



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

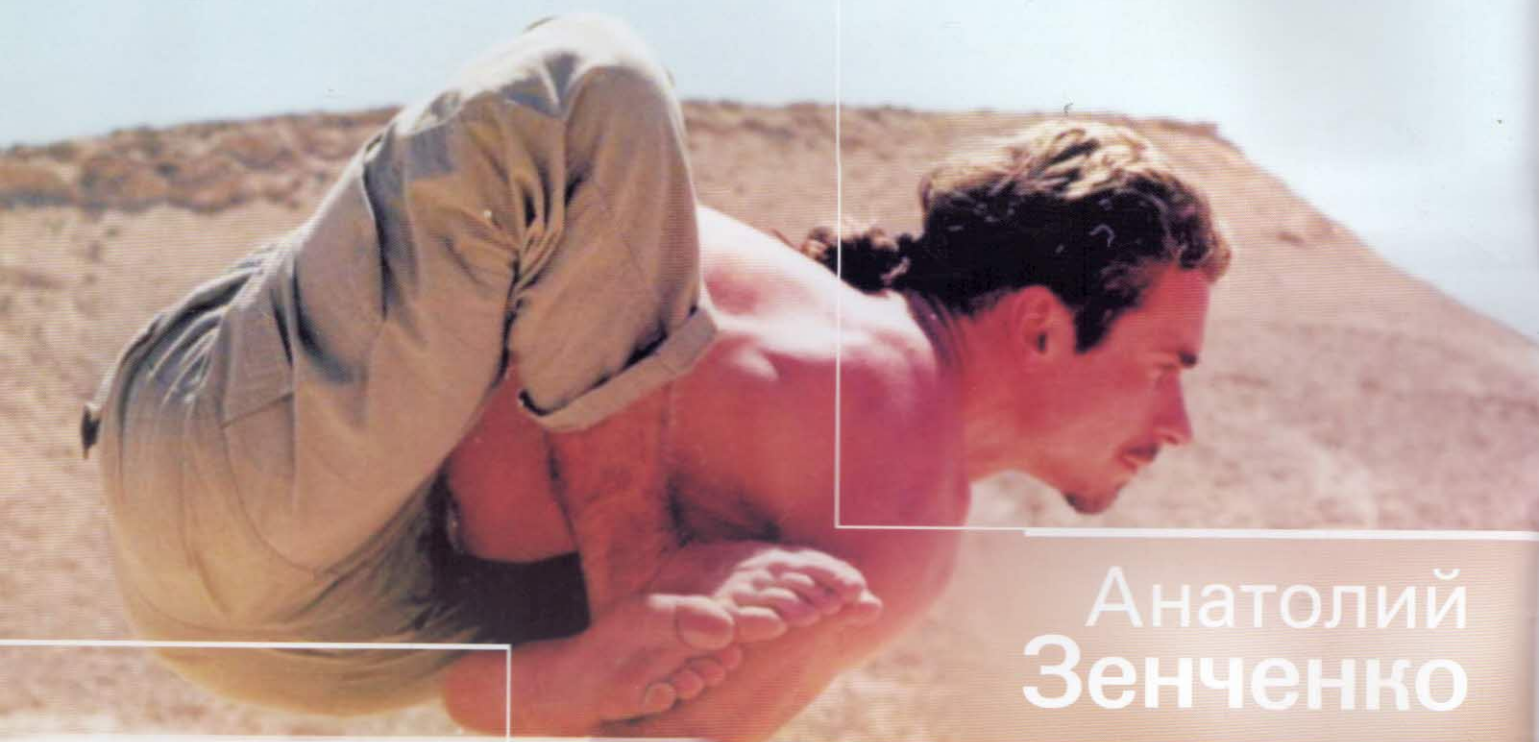
БХАКТИ ЙОГА
all you need is love

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 и www.hathayoga.narod.ru или по электронной почте: anatoks@ibc.com.ua, 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.

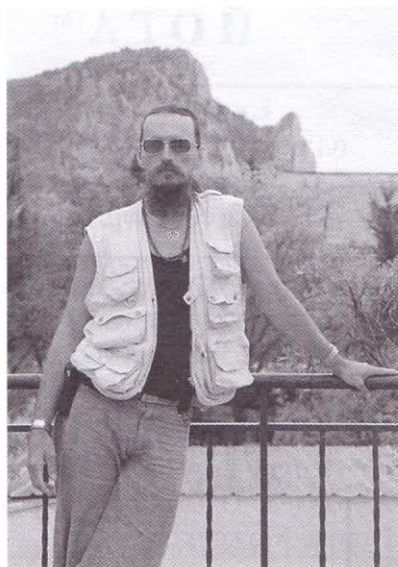
Успехов вам в практике, дорогие читатели. ОМ.

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

Распространение:

subscribe@yogamagazine.ru

Рекламный отдел:

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

Хатха 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 закрепощений 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.

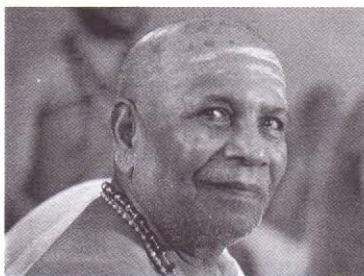
Пессимисты считают, что перенесенная в западный мир, выведенная из контекста религиозной индийской среды, хатха йога подверглась профанации и была низведена до уровня просто лишь восточной оздоровительной системы или экзотической гимнастики. Оптимисты верят, что йога обретает второе рождение и постепенно 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. Десикачар¹ (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-

¹ 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 язык²). Многие отмечают, что интенсивная практика аштанги, быстро освобождая 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 пранаяме³. 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 Скотт⁴. Паттабхи Джойс до сих пор преподает в своей школе в Майсоре⁵, 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.⁶

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

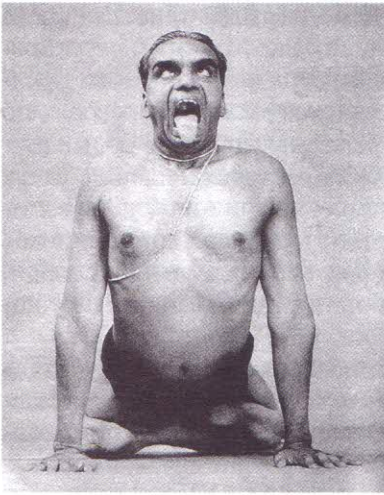
² Шри К. Паттабхи Джойс «Йога Мала», изд-во Янус, 1999.

³ 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.

⁴ 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.

⁵ www.ayri.org

⁶ 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 отработывал 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.⁷

Несмотря на преклонный возраст, гуруджи до сих пор преподает в своем «Институте йоги памяти Рамамани»⁸ (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 Айенгара⁹, 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

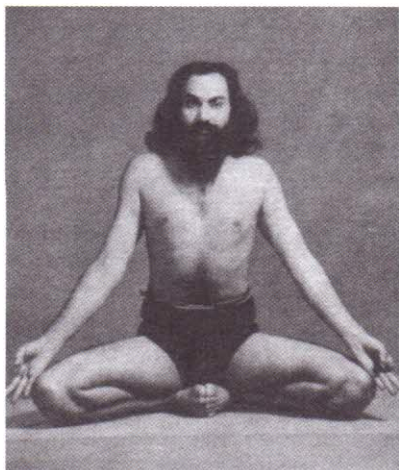
Свое начало эта школа ведет от духовного учителя и йогина Махариши Картикейи, который по преданию обладал *siddhi* (сверхъестественными способностями) и прожил около 300 лет. Именно он передал одному из своих учеников — Свами Дхирендре Брахмачари (1925–1994) свои познания в искусстве хатха йоги: крийях,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

⁷ 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.

⁸ www.bksiyengar.com

⁹ 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»¹⁰, где описываются динамические упражнения, очистительные практики и несколько базовых асан, и «Йогасана Виджняна»¹¹, 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

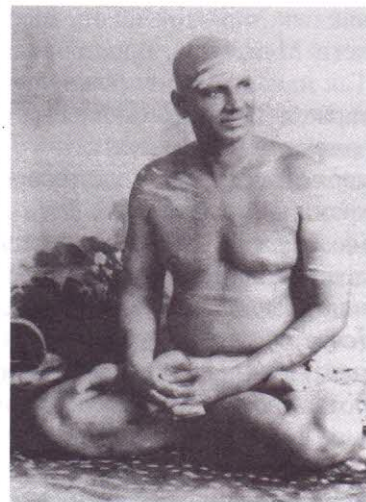
Брахмачари является мастер Бал Мукунд Сингх, ведущий преподаватель государственного института Йоги в Дели. В этой школе большое внимание уделяется очистительным упражнениям (в разных масштабах они существуют во всех школах йоги), которые называются «крийи» и подготавливают тело для дальнейшей работы 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»¹⁰, где описываются динамические упражнения, очистительные практики и несколько базовых асан, и «Йогасана Виджняна»¹¹, 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-

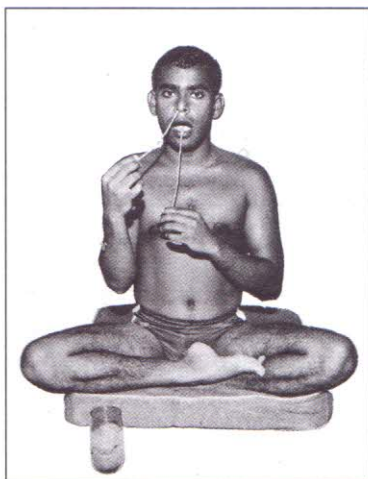


Свами Шивананда

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

¹¹ 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 среду¹². 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

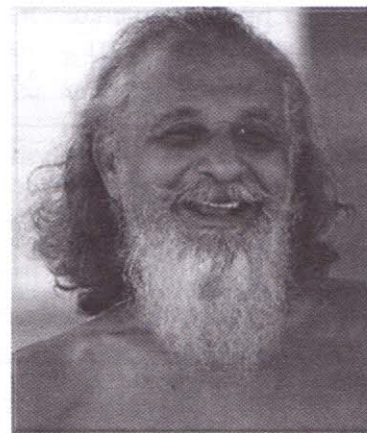
(приветствие солнцу), однако такой тщательной «отстройки» асан, как в айенгар йоге, нет. В отличие от направлений, идущих от Кришнамачарьи, здесь дыхание в асанах брюшное, живот расслаблен, и бандхи применяются нечасто, зато распространена техника концентрации внимания на той или иной чакре во время 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»¹³, 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»¹⁴, 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 Мунгере¹⁵, 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

¹² 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.

¹³ 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.

¹⁴ www.sivananda.org

¹⁵ 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 Сатьянанды¹⁶, «Хатха Йога Прадипика» с комментариями австралийской ученицы Сатьянанды — Свами Муктибодхананды Сарасвати¹⁷. 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 языке¹⁸. 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.

¹⁶ 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.

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

¹⁸ 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
Дополнительная информация и регистрация через e-mail: 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

Одни 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 нама и рупа. 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.

Тот, чье тело уже прошло через все возможные положения, есть сам Шива и ему можно не беспокоиться.

Асана не может быть статическим положением, т.к. мы дышим. То, что асану называют статическим положением, меня всегда удивляло. Асана на вдохе и асана на выдохе — это две разные асаны. Асана становится статической, когда мы занимаемся раджа йогой, где прана, а значит и дыхание, затихает. Но готовы ли мы к раджа йоге?

НАДО МЕНЬШЕ ДУМАТЬ!

Мы можем досконально изучить все глубины физики, химии, астрономии, медицины. Можем проштудировать самые глубокие истины традиционной индийской философии и, все равно, с точки зрения йоги мы прибываем в глубоком заблуждении и наполнены иллюзиями.

Каждый, кто начинает заниматься йогой, задает себе и другим одни и те же вопросы:

1. Какому учителю доверять, и кто поможет избежать ошибок?

2. Когда я нажимаю себе пяткой на промежность (заворачиваю язык, кладу ногу за голову, повторяю звук Ом, сосредотачиваюсь на брахмане — нужное подставить), у меня начинают бежать по телу тонкие токи, и я вхожу в очень измененное состояние сознания. Наверное, я просветлеваю?

3. Как мне найти один универсальный подход и набор действий, который бы занимал мало времени, излечил все мои болезни, решил все мои

проблемы, сделал бы меня добрей, умней, лучше, красивей, богаче и т.д.?

Если вы не задавали себе такие вопросы, то поздравляю, вы — Шива. (Ха-ха-ха) Мы же, простые попки, задаем себе эти вопросы и ищем на них ответ.

В результате родились эти простые ответы на непростые вопросы.

1. Доверяйте себе. Если вы читаете эти строки, значит вы не на необитаемом острове. Все проходит через те же сомнения и терзания, что и вы. Не сомневайтесь — действуйте. Все, что вам надо, вы получите в срок и нужного качества. Если вы верите себе, то и с плохим учителем добьетесь успеха, если же сомневаетесь, то вам не поможет и Горакшанатх.

2. Ваши тонкие токи — это самообман. Не думайте! Единственный критерий — это то, чтобы, проснувшись на следующий день, вам захотелось продолжить. Как говорит один очень хороший йог: если после занятий вы чувствуете себя так, словно вас переехали на машине, значит, вы что-то делаете неправильно.

3. Вы его уже нашли. Открывайте ту книгу, до которой можете дотянуться. Звоните по тому телефону, по которому можете дозвониться. Идете туда, куда можете пойти. Завтра зависит от того, что вы сделали сегодня. А пока пользуйтесь тем, что имеете и верьте в себя.

Удачи вам!

Фото © Анны Филиповой

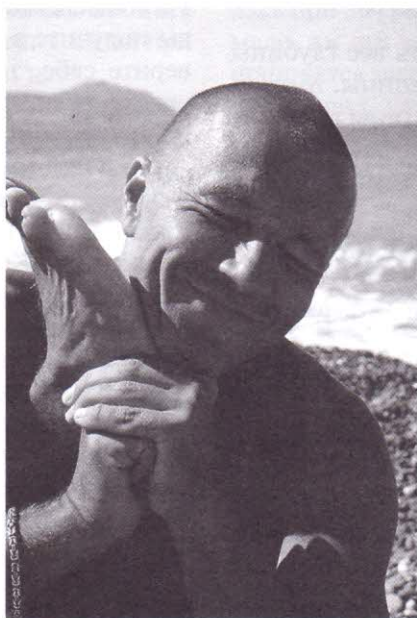


БРАХМАЧАРЬЯ

с точки зрения жаждущего ниродхах самца

«Шерше ля фам». Тема избитая, но как никогда актуальная в любой момент истории рода человеческого. Сексуально ориентированная гормональная деятельность определяет львиную долю всех человеческих мотиваций, и это правильно. Нужно продолжать род, сохранять вид и так далее, иначе — какая может быть эволюция? Так что, милостивые дамы и господа, размножайтесь и не выделывайтесь. Тем более что сильно хочется. Одно смущает — продвинутому йогину, стремящемуся к постижению как сущности самого себя, так и сущности мира, с нами не по пути. Нет, он, конечно живой человек и гормоны в нем играют точно так же, как в любом другом. Но, в отличие от обычного человека, с поистине олимпийским пофигизмом относящегося к завалам виртуального мусора, — неуправляемым мыслям, эмоциям, побуждениям, загромаждающим ум по причине вышеупомянутой гормональной деятельности, — йогина такая ситуация не вполне устраивает. Ибо как суметь добраться до глубинной сущности тончайших процессов осознания, если тебя на взлете подшибает сексуально ориентированной и совершенно неуправляемо живущего своей собственной жизнью внутреннего досужего трепя? Сбивает и по поверхности виртуальной сферы твоего бытия уносит куда-то на хрен в совершенно дурацкие, но, тем не менее, неумные фантазии? Или не фантазии... Что, по сути, абсолютно одно и то же — все равно до ниродхи сто верст, причем даже не лесом, а все больше принципиально непроходимыми джунглями. Пришлось йогинам от этакой вот безысходности придумать инструмент. Свое-

образную уловку, суть которой на закате советской эпохи емко сформулировала в эфире центрального телевидения некая бойкая дама предбальзаковского возраста: «У нас секса нет!!!» «У меня секса нет! Пусть не навсегда, но навсегда!» Так говорит себе йогин голосом несгибаемого намерения. И если намерение его оказывается действительно несгибаемым, то гигантская масса общечеловеческих побудительных мотивов теряет для него всякую актуальность, а спровоцированное оными мотивами сонмище читта вритти замирает в полном ниродхах по причине отсутствия движущего фактора. И в течение промежутка времени, на который распространяется объявленный йоги-



ну самому себе мораторий, йогин имеет шанс разглядеть, — а что же там есть в глубине, под слоем бушующих страстей человеческих. Так что, досточтимые дамы самки человеческих существ и господа самцы (по большей части, конечно, господа), самодисциплина здесь ни при чем. Равно как и накопление «энергии» — эту задачу как раз целесообразнее было бы решать посредством грамотно спланированных сексуальных оргий. Единственный поддающийся здравому объяснению практический смысл брахмачарьи может, как мне представляется, состоять исключительно в избавлении от дурацкого «бремени страстей человеческих», причем с единственной достойной достижения целью — научиться различать, где наше «высшее я», а где — бесконтрольно помыкающие нашим «высшим я» наши гормоны...

А. Сидерский

Фото © Ольги Шевченко

В апреле 2003 года в славном городе Киеве прошел семинар известного преподавателя йоги, обычно обозначаемой охочими до лейблом американцами «пауэр йога» (силовая йога). Своими впечатлениями от этого мероприятия делится наш мастер йоги — Андрей Сидерский, во многом благодаря которому и состоялся приезд Брайана Кеста.

Семинар Брайана Кеста в Киеве

Каждое занятие, которое проводит Брайан Кест — поистине увлекательное действо. Удовлетворенными остаются практически все — и те, кто пришел в поисках чиста вритти ниродхах, и те, чья цель — поправить здоровье, и даже те, кому кажется, будто бы хатха-йога есть нечто родственное аэробическому атлетизму. Ниродхах наступает как-то самопроизвольно уже где-то на десятой минуте да так и остается. С лечебно-физкультурным аспектом все понятно — в построении своих тренировочных последовательностей Брайан использует исключительно классику жанра. Что же касается йогического атлетизма, так тут и вовсе удивительные вещи происходят. Даже самые крутые из продвинутых профи, со шпионскими целями прокрававшиеся на занятие под предлогом знакомства с методикой, но на самом деле втайне надеясь вербнуть в свой лагерь деньгонесущих сторонников из числа нулевых йога-лохов — и те в

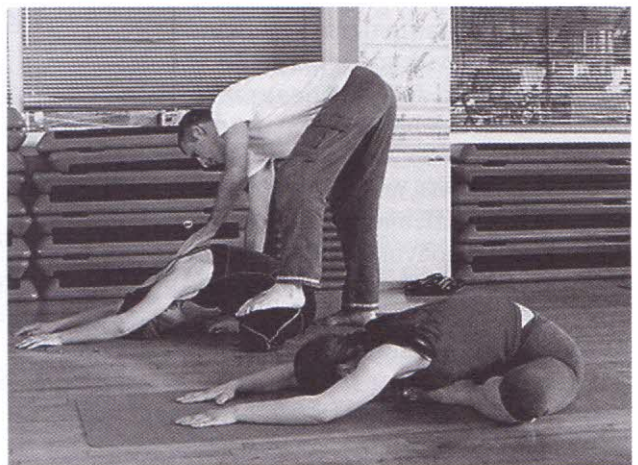
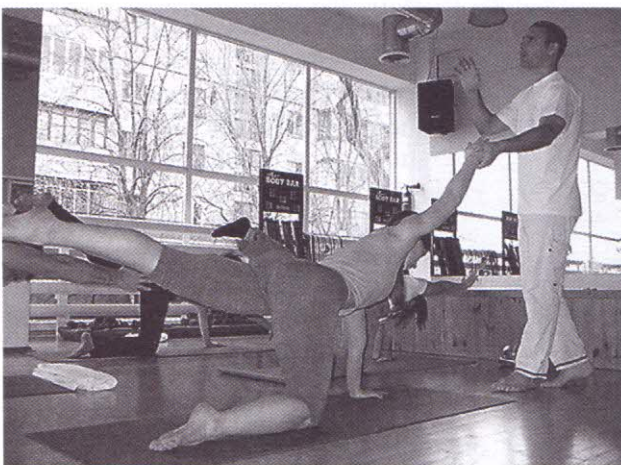


какой-то момент с несказанным изумлением обнаруживают в своих ощущениях факт глубокой проработки всего состава органического тела. С изумлением — потому что последовательности свои тренировочные Брайан строит из техник не то чтобы совсем классических, а куда более того — вообще на первый взгляд предельно примитивных. А генерируемые им тексты философско-методического содержания — это особая

тема. Пересказывать бессмысленно — лучше услышать в первоисточнике. Некоторые его формулировки впечатлили многих, в том числе и меня, причем впечатлили очень по-хорошему. Короче — просто и со вкусом, как и подобает истинному мастеру. Ежели вдруг вам предоставится шанс — очень советую не пропустить.

А. Сидерский

www.hatyavideo.com
фото © **Андрея Сидерского**



Алексей Жарков

Крым. Кацивели. Один день мастер-тусовки

Первое впечатление — угнетающее: крутой спуск к морю, мусорные кучи, прибрежная полоса — нагромождение камней и бетона. Вправо по прибрежной линии моря до конца, на бетонных плитах в условленное время собираются те, кто занимается йоговской гимнастикой. Здесь становится понятно, почему Андрей



Сидерский выбрал именно это место. Скалы в воде, огромные валуны. Дикость места подчеркивают остервенелые удары волн о бетонные плиты и ни кустика, ни деревца вокруг.

Только ряд больших и маленьких йогов, приехавших из Днепропетровска, Киева, Винницы, Кишинева, Новосибирска, Одессы, Москвы, Питера, Германии, Италии, Израиля на слет, на мастер-тусовку, проходившую с 23 июня по 4 июля.

Утро. Из частных домиков, из квартир, что на горе, из палаток, что на берегу, на плитах собираются йоги со стажем и без, и не йоги, любопытные и сочувствовавшие им. Лениво расстилают коврики, неторопливо усаживаются, здороваются, загорают. Иные, не теряя времени, разминаются. Неожиданно Ирина из Днепропетровска во время разминки показывает высокое мастерство выполнения асан, тут же образуются кучки любопытных. Диву даешься, на что способно человеческое тело.

Алексей Архангельский со знанием делает массаж Насте Мозалевой из Италии. Закончив массаж, Алексей делится секретами йоги с Сергеем Ильиным из Нижнего Новгорода и опять вокруг собирается народ, внимающий каждому слову. Оля Шевченко — фотограф, на взгляд равнодушная ко всему, лопает черешню, аккуратно собирая косточки на туалетную бумагу. Это ее ленивая, якобы для загара поза, обманчива. Мгновение и она уже с фотоаппаратом около Оли Булановой, делающей в этот момент скорпиона.



Появляется Андрей Сидерский. Через минуту «плиточники» вокруг. Выполнение Андреем различных асан и его комментарии о них, встречаются с большим вниманием и неподдельным интересом всеми присутствующими. По окончании своей практики Андрей направляет и дает советы тем, кто еще

тренируется. Эти дельные ключики, подсказки, йоги обсуждают между собой не один день, находясь под впечатлением их значимости.

Середина дня. Жара. Люди расплозаются по палаткам, по домикам на горе, под бетонный навес у моря. Тишина. Как будто никого и не было.

17–18 часов. Подъезжают новые йоги с семинара, что проводил Анатолий Зенченко на Казантипе, на другом конце Крыма. Встречи, знакомства, обсуждение впечатлений. Эдик Жарук показывает нескольким желающим технику выхода из бакасы в стойку на руках. Делает это профессионально, со знанием дела.

Внимание. Настя, инструктор по йоге из Италии, начинает рассказывать об особенностях преподавания йоги в ее школе. В один миг образуется круг из ковриков. Настя от теории тут же переходит к практическим наставлениям. Желающих попробовать хоть отбавляй.

Вечер. Кто-то снимает остатки одежды, плавки и купальники и купается. Кто-то, наоборот, натягивает свитер, кофточку — поднимается ветерок и становится прохладно. Лениво переговариваясь, йоги разбредаются по горе, по палаткам, готовясь к ужину.

Скоро темнеет. Кое-где зажигаются огоньки костров, вокруг них кучки людей, неторопливо продолжают беседы, начатые днем.

День закончен, но все еще впереди.

Спасибо Андрею за такую тусовку без напряжения, без обязанностей, без ограничений.

© фото MNK

РЕПОРТАЖ С СЕМИНАРА АНДРЕЯ ЛАППЫ В ИЗРАИЛЕ

Ли́ла По́йнт

В Израиле сложилась довольно забавная ситуация. Йогу здесь любят и почитают, но как-то, наверное, по-особому, «по-израильски». Как и полагается, в стране существует официальная структура, именуемая «Организацией учителей йоги в Израиле», возлагающая на себя ответственность быть представителем йоги во всей стране и за её пределами. Некогда, силами этой славной компании организовывались семинары зарубежных мастеров, приезжавших в солнечный Израиль «себя показать», ну и, разумеется, на нас посмотреть. Но со временем, очевидно, восприятие этой группы свернулось во внутрь себя самой, с чем, наверное, её можно поздравить, поскольку они явно достигли «цели йоги». «Флуктуации сознания» остановились, и всё затихло. А тут ещё непрекращающиеся террористические акты по всей стране... Кто же сюда поедет? И стали простые, «всеми брошенные» господа йоги сами у себя учиться, «чему-нибудь и как нибудь.»

Но тут русская йогическая тусовка во главе с Юрием Остринским — Хануманом и Александром Крючковым — Анандой (ох уж эти русские, всегда им неймётся...) решила взять дело в свои руки. Хануман, «специалист по налаживанию связей», а так же человек Намерения, умеющий не только поставить перед собой цель, но и достичь её, «провернул» несколько интересных проектов, и йоговский Израиль ожил.

Среди мастеров, посетивших «забытый край» были Денис Заенчковский, Анатолий Зенченко (дважды), Андрей Лаппа. В ближайшем будущем намечен приезд Бал Мукунд Сингха (с подачи обучавшегося у него Александра Вайнмана — Шьямасундры), семинар Анатолия Зенченко на Синае, курс для учителей Андрея Лаппы, йогическое путешествие в город Киев (Украина), где участники получают уникальнейшую возможность приобщиться к практике йоги под руководством ведущих мировых Мастеров и Учителей йоги, проживающих на Украине, (Анатолий Зенченко, Андрей Лаппа, Таня Пивень, Рома Рокотел и Андрей Сидерский.), а так же Международного фестиваля по йоге, запланированный на следующий год...

Обо всех этих проектах и многом другом можно узнать посетив «Круг йоги» — сайт, созданный всё тем же Хануманом (браво!), и несущий информацию заинтересованной публике. (www.circleofyoga.com)

Показателем успешной деятельности «Круга йоги» стал проходивший недавно в Израиле семинар Анд-



рея Лаппы, о чём говорят высокий уровень и большое количество практиков и учителей, участвовавших в семинаре. Вот небольшое интервью с участниками этого семинара.

Вопрос: Ваш опыт в йоге?

Юля Л. — Девять месяцев не очень регулярной практики плюс два семинара.

Лёня Т. — Два года регулярных систематических занятий, а раньше много всякого разного.

Яэль Зиф. — Занимаюсь 20 лет, из них 14 преподаю.

Юля Х. — Занимаюсь 4 года. Основное направление — в стиле Сидерского.

Хануман — Около 7 лет практики и 6 лет преподавания.

Ананда — 10 лет осознанной практики, 6 лет преподавания.

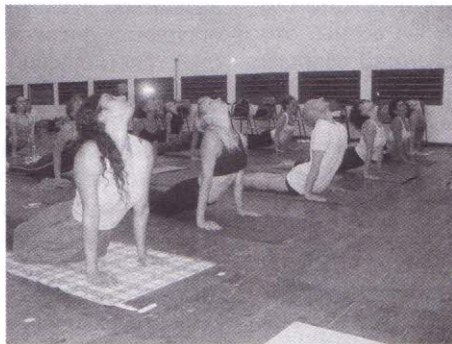
Вопрос: Каковы были ваши ожидания от семинара, и оправдались ли они?

Юля Л. — После того, как зашла к Андрею на сайт, хотела поучиться у Мастера. А так же узнать поближе, что же такое Танец Шивы и Тантра. Танец Шивы произвёл сильное впечатление. Тантра — меньше. А особенно впечатлила стройная система под названием «Универсал Йога». Андрей мобилизует и даёт почувствовать собственные возможности, о которых я раньше и не подозревала. Знания, переданные Андреем — на вес золота. Занятия были построены очень корректно. Каждый день давал что-то новое и логически дополнял предыдущий день. Очевидна польза для тела и для души.

Лёня Т. — Слышал и читал в интернете много самых противоречивых отзывов об Андрее и его занятиях и шёл на первое занятие с некоторым скептическим любопытством: «подевимось-подевимось, шо це за Лаппа такой?». Имею честь доложить уважаемой публике и заодно самому себе: «Имеем дело с обширной, временами уникальной и тщательно разработанной тренировочной системой, преподаваемой весьма многомерной личностью».

Яэль Зиф — Ожидала интересный семинар высокого уровня йогической практики со сложными и новыми техниками, содержащими вызов. В основном ожидания оправдались.

Юля Х. — Ожидания от семинара: повстречаться с Андреем Лаппой, составить мнение на основе лич-



ных впечатлений. А так же ознакомиться на личном опыте с преподаваемыми Андреем практиками и их воздействием как в процессе занятия, так и на протяжении некоторого периода времени после. Эти ожидания оправдались.

Хануман — Вследствии того, что принимал активное участие в подготовке семинара, довелось быть на связи с Андреем перед самим семинаром, и уже тогда стало понятно, что всех нас здесь ждёт что-то необычное. Но семинар превзошёл все эти ожидания. Необычная насыщенность и энергетическая наполненность, глубина проработки всего тела и сознания (и всё это на фоне энергетической и физиологической корректности и травмобезопасности), потрясающая информационная плотность... Всё это было на этой встрече с Мастером йоги Андреем Лаппой.

Ананда — Ожиданий не было. Было ощущение, что предстоит знакомство с Мастером, обладающим грандиозным арсеналом информации и способным эту информацию передавать. Надо сказать, что информация, собранная Андреем, уникальна. Я думаю, что надо быть по-настоящему творческой личностью, чтобы за относительно небольшой срок, ограниченный временными рамками одной (одной ли?) жизни, пропустить через себя и выразить в одну стройную систему знания многих поколений и школ различных направлений йоги и не только...

Вопрос: Ваш самый необычный опыт или переживание во время семинара?

