



# ЙОГА

№ 2 2003

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

**НАДО МЕНЬШЕ ДУМАТЬ!**  
**время хатха йоги**

**ПУСТОТА ИЛИ НАПОЛНЕННОСТЬ**  
буддийский мастер в поисках истины

**БРАХМАЧАРЬЯ**  
с точки зрения жаждущего ниродха самца

**ЙОГА И ВИПАССАНА**  
внутренняя работа

**КАК МЫ ЕЗДИЛИ ПОБЕЖДАТЬ**  
чемпионат по йога-спорту 2003

**БЕРЕМЕННОСТЬ И ЙОГА**  
помогите себе сами

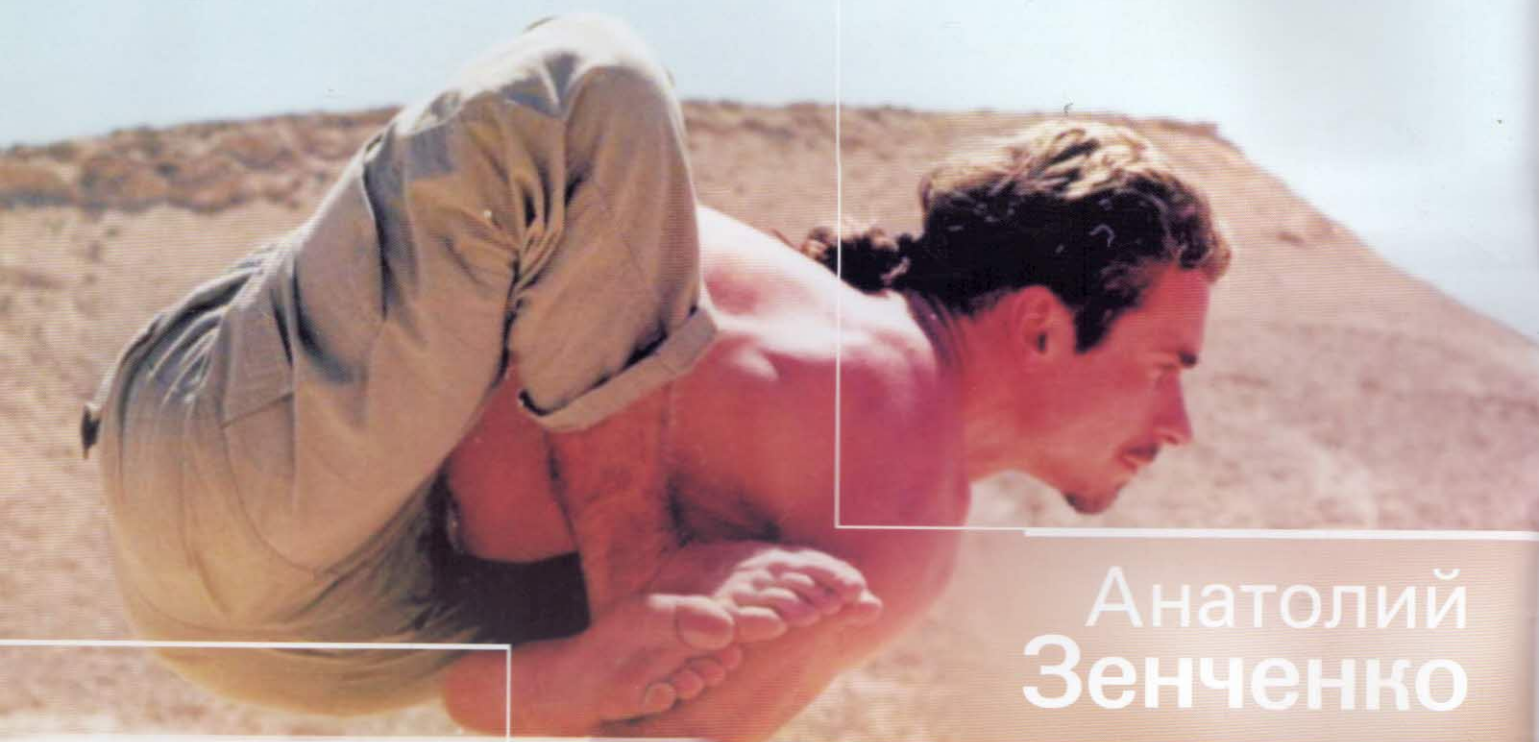
**БХАКТИ ЙОГА**  
all you need is love

**МОЙ ПУТЬ В ЙОГУ**  
раздвинуть границы тела и ума

**ЙОГА В ДВОЕМ**  
практика асан с партнером

**ХАНУМАНАСАНА**  
подношение преданности

# Цикл выездных семинаров под Москвой



Анатолий  
Зенченко

Цикл состоит из четырех семинаров. Основная цель курса - изучение йоги с самого начала, целостное и упорядоченное изложение тренировочных практик от простого к сложному. Это даст возможность отстроить собственную практику в соответствии с Вашими целями и исходя из собственных ощущений. Благодаря этому йога станет частью именно Вашей жизни.

Первый семинар состоится с 28 по 30 ноября. Азы теории и практики: очистительные процедуры, принципы исполнения асан, основы дыхательных техник (пранаямы), созерцательные практики. Семинары будут проходить на базе отдыха под Звенигородом.

**Начинающим** - уникальный шанс начать практику «с нуля», шаг за шагом, никуда не торопясь, никого не догоняя.

**Опытным** - возможность заполнить пробелы и приобрести целостное видение практики.

**Инструкторам** - сформировать методику преподавания, охватывающую все аспекты учения Хатха йоги.

Анатолий Зенченко - двукратный чемпион мира по артистич-йоге. Один из самых известных преподавателей йоги на территории постсоветского пространства и за рубежом. С большим успехом его семинары проходят в Англии, Ирландии, Израиле и в других странах. Является официальным представителем Международной Федерации Йоги.

Записаться на семинар и получить дополнительную информацию Вы можете по телефонам **8-901-750-79-71, 302-65-63**, в Интернете на сайтах [www.yoga.kiev.ua](http://www.yoga.kiev.ua) и [www.hathayoga.narod.ru](http://www.hathayoga.narod.ru) или по электронной почте: [anatoks@ibc.com.ua](mailto:anatoks@ibc.com.ua), [osen\\_@pochtamt.ru](mailto:osen_@pochtamt.ru)

«Вот и лето прошло,  
Словно и не бывало.  
На пригреве тепло.  
Только этого мало.»

Слова замечательного поэта как нельзя лучше отображают ощущения настоящего момента. Поэтому многие стремятся продлить лето всевозможными способами, едут в дальние страны, где пока еще (или вообще всегда — везет же местным жителям!) тепло. Тем же, кто по каким-то причинам не может вырваться из промозглых сел и городов средней полосы к уходящему солнцу, практика йоги поможет открыть солнце внутри себя, что, согласитесь, тоже неплохо.

Заглавная статья этого номера «Современные школы хатха йоги» знакомит вас с наиболее известными и значимыми стилями, имеющими традицию передачи непосредственно от индийских мастеров. И не их вина, что иногда, к сожалению, их практика и наставления ученикам выхолащиваются до бездумного ритуала без понимания сути практики и наполненности внутренним содержанием. Тем не менее, именно сейчас пришло время хатха йоги, об этом с долей иронии рассуждает Майкл, — человек, который непосредственно учился у многих западных мастеров современности, создатель одного из первых наиболее значимых веб-сайтов и конференции по йоге в Рунете.

