



ЙОГА

№ 1 (5) 2004

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

ПАВЛИН РАСПУСКАЕТ ХВОСТ

Пинча Майюрасана

BACK TO USSR

советская йога - взгляд назад

ИНДИЙСКАЯ КОМЕТА НАД КРЕМЛЕМ

семинары Бал Мукунд Сингха в России

ДЖЕНТЕЛЬМЕНЫ ПЬЮТ И ЗАКУСЫВАЮТ "QUANTUM SATIS"

продолжаем правильно питаться

VANDE GURUNAM CHARANARAVINDE

СМЫСЛ ИЗВЕСТНЫХ НЕЗНАКОМЫХ СЛОВ

WELCOME TO THE MODERN SMASHAN

современные агхори уходят с кладбищ

МАЙСОП 2004

репортаж из столицы аштанга йоги

- 22-26 июня
Семинар-интенсив в Крыму

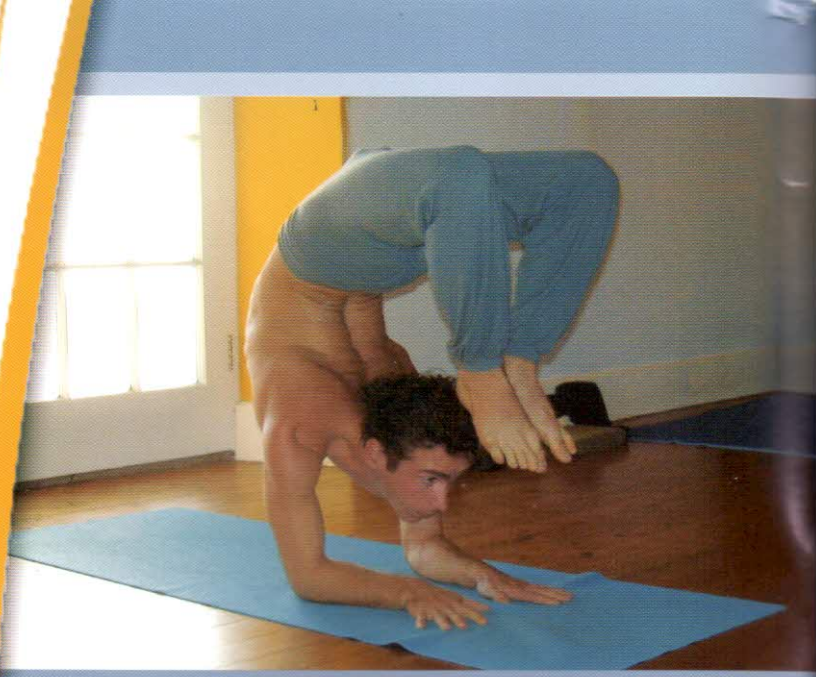
- 15-24 августа
Семинар в Крыму (Щелкино)

- 14-16 мая семинар
в Подмосковье
3-й из цикла семинаров
под Москвой

- 29 октября - 4 ноября
Семинар в Египте

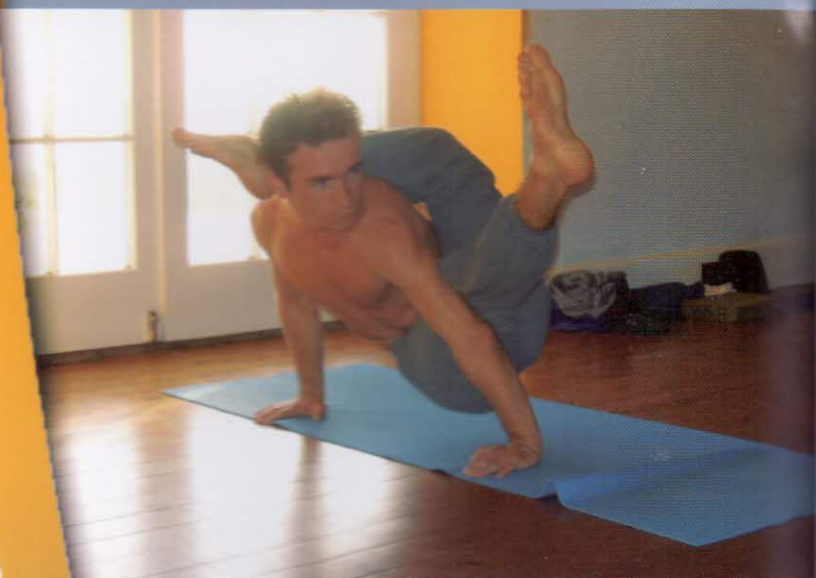
- 26-28 ноября
1-й из цикла семинаров
под Москвой