Юля Л. — Йога в паре с другим человеком, обмен энергиями, объятия с совершенно незнакомыми людьми, сменяющимися друг друга под звон колокольчика — такое случается не каждый день ☺. Какой-то мистический киборг, танцующий на белой стене, два коврика вместо одного — да, всё было очень необычно.

Лёня Т. — Наблюдать, как практика переплавляет заморочки ума в тишину.

Яэль Зиф — Танец Шивы. Во-первых, раньше ничем подобным мне не приходилось заниматься. Во-вторых, на йогических семинарах обычно не даются такого рода вещи. Но несмотря на это, я обнаружила, что Танец Шивы объединяет в себе все аспекты йоги.

Юля Х. — Самые необычные и интересные впечатления имели место во время парной и групповой практики. Описывать было бы слишком долго.

Хануман — Необычных впечатлений было много, но, пожалуй, одним из самых сильных переживаний был вход в запредельные (в прошлом ☺) асаны, это было ощущение триумфа и необыкновенной радости всего тела, каждой его клеточки. Наверное, так чувствует себя альпинист, который покоряет вершину своей мечты. Но одним из самых главных открытий был сам Андрей, как Мастер и как Человек. Я благодарен миру и бесконечности за эту необыкновенную встречу.

Ананда — Это был второй день семинара, насыщенный практикой крий с бандхами (энергетическими замками). Мощност и интенсивность воздействия на энергетическую систему явилась толчком для реактивного пробуждения Кундалини. Кроме того, для меня полным откровением был Танец Шивы. Это одна из наиболее эффективных практик дисциплины внимания и пространственного контроля, которые я когда-либо встречал. Продолжая рассыпаться в комплиментах, хочу добавить, что по силе интегрального

воздействия на «массы» семинар Андрея не уступает ни одному из проводимых до сих пор в Израиле импортных семинаров, а во многих аспектах — превосходит их. Джай Лаппа!

Вопрос: Открыли ли вы для себя что-то новое в процессе семинара?

Юля Л. — Себя и других как одно целое.

Лёня Т. — Скорее подтвердил (в который раз!), что жизнь богаче, чем наши представления о ней.

Юля Х. — Да, и довольно много, как в плане информации — некоторые модели выглядят вполне конструктивными, так и в плане телесного и психологического опыта на занятиях.

Вопрос: Привнёс ли семинар изменения и новшества в вашу преподавательскую деятельность?

Яэль Зиф — Как и после многих семинаров я чувствую информационную наполненность. Некоторые детали, как например, работа с областью лопаток, вплетаются в мои уроки. Кроме того, я воспользовалась вариантом парной йоги, которую предлагает Лаппа, где один из партнёров пассивен.

Хануман — Было очень интересно и полезно увидеть чёткую, стройную и логично отстроенную систему йогической практики, направленную на работу со всеми аспектами человеческого существа. Я считаю, что моё преподавание получило шанс стать ещё более глубоким и осознанным.

Ананда — Изменений пока нет, хотя... поживём, — увидим, всё ещё свежо.

И в заключение, один ответ на все вопросы воодушевлённого Игоря В: Очень классный семинар! Количество информации офигительное ☺! Первый раз встретил полное соответствие и дополнительное действие сопровождающей музыки от начала и до последней минуты. «Не физическое» воздействие семинара такое, что до сих пор не переварено сполна. Даёшь такие семинары, самые семинаристые в мире !!! ☺.

А мне остаётся добавить только вот что.

... Последний день семинара. Урок подходил к концу. Все сидели в глубокой медитации в едва освещённом огромном зале, в окна которого ненавязчиво втекала жаркая южная ночь. Звон колокольчиков музыкального сопровождения вплетался в неустанное стрекотание сверчков, а лёгкий ветерок окутывал тело невидимым лоскутом нежнейшего шёлка, и оно, обласканное этим прикосновением, постепенно теряло ощущение физических границ, растекаясь в пространстве, растворяясь в нём. И в какой-то момент всё, что находилось снаружи, стало «падать» вовнутрь. Падать, и падать, вваливаться, как в огромную дыру, бездонную, безграничную, готовую всосать в себя ВСЁ, не оставляя ни одной капли, ни одного слова, ни одного звука, ни одной мысли... Вся Вселенная завихрилась сверкающим звёздным потоком и «пролилась» тишиной вовнутрь, не оставив ни малейшей частички за гранью. Потому что границ больше не существовало. Не существовало чего-либо, способного поделить Бытие на Там и Здесь, на Я и Не-я.

...Приходилось ли вам когда-либо чувствовать себя точкой? Точкой, для которой всё, что находится снаружи, находится так же и внутри? Потому что она безгранична?..

© фото предоставлены Андреем Лаппой

ЙОГА—СВЯЗЬ С ВСЕВЫШНИМ

Сегодня бытует такая философия жизни: «Все относительно. То, что хорошо для меня, не обязательно хорошо для тебя (и наоборот). Поэтому никто не вправе советовать мне, как поступать, ибо нет абсолютных истин. Все относительно».

Однако эта привлекательная материалистическая философия имеет серьезный изъян. «Все относительно» — это абсолютное утверждение. Откуда же вы можете знать, что это так?

Это хорошо, если люди подозрительно относятся к термину «абсолютная истина». «Много жестокостей совершалось и продолжается происходить с людьми под этим именем «Абсолют». И то, что понимается под абсолютном, есть абсолютная бессмыслица и полная противоположность Абсолютной Истине. Это абсолютная ложь.

Слово «абсолют» происходит от латинского слова *absolutum* (прошедшее причастие от глагола *absolvere*, «освободить») и означает «освобожденный, необусловленный». Поэтому Абсолют независим от чего-нибудь относительного, наоборот, все относительное зависит от Него.

Абсолют означает всеобъемлющий, но абсолютистский означает всезакнутый. Поэтому религии или философии, провозглашающие себя единственными, не являются абсолютными, но абсолютистскими, так как ограничивают других. Они приносят в человечество разделение и вражду. Вот почему так необходимо правильное понимание Абсолютной Истины.

Ведические Писания определяют Абсолютную Истину как Бога, Верховную Личность. Так как Абсолют является всеобъемлющим, то он должен содержать в себе как личностный, так и безличный аспекты Бога, поскольку Господь совершен и полон в Себе. Бог — это не какая-то абстракция, символическая энергия, Он является одновременно энергией и личностью. Как оговаривалось в статье Абсолютная Истина, личностный аспект является первичным, так как из имперсональной природы ничего личностного появиться не может. И, по аналогии, раз вселенная заполнена чувствующими существами, то и Бог Сам тоже чувствующее существо, однако Он уникальная, абсолютная (т.е. всеобъемлющая) личность. В вайшнавской традиции такая Верховная Божествен-



ная Личность называется Кришна (буквально: всепривлекающий). Как Вишну, Кришна является верховным создателем всего творения.

По определению, все относительное соединяется с Абсолютным, совершенство, поэтому означает осознание этих абсолютных взаимоотношений (и зависимости), а несовершенство, или иллюзия (*майя*), означает забвение этих отношений и убежденность живого существа в своей независимости от Абсолюта. Лишь в связи с Абсолютом относительное обретает подлинные чувства и

цель. Эти отношения между относительным и Абсолютом описаны наиболее, пожалуй, затертым сейчас санскритским словом — йога.

Йога означает «взаимоотношения, связь». Мы находим этот корень в английском слове «yoke» («соединение»), графически показывающем, что означает йога — быть соединенным с Абсолютом и направляться Им.

Другое известное латинское слово синонимично санскритскому слову «йога». Это слово, одно из наиболее известных недопонимаемых латинских слов, содержит в себе не только значение, но и предназначение — *religio*, «воссоединение с Богом».

Изначально религия и йога были синонимами, относясь к взаимоотношениям бесконечного с ограниченным, Бога с живыми существами. Эти отношения вечны, но из-за неправильного использования свободной воли живые существа в материальном мире выбрали забвение этих отношения и заменили их чем-то иным. Поэтому каждый уверен, что Бог всегда должен оставаться на последнем месте. В материальном мире каждый является эгоцентристом.

Однако наша связь с Абсолютом, будучи вечной, всегда присутствует. Нам просто необходимо открыть ее. Она может быть открыта через удаление покрытий, которые ограничивают нас. Эти покрытия не являются внешним фактором; они являются эгоистическими ограничениями нашего сознания. Поэтому процесс йоги, или религии, помогает нам возродить наше изначальное сознание и расширить его горизонты настолько, чтобы мы смогли убедиться в существовании изначального источника нас самих и всего существующего — Верховной Божественной Личности.

Так как все люди разные, то существуют и различные виды йоги, которые можно сравнить с лестницей со многими ступеньками. Существует три категории йоги: карма-йога, гьяна-йога и бхакти-йога.

Карма-йога это йога деятельности. Главная идея карма-йоги — быть активным. А главная идея гьяна-йоги, или йоги знания, быть пассивным. В совершенной стадии они объединяются в бхакти-йогу, йогу преданности и любви, прекращающей эгоистическую деятельность и побуждающей действовать в соответствии с желаниями Господа.

Спектр кармы очень широк. Не предназначенный для грубых материалистов, желающих наслаждаться вне категорий греха или благочестия, путь кармы, описанный в Ведах, направляет человека к такой деятельности, которая возвысит его материально. На этом уровне человек хочет жить в гармонии со вселенскими силами (полубогами) для комфортной жизни во временном материальном мире. Для достижения этой цели, такие люди, карма, выполняют жертвоприношения для удовлетворения полубогов и, в конце концов, достижения небесных райских планет в качестве их слуг. Материальное счастье на таких планетах настолько велико, что его почти невозможно себе представить живущим здесь, на Земле.

Чем более прогрессирует карма, тем отчетливее он понимает наличие вне этого временного мира верховной силы, Бога, который один может предоставить ему все счастье и процветание. На этом уровне карма становится карма-йогой и приводит к бхакти-йоге. В карма-йоге человек работает и производит плоды деятельности с тем, чтобы предложить их Всевышнему. Кришна делает различие между теми, кто поклоняется разным богам и кто поклоняется Ему: «Но преходящим бывает этот плод маломудрых; К богам идут приносящие жертву богам, но ко Мне идут Мои бхакты» (Бхагавад-гита, 7.23).

Спектр гьяны также обширен. Общее понимание всех типов гьяны сводится к тому, что этот материальный мир построен из преходящих, иллюзорных объектов. Гьяни (те, кто практикуют гьяну) хотят отмежеваться от этого мира и достичь освобождения.

Таких путей отчуждения достаточно много. Некоторые изнуряют и даже калечат свои тела, некоторые погружаются в философские исследования, некоторые практикуют физическую йогу (аштанга-йогу, восьмиступенчатый путь), начиная с йамы, нийамы, асаны и пранайамы. Хатха- и раджа-йога, которые известны в современном мире, исходят от изначальной аштанга-йоги.

Йама и нийама относятся к следованию определенным правилам и регуляциям. Человек сначала оставляет мясную пищу, а затем и всю остальную, прекращает любые сексуальные отноше-

ния и поселяется в Гималаях. Чтобы выжить в суровых гималайских условиях, он пробуждает внутренние энергии (прану) с помощью физических упражнений (асан) и дыхательной методики (пранайамы). Когда йог достигает совершенства в медитации (самадхи, или окончательной восьмой ступени аштанга-йоги), то может созерцать Бога, Сверхдушу, находящуюся внутри нас и развивает желание непосредственно служить Господу. На этой стадии йог оставляет тело и достигает места, где он сможет быть занят в трансцендентном любовном служении Верховной Божественной Личности. Именно на этой стадии гьяна-йога и аштанга-йога становятся бхакти-йогой: «Йогин стоит выше аскетов, он считается выше мудрых, Йогин выше творящих обряды, поэтому йогинотом стань, Арджуна. А меж всех йогинотом тот, кто до глубины души мне предан, кто с верой меня почитает, тот в единенье достиг совершенства, так мыслю» (Бхагавад-гита, 6.46–47).

Бхакти-йога продолжает путь карма-йоги и гьяна-йоги. Бхакти-йога не является материальным процессом, и она не зависит ни от каких-либо материальных условий, как другие две формы йоги. Она достижима со всех уровней. С любой ступени возможно воссоединение с Богом и вовлечение в преданное служение Ему. Бхакти-йога подразумевает как практику, так и философию. Она имеет девять главных категорий: «Слушание (шраванам), воспевание (киртанам) о Боге (вишнох) [особенно воспевание святых имен Бога], памятование о Боге, исполнение служения, поклонение Ему в храме, предложение молитв, становление слугой слуг Господа, принятие полной защиты Господа и принесение всего в жертву ради Него — таковы девять процессов, принимаемых в чистом преданном служении (бхакти-йоге)» (Шримад-Бхагаватам, 7.5.23).

Подготовил ГУРУ-БХАКТА ДАС
Руководитель департамента общественных
связей Центра общин сознания Кришны
в Украине

На фото — Храм Международного общества сознания Кришны в Дели «Слава Индии» (предоставлено автором статьи)

БХАКТИ ЙОГА КАК ОНА ЕСТЬ

...**Н**икогда бы не подумала, что все это начнется именно так — статья о бхакти-йоге... Или статья о Любви... Или... Впрочем, это не так уж и важно — главное, что это все-таки началось: мы — вдвоем, кружки с чаем на полу (чаем, кстати, почти искусственным), и море книг — всяких книг, разных, растрепанных и не совсем, раскрытых на всевозможных страницах, в поисках первой фразы — дайте нам первую фразу, мы нуждаемся в ней, как в глотке живой воды, иначе какая же статья без хорошего начала... Если бы несколько лет назад (когда ни о йоге, ни о Тантре я никакого понятия не имела и иметь не собиралась) ко мне подошел на улице кто-нибудь (ну хоть кто-нибудь!) и спросил, что такое бхакти, я бы очень и очень живо представила себе нечто маленькое, лохматое и на четырех ногах, но...

...Что же такое бхакти? А вот если... Если подойти к достопочтенному йогину и спросить его: «Расскажите мне, сэр йогин, о бхакти? Что же это за зверюшка такая?» А он ответит, что это, мол, никакая не зверюшка, а путь к Богу, и самый настоящий. Прочитывает все священные тексты, из которых вы мало что поймете, не зная санскритских терминов. Затем еще добавит, что бхакти и джняна — это одно, после чего еще час будет объяснять, что такое джняна, что приведет вас в еще большее смущение. И где-то мельком, промелькнет слово, то единственно важное слово — Любовь... Бхакти — это Любовь. Так давайте и будем говорить о той самой изначальной, главной. О которой столетиями писали поэты и прозаики, которую воспевали музыканты и художники, да и самые обычные... йоги.

...Давно ли вы пробовали дотянуться до Солнца?.. Или, может быть, не до кругло-оранжевого шара, на который смотреть и больно, и сладко, а до пасмурного рассветного Неба или, наоборот, до узкого, как жало, месяца, который только-только родился... И не просто вытянуть вверх конечности, смешно загребая воздух и поминутно теряя равновесие, а **ДОТЯНУТЬСЯ**, как ребенок тянется к матери — возьми, возьми меня на руки — возьми меня на руки, Солнце, зацелуй мне щеки,

согрей сердце... Наверное, я бы никогда не смогла вытянуться по-настоящему, если бы не почувствовала ЭТО. А ведь это пахнет Любовью... Черт... Кусаю губы — и в этом слышно Любовь и видно. Это жарко или душно, как московский июль, но без этого нельзя дышать... Нельзя дышать ничем — ни йогой, ни джняной, ни воздухом пыльных улиц. Не сделаете ни вдоха. Бхакти...

...Любовь... Впрочем слова достопочтенного йогина могут научить нас многому, главное их прочувствовать, да-да, не понять, а почувствовать, что стоит за идеей любви к Богу... В древних авторитетных текстах Он дал нам много техник, включая хатха-йогу, ведущих нас к самому светлому, истинному. И вот мы хватаем одну (или все сразу), яростно практикуем, говоря себе: «Теперь у меня все пропитано духовностью, я медитирую, делаю подношения, я духовно ем, освящая еду мантрами и мудрами, у меня духовный секс, духовная зарядка... В общем, не то что у обычных людей». Но однажды ты просыпаешься и понимаешь, что так далек от всего того, к чему стремился. Медитации, мантры, пуджи теряют свою духовность, как только ты противопоставляешь себя так сказать самым обычным людям... Если каж-

Медитации, мантры, пуджи теряют свою духовность, как только ты противопоставляешь себя так сказать самым обычным людям... Если каждый — проявление божественного, о каком разграничении может идти речь...

дый — проявление божественного, о каком разграничении может идти речь... Легко полюбить выдуманные образы и убедить

себя в духовном росте, который, на самом деле, будет лишь ростом собственного эгоизма... И тогда вспоминается, что и достопочтенный йогин говорил именно о любви к ближнему, так как через его глаза смотрит тот самый Всевышний, к которому ты так торопился...

...А я — я не знаю, что такое бхакти. И наверное, когда я об этом узнаю — действительно узнаю, почувствую, переживу — сполна, до конца, до секунды, до... Меня уже здесь не будет... Или буду... Только бхакти спасает — остальное все методы, просто методы, много десятков и сотен тысяч самых разнообразных, всех цветов и размеров, на любой вкус и предпочтение. Почему-то вспомнился Хаджа Насреддин и спасение ростовщика. Ростовщик упал в воду и тонул (не умел, бедняга, плавать), вокруг были люди — целая тол-

па, и все тянули ему руки, кричали: «Дай!..» А ростовщик все тонул и тонул, даже не вел мокрым ухом. Не хотел давать ростовщик. Не собирался. А потом пришел Хаджа и крикнул: «На!..» — так одним живым на Земле стало больше, а может, не только одним живым, но еще и одной живой моралью. А может (и даже наверняка), она всегда была — эта мораль — ОТДАВАТЬ. Любовь ничего не берет... И странно было бы, если бы брала...

...Торопился и, торопясь, убежал, презирая «мирские» отношения, чувства. «Я не испытываю эмоций, у меня нет привязанности» и т.д., но никто не признается, что нет и любви, а ведь эмоции и чувства это абсолютно разные вещи. Отвержение чувств из-за страха привязанности и боли — это не его отсутствие. Подавление эмоций — это не свобода, а рабство. Свобода в Любви, не ожидающей ничего. Пусть она принесет и боль и радость. Так ведь человек и отличается от робота тем, что он чувствует... Помните момент из «Автобиографии йога» Прамахансы Йогананды, когда умирая выращенный им олененок, он плакал... просветленный человек плакал... Тогда меня, великого скептика, это порядком озадачило. Ведь это было так не духовно — плакать из-за умирающего зверя. Он же знал, что ему «обеспечено» хорошее перерождение... А правда в том, что и просветленному человеку может быть больно. Да, он не стремится удерживать что-либо или кого-либо возле себя, он просто дарит любовь, а когда приходит время расставаться, он принимает это, хотя сердце и сжимается от боли, но он не подавляет ее, а просто позволяет своему сердцу плакать... И такие слезы переполнены бхакти... любовью...

...О, я знаю много красивых фраз про Любовь! Например, такую: вы должны отдавать столько, сколько вам не жаль подарить. Столько — чего? Сколько — зачем? А что мне за это будет? Вот я вам — с радостью и удовольствием, а вы мне что? А что это я — даром, что ли? Нет, так не пойдет... Но я знаю, что каждый из вас не пройдет и сантиметра моего Пути, и не научится отдавать за меня, и дарить за меня, и... Когда-то на медитативных практиках я упивалась ощущениями допьяна, до головокружения, я вбирала их в себя, как губка, я жаждала, я мечтала... А потом что-то случилось — что-то остро-невыносимое... Откуда взялись броненосцы... Здесь и сейчас я вдруг поняла, что все у меня внутри. Странно, но все у меня внутри — до жемчужинки, до росинки, до... ВСЕ ВНУТРИ, понимаете? И пусть я не умею отдавать ДО КОНЦА, пусть у меня получается вкривь и вкось, пусть! Бхакти-йога — попробуйте дать этому миру теплую ладошку, попробуйте вложить в эту ладошку сердце. Пусть не все — кусо-

чек! Но живой, пульсирующий, жаркий... И пусть в этом мире будут только самые близкие вам люди — те, которые совсем рядом — подарите им себя во всем вашем несовершенстве...

...«Любовь — не эмоция! Это само ваше существование!» И не надо закрываться за фразами, что это, мол, его карма, сам виноват, я тут ни причем. Еще как причем, ведь у нас одно сердце на всех... Любовь всегда спешит на помощь, она не размышляет и не оценивает, она просто льется... а мы иногда преграждаем этот поток, выстраивая неприступные крепости вокруг себя, дабы ничего не помешало нам практиковать — воспевать Господа: ни детский смех, ни чей-то зов о помощи... Только вот представить бы себя на Его месте. Неужели Он создал все ЭТО, только чтобы слушать хвалу Себе любимому? А как же Его имманентность и трансцендентность? Если Он в каждой клетке живого существа, и каждое живое существо — одна из Его клеточек, то самое большое, что мы можем сделать — гармонично существовать, не оценивая, просто отдаваясь потоку жизни, который исполнен любви. Тогда сама жизнь становится практикой, а помощь другим — нашим подношением... исполненным бхакти...

...«Пусть любовь будет. Не давайте ей имя. Когда вы даете ей имя, она становится связью, а связь ограничивает любовь... Между вами и мной есть любовь. Просто пусть она будет. Если вы даете ей имя, вы превращаете ее в отношение. Отношение ограничивает любовь. Пусть любовь будет. Не давайте ей имя...» (Шри Шри Рави Шанкар)

Nalini Devi Kaulini & Наталья Шувалова

P.S.

Я знаю, как нежится Небо — прирученный зверь —
В раскрытых ладонях лоснящейся в солнце Земли
Для тех, кто нашел в себе силы подняться с колен,
Для тех, кто нашел в себе веру безмолвных
молитв...

Здесь каждый — Учитель. Здесь каждый —

ни друг и ни враг

Для тех, кто нашел в себе волю смеяться и жить,
За горло схватить распушистый и плачущий страх,
Оставить в подарок ключи от мятежной души...

Посеять в сердцах не сомнения — истинный свет,
Успеть окунуться в тепло вопросительных глаз...
У ног человеческих судеб забытый букет
Немного сухих и безвкусных стихов под заказ...

Nalini

Посвящаю эту книгу
Великим Бхайраве и Бхайраве,
которые, манифестировавшись в разных обликах,
наставляли меня на тропе
Ананда Трикасамарасья Каулы

С этих слов начинается книга тантрического мастера Шри Бхайравананды

"Трикасамарасья Каула Стратегия и тактика тропы Узора Великой Бездны"

Эта книга настоящая драгоценность в океане тантрического знания, она раскроет перед вами мир недвойственной тантры, и вы увидите тантру такой, какова она на самом деле и как она проявлена в учении Трикасамарасья Каулы. Возможно, что эта правда не доставит вам никакого удовольствия, так как ваши представления о том, что такое тантра будут разрушены, а с помощью методов работы со страданиями вы сможете избавиться от проблем, и вам больше не с чем будет носиться.

Лучшая публикация о книге это сама книга, поэтому мы хотим познакомить вас с тем, как смотрит традиция на некоторые вопросы, которые, возможно, интересуют и вас.

О Пути

"Среди всех путей, ведущих к реализации единства с Богом, Ананда Трикасамарасья Каула тантрическая Тропа Бхайравы и Бхайравы выделяется тем, что она помогает достичь Цели наиболее коротким путем, интенсивность мистической практики позволяет путнику двигаться с огромной скоростью, а волшебная магия методов даже яды, демонов и врагов превращает в лекарства, друзей и союзников. Это путь знания и силы, а не путь слепой веры или пустых рассуждений и фантазий. Учение предельно естественно, основано на знании природы мира и человеческой природы на всех уровнях. Оно дает мистику по истине чудесные возможности".

"Тантрическая Тропа Бхайравы и Бхайравы рассчитана на талантливых людей, чье призвание искать Истину и обретать Ее. Мистик Трикасамарасья Каулы должен обладать качествами как ученого, так и художника, поскольку путь к реализации природы Кулы является как научным процессом, так и искусством. Реализовать природу Бога значит достичь величайшего научного открытия и завершить великий шедевр искусства".

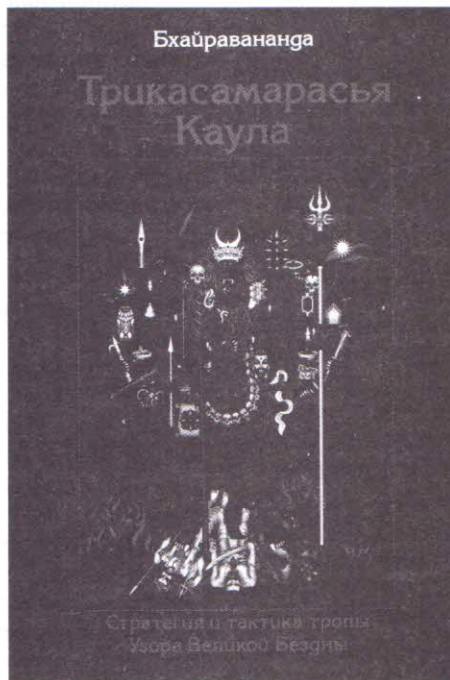
О сексуальных медитациях

"Повторю еще раз: тантра это не йога секса, к такой йоге она никакого отношения не имеет. Просто Каула тантра, трансформируя, одухотворяет всю "сансарную жизнь", все ее стороны вплоть до инстинктивных телесных отправления. Поэтому наряду с феноменами неведения, гнева, саморазрушения данный мистический путь имеет дело и с сексуальной стороной жизни".

"Настоящий тантрик всегда работает лишь с тем, что ему по силам. Это непреложный закон, ему нет альтернативы. Поэтому в первые годы практики, лучше даже не думать о каких либо сексуальных практиках. К ним стоит переходить не тогда, когда у тебя сильно проявляется половое желание, а тогда, когда ты чувствуешь себя созревшим до этого и готовым бороться со всеми трудностями на этом опасном пути".

О попытках коммерческого использования Тантры

"Согласно взглядам классического тантризма, тантрические учения, ведущие к Самореализации, настолько святы, что не имеют цены. В силу того что их ценность не поддается измерению, эти учения невозможно продавать или покупать. Лица, которые продают за деньги наставления, мантры и дикши, находятся не только далеко от уровня Мастера и Учителя, но и от первичного базового понимания сути тантры как таковой. Учитель может принимать дакшину или пожертвование, но не должен требовать бакшиш в виде установленных им/ей тарифов за услуги. Тем не менее, если мастер не располагает своим помещением для проведения занятий и если он живет далеко, он/она имеет полное право ожидать от учеников взятия на себя расходов, связанных с транспортировкой, питанием и размещением".



Взгляды на безбрачие и семью

"Практики Трикасамарасья Каулы откровенно смеются над распространенным мнением о том, что жизнь садхаки, в безбрачии выше и духовнее, чем жизнь садхаки, имеющего семью, называя подобные рассуждения выдумкой профанов и монастырских геев. Стоит вспомнить разъяснения Шри Абхинавагупты, который говорит в Тантраоке, что йогин, живущий в безбрачии, в определенных случаях, еще может практиковать Каулу, но преподавать Путь Каулы не может".

О психоделиках

"Факт использования в Каула тантре психоделических веществ вызывает различный резонанс в разных группах людей. Одни стыдливо отворачиваются от данного факта, считая себя людьми интеллигентными и добропорядочными. Другие же, подогретые этим фактом, проявляют бешеный интерес к различного вида наркотикам и психоделикам. И те, и другие далеки от правильного подхода. Поскольку тема психоделиков, наряду с темой сексуальной вызывает столь много эмоций у публики, изучающей каула-тантризм с его прославленными "5М", я освещу данную тему достаточно подробно..."

ДИК РАВИЦЦА

ДЕРЖИТЕ СВОЙ НОС ЧИСТЫМ Разновидности промывания носа. Нети Крийя

Дик Равицца, Доктор Психологии, член Ассоциации Профессоров Психологии Государственного Университета Штата Пенсильвания в настоящее время занимается йогой, профилактической медициной и психологией здоровья.

Однажды в приятный полдень мы работали в мастерской с моим сыном, Дэниелем. Мы еще не закончили наш проект, но сделали достаточно много. Я утомился и ясно ощущал покалывание древесной пыли в носу. Когда мы добрались домой, пока Дэниель рассказывал мамочке о наших занятиях, я пошел в ванную комнату. Подставил горсть под струю и мягко вдохнул теплую воду неглубоко в нос, а затем резко выдохнул ее в раковину.

Ну и ну! Сколько там грязи! Я повторил этот процесс дважды. И каждый раз вдыхал немного глубже. Затем я налил две чашки теплой воды в пластмассовый стакан, добавил чайную ложку соли и размешал.

Набираю немного раствора в рот, наклоняю голову назад, полощу горло, отхаркиваю слизь и сплевываю все в раковину. Набираю снова полный рот. На сей раз, я склоняюсь над раковиной, прижимаю подбородок вплотную к шее, нажимаю всем языком на небо, и с силой выдыхаю раствор в раковину через нос. Набираю снова полный рот и повторяю процесс. Наконец, все чисто. И я могу дышать свободно.

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Если Вы выполняли основное промывание носа «из ноздри в ноздрю» в течение нескольких месяцев и чувствуете себя комфортно, Вы можете добавить две полезные разновидности: промывание из ноздри в рот и изо рта в нос. Но помните; они следуют за основным промыванием «из ноздри в ноздрю», и я настоятельно рекомендую, чтобы Вы сначала овладели этой процедурой. Если основная процедура не кажется комфортной, попросите, чтобы компетентный преподаватель пронаблюдал за вашими действиями. Часто небольшая коррекция практики может привести к значительному улучшению.

ОСНОВНОЕ ПРОМЫВАНИЕ

Приготовьте раствор соли, смешав приблизительно 1/4 чайной ложки каменной нейодированной соли мелкого помола или примерно около 1/2 чайной ложки чистой соли грубого помола в нети-поте* с одной чашкой теплой воды. Размешивайте, пока соль окончательно не растворится. Раствор должен быть на вкус похож на теплую слезу.

Наклонитесь над раковиной и поверните голову на бок, так чтобы одна ноздря оказалась непосредственно над другой. Мягко вставьте носик Нети-пота в верхнюю ноздрю с крутящим движением, так чтобы он вошел плотно. Поднимите нети-пот так, чтобы раствор тек из верхней ноздри в нижнюю. Если он вытекает изо рта, наклоните ниже голову. Когда Нети-пот станет пуст, выдохните энергично в раковину. Снова наполните сосуд, и повторите процедуру с другой стороны.

Чтобы очистить ноздри от избытка раствора, сделайте 15–20 коротких, умеренно резких выдохов в раковину с открытыми ноздрями и расслабленными носом и лицом. Не «порвите» ваш нос! Имеется неко-

торая вероятность, что резкое выдувание может вынудить избыток раствора пойти в Евстахиевы трубы.