Андрей Сидерский, продолжая начатую в прошлом номере тему «йога и секс», рассказывает нам свой, как всегда оригинальный, взгляд на эту проблему.

За время, прошедшее с выхода последнего номера журнала произошло много интересных событий, так или иначе связанных с йогой в социуме. Мы, конечно, помним, что настоящая практика — наедине с собой, но иногда йоги все же собираются вместе. На семинар какого-нибудь мастера, просто потусоваться вволю или поговорить о практике и померяться мастерством в исполнении асан. Репортажи с некоторых из подобных слетов мы и хотим вам предложить.

В разделе «Практика» продолжают печататься отрывки из новой книги Андрея Лаппы. На этот раз речь пойдет о парной практике и иерархии сложности асан и виньяс.

Но не только мастера и профессиональные инструкторы являются авторами наших статей, и начинающим уже есть что рассказать полезного, поделиться приобретенным опытом. Мы открываем в этом выпуске новую рубрику — «Рассказы учеников», в которой известные люди, которые достигли успеха на том или ином поприще в жизни, будут рассказывать, как они пришли в йогу. В этом номере — статья известного адвоката Геннадия Гольдина.

Может ли йога помочь при беременности и родах? Для опытного йога ответ очевиден, однако многие неискушенные люди полагают, что бере-

менность лучше переживать, ничем себя не утруждая, лучше всего лежать 😊. Чтобы убедить вас в обратном, в поистине чудодейственной силе древних практик, советуем прочесть статью-отчет Ольги Монако.

Еще одна новая рубрика — «Философия йоги». Ее диапазон весьма широк. Вам самим предоставляется возможность думать, сравнивать, выбирать. Статьи, которые вошли в этот выпуск, посвящены бхакти йоге. Об этом пишет наставник Общества Сознания Кришны, где бхакти йоге уделяется наиболее пристальное внимание, и две обычных, практикующих не так давно йогини, выразивших свое, персональное видение бхакти.

Так получилось, что много места в этом журнале посвящено буддизму. Древняя техника випассаны, по преданию преподанная самим Буддой, и реформаторские взгляды средневекового тибетского мастера совершенно с разных сторон смыкаются с йогой, лишней раз убеждая нас в том, что делая СВОЮ практику в выбранной традиции, не надо замыкаться в рамках школы, стиля, направления, а стоит смотреть вокруг широко открытыми глазами, познавая мир во всем его многообразии.

Представленные в конце номера вышедшие и готовящиеся к изданию книги весьма разной направленности так же представляют широкий спектр изучения йоги.

В заключении этого вступительного слова хочется сказать, что в современном, быстро меняющемся, во многом, на наш взгляд, не лучшую сторону, мире, йога продолжает оставаться островком покоя, мира и любви. И, несмотря ни на что, территория этого маленького острова продолжает расти.

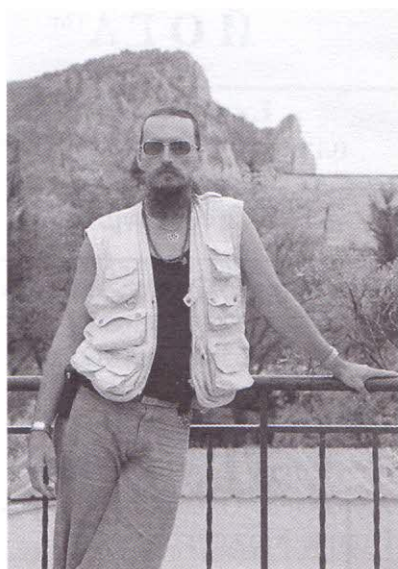
Успехов вам в практике, дорогие читатели. ОМ.

МИХАИЛ КОНСТАНТИНОВ

Понапрасну ни зло,  
Ни добро не пропало,  
Все горело светло,  
Только этого мало.\*

Фото © И. Журавлева

\* Стихи Арсения Тарковского



# ЙОГА™

Ежеквартальный  
иллюстрированный журнал

№ 2 сентябрь 2003

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор: Михаил  
Константинов

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

Верстка: Сергей Хос  
Фотодизайн: Екатерина Сивакова

Веб-мастер: Александр Воробьев

Корректурa: MNK, Ольга  
Любомирская

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

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

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

Напечатано в России,  
Типография «Технология ЦД»

Журнал зарегистрирован в  
Министерстве РФ по делам  
печати, телевидения и средств  
массовой информации.

Свидетельство о регистрации ПИ  
№ 77-14741 от 25.02.2003

Тираж: 5000 экз.

Цена свободная

Электронная версия журнала:

<http://yogamagazine.ru>

Для писем:

[letters@yogamagazine.ru](mailto:letters@yogamagazine.ru)

Распространение:

[subscribe@yogamagazine.ru](mailto:subscribe@yogamagazine.ru)

Рекламный отдел:

[reclama@yogamagazine.ru](mailto:reclama@yogamagazine.ru)

© АНО Федерация йоги

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Слово Главного редактора  
3 Путь на Запад. Современные школы хатха йоги.  
*Илья Журавлев*

### КОНЦЕПЦИИ

- 9 Время хатха йоги. *Майкл*  
12 Брахмачарья с точки зрения жаждущего ниродха  
самца. *Андрей Сидерский*

### ХРОНИКА СОБЫТИЙ

- 13 Семинар Брайана Кеста в Киеве. *Андрей Сидерский*  
14 Крым, Кацивели. Один день мастер-тусовки  
*Алексей Жарков*  
15 Репортаж с семинара Андрея Лаппы в Израиле  
*Лила Пойт*

### ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

- 17 Йога – связь со Всевышним. *Гуру Бхакта-дас*  
19 Бхакти йога как она есть. *Наталья Шувалова и Налини  
Деви Каулини*

### ПРАКТИКА

- 22 Держите свой нос чистым. *Дик Равицца*  
24 Иерархия сложности асан и виньяс на различных  
уровнях практики Универсальной Йоги. *Андрей Лаппа*  
27 Хануманасана, поза царя обезьян. *Айдал Покхивала*  
33 Физическая практика с партнером. *Андрей Лаппа*

### РАССКАЗЫ УЧЕНИКОВ

- 36 Мой путь в йогу. *Геннадий Гольдман*

### ЙОГОТЕРАПИЯ

- 38 Беременность и йога — реальный опыт. *Ольга Мона-  
ко, комментарии Татьяны Толочковой*

### ЙОГА И ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

- 40 Пустота или наполненность? Древний учитель пере-  
сматривает учение Будды. *Линда Джонсен*  
42 Йога и випассана. Внутренняя работа. *Александр  
Воробьев и Михаил Баранов*

### НОВЫЕ КНИГИ

Вышли в свет:

- 21 Брайравананда. «Трикасамарасья Каула»

Готовятся к печати:

- 48 Джордж Уестон Бриггс «Горакхнатх и канпхата-  
йогины»  
49 Т.К.В. Десикачар «Здоровье, исцеление и нечто боль-  
шее в живущей традиции Шри Кришнамачарьи»

### ЙОГА-СПОРТ

- 51 Как мы ездили в Португалию побеждать. *Татьяна  
Ливень*

### ОБЛОЖКА:

- 1 страница — Андрей Лаппа и Татьяна Кирилец, фото из  
архива Андрея Лаппы,  
дизайн Екатекрыны Сиваковой  
2 страница — дизайн Виталия Басенка  
3 страница — дизайн Вячеслава Вирича  
4 страница — дизайн Ольги Шевченко

Редакция выражает отдельную благодарность Екатерине  
Сиваковой за самоотверженный аккордный труд по подготовке  
цветных страниц этого номера.

