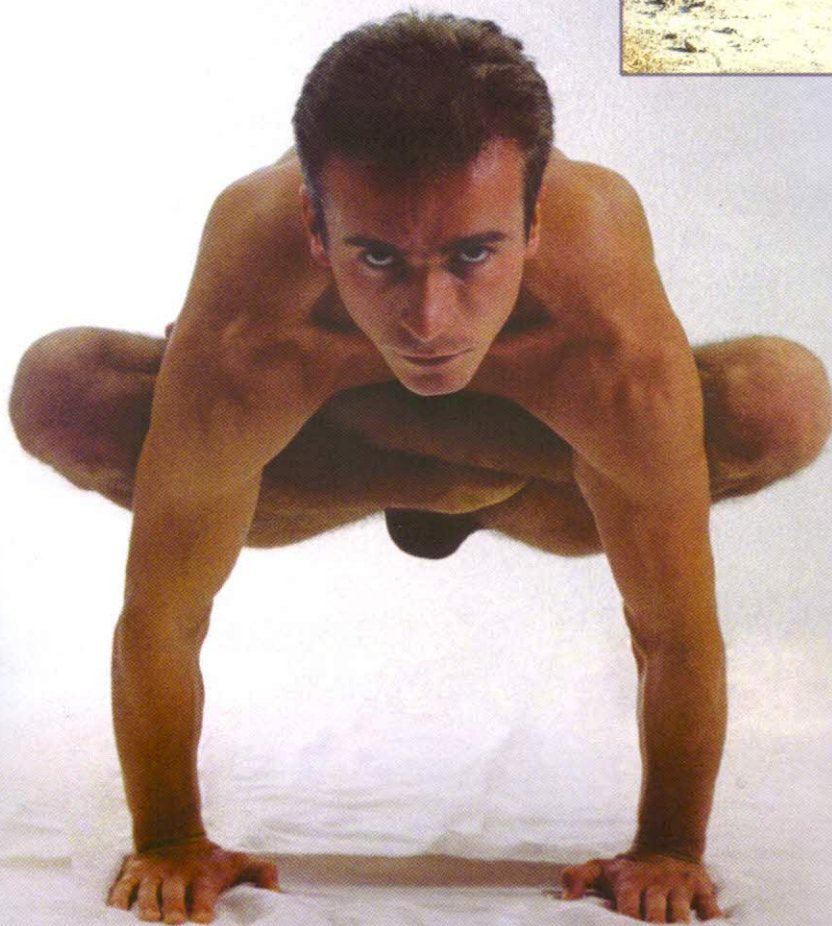
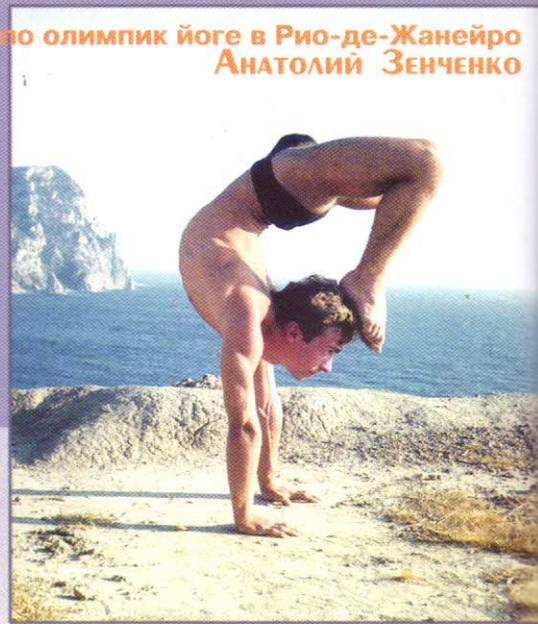
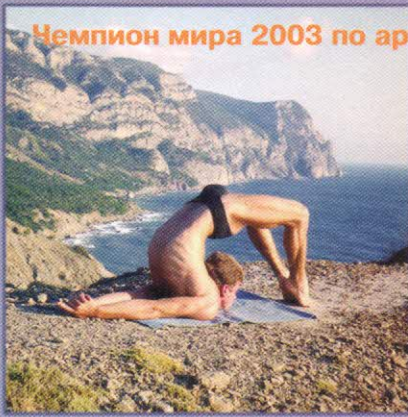
Festival - 2003







Чемпион мира 2003 по артистической йоге, бронзовый призер 2003 г. по олимпийской йоге в Рио-де-Жанейро
АНАТОЛИЙ ЗЕНЧЕНКО



с помощью комбинации йоги, мануальной терапии и работы с шейным и крестцовым отделами.

«Паттабхи Джойс полностью изменил меня, хотя потребовалось много времени, чтобы вылечить изначальную проблему. Когда в свои сорок я обратилась к мануальщику, он сказал, что мое здоровье должно было быть намного хуже из-за плохого позвонка, но отрегулированная диета, позы и тепло, которое дает Аштанга, помогли мне двигаться дальше. Они давали мне силы».

Обновленная и помолодевшая за время пребывания в Индии, по возвращению в Америку Гилгофф начала помогать Вильямсу в проведении первых занятий по Аштанга Виньясе в городке Энсинитас, Калифорния. Она также развивала дисциплину, необходимую для того, чтобы Аштанга стала неотъемлемой частью ее жизни. Затем пара переехала в Мауи, на Гавайи, где они часто давали бесплатные занятия в парке, тем самым создав маленькое, но растущее сообщество практикующих. Позже оно выросло в американскую линию передачи Аштанги. «Никто из нас не думал, что это достигнет таких размеров», — говорит Гилгофф о практике, которую даже ее ученики называют экстремальной. На самом деле ей пришлось пережить и трудные времена. Даже когда ей приходилось жить в сараях, машинах, она не перестала преподавать, помня совет Паттабхи Джойса: если ты практикуешь и преподаешь йогу, все придет.

Сегодня к ней пришло многое. Она обучала и обучалась вместе с выдающимися мастерами йоги, включая год в обществе «молчаливого садху» Бабы Хари Даса. «Паттабхи Джойс научил меня асанам, и я думаю, здесь он лучший, но Бабаджи дает вселенское знание». Нэнси Гилгофф чувствует, что знание сутр, медитация и пранаяма оказали сильное положительное влияние на ее преподавание.

Она передает свое наследие в своем «Доме Йоги и Дзен» в Мауи. Она говорит, что затворническая жизнь в сельской местности маленького острова помогла ей излечиться. Может, ее урок и затерялся где-то на томатной ферме друга, но, не смотря на это, он привлекает множество цветов со всего мира. Здесь как новые, так и ученики «со стажем» практикуют под ее руководством.

«Так как Аштанга работает с телом, то это практика на лезвии бритвы», — объясняет Шуки Бэйкер, практикующая йогу последние 12 лет. «Но Нэнси всегда с большим пониманием относится к состоянию людей и видит тонкости тела каждого ученика. Она передает состояние глубокой осознанности. Когда она подходит ко мне, то этого приближения уже достаточно, чтобы мое тело знало, что делать».

Гилгофф называет это своего рода благославлением, ту внутреннюю осознанность, которую она почувствовала от руки Паттабхи Джойса, и которая пришла к ней самой с годами практики. «Я словно растворилась в Джойсе, и я чувствую его в своих руках, когда работаю с людьми». Но там, где гуру обычно действует в работе с учеником быстро, подход Гилгофф медленный и мягкий с тонченным чувством индивидуальных особен-

стей, которые зависят не от пола или возраста, а от уровня энергии. «Положив руку на крестец ученика, я могу сказать, как течет энергия», — поясняет она, — «Если его трясет, то это означает, что энергия не движется по телу свободно». Пойдя через борьбу за свое здоровье, Гилгофф быстро определяет подобные проблемы у других. «Иногда я могу на расстоянии определить, где у человека блоки», замечает Нэнси. «Люди говорят, что я кладу руку прямо на больное место. Но это лишь потому, что оно разговаривает со мной, я чувствую его».

Каждое занятие начинается с принятия сидячей позы и пения мантр, в это время она оценивает не только энергию помещения, но и уровень энергии студентов, исходя из принятой ими позы. Во время Сурья Намаскар она подходит к каждому, кому необходимо ее прикосновение в «собаке мордой вниз», что помогает установить доверие между учеником и студентом, а также помогает глубже почувствовать индивидуальные энергии. В каждой позе она старается найти то, что называется маленьким окошком, в котором появляется возможность работать с учеником, не причиняя ему вреда. «Я только стараюсь привести осознанность в трудно дающуюся область, пробудить ее и позволить отпустить то, что ей необходимо отпустить», говорит она, — «Тело знает лучше — когда мы будем доверять телу, оно даст необходимые ответы».

Не только Гилгофф осознает, что процесс исцеления требует времени. Она не раз наблюдала, что приступить к ежедневным занятиям Аштангой, не раздумывая, может означать, что у тебя едва ли хватит время на что-то другое, включая ежедневную работу, даже если ты физически здоров. Бывают дни или даже года, когда ты просто не можешь делать одну из асан. В ее случае, когда-то подвижное бедро после родов упорно не давало заложить ногу за голову.

«Я всегда продвигалась вперед», — говорит Нэнси о своем выздоровлении, — «но чтобы вылечиться, нужно преодолеть несколько пластов. Поэтому прошло много времени, прежде чем я добралась до первичной проблемы, прежде чем энергия стала ровно течь по телу, без блоков». Теперь, обретя состояние покоя, безграничной энергии, в свои 52 чувствуя себя лучше, чем в 24, она понимает, что энергия была всегда, она просто не могла получить доступ к ней. «Всему нужно время, чтобы найти свое новое место, но время от времени мы получаем озарения, которые помогают нам продолжать путь. Йога основана на опыте», говорит она об этом путешествии, — «и я понимаю больше, так как мое тело понимает больше. Поэтому все те, кто преподают, обязательно должны делать свою собственную практику, чтобы стать чувствительными к подобным изменениям».

«Взрачивание» — этим словом ученики Гилгофф описывают ее самоотдачу по отношению к ним. Ей нравится преподавать каждый день, видеть, как каждый день ученики заметно меняются, даже

после нескольких лет совместной работы. Однако, ее собственная практика остается сугубо личным делом. Она никогда не записывает её на видео и никого не приглашает посмотреть, говоря просто: «Если я и хочу быть известной, то только как учитель».

Всегда сама скромность, Гилгофф ускользает из центра внимания и отказывается занять пьедестал. Хотя у нее определенно есть преимущество, которое можно услышать в ее комментариях по поводу сегодняшнего бума Аштанги на Западе. «Цель сильного тела — построить духовную силу», — напоминает она, — «дабы вы могли двигаться дальше к практикам пранаямы и медитации. Еще вы должны развить сострадание к себе и другим. Вам необходимо привести ум в гармонию с тем фактом, что у вас вдруг такое красивое и сильное тело, или конечным результатом вашей практики будут огромное эго».

Именно поэтому она предостерегает всех от неопытных преподавателей, так как они могут принести ученику вред не только на физическом уровне, но и на эмоциональном и духовном. Вот так серьезно она относится к классической системе, лишь изредка обучая, как она это называет, «суровой пранаяме» Паттабхи Джойса. Для этого необходимо овладеть первой и второй серией, а также контролем над дыханием. У нее такое чув-

ство, что она все еще исследует себя саму. Но несмотря на все предостережения, Гилгофф возлагает большие надежды на нынешнюю популярность Аштанги. Она полагает, что чувство семьи, которое когда-то было развито в первой группе Аштанги на Мауи, до сих пор живо и превосходно развивается в сегодняшнем более крупном йогасообществе, откуда вышли многие сильные преподаватели Аштанга Йоги, Йоги Айенгара и Вини Йоги. Она называет это хорошей переменной, так как теперь настало время, когда нам не нужно прибегать к такой роскоши, как удаляться в пещеру и в одиночку развивать свою практику. «Нам действительно необходимо оставаться в мире, чтобы помочь людям и земле исцелиться».

Возможно, это следующий шаг Гилгофф, в чьей жизни йога постоянно изменяла привычный уклад, указывая путь вперед. «Это всегда было для меня даром. Каждый новый день начинается там, где я нахожусь в этот день, и я просто делаю все, что могу. Когда я приму душ, расстелю коврик для практики — и с первым вдохом подняв руки, я уже дома, я свободна».

«Йога Журнал»

перевод с английского **Натальи Шуваловой.**

Годфри Девере́ (Godfrey Devereux) — английский преподаватель йоги, автор ряда популярных обучающих книг и видеофильмов, объединяющий в своем подходе к практике методы Аштанга Виньяса Йоги (изучал под руководством ученика Кришнамачарьи — Б.Н.С. Айенгара из Майсора), йоги Айенгара и Вини-йоги Т.К.В. Десикачара. Публикует в интернете свой перевод «Йога Сутр» Патанджали с комментариями. Преполагает в йога-центре на Ибике, Испания.

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СТИЛЯМ ЙОГИ: АШТАНГА ВИНЬЯСА И ЙОГА АЙЕНГАРА

Йога — это йога, независимо от того, какие описания ей даются. Явная полярность мнений приверженцев того или иного стиля и метода практики является прямым отражением психологической ограниченности, хотя сама йога должна вести нас именно к освобождению от этой ограниченности. Конечно же, существует йога и пародия на нее, которая не имеет ничего общего с настоящей йогой. Различие заключается не только в техниках, но и в эффектах. А эффекты зависят не столько от техник, сколько от того, с каким намерением и отношением данные техники применяются.

Практику Аштанга йоги можно назвать именно таковой, когда контекст и направление задаются всеми 8 частями «Йога Сутр» Патанджали. Техники, используемые в Виньяса йоге и йоге Айенгара, могут выполняться и вне этого контекста. Подобным образом невозможно определить, в какую категорию попадают учения Горакши, Гхе-

ранды и Сватмарамы. Тем не менее, Аштанга йога не является единственно верной и окончательной системой йоги, как и любой другой стиль. Именно поэтому их так много. Безусловно, ярые приверженцы определенной школы или метода убеждены, что их стиль самодостаточен. Но если они не изучили подходы и методы других школ до той же глубины, вряд ли они в праве судить. Хотя у них есть полное право сказать, что им этого достаточно, и придерживаться только этого метода без изучения других.

Не прекращаются споры об отношениях между йогой Айенгара и Виньяса йогой, об их правильности и сравнительных преимуществах. Как ученик и учитель, который изучил оба стиля с равным старанием и приверженностью, я бы хотел показать свое видение, приобретенное через собственный опыт. В течение 10 лет я занимался с обученными Айенгаром учителями, а также с самим Б.К.С. Айенгаром и его дочерью, принимал

участие в тренинге учителей, но затем отказался от сертификации. Я никогда не чувствовал внутренних тонкостей отстройки, которые присутствовали в действиях учителей, я не понимал этого своим собственным телом. Я чувствовал, что застрял где-то на поверхности йоги. Тем не менее, этот стиль дал мне многое, моя практика является прямым тому доказательством. Затем я ненароком очутился на занятии, где проходила первая серия Аштанга Виньяса Йоги. Все 55 поз мне были знакомы, но не в таком «контексте». Способ дыхания, бандхи, динамические связки, физически и психологически выстроенная последовательность, пот и сосредоточенность создавали атмосферу, в которой мое тело, наконец, стало выражать себя полнее и глубже, именно это мне безуспешно пытались привить мои учителя в школе Айенгара, ссылаясь на выравнивание и отстройку. Практика Виньяса Йоги помогла этим знаниям, которые уже были заложены в моей голове, пробудиться в теле, в этом и заключался ее эффект. Наконец-то я почувствовал, что практикую йогу. Несмотря на мой энтузиазм по поводу ощущений во время практики Виньяса Йоги, я не стал приверженцем только её, так же как раньше я не был приверженцем Йоги Айенгара. В моей практике были и техники Виньяса Йоги, и выравнивание по Айенгару. В моем случае один стиль открывал, углублял и объяснял другой. Изучив методы Айенгара и Виньяса Йоги, теперь я практикую просто йогу.