Некоторые люди используют одну или несколько поз йоги, чтобы очистить нос от раствора. Наиболее часто используемые асаны — простой наклон вперед с опущенной головой, боковое вытяжение с головой, смотрящей вперед, и вращение в наклоне вперед с головой, направленной вверх (соответственно — Уттхитанасана, Уттхита Триконасана, Паривритта Триконасана). Держите каждую позу в течение нескольких секунд. Если вода сочится из носа, когда Вы выходите из асаны, сделайте еще серию умеренно активных выдохов над раковиной. (Небольшой опыт покажет Вам, какие из этих методов Вы должны использовать регулярно.)

Промывание носа из ноздри в рот (*vyut-krama kapalabhati*).

Эта методика отличается совсем немного от основного промывания носа, отличие заключается в отклонении потока раствора в рот. Это может быть сделано двумя способами. В первой разновидности, установите голову и Нети-пот так же, как когда Вы делали промывание «из ноздри в ноздрю» и просто поднимите слегка макушку сохраняя голову наклоненной набок. Теплый раствор будет течь в заднюю часть рта. Позвольте горлу расслабиться, и раствор будет стекать через рот. Тогда повторите промывание через другую ноздрю.

Вторая разновидность также базируется на основной процедуре промывания «из ноздри в ноздрю». Как только раствор начинает течь, зажмите нижнюю ноздрю пальцем и мягко вдохните теплый раствор в рот сквозь верхнюю ноздрю. Выплюньте раствор в раковину. После того, как вы несколько раз сплюнули, повторите процесс через другую ноздрю. Затем очистите носовые проходы от оставшейся жидкости серией коротких резких выдохов через обе ноздри.

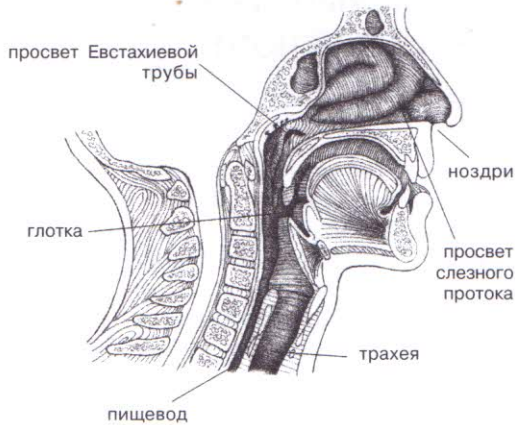
Промывание изо рта в нос. (*sit-krama kapalabhati*)

Это разновидность промывания особенно полезна, когда вы — далеко от дома и у вас нет с собой

* Нети-пот — специальный медный или фарфоровый или пластмассовый чайник с носиком особой формы для проведения практики джала-нети.

КАКАЯ МЕТОДИКА ЛУЧШЕ?

Носоглотка



Нети-пота. Я использую этот вариант после работы в мастерской, потому что он очищает полость носа, не перемещая грязь глубже в носовые ходы. Я также нахожу его наиболее эффективным из всех трех вариантов для удаления загрязнений, когда у меня насморк — это лучше чем высмаркивать нос в платок. Однако я рекомендую уверенное освоение основного способа промывания «из ноздри в ноздрю» и «из ноздри в рот» перед попыткой освоить эту разновидность.

Начните с полоскания горла и удаления изо рта любых частиц пищи. Затем наберите полный рот теплого раствора, склонитесь над раковиной и подверните ваш подбородок к груди. Чтобы удалить раствор, нажмите вашим языком на небо, одновременно выдыхая раствор в раковину через ноздри. Выталкивание может быть более или менее сильным.

Вы можете пойти в практике на шаг далее, изолируя поток раствора через одну ноздрю. Если Вы хотите вымыть правую ноздрю, например, наберите полный рот раствора, и склонитесь над раковиной, подворачивая ваш подбородок к вашей груди. Тогда просто вращайте голову так, чтобы правая ноздря была ниже, чем левая и, нажимая языком на небо, медленно удалите раствор через правую ноздрю. Чтобы вымыть левую ноздрю, повторите процесс с другой стороны. Я считаю, что медленный выдох работает лучше чем более резкий, когда я изолирую одну ноздрю.

ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Как в традиции йоги так и в современной медицине не считают промывание носа безопасным и целительным. Но существуют некоторые противопоказания. Если имеются желтые гнойные выделения, полная обструкция (заложенность) носовых ходов, или кровотечение, обратитесь ко врачу, прежде чем делать промывание. Хотя ни одно из этих промываний не является опасным для здоровья, лучше обучаться им под руководством квалифицированного преподавателя йоги.

Какую конкретно методику Вы должны использовать? Есть предложение: Сначала, когда вы учитесь промывать нос, начните с версии «из ноздри в ноздрю», затем перейдите к варианту «из ноздри в рот» и лишь потом пробуйте «изо рта в нос». Во вторых, имейте в виду вашу цель — вымыть нос. Если ваша цель в том, чтобы очистить носовые проходы, и Вы не хотите перемещать загрязнения далее в носовой проход и из одного носового прохода в другой, тогда используйте методику «изо рта в нос». Если ваша цель — просто улучшить ваше здоровье, то, насколько я могу решить, все три промывания одинаково эффективны. Таким образом экспериментируя, вы найдете, какой способ подходит лучше всего для Вас.

Ежедневное очищение носовых проходов оставляет нормальный тонкий слой слизи, выстилающий носовые проходы, сохраняя их сырыми, чистыми, и здоровыми. Поскольку мы фильтруем каждый вдох воздуха, это — одна из первых линий защиты тела против болезни. Определенная польза от промывания носа хорошо описана в йогических текстах и медицинской литературе.

Промывание носа очищает носовые ходы от избытка слизи и загрязнений, снимает симптомы продолжительных респираторных заболеваний, и способствует заживлению тканей носа. (Мой коллега, хирург главной университетской больницы, рекомендует промывание носа солевым раствором своим пациентам после оперативных вмешательств в полости носовых пазух). В йогической литературе говорится, что промывание носа является профилактикой всевозможных заболеваний дыхательных путей и даже способствует улучшению функционирования мозга. На фундаментальном уровне, промывание носа — один из шести очистительных методов йоги (шаткарма) способствует устранению избытка слизи, токсинов, и очищению всего организма. Когда эти крии становятся частью нашей повседневной жизни, они формируют основу, на которой допустим более глубокий уровень практики йоги. Помните, йогические методы управления дыханием (пранаяма) включают исследование, изучение, и управление дыханием. Чистые носовые ходы позволяют дыханию течь гладко и легко, делая более легким диафрагмальное дыхание, что успокаивает нервную систему.

Продолжительное сосредоточение на диафрагмальном дыхании превращает его в объект концентрации, это приводит ум в более спокойное состояние. Чем более здоровы наши дыхательные органы, тем лучшим инструментом они становятся для прогресса на духовном пути.

Йога Интернейшнл, окт. 2001
перевод **Ольги Любомирской**

Также информацию по различным аспектам теории и практики нети-крии вы можете почерпнуть в следующих книгах:
 1. Свами Шивананда. Новый взгляд на традиционную йога-терапию. Авторизованный перевод Андрея Сидерского. София. 1994. Стр. 329-332.
 2. Дхирендра Брахмачари. Йога-сукшма вьяяма. София. 2000. Стр. 138-143.
 3. Свами Сатьянанда Сарасвати. Асана Пранаяма Мудра Бандха. София. 2000. Стр. 210-213.
 4. Андре ван Лисбет. Пранаяма. Путь к тайнам йоги. Янус. 2000. Стр. 40-43.
 5. Хатха Йога Прадипика с комментариями Свами Сатьянанды Сарасвати и Свами Муктибодхананды Сарасвати. Ишвара. 2002. Стр. 213-218.
 6. Свами Сатьянанда Сарасвати. Древние тантрические практики йоги и крии. Вводный курс. Изд-во Кравчука. 2003 Стр 31-39.
 7. Андрей Сидерский. Йога восьми кругов. Омнио-тренинг-технология. Последовательности нулевого цикла. Консент. 1996. Стр.148-152.
 8. Андрей Сидерский. Хатха Йога как технология интегрального тренинга. Концептуальный очерк. Ника-Центр. 2000. Стр.124-128.

**ИЕРАРХИЯ СЛОЖНОСТИ АСАН И ВИНЬЯС НА РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЯХ ПРАКТИКИ
ХА-ТХА ПОДСИСТЕМЫ УНИВЕРСАЛЬНОЙ ЙОГИ**

(черновые фрагменты новой книги)

Большинство начинающих практиковать хатха-йогу как правило не имеют достаточной гибкости и силы, требуемых для выполнения многих, широко применяемых в ней асан и виньяс. Так, например, для большинства начинающих невозможно сразу использовать в своей практике такие базовые асаны, требующие гибкости и технических навыков, как:

«Баддха Падмасана» (поза «Лотоса») (Фото 1.9), «Бхекасана» (поза «Лягушки») (Фото 1.10), «Хануманасана» (поза вожака обезьян «Ханумана», в западных гимнастических школах — «Продольный Шпагат») (Фото 1.11), «Сама Конасана» (поза «Прямого Угла», в западных гимнастических школах — «Поперечный Шпагат») (Фото 1.12), «Йога Дандасана» (поза с опорой на «Костыль Йога» или — стопа под мышкой) (Фото 1.21), «Курмасана III» (поза «Черепahi» или две ноги за головой с захватом кистей на пояснице) (Фото 1.22), «Падангуштха Дханурасана» (разновидность позы «Лука с Захватом за Носки») (Фото 1.23), «Випарита Шалабхасана» (поза «Перевернутой Саранчи» — разновидность позы «Скорпиона») (Фото 1.24). И многие другие.

И даже если кто-то из начинающих имеет врожденную гибкость, то для него как правило являются невыполнимыми многие Асаны и Виньясы, требующие силы и координации. Такие как: «Бакасана» (поза журавля) (Фото 2.6), «Эка Пада Бакасана I» (поза журавля с опорой одним коленом на плечо») (Фото 2.7), «Эка Пада Каундинисана» (поза мудреца Каундини с опорой одним бедром на противоположное плечо) (Фото 2.8), «Майюрасана» (поза павлина) (Фото 2.9), «Ширшасана» (поза стоя на голове) (Фото 2.11), Адхомукхаврикша Чакравиньяса (кувырок вперед из стойки на руках) (Фото 2.18–2.20), Ширша-Адхомукхаврикша Виньяса (переход-жим из стойки на голове в стойку на руках) (Фото 2.21–2.22) и многие другие.

Поэтому на начальном уровне практики хатха-йоги используются простейшие подготовительные упражнения.

Для развития гибкости могут применяться «Джану Ширшасана» (Фото 1.1), как подготовка к «Ардха Падмасане» (Фото 1.5); «Ардха Вирасана» (Фото 1.2), как подготовка к «Вирасане» (Фото 1.6); «Вирабхадрасана» (Фото 1.3), как подготовка к «Триконасане» (Фото 1.7); «Буддхасана» (Фото 1.4), как подготовка к «Прасарита Падоттанасане» (Фото 1.8); «Ардха Падмасана» (Фото 1.13) как подготовки к «Эка Пада Ширшасане» (Фото 1.17); «Пасшимоттанасана» (Фото 1.14), как подготовки к «Курмасане I» (Фото 1.18); «Дханурасана» (Фото 1.15), как подготовки к «Урдхва Дханурасане» (Фото 1.19); «Бхуджангасана» (Фото 1.16), как подготовки к «Ардха Адхо Мукха Шванасане» (Фото 1.20) и т.п.

И для развития силы могут применяться «Адхо Мукха Шванасана» (поза собаки мордой вниз»

(Фото 2.1), «Чатуранга Дандасана» (поза посоха с опорой на четыре точки») (Фото 2.2), «Урдха Мукха Шванасана» (поза собаки мордой вверх») (Фото 2.3), «Випарита Чатуранга Дандасана» (поза перевернутого посоха с опорой на четыре точки») (Фото 2.4) и «Урдхва Пасшимоттанасана» («Поднятая» на руках поза с напряжением мышц живота и вытяжением задней поверхности тела») (Фото 2.5), как подготовка к «Бакасане» (позе журавля) (Фото 2.6) и «Ширшасане» (позе стоя на голове) (Фото 2.11)..

Затем, на продвинутом уровне практики:

Для развития гибкости «Ардха Падмасана» (Фото 1.5) становится подготовительной для «Баддха Падмасаны» (Фото 1.9); «Вирасана» (Фото 1.6) — подготовительной для «Бхекасаны» (Фото 1.10); «Триконасана» (Фото 1.7) — подготовительной для «Хануманасаны» (Фото 1.11); «Прасарита Падоттанасана» (Фото 1.8) — подготовительной для «Самаконасаны» (Фото 1.12); «Эка Пада Ширшасана» (Фото 1.17) — подготовительной для «Йога Дандасаны» (Фото 1.21); «Курмасана I» (Фото 1.18) — подготовительной для «Курмасане III» (Фото 1.22); «Урдхва Дханурасана» (Фото 1.19) — подготовительной для «Падангуштха Дханурасаны» (Фото 1.23); «Ардха Адхо Мукха Шванасана» (Фото 1.20) — подготовительной для «Випарита Шалабхасаны» (Фото 1.24) и т.п.

А для развития силы, представленные на фото 2.1–2.11 асаны становятся подготовительными для «Пинча Майюрасаны» (позы павлина) с поднятым оперением, стоя на предплечьях) (Фото 2.12), «Шаянасану» (позы стоя на локтях) (Фото 2.13) и «Адхо Мукха Врикшасаны» (поза перевернутого дерева, стоя на руках) (Фото 2.14). А, например, «Бака Чакравиньяса» (кувырок вперед из стойки на руках в позу журавля) (Фото 2.15–2.17) становится подготовительной для «Адхомукхаврикша Чакравиньясы» (кувырка вперед из стойки на руках) (Фото 2.18–2.20).

На интенсивном уровне практики, представленные на Фото 1.9–1.12 и 1.21–1.24 асаны становятся только подготовительными по отношению к множеству комбинированных асан, являющихся комбинацией элементов основных классических асан.

Примеры таких комбинированных асан представлены на Фото 3.1–3.18 (см. цветные страницы):

Париврита Куккутасана (обе ноги в лотосе, наклон вперед со скручиванием позвоночника и стойка на руках) (Фото 3.1); Йога Данда Коундиньясана (стопа одной ноги под мышкой одноименной руки, другая нога прямая под мышкой противоположной руки, наклон вперед со скручиванием позвоночника и стойка на руках) (Фото 3.2); Эка Пада Падма Йога Дандасана (дно нога в полулотосе, стопа другой ноги подмышкой, неглубокое скручивание позвоночника и стойка на руках)

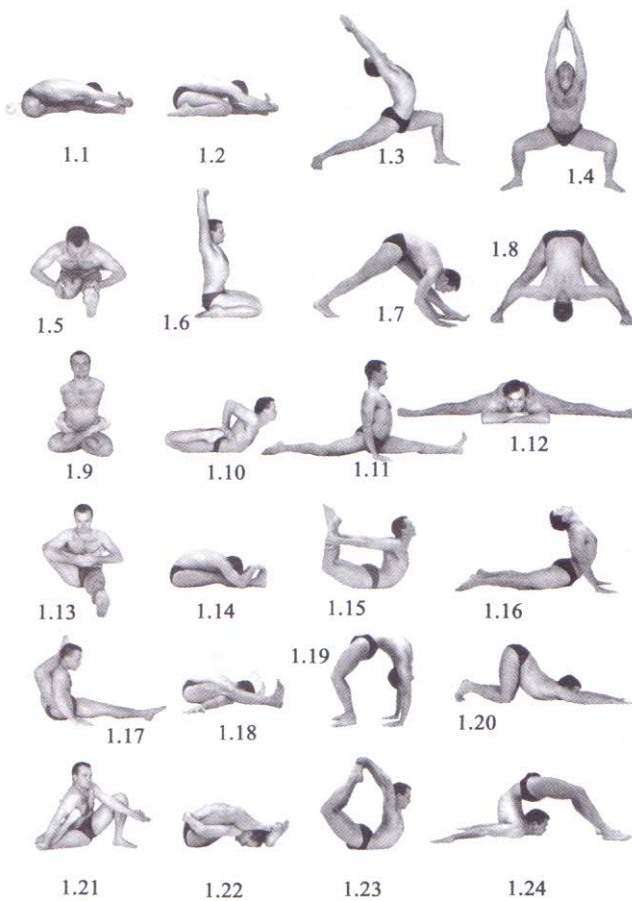


рис. 1

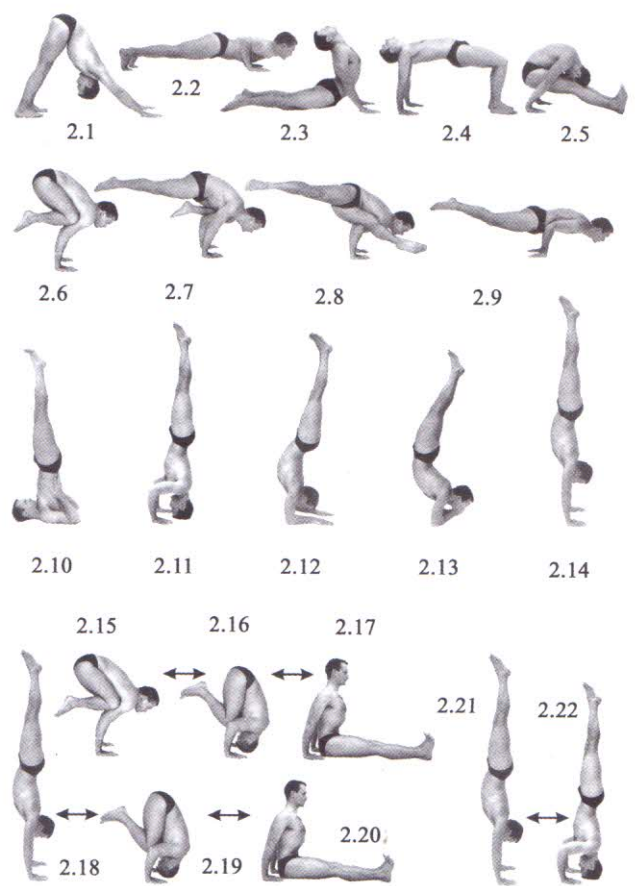


рис. 2

(Фото 3.3); Эка Пада Ширша Каундиниасана (одна нога за головой, другая нога прямая под мышкой противоположной руки, наклон вперед со скручиванием позвоночника и стойка на руках) (Фото 3.4); Эка Пада Ширша Ардха Падмасана (одна нога за головой, другая нога в полулотосе, наклон вперед и стойка на руках) (Фото 3.5); Эка Пада Ширша Йога Дандасана (одна нога за головой, стопа другой ноги подмышкой, наклон вперед и стойка на руках) (Фото 3.6); Паршва Гарудасана (ноги в положении позы орла, наклон вперед со скручиванием позвоночника и стойка на руках) (Фото 3.7); Эка Хаста Вамадэвасана (захват двух стоп одной рукой, при этом одна нога в полулотосе и другая нога в полулягушке с бедрами, разведенными как в продольном шпагате и с неглубоким скручиванием позвоночника) (Фото 3.8); Эка Пада Мулабандха Йога Дандасана (сидя на стопе одной ноги, повернутой пяткой вперед и носком назад в полумулабандхе со стопой другой ноги под мышкой в Йога Дандасане с неглубоким скручиванием позвоночника) (Фото 3.9); Ардха Падма Капиласана (лежа на боку с одной ногой в полулотосе, стопой другой ноги под мышкой из положения за головой и наклон вперед со скручиванием позвоночника) (Фото 3.10); Эка Пада Мулабандха Капиласана (сидя на стопе одной ноги, повернутой пяткой вперед и носком назад в полумулабандхе со стопой другой ноги под мышкой из положения за головой и наклоном вперед) (Фото 3.11); Гхерандасана I — поза мудреца Гхеранды (прижимание одной рукой стопы одноименной ноги как в

положении полулягушки, с захватом другой рукой за носок одноименной ноги как в голубе или луке и с прогибом назад, лежа на животе) (Фото 3.12); Гхерандасана II (захват одной рукой за носок одноименной ноги в полулотосе, с захватом другой рукой за носок одноименной ноги как в голубе или луке и с прогибом назад, лежа на животе) (Фото 3.13); Баддха Ардха Падма Раджа Капотасана (захват одной рукой за носок одноименной ноги в полулотосе, захватом другой рукой за носок одноименной ноги как в голубе, сидя на полу с бедрами разведенными как в Хануманасане и с прогибом назад) (Фото 3.14); Париврита Вирахадра Ватаянаасана (стоя в выпаде на стопе одной ноги как в Вирахадрасане — позе Воина и на колене другой ноги сложенной в полулотос как в ватаянаасане — позе лошади, кистевой замок рук с обратным обхватом бедра передней ноги рукой задней ноги и со скручиванием позвоночника) (Фото 3.15); Хануман Раджа Капотасана (сидя на полу с ногами в Хануманасане с захватом стопы задней ноги головой и плечом с прогибом назад как в голубе (Фото 3.16); Падма Хаммасана (стоя на руках с пальцами рук направленными вперед и туловищем, поднятым в воздух горизонтально, как в лебеде и с ногами, сложенными в лотосе (Фото 3.17); Хануман Вамадэвасанасана (сидя на полу с ногами в Хануманасане с фиксацией носка задней ноги на боку как в Ардха Вамадэвасане без помощи рук (Фото 3.18).

Существует также множество других комбинированных поз. И понятно, что невозможно ис-

пользовать подобные комбинированные позы на начальных уровнях практики, пока еще не выполняются даже их отдельные элементы: полулотос, полулягушка, нога за головой, стопа под мышкой, глубокие прогибы назад, наклоны вперед, скручивания и стойки на руках.

Следует отметить, что даже на начальном уровне существуют аналоги комбинированным позам. Например, в «Джануширшасане» (Фото 1.1) используются те же направления подвижности, что и в «Эка Пада Ширша Ардха Падмасане» (Фото 3.5) — наклон вперед к одной ноге и вращение бедра согнутой ноги и т.п.

На экстремальном уровне практики для разминки могут сразу использоваться комбинированные позы. А после этого в виде предельных могут применяться также комбинированные позы, но еще более интенсивные. Например, в разминочном варианте может применяться «Эка Пада Ширша Ардха Падмасана» (Фото 3.5) и в предельном варианте может использоваться «Ардха Падма Капиласана» (Фото 3.10) и т.п.

На экстремальном уровне практики широко используются различные асаны со стойками на одной руке, на локтях, на голове без рук и т.п. А всевозможные укрепляющие виньясы и асаны, выполняемые статически на интенсивном уровне, становятся подготовкой для таких межуровневых виньяс, как например, «Ширша-Адхомухавриша Виньяса» (переход-жим из стойки на голове в Ширшасане в стойку на руках в Адхо Мукха Врикшасане) (Фото 2.21–2.22) и т.п.

И на завершающем уровне практики хатха-йоги могут применяться хорошо известные симметричные позы для созерцания и расслабления. Например, Шавасана (поза трупа), Сиддхасана (поза совершенного йога), Падмасана (поза лотоса) и т.п. Практика таких поз может прийти на смену гимнастически изощренным асанам, приведенным выше, в процессе духовного развития, с возрастными изменениями и полным переносом интереса в практике йоги с внешних аспектов на внутренние. Это может произойти не только после достижения экстремального уровня практики, но на любом этапе развития предшествующих уровней.

На основании изложенного становится понятной иерархия и преемственность перехода от простого к более сложному в процессе развития в хатха-йоге.

Следует особо заметить, что не следует «примерять на себя» сложность упомянутых в этой статье интенсивных асан. И тем более ошибочным будет прийти к выводу, что вся эта практика не для Вас. Только потому, что для Вас пока невозможно сделать без предварительной практики «ВСЕ и СРАЗУ».

Сравнение с возможностями других практикующих в Йоге не имеет смысла, т.к. такое сравнение имеет в основе мотивацию самоутверждения, являющуюся проблемой для духовного и нравственного развития. И по отношению к Абсолютному Идеалу все практикующие от учеников до учителей являются не совершенными и находятся

в процессе развития до тех пор, пока они имеют мотивации жить и проходят воплощения.

По сути своей практика хатха-йоги не является ни цирковыми шоу, ни спортивными состязаниями. И никогда ими не будет. Разве что будет проигнорирован и забыт ее смысл и главное предназначение в угоду коммерческой популяризации. Как бы не выглядели асаны продвинутых уровней пределом гимнастических высот. И как бы не подкупала их красота коммерческой зрелищностью. Только на начальном этапе состязания и шоу привлекают зрителей, но на смену им приходит профанация — подмена ориентации системы и главное, происходит потеря интереса и изменение отношения к ним у зрителей. Что в свою очередь ликвидирует мотивацию практиковать хатха-йогу самостоятельно.

Ведь редко кому приходит на ум пробовать самому или даже стремиться в будущем к тому, что демонстрируют профессиональные спортсмены или циркачи. Не говоря уже о том, что демонстрация гимнастических навыков в спорте почти всегда идет за счет форсированного расходования жизненно необходимых резервов, с разрушением здоровья и совершенно не связана с нравственным развитием.

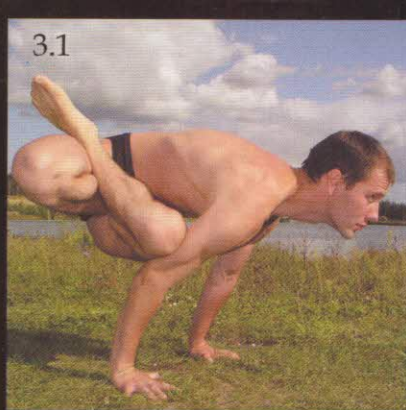
Различные философские и тренинговые системы опираются на различный по сути Дух. Сущность Духа Соперничества больше присуща единоборствам, использующим в тренинге состязания с партнером. В Йоге же существует только один соперник — свои собственные несовершенства, которые находятся не в других, а в своем собственном существе на уровне тех или иных оболочек.

И переход с одного уровня интенсивности практики на другой в хатха-йоге существует формально — без стремления кому-то, что-то доказать. Практика выполняется интенсивно исключительно для развития себя самого. И совершенствование происходит естественным образом. В процессе регулярной и постепенной практики. Только за счет оптимального, нефорсированного накопления технического опыта и жизненной энергии (праны), роста Силы Духа и повышения сознательности.

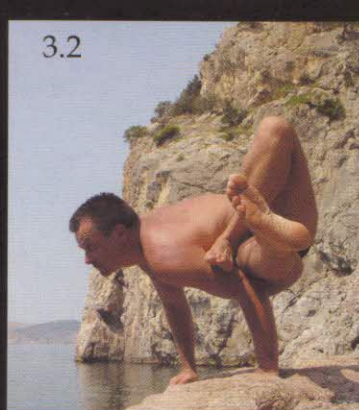
Андрей Лаппа,
Президент Киевской Федерации Йоги
(Мастер Спорта СССР
по подводному плаванию
член национальной сборной
команды Украины 1980–1984 гг.)
<http://www.yoga.com.ua>

P.S. Выражаю искреннюю признательность профессиональным преподавателям Йоги, моим ученикам и друзьям: Вячеславу Виричу и Татьяне Кирилец (Киев), Андрею Салигину (Москва), Андрею Внукову (Одесса), Владимиру Романенко (Калининград), за трудолюбие и содействие в производстве фотоматериалов для этой статьи.