Илья Журавлев

## ПУТЬ НА ЗАПАД СОВРЕМЕННЫЕ ШКОЛЫ ХАТХА ЙОГИ

**Х**атха йога — это древняя духовная практика, которая через работу с телом и дыханием позволяет «вывести» сознание человека на более высокий уровень функционирования. Не секрет, что психика и физическое тело взаимосвязаны. Если человек освобождается от мышечных закреплений и энергетических «блоков» — нарушений естественного течения тонкой энергии (праны) в теле, это, в свою очередь, гармонизирует его сознание, делая его более ясным, уравновешенным, способным к точной концентрации и глубокому расслаблению, отсутствию постоянного потока надоедливых мыслей и беспокоящих эмоций. Это дает возможность укрепить здоровье и развить осознание, чтобы в дальнейшем перейти к более сложным практикам работы с тонкой энергией и энергетическими центрами (чакрами), то есть к практике раджа йоги (без освоения хатха йоги реально осуществлять более «тонкие» практики невозможно — если энергетические каналы загрязнены, а ум беспокоен, это будет просто бессмысленное фантазирование и самообман). Конечная цель традиционной практики йоги — то, что на ограниченном человеческом языке можно условно обозначить как духовную самореализацию, просветление, Единение с Божеством. Однако даже если человек не ставит перед собой духовных и мистических целей, он вполне успешно может применять некоторые методы хатха йоги для обретения физического и ментального здоровья, жизненной энергии. «Сильное тело, спокойный ум» — как любит говорить о результатах практики асан один из известных современных учителей, Шри К. Паттабхи Джойс.

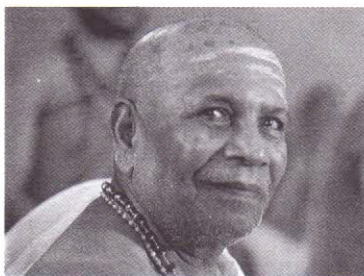
Пессимисты считают, что перенесенная в западный мир, выведенная из контекста религиозной индийской среды, хатха йога подверглась профанации и была низведена до уровня просто лишь восточной оздоровительной системы или экзотической гимнастики. Оптимисты верят, что йога обретает второе рождение и постепенно ее восприятие будет «углубляться», ведь недаром многие высоко реализованные индийские учителя специально направляли своих учеников на Запад с напутствиями типа: «люди ждут». Отчасти правы и те, и другие. Однозначного ответа, как водится, нет. Также, как и в самой Индии, на Западе есть разные практикующие, разные учителя, разный уровень глубины восприятия. В любом случае, «путь на Запад» уже проложен, и время не повернуть вспять.

В современном мире существует ряд известных школ хатха йоги, каждая из которых представляет свой стиль практики. На западе наиболее известны Аштанга виньяса йога в передаче Шри К. Паттабхи Джойса (кратко ее обычно называют просто «аштанга йога») и стиль йоги, разработанный Шри Б.К.С. Айенгаром, для краткости называемый «Айенгар йога». Оба эти выдающихся мастера учились у одного гуру — Шри Тирумала Кришнамачарья (1888–1989), который в начале 1930-х годов открыл Йогашалу (школу йоги) в южноиндийском городе Майсор, тогдашней столице штата Карнатака. До этого он в качестве странствующего йогина бродил по Индии и Гималаям, обучаясь у разных гуру и мастеров, несколько лет жил в Тибете на берегу озера Манасаровар со своим учителем йоги Рам Моханом Брахмачари. Кришнамачарья был выдающимся знатоком санскрита, индийской религии, философии и литературы, аюрведы, астрологии и других мистических дисциплин. Помимо П. Джойса и Б.К.С. Айенгара известными учениками Кришнамачарья являются его сын Т.К.В. Десикачар<sup>1</sup> (род. в 1938, живет на юге Индии в Ченнаи (Мадрас), и преподает свою версию последовательностей отца — более мягкий и вариативный стиль «винни-йога», а также философию йоги и пение мантр), и уроженка Риги, дочь шведского отца и русской матери Индра Дэви (в миру Евгения Петерсон, 1899–2002), которой Кришнамачарья, видимо, давал простой стиль практики асан без использования виньяс, и которая, сама будучи актрисой, с успехом «прививала» практику асан голливудским звездам 50-х годов, а позднее, перебравшись к мужу в Мексику, основала там ряд ашрамов (она была ученицей Сатья Сай Бабы) и школ йоги.

### АШТАНГА ВИНЬЯСА ЙОГА

«Суровое» направление традиции Кришнамачарья в наши дни продолжает Шри Кришна Паттабхи Джойс (род. в 1916). Он обучает Аштанга виньяса йоге так, как Гуру обучал его самого. Систематизировав наследие учителя, Джойс составил 4 базовых последовательности асан, представляющие на сегодняшний день «классическую» аштанга виньясу. Это мощный динамический стиль, в котором выполнение асан неразрывно связано с движени-

<sup>1</sup> Его замечательная книга, повествующая о Кришнамачарье, а также философии и практике Хатха Йоги, недавно вышла в свет — Т.К.В. Дешикачар «Сердце Йоги», изд-во София, 2003.



Шри К. Паттабхи Джойс

ями перехода из одной позы в другую, особым дыханием («уджайи пранаяма»), а также концентрацией взгляда на определенных точках («дришти»). Асаны перемежаются динамическими связками — виньясами, отсюда и название школы. Паттабхи Джойс описал основы стиля в своей книге «Йога Мала» (первое индийское издание — 1958 год, в 1999 книга переведена на русский язык<sup>2</sup>). Многие отмечают, что интенсивная практика аштанги, быстро освобождающая тело от токсинов и «заряжающая» практикующего внутренней энергией, очень хорошо подходит современным людям, живущим в жестком урбанизированном социуме, где человеку желательно уметь быть собранным без излишнего напряжения, и обладать значительным запасом физической и ментальной «прочности». По своему типу аштанга виньяса весьма напоминает традиционные динамические тибетские школы практики асан, и действительно, картина выполнения подобных комплексов органичнее представляется в суровых гималайских горах, нежели в знойных и расслабленных индийских долинах. Стоит вспомнить также и о месте жительства учителя Кришнамачарьи. Возможно поэтому аштанга и похожие на нее динамические стили так быстро обрели популярность в странах с прохладным климатом, например в Финляндии и России.

Одним из первых западных учеников Паттабхи Джойса в 60-е годы был бельгиец Андре ван Лисбет, автор ряда качественных работ по йоге и тантре, а также знаменитого учебника по пранаяме<sup>3</sup>. Однако в его самоучителе по хатха йоге метод использования виньясы описан не был, хотя упоминалось характерное для аштанги использование бандх. Очевидно, осторожный ван Лисбет считал, что европейцам 60-х не стоило практиковать столь мощный стиль самостоятельно. До открытия аштанги западному миру оставалось ждать каких-нибудь десять лет. Ничто по сравнению с вечностью.