Однако в последующие 4 года я страстно желал достичь самого лучшего, на что я способен. Вскоре благодаря своему безрассудству я нарушил баланс своей практики, которая тогда состояла из непомерной последовательности в 300 асан и занимала 6 часов. Это не позволяло делать должный акцент на перевернутые серии «питающих» виньяс. В конце концов вся динамика, жара, пот больше не очищали мое тело от токсинов, а иссушали меня и лишали энергии. Мой организм был обезвожен, истощен и физически вымотан. Но хуже всего то, что я был истощен психологически, а также потерял способность распознавать те дисбалансы, которые создавал, пока в итоге, едва не достигнув полной неудачи, я не остановился. Мое тело отказывалось практиковать и настаивало на том, чтобы я сел медитировать, или лег на стул в ардха халасане или других поддерживаемых позах. Выполняя эти асаны, я уделял основное внимание бандхам и понял, что применял их неправильно. Я ошибочно создавал напряжение на месте расслабления, особенно в мозгах. Я осознал, что мне причиняло вред именно напряжение, а не техники. В своем ошибочном понимании я неправильно применял эти техники. А сущность этого отношения заключалась в жадности. Я хотел знать больше, чувствовать больше, стать больше того, чем я был. Амбиции мешали развиваться тонкости восприятия, что привело к незначительным, но коварным формам насилия. Да, я использовал техники йоги, но практиковал нечто другое. Не замечая этого, я нарушал все предписания ямы-ния-

мы, как только оказывался на коврике.

Сейчас я признателен Б.К.С. Айенгару и его ученикам, Б.Н.С. Айенгару и другим учителям Виньяса Йоги, а также моим учителям медитации — всем. Но я не могу цепляться лишь за тот или иной стиль, как и не могу сказать, какой из них лучше. Я уверен, что и йога Айенгара и Виньяса Йога дали мне очень многое, и если практика когда-то причиняла мне вред, то это было результатом недостатка моего собственного осознания, а не техник определенной школы или стиля.

Как и в собственной практике, так и в преподавании, я использую оба метода. И теперь, наблюдая за моими учениками, я понимаю, что они тоже получают больше от обоих стилей, чем от строгой приверженности одному из них. Ибо это позволяет использовать отдельные преимущества и уравновесить привязанность к ограниченному аспекту любой из школ. Йога Айенгара уделяет большое внимание тому, как воздействует на осознанность аккуратное вытягивание различных частей тела, только зачастую ученикам нравится метод, но они никогда не ощущают его эффектов. Они не идут дальше своих анатомических и интеллектуальных тел. В то же время Виньяса Йога уделяет особое внимание дыханию и бандхам, но часто их не понимают и применяют агрессивно, что приводит к поверхностной практике, которая больше похожа на гимнастику, чем на йогу. Только благодаря чувству асаны и ее пониманию, которые мне дала йога Айенгара, я, наконец, понял, как дышать и использовать бандхи. Только благодаря вызову последовательности Виньяса Йоги, который для меня тогда означал работать «дольше» вместо «глубже», я, наконец, смог воплотить принципы вытягивания Йоги Айенгара и почувствовать их воздействие. Без Виньяса Йоги мое понимание вытягивания было бы гораздо меньше сегодняшнего, так же как без Йоги Айенгара мое понимание дыхания и бандх.

Я не хочу сказать, что и Аштанга Виньяса Йога и Йога Айенгара изначально ограничены или поверхностны. Просто каждый приносит в оба метода свои собственные ограничения, которые можно хорошо разглядеть, если подставить второе зеркало. Это особенно важно, когда у практикующего нет Гуру, который находился бы рядом ежедневно и мог сказать, когда тот злоупотребляет практикой, а где ее недооценивает. Я не перестаю размышлять на тему, что узнай я лишь один стиль, даже если бы меня переполняли идеи по его поводу, у меня не было бы реального опыта Йоги, и я не смог бы ничего предложить моим ученикам, ибо одной техники недостаточно.

Перевод с английского **Натали Шуваловой**

Таня Льюис

908 АСАН И БОЛЕЕ: ВПЕЧАТЛЕНИЯ О ДХАРМА МИТРЕ

На международной конференции по йоге, проходившей в октябре 2002 года, в дверях зала, где по расписанию Шри Дхарма Митра должен был проводить занятие, стоял внушительный охранник. Внутри суетились штатные сотрудники, готовившие сцену, звук и свет. Когда пришел Дхарма, охранник сказал ему ждать снаружи вместе с остальными. Учитель кивнул головой и занял место среди не много ни мало 200 человек, ждавших начала его занятий. Скрестив руки, Дхарма послушно стоял со своими учениками. Меня заставило улыбнуться его спокойствие, когда кто-то сказал охраннику: «Извините, это Дхарма». Охранник извинился, а Дхарма просто кивнул головой и ответил улыбкой.

«Дхарма — йогин, а не просто учитель йоги», — говорит Кришна Дас, который при возможности поет киртаны (*мантры, прославляющие Божеств в сопровождении традиционных мелодий*) в йога-центре Дхарма Митры в Нью-Йорке. «Он действительно особенный. Он обращен лицом к свету и все, что он делает, имеет то же направление. Он не ищет богатства, имени или славы, он делится своим знанием, мудростью и плодами многолетней практики. Это прекрасно».

Немногим из американских учеников посчастливилось обучаться у настоящего йогина. Например, моя соседка перестала посещать йога класс, так как почувствовала, что она не может сделать стойку на руках. Она относилась к йоге как к физическому труду, в котором она не смогла успешно соперничать с другими. А соревнование так укоренилось в американском образе жизни, что, как только йога соприкасается с силами, формирующими нашу культуру, она сразу становится частью «пакета».

Мы хотим лучше выглядеть, лучше себя чувствовать, зарабатывать больше денег. Многих из нас обучали соревноваться и побеждать. Для нас легче относиться к йоге как к серии физических упражнений, чем понять ее глубинный смысл. Коммерциализация создала йога-индустрию, наполненную состязанием. Но коммерциализация также исказила смысл йоги, сведя его просто до уровня упражнений. Она пренебрегает основными целями и ценностями йоги, в итоге, увековечивает те самые вещи — жадность, эгоизм и привязанности — от которых советуют освободиться учения классической йоги. Некоторые полагают, что разнообразные популярные формы американизированной практики хатхи вовсе не являются йогой. В конце концов, йога означает единение, а

не «движение телом на резиновом коврик». А процесс единения происходит внутри. Другими словами, цель йоги — помочь нам очистить и успокоить тело, дыхание и ум, дабы мы сами смогли увидеть, что находится за пределами нашего эгоизма.

Так передают ли ее истинное значение и смысл те, кто находятся на передовых позициях коммерческой йоги? Конечно, они учат асанам и, возможно, немного обучают пранаяме, но ученики не получают руководства в медитации, яме (ограничениях), нияме (обязательствах), в созерцании Бога и своего истинного «Я». А так как йога теряет свое истинное значение, а спрос ведет к росту тенденции, то с каждым днем становится все сложнее встретить истинных духовных лидеров на этом пути. Лишь несколько из сегодняшних учителей обучались классической йоге у живых мастеров или потратили годы на обучение в русле древней традиции служения, медитации, созерцания, изучения священных писаний и инициации, и они действительно ценны.

Среди разрастающейся и мутирующей массы Шри Дхарма Митра — настоящее сокровище. Последние 40 лет он оставался строго сосредоточенным на классической йоге, хотя принимает и американский вариант. «Предположим, что ученик ходит в йога центр, где не говорят о Боге и не учат ямам и ниямам», — говорит он, — «Если это так, тогда — это просто подготовка к йоге. Йог без знания сутр — ничто. Какая форма йоги привлекает человека, зависит от его степени готовности, значит, они просто не готовы встретиться с настоящей йогой. Но не нужно волноваться. Сейчас они готовятся для высших вещей. Все центры йоги божественны. Они подходят различным видам учеников». Дхарма добавляет: «У каждого ученика своя карма. Если они бесчестны и подозрительны, то притягивают подобного учителя. Но в конце концов, они начнут искать ответы. Если они действительно жаждут истины, но находятся в неверном месте, то они поменяют место. Если они действительно ищут Бога, они найдут верно-го Гуру».

Если бы Дхарма оседлал волну коммерциализации, он наверняка был бы среди сегодняшних знаменитостей, но он избегает признания. Смирение и апариграха (отсутствие жадности) держали его далеко от центра внимания прессы. А десяткам тысяч учеников у его двери он обязан лишь своим собственным учениям.

«Дхарма — это смирение, он сама добродетель»,

— говорит Пэм Флин, который обучался под его руководством в течение 13 лет. «В то время, как многие учителя раскручивают свое имя, Дхарма просто остается верен своей традиции».

Он без усилий приспосабливается к ученикам. После занятий он часто остается на полчаса (и дольше), чтобы просто ответить на дополнительные вопросы. «Иногда я встречаю учеников, которые задают высокие вопросы», — говорит сам Дхарма, — «Если они заинтересованы в духовности, я иду высоко, мы говорим о высоких вещах. Если я вижу, что они заинтересованы только в физическом уровне, я буду говорить на этом уровне». Известно, если он чувствует, что ученику не понравилось занятие, то лично возвращает тому деньги.

«Хотя Дхарма — мастер хатха йоги, он знает, что у людей разные способности, и позволяет тебе быть тем, кто ты есть на самом деле», говорит Арлайн Зискинд, обучавшаяся с ним с 1981 года. «У него всегда были ученики, которые приходили просто побыть в его присутствии, хотя не могли сделать и половину поз. Так как он допускает это, то иногда на занятии интенсивной группы могут быть и только начинающие, тем не менее, пользу получают и те, и другие».

Помимо асан Дхарма обучает медитации, интенсивной пранаяме, крийе, очистительным техникам, джапе (начитыванию мантр) и воспеванию. Он часто поясняет строки священных писаний и подчеркивает важность верного поведения, здоровой диеты, невозмутимости, прощения, равное присутствие Бога во всех формах жизни, как важно быть восприимчивым к милости и отказаться от ожиданий. Сатсанг («общение мудрецов») проводится раз в месяц, и Дхарма готов назначить частную встречу, чтобы помочь в разрешении личных проблем.

Дхарма родился в центральной Бразилии и начал изучать йогу в 1950-е по книгам, которые удавалось «стащить» у младшего брата. Хотя его семья придерживалась католической веры, его очаровывали идеи кармы и перерождения. Дхарма говорит, что его волновал вопрос, куда мы уходим после смерти.

В 1963 году брат Дхармы переехал в Нью-Йорк, где стал учеником Йоги Гупты. При первой возможности Дхарма последовал за ним. «Я отчаянно искал ответы», — сказал он, — «в то время в Бразилии найти Гуру было практически невозможно. Поэтому, как только я приехал, я начал заниматься один на один с Йоги Гуптой. Моему брату приходилось переводить, так как я ни слова не понимал по-английски. Но я ни разу не пропустил занятие».

В течение первых 4 лет Дхарма вместе с братом жил в муниципальной квартире и работал грузчиком в городской наркологической больнице. Остальное время он проводил в ашраме Йоги Гупты,

практикуя карма йогу и пытаясь улучшить свой английский, дабы затем преподавать.

К 1968 году Дхарма был способен вести свои занятия в ашраме. Он жил в так называемой комнате, размером 5 на 7 футов, получившейся в результате разделения большой комнаты на 7 маленьких, в которых жили приезжающие ученики. В последующие 7 лет он чинил все, что требовало починки, строил все, что необходимо было построить, готовил для всех еду и обучал тысячи учеников.

Приспособиться к подобному отречению было непросто. «Иногда я очень страдал», — рассказывает Дхарма, — «ты чувствуешь себя подавленным и одиноким, когда оставляешь все — нет семьи, денег, развлечений. Ты не можешь почувствовать присутствие Бога так быстро. Некоторые люди не выдерживают. Каждый день тебя мучает соблазн уехать. Но боль была все лишь привыканием. Глубоко внутри я был счастлив».

Целью Дхармы было самопознание. «Я думаю, что карма йога — это наилучший способ очистить сердце и избавиться от эгоизма», — говорит он. Другими словами, карма йога означает капитуляцию эго и служение чему-то более великому, чем мы сами. Это тесно связано с отбрасыванием всяких надежд. Это не означает, что мы не получим плоды своей деятельности, это означает, что мы осознаем, что они не принадлежат нам.

«Идеальное действие — это действие свободное от пут привязанности, от которого не ожидают ничего, даже духовного прогресса». Дхарма продолжает свою мысль: «Но очень сложно понять, действительно ли люди поступают именно так, ибо они все еще могут ожидать духовную пользу от своих действий. У меня был ученик, который днем работал в ашраме, а вечером приходил на занятие, ожидая, что ему не придется платить. Работа, свободная от эгоизма, не имеет кредита».

Дхарма открыл свой йога-центр после того, как покинул ашрам в 1975 году. В начале 80-х он переехал в помещение на 14-ой Вест-стрит и создал святилище йоги в районе, кишасшем наркоманами и наркодилерами. «Дхарма вел себя одинаково со всеми, даже с сумасшедшими», — говорит Зискинд. Он жил и дышал йогой. Я видела его в наитруднейших обстоятельствах, он всегда оставался сосредоточенным на своем внутреннем покое».

В конце 1983 года Дхарма задумал знаменитый плакат с 908 асанами, который он посвятил Йоги Гупте. Сейчас он висит на стенах многих ашрамов и йога-центров мира. Дхарма рассказывает: «Идея пришла очень быстро. Каждая поза дает определенное состояние сознания, которое зависит от ее формы. Я хотел, чтобы ученики и учителя видели углы поз, которые я собрал воедино, дабы было легче с ними работать».

Дхарма использовал все позы, известные ему

на то время. Он собирал книги, разговаривал с каждым знакомым ему гуру. Затем он установил в своем зале камеру и каждое утро делал 72 черно-белые фотографии асан. Менее чем за месяц он отснял все 908 поз. Еще несколько месяцев ушло на то, чтобы вручную выложить плакат. После чего Дхарма отпечатал 5 000 копий, большинство из которых просто раздал (вместе с проростками пшеницы и порея) своим студентам. Только после того, как общественный спрос стал превышать бюджет Дхармы, он подписал плакат своим именем и стал брать за него деньги, дабы покрыть расходы на печать. На сегодняшний день напечатано более 30 000 экземпляров.

Зискинд говорит, что было необычайно приятно наблюдать за ним во время работы. «Он был словно чистая энергия, которая без усилий облекалась в прекрасную форму. Не было никакой борьбы. Только совершенство».

Дхарма — настоящий мастер по асанам. Несмотря на то, что ему уже далеко за шестьдесят, как и предыдущие 34 года, он продолжает преподавать. Более того, до сих пор в своем центре на пересечении 3-ей авеню и 23-ей стрит он ведет наиболее вызывающие по сложности занятия.

Еще один из учеников Дхармы Андреа Чионе рассказывает о его занятиях: «Каждая практика дает тебе полное ощущение йоги. Многие годы я наблюдала простоту образа жизни Дхармы. Это учило нас тому, что йога — это то, как ты живешь

и как ты относишься к себе и другим. Яма и нияма являются частью всего, что он делает. Поэтому мы по-настоящему понимаем их не через умозаключения, а через опыт общения с тем, кто их действительно воплощает. Через асаны, медитацию и пранаяму ты можешь получить глубокий опыт, глубокий настолько, насколько тебе позволяет момент. Цель Дхармы — дать каждому из нас пространство для понимания нашей самой глубинной части. Если мы имеем достаточно подобных моментов, в итоге этот опыт будет расти и мы достигнем реализации. Почувствовав это раз, мы не теряем это ощущение, где бы ни находились».

Многие формы сегодняшней йоги в США — всего лишь поздние бутоны на ветвях практики, корни которой прорастают из глубины в 5000 лет. Вряд ли эти бутоны смогут поддерживать свой рост, если не будут тянуться прямо от корней и воодушевлять на это своих учеников.

Тенденции йоги могут появляться и исчезать, но Дхарма остается — твердо укоренившись в традиции. «Видеть во всем одно, видеть единство — это йога», учит Дхарма. «Успокой свой ум, сделай его непоколебимым и имей способность сохранять его таковым в любых обстоятельствах. Подобно наковальне, оставайся неизменным всегда, не важно как сильно ударяет молот».