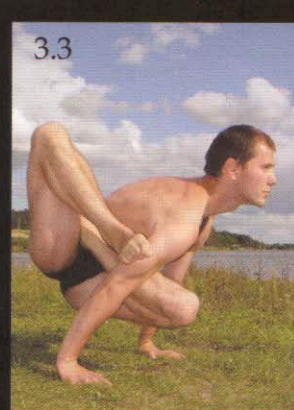
© фото предоставлены **Андреем Лаппа**



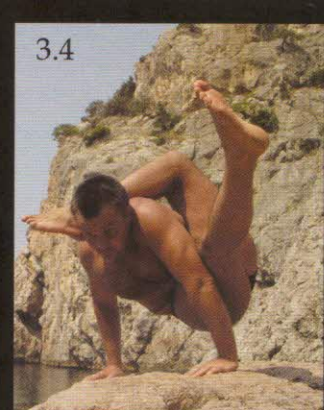
Вячеслав Вирич



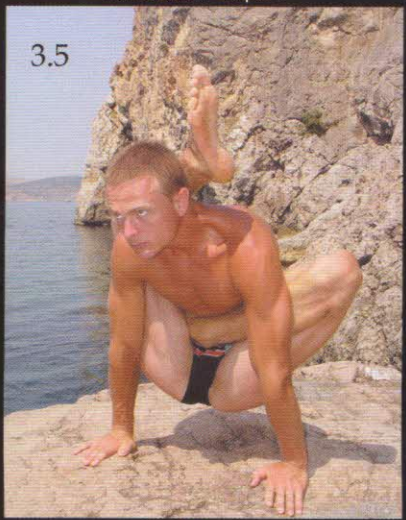
Андрей Лаппа



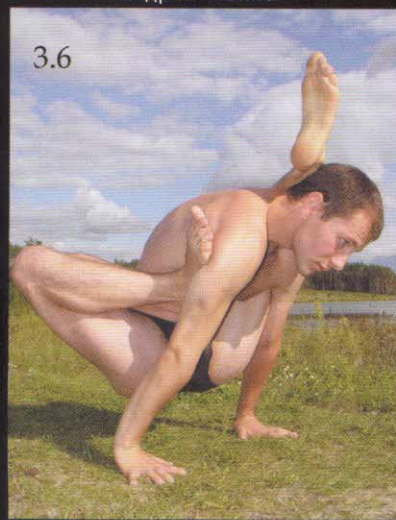
Вячеслав Вирич



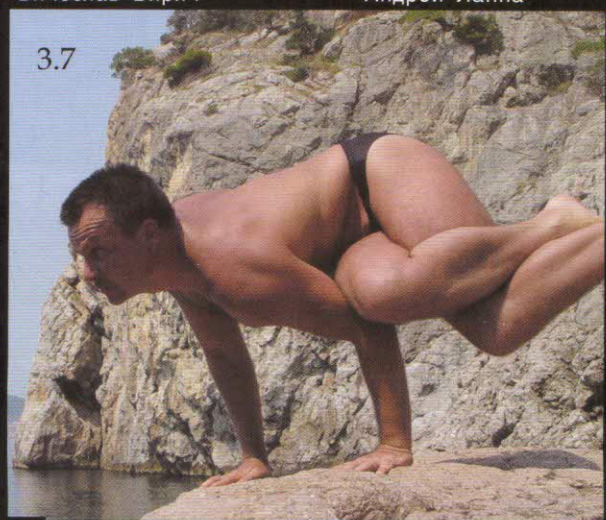
Андрей Лаппа



Игорь Баранов



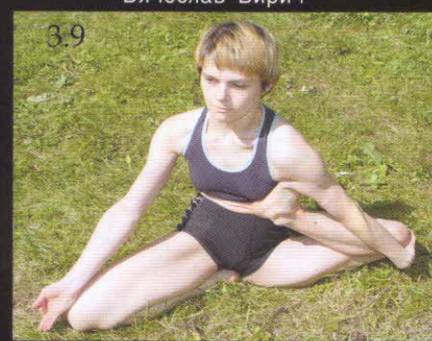
Вячеслав Вирич



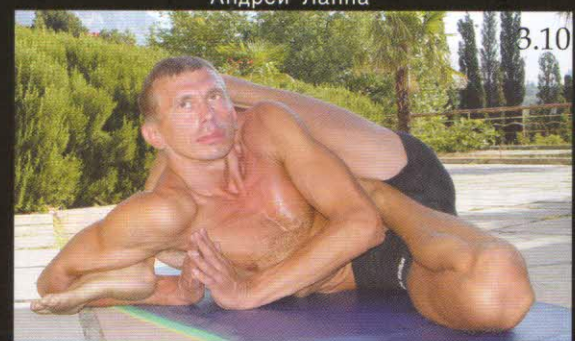
Андрей Лаппа



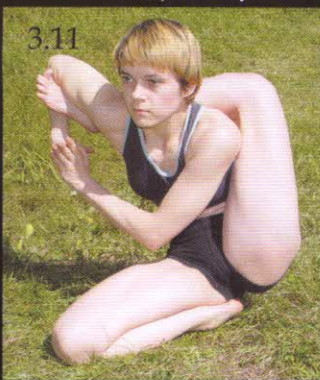
Андрей Внуков



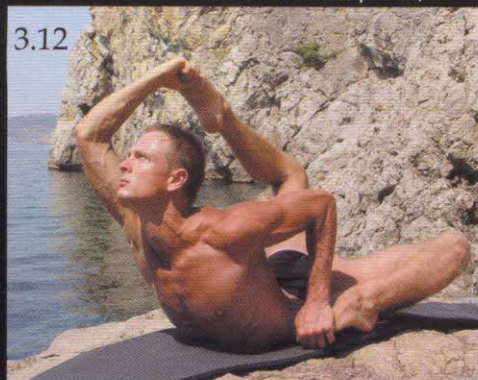
Татьяна Кирилец



Андрей Внуков



Татьяна Кирилец



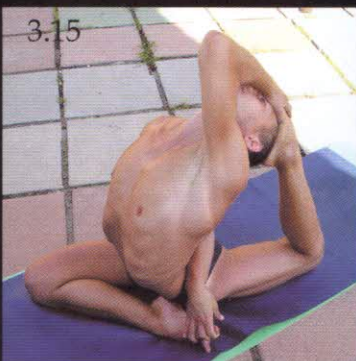
Игорь Баранов



Татьяна Кирилец



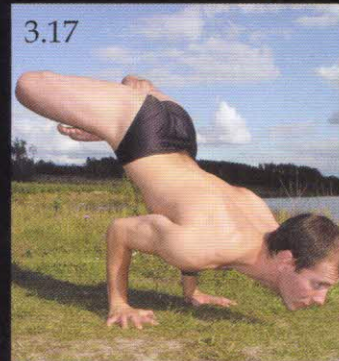
Владимир Романенко



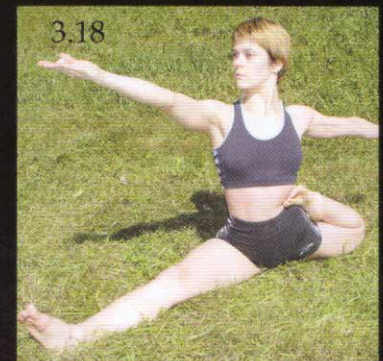
Андрей Салигин



Татьяна Кирилец



Вячеслав Вирич



Татьяна Кирилец

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ЙОГА-СПОРТУ 2003г.
САНТА МАРИЯ ДА ФЕЙРА

ПОРТУГАЛИЯ

АНАТОЛИЙ ЗЕНЧЕНКО

ЧЕМПИОН МИРА В АРТИСТИК ЙОГЕ

ТАТЬЯНА ПИВЕНЬ

ЧЕМПИОНКА МИРА В АРТИСТИК ЙОГЕ

СЕРГЕЙ КУЛЬГИН

ЧЕМПИОН МИРА В РИТМИК ЙОГЕ

СЛАВА ГУЦАЛЮК

ЧЕМПИОН МИРА В РИТМИК ЙОГЕ

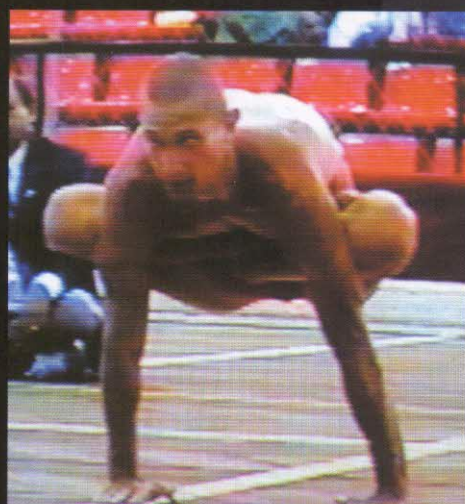
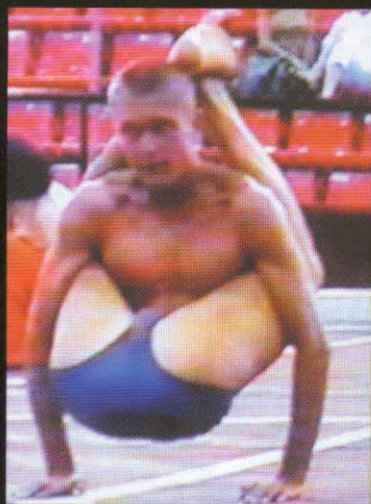
ИРИНА ВОРОНЦОВА

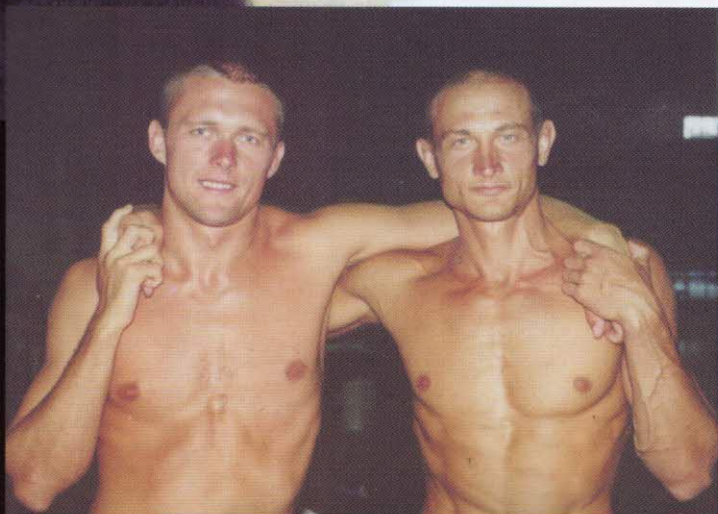
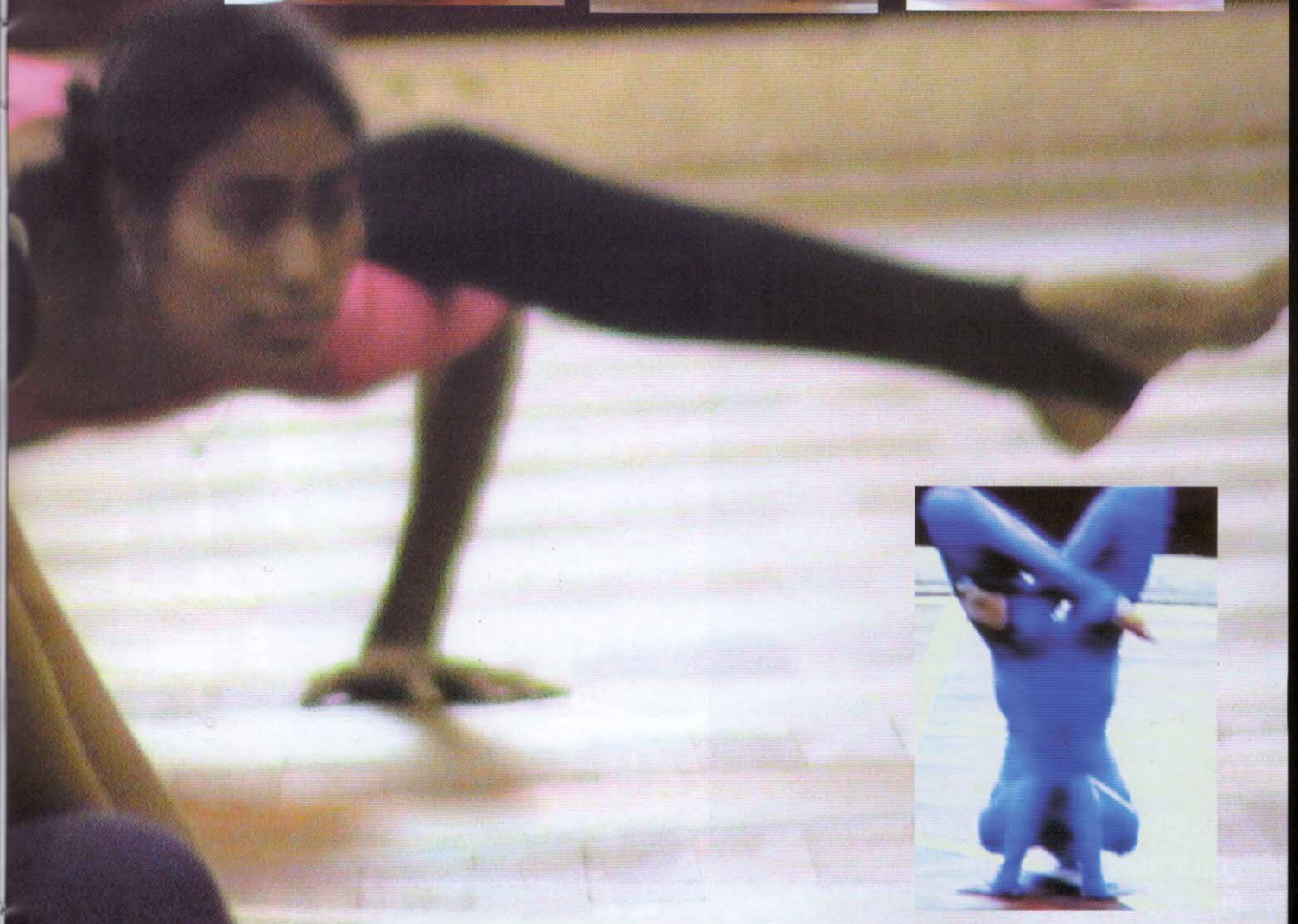
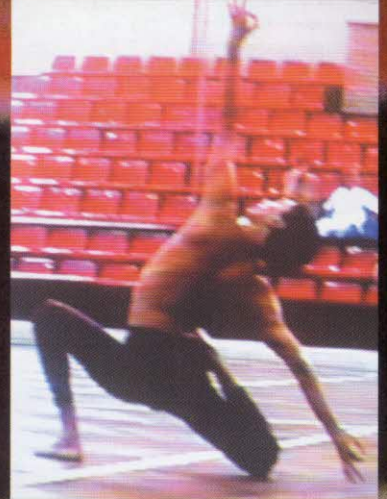
II МЕСТО В АРТИСТИК ЙОГЕ

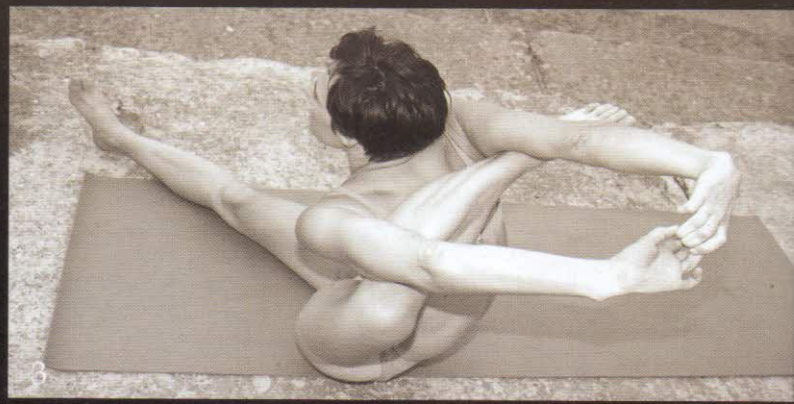
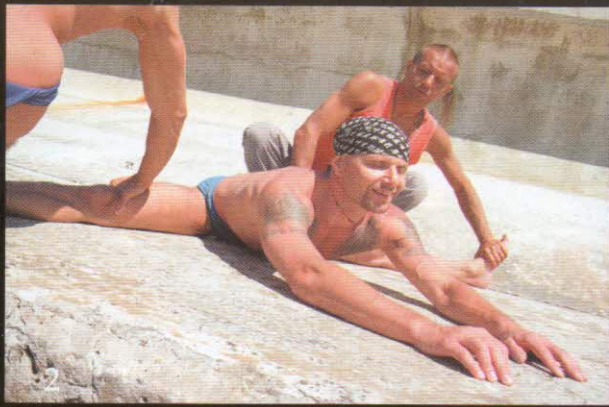
РОМАН РОКОТЕЛ

III МЕСТО В ОЛИМПИК ЙОГЕ

III МЕСТО В АРТИСТИК ЙОГЕ

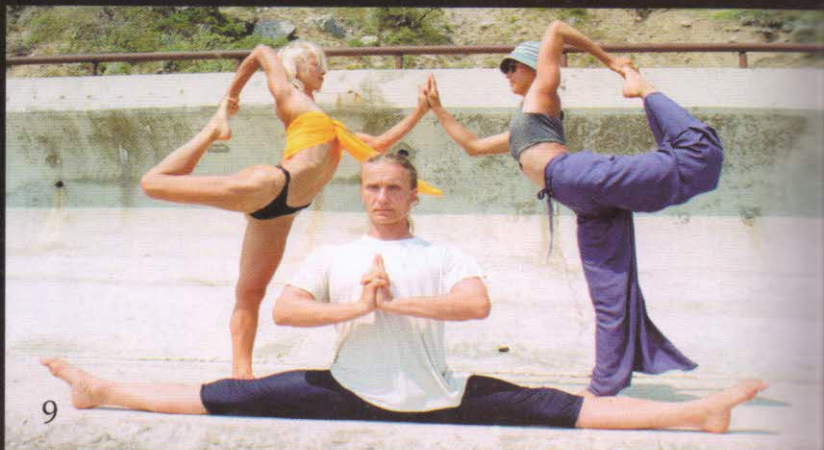




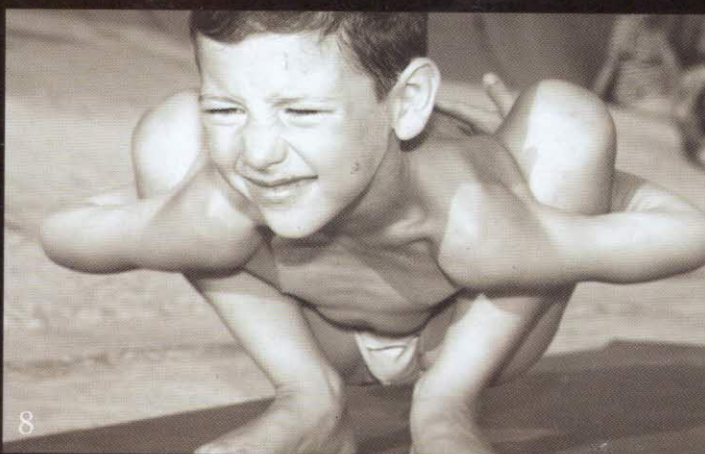
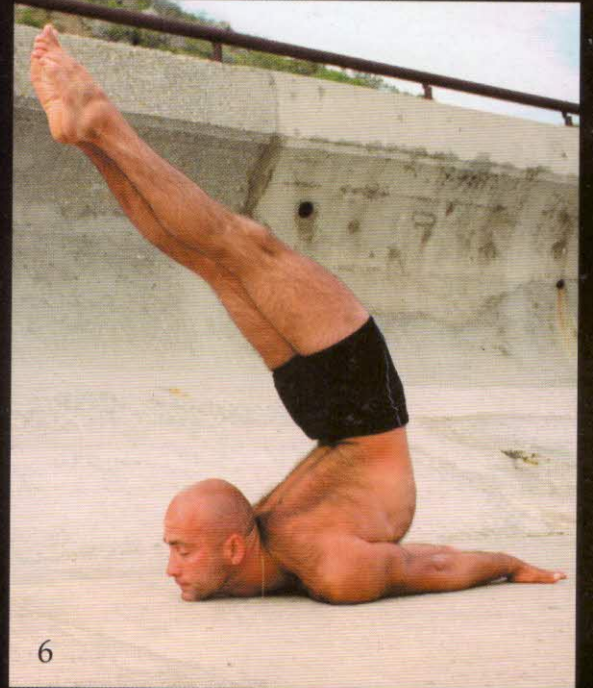
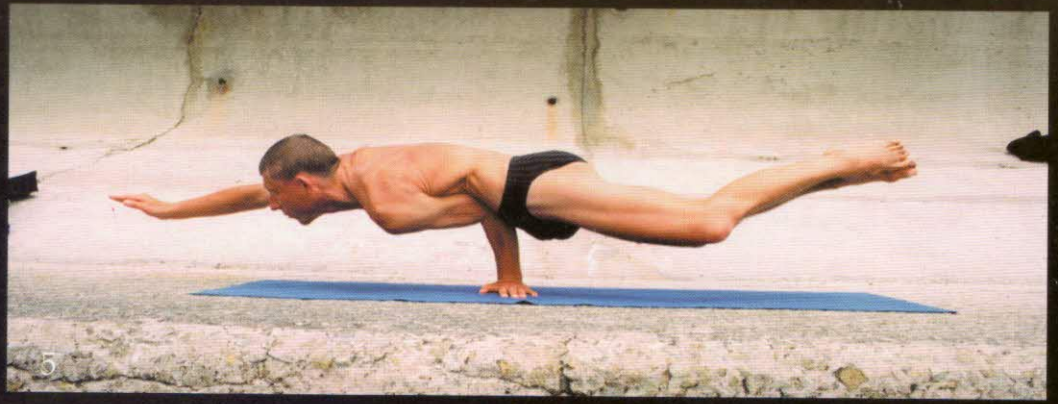
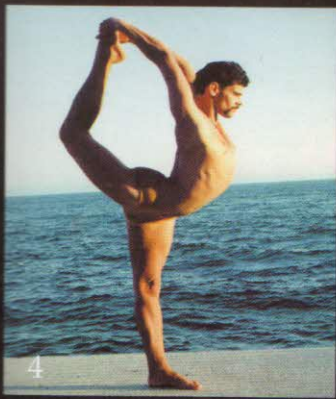


1. Леонид Гарцешштейн
2. Ярослав Саргюнас
3. Ольга Буланова
4. Илья Журавлев
5. Андрей Салигин
6. Эдуард Кушнир
7. Анастасия Мозалева
8. Илья Гарцешштейн
9. Т.Пивень, А.Мозалева,
В.Крискевич
10. Эд Жарук

Фото:
1,2,3,7,8,10 © Ольги Шевченко
4,5,6,9 © МНК



9



Татьяна Пивень

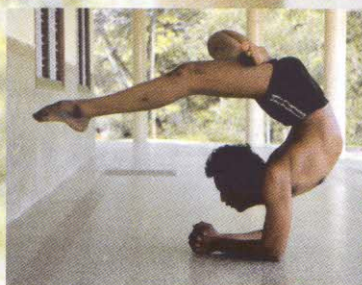
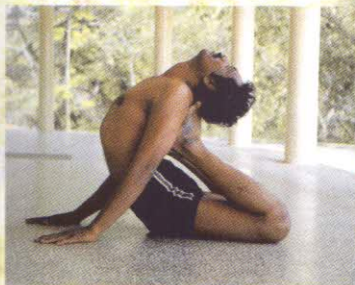
... Все началось очень традиционно. Ко мне попала книга «Йога восьми кругов» Андрея Сидерского. На первый взгляд асаны все показались несложными, кроме последнего сета. Но после того, как я попробовала сделать некоторые стойки и ничего не получилось, пришлось листать обратно к началу, — оказывается и самые простые на первый взгляд вещи не так то легко сделать.

Вообще, работа на собой, самосовершенствование — тяжкий труд. Гораздо легче жить как то бездумно, смотреть телик, столько вообще всяких приятностей есть. Ну, бывают страдания душевные, типа: меня бросили, выгнали с работы, мало денег. Это как то буднично, привычно, так мыльные оперы показывают по телевизору. А когда начинаешь на собой работать, то видишь, как порой нагло и по дурацки сам себя обманываешь, что какие то вещи ты уже просто не можешь делать, не можешь допускать. С тебя спрос гораздо выше, ты оказываешься в таких условиях, в которых вход — гривна, выход — пять или даже... да выхода собственно уже и нет назад, уже все — пошел и пошел...

Чемпионка мира 2003 г. по артистик-йоге, Португалия



Фото
в красном © Денис Копылов
остальные © Ольга Шевченко



ГОПАЛКРИШНА

П. Гопалкришна - мастер йоги из Бангалора, столицы штата Карнатака (юг Индии). За совершенство в практике асан его духовный учитель Свами Гитананда из Ананда-ашрама (Пондичерри, штат Тамил Наду) присвоил ему звание *Natha Asana Ratna Yogiraj*, что можно перевести как "Король йогов, Драгоценность хатха асан". Гопалкришна неоднократно становился чемпионом индийских и международных соревнований по йогаспорту, его часто приглашают как члена жюри на подобные мероприятия. Мастер Гопалкришна каждый вечер проводит открытые занятия на воздухе в ботаническом саду "Лал Багх" в Бангалоре.

АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР

Намасте!

Мы приглашаем Вас в наш Центр, где ежедневно проходит более пяти классов по хатха йоге.

Занятия ведут квалифицированные преподаватели, прошедшие обучение у индийских и отечественных мастеров йоги.

Существуют группы для начинающих и «продолжающих», а также интенсивные занятия для опытных практиков. Инструкторами центра проводятся выездные семинары-интенсивы, включающие обучение техникам хатха йоги, кундалини крийя йоги, а также изучение традиционных текстов и философии йоги.

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

www.yoga108.com

Телефоны в Москве:

(095) 953-69-57 (автосекретарь),
8-901-782-54-10, 183-46-34

В Санкт-Петербурге:

(812) 553-57-55, 150-90-26, 998-08-19, 8-911-982-80-61.



ХАНУМАНАСАНА

ПОЗА, НАЗВАННАЯ В ЧЕСТЬ БОГА ОБЕЗЬЯН ХАНУМАНА

Преимущества:

Открывает подколенное сухожилие и мышцы бедер. Облегчает ишиас и боль в области крестца. Укрепляет мышцы низа живота. Освобождает напряжение в области паха, вызванное сидячим образом жизни. Делает шаг шире. Способствует свободному движению бедер, повышая мобильность тазобедренного сустава. Улучшает кровообращение в области бедер и таза.

Противопоказания:

Травмы подколенных сухожилий и паховых связок. Опущение матки. Менструация и первые три месяца беременности.

1. Супта Падангуштасана (фото 1, 2, 3, 4)

Лежа на спине, поднимите вверх левую ногу. Захватите большой палец левой руки или указательным и средним пальцами левой руки или натяните сто-

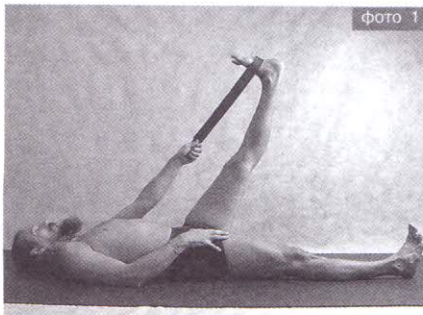


фото 1

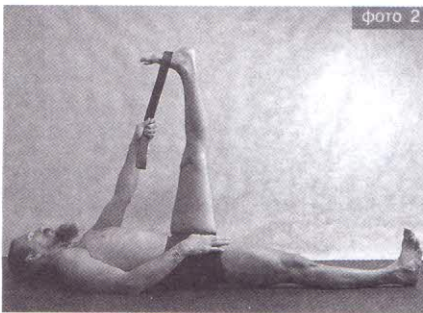


фото 2

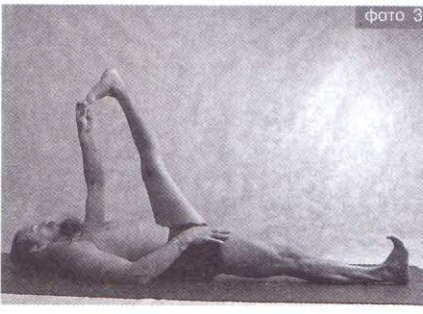


фото 3

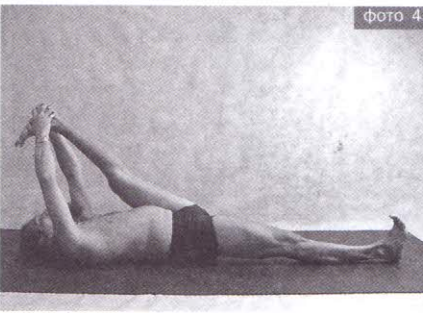


фото 4

пу на себя с помощью ремня. Прижмите правое бедро к полу, одновременно вытягиваясь правой пяткой в противоположную от головы сторону. Толкните левое бедро от себя и разверните ногу так, чтобы левая коленная чашечка смотрела на левое плечо. Вытяните левую сторону таза так, чтобы таз был перпендикулярен позвоночнику, а левый бок хорошо вытянулся. Прижмите левую седалищную кость к полу и раскройте тазобедренный сустав, надавив на пятку левой ноги. Опустите левую лопатку вниз, одновременно прижимая левое плечо к полу. Выполните позу на обе стороны, прежде чем переходить к следующей.

2. Ардха бхекасана в варианте выпада с опорой (фото 5, 6, 7)

В выпаде одной ногой вперед, как в Вирабхадрасане, опустить колено задней ноги на землю и попытаться, ухватившись изнутри за стопу задней ноги, притянуть ее к одноименной ягодице и внешней стороне бедра, с углублением движения разворачивая руку пальцами вперед и надавли-

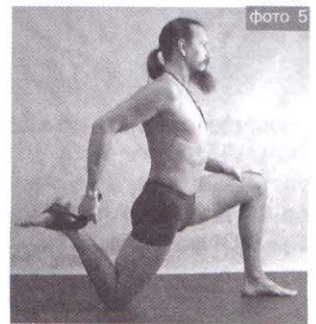


фото 5

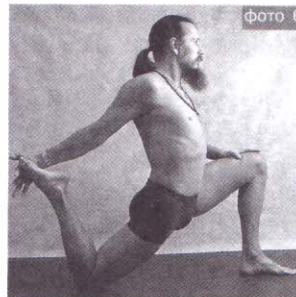


фото 6



фото 7

вая ладонью на подъем стопы. Держите таз прямо. Активно работая правой рукой, мышцы бедра расслабляйте и вытягивайте. Выполните асану на обе стороны, прежде чем переходить к следующей. На первом этапе освоения позы допустимо использовать ремень.

3. Вирабхадрасана в варианте выпада — широкого шага вперед (фото 8, 9, 10)

Из уттанасаны (наклон вперед из положения стоя), согните оба колена, поставьте руки плотно на пол и шагните назад правой ногой, так чтобы левая голень была перпендикулярна полу, а таз находился на уровне или чуть ниже левого колена. Полностью выпрямите правую ногу, вытягивая бедро к пятке и разворачивая бедро вовнутрь, пока коленная чашечка не будет смотреть на

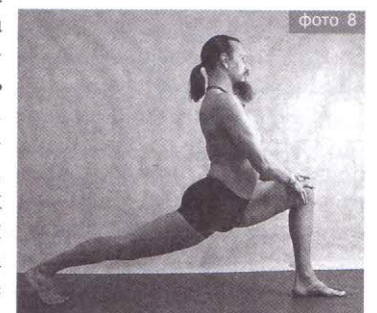
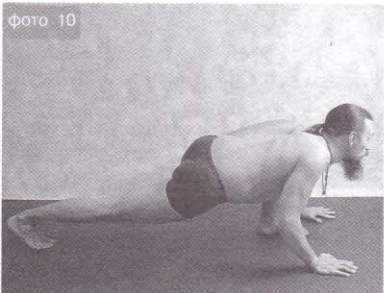
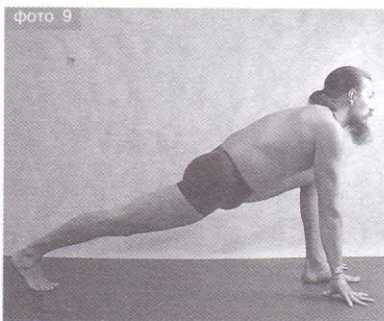


фото 8

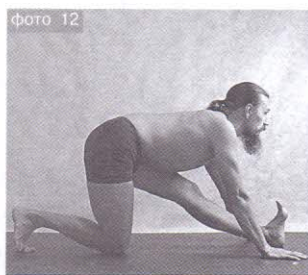
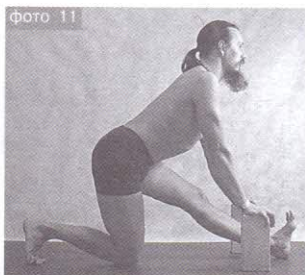


пол. Различные положения рук (варианты 8, 9, 10 — см. фото) позволяют смещать акцент вытяжения. Подтяните низ живота, чтобы освободить позвоночник. Толкните правое бедро по направлению к левому колену и вытянитесь от локтевой кости до грудной клетки. Еще раз вытяните правым бедром к пятке, чувствуя вытяжение в области правого паха. Выполните позу

на обе стороны, прежде чем идти дальше.

4. Наклон с вытяжением и опорой на колено задней ноги. (фото 11, 12, 13, 14)

Выполняя данное движение, следите за тем, чтобы коленная чашечка передней ноги была жестко подтянута, мягко растягивайте подколенное сухожилие, вся нога максимально выпрямлена. Бедро задней ноги перпендикулярно земле. Пытай-



тесь вытягивать ваш позвоночник вперед и вверх, раскрывая, насколько возможно, грудную клетку.