Записаться на семинар и получить дополнительную информацию
Вы можете по телефонам 8-901-750-79-71, 302-65-63 (Стас),
в Интернете на сайтах www.yoga.kiev.ua и www.yogin.info, или
по электронной почте: anatoks@ibc.com.ua, stas@yogin.info



Анатолий Зенченко

2004
семинары



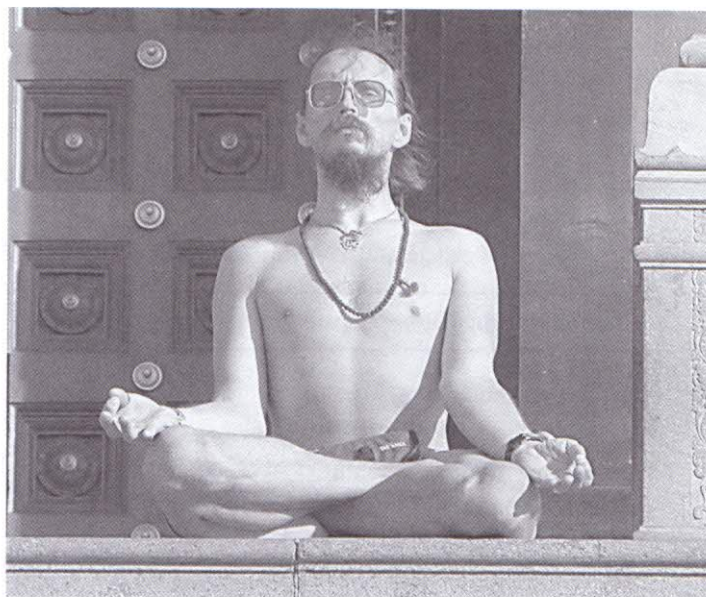
СОБСТВЕННО, НАДО ЧТО-ТО СКАЗАТЬ, как это принято в начале каждого номера.

Но говорить почему-то не хочется. Да и нечего. То ли еще действует некое особое, безмолвно отстраненное состояние, оставшееся после пребывания в Индии, то ли есть еще какие-то причины, мне неизвестные. Но компьютер включён, страница открыта и на меня смотрит что-то, напоминающее белый лист бумаги. И все, процесс запущен — начинают рождаться разные аналогии, мысли, некий поток сансары, который я и пытаюсь выразить, нажимая кнопки с замысловатыми значками, которые выстраиваются в нечто условно осмысленное. Но, ежиком понятно, а уж йогу и подавно, что никакого реального осмысления при этом не происходит, а только игры ума, пытающегося отразить, сконструировать непостижимую реальность, которая заведомо ему недоступна. Однако расстаться с этим прикипевшим к нам намертво процессом ой как непросто. Нам даже кажется, что без него нас нет, ведь сказал же некогда один философ: «Я мыслю, следовательно существую». А если перестать «мыслить», что тогда? Страшно. Но ведь йога, а точнее вторая шлока «Йога сутры» Патанджали прямо призывает нас прекратить, приостановить это движение ума, и именно это считает началом йоги. И тогда встает вопрос: «А чем же МЫ тогда занимаемся?» Закручивая себя в замысловатые позы, совершая сложные дыхательные упражнения и периодически пытаясь до блеска очистить заведомо брэнное тело, приближаемся ли мы к тому состоянию остановки ума, о котором писал риши? Или мы просто экзотическим, но от этого не менее бесплодным образом, следуем за велениями нашего эго, которое придумывает все новые и новые уловки в борьбе за свое главенство? Что есть йога для нас? Реальный путь, образ жизни и система взглядов, основанный на традиционных текстах и стремящийся воплотить очерченные в них цели? Или очередной инструмент, рычаг, средство, призванные помочь нам решить вполне банальные приземленные желания и стремления, ни имеющие к йоге никакого отношения?