В начале 1970-х, молодой американский хиппи Дэвид Вильямс, путешествуя по Индии в поисках интересных школ йоги, повстречал на пляже в Пондичерри, штат Тамил Наду, сына Паттабхи Джойса — Манджу, который выполнял на песке последовательность 3-го уровня. Они познакомились, и вскоре Дэвид и его подруга Нэнси Гилгоф поехали к Джойсу в Майсор. В 75-м они устроили ему се-

минар в США, и после этого поток аштанги было уже не остановить. Многие из первых американских учеников Джойса сами стали ведущими мировыми учителями его стиля — это Дэвид Свенсон, Ричард Фриман, Тим и Чак Миллеры, Эдди Штерн, Нэнси Гилгоф и другие. В 80-е к этому звездному сообществу присоединились и европейские учителя — итальянец Лино Миеле и англичанин Джон Скотт<sup>4</sup>. Паттабхи Джойс до сих пор преподает в своей школе в Майсоре<sup>5</sup>, хотя из-за большого количества желающих он уже не может уделять столько персонального внимания ученикам, как это было в 70-е, да и плата за обучение одна из самых высоких в Индии, что обусловлено учениками преимущественно из США. Несмотря на свой возраст, Джойс до сих пор выезжает с семинарами в Штаты, Австралию и некоторые страны Европы. Его «официальным» преемником является его внук Шарат Рангасвами, помогающий ему проводить занятия в Индии и на Западе. Манджу Джойс живет в США и также проводит занятия.

Практика аштанга виньясы довольно быстро приносит позитивные результаты как на физическом, так и на более «тонком» уровне, однако для успешного освоения традиционных комплексов ученику желательно иметь неплохую физическую форму, быть привычным к активному образу жизни. Если же человек давно не занимался элементарной физкультурой, то практика даже 1-го (самого начального) уровня Аштанга виньяса йоги может стать для него непосильным «вызовом», который может привести к ненужной перегрузке, а если быть торопливым и неосторожным, да к тому же не иметь квалифицированного руководства, то и к травмам. Поэтому в тех центрах, которые ориентируются на классическую «аштангу», в начальных группах, как правило, проводятся занятия в приближенном к традиционному, но более простом режиме. В Москве аштанга виньясой в «новичковом» и «продвинутом» виде можно заниматься в Аштанга Йога Центре.<sup>6</sup>

## ЙОГА АЙЕНГАРА

Другим направлением хатха йоги, не менее популярным на Западе, а в современной Индии пожалуй наиболее известным, является статическая йога Б.К.С. Айенгара (род. в 1918 г.). Шри Белур Кришнамачар Сундарараджа Айенгар был учеником и дальним родственником Кришнамачарьи, и еще подростком его в весьма болезненном состоянии отдали для укрепления здоровья под опеку

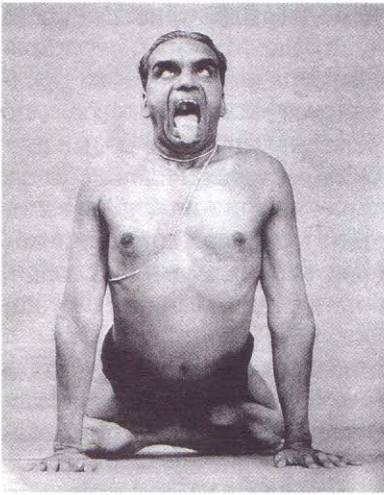
<sup>2</sup> Шри К. Паттабхи Джойс «Йога Мала», изд-во Янус, 1999.

<sup>3</sup> Его книга справедливо считается одним из самых лучших учебников по пранаяме на западных языках. Русское издание: Андрэ ван Лисбет «Пранаяма. Путь к тайнам йоги», изд-во Янус, 2000.

<sup>4</sup> Помимо «Йога Малы» существуют три основных книги по аштанга виньясе, написанные ведущими преподавателями. Это работы Лино Миеле, Дэвида Свенсона и Джона Скотта. Краткая работа Лино Миеле вошла в состав сборника «Динамические практики в классической йоге», изд-ва София и Янус, 1999. Самая подробная и полно иллюстрированная книга — Джона Скотта, готовится к публикации в издательстве Ритамбхара.

<sup>5</sup> www.ayri.org

<sup>6</sup> www.yoga108.com



Шри Б.К.С. Айенгар

Гуру. Учитель однако обращался с ним довольно жестко, интенсивно «натаскивая» для показательных демонстраций йогасан, и после нескольких лет обучения направил восемнадцатилетнего ученика в Пуну для преподавания йоги в этом городе. В Пуне Айенгар с молодой женой

вел аскетическую бедную жизнь, на средства от немногочисленных индийских учеников, и в основном посвящал время самостоятельной практике и отрабатывал вместе с супругой выполнение асан с партнером («она была моим учеником и учителем» — позднее писал Айенгар).

Ситуация изменилась, когда в начале 50-х у него начали появляться первые западные ученики. Одним из них стал всемирно известный скрипач Йегуди Менухин, который впоследствии пригласил Айенгара преподавать в Швейцарию, так как некоторые симфонические музыканты — коллеги Менухина, проявили интерес к хатха йоге. Так началось триумфальное шествие йоги Айенгара на Запад. Несмотря на то, что сам он достиг замечательных результатов в практике асан благодаря динамическому стилю аштанга виньясы (сохранился даже снятый по инициативе тогдашнего махараджи Майсора кинофильм 1938 года, где молодой Айенгар вместе со своим учителем выполняют «продвинутые» комплексы аштанги — уже тогда его уровень выполнения асан был отличным) для негибких западных учеников он разработал свою, статическую систему, в которой большое внимание уделил травмобезопасности и, чтобы упростить освоение сложных поз, включил использование подручных средств: ремней, деревянных «кирпичей», одеял, валиков — тех самых знаменитых «props», без которых уже трудно представить современную «айенгар йогу». Хотя сам гуруджи и в зрелом возрасте был способен делать асаны очень высокой сложности (например на любительской записи 1975 года он выполняет практику на крыше своего дома — это интенсивная аштанга со множеством глубоких прогибов назад), в его системе, преподаваемой в центрах йоги Айенгара по всему миру, используются в основном простые асаны, особенно стоячие позы (они во многом совпадают с блоком стоячих асан из аштанга виньясы) которые дольше удерживаются, и часто выполняются с помощью вспомогательных средств, так что даже самый неподготовленный

человек может заниматься без риска получить серьезную травму. Большое внимание уделяется тщательной «отстройке» асаны, буквально «выставляется» чуть ли не каждый палец ноги, оговаривается точное положение тех или иных костей скелета и даже натяжение кожи. Это не только руководства по выравниванию физического тела в асане, но и метод развития осознания всего тела и концентрации ума практикующего.