«Йога Интернэйшнл», зима 2003

Перевод с английского **Натали Шуваловой**



РИТАМБХАРА

Московский Центр Систем
Интегрального Тренинга

ऋतंभरा

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

Если вы от природы гибки и практика йоги для вас легче, чем для всех остальных, вы должны соблюдать некоторые предосторожности, чтобы обезопасить себя от перерастяжения и дестабилизации суставов.

ЙОГА ДЛЯ СВЕРХГИБКИХ

Джудит Лазатер

Когда я училась в третьем классе, весь мой класс обычно с нетерпением ждал, когда наш учитель покинет комнату на относительно длинный промежуток времени. Когда это происходило, мальчик, сидящий через несколько парт впереди меня, восхищал нас тем, что быстро и спокойно скользил своими ногами за свою голову, принимая позу, которая, как я узнала много лет позже, называется Йога Нидра. Мы все дружно смеялись над его величественной мимикой бесстыдства, тогда как наш развлекатель скользил своими ногами из-за шеи и принимал нормальную сидячую позу, прежде чем быть пойманным. Он всегда делал так.

Мы были чрезвычайно удивлены и заинтересованы необычной гибкостью, которая делала возможным это представление. Только годами позднее, когда я стала преподавателем йоги, я поистине смогла оценить способности моего одноклассника к растяжке.

Гибкость — или точнее ее недостаток — одна из наиболее частых мотиваций для занятий йогой. Когда люди становятся старше, осознание, что гнущся становится все труднее, заставляет многих искать возможности восстановить подвижность. Взрослые люди, которые работают или занимаются спортом, чтобы достичь здоровья сердечно-сосудистой системы, часто начинают интересоваться поддержанием гибкости для профилактики или исцеления от повреждений. Плотные мышцы требуют внимания в йоге — большинство обучающихся, например, хорошо знакомы с настойчивым растягиванием бедер или плечевых мышц.

Но некоторые люди, их меньше, имеют противоположную проблему: они слишком гибки. Вкупе с молодым возрастом эта природная способность к подвижности позвоночника и конечностей была вполне вероятна, что и позволяло моему товарищу в третьем классе выполнять сложную йоговскую позу без разогрева и разминки.

Гибкие от природы люди, которым завидуют другие практикующие, встречают уникальный вызов и проблемы в практике йоги. Продвигаясь слишком далеко в позу, они часто создают структурную нестабильность перерастяжением мышц и связок, которые удерживают суставы. Вывихи сустава создают стресс всем окружающим тканям, предрасполагая тело к повреждениям. Гипермобильное соединение становится слабым звеном в цепи скелетной опоры, делая всю структуру тела более ненадежной.

Как вы узнаете, что вы слишком гибки? Очевидно, хорошим показателем является способность двигаться глубоко в асану без больших затруднений. Добавок люди, которые слишком гибки, часто не нуждаются в разогреве или разминке перед растяжкой. Они могут физически жаждать растяжения, даже когда они

уже “развязаны”, и они обычно неспособны сохранять результаты коррекции хиропрактоов. Если вы ответствуете этому описанию, экстремально важно, чтобы вы понимали причины и риск вашей необычной гибкости и знали предосторожности против перерастяжения и травм.

АНАТОМИЯ ГИБКОСТИ

Что делает некоторых людей более гибкими, чем других? Есть анатомические структуры, которые участвуют в способности тела растягиваться — суставы, связки, мышцы и сухожилия. Сустав по определению — это место, где кость соединяется с костью. Каждый сустав имеет то, что называется “областью подвижности” — измеримую степень свободы сгибания, разгибания и вращения. (Некоторые суставы, такие как соединения костей черепа, совершенно неподвижны, т.к. плотно связаны соединительной тканью.) Как правило, для того чтобы наблюдалось нормальное движение, сустав должен быть здоровым и его хрящевые подушки должны быть более или менее неповрежденными.

Что отличает человека, гибкого от природы, от его негибких партнеров — это не суставы сами по себе, а связки, которые удерживают эти соединения вместе. Связки — это упругие, сравнительно невакуляризованные (без кровоснабжения) соединительные ткани, которые связывают кость с костью. Часто люди рождаются с природной рыхлостью этих тканей, таким образом, им легче дается растяжка, но они так же часто страдают от различных хронических болезней в суставах или около них, поскольку связки поддерживающие сустав позволяют слишком большой объем движений. Это избыточное движение деформирует как сами связки, так и другие окружающие ткани, принося дискомфорт и боль.

Слабость связок зависит от возраста (чем моложе тело, тем пластичнее связки), наследственности и особенно пола. Женский гормональный баланс создает более рыхлые связки. Но не только эстрогены поддерживают большие связки растяжимыми в общем, но их рыхлость часто возрастает, когда уровень эстрогенов поднимается относительно уровня других гормонов. В течение предменструальной недели, менструации, беременности и лактации многие женщины отмечают увеличение нестабильности своих суставов. В поздний период беременности даже прогулки могут стать болезненными благодаря ослаблению лобкового симфиза (соединение, где правая и левая кости таза сходятся навстречу друг другу и формируют то, что обычно называют лобковой костью). Женщины, которые уделяют внимание своей гибкости, должны быть внимательны, чтобы не перерастянуться, особенно в течение этих периодов, во время бере-

менности, после родов, в период кормления грудью.

Кроме суставов и связок, две другие структуры влияют на гибкость: мышцы и их сухожилия. Каждая скелетная мышца имеет сухожилия, соединяющие ее

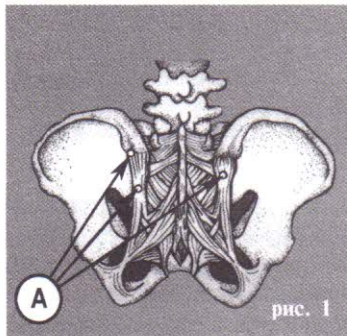


рис. 1

с костью с обеих сторон. Мышечные волокна сами по себе красноватые, т.к. множество кровеносных сосудов необходимо для работы мышцы. Но по мере утончения и приближения к кости мышца начинает иметь сходство со связкой — эта часть структуры мышцы и называется сухожилием. Как и связки, сухожилия относятся к неvascularизированной соединительной ткани, которая различается в широких пределах по своей эластичности у разных людей.

Так же как сухожилия и связки, мышцы могут растягиваться пассивно, например, при наклоне вперед задняя сторона бедер пассивно растягивается. Но мышцы структурно значительно отличаются от сухожилий и связок. Скелетные мышцы содержат сократительные элементы, называемые “скользящие филаменты”, которые имеют способность сокращаться и расслабляться. Сухожилия и связки, с другой стороны, хотя и могут быть пассивно растянуты, как и мышцы, не могут сокращаться обратно, т.к. они не имеют сократительных элементов.

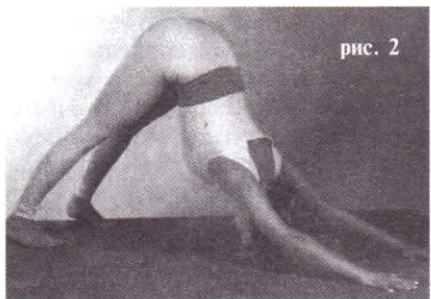


рис. 2

“Растянутая длина” мышцы — это ее длина, когда она не сокращена. Последовательное растягивание будет увеличивать растянутую длину мышцы.

И, наоборот, повторяющиеся укрепляющие движения, такие как поднятие тяжестей или бег, сокращают растянутую длину участвующих мышц. Большинство из вас замечало, насколько плотнее мы становимся, когда пропускаем несколько дней практики из-за болезни, семейных обстоятельств или поездки. Движения, которые были приятны всего несколько дней назад, внезапно кажутся более трудными, потому что мышцы вернули себе более короткую растянутую длину.

ОСНОВНЫЕ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ДЛЯ ГИБКИХ ЛЮДЕЙ

В связи с тем, что их мускулы, сухожилия и связки легко растяжимы, гибкие от природы люди часто перерастягиваются. В отличие от мышц связки и сухожилия никогда не возвращаются к их изначальному состоянию, будучи однажды перерастянутыми, и их ослабленные полосы уязвимы для травм.

Если вы от рождения гибки, вы должны обратить внимание на усиление мышц — укорочение их растянутой длины — таким образом, обеспечивая допол-

нительную поддержку для вялых связок. Сконцентрируйтесь на создании силы в мышцах, которые окружают суставы, если вы подозреваете, что они слишком подвижны. Во время практики асан воздержитесь от глубокого вхождения в позу. Остановитесь на полпути и напрягайте мышцы, таким образом увеличивая силу. (Конечно, этот принцип работает не во всех асанах. Например, выполняя стоя наклон вперед, вы можете повредить поясницу, если вы наклонитесь до половины с прямой спиной и будете сохранять такую позу для увеличения силы. В большинстве других асан, особенно в стоячих позах, такой подход оказывается благотворным.)

Также необходимо уделять особое внимание правилам расстановки во время растяжки. Будьте аккуратны, не растягивайте привычно только одну поверхность ног при наклонах вперед, в результате чего могут дестабилизироваться ваши суставы, поскольку связки на одной стороне бедра станут длиннее, чем на другой. Вместо этого вращайте немного ноги внутрь в одно время и наружу в другое при наклонах, чтобы обеспечить равномерное растяжение внутренних и внешних сухожилий.

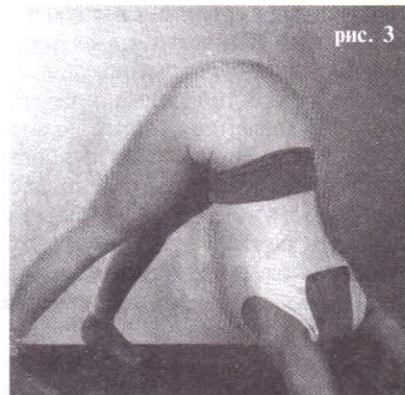


рис. 3

Та часть тела, на которой имеется перерастяжение связок — даже у людей, которые не особенно растянуты в целом, — заслуживает специального внимания. Такова, например, область тазово-крестцового сочленения (ТКС), место где тазовая кость соединяется с крестцом (рис. 1). Состояние двух ТКС (с одной и другой стороны от крестца) может воздействовать на всю спину.

Крестец сам по себе является частью позвоночного столба. Функционально, однако, он является частью таза, костного образования, которое содержит внутри органы пищеварения, выделения и женской репродуктивной системы. Тазово-крестцовое сочленение находится всего в одном дюйме от тазобедренного сустава, где большой объем вращения (циркулярного движения) наблюдается в процессе ходьбы или бега. В результате асимметричного движения бедер каждый шаг немного колеблет ТКС. В норме это движение не проблематично. Но если связки, поддерживающие ТК-сочленение перерастянуты, могут возникнуть серьезные проблемы. Такое особенно часто встречается у женщин, у которых ТК-сочленение структурно нестабильно. Если женщину, обучающуюся йоге, поощряли растягиваться агрессивно, она может сделать непоправимые повреждения целостности тазово-крестцовых связок и положить начало этапу хронических болей внизу спины. Поскольку в этой области фактически нет мышц, которые могли бы помочь связкам стабилизировать тазово-крестцовое сочленение, то, как только связки перерастянуты, проблемы в спине почти неизбежны.

Сидячие позы, такие как наклоны вперед и скрут-

ки могут особенно усложниться. Если вы от рождения гибки, никогда не используйте постороннюю силу — такую как вес, расположенный на вашей спине, или другой человек, тянущий вас за руки — толкайте или тяните себя только сами далее в наклон или скручивание. Уделите особое внимание правилам расстановки (Правила выравнивания крестца в наклонах вперед, например, в Джану Ширшасане, обсуждаются подробно ниже в этой статье.)

ПРАКТИКА АСАН



рис. 4

Существует несколько обычных асан, которые доставляют особые проблемы сверхгибким ученикам. Одна из них — Адхо Мукха Шванасана, или поза собаки лицом вниз. Сверхгибкие ученики часто практикуют ее как показано на рис. 2.

В этом случае середина спины перерастянута, спрямлен природный грудной изгиб и укорочен позвоночный столб.

В здоровом позвоночнике, грудная, (среднеспинная) область изогнута слегка наружу, в дополнение к шейному и поясничному отделам позвоночника, которые прогнуты внутрь. Повторяющееся разглаживание средней части спины может растянуть связки и мышцы, которые помогают сохранять этот нормальный грудной изгиб.

Если грудной изгиб перманентно извращается, ненормальное напряжение падает на другие отделы позвоночника во время ходьбы и стояния. Мышцы должны работать сверхурочно для сохранения вертикальной позы, создается утомление и напряжение. При измененных позвоночных изгибах межпозвоночные диски не могут дальше амортизировать позвонки должным образом и быстрее портятся. На рис. 3 показано искривление спины, которое получается при перерастяжении и грудного отдела.



рис. 5

И наоборот, рис. 4 показывает намного более ровное положение позвоночного столба. Для достижения такого выравнивания необходимо практиковать эту позу, как показано

на рис. 5. В этом случае практикующая меньше растягивает грудную область, а также она концентрируется на удлинении позвоночного столба по направлению от бедер.

Чтобы получить такой эффект, концентрируйтесь на перенесении большей части веса на ноги, чтобы рукам становилось легче и легче. Помните, что намерение в позе должно быть в движении позвоночни-

ка и торса назад, больше чем в провисании вперед к рукам.

В этой позе, как и во всех остальных, важно помнить, что полезное растягивание — это не искривление или перекос тела. Я иногда говорю ученикам, что только две ошибки есть в йоге: делать слишком мало или делать слишком много. Более того, делать слишком много даже хуже — практикующие часто убеждены, что он или она делают все блестяще и поэтому исполнены гордости. Если вы слишком гибки, становится особенно важно делать немножко меньше.

Другая обычная проблема гибких учеников — переразгибание колена в асанах стоя, таких как Тадасана (Поза Горы). Когда колени выпрямлены так, что нога формирует прямую линию, вышеупомянутое соединение разогнуто, когда же колено “выпрямлено” дальше этой точки, то оно переразогнуто. (рис. 6). Переразгибание часто обусловлено природной рыхлостью передней крестовидной связки во внутренней части колена (рис. 8), проще говоря, повторные переразгибания колена действительно создают разбалтывание этой связки.

Многие пытаются создать стабильность в коленном суставе прессингом колена назад и перевыпрямляя свои ноги. По иронии судьбы, это действие, как ни странно, создает только большую нестабильность, двигая сустав за пределы его оптимального выравнивания. Привычное перерастяжение приводит к износу и разрыву хряща коленного сустава и может привести к артриту.

Если вы имеете тенденцию к перераспрямлению коленей, вам могут помочь две вещи. Во-первых, держите мышцы вокруг коленного сустава напряженными в течение всей практики стоячих поз, таких как Вирабадрасана II (Поза Воина II) и Триконасана (Поза Треугольника). Во-вторых, сохраняйте осознанность своих коленных суставов, и замечайте, когда вы их перераспрямляете. Немедленно корректируйте перераспрямление, представляя что ваш вес смещается прямо кзади от вашего колена более чем кпереди. Когда колено корректно выпрямлено, как на рис. 7, линия гравитации будет действительно опускаться кзади от колена.

Как мы уже обсуждали ранее, сидячие позы имеют потенциал значительно усугублять состояние та-



рис. 6



рис. 7

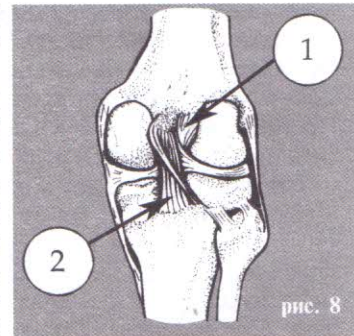


рис. 8



рис. 9

зово-крестцового сочленения у гибких учеников. Чрезвычайно проблематичная поза — Джану Ширшасана. Широко распространено перекашивание корпуса, которое будет закручивать тазово-крестцовое сочленение (рис. 9)

Заметьте, как правая сторона таза (сторона согнутого колена) отодвинута назад, в то время как позвоночник и крестец двигаются вперед. Верх крестца около позвоночника наклонен назад по направлению к согнутой ноге, вращая крестец от поясничных позвонков. В результате такого перетягивания наступает разобщение между тазом и крестцом; таз движется назад с бедром, тогда как крестец движется вперед с позвоночником. Напротив, таз, крестец и позвоночник должны двигаться в одном направлении, как показано на рис. 10.