Выполняйте позу на обе стороны.

5. Вход и выполнение Хануманасаны (фото 15, 16, 17, 18, 19, 20)

В выпаде поставьте правую ногу на пальцы и опустите руки на пол по обеим сторонам левого бедра или на блоки, если опустить руки на пол с прямыми ногами и спиной пока не представится возможным. С каждым выдохом скользите вперед левой пяткой, начиная растягивать левую ногу. Держите вес тела на руках, пока левое подколенное сухожилие не ляжет полностью на пол.

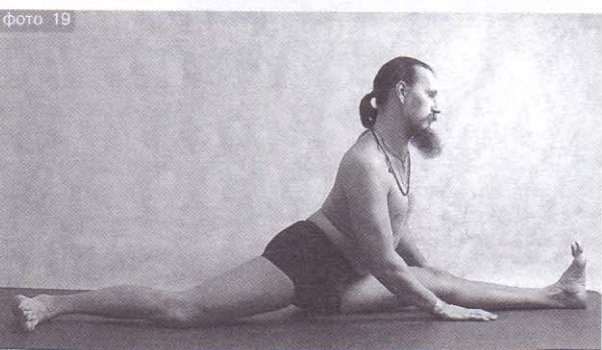
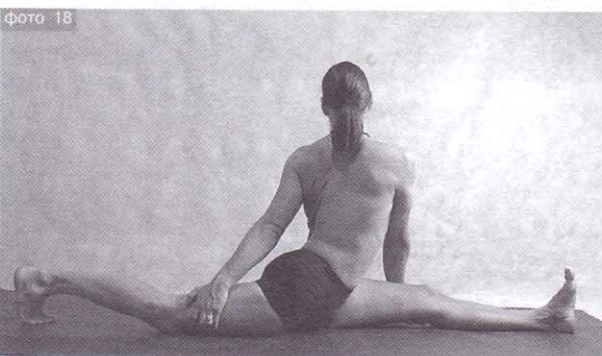
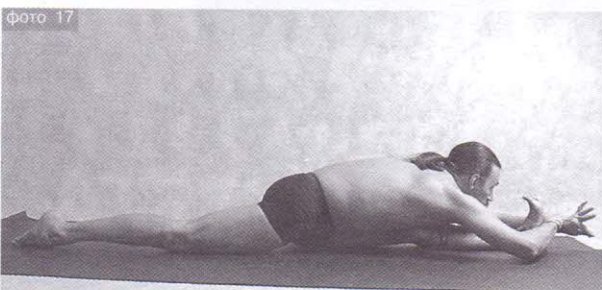
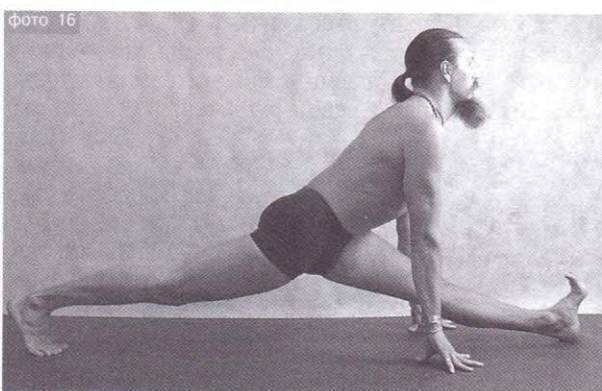
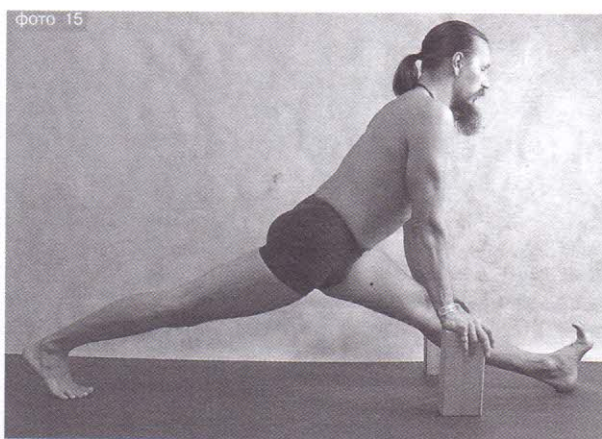
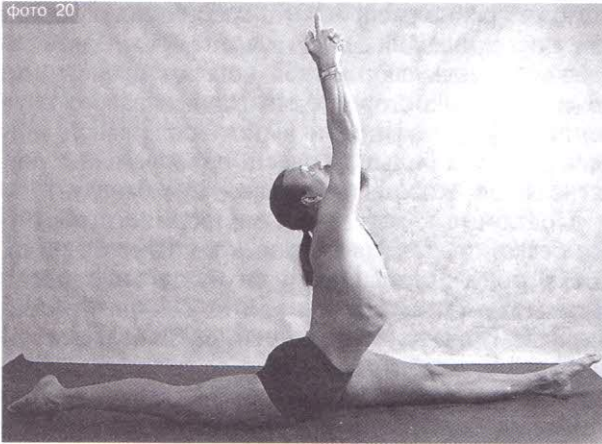


фото 20



Внутренние стороны пяток и крестец должны оставаться на одной линии. Толкните левое бедро назад, а правое вперед. Эти движения противостоят тенденции крестца разворачиваться, так, чтобы каждая сторона следовала за соответствующей ногой. Вытянитесь большим пальцем правой ноги назад, опустив на пол голень и лодыжку. Разверните позвоночник так, чтобы живот и грудь смотрели строго вперед. Выполняйте асану на каждой стороне. Пол мере углубления асаны, опустите заднюю поверхность левой ноги и переднюю поверхность правой ноги полностью на пол. Вытянитесь от левого бедра к левой пятке и от правого бедра к большому пальцу правой ноги, раскрывая заднюю поверхность левой ноги и переднюю поверхность правой. Как и в предыдущей позиции, разверните позвоночник так, чтобы лобковая кость, центр живота и грудь были повернуты строго вперед. Вытяните переднюю поверхность тела от лобковой кости, оторвите руки от пола и сложите их в намасте перед грудью. Почувствовав себя устойчиво, посмотрите вверх и вытяните руки сначала в стороны, а затем вверх, ладони вместе. Вытяните оба бока через кончики пальцев рук. В конечном положении подтяните промежность вверх по позвоночнику к сердечному центру (выполнив мула бандху), одновременно вытягивая ноги через кончики больших пальцев. Положение на фото 17 позволяет дополнительно растянуть заднюю поверхность передней ноги, скрутка на фото 18 служит еще большему выравниванию итогового положения таза, на фото 19 показано неверное положение задней ноги, когда стопа и колено развернуты в сторону, бок зажат и корпус наклонен вправо. Такого положения следует избегать. На фото 20 показан итоговый вариант базового освоения хануманасаны.

В древнеиндийском эпосе «Рамаяна» рассказывается, как царь демонов Равана, который тогда правил на Шри Ланке, похитил жену Рамы Ситу. Рама со своими войсками отправился на спасение жены из рук ужасного демона. В последовавшей битве брат Рамы, Лакшман, был тяжело ранен. Спасти его можно было только с помощью целебной травы, росшей исключительно в Гималаях. Казалось, что спасти его невозможно, ибо кто мог совершит путешествие в Гималаи и вернуться об-

ратно за такое короткое время? Хануман, великий преданный Рамы, сказал, что он справится с этим невыполнимым заданием. Тогда же он одним огромным прыжком достиг Гималаев прямо от самого юга Индии. Он не знал, какую траву сорвать, и принес с собой на поле битвы все гору, снова пересекая всю Индии одним прыжком. Целители нашли необходимую траву, и жизнь Лакшмана была спасена.

В этом гигантском прыжке Хануман воплотил свою любовь к Раме. Его горячая преданность позволила ему совершить невозможное. И это урок Ханумана — сила приходит из преданности. Хануманасана является напоминанием об этом могущественном прыжке. Это проза требует от вас не просто растягивать ноги, а привнести в вашу практику истинную преданность. Хануманасана выражает широту, которая становится возможной, когда сердце исполнено преданности. В хануманасане мы пытаемся вытянуться дальше чем, кажется, позволяют человеческие пределы. Когда такое отношение становится частью практики хануманасаны, оно приносит с собой энергию выполнять эту величественную позу. Хотя Рама был воплощением бога Вишну, он не мог совершить тот гигантский прыжок, так как был привязан к земле человеческим телом. Но Хануман, в своей горячей преданности Раме, смог. Это история показывает, что даже бог не может сделать то, что может выполнить человек, когда в его сердце любовь. Для любящей души нет ничего невозможного.

Когда вы выполняете эту позу, отметьте двойственность между приближением к позе и болью, которая может сопровождать ее выполнение. Когда вы чувствуете боль, обратите ваш ум вовнутрь. Вместо того, чтобы концентрироваться на боли, используйте дыхание, чтобы войти в свое сердце и найти внутреннюю любовь, которая сделала возможным прыжок Ханумана. Заметьте, что, когда вы переключаете ум с боли на любовь, и выполняете асану с преданностью Ханумана, сопротивление начинает растворяться, а асана начинает расцветать. Как поворачивается ум, так отвечает тело. Если ум фокусируется на любви, открывается сердце, тогда открываются бедра, подколенные сухожилия и ноги. Раскрытие ног, подколенных сухожилий и тазобедренных суставов — это отражение более глубокого раскрытия, ощущаемого внутри. Когда вы поддерживаете внутреннее качество глубокой преданности, поза перестает быть борьбой с растяжением подколенных сухожилий, а приятной попыткой расширить свои возможности.

Сервантес написал в «Дон Кихоте»: «Дорога лучше, чем гостиница». И это высказывание подходит для всех поз йоги, особенно для хануманасаны. Неважно, достигаете ли вы конечного варианта или нет. Важным является то, что обращаете ли вы свое сознание вовнутрь, чтобы обнаружить энергию Ханумана внутри себя самих — энергию поклонения и самонаблюдения по отношению к вашему собственному внутреннему божеству, тогда ваше тело расслабляется и начинает двигаться. Это движение, которое превосходит ваши настоящие возможности и помогает вам достичь того,

чего вы никогда не достигли бы без этой любви, является вашим подношением вашему внутреннему божеству.

Раскрытие подколенных сухожилий

Для выполнения хануманасаны необходимо раскрыть три основных области, для этого существует последовательность трех асан. Супта Падангуштасана раскрывает подколенные сухожилия передней ноги. Ардха Бхекасана в выпаде вперед — раскрывает тазобедренный сустав и квадрицепс задней ноги. Выпад в варианте Вирахадрасаны — позволяет вытянуть таз выше к сердечному центру, закрывая мула бандху, корневой замок.

В хануманасане многие ощущают первое вытяжение в подколенных сухожилиях. Чтобы подготовить эти мышцы к вытяжению, начните с Супта Падангуштасаны.

Опуститесь на спину, выпрямив оба колена. Подтяните низ живота, вытягивая крестец вдоль пола. Одновременно вытяните бедра в противоположную от головы сторону, к пяткам, сжимая ноги вместе. Положите правую руку на правое бедро и прижмите его к полу. Согните левое колено и захватите большой палец левой ноги указательным и средним пальцами левой руки.

Сделайте глубокий вдох и с выдохом выпрямите левую ногу. Держите четырехглавые мышцы обеих ног плотно сжатыми, тем самым сохраняя вытяжение обоих колен. Важно помнить, что, когда вы растягиваете подколенные сухожилия, необходимо сознательно сжимать четырехглавые мышцы бедер (т.е. подтягивать коленную чашечку), только тогда ум посылает сообщение ослабить подколенное сухожилие. Термин, который используют для обозначения процесса расслабления одной мышцы и напряжения другой, — «взаимное торможение». Возможно, вам будет тяжело выполнять Супта Падангуштасану с прямыми коленями. В этом случае используйте ремешок, захватив его левой рукой и натянув через стопу левой ноги. Не делайте эту асану с согнутым левым локтем или коленом, так как это будет мешать свободному течению энергии и препятствовать «взаимному торможению».

Часто в этой асане сжимается левый бок и поднимается левое бедро. Чтобы предотвратить это, оттолкните левое бедро от головы, растягивая левый бок, одновременно позволяя правой ноге вытягиваться горизонтально, прижимая к полу заднюю поверхность бедра.

Если ваши подколенные сухожилия совсем не растянуты, вам необходимо воспользоваться длинным ремешком и вытянуть ногу на расстоянии острого угла (меньше 90 градусов) от пола. В этом случае, вытяните левое бедро к левой пятке. Если ваши подколенные сухожилия более подвижны, и острый угол образуется между передней поверхностью бедра и полом, вытяните левую пятку к левому бедру, тем самым прижимая левую ягодицу и крестец к полу.

Все практикующие должны разворачивать левое бедро во внешнюю сторону, так чтобы левая коленная чашечка смотрела на левое плечо. Это

помогает ровно расположить крестец и левую ногу для последних движений в асане. Последние же движения включают в себя поворот правой ноги во внутреннюю сторону, опускание правого внутреннего бедра на пол и вытяжение правой ноги через пятку и большой палец, одновременно подтягивая низ живота и закрывая мул бандху.

Подтяните к друг другу внутренние поверхности бедер, продолжая прижимать правое бедро рукой к полу. Расправьте и опустите вниз плечи. Прижмите плечи к полу, уделяя большее внимание левому плечу, так как именно оно более склонно к тому, чтобы подняться. Если ваши подколенные сухожилия достаточно растянуты, вы можете еще больше их вытягивать в подготовке к хануманасане, медленно двигаясь дальше, насколько возможно, к вариациям хануманасаны в положении лежа, к Супта Тривикрамасане. Начните выполнение этой асаны из супта падангуштасаны. Захватив левую ступню обеими руками, медленно притяните ногу к голове, всегда сохраняя колени абсолютно прямыми.

В итоге внутреннее левое бедро окажется на полу около левых ребер, а большой палец левой ноги ляжет на пол прямо за головой. Внутренняя поверхность левой икры ложится около левого уха. Затем, разведя локти в стороны, надавите на левую пятку, толкая бедро в пол. Это более сложная поза, чем хануманасана, но хорошая подготовка к ней. Даже если вы не можете выполнить полный вариант супта тривикрамасаны, попытка подготовит ваши мышцы для хануманасаны. Выполните супта падангуштасану или супта тривикрамасану на обе стороны перед тем как перейти к следующей позе.

Раскрытие мышц бедра

Хануманасана дает возможность одновременно раскрыть как передние, так и задние поверхности ног. В то время как супта падангуштасана раскрывает подколенные сухожилия, экапада супта вирахасана растягивает область паха и переднюю сторону бедра — тазобедренный сустав и четырехглавые мышцы.

Примите положение лежа на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу. Приподнимите левую стопу на несколько сантиметров от пола. Затем, на выдохе медленно переместите левую ногу в положение вирахасаны, так чтобы тыльная сторона левой подошвы оказалась около левого бедра. Раздвиньте пальцы и вытяните их по направлению к левому плечу. Положите левую руку на левую пятку и «толкните» пятку к левому колену. Одновременно, медленно скользните левой ногой вправо, пока внутренняя сторона левого бедра не коснется правой лодыжки.

На выдохе «толкните» левое бедро к левому колену, подтяните низ живота вовнутрь и вверх, таким образом, растягивая четырехглавые мышцы и тазобедренный сустав. Удостоверьтесь, что правое колено согнуто и правая стопа находится на полу. Эту позу никогда не следует выполнять с прямой правой ногой, так как это повредит крестец, добавит напряжение в крестцово-подвздошное сочле-

нение. Поставьте правую стопу твердо на пол, чтобы вернуть левую сторону крестца и левую сторону тауловища на пол. Держите горло расслабленным, а дыхание ровным и мягким. Задержитесь в позе на 18–36 дыханий, а затем медленно поднимите левую сторону крестца, чтобы освободить левую ногу из положения супта вирасаны. Повторите позу на другую сторону.

Для выполнения более сложного варианта этой позы, начните так же из положения на спине с согнутыми коленями. Надавливая обеими стопами в пол, поднимите таз как можно выше. Затем положите деревянный блок под крестец, опуская крестец на самую маленькую поверхность блока. Блок должен быть достаточно длинным и расположен так, чтобы поддерживать обе стороны крестца. На выдохе снова медленно поместите левую ногу в положение вирасаны, подтягивая голень левой рукой, расположите пальцы как можно ближе к левому плечу. Выполняя это, вы заметите, что ваш живот поднимается. Этим движением вы достигаете своей цели — растяжения в области паха и четырехглавых мышц. Скользните левой ногой вправо, пока левое бедро не будет параллельно позвоночнику. Четко представляйте раскрытие передней стороны паха во время этого выдоха.

В начале левое колено не будет касаться пола, но с практикой и с концентрацией на движении левого бедра к левому колену, а живота вовнутрь, будет. Если этот вариант слишком сложен, опустите блок ниже на пол перпендикулярно позвоночнику. Если левая сторона крестца отрывается от блока, плотнее прижмите правую стопу к полу, чтобы опустить левую сторону крестца на блок. Чтобы раскрыть плечи, разверните плечи назад к середине, так же как в сарвангасане (стойке на плечах), и сохраняйте горло расслабленным. Напрягайтесь только на выдохе, используя вдохи для «подзарядки» тела. Оставайтесь в позе от 9 до 36 дыханий, затем медленно освободите левую ногу и повторите позу на другую ногу.

Практика эка пада супта вирасаны снимает напряжение вокруг суставов крестца, а также помогает излечить защемление в области паха, которое является результатом сидячего образа жизни.

Практикуя эка пада супта вирасану и выпад, вы станете выше и сильнее, частично благодаря снятию напряжения с поясничных мышц. К тому же, даже если вы не стремитесь делать хануманасану, экападангуштасану и экапада супта вирасану преобразуют ваши бедра, тазобедренные суставы и низ спины. В результате ваш позвоночник становится более гибким, походка легче, а шаг длиннее. Вы откроете больше удовольствия в походах, даже по горным участкам. А после активного напряжения, которое закрепощает пах и бедра, эти две позы помогают расслабить обе области.

Удлиняем походку

Поза, которую часто называют глубокий выпад, можно считать вариантом Вирахадрасаны I (поза героя 1). Она усиливает вытяжение, которое ощущается в экапада супта вирасане, так как зас-

твляет тазобедренные суставы растягиваться при их сжатию. Из утанасаны (наклона вперед из положения стоя), согните обе ноги и сделайте шаг назад правой ногой, так, чтобы левая голень стала перпендикулярна полу, а бедро параллельно полу. Полностью выпрямите правую ногу и, вытянитесь бедром к пятке, начните скручивать бедро вовнутрь до тех пор, пока коленная чашечка не будет смотреть на пол. Затем надавите руками на левое бедро и поднимитесь вверх от самого низа живота, полностью вытягивая позвоночник. После этого немного согните правое колено, позволяя передней стороне таза подняться, а крестцу опуститься. Сохраняя достигнутое положение таза, медленно выпрямите правое колено. Выпрямление ноги усилит вытяжение правого тазобедренного сустава. Закройте таз, для этого поверните правое бедро по направлению к левому колену. Приподнимите внутреннюю сторону правого бедра выше, чем нижнюю, так чтобы чувствовалось вытяжение середины переднего паха с правой стороны. Чем более активно вы сжимаете мышцы правого бедра, тем больше вам необходимо вытягиваться от низа живота (поднимать низ живота), чтобы сохранять пах открытым. Как только вы выстроили асану, противоположное вытяжение является вашей первостепенной работой в ней. Для еще более глубокого вытяжения можно опустить левую седалищную кость ниже, при этом, не изменяя оставшееся положение. После 9–18 дыханий опустите руки на пол и на выдохе приставьте правую стопу к левой. Сделайте глубокий вдох и шагните назад левой ногой, повторите позу на другую сторону. Со временем, выполнение выпада начнет придавать силу внутренней стороне ваших ног. Вы также обнаружите, что низ вашей спины выпрямляется и становится более сильным.

Прыжок за ваши пределы

Как и в случае всех сложных асан, преимущества хануманасаны превосходят риск, при условии, что вы работаете разумно, не привязываясь к результату. Я порвал связки подколенного сухожилия, в самом его начале — у седалищной кости, так как слишком интенсивно растягивался в хануманасане, стараясь быстро войти в асану, без предварительного разогрева и подготовке. К этой позе нужно подходить со смирением, даже если вы уже достаточно растянуты.

Многие люди с хорошей растяжкой выполняют эту асану, еще больше растягивая уже раскрытые подколенные сухожилия, так как позволяют тазу поворачиваться вперед. Это создает дисбаланс позы и ведет к болям в нижней части спины, когда практикующие пытаются вытянуть спину, как это и полагается. Для достижения баланса между подвижностью подколенных сухожилий передней ноги и подвижностью тазобедренного сустава задней ноги, необходимо приподнять переднюю часть таза, так чтобы лобковая кость была вытягивалась к потолку, а не падала вперед. Держа таз вертикально, вы равномерно распределяете вытяжение между задней поверхностью передней ноги и передней поверхностью задней ноги.

Для входа в хануманасану, начните с выпада и

опустите обе руки по сторонам переднего бедра. Если ваши подколенные сухожилия, большие бедренные мышцы и пах совсем не растянуты, вы можете поместить руки на два блока или стула, поставив их по обеим сторонам таза. Опустите правое колено на пол, вытягивая пальцы стопы назад и опуская стопу на подъем. Медленно начните выпрямлять перед собой левую ногу, скользя левой пяткой вперед. При этом убедитесь, что внутренняя сторона правой лодыжки, крестец и внутренняя сторона левой лодыжки находятся на одной прямой линии. Продолжайте скользить вперед левой пяткой до тех пор, пока левое подколенное сухожилие не ляжет на пол. Если это причиняет невыносимую боль или просто невозможно, положите левую седалищную косточку на кубик или любое другое твердое приспособление. Поместите руки так, что бы позвоночник был максимально прямым, и с помощью рук поворачивайте таз так, чтобы передние кости бедра смотрели вперед, тем самым приближая друг к другу внутренние бедра. Лобковая кость, живот и грудь должны смотреть на большой палец левой стопы. Энергично подтяните низ живота вверх, чтобы выпрямить позвоночник. Для большей стабильности надавите в пол мизинцем правой стопы и внутренним левым бедром. Если вы чувствуете себя достаточно устойчиво в асане, оторвите руки от пола и сложите их в намасте у сердца. И для последнего вытяжение разведите руки в стороны и вверх, сложив их в намасте над головой, локти держите прямыми. Смотрите строго вверх. Для дальнейшего раскрытия паха задней ноги еще больше вытягивайте вверх низ живота, одновременно поднимая подбородок и вытягиваясь руками назад. Взгляд сосредоточен на больших пальцах рук. Чтобы усилить вытяжение передней ноги, наклонитесь вперед с поднятыми вверх руками до тех пор, пока грудь, живот и подбородок не лягут на переднюю ногу. В этом варианте захватите стопу обеими руками и натяните ее на себя, точно также как при наклоне вперед, локти расходятся в стороны.

В полной хануманасане сосредоточьтесь на том, что кости ног энергично вытягиваются от туловища в то время, как мышцы, наоборот, подтягиваются к центру тела. Заметьте, что вместе с дыханием разводя кости ног от центра, вы получите ощущение широко шага — того великого прыжка Ханумана. Намного важнее ощутить это чувство томления во время вытяжения и свободу в области бедер, чем просто суметь опустить обе ноги на пол. Если вы действительно почувствуете энергетику этой асаны, то вы достигните конечного положения намного быстрее, чем, если вы просто будете давать своему телу ментальные указания.

Для выполнения усложненного варианта хануманасаны нужно согнуть заднюю ногу и опустить стопу задней ноги на пол сбоку от бедра как в Бхекасане (в позе лягушки). Если вы одновременно приподнимите переднюю часть таза, то почувствуете самое глубокое из возможных вытяжение передней поверхности бедра (больших бедренных мышц).

Помимо потрясающего удлинения мышц под-

коленного сухожилия передней ноги хануманасана также дает потрясающее вытяжение тазобедренного сустава задней ноги. Раскрывая подколенные сухожилия и тазобедренные суставы, вы раскрываете свой шаг, а более длинный и мягкий шаг помогает позвоночнику оставаться расслабленным и свободным от напряжения.

Во время первых попыток выполнить хануманасану вы заметите, что ваш ум оказывает большее сопротивление, чем тело. Освободившись от мыслей, мешающих выполнять позу, вы создадите пространство для «возможности». Во время самых напряженных моментов в этой асане, сосредоточьтесь на дыхании и остановитесь. Не пытайтесь двигаться дальше. Вместо этого погрузитесь во внутрь себя, с каждым выдохом перемещая ум в подколенное сухожилие передней ноги и связки переднего бедра и паха задней ноги, каждые из которых могут препятствовать выполнению позы. Дойдя до предела своих возможностей, вы можете почувствовать, как вас охватывает чувство отчаяния. Но, не переходя за грань этого края, а, наоборот, сделав паузу и направив туда дыхание, вы сделаете этот твердый и острый край более мягким и широким, тем самым увеличите пределы своих возможностей. Никогда не выполняйте эту асану, ерзая туда — обратно как ванька-встанька. Подходите к позе медленно, с каждым разом немного ближе, и с большим уважением. Тогда поза ответит вам, подарив свою сущность — сделает ваш шаг шире, так что вам придется делать меньше шагов для достижения желаемых целей. В полном варианте хануманасаны руки тянутся к небу, в то время как одна нога вытягивается вперед, а вторая назад. Эта поза требует от вас полной сосредоточенности энергии, так чтобы ум мог расширяться, охватить прошлое и будущее, даже если вы тянитесь к самым высоким небесам. Выполнение этой асаны с осторожностью и покорностью подарит вам благословение Ханумана. Вместо того чтобы устало шаркать по своей тропинке, вы начнете делать гигантские прыжки по направлению к вашей внутренней судьбе, неповторимой реализации находящегося внутри вас божества — к вашей дхарме. Через практику этой замечательной позы, или этого великого прыжка от возможного к невозможному, вы переносите себя в обширную область — ваш потенциал. Это происходит всегда, когда вы привносите любовь и преданность в свои действия. Если вы практикуете хануманасану, поддерживая чувство бхакти (любви и преданности), поддерживая его с искренностью, чаянием по своему сердцу и Богу внутри вас, вы шагнете намного шире, чем когда-либо раньше.

Вы тоже вытянитесь дальше своих пределов и полетите как сын ветра, могучий преданный Хануман.

В статье использованы материалы «Йога Журнал» в переводе Наталии Шуваловой, а также текст MNK

Фото © Марии Воробьевой

ФИЗИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА С ПАРТНЕРОМ

(Черновые фрагменты новой книги)

Йога есть Единение. И йога с партнером означает частичное взаимодействие или полное единение партнеров на уровне одной или нескольких оболочек (Майя Кош). В соответствии с тантрической традицией, такое взаимодействие и единение не имеет границ и может охватывать любые жизненные проявления бытия человеческих существ.

Наиболее распространенными и известными в наши дни являются Йога в сексе (описанная в Кама сутре) и практика статических и динамических упражнений с партнером (Асан и Виньяс). Менее распространены, но достаточно хорошо развиты магические и медитативные техники одностороннего или взаимного энергетического влияния на чакры между партнерами, различные виды йогатерапии от массажа до рэйки и Тибетских Пульсаций, а также прикладные методики психологического влияния на сознание людей в социуме.

Для того, чтобы единение и практика с партнером стали возможными, необходимо, чтобы хотя бы один из партнеров влиял на второго партнера активно. Таким образом во всех упомянутых

выше техниках существуют два типа взаимодействия.

Первый — если оба партнера активно воздействуют и воспринимают друг друга и второй — если один партнер активно воздействует, а другой партнер — пассивно воспринимает воздействие.

Совершенно очевидно, что единение или взаимодействие между партнерами невозможно в случае, если оба партнера являются пассивными.

В данной статье будут рассмотрены только тренировочные упражнения с партнером.

Существуют четыре принципиально разные группы трени-

ровочных упражнений с партнером. Первая группа включает в себя статические упражнения, развивающие гибкость. Вторая группа — упражнения, развивающие статическую силу. Третья группа — упражнения, развивающие динамическую силу. И четвертая группа творчески интересных, эстетических и экзотических упражнений.

Упражнения развивающее гибкость, в которых активно участвуют оба партнера представляют собой специально

совмещенные асаны, взаимно дополняющие, «дожимающие» и «дотягивающие» друг друга, в результате чего происходит одновременное взаимное усиление эффекта каждой из таких совмещенных асан. Примеры таких совмещенных асан представлены на фото 1–5.

Упражнения развивающее гибкость, в которых активно участвует только один партнер выполняются только пассивным партнером. Активный партнер лишь оказывает на пассивного партнера внешнее воздействие, растягивая мышцы его тела. Такая техника позволяет пассивному партнеру пребывать в полном расслаблении и глубоком созерцании того, что происходит с его телом, чувствами, энергиями, чакрами и сознанием. Примеры таких упражнений с партнером представлены на фото 6–10.

При выполнении таких упражнений, развивающих гибкость, активно помогающему партнеру следует помнить, что нужно быть очень чувствительным к своему пассивному партнеру и прикладывать усилия очень плавно и медленно, чтобы не делать больно и не травмировать пассивного партнера. Нужно быть особенно внимательным при взаимодействии с новым партнером, когда еще нет представления об уровне подвижности его суставов и реакции на боль. Нужно спрашивать и подсказывать друг другу: «Больше? Меньше? Слабее? Сильнее?» и т.п. Но не следует говорить ничего лишнего,



фото 1



фото 2

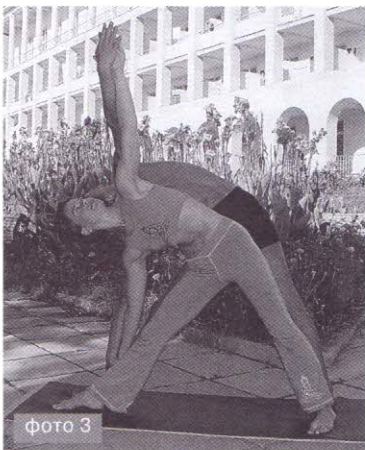


фото 3



фото 4



фото 5



фото 6

чтобы не разрушать состояние созерцания второстепенными разговорами.

Пассивные растягивающие упражнения оказывают мощное влияние на сознание пассивного партнера, способствующее его погружению в глубокий покой (Шанти) и медитативное созерцание (Дхьяна). Это состояние задается во время пассивного выполнения асан и, если после этого партнеры меняются, то это состояние частично разрушается. Поэтому наилучшим вариантом практики первой группы пассивных упражнений является выполнение всего комплекса этих упражнений только одним партнером с продолжительным созерцанием после этого. При этом активный

партнер всю тренировку только помогает пассивному партнеру и они не меняются между собой в течении всей тренировки вообще. А через несколько часов, или лучше на следующий день они могут поменяться и тогда уже второй партнер всю тренировку будет пассивен, а первый будет ему активно помогать.