Шри Б.К.С. Айенгар является автором трех знаменитых книг по хатха йоге — «Прояснение Йоги» (первое издание вышло в 1966 году, в книге описания и фотографии нескольких сотен асан), «Прояснение Пранаямы» и автобиографической «Древо Йоги». Из этих трех первая работа, «Light on Yoga», пожалуй, наиболее эпохальная книга по хатха йоге за всю историю XX века. Как в Индии, так и на западе эту книгу принято считать настоящей энциклопедией в своей области, а в странах, находившихся за «железным занавесом» это был пожалуй основной источник по «продвинутому» уровням практики асан, воспитавший целую плеяду самостоятельно выучившихся мастеров. Все книги Б.К.С. Айенгара, а также посвященная особенностям женской практики «Йога — драгоценность для женщин» его дочери Гиты Айенгар, издавались на русском языке.<sup>7</sup>

Несмотря на преклонный возраст, гуруджи до сих пор преподает в своем «Институте йоги памяти Рамамани»<sup>8</sup> (так Айенгар назвал свою школу после смерти горячо любимой жены) в Пуне, вместе с дочерью Гитой и сыном Прашантом. Однако количество желающих так велико, что для обучения надо записаться в очередь длинной около трех лет. Для тех, кого заинтересовал этот стиль, в Москве и Петербурге можно порекомендовать Центр йоги Айенгара<sup>9</sup>, есть подобные центры и в некоторых других городах России и СНГ.

Известны также не столь широко популярные в западном мире, но весьма уважаемые в самой Индии школы Дхирендры Брахмачари, Свами Шивананды и Свами Сатьянанды Сарасвати. Но если две последние имеют на западе свои центры и учителей, то первая — весьма редкая птица.

## ШКОЛА ДХИРЕНДРЫ БРАХМАЧАРИ

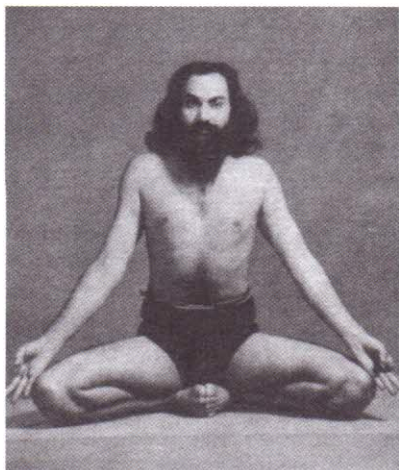
Свое начало эта школа ведет от духовного учителя и йогина Махариши Картикейи, который по преданию обладал *siddhi* (сверхъестественными способностями) и прожил около 300 лет. Именно он передал одному из своих учеников — Свами Дхирендре Брахмачари (1925–1994) свои познания в искусстве хатха йоги: крийях, асанах и сук-

<sup>7</sup> Последние переиздания: Б.К.С. Айенгар «Йога Дипика» (Прояснение Йоги), изд-во Петров и сыновья, 2001.

Б.К.С. Айенгар «Прояснение Пранаямы», изд-во «МЕДСИ» 2003  
Б.К.С. Айенгар «Йога Врикша» (Древо Йоги), изд-во «МЕДСИ» 1998  
Гита Айенгар «Йога для женщин», изд-во Сарасвати, 2003.

<sup>8</sup> www.bksiyengar.com

<sup>9</sup> www.yoga.ru, www.yogastudio.ru



Свами Дхирендера Брахмачари

Брахмачари является мастер Бал Мукунд Сингх, ведущий преподаватель государственного института Йоги в Дели. В этой школе большое внимание уделяется очистительным упражнениям (в разных масштабах они существуют во всех школах йоги), которые называются «крийи» и подготавливают тело для дальнейшей работы в асанах. Это и промывание носоглотки водой, «заглатывание» бинта для очищения пищевода, промывание кишечника и т.п. Сами же позы удерживаются в этой системе довольно длительное время, как в йоге Айенгара, но встречаются и динамические переходы из асаны в асану, а также интенсивный Сурья Намаскар, включающий глубокие прогибы назад. Этот стиль запоминается некоторым количеством «необычных», порой очень сложных, асан, которые не встречаются в других школах. Большое внимание уделяется прогибам назад и работе с областью крестца — считается, что это связано с пробуждением энергии кундалини. Дхирендра Брахмачари написал две книги: «Сукшма Вьяма»<sup>10</sup>, где описываются динамические упражнения, очистительные практики и несколько базовых асан, и «Йогасана Виджняна»<sup>11</sup>, целиком посвященная практике асан. Планировалась также третья книга — «Мудра и Пранаяма», но она так и осталась в рукописи, в связи с гибелью Свами во время аварии его частного самолета. Дхирендра Брахмачари был личным наставником йоги у Индиры Ганди (она даже написала предисловие к его книге), и в последние годы больше времени жил не в своем ашраме в горах Кашмира, а в Дели, где активно проводил кампанию по популяризации хатха йоги среди населения Индии, подготовке инструкторов йоги для индийских школ, издания своих книг на хинди и английском. В 60-х, когда советские ученые хотели исследовать некоторые техники йоги на предмет их использования в подготовке космонавтов, в качестве эксперта в СССР из дружественной Индии приезжал именно Свами Брахмачари.

*шма-вьяме* (энергичных динамических упражнениях, часто выполняемых на задержке дыхания, для «разогрева» и увеличения пластичности мышц, связок и суставов). В Индии в наши дни известным представителем школы Дхирендры

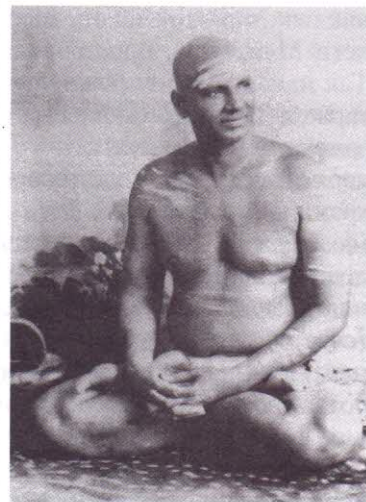
Брахмачари является мастер Бал Мукунд Сингх, ведущий преподаватель государственного института Йоги в Дели. В этой школе большое внимание уделяется очистительным упражнениям (в разных масштабах они существуют во всех школах йоги), которые называются «крийи» и подготавливают тело для дальнейшей работы в асанах. Это и промывание носоглотки водой, «заглатывание» бинта для очищения пищевода, промывание кишечника и т.п. Сами же позы удерживаются в этой системе довольно длительное время, как в йоге Айенгара, но встречаются и динамические переходы из асаны в асану, а также интенсивный Сурья Намаскар, включающий глубокие прогибы назад. Этот стиль запоминается некоторым количеством «необычных», порой очень сложных, асан, которые не встречаются в других школах. Большое внимание уделяется прогибам назад и работе с областью крестца — считается, что это связано с пробуждением энергии кундалини. Дхирендра Брахмачари написал две книги: «Сукшма Вьяма»<sup>10</sup>, где описываются динамические упражнения, очистительные практики и несколько базовых асан, и «Йогасана Виджняна»<sup>11</sup>, целиком посвященная практике асан. Планировалась также третья книга — «Мудра и Пранаяма», но она так и осталась в рукописи, в связи с гибелью Свами во время аварии его частного самолета. Дхирендра Брахмачари был личным наставником йоги у Индиры Ганди (она даже написала предисловие к его книге), и в последние годы больше времени жил не в своем ашраме в горах Кашмира, а в Дели, где активно проводил кампанию по популяризации хатха йоги среди населения Индии, подготовке инструкторов йоги для индийских школ, издания своих книг на хинди и английском. В 60-х, когда советские ученые хотели исследовать некоторые техники йоги на предмет их использования в подготовке космонавтов, в качестве эксперта в СССР из дружественной Индии приезжал именно Свами Брахмачари.