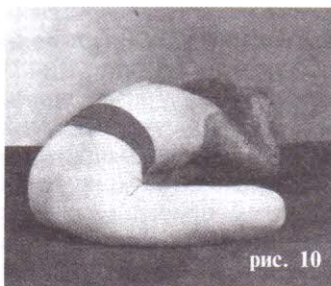


рис. 10

Чтобы скорректировать это перекашивание, попытайтесь привести таз в более выровненное положение с крестцом, двигая правую стопу ближе к левому колену. Или же можно положить клинообразно сложенное полотенце под левую ягодицу (рис. 11).

Концентрируйтесь не на том, как сложиться глубже в позу, а на движении правой стороны таза вперед. Отметьте, как это выравнивание создает чувство гармонии между поясничными позвонками и крестцом. Прогибы назад, как и наклоны вперед, могут доставить проблемы гибким от рождения людям. Поясничные позвонки работают в согласии с тазово-крестцовым сочленением, и, так же как ТКС, они часто перетягиваются. Рис. 12 иллюстрирует распространенную тенденцию гибких людей перегибать поясницу в прогибах назад, таких как Урдхва Мукха Шванасана (Собака Лицом Вверх). Такое чрезмерное переламывание, если практикуется регулярно, будет растягивать поддерживающие связки поясничных позвонков, так же как и связки ТКС (особенно передние связки, которые поддерживают переднюю сторону сочленения). Чтобы предупредить перерастяжение нижней части спины в позе Собаки Мордой Вверх, попытайтесь растянуть

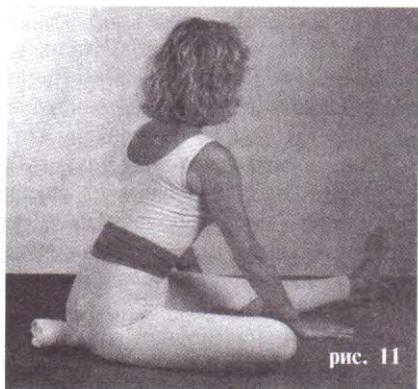


рис. 11

спину от стоп в противоположном направлении к грудной клетке.

Это уравновешивающее обратное растяжение будет комплектовать более стабильную мускулатуру в нижней части спины и уменьшать нагрузку на пояс-

нично-крестцовый отдел позвоночника. Колени должны оставаться выпрямленными, мышцы ног активными. Представляйте поднятие бедер выпрямленными, не отпуская их осесть на пол. Некоторые практикующие находят полезным положить блоки под свои руки или практиковать с руками, стоящими на краю ступеньки. На рис. 13 практикующая корректирует перерастяжение поясничной области и выполняет Собаку Лицом Вверх с более ровным позвоночником.

Обучающиеся йоге часто гордятся гибкостью: как мы видим, однако, это имеет и преимущества и негативные стороны. Более того, физическая гибкость не обязательно связана с ментальной и эмоциональной гибкостью. Большинство из нас знакомы с гибкими учениками, которые ослепляли нас своими прогибами, сохраняя ригидность ума и духа. В равной степени, практикующие, которые остаются негибкими из года в год, тем не менее, подходят с любовью к йоге и к жизни и легче трансформируются психологически и духовно. Очевидно, не существует связи между физической гибкостью и духовными достижениями.

Настоящая гибкость — это способность реагировать соответствующим образом на разнообразные ситуации и в то же время сохранять внутри ясность и целостность. В практике йоги физическая гибкость — только начало; источник жизни — конец. Как мы видим, гибкие ученики должны уделять особое внимание деталям своей растяжки. Такое же внимание за тем должно быть использовано не только для прогресса в асанах, но и стать опорой всей жизни.

Настоящая гибкость — это способность реагировать соответствующим образом на разнообразные ситуации и в то же время сохранять внутри ясность и целостность. В практике йоги физическая гибкость — только начало; источник жизни — конец. Как мы видим, гибкие ученики должны уделять особое внимание деталям своей растяжки. Такое же внимание за тем должно быть использовано не только для прогресса в асанах, но и стать опорой всей жизни.

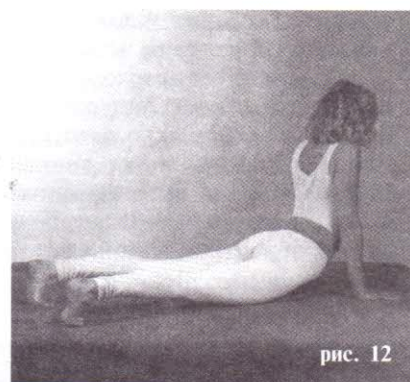


рис. 12

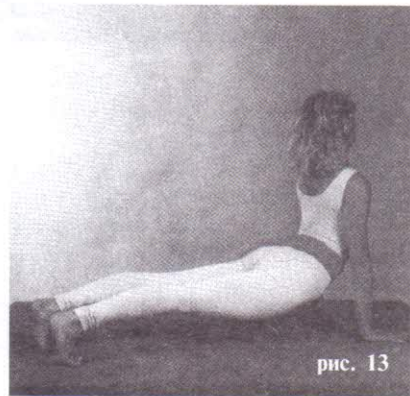


рис. 13

«Йога Журнал» январь-февраль 1993.

Перевод с английского **Ольги Любомирской**

АДХО МУКХА ВРИКШАСАНА

Стойка на руках.

Требую полной концентрации, эта трудная балансовая поза очищает наше сознание и приводит нас к глубоко удовлетворяющему переживанию «потока».

Донна Фархи*

«В противоположность тому, во что мы обычно верим, ...наилучшие моменты в нашей жизни — не пассивные, наполненные восприятием и релаксацией периоды — хотя такие переживания тоже могут быть приятными, если мы хорошо потрудились для их достижения. Наилучшие мгновения обычно наблюдаются, когда человеческое тело или ум приближаются к своему пределу в попытке совершить что-либо трудное и стоящее. Оптимальный опыт, таким образом — тот, который мы получаем случайно».

Из Михали Сирсцентмихали «Поток: Физиология оптимального опыта».

Когда я обучаю более сложным асанам, таким как балансы на руках, часто возникает вопрос, на который очень трудно ответить: «Зачем мы делаем это?» Вопрос задается в бесконечных вариациях, но основная мысль всегда одна: Зачем мы пытаемся делать что-то реально более трудное, в то время как мы можем развлекаться простыми вещами?

Зачем мы пытаемся заставить себя выполнять что-то столь сложное, если это требует так много энергии и времени? Михали Сирсцентмихали, автор книги «Поток: Физиология оптимального опыта», провел более двух десятилетий в размышлении над этими вопросами в поисках понимания, что же делает людей счастливыми. Согласно Сирсцентмихали, состояние которое большинство людей понимает как счастье — состояние «потока», в котором мы кратковременно забываем что-либо кроме задачи, на которой мы фокусируемся в настоящий момент. В результате тысяч интервью и экспериментов он обнаружил, что, невзирая на расу, цвет или возраст, состояния переживания «потока» замечательно похожи.

Наиболее важный элемент во вхождении в состояние потока, говорит он, это овладение искусством наведения порядка в сознании. Это упорядочивание происходит, когда мы имеем цель, которую желаем достигнуть и чистое, решительное намерение, которое притягивает наше внимание непосредственно к цели. Наступление состояния «потока» очень приятно, вот почему масса людей устремляются к опасным видам активности, таким как, например, горные восхождения. В этом состоянии появляется ощущение, хоть и мимолетное, что мы контролируем свою жизнь, и более не являемся пленниками внешних влияний. В такие моменты мы не находимся более во власти природной тенденции подвергаться энтропии духа или волнениям, потому что во время фокусировки нашего внимания мы вызываем внутреннее упорядочивание опыта. В этом состоянии концентрации мы забываем про себя; и, как ни парадоксально, из этого опыта проявляется усиление самоосознания.

* Донна Фархи — преподаватель йоги и лицензированный ортопед. Ведет постоянные классы в Сан-Франциско и проводит ритриты и интенсивы в Соединенных Штатах и по всем миру.

В то время, как эта техника погружения в «поток» проста в теории, она чрезвычайно трудна на практике, и это могут засвидетельствовать многие обучающиеся йоге, кто пытался и оказался не в состоянии практиковать самостоятельно дома. В связи с этим такая требующая внимания поза, как Адхо Мукха Врикшасана (Дерево Лицом Вниз, более известная как стойка на руках) представляется наиболее удобным случаем для того, чтобы войти в состояние потока.

Практикуя какие-либо йоговские позы, особенно трудные, нам необходимо иметь твердое намерение или целеустремленность. Если мы практикуем из эгоистического желания достигнуть некоторого завидного состояния совершенства, или из мазохистского импульса загнать тело в форму, ни практика, ни последующая «награда» не принесет реального роста или удовольствия. Если вы поймете, что наша цель в делании йоги — это *просто практика*, и что это не является, как предупреждает нас Сирсцентмихали «битвой против себя, но против энтропии, которая приносит неупорядоченность в самоосознании», в таком случае мы нуждаемся в поиске и кроме всего прочего, это причина, чтобы встать на коврик. Практика сама по себе является наградой, поскольку является удобным случаем для переживания внутреннего упорядочивания опыта, которое достижимо в потоке.

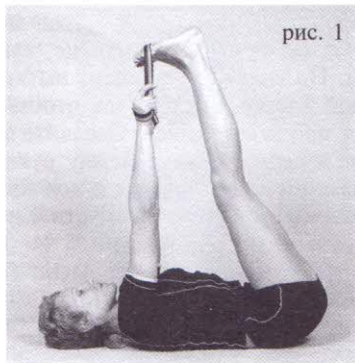


рис. 1

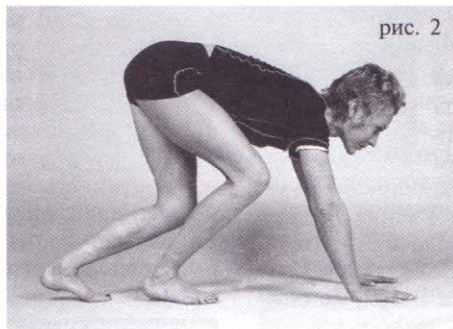


рис. 2

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Стойка на руках, по существу, является перевернутой Тадасаной (поза Горы), в которой руки вместо ног поддерживают тело. Так как нисходящее давление ног в Тадасане генерирует силу, которая отдается назад через ноги на торс, здесь руки и ладони должны генерировать силу, которая рикошетит сквозь тело обратно как фонтан. Сила,двигающаяся сквозь тело действует, как динамическая опора, держащая тело на одной линии. Займите положение стойки на руках, выровняйте тело и сбалансируйте без опоры, вовлекая в интегрированное движение мышцы живота (особенно глубокие поясничные мышцы, которые связывают торс с ногами), крестец с тазом, и бедра. Когда эти структуры двигаются в гармоничном взаимоотношении друг с другом, устойчивость становится *фун-*

чтобы вывести седалищные кости назад от коленей. Это предохранит таз и ноги от падения назад. Одновременно тяните лобковую кость по направлению к пупку, чтобы мышцы живота напряглись и удерживали таз устойчиво. Когда вы почувствуете, что достигли баланса, вытяните согнутую ногу до соприкосновения с другой ногой.

Поначалу вы будете чувствовать, что это невозможно. Путь к достижению баланса в нахождении нейтрального положения таза по отношению к ногам. Продолжайте поднятие задней части таза, фокусируя глаза на точке перед кончиками пальцев. Даже несколько секунд балансирования будут полезны для обучения вашей нервно-мышечной системы.

С самого начала будьте осторожны, чтобы не приобрести привычку выхода в стойку на руках с сильным ударом обеих ног о стену и последующем удержанием позиции, опираясь всем весом на стену. Если вы практикуете позу таким образом, вы будете все время привязаны к стене. Когда вы прыгаете с большим усилием и ударяетесь в стену, ваше тело привыкает к тому, что стена не даст вам упасть, заменив вашу собственную координацию. Когда вы попытаетесь балансировать в центре комнаты, вы будете горько разочарованы этим самообманом. Когда вы опираетесь на стену, вы расслабляете мышцы передней части бедер и живота, позволяя тем самым им не работать, в то время как они понадобятся вам для нахождения баланса впоследствии. Более того, очень трудно поместить таз в нейтральную позицию, когда обе ноги вытянуты назад прикасаясь к стене, потому что мышцы живота в невыгодной позиции.

Помните, что чем больше сил вы затратите на выпрыгивание в позу, тем большую инерцию вы должны будете преодолеть для достижения баланса. Практикуя, каждый раз используйте меньшее усилие до тех пор, пока вы не прикоснетесь к стене мягко. Следующий шаг: представьте, что стены здесь нет, и попытайтесь выпрыгнуть в сбалансированную позицию.

ПРОДВИНУТЫЙ ЭТАП ПРАКТИКИ

Однажды вы овладеете выходом в стойку на руках с одной ноги у стены и сможете балансировать в ней уверенно. Это значит, что вы готовы попробовать выход обеими ногами одновременно. Начните в позиции Собака Лицом Вниз, как вы делали в версии для начинающих. Теперь идите обеими ногами вперед по направлению к рукам, до тех пор, пока согнутые колени не прикоснутся к грудной клетке. Согните колени, опустив ягодицы к пяткам, и прыгните обеими ногами одновременно, сохраняя колени согнутыми. Сконцентрируйтесь на удержании бедер, плотно прижатыми к груди, и пятками, прижатыми к седалищным костям. Практикуйте эту стойку, пока вы не остановитесь с тазом, балансирующим над грудной клеткой, и головой и ногами все еще согнутыми. Затем из этой сбалансированной позиции вытяните обе ноги над головой. Поднятие в позу с выпрямленными обеими ногами — это почти то же самое, что с согнутыми, с несколькими ключевыми отличиями.

Этот подход потребует значительных усилий в верхней части тела и мышцах живота, потому что ноги больше удалены от центра тяжести. Но контроль окончательного баланса будет несложным.

Приготовьтесь так, как вы делали в вариации с согнутыми ногами, только теперь подходите ступнями вплотную к рукам и поднимайте соединенные бедра так высоко, чтобы таз поднялся над грудной клеткой. Теперь согните колени, прижимая ягодицы к пяткам. Выпрыгивая, сохраняйте бедра плотно прижатыми к животу и позвольте крестцу и тазу запрокинуться назад. (рис.4) Как только ступни оторвутся от пола, немедленно выпрямляйте ноги и постепенно приводите их в вертикальное положение над торсом (рис.5). Однажды вы почувствуете, что вас баланс устойчив. Тогда начинайте стоять полностью на руках, отталкивая руками пол и сильно вытягиваясь до пяток. Ваш учитель или ассистент может нажимать вам на ступни, чтобы вы почувствовали нагрузку и сопротивлялись. Общая ошибка и начинающих и продвинутых — это балансирование на суставах со сгибанием позвоночника в дугу. Эта позиция позволяет балансировать легко, потому что расширяет площадь опоры, над которой балансируют ноги. Однако это опасно напрягает поясницу. Вместо этого полностью вытянитесь сквозь плечи, спину и суставы бедер в прямую линию и откройте пространство между костями. Такой баланс будет легче, но опаснее, потому что сила, идущая сквозь тело из рук к ногам, должна проходить через открытое пространство в суставах, а не от кости к кости. С позвоночником, теперь уже не согнутым в дугу, площадь опоры уменьшается, и вы имеете меньше возможности для ошибки. Когда баланс станет более уверенным, поза станет легкой и непринужденной. Однажды вы сможете уверенно балансировать со стеной позади вас; это время для попытки отделения от стены. Пусть учитель или партнер, которому вы доверяете, встанет непосредственно позади вас (ни в коем случае не впереди), так чтобы эффективно подстраховать вас в случае необходимости. Большая часть вашей практики в центре комнаты будет сфокусирована на том, чтобы научиться оценивать, сколько сил потребуется на то, чтобы подняться и как после этого проконтролировать остановку начального импульса. Балансирование в центре комнаты доставляет радость и приносит одновременно ощущение легкости и концентрации сознания. Но помните, что балансирование — это не самый важный аспект выполнения позы. Получите удовольствие от каждого шага пути. Каждая успешная попытка приближает вас к тому, что вы сможете выполнять позу легко в любой момент.