Мне кажется, что на этот вопрос нельзя ответить сразу. И нельзя ответить раз и навсегда. Его надо постоянно задавать себе, пытаясь отследить те незаметные внутренние побуждения, которые в действительности и определяют весь объем наших действий. Это является частью осознанности, о которой так много любят поговорить за чашкой чая, но совершенно не помнят в реальном потоке жизни. Многие, да простят мне читатели обобщение, пытаются подогнать йогу под свои цели, «использовать» ее. Выскажу свое, хотя и не только, мнение: йога этого не прощает. Такие попытки в лучшем случае ведут в никуда, а в худшем приводят нас в еще более плачевное состояние, чем то, которое было до начала практики.

Ну как, удалось мне вас напугать? Или заставить задуматься о реальной подоплеке ваших действий? Если нет, то не беда, — ведь мы помним, что это просто поток мыслей, который возник при включении компьютера, а я поторопился записать его, чтобы чем-то заполнить первую страницу ☺

А в действительности все не так, как на самом деле.



Ну а теперь о веселом. Мы придумали для вас два интересных, на наш взгляд, конкурса, по итогам которых учредили даже некие призы. Надеюсь, они вас заинтересуют (более подробно об этом на последних страницах номера). А что еще?

В Москве прошла конференция по йоге, наш друг из Америки взял интереснейшее интервью у мастера таинственной Агхоры, ветераны делятся воспоминаниями о йоге в советское время, мы продолжаем разговор о правильном питании и начинаем разговор о том, что делать со свернутыми коленями, как можно использовать для практики йоги пребывание в воде, как и для чего произносится мантра. Это и многое другое — там, внутри.

Да, совсем забыл, журналу исполнился ровно год. Ничтожный срок по сравнению с вечностью, к которой мы все стремимся. И громадный по сравнению с мгновением, которым, собственно, всё и измеряется.

Когда номер был уже практически сверстан, по каналам интернета поступило печальное сообщение из Брюсселя. Ушел из жизни Андрэ ван Лисбет, человек, ставший еще при жизни легендой. Он был одним из первых учеников Шри К. Паттабхи Джойсы еще в те времена, когда американцы даже и не подозревали о его существовании. Он встречался лично и учился у таких Мастеров, как Свами Шивананда и Свами Дхирендра Брахмачари. Он написал несколько популярных книг по практике йоги и тантры и основал и издавал до конца своей жизни журнал по йоге. На русском языке была издана одна из его наиболее известных книг — «Пранааяма. Путь к тайнам йоги».

Мы надеемся рассказать об этом человеке более подробно в последующих номерах журнала. А пока — счастливого перевоплощения, Мастер Андрэ!

МИХАИЛ КОНСТАНТИНОВ

фото © Леонида Ланина

ЙОГА™

Ежеквартальный
иллюстрированный журнал

№ 1 (5) март 2003

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор: Михаил
Константинов

Редакционная коллегия:
Илья Журавлев, Ольга Любомирская,
Ирина Можейко, Наталья Шувалова,
Мария Воробьева

Верстка: Сергей Хос
Фотодизайн: Екатерина Сивакова

Веб-мастер: Александр Воробьев

Корректурa: MNK, Илья Журавлев

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

1 Слово Главного редактора

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

3 Аштанга Йога Мантра *Денис Заенчковский*

СЛОВО МАСТЕРА

6 Интервью с Агхори бабой *Борис Сирченко*

ХРОНИКА СОБЫТИЙ

11 Семинары Бал Мукунд Сингха в России *Мария Воробьева, Наталья Шувалова, Мария Копецкая-Линчевская*