фото 8

Упражнения развивающие статическую или динамическую силу одного из партнеров выполняются обоими партнерами активно. При этом один партнер получает основную тренировочную нагрузку, а второй партнер активно создает нагрузку, необходимую для тренировки первого партнера или предоставляет элементы своего тела для работы с ними как с предметами, имеющими вес. Этот помогающий партнер также совершает определенную мышечную работу, которая может рассматриваться как тренировка, но цель таких силовых упражнений все же сводится к тренировке только одного из них. Примеры таких упражнений с партнером представлены на фото 11–14.

Силовые упражнения показывают крайние положения тела при выполнении силового динамического движения: (а) — в стадии крайнего удлинения мышц и (б) — в стадии крайнего сокращения мышц. В слу-

чае статической силовой тренировки нужно рассматривать только фотографии, иллюстрирующие положения крайнего сокращения мышц, которые нужно фиксировать во время статической силовой тренировки.

Партнеры могут выполнять все представленные упражнения по очереди. При этом они могут меняться после каждого упражнения, после каждой группы из нескольких упражнений или после выполнения всего комплекса упражнений полностью.

Упражнения развивающие гибкость и силу оказывают различное влияние на состояние сознания практикующего, поэтому для усиления психического эффекта их лучше не сочетать в одной тренировке. Однако, если практикующих интересуют только физические результаты, то они могут игнорировать психическое воздействие и сочетать эти упражнения в одной тренировке.

Примеры творчески интересных, эстетических и экзотических упражнений представлены на фото 7, 8 и на обложке этого номера журнала.

Практика с партнером безусловно не является основным стилем практики йоги, но она оказывается весьма эффективной как экстрим тха-стиля (пассивного стиля) в варианте, когда один партнер пассивно позволяет активному партнеру растягивать элементы своего тела. Разумеется практиковать так пассивно невозможно, без помощи партнера, берущего активную компоненту практики полностью на себя.

Йога с партнером так же позволяет достичь недостающих физических качеств в упражнениях, пока невыполнимых без помощи партнера. Она привносит разнообразие в практику йоги и позволяет освоить принципы тантрического взаимодействия между людьми, а также достигнуть специфических качеств сознания в ходе предельно пассивной практики в Тха-стиле.

При поверхностном рассмотрении эффективность и потенциал йоги с партнером может недооцениваться. Но практическое ее выполнение дает очень хорошие результаты. Не «накачивание» энергией позволяет стать пластичнее или



фото 9



фото 10



фото 11a



фото 11b

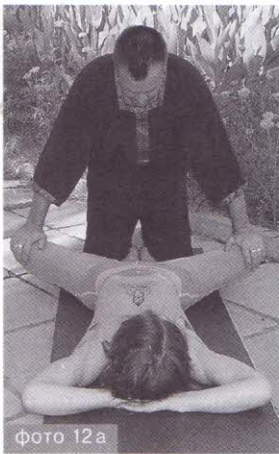


фото 12а



фото 12б



фото 15

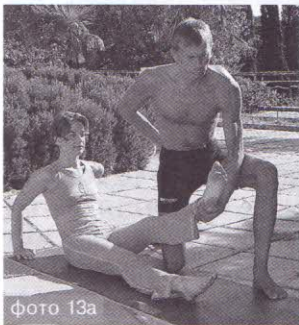


фото 13а



фото 13б



фото 14а



фото 14б

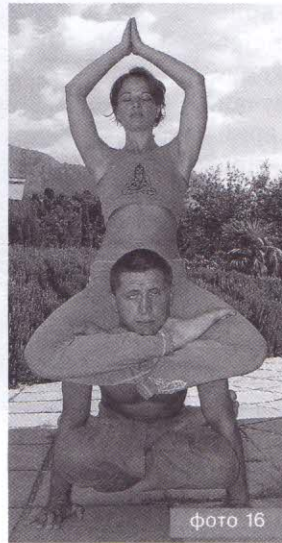


фото 16



фото 17

сильнее и чем-то превосходить кого-то, укрепляя свои эго-амбиции. А глубочайшее растяжение и расслабление тела, отдых и энергетическое восстановление, успокоение чувств и уравновешивание сознания.

Чтобы понять и осознать особенности влияния йоги с партнером в полной мере, необходимо почувствовать этот стиль практически, на себе

Практика с партнером является весьма популярной и эффективной при проведении индивидуальных занятий. Многие профессиональные учителя йоги используют знания техники йоги с партнером в ходе преподавания своим ученикам. В особенности в ситуациях, когда студент чувствует себя очень уставшим, что часто случается с деловыми людьми, нанимающими для себя индивидуальных преподавателей йоги. В таких ситуациях студент может пребывать все занятие в пассивном расслабленном состоянии, а преподаватель будет растягивать различные части тела студента, комбинируя эти упражнения с элементами массажа, шиацу и рэйки. По необходимости, одновременно комментируя для студента внутренние техники,

влияя на него психоэнергетически и изменяя его состояние сознания. Такая методика оказывается одной из наиболее эффективных для восстановления и накопления энергии и достижения измененных состояний сознания загруженными работой деловыми людьми.

Практика йоги с партнером — это процесс бесконечного познания партнерами друг друга во взаимодействии. Этот процесс расширяется до сознательного взаимодействия с социумом и окружающим миром. Он может начинаться с простых тренировочных упражнений, упомянутых в этой статье, или практики йоги в сексе по Кама сутре, но он идет гораздо дальше и достигает вершин тантрического осознания законов причин и следствий (кармы), миссии своего рождения (дхармы) и духовного освобождения (мокши).

Андрей Лаппа

Президент Киевской Федерации Йоги

<http://www.yoga.com.ua>

www.yoga.com.ua

P.S. Выражаю искреннюю признательность профессиональным преподавателям Йоги, моим ученикам и друзьям: Юрию Швецу, Андрею Внукову (Одесса) и Ирине Можейко (Москва), за трудолюбие и содействие в производстве фотоматериалов для этой статьи.

© фото **Андрей Лаппа**

ГЕННАДИЙ ГОЛЬДИН

Мой путь в йогу

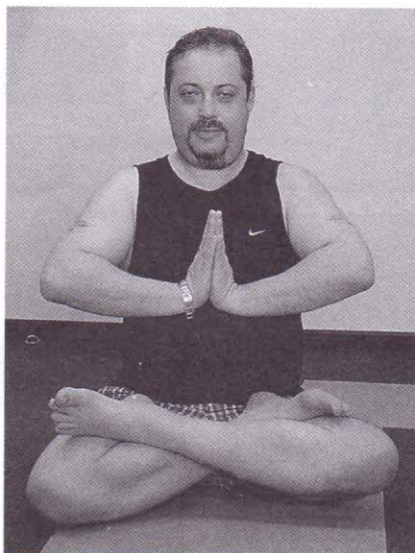
ГЕННАДИЙ ГЛЕБОВИЧ ГОЛЬДИН — адвокат, доктор политических наук, профессор кафедры внешнеполитической деятельности России РАГС при Президенте РФ, профессор Российской Академии адвокатуры имени Ф.Н. Плевако

Чаще всего в нашей жизни мы недооцениваем роль случая. Считаем, что большинство случаев единично и не вплетается в нашу жизнь, а составляет ее беспорядочное окружение. На самом деле почти все случайные события являются или яркими, или блеклыми знаками — признаками перемен, которые мы готовы принять или от которых мы можем отказаться. Неважно, преднамеренно ли, невзначай ли. Все случаи в нашей жизни выстраиваются в сложную цепочку, которая может опутать человека, а может его вывести, куда он и не знает.

Любой жизненный выбор представляет ситуацию, которую наиболее активно «бомбардируют» случаи. Если оглянуться на прожитую жизнь, то обнаружится, что ситуаций выбора в ней не так уж много. И это позволяет их ранжировать. Одно из главных мест в иерархии выбора занимает профессиональный. И хотя в последующей жизни от него многие уходят, он, так или иначе, предопределяет всю дальнейшую последовательность выборов: спутников жизни, друзей, коллег, привязанностей и обязанностей.

Выбор специальности «строительство мостов и тоннелей» предопределил, что многое случайное стало превращаться в своеобразный мост, связывающий подчас трудно совместимые сферы жизни. В прошлом мы мало задумывались о символике мостов. Впервые, пожалуй, о смысле этого символа мы узнали от Ивана Ефремова. В его «Лезвии бритвы» главный герой романа от индийских йогов получает в подарок картину «Мост Ашвинов»: «В однообразной сумеречной серо-фиолетовой гамме красок простерся бушующий океан, бьющийся в иззубренные скалистые берега, затянутые глухой пленкой тумана. На левом берегу, на ступенчато поднимавшихся в глубь страны холмах виднелись могучие здания и дымящиеся трубы, на правом — снеговые горы. У их подножия — тесные восточные жилища и храмы индийской, тибетской и китайской архитектур. Пологой дугой взмывал над океаном, соединяя оба берега, мост, как бы сплетенный из святающихся стрел...».

Стрелы моста Ашвинов — это мысли в познании, сплетающие мост между несоединимым. Но не просто мысли, а мысли — действия, отражающие обдуманность и почувствованность каждого



случая. И это позволило соединить несовместимое: техническую специальность — исследование в области политологии — преподавательскую практику — адвокатское консультирование. Таким образом «сплелся» один мост, видимый всеми. Но мост вверх всегда «уравновешивается» мостом вниз — своим рисунком на воде, своей тенью в ущелье... У каждого человека тоже есть его «второй» мост, видимый лишь им самим или его близкими. Этот мост «сплетается» не из внешних карьерных, семейных, образовательных и других «стрел», а из того, что происходит с душой и телом. Не каждый способен увидеть даже свой собственный «второй» мост, потому что для этого надо научиться понимать себя. И совсем немногие могут и хотят показать его другим.

«Второй» мост обладает собственными знаками — признаками. И здесь совсем не случайной оказалась символика рыб, избранная мною для татуировки. Во многих культурах Востока рыба служила символом духовной плодотворности, а позднее стала знаком поднимающейся жизненной силы. А в христианстве известна аналогия между ловлей рыбы и обращением людей в новую веру, то есть новую жизнь. С этим знаком рыб началось проникновение от внешней стороны — татуировки в мир внутренних — метода и анализа, действия понимания взаимосвязи явлений в жизни.

Но если «первый» мост характеризуется постоянством, то «второй» — изменчив. И забота о его сохранении, придании ему более четких очертаний, а при достижении пусть зыбкого, неполного совершенства конструкции, желания, чтобы этот «мост» увидели самые близкие, требует постоянной заботы. Заботы настойчивой, но нежной, заботы требовательной, но не изнуряющей, заботы постоянной, но дающей возможность отдохнуть и от нее... Этому и не только этому учит йога. И ее путь также подобен мосту, соединяющему несоединимое. Но сказать, что путь пройден, значит отказаться от радости пути. Поэтому всегда хочется верить, что находишься только в его начале.

У каждого человека наступает момент, когда он задумывается о себе, о своем здоровье, образе жизни и привычках, которые приводят к недомоганиям и болезням, да и просто к неудовлетворенности своим внешним видом.

Однажды я подошел к зеркалу и, как будто впервые, увидел там сутулого, набравшего лишний вес мужчину средних лет. Неужели это я? Куда делся тот стройный мальчик, которым я был в юности? Как незаметно и постепенно меняется фигура, возникает желание мало двигаться, а затем одна за другой возникают болезни: астма, подагра, гипертония, проблемы с сердцем и пищеварением.

Доктор политических наук, профессор двух академий, адвокат, имеющий большой объем работы, я испытывал сильное переутомление и постоянное желание спать. Но и сон не приносил отдыха. За ночь я мог просыпаться 30–40 раз, а утром я вставал с чувством, что я и не ложился спать. Да и часто обостряющаяся подагра не давала спать.

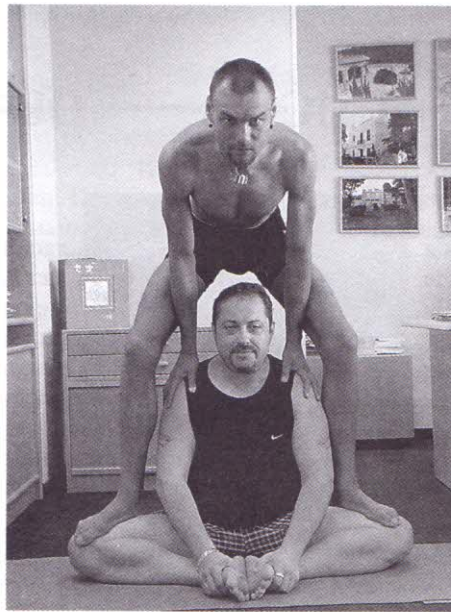
С детства я занимался различными видами спорта, но в 14 лет после неправильного лечения заработал бронхиальную астму. Эта болезнь резко изменила мою жизнь, сделав ее малоподвижной.

Желание вести иной образ жизни возникало много раз. Пытался питаться по различным системам (по группе крови, ...). Но диеты приводили к кратковременному уменьшению веса без улучшения самочувствия, а далее килограммы и недомогания возвращались. Одновременно я анализировал различные виды физических нагрузок которые бы мне подходили и нравились (силовые нагрузки, плавание, бег, велосипед и т.д.).

Глубоко в подсознании возникла мысль заняться йогой. Первая попытка в начале 70-х годов была неудачной, задержка дыхания на вдохе и апноэ по методу Бутейко в моем понимании исключали друг друга. Но я понимал идеальную приспособленность интегральной йоги для предотвращения душевных и физических болезней, для общего укрепления тела, что неизбежно развивает чувство уверенности в себе и в своих силах. Ощущал неразрывную связь с вселенскими законами: ведь уважение к жизни, правдивость и терпеливость необходимы для ровности дыхания, спокойствия ума и твердости воли.

Я поставил себя перед выбором: или заниматься йогой или жить в ожидании обострения многочисленных болезней. 25.01.2003г. этот выбор произошел. Я думаю, что когда Михаил (инструктор йоги из Аштанга Йога Центра) увидел мужчину с весом 125 кг, то он усомнился в искренности моих желаний, а также в моих возможностях и способностях.

Мне очень повезло, что на сложном пути обучения трудному мастерству йоги я встретил классного инструктора и замечательного человека Диму — Вишвешвара. В наши дни редко можно встретить человека одновременно знающего, и при этом



скромного. Он не настаивал моментально отказаться от устоявшихся привычек в приеме пищи и употреблении спиртного, но убедительно объяснял действие и того и другого на организм. Я начал осознавать, что йога есть не что иное, как метод объединения тела с духом и духа с Я. Это тот предмет, которым нужно заниматься практически, его нужно испытать самому, только теоретическое знание не подходит для эволюции. Для меня стало очевидным, что здоровье это не свобода от болезни. Здоровье — это совершенное состояние равновесия и связи между всеми пятью оболочками человека.

Постепенно мое самочувствие стало улучшаться. От употребле-

ния мяса и спиртных напитков я без сожаления отказался к концу второй недели занятий. Затем из моего рациона исчезли курица, а через некоторое время и рыба. Я не заставлял себя это делать через силу, желание возникло само, без каких-либо поставленных самому себе запретов (которые бывают во время диеты) на определенные виды продуктов. Пища, которую я употребляю теперь, стала более простой, но она приобрела другой вкус и аромат которого я не чувствовал раньше.

Вслед за первыми достижениями (потеря веса, повышение гибкости, уверенность в своих силах, более спокойный сон, внутренняя уравновешенность) начались и проблемы. Давние болезни начали обостряться одна за другой, в порядке их возникновения. Но утром, после бессонной ночи, я вставал и начинал занятия снова и снова, не давая себе никакой поправки. Даже если где-то в мыслях возникало желание уменьшить интенсивность и продолжительность практики, то с первых же минут занятий это желание пропадало само собой.

За месяцы практики йоги мое тело стало гибким, исчезла сутулость, стабилизировалось давление, вес снизился на 27 кг (!), сон стал спокойным.

Практика йоги снимает огромное ежедневное напряжение и создает энергию, которая позволяет справиться с физическими и психическими болезнями. Она сохраняет гибкость нервной системы, обеспечивая решение разнообразных проблем, возникающих при нашем взаимодействии с внешним миром. Она раздвигает границы деятельности тела и ума, заставляя их напряженно работать и одновременно расслабляться.

Мне бы хотелось, чтобы мои размышления послужили толчком для людей, желающих измениться к лучшему, в их стремлении к хорошему здоровью, эмоциональному равновесию, покою дома и уравновешенности вне него.

Дорогу осилит идущий.

ОЛЬГА МОНАКО

Беременность и йога — РЕАЛЬНЫЙ ОПЫТ

Йогой мне хотелось заниматься давно, но это было пассивное желание, скорее любопытство. Да и случая попробовать никак не представлялось. И вот два года назад, перепробовав в спортклубе шейпинг и тренажерный зал, я попала на йогу. Уже после первых занятий я поняла, что ничем кроме йоги я заниматься не буду.

Оказалось, что упражнения из комплекса лечебной гимнастики, которые я периодически выполняла в течение нескольких последних лет из-за смещения позвонков и болей в ноге, заимствованы из йоги. Кроме того, уже на первых занятиях я поняла, что это не просто гимнастика. После практики не чувствовалась физическая усталость, напротив, ощущался прилив жизненной силы, энергии, эмоциональный подъем. Думаю, что в этом, конечно, большая заслуга нашего инструктора.

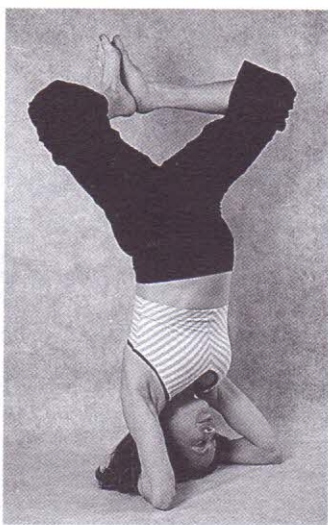
Йога приносила не только радость, но и здоровье. Вскоре стало заметно улучшение общего состояния. Прошли головные боли, я перестала реагировать на изменения погоды, исчезли боли в позвоночнике. В начале сентября 2002 года я поняла, что беременна. Тут собственно мы подходим к основной теме нашего повествования. Предыстория такова:

В 1994 году у меня была внематочная беременность, которая закончилась удалением левой трубы, одновременно была произведена резекция правого яичника. Отмечалась и дисфункция. Таким образом, если и оставалась вероятность забеременеть, то она была очень мала.

Я уверена, что во многом возможности забеременеть способствовало не только огромное желание иметь ребенка от любимого человека, но и занятия йогой, вызвавшее как общее оздоровление организма, так и улучшение кровообращения в органах малого таза и женской половой системы под воздействием некоторых асан.

О своей беременности я сразу же рассказала своему инструктору и, несмотря на некоторые его сомнения (раньше подобного опыта не было), смогла его убедить, что мне надо продолжать заниматься.

До 3-х месяцев я занима-



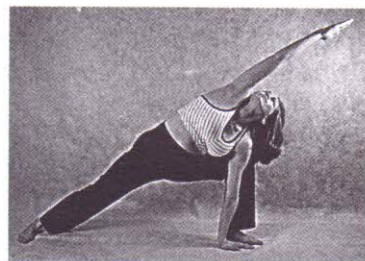
лась практически без ограничений, может быть, чуть меньше по времени фиксировала асаны лежа на животе (Бхуджангасана, Шалабхасана, Дханурасана). Эти асаны я перестала выполнять после 3-х месяцев, поскольку увеличился размер плода, и следовало избегать сдавливания живота.

Затем я стала менее глубоко выполнять наклоны (Падангуштхасана, Пасшимоттанасана, Джану ширшасана). Прасарита Падоттанасану тоже выполняла в упрощенном варианте. Эти асаны позволяли сохранять свободу движений, улучшать дыхание, вытягивать позвоночник, снимать физическое напряжение в спине. Так же неглубоко я продолжала выполнять скрутки (Маричиасана и т.д.). И всегда во время практики прислушивалась к своему телу, избегая дискомфорта, сдавливания или напряжения в области живота.

В упрощенном варианте после 3-го месяца я стала выполнять и Халасану, не опуская ноги на пол, а держа их параллельно полу, используя подставку, а на более позднем сроке, кроме того, держала ноги на ширине 20–25 см. Эту асану я делала до 7с половиной месяцев. А вот Сарвангасану я делала до 9 месяца. Иначе говоря, все эти асаны я делала до того момента, пока не начала ощущать тяжесть в груди. И до самого конца беременности, причем с большим удовольствием я делала Ширшасану, расслабляясь и успокаиваясь в этой позе.

Всю беременность я делала Уттхита Триконасану, Уттхита Паршваконасану, Вирабхадрану. Только в последние месяцы я немного сократила длительность фиксации этих поз. Так же до конца беременности я делала (в упрощенном варианте) Капотасану и Уштрасану. Расслаблялась и отдыхала в Шашанкасанае. Все эти асаны помогали укрепить спину и позвоночник. До 5-го месяца я выполняла Урдхва Дханурасану. А потом только «полумост» и Матсьясану.

Конечно, особое внимание во время беременности я уделяла асанам, способствующим раскрытию тазовой области и связок бедер. В первую очередь это — Баддха Конасана, поскольку она снимает нарушения мочеполовой системы, укрепляет мочевой пузырь и матку. Затем цикл Вирасаны. Ви-



... всегда во время практики прислушивалась к своему телу, избегая дискомфорта, сдавливания или напряжения в области живота.



расана снимает отек ног и предотвращает варикозное расширение вен, а поднятие рук облегчает дыхание. И, наконец, Парватасана (вариация Падмасаны, кисти рук сцеплены и подняты над головой) улучшает

работу почек, что очень важно во время беременности.

Заканчивала я практику всегда Шавасаной, только на пятом месяце и позднее, я расслаблялась лежа на боку.



В своей практике я пользовалась информацией из книги Гиты Айенгар «Йога для женщин» (Глава 12, раздел IX «Асаны и пранаяма во время беременности»), а также найденными в интернете главами из книги Анджали Деви Ананд «Йога для облегчения беременности и естественных родов».

Еще раз повторюсь — во время практики я все время прислушивалась к своему организму, своим ощущениям, и занятия по-прежнему приносили и радость, и прилив жизненной силы, и помогали быть в хорошей физической форме.

За время занятий йогой я ни разу не болела ни простудными заболеваниями, ни ОРВИ или гриппом. В группе я перестала заниматься примерно за 3–4 недели до родов. Практика йоги помогла мне не только во время беременности, но и во время родов. С самого начала беременности я решила, что буду рожать

сама, несмотря на возраст (мне 38 лет) и то, что роды первые. Мне очень пригодилось умение дышать и расслабляться во время сильных схваток, но когда еще нельзя было тужиться, и в заключительный период родов. Хорошая физическая форма также имеет огромное значение. Я легко перенесла всю беременность, даже на поздних сроках у меня не было болей в спине, никаких отеков, я хорошо спала. Практически всю беременность я вела обычный образ жизни.

Родила я довольно быстро для первых родов (за 6 часов), без особых проблем, здоровую и красивую девочку. А как помогали мне поддержка и внимание всей нашей группы и особенно инструктора Станислава Волохвянского! Пользуясь случаем, хочу выразить им всем мою огромную благодарность.

Через 2,5 месяца я возобновила занятия и вернулась в группу. Конечно, уровень практики упал, но я уверена, что через 2–3 месяца смогу полностью восстановиться и пойти в своей практике дальше и дальше.

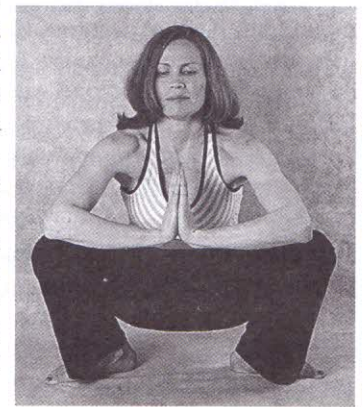
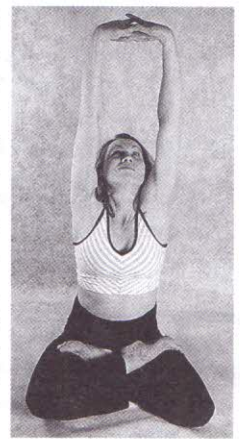


Фото © Марии Воробьевой

Рассказ Ольги Монако комментирует инструктор Московского Центра Йоги Айенгара Татьяна Толочкова

Надеюсь, что для многих женщин оптимистичный рассказ Ольги станет еще одним доводом в пользу продолжения занятий йогой во время беременности. Однако надо учитывать, что занятия йогой всегда, а тем более во время беременности, носят индивидуальный характер. В связи с этим фраза: «...Во время практики я все время прислушивалась к своему организму, своим ощущениям...» — является ключевой. Этим правилом должна руководствоваться каждая женщина, даже если она занимается с опытным преподавателем.

На мой взгляд, подход Ольги был достаточно разумным; тем не менее хотелось бы обратить внимание на ошибку, которую делают многие женщины. В течение первых двенадцати недель беременности наше тело мало меняется внешне, но в этот период происходит полное формирование плода, и именно в это время заниматься нужно максимально осторожно. Как только вы узнали о беременности, немедленно исключите из практики прогибы назад из положения лежа на животе (Шалабхасана, Дханурасана и т.п.); лодочные позы (Урдхва Прасарита Падасана, Навасана); все силовые позы и позы, где вы можете испытывать напряжение или дискомфорт. Скручивания помогут сохранить позвоночник сильным и здоровым, но следует ограничиться теми асанами, в которых живот и диафрагма не сдавливаются (различные варианты Бхарадваджасаны, мягкие скручивания из Сукхасаны и Вирасаны). Что касается наклонов вперед и перевернутых поз, Ольга все делала правильно. Кроме того, без опаски и с большой пользой можно делать Баддха Конасану, Упавишта Конасану, Падмасану (только в том случае, если эта поза была освоена до беременности). В целом практика йоги во время беременности должна способствовать укреплению тазового дна, поддерживать эластичность мышц малого таза и брюшной полости, создавая тем самым благоприятные условия для развития плода и правильной работы внутренних органов. После естественных родов буквально через один-два дня можно начинать делать Шавасану и наблюдать за дыханием (спустя несколько дней переходите к Уджайи без задержек). Спустя месяц можно постепенно возобновлять практику асан, через три — вернуться к обычному режиму занятий. Необходимо добавить, что йога в послеродовой период — это отдельная, серьезная тема.

И, наконец, ложка дегтя (а как же без этого): на самом деле беременность — не повод и не лучшее время для того, чтобы начинать заниматься йогой! Но если вы твердо уверены, что именно сейчас вам это необходимо, позаботьтесь о том, чтобы найти грамотного преподавателя.

Пустота или наполненность?

Древний учитель пересматривает учение Будды

Линда Джонсен, американская ученица индийского мастера йоги и Адвайта Веданты Свами Рамы, знакомого российским читателям по книге «Жизнь среди гималайских йогов», излагает свой взгляд на путь развития медитации в тибетском буддизме.

Я помню свой первый визит в буддийский храм так живо, как будто это было вчера, хотя это произошло много лет назад. Когда преподобный Кубозе, японский священник, настоятель храма, спросил меня, что привело меня к Буддизму, я с энтузиазмом ответила: «Я хочу больше узнать о своем высшем Я». «Высшего Я не существует», — объяснил он. Я подумала, что выразилась недостаточно ясно и попыталась еще раз: «Я хочу познать высшую реальность». «Нет никакой высшей реальности», — сказал он терпеливо. Таково было мое знакомство с буддийскими доктринами *анната* и *шуньята*, утверждающими, что у нас, человеческих существ, нет внутреннего Я, что в космосе нет никакого универсального сознания, что, по сути, мы и вселенная просто *шуньята* — пустота.

Мне было странно это слышать, так как в то время я уже занималась йогой. Я знала, что согласно Патанджали, который систематизировал науку йоги, где-то глубоко внутри за нашими мыслями и чувствами есть *пуруша*, наша самая внутренняя сущность, чистое сознание. В состоянии глубокой медитации, когда волны мыслей в нашем уме утихают, мы действительно испытываем этот уровень чистой сущности. Согласно Шанкарачарье, одному из величайших мудрецов традиции йоги, это внутреннее Я является одним целым с высшим сознанием вселенной.

Казалось, что буддийское учение представляет собой полную противоположность учения гималайских йогов. Однако как буддисты, так и гималайские мудрецы были сформированы одной и той же великой духовной традицией Индии, те и другие верят в карму и перевоплощение и используют схожие техники медитации. Как их учения об истинах, переживаемых в высших медитативных состояниях, могут быть столь разными?

Оказалось, не только я была в замешательстве. Время от времени противоречия разгорались и в самом Буддизме, когда практикующие пытались разобраться, что Будда на самом деле хотел передать в своих удивительных и на первый взгляд противоречивых учениях. Никому еще не удава-



лось примирить буддийскую доктрину и традиционные йогические взгляды с такой поразительной глубиной и необычайной ясностью, как Долпопе Шерабу Гьялцену, одному из величайших тибетских мастеров всех времен, который жил и писал в XIV веке.

КАЛАЧАКРА ТАНТРА ИЗ ШАМБАЛЫ

Долпопа родился в северо-западном Непале в 1292 году, не более чем в ста милях от Капила-

васту, места рождения самого Будды. Его приверженность духовной жизни проявилась рано: в возрасте пяти лет он принял первое посвящение, а в двенадцать он дал обет послушания, чтобы стать буддийским монахом. Его родители были не в восторге от духовных намерений Долпопы, поэтому в семнадцать лет он убежал из дома, чтобы учиться у известного тибетского учителя Гьидона Джамьянга в горной долине Мустанг. В 1312 его пригласили учиться в один из самых престижных университетов центральной Азии, великий буддийский монастырь Сакья в Тибете.

Долпопа сразу проявил себя как один из самых талантливых студентов, которого его учителям когда-либо доводилось видеть. Одаренный феноменальной памятью, он был в состоянии с легкостью запоминать огромное количество текстов, осваивая четыре предмета за время, в которое большинству студентов удавалось справиться лишь с одним. Он быстро стал любимцем своих преподавателей, которые хвалили необычайно способного молодого монаха и пророчили ему большое будущее.

Вскоре Долпопу начали посылать в другие монастыри преподавать, и всюду он демонстрировал великолепное знание сутр, тантр и бесконечных комментариев индийских и тибетских ученых, создававшихся в течение многих веков. Его талант вызывал признание наиболее известных духовных лидеров Тибета, включая глав линий преемственности Сакья и Кагью. Внимание и успех вскружили ему голову, Долпопа осознавал свою гениальность.