рис. 5

О ПОНИМАНИИ ЙОГИ ВОСЬМИ СТУПЕНЕЙ В ТРАДИЦИИ АЙКИДО–АЙКИКАЙ

До, вторая часть слова *Айкидо*, символизирует как отдельную «дорогу», по которой шагает человек, так и универсальный «путь» философских принципов. Это культурная дорога Айкидо — порядок действий, основанный на идеалах и техниках Основателя О-Сэнсея Морихея Уэсиба. Путь Айкидо включает в себя более широкий диапазон жизни — он охватывает наше взаимодействие с другими людьми за пределами узкого мира додзё, наше отношение к обществу в целом, наше обращение с природой.

В этом смысле Айкидо — это Тантра, связывание вместе микро- и макрокосмов. Основная истина Тантры: «Все, что существует во Вселенной, существует в собственном теле человека. То, что здесь, — там. То, что не здесь, — нигде». В западном гностицизме это выражается так: «Когда вы сделаете верхнюю сторону как нижнюю сторону и когда вы сделаете мужское и женское одним... — тогда вы войдете в Царствие» (Евангелие от Фомы). Или более кратко: «Как вверх, так и вниз». На языке О-Сэнсея это звучит как *варе соку утю*, «Я (мы) — Вселенная!» Совершенствуя свое тело и свою душу посредством практики Айкидо, приобретая реальную способность воспринимать и совершая реальные поступки, мы учимся жить космически.

Айкидо — это также и Йога. Это «хомут», который объединяет нас и впрягает в высшие принципы. Вот восемь ступеней Йоги в системе О-Сэнсея Морихея Уэсиба в изложении Коити Тохея и Джона Стивенса:

Яма, — «этика», основой которой является «ненасилие». По словам О-Сэнсея: «Те, кто стремятся к соревнованию, делают серьезную ошибку. Поскольку бить, ранить и разрушать — это наихудший грех, который может совершить человек.»

Нияма, — «дисциплина». В Айкидо это называется *танрэн* (выковывание): «Цель тренировки заключается в том, чтобы укрепить слабые места, закалить тело и отшлифовать дух.»

Асана, — «поза, сиденье». Иногда тренирующимся полезно думать о движениях Айкидо не как о смертоносных техниках боевого искусства, а как об асанах, физических положениях тела, которые соединяют занимающегося с высшей истиной. Так же как асаны, техники Айкидо болезненны и сложны в начале, но постепенно они становятся более легкими, устойчивыми и приятными. В Йоге говорят, что «асана становится совершенной, когда усилие исчезает» и «тот, кто овладевает асаной, покоряет три мира». Морихэй Уэсиба учил: «Гармонично воздействуя друг с другом, правое и левое порождают все техники. Четыре конечности тела — это четыре столпа небес». Работа *тори* (выполняющего технику) и *укэ* (атакующего и терпящего поражение от техники) должен быть предельно согласована — взаимопонимание, прочувствование, а затем и слияние.

Пранаяма, — «контроль дыхания», необходима для того, чтобы присоединиться к дыханию Космоса: «Делайте вдох и стремительно взывайте к самым пределам Вселенной; выдыхайте и возвращайте Космос опять внутрь себя. Затем вдыхайте все плодородие земли. И наконец, объединяйте дыхание небес и дыхание земли со своим собственным, становясь самим Дыханием Жизни». Например «тори-фуне» — (коги-фунэ ундо), «гребля на лодке» (перемежаемая выкриками кототама ЭС-СА, ЭС-СА). Это упражнение все еще остается популярным во многих додзё Айкидо. Оно развивает устойчивость тела, а также помогает концентрировать сознание. «Ибуки» — «ревуший водопад». Энергетическое дыхание с напряжением. Один из видов «очистительного» дыхания, «нагаре» — поток, течение, школа, направление. Непрерывный поток Ки во время исполнения техники и соответственно «нагаре-сё» — дыхание с задержкой, «фусоку» — способ дыхания, включающий звуки для контроля дыхания. На этом закончим перечисление, т.к. тема очень обширная и требующая даже и отдельной книги.

Несмотря на то что *кокио* неразрывно связано с *ки*, между этими двумя силами существует некоторое различие. Однако, поскольку *кокио* также трудно определить, как и *ки*, точно сформулировать эти различия не представляется возможным. *Кокю* — это, в первую очередь, «дыхание», физический акт вдоха и выдоха. Дыхание является основным фактом нашего существования — «В начале было Слово» также можно перефразировать как «В начале было Дыхание», — без которого мы несомненно умрем. (В Синто есть теория, согласно которой люди делают выдох во время рождения и вдыхают во время смерти). Почти то же говорится в «Шива-Свародайя». Вдох рождает семья-слог СА («это»), а выдох порождает семья-слог ХАМ («я»). Естественный акт дыхания создает непрерывную мантру СА-ХАМ или ХАМ-СА, «Я Это!» — саму божественную жизнь. Таким образом, получается, что дыхание — это естественная и спонтанная молитва, мантра, которая согласно тантрическим текстам повторяется 21 600 раз в день. В японском эзотеризме выдох — это *хаку*, мужское, а вдох — *су*, женское. В каждом цикле нашего дыхания присутствует естественная гармония мужского и женского, огня и воды, а также формирование *ками*.

Пратъяхара означает «свободу от замешательства», отход от беспорядка чувств, сознание, которое непоколебимо и спокойно. В отношении этого О-Сэнсей наставлял так: «Не смотрите в глаза противнику: он может загипнотизировать вас. Не приковывайте свой взгляд к его мечу: он может напугать вас. Не фокусируйтесь на противнике вообще: он может поглотить вашу энергию».

На естественный вопрос «а на чем фокусироваться?» остается естественный же ответ — «взгляд устремлен на кончик своего меча».

Дхарана, — «фиксирование сознания», еще называют *экаграта*, «удержание одной точки». Это хорошо известная в кругах Айкидо концепция: «Если вы отцентрированы, то можете двигаться свободно. Физический центр — ваш живот. Если ваше сознание будет пребывать там же, любые ваши устремления гарантировано увенчаются победой». В Айкидо — это всегда точка ниже пупа (Сейка-но-иттен). Но, в зависимости от школы, эта точка может меняться. В одной школе это может быть «третий глаз», в другой — личность умершего человека, с целью контакта с этой душой, в третьей — на ландшафте или человеке, находящимся за тысячи километров.

Дхьяна, — «медитация». Это состояние глубокого проникновения в суть вещей и чистое, ничем не замутненное видение: «Отбросьте ограничивающие мысли и вернитесь к истинной пустоте. Станьте в самом центре Великого вакуума».

Как промежуточная и в то же время объединяющая ступени стоит практика *мисоги*.

О-Сэнсей Морихэй Уэсиба утверждал, что *мисоги*, «очищение тела и сознания», — это сердце Айкидо; чтобы правильно практиковать Путь Гармонии, человек должен:

- Успокоить дух и вернуться к Божественному (*тинконкисин*).
- Очистить тело и дух, устранив всю озлобленность, эгоизм и страсть (*мисоги*).
- Быть вечно благодарным за дары, полученные от Вселенной, Матери-Природы, своей семьи и окружающих тебя людей (*канся*).

Тинкон, еще произносится как *тама-сидзумэ*, означает «успокоить дух и собрать мысли». *Кисин*, «возврат к Божественному», означает «гармония/успокоение в святости жизни».

В последние годы своей жизни О-Сэнсей каждое утро и каждый вечер практиковал часовые варианты *тинкон-кисин* (по возможности под открытым небом) и укороченные варианты перед каждой тренировкой в *додзэ*. Учитель поощрял своих учеников практиковать какой-либо вид *тинкон-кисин* с тем, чтобы понять Айкидо как телом, так и духом. Он учил:

Вам необходим тинкон-кисин для того, чтобы увидеть свет мудрости. Сядьте удобно и вначале начните созерцать явную сторону жизни. Эта сторона имеет отношение к внешней, физической форме вещей.

Наполните свое тело ки и почувствуйте, как функционирует Вселенная — ее форму, ее цвет и ее вибрации. Вдыхайте и уносите к самому краю Вселенной; выдыхайте и снова возвращайте космос внутрь себя. Затем вдохните всю щедрость и вибрацию земли. После этого смешайте Дыхание Неба и Дыхание Земли со своим собственным, которое и станет собственно Дыханием Жизни. Успокаиваясь, позвольте себе естественным образом погрузиться в царство бесформенного, вернуться к самому сердцу вещей. Найдите свой центр, котодаму СУ, источник Вселенной. Наполнитесь светом и теплом. И таким образом, пусть ваше сознание всегда будет светлым и ясным как безбрежное голубое небо, великий океан и самый высокий горный пик, пусть оно будет пустым и свободным.

Практика *тинкон-кисин* также задействует мисоги, очищение тела и сознания. Внешнее мисоги — это омовение тела водой для того, чтобы смыть грязь; внутреннее мисоги — детоксикация внутренних органов посредством глубокого дыхания; духовное мисоги — это очищение сердца, очищение себя от злости. Морихэй Уэсиба таким образом объяснял значение мисоги:

Единственное лекарство от материализма — это очищение шести чувств (глаза, уши, нос, язык, тело и сознание). Если чувства засоряются, то восприятие человека заглушается. И чем больше оно заглушается, тем более засоренными становятся чувства. Это создает беспорядок в жизни и, следовательно, во всем мире, а это величайшее зло из всех. Для того, чтобы защитить мир, мы должны вначале сами избавиться от загрязнений.

Действительно, очищение водой является еще одним универсальным религиозным обрядом. Индусы смывали свои грехи в Ганге священной реки Индии с начала истории. Евреи практиковали ритуальные погружения, мусульмане совершали омовение, а христиане и буддисты используют воду в церемониях инициации: крещения и абхишеки.

Однако смывание с тела грязи была всего лишь одним видом *мисоги*. Было также *мисоги* поста и правильной диеты для очищения тела от токсинов. Было *мисоги* сердца, практиковавшееся для избавления от злых мыслей, недобрых слов и плохих поступков. Было *мисоги* окружающей среды — содержание всех вещей вокруг в чистоте и порядке. После достижения совершенства во всех этих практиках мисоги становится ритуалом позитивного изменений и обновлений.

О Сэнсей учил, что Айкидо — это действие ками, божественная алхимия огня (ка) и воды (ми). (Сочетание этих двух иероглифов еще можно прочесть как химицу, «держат ключ ко всем секретам»). Огонь и вода — это два первичных элемента внешней и внутренней алхимии. Как на Востоке, так и на Западе, они ассоциируются с полярностями неба и земли, солнца и луны, ян и инь, логоса и эроса, скрытого и явленного, позитивного и негативного, сердца и чрева мужчины и женщины. В Каббале соединение огня и воды выглядит как печать Соломона, в христианстве духовное возрождение человечества также связано с водой и огнем: «Я крещу вас водою, но идет Сильнейший меня... Он будет крестить вас Духом Святым и огнем» (Евангелие от Луки 3:16).

Подобно иудеям и христианам, Морихэй верил, что каждое человеческое существо — дитя бога: «Если в тебе есть искра жизни, значит, ты обладаешь божественной природой». Каждый человек — это вакэ-ми-тама, индивидуальная часть великого целого, понятие, сходное по смыслу с индуистской концепцией джива (личной души) и атман (вселенской души). Слово хатха происходит от ха (солнце) и тха (луна), таким образом, хатха-йога — это система, объединяющая огонь и воду, то есть преследующая ту же цель, что и Айкидо.

О-Сэнсей выполнял все эти традиционные ритуалы мисоги, но, в конце концов, сделал вывод, что Айкидо само по себе является всеобъемлющей формой мисоги: «Сущность Айкидо в том, чтобы очиститься от злобы, стать гармоничным со своим окружением и очистить свой путь от всех препятствий и барьеров».

Морихей Уэсиба часто цитировал строфу из стихотворения, которое он выучил, когда занимался искусством владения копьем Ходзоин: «Кроме всего прочего, Путь состоит в исправлении своего собственного сердца; после этого вы можете встречаться лицом к лицу с любым врагом, уверенным в победе». И в самом деле, для Морихэя Мисоги и Айкидо стали синонимами, «очищением тела и души, лучезарным состоянием неприкрашенной чистоты, достижением истинной гармонии, исполненной жизни и энергии».

Есть легенда: сюгендзя (садхака) Монгаку совершал мисоги под водопадом Нати. Согласно Хэйкэ Моногатари, Монгаку дал обет оставаться в мисоги под водопадом в течение тридцати семи дней. Через неделю, однако, Монгаку потерял сознание и был смыт потоком. Два юных бога-помощника, мужчина и женщина, спасли его, оживив аскета своими теплыми, благоухающими руками. После этого, придя в себя, Монгаку вернулся к водопаду, чтобы завершить мисоги. Он был смыт еще раз и снова спасен, при этом отчаянно сопротивляясь спасителям и нимало не внимая их увещаниям. Ответ был один: «Я дал обет Господу!» И тогда боги-помощники подняли его на небо и явили пред светлы очи Фудо Мё-О... Получив желаемое, сюгендзя продолжил практику с удивительным рвением. Водопад Нати в Кумано является, вероятно, лучшим местом в Японии для мисоги, и в юности Морихэй часто тренировался именно здесь.

Мисоги можно совершать огнем, так же как и водой. Грязные желания и нездоровые мысли должны быть преданы пламени. Алхимический огонь призван помочь нам в переплавке всего низменного в золото. Морихэй заявлял: «Освободите шесть чувств от помех, и все ваше тело и душа засияют».

Морихэй постоянно в своих практиках использовал различные виды мисоги. Даже находясь в центре, суматошного, шумного, переполненного людьми Токио, Морихэй каждый день на рассвете взбирался на крышу Хомбу Додзё и приветствовал солнце.

Морихэй говорил, что мисоги необходимо для того, чтобы упорядочить вещи:

МИ представляет как тело, так и сознание, внешний и внутренний аспект человека; СО — это СУ в телесной оболочке, Божественная искра; ГИ (КИ) означает белизну, ясную и чистую. Короче говоря, мисоги — это вымывание всех загрязнений, удаление всех препятствий, отмежевание от беспорядка, воздержание от негативных мыслей, лучезарное состояние

неукрашенной чистоты, завершенность всех вещей, состояние высокой добродетели и незапятнанное окружение. В мисоги человек возвращается к самому началу, где нет разграничения между человеком и Вселенной.

Для О-Сэнсея Морихэя Уэсибы практика Айкидо и выполнение его техник было тождественно мисоги:

Искренне тренируйтесь в Айкидо — и злые мысли и поступки естественным образом исчезнут. Каждодневная тренировка позволяет вашей внутренней божественности сиять все ярче и ярче. Не заботьтесь о том, правы или не правы другие. Не будьте расчетливыми и не поступайте неестественно. Пусть ваше сердце будет привязано к Айкидо, и не критикуйте других учителей и другие традиции. Айкидо охватывает и очищает все.

Тинкон-кисин и мисоги вскармливают канся, безграничное чувство благодарности и почтения к жизни: Мудрецы и пророки всегда почитали священность неба и земли, гор, рек, деревьев и трав. Они всегда помнили о великом благословении природы. Они осознали, что божественная цель жизни в том, чтобы непрестанно творить мир, каждый день создавать заново. Если вы поймете принципы Айкидо, то начнете ощущать радость жизни и каждый день будете приветствовать с великой радостью.

Самадхи, — «полное слияние», идет еще дальше. В самадхи различие между познающим и познаваемым растворяется, это преобразование, которое О-Сэнсей выразил так «Я — Вселенная».