С циклом лекций и демонстраций приезжал также его молодой тогда ученик Бал Мукунд Сингх. Возможно еще со времени этих визитов книги Брахмачари ходили в «самиздатовских» переводах по стране, и также сыграли значительную роль в развитии йоги на суровых просторах нашей Родины. В западные страны Брахмачари никогда не выезжал, его книги видимо туда не доходили, и похоже, только единичные специалисты или люди, много лет прожившие в Индии, знают о существовании этой традиции.

В наши дни в Прибалтике преподает учитель йоги, обучавшийся еще у самого Свами Брахмачари в Индии, в последние годы ряд преподавателей йоги из Москвы, Петербурга и Киева изучали практику этой школы у Бал Мукунд Сингха в Делийском институте йоги. Возможно, учителя, знакомые с этим направлением, есть также во Франции и Латинской Америке.

## ШКОЛА СВАМИ ШИВАНАНДЫ

Свами Шивананда из Ришикеша (1887-1963) — духовный учитель шиваитского направления религиозной школы Адвайта Веданта, является основателем еще одной современной ветви хатха йоги, которую часто называют «Шивананда йога». Выходец из тамильской брахманской семьи, в молодости Свами, получив западное медицинское образование, работал врачом в Малайзии, где помимо своей работы пропагандировал йогу и аюрведу, а также организовал много благотворительных клиник для бедных слоев населения. Вернувшись домой после длительного отъезда, и наблюдая за счастливо хлопочущими у его багажа родителями, он внезапно чувствует порыв отправиться в духовные странствия, и уловив момент, даже не попрощавшись и не взяв с собой ничего, навсегда уходит из дома. Шивананда ведет суровую жизнь бродячего аскета, получает посвящение в мистический орден Сарасвати, путешествует по Южной Индии и Гималаям. В 1940-х годах он осел в Ришикеше, где организовал ашрам и «Лесную академию Йоги и Веданты». Многие в Индии знали о нем как о выдающемся духовном учителе, строгим и бескомпромиссным в вопросах доктрины и очень добрым и часто даже беспомощным в обыденной жизни. Ученики, ответственные за хозяй-

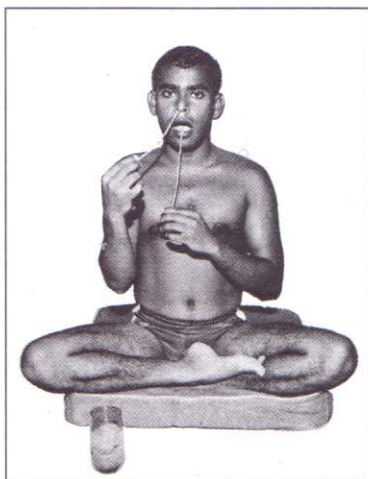


Свами Шивананда

<sup>10</sup> Дхирендра Брахмачари «Йога — сукшма-вьяма», изд-во София, 2000.

<sup>11</sup> Готовится к публикации в издательстве Ритамбхара.

ство, частенько прятали от своего Гуру пожертвованные в ашрам деньги, так как он их сразу же раздавал, и часто в ашраме не было ни рупии. Свами Шивананда начал издавать популярную литературу по йоге и Веданте, рассчитанную на простых людей, а не на элитарную брахманскую среду<sup>12</sup>. Одну из таких брошюр однажды нашел в мусорном ведре своей части молодой офицер индийской армии, который заинтересовался ей и решил воспользоваться увольнительной, чтобы съездить в Ришикеш и посмотреть на автора. Увидев своего Гуру, он понял, что хочет уволиться из армии и остаться в ашраме навсегда. Это был будущий Свами Вишнудевананда (1927–1993), который впоследствии и привез эту йогу на запад — в Канаду и США. Учитель благословил его на



Свами Вишнудевананда

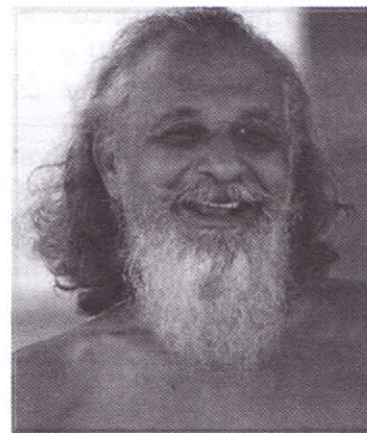
(приветствие солнцу), однако такой тщательной «отстройки» асан, как в айенгар йоге, нет. В отличие от направлений, идущих от Кришнамачарьи, здесь дыхание в асанах брюшное, живот расслаблен, и бандхи применяются нечасто, зато распространена техника концентрации внимания на той или иной чакре во время выполнения асаны. Традиционно используется около сорока асан, хотя последовательности могут варьироваться, и каких-то «новых» асан не допускается. Впрочем, это во многом зависит от конкретного инструктора и его опыта обучения. Обычно в школах направления Свами Шивананды, как в США, так и в Индии, изучается «Пурна Йога» (полная йога), т.е. комплекс из хатха (асаны и пранаямы), бхакти (поклонение Богу), карма (бескорыстный труд), и джняна (изучение священных текстов) йоги. В наше время наследие Шивананды продолжают между-

поездку со словами: «люди ждут». В 1960-м году Вишнудевананда опубликовал известную книгу «Полное иллюстрированное руководство йогой»<sup>13</sup>, в которой описаны и изображены около 140 асан. Практика асан в этой школе статическая, в качестве разминки используется динамический комплекс «Сурья Намаскар»

народное «Общество Божественной Жизни» (это религиозная община, ориентированная на духовную линию преемственности Свами Шивананды, и практически не связанная с хатха йогой), центр которой находится непосредственно в ашраме Шивананды в Ришикеше, и сеть ашрамов и центров «Шивананда йоги»<sup>14</sup>, основанных Свами Вишнудеванандой и его западными учениками. Два самых крупных находятся в Канаде (первой западной стране, куда приехал Вишнудевананда) и на юге Индии в штате Керала. Обучение в них (даже в индийском) ориентировано на состоятельных западных студентов, и включает в основном курсы для начинающих.

## БИХАРСКАЯ ШКОЛА ЙОГИ

Другой знаменитый ученик Свами Шивананды — Свами Сатьянанда Сарасвати (родился в 1923). После 12-летнего обучения у Свами Шивананды он чувствует потребность покинуть стены ашрама для продолжения духовных поисков (есть также версия, что одной из причин ухода было неодобрение со стороны некоторых «вышестоящих» Свами его интереса к буддизму и тантре, что впрочем, в связи с традиционной индийской дипломатией, никогда не было «официально» озвучено). Сатьянанда отправляется в длительные странствия по Индии, Афганистану, Бирме, Непалу и Цейлону, совершенствуясь в практиках йоги и тантры у разных мастеров. В 1963 году он основал Бихарскую школу йоги в Мунгере<sup>15</sup>, где на одной территории был открыт ашрам и современный научно-исследовательский центр. За образец был взят средневековый буддийский университет Наланда, который когда-то находился в этих местах. В Бихарской школе проводился ряд исследований воздействия древних практик йоги и тантры на организм и сознание человека. Ашрам-университет (в Индии он имеет статус официального учебного заведения, дающего высшее образование в области йоги и терапии) с самого начала был ориентирован на прием не только индийских, но и западных учеников, и имел структуру теоретических и практических занятий, свойственную учебным заведениям. Минимальный курс обучения включает три месяца постоянного проживания в стенах аш-



Свами Сатьянанда Сарасвати

<sup>12</sup> Целый ряд работ Свами Шивананды вышел на русском в издательстве София и ряде других: это и «Новый взгляд на традиционную йогатерапию», «Йога и здоровье», «Кундалини Йога», «Йога и сила мысли», замечательная работа по шиваистской Адвайте «Господь Шива и его почитание» и др.