Затем в 1321 году в возрасте двадцати девяти лет Долпопа был послан учить в монастырь в Джо-

нанге. То, с чем он там столкнулся, потрясло его до глубины души. «До этого момента, сколько бы ученых и лам я не встречал, я всегда превосходил их, — вспоминал он позже. — Никто не мог победить меня в дискуссии. Потом я отправился в Джонанг. Там я впервые встретил группу мужчин и женщин, которые серьезно занимались медитацией. В то время как я был экспертом в разговорах о природе реальности, эти люди на самом деле осознавали природу реальности через глубокую духовную практику. Увиденное преисполнило меня глубочайшим смирением».

При первой же возможности он вернулся в Джонанг, чтобы надолго уединиться в медитации. Отложив в сторону свои книги, Долпопа сосредоточился на освоении шести йогических техник Калачакры, тантры Великого Колеса Времени: *пратьяхара* — отрешение чувств, *дхьяна* — стабилизация ума, *пранаяма* — контроль дыхания, *дхарана* — в Буддизме это понятие означает полное обуздание парных векторов мысли и дыхания, *анусмрити* — визуализация и *самадхи* — полное погружение в медитацию. Эти техники по преданию являются наследием легендарных мастеров Шамбалы. Долпопа стремился постичь учение Будды не только интеллектуально, как ученые монахи в монастырских школах, но и на уровне личного опыта, как йоги из Джонанга.

ДЖОНАНГА — ЙОГИНЫ ИЗ ДЖОНАНГА

Большинство буддийских университетов Тибета следовало школе мысли, называемой Мадхьямика, согласно которой окончательной природой всех явлений является пустота, а вселенная не имеет основания в глубинной неизменной реальности. Все изменчиво, утверждает Мадхьямика, нет божественного источника, из которого происходит мир, и нет «высшего состояния», которого можно достичь в медитации. Однако монахи и монахини в Джонанге, которые произвели столь сильное впечатление на Долпопу, испытывали в своей медитации нечто иное. С точки зрения Долпопы, мастера Калачакры также учили не этому. Как Джонангпа пришли к таким значительным расхождениям с верованиями, исповедуемыми большинством буддистов в Тибете?

Чтобы найти ответ на этот вопрос, мы должны на мгновение обратить взор к одной из священных вершин мира, горе Кайлаш в западном Тибете, самому святому месту на земле для последователей четырех великих религий: Индуизма, Буддизма, Джайнизма и древней тибетской традиции Бон. И по сей день, не взирая на суровый коммунистический режим, царящий в Тибете, и трудные условия, в которых оказываются путешественники, каждый год тысячи паломников проходят путь из северо-западной Индии через Гималаи, чтобы созерцать её величественный вид. Индуисты верят, что на вершине горы живут бог Шива и

богиня Парвати. Буддисты верят, что вспышки света, которые иногда видны на ее склонах — это преисполненные сочувствия бодхисатвы, проявляющиеся в своих тонких телах.

В течение многих веков некоторые из наиболее продвинутых духовных учителей собирались здесь со всего Востока: Индии, Афганистана, Непала, Ладакха, Китая, Монголии и центральной Азии. Монахи и монахини, состоявшие у себя на родине в различных религиозных институтах, были часто ограничены в том, чему они могли учить или практиковать, поистине сектантскими правилами. Но *садху* или странствующие йоги, которые жили у подножий Кайлаша, не знали подобных ограничений. Они могли свободно говорить о своих верованиях и сравнивать записи результатов практики. Буддийские практики могли присоединиться к джайнским тантристам или шиваитам и шактистским аскетам, чтобы откровенно обсуждать свой духовный опыт. Одной из причин, по которой йога часто рассматривается как гималайская традиция, является то, что в удаленных горных районах, как, например, Кайлаш, не было места религиозному фанатизму, поэтому там продвинутая духовная практика и йогический поиск могли развиваться свободно.

Именно здесь тибетец Юмова Мигью Дордже овладел сложными техниками тантры Калачакры¹. Он передал это священное знание своим ученикам в Джонанге, подчеркивая превосходство истинного йогического опыта над простым интеллектуальным знанием. Воспитанный в духе свободомыслия, царившего на Кайлаше, он предпочитал непосредственно испытанные во время медитации истины утонченным доктринам вроде Мадхьямики. Юмова предостерегал перед принятием любой доктрины, выработанной исключительно путем логического анализа, без учета того, что йоги действительно испытывали в самадхи.

Двумя веками позже, когда Долпопа впервые посетил Джонанг, он обнаружил общину монахов и монахинь, старательно следующих практикам, которым учил Юмова. Они занимались этим без особой огласки, избегая противостояния могущественной академическо-монастырской среде Тибета. Но Долпопа не собирался молчать.

Перевод Марии Копецкой-Линчевской
Редактор Илья Журавлев

продолжение статьи в следующем номере

¹ До этого момента Калачакра тантра передавалась в династии царей Шамбалы, а в 10 веке была принесена махасиддхами в Индию, где практиковалась в буддийских монастырях, которые тогда были расположены в центральной части долины Ганга, а также в Кашмире (здесь и далее прим. редактора).

Александр Воробьев, Михаил Баранов

ЙОГА И ВИПАССАНА. ВНУТРЕННЯЯ РАБОТА

В данной статье речь идет о традиции медитации випассаны представленной линией Саяджи У Ба Кхина и С.Н.Гоенки. Авторы выражают глубокую признательность Владимиру Карпинскому, инструктору йоги, организатору первых курсов Випассаны в России, за предоставленные материалы, поддержку и редакцию.

ВВЕДЕНИЕ. ЧТО ТАКОЕ ВИПАССАНА

Слово «випассана» в переводе с языка *пали* означает «истинное видение», или «способность воспринимать реальность такой, какая она есть». Это древняя техника, которая была известна в Индии за несколько тысячелетий до нашей эры, основные идеи были описаны еще в Ведах. Затем, в VI веке до нашей эры, ее вновь открыл Готама Будда. С тех пор традиция обучения технике випассаны не прерывалась, продолжаясь в Южной Индии и Бирме, и таким образом дошла до наших дней. Словом «Випассана» также иногда называют одну из известных школ медитации в данной традиции, которой руководит индийский учитель С.Н.Гоенка.

Випассана впервые появилась в России в 1993 году. Отраднее то, что вся техника объясняется простыми словами, без избытка сложных терминов и философских категорий. Теория дается в объеме, нужном для практики. А вот практику проходят достаточно глубоко — в течение 10 дней курса, на котором для этого созданы идеальные условия.

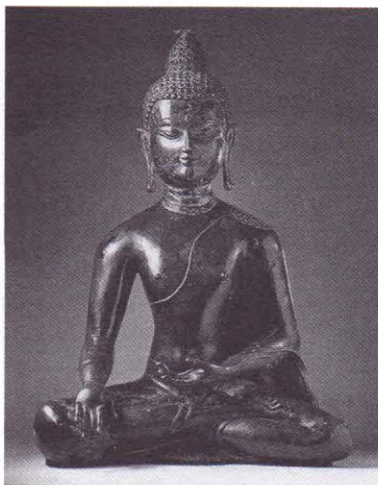
Для иллюстрации происходящего на курсе, ниже приведены выдержки из Кодекса дисциплины.

КОДЕКС ДИСЦИПЛИНЫ (для 10-дневных курсов)

Основой практики является *шила* (sila) — нравственное поведение. Шила обеспечивает основу для развития *самадхи* (samadhi) — сосредоточения ума; очищение процесса мышления достигается через *панья* (panna) — мудрость, интуицию.

Те, кто участвует в курсе Випассаны, должны взять на себя обязательство во время курса неукоснительно соблюдать следующие пять предписаний:

1. Воздерживаться от убийства живых существ.
2. Воздерживаться от воровства.
3. Воздерживаться от всех видов сексуальной активности.
4. Воздерживаться от лжи.
5. Воздерживаться от принятия интоксикантов (опьяняющих веществ и наркотиков всех видов).



На время курса необходимо полностью прекратить все виды религиозных, медитативных и оздоровительных практик. Это делается для того, чтобы испытать технику Випассаны в ее чистоте. Были случаи, когда студенты намеренно смешивали эту технику с другой практикой, в результате чего сильно себе навредили. Если возникают сомнения или непонимание, всегда можно посоветоваться с Учителем.

Все студенты должны соблюдать Благородную Тишину. Это означает тишину тела, речи и ума. Поэтому

запрещены все способы общения с другими студентами, включая жесты, язык знаков, записки. Студенты, однако, могут говорить с Учителем, если это необходимо. Они могут также обращаться к Руководству с любыми проблемами, касающимися питания, размещения, здоровья, и т.д., но такие контакты должны быть сведены к минимуму. У студентов должно быть ощущение, что они работают в одиночестве.

Соблюдается полная сегрегация (разделение) полов. В течение курса супруги и пары не должны контактировать друг с другом. То же самое относится к друзьям, родственникам и т.д. Помимо этого, важно, что не должно быть никаких физических контактов (касание) между лицами одного или противоположного пола — в течение всего курса.

Хотя йога и некоторые другие упражнения совместимы с Випассаной, на время курса их следует приостановить, т.к. на курсе нет соответствующих условий. Во время отдыха студенты могут совершать прогулки в предназначенных для этого местах.

Согласно традиции чистой Випассаны, курсы проходят исключительно на основе пожертвований. Пожертвования принимаются только от старых студентов, то есть тех, кто закончили, по крайней мере, один 9-ти или 10-ти дневный курс с С.Н.Гоенкой или одним из его Помощников. Те, кто проходят курс впервые, могут сдать пожертвования в конце курса или в любое время после него. Подобные пожертвования — единственные средства финансирования курсов в данной тради-

ции во всем мире. Эти курсы существуют не за счет каких-либо крупных фондов или спонсоров. Преподаватели и организаторы не имеют никаких финансовых выгод от своей работы. Таким образом, при распространении Випассаны обеспечена чистота намерений, свободная от любых видов коммерциализации.

4.00 Подъем

- 4.30– 6.30 Медитация в зале или в комнате
- 6.30– 8.00 Перерыв на завтрак
- 8.00– 9.00 **ОБЩАЯ МЕДИТАЦИЯ В ЗАЛЕ**
- 9.00–11.00 Медитация в зале или в комнате (по усмотрению Учителя)
- 11.00–12.00 Перерыв на обед
- 12.00–13.00 Отдых
- 13.00–14.30 Медитация в зале или в комнате
- 14.30–15.30 **ОБЩАЯ МЕДИТАЦИЯ В ЗАЛЕ**
- 15.30–17.00 Медитация в зале или в комнате (по усмотрению Учителя)
- 17.00–18.00 Перерыв на чай
- 18.00–19.00 **ОБЩАЯ МЕДИТАЦИЯ В ЗАЛЕ**
- 19.00–20.00 Беседа Учителя в зале
- 20.15–21.00 **ОБЩАЯ МЕДИТАЦИЯ В ЗАЛЕ**
- 21.00–21.30 Время для вопросов в зале
- 21.30 Отход ко сну.** Выключается свет.

ПАРАЛЛЕЛИ

Безусловно, многие практикующие хатха-йогу, помнят содержание второй сутры Патанджали: Йога — есть прекращение деятельности ума. Медитация позволяет осознать это, пережив на собственном опыте, что, несомненно, более ценно, чем интеллектуальное соглашение с высказыванием Патанджали. Об этом говорит и С.Н. Гоенка¹: «Зачастую последователи различных доктрин принимают их только на интеллектуальном уровне. Никто из них не обладает знанием, основанным на собственном переживании, о том, что является собой существующая в этом мире реальность. Они просто принимают то, что говорят другие, не подвергая сказанное сомнению на основе собственного переживания. Они не знают, что простое принятие реальности не составляет *ритамбхара-праджня*, или знания, приобретенного на основе собственного переживания, без чего мы никогда не будем способны понимать Будду или Патанджали в их подлинном контексте».

Во время прохождения курса, необходимо выполнять ряд правил и ограничений — *шила*², в некоторых пунктах весьма схожих с *ямой* и *ниямой* описанных в «Йога Сутрах» (точнее: яма принимается полностью (с дополнениями — молчание, режим и т.д.), а нияма идет как рекомендации к практике). Не вдаваясь в скрупулезное сравнение, можно смело утверждать, что суть предписаний Патан-

джали и шилы, имеют одну цель — создание оптимальных условий для практики адепта. Строгое следование принятым предписаниям, есть залог того, что вам удастся правильно понять и освоить саму технику медитации Випассана. На курсе в вечерних лекциях, неоднократно упоминается, что шила есть основа для медитации. По сути, это представляет собой некую обратную взаимосвязь, а именно — соблюдение шилы помогает успешно медитировать, а результатом медитации является состояние сознания, в котором соблюдение этих правил становится для вас естественным поведением.



С.Н. Гоенка

По мере практики, ум не получает новой «пищи» и начинает переваривать старое. В результате, внутренний диалог постепенно становится менее насыщенным, изживая сам себя. Зачастую это бывает не очень приятно. На поверхность ума всплывают внутренние проблемы, комплексы, блоки, и прочий «мусор» ранее скрытые от нас повседневным непрерывным потоком мыслей, влечений, чувств. Но стоит отметить, что очищение ума от ментальных загрязнений происходит не сразу, а постепенно, день ото дня. В процессе медитации проявляют себя *клеши* — шаблоны или реакции на воспринятое, которые в традиции йоги и випассаны являются препятствиями на пути к освобождению. 125

Эти препятствия в традиции йоги Патанджали именуется клешами:

1. Авидья — неведение, неистинное знание.
2. Асмита — эгоизм.
3. Рага — чрезмерное влечение к приятному.
4. Двеша — чрезмерное отвращение к неприятному.
5. Абхинивеша — страх смерти.

В традиции випассаны три корня внутренних загрязнений³

1. Рага (Лобха) — влечение.
2. Доса — отвращение.
3. Моха — неведение.

Что касается методов устранения препятствий, то здесь очевидно сходство (очевидное, безусловно, для практика). Вот как это происходит непосредственно на курсе випассаны.

³ В Палийском каноне есть также полный набор из 10 *клевеса*: лобха (жадность), доса (отвращение), моха (неведение), мана (самодовольство), диттхи (умозрительность), вичикичча (скептицизм), тхина (тупость), уддхачча (беспокойность), ахирика (бесстыдство), аноттапа (нечестность). Считается, что лобха=рага+абхинивеша, доса=двеша, моха=авидья, мана=асмита

¹ С.Н. Гоенка. Йога в свете Випассаны. (Лекция в Академии Йоги Кайвальядхам, Бомбей, 30 апреля 1990г.)

² Шила (пали) — нравственное поведение.

УМ НАБЛЮДАЕТ УМ ...на ощупь

В течение курса практикующий переживает различные состояния в физической, эмоциональной и ментальной сферах. От тяжелых, болезненных ощущений в теле до эйфорических или депрессивных психических проявлений. Безусловно, это лишь крайние, полярные точки шкалы наших возможных состояний сознания, между которыми существуют бесконечные варианты. Однако эти состояния сами по себе не являются чем-то ценным для нашего развития, если мы сохраняем **привычку ума** заново переживать их, реагировать и отождествлять со своей личностью.

Ключом в работе с этим является работа с ощущениями на теле (и в теле), посредством их наблюдения с позиции отрешенного наблюдателя, сохраняющего беспристрастие и невозмутимость (в своем наиболее глубоком проявлении — состояние именуемое *упеккха* — равностность). Тренировка этой способности, является одним из значимых аспектов медитации випассаны, так как устраняет корневые причины загрязнений (*рага* и *доса*), что и приводит к устранению неведения (*моха* или *авидья*). Здесь средство и цель совпадают.

Практикуя випассану, вы выполняете лишь одну сидячую позу, но значительные отрезки времени. Неудивительно, что при этом возникает сильное чувство дискомфорта даже у людей с хорошей подготовкой и длительным опытом практики хатха-йоги. Особенно это проявляется с введением в технику медитации дополнительного условия — *адиттханы*⁴, направленного на сохранение абсолютной неподвижности в течение часа медитации, что чрезвычайно усиливает подсознательную реакцию сопротивления ума и проявляется как тяжелые, болевые ощущения в теле. Фиксация основных частей позы (положения рук, ног и спины), устраняет внешние двигательные ощущения и позволяет настроиться на более тонкие внутренние ощущения, связанные с психикой.

Введение адиттханы возможно обусловлено и тем, что столь интенсивные переживания реальности не позволяют себя игнорировать: создается ситуация, в которой ум вынужден правильно освоить и применить технику. Иными словами, желание поменять позу на более удобную и избавиться от боли, наглядно демонстрирует привычку ума реагировать отворачиванием к неприятному и влечением к приятному. Если в этой ситуации мы сохраняем уравновешенность, спокойствие ума и осознанность, то в дальнейшем практика приводит к растворению грубых ощущений и способности наблюдать более тонкие (что само по себе не является целью). Конечным итогом практики, является растворение всех ощущений, т.е. избавление от загрязнений. Искореняется сама привычка

ума реагировать (шаблоны восприятия читты⁵) т.е. устраняются *клеши* — *рага* и *двеша*.

Какова причина возникновения «ощущений в теле»? Наиболее полное представление об этом дают комментарии С.Н.Гоенки:

«Находясь в состоянии погружения, практик к тому же отчетливо представляет себе психосоматические взаимоотношения между своим умом и телом, а также общие взаимоотношения ума и материи, их взаимозависимость. Практик Випассаны или йоги Патанджали наблюдает эти протекающие явления в духе ученого. Занимаясь практикой, он не принимает во внимание так называемые различные традиционные философские гипотезы. Он зависит от того и доверяет тому, что оказывается истинным в его собственном переживании. Глубокий практик также достигает успеха в переживании реакций ума и тела, когда органы внешних чувств встречаются с соответствующими им объектами. Например, когда в диапазоне глаза появляется видимый объект, практикующий обнаруживает, что этот контакт органа чувств глаза с соответствующим ему видимым объектом производит реакцию в отдельной части ума, которая сообщает, что в диапазоне глаза присутствует нечто.

В добрые старые времена эта часть ума называлась «сознанием глаза», или *чаккха виньянам*. Ее функция заключалась всего лишь в том, чтобы забить тревогу, когда какой-то зримый объект присутствует в диапазоне глаза. Тогда тревога сознания, распознающего в объекте его хорошие и дурные качества, активизирует другую часть ума. Этот орган ума получил техническое название *санья*, т.е. восприятие. Он функционирует двояким образом — распознает соответствующий объект и оценивает его. Оценка, сделанная этой частью ума, испускает особую вибрацию, которая пронизывает все тело. Если оценка сделана в пользу объекта, испускаемая при этом вибрация будет настолько приятной и благожелательной, что создает сильное желание этого объекта. Напротив, если оценка окажется не в пользу данного объекта, она будет испускать вибрацию, которая, в свою очередь, порождает отвращение по отношению к соответствующим объектам. Таким образом, испускание вибрации, созданной после оценки объекта восприятием, получило техническое название «ощущение», или *ведана*. Этот процесс узнавания идет еще на шаг дальше, и при нем благоприятное или неблагоприятное впечатление от ощущения удерживается на особой части ума, называемой *санкхара*, или «отпечаток». Накопление таких отпечатков получило название *анусая*.

...Слово *анусая* — соединение двух слов — *ану* + *сая*, где *ану* означает «следовать», а *сая* означает «в дремлющем состоянии». Таким образом, эти-

⁴ Адиттхана (пали) — букв. «непреклонная решимость».

⁵ См. Т.В. Анантхападманабха «Нади виджняна. Внутренняя работа в йогических практиках». Изд-во Янус, 2000.

мологически *анусая* означает «те загрязнения, которые лежат в дремлющем состоянии на незаметном для нас уровне психики», т.е. в области подсознательного ума (глубокие, первичные санкхары), и продолжают **течь вместе с ним**, о чем мы не имеем никакого знания. И они остаются таковыми вместе с нами даже после смерти и в последующих рождениях»⁶.

Избавление от этих загрязнений посредством их невозмутимого созерцания (упеккха) и ведет к випассане.

СМОТРЮ И ВИЖУ

Итак, в идеале, мы имеем ум очищенный от загрязнений. Отсутствие помех в ясном восприятии естественно приводит к расширению диапазона **осознанного** восприятия. То есть расширяется сфера внимания, что позволяет более эффективно выполнять практически любую повседневную деятельность. В том числе и практику хатха-йоги. Более того, открываются многие скрытые или известные лишь по книгам аспекты практики асан, пранаям и пр. Многие из доселе абстрактных понятий, таких как энергетические каналы, движение праны и т.д., переживаются непосредственно на уровне ощущений. Т.е. практика становится менее механичной, подражательной, но более осознанной в той или иной степени. Результатом медитации, если практика достаточно глубока, является глубинная трансформация сознания. Меняется характер, исчезают различные привычки, неосознанные комплексы, человек становится более открытым и воспринимающим. Это состояние не может не отразиться на теле, что проявляется как исчезновение т.н. мышечных зажимов-блокировок. Именно это и является причиной того, что многие практики хатха-йоги отмечали небывалый прирост гибкости.

Но главное приобретаемое качество сознания — возрастающая способность ума к адекватному восприятию текущей ситуации, т.е. привычка автоматически реагировать постепенно сменяется состоянием перманентной осознанности.

Весьма ярко это проявляется в практике асан. Ощущения, возникающие в теле при выполнении тех или иных поз, не интерпретируются сознанием как приятные или неприятные. Это позволяет вплотную приблизиться к **действительно** предельно доступному для нас, на данный момент, варианту позы, реально оценивая свои возможности.

Время статической фиксации возрастает на несколько порядков, что открывает доступ к непосредственному созерцанию структуры позы, внутреннего движения в ней.

Любопытно, что это весьма схоже с представлениями о «внутренней работе в асане» в Крипалу-йоге:

«Когда вы долго выдерживаете позу, вы учитесь, как выйти за пределы обычной привычки реагировать со страхом на болевые ощущения в вашем теле. Отслеживание различных состояний своего тела, без наклеивания ярлыков удовольствия или боли снимает энергетические блоки. В результате вы пересекаете еще одну границу без какой-либо борьбы. Удержание позы с наличием «внутреннего свидетеля», позволяет войти во второй и третий уровень напряжения, которые вы раньше не ощущали вообще.

Как долго нужно выдерживать асану? Когда вы перейдете границу страха и снимете напряжение, тогда само тело укажет вам реальные физиологические границы. Никто не может вам сказать, когда нужно остановиться. Это вы должны открыть сами для себя, в своей сознательной практике Йоги».

С целью придания объективности взгляду на традицию випассаны, мы считаем необходимым привести мнения людей практикующих хатха-йогу, посетивших курс випассаны.

ИНТЕРВЬЮ

Мы попросили ответить на наши вопросы двух практикующих йогов, которые прошли курс випассаны — Владимира Карпинского, инструктора йоги (Москва) и переводчика книги Шарон Гэннон и Дэвида Лайфа «Дживамукти йога» и Илью Журавлева, инструктора йоги Московского Аштанга Йога Центра.

1. Что вас побудило пройти курс випассаны?

В.К.: Я давно хотел научиться технике наблюдения дыхания, которая помогает развить осознанность. Но программа курса превзошла все ожидания: там учили быть свободными, естественными, добрыми. И еще много чему полезному. Несмотря все на трудности, я был счастлив безмерно!

И.Ж.: Рассказы ряда друзей, которые уже «отсидели», некоторые неоднократно. В основном отзывы были как о полезной, но довольно суровой и даже экстремальной (с точки зрения возможного «сноса крыши») практике, что, конечно, только подогрело мой интерес. Действительно, в наших условиях, когда подобные ретриты доступны (если у вас совсем нет денег, вы можете участвовать бесплатно), что же это за йог, который випассану не сидел? К тому же я не первый год интересуюсь буддизмом, и в работах тибетских учителей читал, что это базовая медитация в южном направлении буддизма — Тхераваде. Она есть и в северных буддистских школах, но такие специализированные, посвященные только этой практике ретриты на западе проводят, наверное, только последователи Сурьяраджа Гоенки. Мне нравится такой подход — на ретрите дается только одна, на первый взгляд несложная, техника, но дается «по полной»,

⁶ К вопросу о реакциях ума на воспринятое см. «Йога-сутры», II, 7-8

так что вы почувствуете эффект на себе в любом случае. Потому что в принципе основная проблема в изучении духовных дисциплин на Западе в том, что информации и описания техник очень много, все обо всем знают, но мало кто серьезно практикует или практикуют урывками — сансара вертится слишком бурно. А любую практику подобного рода, чтобы она реально «включилась», надо долбить, долбить и долбить. На Востоке практиковали не «когда есть время и желание», а годами, десятилетиями, пока не достигали нужной реализации. Интенсивный многочасовой курс випассаны помогает почувствовать это.

2. Что вы вынесли из вашего первого медитативного опыта випассаны?

В.К.: Ощущение пустотности тела. На 9-й день я совершенно ясно почувствовал, что тело — это просто оболочка того, что есть внутри — разных состояний и ощущений. Значит, работая с ощущениями, можно менять структуру тела... мыслью влиять на материю. Да это же психокинез на уровне тела! Очень долго не мог поверить, что это возможно.

И.Ж.: Мини-випассану на 15-20 минут давал еще мой первый учитель хатха йоги Джаякумар Свамишри из Майсора, который преподавал в посольстве Индии в Москве. Он кстати у себя в Индии в свое время проходил курс випассаны в линии передачи Гоенки. Но впечатления от 10-дневного ретрита конечно были сильнее. Я понял, насколько еще слабо порой контролирую свой ум, почувствовал некоторые глубоко скрытые блоки в теле (которые уже потом мне легче было снимать практикой асан). А любой блок в теле отражает напряжение в сознании, так что если воздействовать на него, работая с умом в медитации и с телом в асане, то шанс освободиться возрастает. Интересно было пройти через жесткие впечатления первых дней, наблюдая как бы со стороны реакцию своего ума. Хотя устроители ретрита стараются чтобы студент был как «чистый лист» (поэтому запрещены все другие виды духовных и психоэнергетических практик), один пункт я несколько раз нарушил — иногда немного занимался асанами — для меня это только улучшило способность к осознанному наблюдению и устойчивость позы. Сессии, перед которыми мне удавалось (тайно!) попрактиковать асаны — были наиболее глубокими по своему воздействию. Вообще, слушая ответ учителя на вопрос о хатха йоге, я понял, что он имеет весьма приблизительное представление о ней, и скорее всего совсем не имеет практического опыта. Но в чужой монастырь со своим уставом не лезут. Мне интересна была конкретная техника медитации и разумеется я готов был ее изучить «на условиях» учителя. Десять дней без интенсивной практики асан вполне можно прожить, хотя бы для чистоты эксперимента. Ведь в

конце концов привязанность к стабильному распорядку упоминается в «Прадиписке» как одно из препятствий. «Крыша» у меня с детства весьма прочная, так что «сноса» не было, также впрочем как и мгновенного просветления, но в общем опыт подобного ретрита был для меня очень ценным. Улучшилась способность к длительному сидению в медитации, успокоению ума и концентрации внимания, и, что немаловажно, трезвая, безжалостная (в хорошем, «кастанедовском» смысле) оценка своих возможностей. А то ведь большинство из нас воображает о себе невесть что... Ретрит дает шанс проверить состояние и степень контроля своего сознания на деле, в суровых, приближенных к монастырю изолированных условиях, а не «когда у нас есть настроение».

3. Как это отразилось на вашей практике йоги вообще и на каждой конкретной тренировке?

В.К.: Захотелось естественности. Ничего лишнего: стараюсь не допускать гипер- и гиповентиляции, чтобы не ходить «под кислородом» или «под углекислотой», как под кайфом. То же самое и с нагрузками: стараюсь не допускать чрезмерных нагрузок, чтобы потом не быть «под адреналином».

В асанах и движениях стало проще отпускать все лишнее. Увеличились гибкость и текучесть. Сознание стало замечать последовательность движений как одно непрерывное целое. Причем не только мои движения, но и всего зала одновременно. Это очень помогает проводить занятия, так как я сразу вижу, кто сачкует, а кому нужно помочь!

И.Ж.: Я уже упоминал, что элементы випассаны присутствовали с самого начала моих тренировок благодаря моему учителю йоги. Осознанность и наблюдение ощущений без неприятия или привязанности к ним он часто рекомендовал поддерживать во время выполнения асаны. Так что лично в моей практике ничего кардинально не изменилось — позже, обучаясь в Индии у других учителей, я встречал похожий подход. Наверное это обычное дело для культур, где широко известна медитация. Но у нас встречается, что практикуют асаны в резком, «спортивном» стиле, тогда исчезает текучесть, энергия движется негармонично (об этой типичной на западе ошибке рассказывал на своем семинаре мастер йоги Шандор Ремете). Встречается и «зависание» на ощущениях, желание «поймать кайф», либо наоборот, паническая боязнь «ощущений», чтобы не дай бог какой-то «дискомфорт», тогда «сразу же в шавасану, на горшок и спать». Думаю что опыт випассаны может помочь исправить подобные препятствия в практике йоги.

4. Продолжаете ли вы практику випассаны. Осталась ли практика випассаны для вас «в чи-

стом виде» или вы переработали ее «под себя», вплели в свои наработки?

В.К.: Дома продолжаю медитировать каждый день, ведь это супер-полезно. На курсе же, когда у меня что-то не получалось, я все время искал, старался сделать по-своему: легче, мощнее. А в результате обычно приходил именно к тому, что требовалось. «Под себя» и оказывалось «как нужно»! До сих пор продолжаю поиски...

И.Ж.: Сама техника этой медитации настолько проста и самодостаточна, что в нее трудно да и незачем «вплетать» какие-то «наработки». «Наработки» часто оказываются еще одной ловушкой, в которую тащит нас эго — когда человек толком не освоил традиционный пласт практик, а уже стремится придумать какие-то «наработки». Но во Вселенной есть свои закономерности. Сначала ноты и гаммы, а потом симфония. Если же знаешь только пару аккордов, то не претендуй на большее, чем панк рок. Другой вопрос, что сессию випассаны очень удачно можно включить в поток ежедневной практики, например после цикла асан и праням в випассане сидится особенно устойчиво и глубоко. Гоенка учит практиковать только сидячую випассану, и в этом смысле я не стал его прямым последователем, так как практикую также хатха йогу и буддийские практики, полученные на ретритах тибетских учителей. Не соглашусь я также и с несколькими постулатами из лекций, звучавших во время курса, потому что мой личный опыт и слова учителей, которым я доверяю, по некоторым вопросам не совпадает с воззрени-

ем данной школы (Тхеравады). Но это уже вопрос личного выбора, какое воззрение вы принимаете как базовое на Пути — Тхераваду, Ваджраяну или какое-либо направление Индуизма. Сама техника випассаны в любом случае будет работать великолепно, потому что она естественна. И всем искренне посоветую: «прочитать» и «попробовать дома» — это совсем не то. Не стройте иллюзий — вы никогда не сможете, живя в социуме, воссоздать режим интенсивного ретрита. Если вам интересна практика этого аутентичного, много веков передающегося по цепи ученической преемственности метода медитации — найдите возможность посетить курс. Ибо «только в практике секрет успеха», а почувствовать ритм и дух практики можно только непосредственно обучаясь «в живую», как это всегда и было во всех системах духовного развития.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы попытались как можно объективнее рассмотреть предмет, исходя из собственного опыта. Надеемся, что эта статья пробудит в вас не только праздное любопытство к практике випассаны, но и желание проверить все вышесказанное непосредственно на самом себе.