Сверхъестественные способности Морихэя Уэсибы имели своим источником всепоглощающее айки самадхи. Его эксцентричное поведение также было характерной чертой высшего уровня Йоги — соевого рода божественное безумие, вышедшее за рамки времени и пространства.

Учение О-Сэнсея было резюмировано во фразе *Такэмусу Айки*. *Такэ* означает «мужество и отвагу»: оно представляет неукротимое и неудержимое мужество жить. *Мусу* символизирует рождение, рост, свершение, реализацию. Это созидательная сила Господа, ответственная за производство всего, что питает жизнь. *Такэмусу Айки* — это код к «самому смелому и самому созидательному существованию»

согласно личному скромному мнению, некий САДХАКА АЧАЛАНТХА скомпилировал слова умных людей



Масакацу Агацу/Морихэй. «Подлинная победа — это победа над Собой, (подписано) Морихэй»
Эта работа представляет один из многих девизов, которые Морихэй часто писал для своих учеников.



Т.К.В. Дешикачар «СЕРДЦЕ ЙОГИ. Совершенствование индивидуальной практики» София, ИД Гелиос, 2003, 3000 экз.

Т.К.В. Дешикачар — сын Шри Т. Кришнамачарья, одного из величайших йогов XX века, основатель третьей из основных школ-наследников традиции Кришнамачарья — вини-йоги (две другие аштанга-виньяса йога и Айенгар-йога). Его взгляды на построение и развитие индивидуальной практики представляют несомненную ценность для серьезных и вдумчивых занимающихся, а воспоминания и впечатления об отце — рассказы о Учителе, вся жизнь которого может служить примером истинного служения йоге.

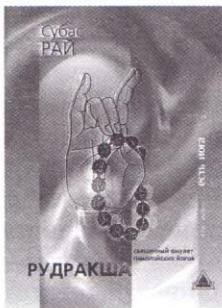
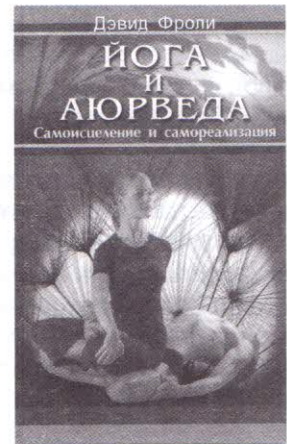
Также в книге приведен полный санскритский текст «Йога сутр» Патанджали с транслитерацией и комментариями Дешикачара.

Дэвид Фроули «ЙОГА И АЮРВЕДА. Самоисцеление и самореализация» ИТД Гранд-Фаир пресс. М., 2002, 7000 экз.

Дэвид Фроули, крупнейший и авторитетнейший американский знаток аюрведы, у которого учатся сами индийцы, описывает в своей книге неразрывную связь и взаимодействие двух древнейших традиций: йоги и аюрведы. Очень хорошо разобраны теоретически-структурные концепции йоги, которые в классических текстах даны очень сжато, а в современной специальной литературе весьма сумбурно и фрагментарно.

Некоторой части информации, приведенной в книге, нигде больше в русскоязычной литературе просто нет.

К недостаткам книги можно отнести весьма сырой перевод и большое количество ошибок, поэтому тем, кто еще не имеет базисных знаний по упомянутым дисциплинам, надо относиться к практикам, приведенным в книге, весьма осторожно.



СубасРай «РУДРАКША. Священный амулет гималайских йогов» Старклайт. М., 2003 3000 экз.

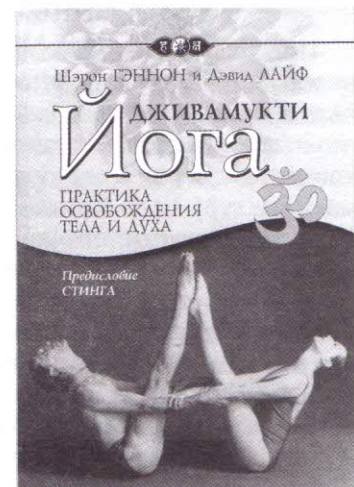
В древних индийских текстах подробно описывается применение различных растений и веществ в духовных практиках индуизма и аюрведе. Одно из них — рудракша, священное растение Шивы.

Первая часть этой книги включает фрагменты индуистских писаний, описывающие исключительную важность рудракши, а также её планетарные соответствия и астрологические значения, а вторая представляет собой детальный научный анализ биомедицинских свойств всех вариантов зёрен рудракши и подтверждает прозрения древних мудрецов Индии, описанные в шиваитских Пуранах, как верные и научно обоснованные.

Шарон Гэннон и Дэвид Лайф «ДЖИВАМУКТИ ЙОГА. Практика освобождения тела и духа» София, 2003, 3000 экз.

В отличие от многих «пустышек», которыми изобилует западный рынок окологигической литературы, книга преподавателей одной из самых популярных нью-йоркских школ йоги явно заслуживает некоторого внимания.

Авторы обобщили в книге итоги своего многолетнего обучения у известных учителей и собственный опыт преподавания йоги. Касаясь разных аспектов практики, они пытаются сформировать целостную картину понимания йоги. Особое внимание уделяется обоснованию необходимости соблюдения вегетарианства и следования правилам ям и ниям, как фундамента для правильной и успешной практики.



Джон Скотт — ведущий сертифицированный британский преподаватель аштанга-виньяса йоги, автор из трех наиболее значимых книг по данному стилю (другие две книги: «Аштанга Йога» Дэвида Свенсона и «Аштанга Йога» Лино Миеле). Книга готовится к публикации в издательстве «Ритамбхара».

Джон Скотт «Аштанга Йога»

Глава 2. Виньяса

Основной сутью элемента виньясы в Аштанга йоге является синхронизация дыхания и движения. В виньясе дыхательная техника под названием уджайи или «победоносное дыхание», задает начало движению, после чего движение и дыхание сливаются воедино. Особенность уджайи — мягкий, шипящий звук, производимый во время дыхания. Вдохи и выдохи происходят через нос, при этом воздух проводится к задней части гортани, где с помощью легкого сжатия мускулов вокруг гортани регулируется его поток. Количество и длина вдохов и выдохов одинаково, и именно это равенство устанавливает ритм и медитативность Аштанга йоги. Когда вы практикуете уджайи, то обнаруживаете важное взаимодействие бандх с процессом дыхания.

Каждая бандха, в переводе означающая «замок», «печать», использует прану для активизации победоносного дыхания.

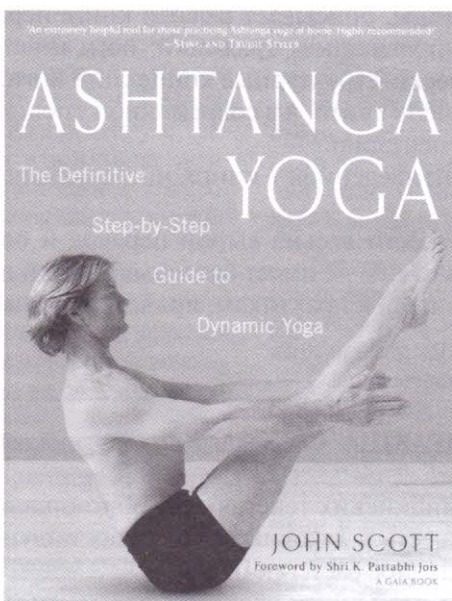
Для контроля бандх необходим баланс между грубым и тонким телом. Правильное соотношение между ними помогает освободить дыхание; этот освобождающий эффект придает телу дополнительную внутреннюю силу и легкость.

СИНХРОННОСТЬ ДЫХАНИЯ И ДВИЖЕНИЯ. ВИНЬАСА

При дословном переводе с санскрита слова «виньяса», «ви» означает «идти», «двигаться», «направлять вперед», «давать начало», в то время как слово «ньяса» означает «установка», «посадка», «преклонение». Через исследование истоков этой формы йоги гуру Шри Кришнамачарья и его ученик Шри К. Паттабхи Джойс — в настоящее время гуру (Гуруджи) Аштанга Йоги — обнаружили два важных фактора. Первый заключается в том, что между всеми асанами или позами существует четкая взаимосвязь, второй выявляет существование точного числа переходов в каждую асану и из нее.

В своей книге «Йога Мала» Шри К. Паттабхи Джойс детально описывает начало каждой асаны

из положения Самастхити: из этого положения с соответствующей фазой дыхания практикующий начинает первое движение в асану и по ее завершении возвращается обратно в исходное Самастхити, последовательно выполнив точное количество синхронизированных с дыханием движений — виньяс.



Эти базовые принципы с самого начала используются в комплексе Сурья Намаскар А, где девять по счету движений, синхронизированных с дыханием (т.н. виньясы). Для простоты каждая поза имеет свое название, однако в действительности мы считаем также и переходы от одной позы к последующей при выполнении последовательности. Поэтому следует иметь в виду, что восьмая виньяса одной последовательности может отличаться от восьмой виньясы предыдущей.

Эти принципы лежат в основе практики Аштанга Йоги, и благодаря им она имеет свои изящные, перетекающие последовательности переходов и поз как бы «нанизанных на нить дыхания».

Кроме этого, существует три компонента, помогающие реализовать эти три принципа. Ими являются уджайи (победоносное дыхание), бандхи и тришты. Их сочетание помогает практикующему достичь тришты, после чего можно приступать к выполнению шестой и седьмой ступеней Аштанга Йоги — концентрации и медитации.

УДЖАЙИ

Пытаясь освоить и запутываясь в технике победоносного дыхания, ученики часто находят сложным произвести правильный звук, характеризующий уджайи. Воздух вдыхается и выдыхается через нос, однако характерный для уджайи звук должен происходить не из ноздрей, иначе появится эффект храпения. При выполнении движения в ритме дыхания мускулам необходима постоянная подача кислорода. Для обеспечения их необходимой порцией кислорода поток воздуха должен быть увеличен, но если вы храпите, поток воздуха, в действительности, сокращается. Во избежание это-

го, каждое дыхание должно осуществляться в задней части горла таким образом, чтобы поток воздуха был увеличен и в то же время контролируем мышцами вокруг голосовой щели. Трение воздуха, проходящего через голосовую щель, производит звук уджайи. Это трение также согревает воздух, прежде чем он поступает в легкие. Чтобы избавиться от склонности к сопению, слегка растяните кожу с каждой стороны носа таким образом, чтобы увеличился объем ноздрей, и воздух смог свободно поступать к задней части горла.

Правильный звук уджайи подобен звуку волн, когда они поднимаются на покрытом галькой пляже. Для достижения этого «свободного дыхания» вам следует держать голосовую щель все время открытой на протяжении вдоха и выдоха. Закрытие голосовой щели подобно задержке дыхания, и если это происходит, поток энергии останавливается и вашим мышцам не хватает энергии кислорода и праны. Об этом состоянии может быть сказано «где нет дыхания, там нет жизни», после чего виньясы и асаны становятся безжизненными.

Иногда практикующие производят мычащие звуки, указывающие на то, что голосовая щель была закрыта, что обычно происходит в начале вдоха или в конце выдоха; здесь просто необходимо заново сосредоточить внимание на поддержании голосовой щели открытой. Этот контроль — единственный способ достигнуть уджайи. Практиковать уджайи можно в любое время, когда вам нравится, когда, например, вы поднимаетесь по ступенькам вверх или пытаетесь расслабиться.

Можно думать о технике уджайи как о процессе растяжения потока дыхания. Когда освоен метод контроля за голосовой щелью, следующим шагом становится необходимость вовлечь внимание в регуляцию продолжительности каждого дыхания. Обычно равновесие между длительностью вдохов и выдохов отсутствует, в связи с чем появляется цель достигнуть «сама» — одинакового уравнивания продолжительности и интенсивности каждого вдоха и выдоха.

В начале практики выдохи обычно длиннее и легче для выполнения. Таким образом, первое «растягивание дыхания» — удлинение вдоха для его соответствия выдоху. Второе растягивание дыхания происходит при синхронизации и выстраивании дыхания с переходом от одного движения к другому, иными словами, когда длительность перехода нуждается в более продолжительном вдохе и/или выдохе. В результате вытягивания дыхания вытягивается тело.

БАНДХА

Бандха — первый парадокс, с которым мы встречаемся в Аштанга Йоге. Бандха означает «замок» или «печать». В результате использования бандх скрытая жизненная сила энергии освобождается и задает движение и направление потоку праны от его внутреннего источника ко входу в сеть 72,000

энергетических каналов (нади) тонкого тела. Развитие контроля бандх способствует увеличению присутствия объема праны, и именно от сочетания уджайи и бандх образуется внутренняя алхимия. Правильное их сочетание помогает асане обнаруживать внутреннее тело, что, таким образом, приводит в внешнему выражению того, что существует внутри.

Существуют три основные бандхи, контролирующие уплотнение праны: мула бандха, уддияна бандха и джаландхара бандха. Все три бандхи являются неотъемлемыми составляющими техники дыхания уджайи.

МУЛА БАНДХА

Мула бандха означает корневой замок или основание дна. Ее можно обнаружить в конце выдоха, когда вы «пусты», однако она используется в течение всего дыхательного цикла. В конце полного выдоха, если вы сонастроены с естественной работой вашего тела, вы почувствуете едва заметное, еле различимое сокращение мускулов анального сфинктера, втягивающее всю область половых органов, включая промежность, вовнутрь и вверх. Это поднимающее действие известно как «газовое дно», оно ответственно за поддержку внутренними мышцами нижних органов пищеварения.

Мула бандха отвечает за энергию нижней части тела, необходимую для крепкого основания, независимо от того являются ли этим основанием ноги, руки или копчик. Мула бандха является также замком безопасности, защищающим тело и направляющим прану внутренне к уддияна бандхе, затем вверх по нади.

Мула бандха сложна для освоения. Сначала она представляет собой грубый результат сжатия внешних и внутренних мышц анального сфинктера. После закрепления этого грубого действия применение мула бандхи становится в большей степени ощущаемым на тонком уровне явлением, как едва уловимое поднятие промежности. Нахождение этой бандхи может по-разному ощущаться мужчинами и женщинами, но вы можете практиковать ее в любое время и в любом месте, пока не достигнете нужного результата.

УДДИАНА БАНДХА

Эта самая динамическая из всех бандх, которая может быть переведена как «полет вверх». Вы наиболее легко обнаружите местоположение этой бандхи в конце выдоха, когда вы «пусты». Эту «пустоту» можно прочувствовать в Адхо Мукха Шванасане (положении собаки мордой вниз) и в комплексе Сурья Намаскар А, где эта позиция удерживается в течение 5 циклов дыхания. По исполнении шести переходящих движений для утверждения в этой позе нужно зафиксировать тело неподвижным для отрегулирования и выравнивания ритма дыхания. Именно в этой позе лучше всего осваивать уддияна и мула бандху.

Так как уддияна бандха относится к работе диафрагмы, ребер и межреберных мышц, она играет очень важную роль в совершенствовании дыхания уджайи. Во время выдоха диафрагма расслабляется, двигаясь вверх по направлению к легким для выталкивания воздуха, а внутренние межреберные мышцы опускают грудную клетку для завершения действия. В результате этого нижняя часть живота (область от пупка вниз к лобку) втягивается, поддерживая и защищая все внутренние органы и нижнюю часть спины. Если ваша нижняя стенка живота будет хорошо укреплена, вы сможете удерживать низ живота в этой позиции с минимальным усилием на протяжении полного цикла вдоха/выдоха.

Этот контроль живота является основой для последующего приближающегося цикла дыхания. При опускании диафрагмы вниз внешние межреберные мышцы поднимают грудную клетку, расширяя область грудной клетки и позволяя легким наполниться воздухом до максимально возможного объема. Это физическое действие уддияна бандхи, которое при доведении его до совершенства позволяет тонко контролировать низ живота и приводить его к «мягкости и неподвижности».