<sup>13</sup> Русское издание: Свами Вишнудевананда «Полная иллюстрированная книга йоги», изд-во Паритет, 1990. Неважно изданная, с рисунками вместо оригинальных фотографий, эта книга впрочем давно уже стала библиографической редкостью.

<sup>14</sup> [www.sivananda.org](http://www.sivananda.org)

<sup>15</sup> [www.yogavision.net](http://www.yogavision.net)

рама. Хатха йога Бихарской школы в большей степени ориентирована на йогатерапию, и включает в себя простые асаны (выполняемые в статике), очистительные процедуры, пранаямы. В общей сложности практикам хатха йоги не уделяется больше часа в день, остальное время занимают лекции, религиозные ритуалы, работа по хозяйству. Свами Сатьянанда Сарасвати и его ученики написали целый ряд авторитетных книг и комментариев по хатха и кундалини йоге, тантрическим практикам и медитации, некоторые из которых уже переведены на русский язык. Следует отметить прежде всего «Кундалини Тантру» и «Древние тантрические техники Йоги и Крийи» Свами Сатьянанды<sup>16</sup>, «Хатха Йога Прадипика» с комментариями австралийской ученицы Сатьянанды — Свами Муктибодхананды Сарасвати<sup>17</sup>. Одним из интересных направлений школы является практика «йога нидры» (пребывание в подобном сну измененном состоянии сознания с целью глубокого расслабления тела и ума), книга по этой практике также выходила на русском языке<sup>18</sup>. В 1983 году Свами Сатьянанда оставил руководство Бихарской школой своему ученику и преемнику Свами Ниранджананде, а сам удалился в отшельничество, общаясь только с близким кругом учеников. Однако иногда во время религиозных праздников он навещает Бихарскую школу и даже принимает всех желающих поговорить с ним. В некоторых странах Европы, Америки и Австралии существуют

центры «Сатьянанда йоги», знакомящие с этой традицией.

На этом мы завершим первый этап нашего путешествия по школам и направлениям хатха йоги. В заключение — придерживаясь традиционного восточного стиля — немного занудного морализма. Везде, но особенно часто на пост советском пространстве, в умах некоторых людей встречается тенденция «осуждать» и «критиковать» другие школы и направления, при этом, к сожалению, в большинстве случаев даже не будучи толком знакомыми с объектами своих рассуждений. «Пусть цветут сто цветов» — гласит восточная поговорка. Глупо было бы утверждать, что только один цветок прекрасен, или «самый настоящий и правильный». Это признак закрытого, «зажатого» ума и прочно укрепившегося эго (хотя, с другой стороны, не стоит впадать и в наивный романтизм, не замечая среди цветов ядовитые сорняки сект и самозванных «гуру»). Когда современного лидера тибетских буддистов Далай Ламу спросили, что является самым опасным для буддизма в наше время, он не колеблясь ответил: «сектантство». Это можно применить и к йоге. Мудрый найдет в многообразии школ и методов «топливо» для роста собственной практики, глупец — бесконечные пересуды о «правильных» и «неправильных» школах, забывая что лучший аргумент — не формальная принадлежность к тому или иному направлению, а качество собственной практики, ответ самому себе на вопрос: «насколько мое тело и сознание близко к уровню, описанному в текстах по Йоге?»

Ну а в следующем выпуске журнала нас ждут цветы, возросшие из индийских семян уже непосредственно на западной почве.

<sup>16</sup> Свами Сатьянанда Сарасвати «Кундалини тантра», изд-во Консент, Ника-центр, 1997.

Свами Сатьянанда Сарасвати «Древние тантрические техники Йоги и Крийи. Систематический курс», изд-во К. Кравчука, 2003.

<sup>17</sup> «Хатха Йога Прадипика» (Прояснение Хатха Йоги) с комментариями Свами Муктибодхананды Сарасвати. Изд-во Ишвара, 2002.

<sup>18</sup> Свами Сатьянанда Сарасвати «Йога Нидра», изд-во Профит-Стайл, 2002.

## АНДРЕЙ ЛАППА СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ СЕМИНАР В ИЗРАИЛЕ 22-31 января 2004



К участию в семинаре приглашаются также непрофессиональные практики  
График может корректироваться. Контроль дат в новостях сайта [www.yoga.com.ua](http://www.yoga.com.ua)  
Дополнительная информация и регистрация через e-mail: [lappa\\_andrey@mail.ru](mailto:lappa_andrey@mail.ru)

Регулярные занятия Андрея Лаппы вы можете посетить в Киеве в тренировочном центре «ИДЕАЛ» по адресам: Пл. Январского Восстания, д. 22. тел. 290-85-10 и Печерский спуск, д. 13А Тел. 290-81-86, 290-12-11

Автор статьи более 15 лет занимается йогой, посещал многих известных учителей Запада, таких как Дэвид Вильямс и Нэнси Гилгофф, Ричард Фриман и Дэвид Свенсон, Анжела Фармер и Виктор ван Кутен и других. Создатель одного из первых значимых йогических сайтов в интернете (<http://ashtanga.yoga.narod.ru/>) и конференции, где любят поговорить о йоге настоящие практики.

Майка

## ВРЕМЯ ХАТХА-ЙОГИ

### КТО ВИНОВАТ И ЧТО ДЕЛАТЬ

**О**дни считают, что человек возвысился над животным миром благодаря интеллекту. Другие говорят, что язык сделал человека человеком. Третьи уверяют, что благодаря неумеренному либидо человек захватил (или попросту поимел) этот мир.

Есть еще одно мнение. Человек занял главенствующее положение на этой планете, потому что научился эффективно накапливать и передавать свой опыт. Бесконечный мир описывается с помощью набора конечных понятий и слов, или намы и рупы. В результате, мы получаем множество ограниченных приближений к реальному положению вещей. Эти приближения, как и все ограниченное, могут помочь объяснить мир вокруг нас, но могут и противоречить объективной реальности. Тогда мы оказываемся слабыми и беззащитными перед лицом тайны. Вот здесь и возникает йога, как процесс растворения, лайя, или движение вспять к нераздельному состоянию единства с окружающим миром. В результате мы имеем двунаправленный процесс, с одной стороны мы познаем мир через понятия и слова и растождествляемся с ним, с другой — йожимся и объединяемся. Для меня йога возникает в жизни, прежде всего как процесс познания мира.

### ЙОГА

Йога — это одна из бесконечного количества возможных систем, которая разбирается во взаимоотношениях наблюдателя и окружающего его мира. Из такого общего определения можно понять, что йоги были всегда. Как только появился наблюдатель мира, сразу появились и взаимоотношения наблюдателя с этим миром.