На 10-дневный курс можно записаться на веб-сайте www.vipassana.ru

BHAVATU SABBA MANGALAM

Пусть все живые существа будут счастливы



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

Джордж Бриггс — известный ученый-исследователь первой половины XX века, написал труд, до сих пор считающийся — авторитетным и часто цитирующийся в соответствующей литературе. Его книга готовится к печати в издательстве «Ритамбхара», а здесь мы приводим два отрывка из 1 и 7 главы.

Джордж Уэстон Бриггс

«Горакхнатх и канпхата-йогины»

Последователи Горакхнатха известны как йогины, горакхнатхины, даршани, но особо конкретно как канпхата (कान्पहाटा). Первое из этих наименований относится к их традиционной практике хатха-йоги, второе — к имени их прославленного основателя, третье — к их большому серьгам, являющимся одним из их отличительных знаков, а четвертое — к их уникальному обычаю разрезания ушного хряща для ношения серёг. В Пенджабе, Гималаях, Бомбее и других местах их часто называют натхами, что является общим термином, означающим «владыка». Женщин этой традиции соответственно называют «натхни». В западной Индии они известны как как дхарамнатхи (или дхорамнатхи) — по имени прославленного ученика Горакхнатха. В других областях Индии обычно употребляют наименование «канпхата» и «горакхнатхины».

Говорят, что обычай разрезания ушей пошёл от Горакхнатха, и что определение «канпхата» (буквально «с разрезанными ушами») было презрительным наименованием, употреблявшимся мусульманами по отношению к йогинам.

Слово «йогин» является общим описательным термином, прилагательным ко многим людям, не принадлежащим к канпхата. «У него много оттенков значения, начиная от святого и заканчивая колдуном или шарлатаном». Это также является общим наименованием для аскетов, в особенности для тех, кто пытаются достичь единения с Брахманом путём телесных ограничений и упражнений. В целом, горакхнатхины составляют основную и лучшую группу йогинов, несмотря на то, что среди них встречаются и весьма сомнительные аскеты, также именующие себя йогинами. Они образуют отдельный орден йогинов.

Канпхата-йогинов в Индии можно встретить где угодно, так как они настолько же распространены, как и другие ордена аскетов. Их можно встретить в одиночку, как нищих монахов и отшельников, или группами — в северном Декане, в центральных провинциях, в Гуджарате, Махараштре, Пенджабе, в провинциях, расположенных в бассейне Ганги и в Непале.

Йогины не должны жить в одиночестве и не должны бродяжничать, а должны жить в монастырях или при храмах и практиковать медитацию. В писаниях для йогинов есть следующее предписание:

Горакхнатхины не только признают и почитают великих и меньших богов индуистского пантеона. Они также следуют популярным индуистским поверьям, веря в святых и другие духовные силы, особенно злые; практикуют магию, экзорцизм, колдовство и некоторое примитивное целительство; придают значение счастливым и несчастливым дням и разделяют предрассудки простого народа.

Существует любопытное средство определения хороших и плохих предзнаменований, связанное с дыханием. «Если обе ноздри свободны и дыхание происходит через них одновременно, это нехорошо, и в этом состоянии человек не должен начинать какой-либо бизнес. Если же дыхание идёт через правую ноздрю, а левая неактивна, это состояние благоприятно для следующих действий: для еды и питья, так как пищеварение будет быстрым; для битвы; для купания; для учёбы и чтения; для конной езды и для заработка. Больному следует принимать лекарства только тогда, когда он дышит через правую ноздрю. Дыхание левой ноздрей благоприятно в следующих случаях: для закладки дома и переезда в новое жилище; для одевания новой одежды; для сева; для пребывания на службе; для основания поселения и для любых покупок. Йогины практикуют подобное искусство дыхания, закрывая ватой левую или правую ноздрю и дыша через другую. Если человек приходит к брахману узнать о том, преуспеет ли он в некоем бизнесе или начинании, то брахман выдыхает через нос на свою ладонь; если дыхание идёт через правую ноздрю, то это благоприятный знак, и ответ — «да», если же через левую, то неблагоприятный, и ответ — «нет».

«Есть множество моментов, связанных с регуляцией дыхания, которые ныне относят к предрассудкам, поскольку рациональная их основа утеряна. Так, сказано, что все начинания человека окажутся успешными, если он предпринимает их тогда, когда дышит через правую ноздрю. Аналогично, если вы идёте в гости к другу и хотите узнать, застанете ли вы его дома или нет, то проверьте своё дыхание: если оно течёт через правую ноздрю, вы его застанете, в противном же случае — нет. Есть также люди, которые могут определить время суток по характеру своего дыхания. Считается, что у любого здорового человека дыхание (технически называемое сварой) меняется с

одной ноздри на другую через одинаковые промежутки времени; таким образом, опытные в науке дыхания могут приблизительно назвать время дня, исходя из того, является ли в тот момент их дыхание лево- или правосторонним».

Розэ цитирует из «Хауз-уль-Хаят» («Колодца Знания»), где говорится, что если человек закрывает глаза, уши и ноздри, то он не может замёрзнуть; что правая ноздря называется солнцем, а левая — луной; что из первой он выдыхает тепло, а из другой — прохладный воздух. Несомненно, это является свидетельством влияния йоги на доктрины Ислама.

«Среди йогов есть установившийся обычай

хоронить себя заживо в том случае, когда они обессилены болезнью. Также они имеют обыкновение сводить глаза, оставляя их открытыми, к переносице и смотреть до тех пор, пока не увидят фигуру человека. Если эта фигура возникает без рук, ног или какой-либо ещё части тела, то для каждого из этих случаев йоговы определили, сколько будет длиться их обусловленное состояние — лет, месяцев или дней. Когда они видят фигуру без головы, они определённо знают, что им совсем немного остаётся жить; по этому поводу, увидев этот прогноз, они себя хоронят».

перевод Арджуны Тарадасы

Жизни и деятельности своего отца, одного из величайших йогов XX столетия, Шри Тирумала Кришнамачарьи, посвятил свою вдохновенную книгу сын и продолжатель его дела, Т.К.В. Десикачар. Книга готовится к печати в издательстве «Ритамбхара»

ЗДОРОВЬЕ, ИСЦЕЛЕНИЕ И НЕЧТО БОЛЬШЕЕ В ЖИВУЩЕЙ ТРАДИЦИИ ШРИ КРИШНАМАЧАРЬИ*

В 1935, Пол Брантон, английский журналист, интересующийся оккультизмом, опубликовал международный бестселлер, *Путешествие в таинственную Индию*. Книга повествует о его встречах с некоторыми наиболее выдающимися факирами, оккультистами и магами моей страны, с нашими истинными святыми и нашими «священношениками». Доктор Брантон посвятил много страниц темнокожему брамину, которого он встретил недалеко от Ченная, и который открыл ему секреты йогической практики. Самой сокровенной тайной, раскрытой доктору Брантону и в последствие красочно им описанной, была способность йога останавливать биение собственного сердца и дыхание.

Доктор Брантон, чью память я уважаю, мог видеть моего отца, делающего то же самое публично в Майсоре, расположенном в нескольких сотнях миль от Ченная. Кришнамачарья совершал это действие, не делая из него тайны, много раз, нередко перед аудиторией из нескольких сотен или даже более, чем тысячи человек, используя его для демонстрации возможностей Йоги. Именно это искусство принесло моему отцу мировую известность, когда группа европейских медиков внимательно следила за ним в то время, как он остановил свое сердцебиение, пульс, дыхание и другие электрохимические функции, необходимые для жизни, а затем, спустя несколько минут, постепенно восстановил их. Отчет врачей об этом со-

бытии стал истинной сенсацией в европейской и американской прессе того времени. В Индии эта кажущаяся власть над жизнью и смертью дополнила легенду моего отца, как я подозреваю, в несколько большей степени, чем он того желал.

Всю свою жизнь я слышал о способности моего отца контролировать биение сердца. Как ученый я относился к этому скептически. Я спрашивал его: «Отец, неужели это действительно возможно?». Однажды в 1965 году, когда я уже проучился у него несколько лет, он закрыл глаза и велел мне следить за его пульсом. Пульс стал замедляться, пока не исчез совсем. Его нельзя было нащупать ни на запястье, ни на шее, дыхание также прекратилось. Это продолжалось в течение, по крайней мере, пары минут, затем все возобновилось.

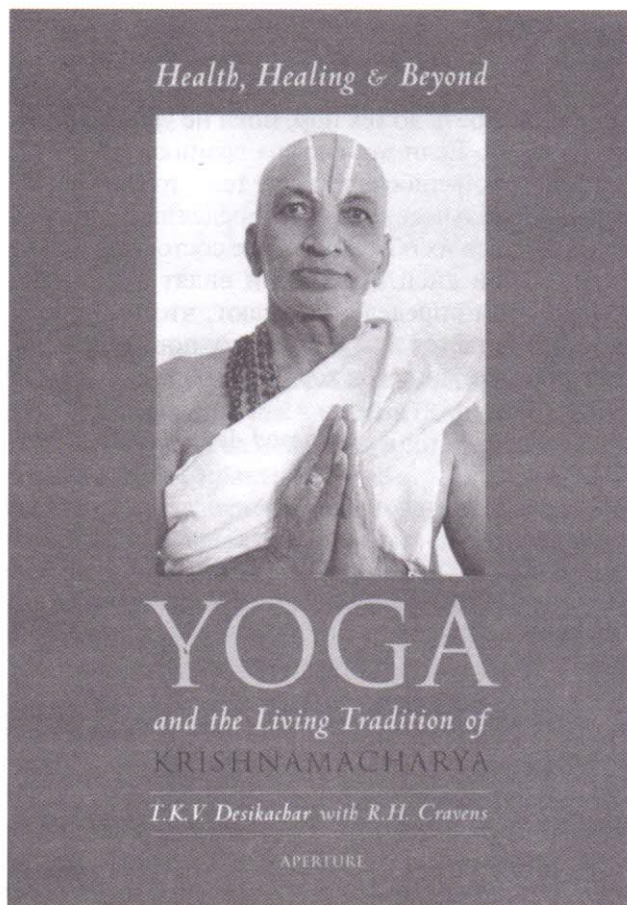
— Отец, — сказал я, — я хочу научиться этому.

— Я никогда не научу тебя этому, — ответил он.

— Отец, — возразил я, — я должен показать это другим.

— Нет! — произнес он убежденно. — В этом нет никакой пользы для общества. Это только достижение... — и здесь он использовал термин, который можно перевести с санскрита как *спотыкание эго*. — Я должен был сделать это, чтобы продемонстрировать публике силу Йоги. Теперь это сделано. Тебе не нужно этому учиться. Ты должен учиться только тому, что принесет пользу людям, обществу.

* Рабочее название перевода.



Я пытался переубедить его, я изнемогал от лобопытства. Я сделал бы все на свете, чтобы испытать это: что значит «притормозить» жизнь хотя бы на одну-две минуты? Но он был непреклонен. Он всегда считал, что мы должны делиться всем, что получаем сами. Не было ничего хуже, чем не поделиться, но именно этой силой делиться не следовало.

Я учился у моего отца в течение тридцати лет, он был самым щедрым учителем. Он с готовностью отвечал на любой вопрос, учил меня всему, что я желал знать. Единственным разочарованием, которое постигло меня за все это время, было то, что я так и не научился останавливать биение сердца.

Мой отец был известен как *ачарья*, что обычно переводится как «гуру» или духовный учитель. *Ачарья* — это тот, кто практикует и живет согласно своему учению, это также тот, кто «прошел большой путь». Кришнамачарья был именно таким человеком. Однако в первые годы наших совместных занятий я стал понимать, что знаю о нем очень мало.

История его жизни в общих чертах была хорошо известна. Он начал изучать Йогу в раннем детстве. Он получил прекрасное университетское образование и провел несколько лет в пещерах Тибета со своим учителем. Более двадцати лет он был учителем Йоги и советником Махараджи Майсора и снискал славу выдающегося целителя. Но

это было практически все, что мы знали. Он почти никогда не говорил ни о себе, ни о своем прошлом. Однажды я обратился к нему с просьбой рассказать историю своей жизни. Сначала он отказался, но я сумел уговорить его.

«Отец, люди приходят ко мне и спрашивают о тебе, — убеждал я. — Я ничего не могу им сказать». По началу он смягчился. В течение четырех дней я приходил к нему после обеда, и он рассказывал мне о своей молодости. На четвертый день он неожиданно прервался и отказался продолжать. Мои уговоры снова оказались бесполезными, никакие доводы не могли заставить его изменить решение.

Одним из важнейших уроков Йоги является то, что все наши действия, как мысли, так и поступки, имеют последствия. Я должен уважать причины, по которым мой отец не пожелал поделиться со мной воспоминаниями о своей жизни. В Йоге мы стремимся к тому, чтобы стать одним целым с объектом нашего сосредоточения. Он чувствовал, что история его жизни лишь отвлекала внимание. Он хотел сосредоточиться на своих науках, своем учении и, больше всего, на своем Боге, Нараяне, первоисточнике. С другой стороны, его решение имело определенные последствия для всех нас.

Еще при жизни вокруг моего отца начало происходить что-то вроде процесса полубожествления. Его ученики и последователи стали смотреть на него, как на святого, необычайно доброго, мягкого и отдающего человека, наделенного чудотворными силами, в особенности целительскими способностями. В таком восприятии была правда. Но он был более сложным, он оставался человеком.

Кришнамачарья был добр и мягок, но он мог быть поистине ужасным. Он был самым независимым человеком, которого я когда-либо знал, и вместе с тем самым преданным и исполнительным. Он был ортодоксальным брамином и в то же время привносил в свою религию радикальные, даже революционные изменения. Хотя его вера была непоколебимой, он обожал интеллектуальные дебаты, особенно на религиозные темы. Кришнамачарья часами совершал религиозные обряды, а затем с нескрываемым удовольствием принимал противоположную точку зрения, опровергая все то, чему сам поклонялся. Например, он мог сидеть и убеждать вас, что чистый, «агностический» Буддизм является непреложной истиной, а затем немедленно начать приводить столь же убедительные доводы в пользу сложнейшего ритуального культа Вишну.

перевод **Марии Копецкой-Линчевской**

КАК МЫ ЕЗДИЛИ В ПОРТУГАЛИЮ ПОБЕЖДАТЬ

Хотелось бы сразу начать с благодарностей: Роме Рокотелу и Толику Зенченко за нахождение спонсоров для украинской команды и еще раз Роме за заботу и хлопоты ради того, чтобы в этом году поехала команда; Андрею Сидерскому за опыт и знания, которыми он щедро делится, а также всем участникам за дружескую поддержку. За Украину выступали: Ирина Воронцова (Днепропетровск), Юлия Петрик (Москва), Татьяна Пивень, Анатолий Зенченко, Роман Рокотел, Андрей Сидерский (Киев), Вячеслав Гуцалюк и Сергей Кулигин (Винница). За Россию выступали Денис Заенчковский (Москва) и Александр Никитин (Питер). Соревнования проходили в небольшом красивом городке Санта Мария де Фэйра, куда мы прибыли 16 июля в 4 часа ночи. Нас встретили организаторы и поселили в живописном отеле «Inatel», расположенном в эвкалиптовой роще. В течение двух последующих дней мы исследовали окрестности, знакомились с прибывающими йогами из разных стран, загорали, купались в океане, съездили в Порто (второй по величине город). Казалось, что мы прожили там пару недель — впечатлений, ощущений и картинок масса.

Организация чемпионата была, прямо скажем, не очень. Приходилось выпытывать что, где и когда будет происходить. Оказалось, что сами соревнования намечены на третий день, а конференция займет два дня.

В первый день мы пришли к «торжественному» открытию, разведали обстановку, зарегистрировались как участники и ознакомились с программой выступлений, семинаров. Лекции читались на темы йогические, терапевтические, научные на испанском, португальском, французском или английском языках. Я посетила лишь пару лекций, мне понравилось, КАК преподносилась информация, но ничего особо нового я не узнала. Рассказывали о чакрах, мудрах, о спиральной системе мироустройства и т.п. В книгах такого добра хватает, а вот океана дома нет! Небольшой компанией мы исчезли из Санта Марии и материализовались в Эшпинью, маленьком курортном городке на океанском побережье, где с пользой провели время. На следующий день наши тела и души вялились на солнце, валялись на песке, закалялись ветром и околевали в холодных волнах. К обеду мы вернулись на конференцию, чтобы посмотреть демонстрацию йоги на канате (Малакамб-йога или по-английски горе-уога). Асаны выполняются над землей, висят на канате. Индусы объясняли

и показывали технику, а желающие тут же могли испытать на себе «новую» йогу. Если читать по-русски, то «горе» можно прочесть как «горе». Для меня так оно и вышло. Несколько асан я с легкостью выполнила, было интересно и увлекательно (работа в подвешенном состоянии, техника оплетения себя канатом, напряжение совсем других мышц, чем при работе на поверхности). Дошло дело до падмасаны: в подвешенном состоянии ноги заплести оказалось сложнее, и мне «помогли»... Раздался треск и я поняла, что заработала первую травму. ☺ По иронии судьбы то же случилось и с Таней Толочковой, представляющей Россию, но ее травма оказалась, увы, серьезнее и принять участие в соревнованиях она не смогла.

Вечером второго дня команды Украины и России собрались вместе, чтобы обсудить все нюансы предстоящих соревнований. Рома и Толик делились опытом, давали советы, и мы отработывали обязательные асаны олимпик-йоги. Найожившись, объевшись фруктов, пообщавшись, мы распростились до завтра.

Утром третьего дня в 9 утра йоги из разных стран съехались к месту соревнований. Что касается меня, то я не знала, буду ли выступать и каковы мои возможности: ночью колено болело, утром было больно спускаться по лестнице. Ребята дали целебные мази и фиксирующую повязку, которая меня спасла. Поразмывшись, я поняла, что выступить смогу, но о некоторых асанах мне придется забыть (например, выход их стойки на руках с лотосом в куккутасану).

Соревнования были по трем номинациям: Олимпик-йога, Артистик-йога и Парная йога. В четвертой номинации Малакамб-йога принимали участие одни индусы и наш Слава!

Начали с **олимпик-йоги** (выполнение асан «по канону»). Методом жеребьевки выбирают 5-6 человек, и в первом туре они демонстрируют 5 асан. Участники замирают, к примеру, в йога-нидрасане, а судьи ходят вокруг, обращая внимание и учитывая разные параметры: уровень таза, плоский живот, обхват руками, ровное дыхание, расслабленно-блаженное лицо. Выбирают лучшего и дают один балл. В спорном случае балл делится между двумя участниками. Прошедшие первый тур соревнуются во втором, а потом в третьем. Сначала выступали-соревновались мужчины, затем женщины. Во второй тур прошли Рома, Слава, Денис, Ира. Призовое третье место завоевал наш Рома, а Ира заняла второе место в Европе. Что было здорово, так это ощущение единой команды

— мы стали близкими людьми, поддерживали и болели друг за друга. Наши мнения часто расходились с мнением судей (мы старались оценивать объективно) — иногда случалось «засуживание». Увы, такое бывает в каждом виде спорта.

Особенно помогала поддержка команды во время выступления в разряде **Артистик-йога** (вольная программа). За 3-4 минуты выступающий должен показать, на что он способен. Здесь учитывались сложность асан, артистичность, музыка, костюм, переходы между асанами, ориентация в пространстве. Судьи сидели с четырех сторон, и желательным было повернуться к каждому лицом за время 3-4 минутного выступления. В общей сложности 4 призовых места из шести были наши (1 и 3 место среди мужчин — Толик и Рома, 1 и 2 среди женщин — я и Ира). Результаты, казалось бы, впечатляющие. Но сейчас я считаю, что многие, если не все, могли бы выступить гораздо лучше. И дело не в количестве медалей, а в качестве выступления.

Пожалуй, самым отточенным и потрясающим было выступление Славы и Сережи в разряде **Парная йога**. Ребята выступали в «подвиде» ритмик-йога, что подразумевает синхронное исполнение асан, без контактных хитросплетений (как это было в художественной или гимнастической парной йоге).

Равных им не было! Сложные переходы между стойками на руках, выдержанные фиксации и оригинальная последовательность покорили судей — еще одна золотая медаль. В командном зачете (сумма набранных каждым участником баллов) Украина оказалась на втором месте после Индии (8 человек нас и 40 индусов!).

Говоря же о хлебе насущном, скажу — его не было. Организаторы, видимо, не предполагали, что йоги иногда хотят есть, что 11 часов выступлений нон-стоп — это тяжело и для участников, и для судей. Поэтому, получив условные призы (глиняные тарелки «ручной работы»), мы с радостью освободили себя от душного зала и устремились в отель отпраздновать победу. Получился вечер «дружбы народов», на котором присутствовали народности Украины, Израиля, Индии и России. Мы ели торты, фрукты, пили соки и чай, пели народные песни — вот они, простые кирпичики, из которых выстраиваются мосты через границы.

Возможно, через год, в 2005, Чемпионат мира будет происходить на Украине. И мы намерены приложить все усилия для того, чтобы организация этого мероприятия была на высшем уровне.

Ом мани!

Автор описания *Таня Пивень*

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, Крия-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 Гурджиева; 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.

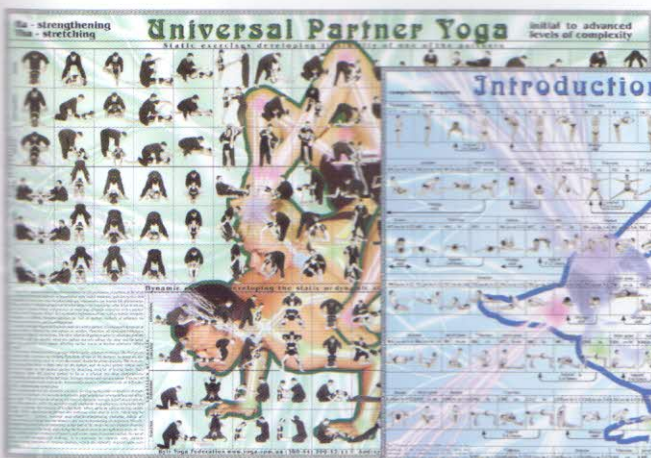
Издательства заинтересованы в расширении круга своих авторов и переводчиков, работающих в области эзотерической литературы.

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

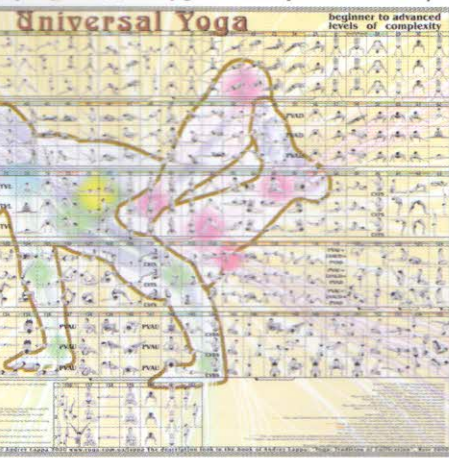
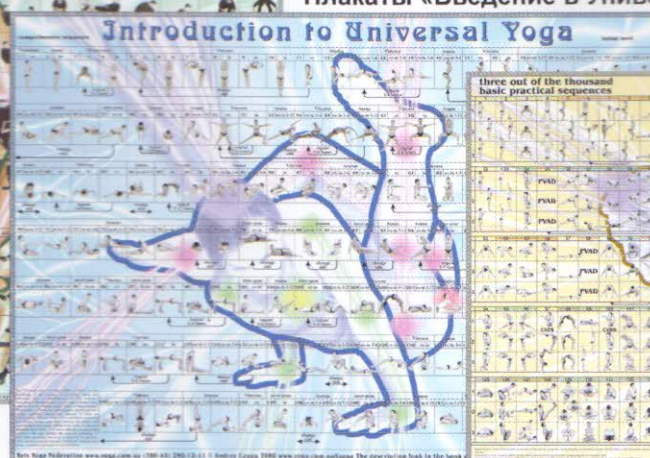
Когда вы продаете человеку книгу, вы не продаете ему всего лишь 12 унций бумаги, краски и клея, но вы изменяете всю его жизнь.
Кристофер Морли



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

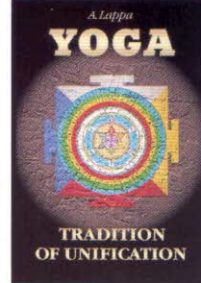


МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ АНДРЕЯ ЛАППА 1999-2003
 Плакаты «Введение в Универсальную Йогу», «Универсальная Йога» и «Йога с партнером» (перевод на рус. яз. Прилагается).



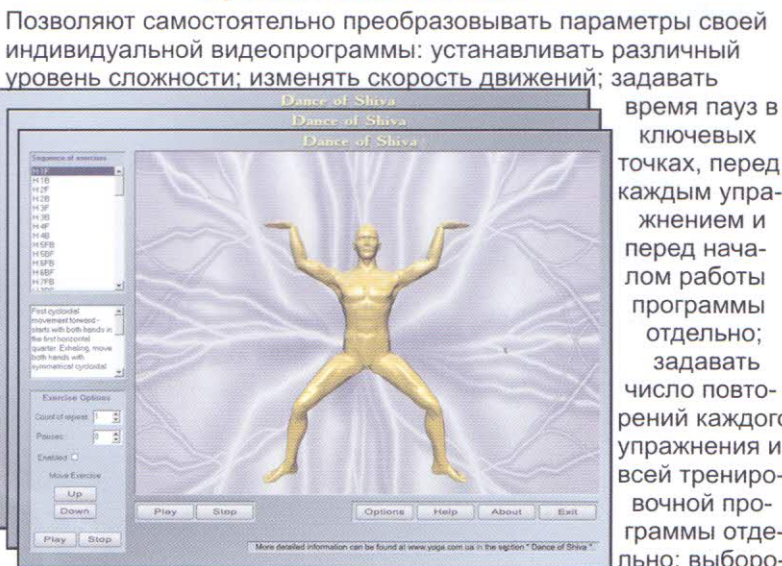
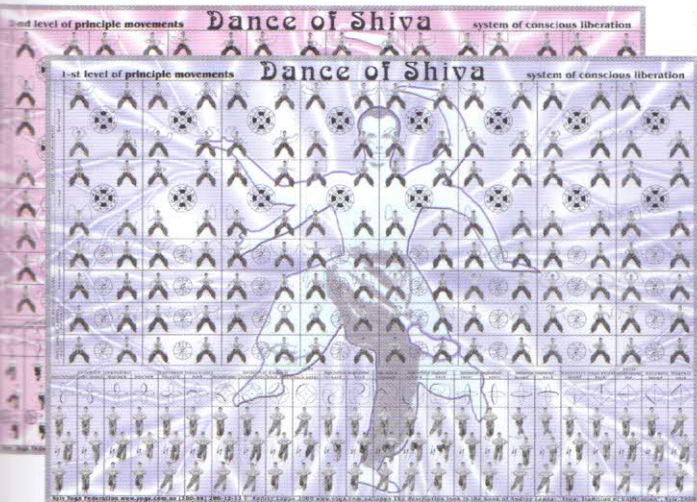
Книги «Йога: Традиция Единения» на рус. и англ. яз. (по рейтингу в США- учебник для профессионалов).

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

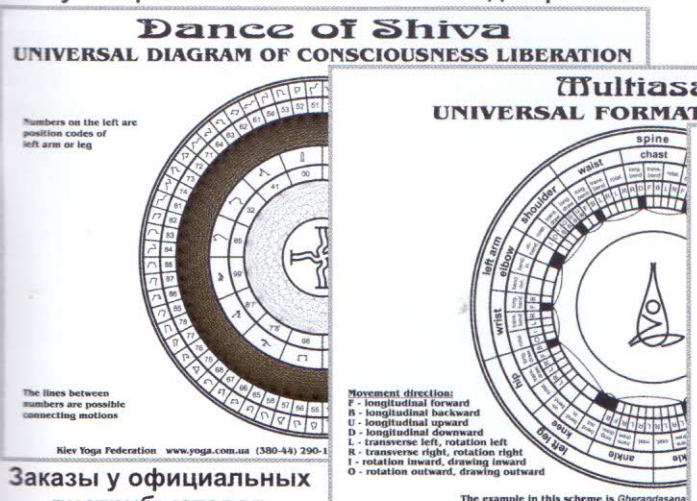


Плакаты «Танец Шивы» базовые движения 1-го и 2-го уровней сложности

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



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



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

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.

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

WWW.NATHAVIDEO.COM

студия мастера хатха-йоги Андрея Сидерского

ВИДЕОКУРСЫ:

ГИМНАСТИКА ЙОГОВ

идеальная методика для корректного и безопасного входа в практику

при всей своей предельной простоте и доступности

обладает терапевтическим, тренирующим и психорегулирующим действием,

свойственным полноценной практике сложных йоговских тренировочных техник

ГИМНАСТИКА ЙОГОВ

оптимальный выбор для того, кто начинает осваивать йоговскую

тренировочную технику с намерением в дальнейшем продолжать

практику, переходя к техникам все более и более высоких уровней

ЦИКЛ КОРОТКИХ ПРАНАЯМ

простые дыхательные упражнения

могут использоваться как отдельно - вместо утренней зарядки,

так и в качестве разминки перед практикой хатха-йоги,

или перед тренировкой в любом виде спорта

ПРАНАЯМА-ЙОГА-САДХАНА

наиболее прямой и непосредственный способ обретения

необходимого контроля над функционированием эндокринной

и нервной систем

МЯГКИЙ ЦИГУН – КОМПЛЕКС ЯН (НАКОПИТЕЛЬНОГО) ЦИГУН СТИЛЯ ЙИН

предельно простой в исполнении короткий комплекс

обладает уникальной эффективностью как средство накопления энергии

в тканях организма, восстановления и поддержания здоровья,

обеспечения энергией любых энергоемких видов человеческой деятельности

WWW.NATHAVIDEO.COM Тел (095) 726-76-43

ЙОГА И ЦИГУН НА ВИДЕО