Для того чтобы почувствовать уддияна бандху в движении, полезно обратить внимание на переход виньясы из Падангуштасаны (наклона в положение стоя). Эта виньяса предназначена исключительно для развития и совершенствования уддияна бандхи и защиты нижней части спины. Вы помещаете руки на нижнюю часть живота с целью физического соединения рук с этой бандхой. Помещение рук на уддияну бандху — частое действие во время стоячих асан. Это не только напоминает вам о функции данной бандхи, но и предоставляет множество шансов для практики и развития этого контроля.

Парадокс бандхи состоит в том, что замок в действительности раскрывает поток текущей энергии (праны) и направляет ее вверх. Уддияна бандха, в сочетании с мула бандхой, отвечает за легкость и силу, которые достигаются при практике Аштанга Йоги. Прыжок вперед через Виньясу демонстрирует процесс укоренения мула бандхи через основание ладоней и полет уддияна бандхи при проносе ног между руками, что все вместе осуществляется на воздушной подушке дыхания уджайи.

Уддияна бандха — это в целом чрезвычайно полезная техника, которую можно практиковать в течение дня. Она помогает поддерживать в тонусе нижние органы пищеварения и защищать нижнюю часть спины при исполнении наклонов или силовых поз.

ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА

Следующая бандха или замок — джаландхара бандха. Эта третья бандха, которая благодаря дришти (направлению взгляда) или позиции головы

появляется спонтанно на тонком уровне при исполнении некоторых асан. Опять же, Сурья Намаскар А (в шестой позиции) — лучший пример этой бандхи, как подбородок наклонен к подъяремной впадине для поддержания дришти пупка. Прежде всего это замок характерен для Пранаямы, или «контроля дыхания» — четвертой ступени Аштанги. Этот замок предотвращает потерю энергии (праны) и устраняет любое накопление напряжения в области головы при задержке дыхания. Лучше всего практиковать джаландхара бандху под наблюдением опытного учителя.

ДРИШТИ

Каждая асана в системе Аштанга Йоги имеет точку направления взгляда для концентрации внимания. Существуют девять дришти, каждая из которых предназначена для фокусирования взгляда извне вовнутрь. В соответствующей последовательности это:

- a. Насагра (кончик носа)
- b. Ангушта мадьей (большие пальцы рук)
- c. Бхрумадхья (третий глаз)
- d. Набхи чакра (пупок)
- e. Урдхва (вверх в небо)
- f. Хастагра (рука)
- g. Падхайорагра (пальцы ног)
- h. Паршва (далеко влево)
- i. Паршва (далеко вправо)

При исполнении дришти ум становится сконцентрированным, свертывая внимание учеников «вовнутрь». Эта внутреннее сосредоточение приводит к развитию концентрации (Дхараны) и медитации (Дхьяны) — шестой и седьмой ступеней Аштанга Йоги.

ТРИСТАНА

Истинная сущность работы виньясы проявляется тогда, когда достигается состояние тристаны. Это слияние воедино трех основных средоточий Аштанга Йоги синхронности дыхания/движения, бандх и дришти. Когда расцветает этот союз, от практики начинает струиться сильная волна текучести и грациозности, в результате чего высвобождается энергия пяти элементов:

- a. Земли — мула бандха создает опору, вырабатывает стабильность и силу.
- b. Воды — текучесть виньясы создает пот.
- c. Воздуха — дыхание уджайи и бандхи придают легкость.
- d. Огня — способствует возникновению очищающего пищеварительного огня агни.
- e. Эфира — возникает ощущение тонкой, всепроникающей праны.

Тристана достигается через многократную практику элементов йоги. Именно повторение необходимо для того, чтобы переходы и позы стали искусными, естественными и грациозными.

Перевод с английского **Ирины Можейко**

Чемпионаты по йога спорту

Интервью Юлии Буравлевой

Все большую популярность приобретают чемпионаты и фестивали по йога спорту. Подобные мероприятия проводятся в разных странах по всему миру. Эта тема уже была частично освещена в предыдущем номере журнала. В этом выпуске мы приводим мнения реальных участников этих событий, которые делятся своими впечатлениями. Мы задали вопросы Денису Заенчковскому из Москвы, первому россиянину, попавшему на чемпионат в Дели в 2000 году и занявшему третье место в произвольной программе, Александру Никитину из Питера, занявшему IV место на фестивале йоги в 2003 году в Пондичери, киевлянам Роману Рокотёлу и Анатолию Зенченко, занявшим соответственно II и III места на чемпионате в Аргентине 2001 года и II и I в Бразилии 2002. Вопросы всем отвечающим были предложены одинаковые.

Как давно вы практикуете и преподаете?

Д.З. Практикой хатха-йоги я всерьез заинтересовался в 1995 благодаря человеку, который был тогда для меня духовным учителем. Преподавать начал с 1999 года.

А.Н. Йогу практикую уже 5 лет, преподаю около двух. Как-то на мастер-тусовке Сида в Кастрополе я познакомился с ребятами из московского Аштанга Йога Центра, и они посоветовали мне начать преподавать. Я сразу почувствовал, что это моё, хотя конечно поначалу были небольшие трудности, надо было самостоятельно разрабатывать методику работы с новичками.

Р.Р. С 90-го года мои тренировки приобрели название «йога», до этого они назывались «каратэ». Но дело не в названии, а в цели и намерении чего-то достичь или что-то постичь. Мне очень повезло с Учителями, которыми меня наградила бог, через которых я многому научился и продолжаю учиться до сих пор.

А.З. Практикую я лет десять, а преподаю сравнительно недавно — лет шесть.

Какое место в вашей жизни занимает йога?

Д.З. Йога для меня — это все. Это и работа, и увлечение, и образ жизни, и система ценностей. Существует множество разновидностей йоги. Физическое тело и дыхание задействуется в хатха-йоге, крия-йоге, кундалини-йоге, ум в раджа-йоге, мантра-йоге, лайя-йоге, джняна-йоге. Эмоции — в бхакти и карма-йоге. Все это напоминает верёвочки, которые связаны друг с другом — вы тянете за одну, а за ней следующая, вы выбрасываете что-то одно — распадается все цепь.

А.Н. Расскажу анекдот: Приходит мужик в магазин, и просит: «Взвесьте килограмм сыра.» Ему взвешивают, он берет, уходит. Через полчаса при-

ходит, опять просит килограмм. Опять берет, уходит. Через полчаса снова то же самое — ему взвешивают, он берет. Продавщица заинтересовалась,

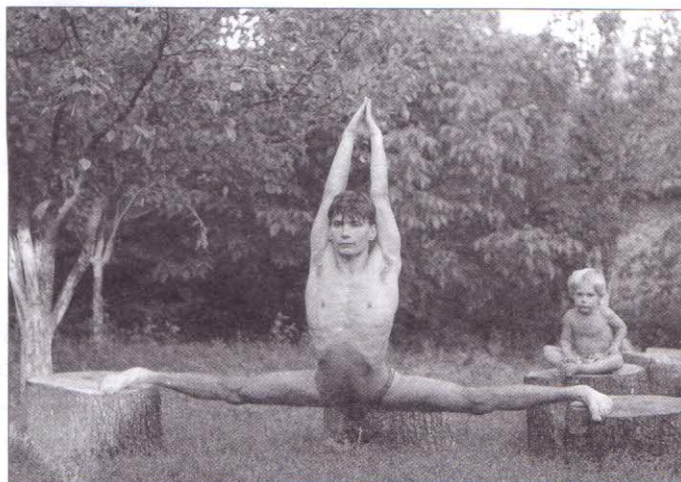
решила за ним проследить. Смотрит, он приходит на пустырь, там посередине стоит дерево с большим дуплом — он кидает туда кусок сыра, оттуда доносится довольно чавканье. Продавщица подошла и спрашивает: «Кто там?» Мужик отвечает: «Не знаю кто, но сыр очень любит!»

Р.Р. В моём понимании йога очень динамична, и в это я вкладываю очень многое: науку и религию, способ провести время и образ жизни, терапию и спорт, способ постижения себя эволюцию, искусство.

А.З. Может быть, лучше было бы поставить вопрос иначе, например, так: «А что я для Йоги?» (улыбается...) Это и профессия, и хобби, и образ жизни. Чем больше ты занимаешься, тем больше понимаешь, что не знаешь, что же такое йога

С каким настроением вы собирались на чемпионат по йога спорту? Каковы были ваши ожидания и подготовка к чемпионату?

Д.З. Все произошло очень быстро — 2 недели сборов и поездка. Было какое-то воодушевление и некоторая растерянность, так как слабо представлял, что же меня там ожидает. Когда мне показали листок с плохо отксеренными асанами тренировочной программы, я просто попробовал их сделать. Некоторые получились хорошо, а некоторые неважно (кстати, среди них были и те, которые я считал для себя простыми). Готовился, в основном отработывая их, но немного переработал перед днем выступлений и на сцену вышел с полностью закрепощенным телом (благо, климат не требует разогрева). Ожидал, что всех с призовых мест вышибут индусы и, надо сказать, в обязательной



© фото Ольги Рокотёл

программе для мужчин так оно и получилось, ведь призовое место я занял в произвольной программе. Третье место наша команда получила благодаря не только мне, а еще и Лене Танец, она заняла III место в обязательной программе для женщин. Пожалуй, верно будет сказать, что результат превзошел ожидания. Индусы, в общем, хорошие и мягкие люди, они умеют уважать тех, кто работает над собой, кроме того мы познакомились с замечательными учителями йоги, которых до этого в России никто не знал (Бал Мукунд Сингх и Гопал Кришна). В этом смысле мои ожидания оправдались на все 100.

А.Н. Я не собирался на чемпионат, не готовился и даже не ожидал этого. Во время обучения в Индии у мастера Бал Мукунд Сингха, его, как известную в Индии фигуру в йоге, пригласили на международный фестиваль йоги в Пондишерри, штат Тамил Наду (это самый юг Индии), для того чтобы участвовать в жюри. А он уже позвал нас, группу русских учеников, с собой за компанию. Уже на месте вдруг мы узнали, что должны участвовать. Участвовали трое россиян и один бывший наш соотечественник из Израиля. Вообще ничего не представлял, так как никогда с этим не сталкивался. Но, в общем, ничего неожиданного я там не увидел. Индусы любят массовые мероприятия, с речами, выступлениями и традиционными танцами.

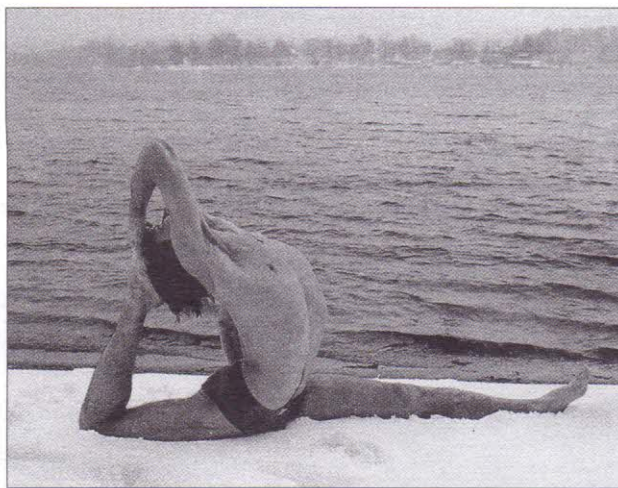
Р.Р. К соревнованиям я не готовился. Подготовка подразумевает последующую «показуху», а я хотел и сделал то, что для меня естественным, как образ жизни. Того же я ожидал и от других участников. Выступления на соревнованиях или доклады на конференции показывали, насколько участники соответствуют йоге. И, в общем, был продемонстрирован достаточно высокий уровень, хотя есть куда развиваться и дальше. Особенных предположений не было, кроме разве что немного лучшей организации и большего количества участников. На втором кубке в Бразилии, на мой взгляд, изменился уровень программных выступлений, в частности в артистик-йоге, и связано это с тем, что появляются достаточно продвинутые практикующие из всего мира.

А.З. Я ехал для того чтобы представить Украину. И чтобы пообщаться с интересными людьми, т.к. там кроме чемпионата в это время проходила и конференция по йоге. Первый раз я ехал с серьезным настроем, не зная, что и ожидать от этого.

Мне просто было очень приятно, что есть люди, которые все это организуют. А во второй раз я уже перед началом соревнований поинтересовался у организаторов, что от меня требуется. Первый для меня чемпионат был в Аргентине, он был на открытом стадионе, куда мог прийти каждый желающий. А второй был в Бразилии, он был в закрытом помещении, так как в это время проходила акция борьбы с наркотиками, и в зал никого не пускали из зрителей.

Что вы почувствовали, когда заняли призовое место?

Д.З. Воодушевление и неизвестно откуда взявшееся чувство патриотизма, хотя я понимал, что большинству моих сограждан глубоко безразличен факт, что кто-то где-то там занял какое-то место на соревнованиях по йоге (?).



© фото **Андрея Плиса**

А.Н. Я занял не призовое, а IV место в своей возрастной категории. Конечно, я был рад.

Р.Р. Почувствовал, что моё внутреннее ощущение йоги соответствует внешнему. Когда моё выступление оценили, как призовое, я почувствовал, что используемые мною методы занятий эффективны и прогрессивны, хотя сомнений в этом и не было.

А.З. Я просто сидел на коврик. Ко мне подошел Фернандо (Глава Федерации йога спорта) и сказал: «Ты знаешь, что ты стал чемпионом мира?». Я ответил, что я в это не верю. «Я тоже не верю, но по очкам выходит что так» — сказал он.

Расскажите о каком-нибудь интересном эпизоде на соревнованиях

Д.З. Все напоминало не соревнование, а спектакль. Это особенность индийского менталитета, когда все действия возводятся на уровень ритуала; соревнования открывали танцами песнями и показательными выступлениями, разыгрываем сцен из жизни подвижников и их учеников. Помню лица индусов, когда во время выступления Лены Танец мы поставили мелодию из нада-йоги в исполнении Свами Ганапати (Shat chakra dhyanam). Она начиналась медитацией на муладхару — очень сильная вещь. Представитель Аргентинской федерации почти сразу закричал: «No Indian music! Western music only!!!» Но выступление под эту музыку она все же закончила, хотя на его оценке это никак не отразилось (это её выступление в произвольной программе было слабее первого — она вообще хотела отказаться от него)

А.Н. Вначале был теоретический экзамен на знание философии йоги, «Йога Сутр» Патанджали. Мы его сдавали письменно в местном колледже. Вопросов было много, например такие: назвать основные нади (энергетические каналы в теле), сколько сутр в «Йога Сутрах» Патанджали (их 196), что означает название той или иной асаны (животное или мифологический герой), матерью чего является Авидья. Потом были выступления на сцене. Для каждой возрастной категории было выбрано жюри и список из трех обязательных асан, плюс две асаны на выбор. Для каждой категории и для женщин и мужчин списки асан были разные. Для моей категории (25–35 лет) это были: титтибхасана, падангуштха дханурасана и урдхва дханурасана, по выбору я сделал вришчикасану (скорпион в стойке на руках) и эка пада паршва ширшасану. Названия асан использовались из «Йога Дипики» Б.К.С. Айенгара. Уровень участников был самый разный — были весьма крутые практикующие, выполнявшие очень сложные асаны, малоизвестные у нас, а были и те, кто практически ничего не мог выполнить из необходимой программы. Довольно часто у индусов плохо получаются силовые асаны (хотя есть и те, кто делает их великолепно), но почти у всех очень хороший прогиб назад, которому индийские учителя уделяют большое место. Практически все, от детей до «ветеранов», отлично делали падангуштха дханурасану и урдхва дханурасану. Помню, в детской категории вышел очень толстый мальчик, с огромным животом, он не мог сделать практически ничего, но когда дошла очередь до дханурасаны, даже он ловко прогнулся назад, выпрямив руки и ноги, у нас не каждый инструктор сможет так сделать.

Р.Р. Всех участников поселили в достаточно хорошей гостинице, что позволяло практически всё время с кем-то общаться и делиться наработками и опытом. Конференция проходила в университетском корпусе. Лекции были на самые разные темы, но самые интересные по аюрведе и медитации. Особенно запомнилась PADMA PUDJA (Лотосовая Церемония). Соревнования проходили в очень большом спортивном зале Национального Университета, основными были две номинации «Артистик Йога» (произвольная программа) и «Атлетик Йога» (обязательная программа). Обе номинации достаточно интересны и сложны. Чтобы пройти в следующий тур, быть хорошим гимнастом мало, необходимо чувствовать асаны, любить их. Нужно уметь выразить через асану всю свою глубину и «проникнутость» йогой.