Йога прошла много ступеней в своей эволюции. Для простоты опустим тяжелые времена человеческих жертвоприношений, шаманизма и использования наркотиков. Начнем с древнего философа Патанжали. Пару тысяч лет назад он написал, что йога — это устранение флуктуаций ума. Через это устранение Патанжали завещал нам познавать мир. Флуктуации ума устраняются в зависимости от силы устремленности через свертывание деятельности сознания. Дыхание затихает, тело становится неподвижным, ничто не может нарушить состояния пребывания внутри себя. Та-

кую йогу теперь называют раджа йога или королевская йога.

Если вам не хочется дышать и двигаться, то просто сосредоточьтесь на набхи чакре, и вам откроются все тайны мироздания. (Ха-ха-ха \*)

Если же тело не может оставаться неподвижным ни секунды, дыхание не затихает, а скачет вслед за эмоциями, и вместо сосредоточения на набхи чакре в голову лезут разные посторонние мысли, то вам надо подождать со штурмом вершин раджа йоги.

Выбирая свой тип йоги, мы обычно исходим из тех своих качеств, которые лучше всего у нас развиты, т.е. идем по пути наименьшего сопротивления. Люди с хорошо развитым интеллектом, как правило, выбирают йогу знания или джнана йогу. Люди с хорошим музыкальным слухом и чувством ритма предпочитают мантра йогу. Люди развитые физически: спортсмены, балерины и каратисты, — обычно выбирают хатха йогу или йогу для физического тела.

Я не спортсмен, не балерина и не каратист. При этом у меня хорошо развит интеллект и есть музыкальный слух. Но, вопреки правилу, которое я только что придумал, я занимаюсь хатха йогой. Занимаюсь достаточно долго, чтобы понять, что мое правило лишь еще одно проявление намы и рупы. Чтобы приблизиться к окружающему миру, мне пришлось ответить себе на вопрос что же такое хатха йога.

### ХАТХА ЙОГА

Хатха йога — это разновидность йоги, которая имеет дело с пранами.

Что такое прана? Некоторые полагают, что это наэлектризованный после грозы воздух или тонкие вибрации, которые улавливаются нашими эфирными антеннами.

Прана имеет несколько проявлений. На грубом уровне прана — это обычный воздух, которым мы дышим, или стхула вайю; воздух, который входит и, что важно, выходит из нашего тела. На тонком уровне прана — это электрический сигнал прана вайю, который генерируется и передается по нервам, или, говоря в терминах йоги, по нади. Кон-

\* Ха-ха-ха — специальная йогическая техника, заключается в серии последовательных резких сокращений брюшной стенки, выполняется на выдохе. Хорошо укрепляет бинду. ©

троль над стхула вайю ведет к контролю над прана вайю. Как это происходит? Представим себе воздушный шарик. Вот он сдутый и опавший. Поверхность его плотная и вялая. Надуваем его воздухом. Его поверхность расправляется, он натягивается. На растянутой поверхности генерируется статическое напряжение. Если подвести проводки, то можно получить ток. Если же шарик выпустить из рук, то он, выпуская из себя воздух, начнет летать по комнате.

Человек — тот же воздушный шарик. Пока есть воздух, он движется. Идет постоянный процесс закачки и выпуска воздуха. Генерируемый при этом ток течет по нервным каналам тела.

Существует сложная система классификации разных пран по функциям и расположению в теле: воздух в легких, желудке, кишечнике, воздух тактильных и осязательных ощущений, воздух зевания, отрыжки и т.д.

Нас интересуют токи, связанные с вдохом и выдохом. Вдох — это впитывание, возбуждение, которое направлено вверх. Выдох — это выделение, торможение, которое направлено вниз. Когда мы хотим успокоиться, мы выдыхаем, когда нам нужна вся наша сила, мы вдыхаем.

Через процесс дыхания, мы одновременно включаемся в движение и дыхание токов в окружающем мире, а, значит, мы можем подцепить их оттуда и провести через себя. Если, конечно, сможем добиться, чтобы не перегорели предохранители, но об этом отдельный разговор. Пока нам достаточно понять, что хатха йога — это система, занимающаяся движением этих дыхательных токов и приобретением контроля над ними.

Из такого определения видно, что хатха йогу вовсе не обязательно быть спортсменом, балериной или каратистом.

Чтобы приобрести контроль над токами, текущими в нашем теле, надо сначала понять, как мы теряем этот контроль. Потеря происходит через эмоции. Скажем, сидим мы, кушаем и смотрим хоккей. В желудке образуется прана самана, начинает течь по телу и вдруг — нашим забивают гол. Тело напряглось, дыхание сбилось, и прана потерялась в теле.

Те, кто в своей жизни уже потерял в себе много праны, должны начинать занятия хатха йогой с 6 действий или шат карм.

### **Первая карма или экам**

Тратака. Позволяет найти прану, потерянную при разглядывании симпатичных девушек и долгом просмотре телевизора. Заключается в созерцании горящей восковой свечи и последующем создании ментального образа пламени в уме и направлении его на межбровье.

### **Вторая карма или две**

Нети. Тренирует движение тока праны вокруг

бинду и заключается в промывании носа холодной водой или протягивании шнура через носовые отверстия.

«А больше про бинду я вам ничего не скажу», — сказал Мальчиш-Кибальчиш и понуро замолчал, т.к. желание проболтаться становилось нестерпимым. (Ха-ха-ха)

### **Третья карма или трини**

Капалабхати. Вот, допустим, идет вам навстречу красивая девушка. Лето, жарко. (Статья писалась при 30 градусной жаре) Одежды на ней мало-мало, аж дух захватывает. И праны от этого тоже становится мало-мало. Великий учитель Шивананда говорил, что в таких случаях надо переходить на другую сторону улицы, чтобы не потерять все. Капалабхати заключается в последовательности резких активных выдохов и пассивных вдохов, которые заканчиваются одним спокойным вдохом и задержкой дыхания.

### **Четвертая карма или четвари**

Дхаути. Возвращает прану из пищевода, утерянную во время еды. Заключается в заглатывании 4 метров бинта в желудок. Страшной силы действие. Когда я осваивал эту карму, как же я рыдал, размазывая слезы по лицу! Видимо, много праны я потерял за едой. Минздрав предупреждает: не читайте и не смотрите телевизор за едой — чревато.

### **Пятая карма или панча**

Наули и уддияна. В процессе старения, после общения с красивыми девушками, с правой и левой руками, а также эротических снов, наши нижние центры постепенно слабеют. Через них жизненные силы уходят из тела вниз. Наули и уддияна — это такие поджатия нижней части брюшной полости, практикуя которые, мы продляем себе жизнь и укрепляем нижние центры.

### **Шестая карма или шат**

Басти и ваджроли. Удержать прану от движения вниз недостаточно. С помощью басти и ваджроли мы поднимаем или обращаем вспять апану прану. Басти делает это через анус, а ваджроли — через половые органы.

## **АСАНА**

Тело может принимать 84 сотни тысяч положений, которые называются асаны. Принимая эти положения, мы сжимаем и растягиваем различные участки тела. Прана, которая находится в этих участках тела и которая, казалось, была потеряна для нас, оказывается задействована в этих упражнениях. Постепенно, через повторения асан, она возвращается в общий процесс циркуляции праны в теле, а, значит, становится доступной.