А.З. Судьи называют асану, которую нужно выполнить, и ходят, смотрят, кто как ее выполняет. Иногда они оценивают быстро, иногда долго выбирают, и приходится фиксировать асану довольно продолжительное время.

Что было наиболее запоминающимся на чемпиона-

те? Что удивило?

Д.З. Больше всего порядок организации выступлений индийской команды и их подход к йоге — есть чему поучиться; несколько неадекватная оценка выступлений судьями

А.Н. Очень запомнилось выступление одной девочки. Она сначала завела ногу за голову, потом опустила ее за спиной на уровень пояса, потом с этой ногой за спиной сделала стойку на голове, из которой вышла в скорпиона на предплечьях, а затем вторую ногу опустила на пол с захватом рукой, как в ганда бхерундасане. После этого, сохраняя ногу за поясицей, она выполнила шалабхасану, фактически положив таз себе на голову. И при этом она заняла не первое место! Также очень запомнились традиционные индийские танцы Бхарат Натьям, включающие в себя выполнение сложных асан, например раджа капотасаны и натараджасаны.

Р.Р. Запомнилась атмосфера любви и уважения к коллегам. Там не было соперников и конкурентов. Там была общая цель, общее намерение и устремленность к совершенствованию. Меня удивляет некоторая узость понимания йоги, и в частности йога спорта некоторых «опытных йогов» здесь, которые разделяют на внешнее и внутреннее, материальное и духовное, и этим игнорируют событие, которое собирает и объединяет практикующих со всего мира.

А.З. Несколько удивило отсутствие зрителей на чемпионате в Бразилии.

Поедете ли вы еще на подобные мероприятия и если да, то почему?

Д.З. Если соберется сильная российская команда для выступлений в Индии — поеду обязательно. Хотя бы еще двое ребят и кто-нибудь из женщин не для собственной выгоды, а, так сказать, «за державу болея». Но в одиночку — с меня хватит. Все должно быть на уровне, а один в поле не воин.

А.Н. В Индию поеду точно, а насчет чемпионата пока не знаю. Вполне допускаю такую возможность.

Р.Р. Следующий Кубок Мира 2003 г. будет в Португалии. В это раз, может быть, удастся поехать сборной командой Украины и для себя подтвердить, что ты не один и не исключение, что этого можно достигнуть

А.З. Наверное, поеду. В этом году так еще будет европейская конференция и будет много интересных участников.

Как вы считаете, насколько корректна вообще концепция чемпионата по йога спорту?

Д.З. Чемпионаты по йога спорту уже существуют как явление и событие, причем очень популярное

в Индии. Однако Федерации йоги не имеют всемирного, олимпийского статуса, а являются локальными организациями, существующими на деньги спонсоров. Соревнования объединяет крупнейший специалистов в своей области и, одновременно являются эффективным массовым зрелищным мероприятием, пропагандирующим идеи йоги широким слоям населения. Если вы видите рекламу шампуня по телевизору, или футбол, то разве не лучше посмотреть соревнования по йоге, которые по зрелищности не уступают ни тому, ни другому. Наблюдая за практикой мастеров, человек попадает во власть влияния определенных идей, которые олицетворяет сама культурная среда и система ценностей, декларируемая йогой. Немногие смогут сделать, но интерес может пробудиться у многих.

А.Н. Концепция того чемпионата, в котором я участвовал, меня вполне устраивала. Там была приятная, дружелюбная атмосфера, по крайней мере для нас. Нам, россиянам, там были искренне рады — и это чувствовалось. После выступления многие индусы хотели с нами сфотографироваться, пообщаться. Думаю, что такие мероприятия популяризируют йогу, привлекают молодежь к

практике асан. Для меня это в первую очередь была возможность узнать много нового, познакомиться с мастерами йоги из разных штатов Индии, с молодыми индийскими йогой, моими ровесниками, многие из которых тоже уже ведут занятия.

Р.Р. Йога, как и любое другое искусство, для развития и привлечения тех, кому она может быть полезной, должна быть проявленной в «условном внешнем». На мой взгляд, йога-спорт хороший способ популяризации йоги, именно здесь можно увидеть насыщенность и разнообразие простых и сложных упражнений йоги.

А.З. Да, корректно. Это способ интегрировать йогу в социум. Способ подключить йогу к общеобразовательной системе и сделать так, чтобы ее начали субсидировать. Способ привлечь внимание обществу. Возможность пообщаться и обменяться информацией с профессионалами. Увидеть их практику. Например, «намаскаров», как способов приветствия, поклонения стихиям и божествам, огромное количество неизвестных. Сурья и чандра намаскар, которые мы знаем — это лишь вершина айсберга, которую кто-то когда-то показал.

Московская Школа Хатха Йоги

Santosh

приглашаем в новый зал
на Киевской

**ХАТХА ЙОГА
ДЕТСКИЕ ГРУППЫ
ЙОГА С ПАРТНЕРОМ**

www.hathayoga.narod.ru

8-901-750-79-71

8-903-109-53-78

НОВЫЙ ЦЕНТР ЙОГИ В «РОТОНДЕ»

Опытные преподаватели. Различные направления.

Йога Айенгара,

Аштанга Виньяса Йога,

Кундалини Йога, Тантра Йога,

Черниговская школа и др.

Будние дни с 10.00 до 18.30

Тел: 763-23-90, 954-29-85

Адрес: м. «Октябрьская» Ленинский пр-т, д. 18, к. 2.

Сентябрь 2003

СЕМИНАР ПО ЙОГЕ В ТУНИСЕ

проводят

АЛЕКСЕЙ ЗАЙЦЕВ

и ЮЛИЯ БУРАВЛЕВА

— Асаны и пранаямы;

— Медитации и цигун;

— Лекции и ответы на вопросы.

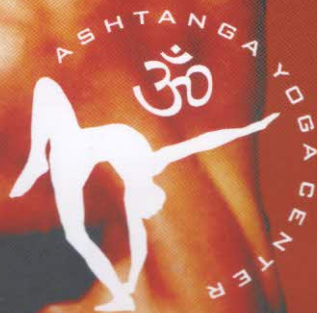
Тел. 372-32-80

8-926-222-17-70

www.hathayoga.narod.ru

Объявления, найденные в глубинах интернета Орлангуром, Неспящим Духом Познания...

Купим партию свежей брахмачарьи в женской упаковке (восстановленную и б/у не предлагать), мобильную шаучу последней модели со встроенным дозатором триклозана и обновлениями через интернет, лицензированные записи внутреннего звука нада (на CD или minidisc), свадхьяю с комплектом мешков-шизоэборников, сантошу со сменным набором улыбок Шивы, Будды, Кришны, Лао-цзы, а также Джеки Чана и Стивена Сигала (купившим более 2 экз. — в подарок — улыбка Б.Н.Ельцина)



Аштанга Йога Центр

И конечно, мы очень благодарны отечественным учителям – Андрею Лаппе и Андрею Сидерскому, которые много дали как нам лично, так и вообще для развития 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."

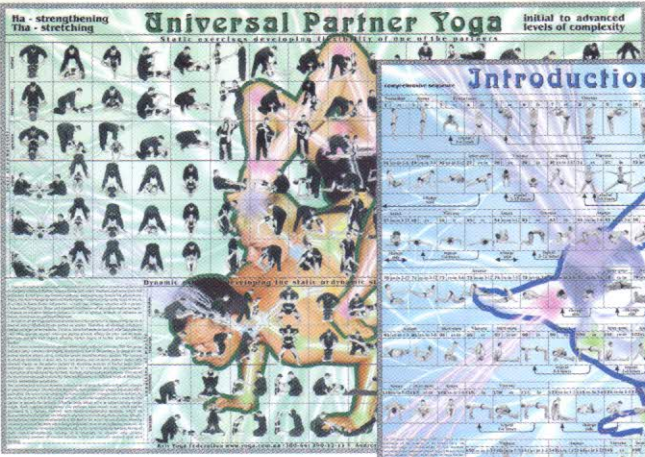
Мы работаем для того, чтобы методики этого древнего удивительного искусства построения гармонично развитого тела и целостной осознающей личности стали доступны для всех людей, стремящихся изменить себя к лучшему и готовых принести на алтарь этого искусства свое время, терпение и упорство, с тем, чтобы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

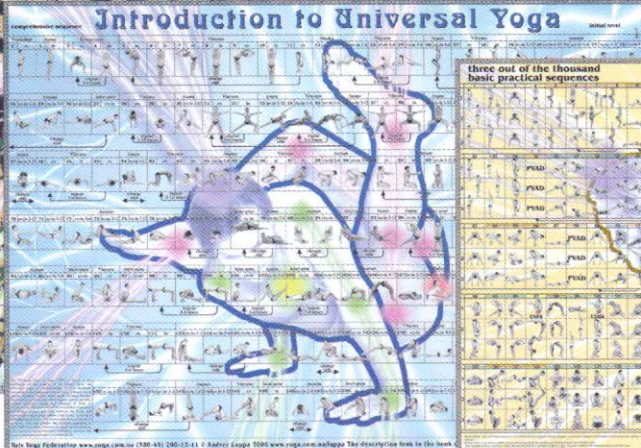
Аштанга Йога Центр образовался более трех лет назад, объединив людей, уже давно практикующих и ведущих занятия до этого в других местах. Начав работать с 5 тренировок в неделю, в настоящее время в нашем расписании 4-5 занятий ежедневно, а Центр стал одним из наиболее известных мест по профессиональному 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 Джирендры Брахмачари Бал Мукунд Сингх (Дели), мастер йоги Гопалкришнан 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.

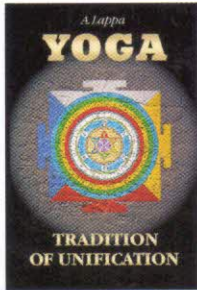
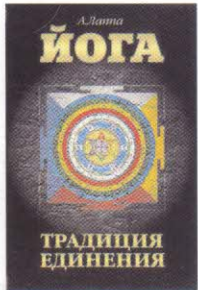
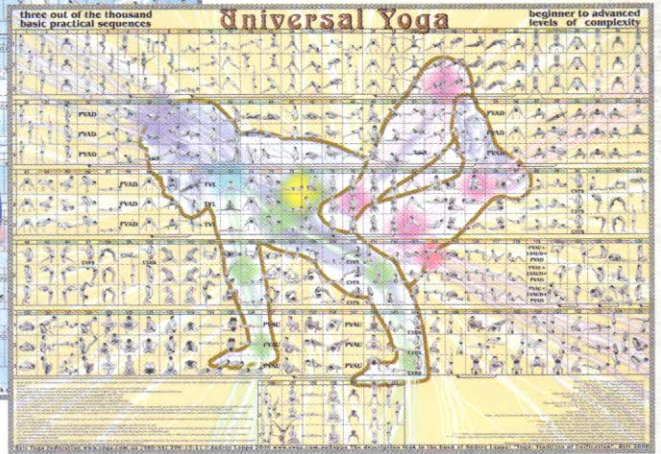


Книги «Йога: Традиция Единения» на рус. и англ. яз. (по рейтингу в США- учебник для профессионалов).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ АНДРЕЯ ЛАППА 1999-2003
 Плакаты «Введение в Универсальную Йогу», «Универсальная Йога» и «Йога с партнером» (перевод на рус. яз. Прилагается).

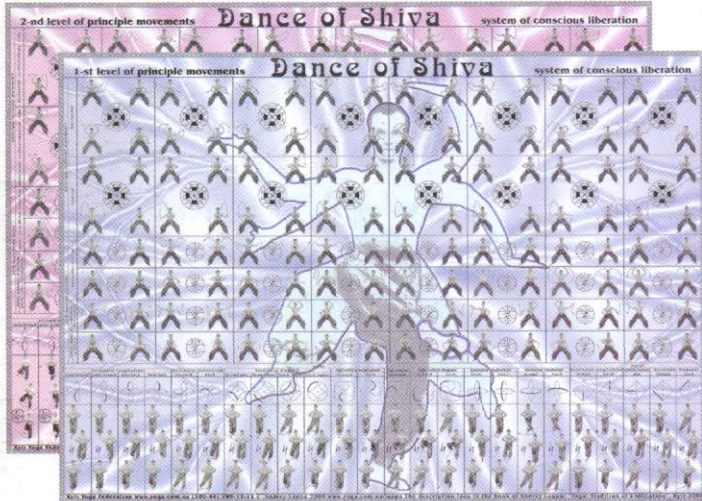


Видео «Универсальная Йога», «Йога-Мала», «Танец Шивы» и др.

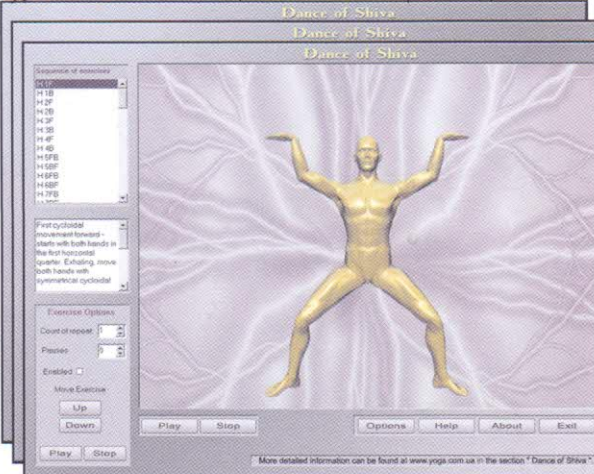


Плакаты «Танец Шивы» базовые движения 1-го и 2-го уровней сложности

CD «Танец Шивы» - электронные тренировочные видеопрограммы для IBM-компьютеров 1-го, 2-го, 3-го и 4-го уровней сложности. Лучше чем обычное видео!

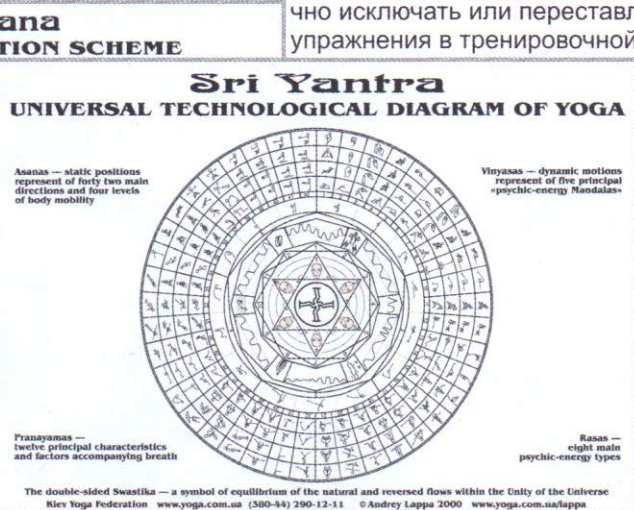


Позволяют самостоятельно преобразовывать параметры своей индивидуальной видеопрограммы: устанавливать различный уровень сложности; изменять скорость движений; задавать время пауз в ключевых точках, перед каждым упражнением и перед началом работы программы отдельно; задавать число повторений каждого упражнения и всей тренировочной программы отдельно; выборочно исключать или переставлять местами упражнения в тренировочной программе



между собой; видеть текст описания техники демонстрируемого упражнения.

Плакаты «Шри Янтра», «Мультиасана», «Танец Шивы» универсальные технологические диаграммы



Заказы у официальных дистрибьютеров

в России www.ritambhara.com 8-901-782-54-10
 на Украине www.yoga.com.ua 8-044-290-12-11, 8-044-290-85-10
 в США www.manduka.com

The double-sided Swastika — a symbol of equilibrium of the natural and reversed flows within the Unity of the Universe
 Kiev Yoga Federation www.yoga.com.ua (380-44) 290-12-11 © Andrey Lappa 2000 www.yoga.com.ua/lappa