15 Заметки с Конференции по йоге в Москве
Дмитрий Повидлофф

16 Интервью с Габриэллой Джубиларо *Мария Копецкая-Линчевская*

19 Репортаж с сертификационного семинара Андрея Лаппы в Крыму *Чорбу Нартанг*

ПРАКТИКА

23 Перспективы развития плавита садханы *Ярослав Токарев*

24 Павлин распускает хвост *Татьяна Толочкова и Мария Воробьева*

28 Принципы цифровой балансировки... *Андрей Лаппа*

ДИЕТА ЙОГИ

31 Йогическое питание в средней полосе. Часть 2.
Михаил Баранов

ИСТОРИЯ ЙОГИ В СССР

36 Как мы учились... *Леонид Ланин*

ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

38 Майсор 2004 *MNK*

ЙОГА И АЮРВЕДА

44 Применение лекарственных средств индо-тибетской
медицины в практике йоги *Сергей Агапкин*

ЙОГОТЕРАПИЯ

47 Чтобы не было мучительно больно... *Татьяна Толочкова*

НОВЫЕ КНИГИ

49 Свами Рама "Путь огня и света" *пер. Марии Воробьевой*

КОНКУРС !!!

52 Новые конкурсы журнала

ОБЛОЖКА:

1 страница – фото Ольги Шевченко, дизайн Екатерины Сиваковой

2 страница – дизайн Виталия Басенка

3 страница – дизайн Ольги Шевченко

4 страница – дизайн Вячеслава Вирича

ДЕНИС ЗАЕНЧКОВСКИЙ

ПОНИМАНИЕ АШТАНГА ЙОГА МАНТРЫ

Практика Аштанга Виньяса Йоги в традиции Шри Т. Кришнамачарьи — Шри К. Патабхи Джойса традиционно начинается с чтения этой мантры. Многие практикующие на Западе повторяют её каждый раз перед выполнением асан, но далеко не все помнят её значение и полностью понимают смысл. То, что мы называем «Аштанга Мантра», в действительности является двумя шлоками, берущими начало из разных источников. Первая — это строфа из «Йога Таравали» Шри Шанкарачарьи, а вторая взята из длинной молитвы к Патанджали.

ВАНДЕ ГУРУНАМ ЧАРАНАРАВИНДЕ
САНДАРШИТА СВАТМАСУКХАВАБОДХЕ

НИХИРЯСЕ ДЖАНГАЛИКАЙЯМАНЕ
САМСАРАХАЛАХАЛАМОХАШАНТЙАЙ

Перевод: «Поклонение лотосным стопам Гуру, открывшим мне нескончаемую радость истинной природы собственной души, я склоняюсь перед Тем, непревзойденным лесным отшельником, кто в состоянии избавить меня от яда невежества ограниченного мирского бытия».

Я (*ванде*) склоняюсь (*чаранаравинде*) к лотосным стопам (*гурУнАм*) Гуру, Учителей. Ими (*сандаршита*) была объяснена, показана истинная природа — (*свАтма*) моей души, Атмы, которую Учителя описывают как (*сукхавабодхе*) ощущение блаженства, счастье.

Я поклоняюсь (*нихирьясе* дословно — лучше которого нет, т.е. непревзойденному) (*джАнгалИкАйЯмане*) жителю джунглей, лесному отшельнику, т.е. Шиве. *Моха* — заблуждения, ошибочные представления о природе мира и собственного «Я». Эти иллюзии вызваны ядом (*хАлахАла*), который появился из океана сансары (*самсара*), мирского существования. И я прошу Шиву (*шАнтйАй*) обезвредить, выпить этот яд, чтобы устранить мои ошибки, заблуждения.

АБАХУПУРУШАКАРАМШАНКХА ЧАКРАСИ
ДХАРИНАМ

САХАСРА ШИРАСАМ ШВЕТАМ ПРАНАМАМИ
ПАТАНДЖАЛИМ

Перевод: «Я приветствую мудреца Патанджали — (в его божественной форме), тысячеглавого, ниже плеч имеющего форму человека, держащего в руках раковину, диск и меч. Ом.»

Абаху — от рук, т.е. ниже плеч, *пурушаАкаРАм* — имеющего форму человека, *дхАринам* — держащего в руках *шанкха* (морскую раковину), *чакра* (диск) и *аси* (меч). *Сахасра ширасам* — тысячеглавого,



Патанджали

шветам — белого, т.е. обладающего знанием, мудреца *Патанджалим* (Патанджали), Я (*праНАМАМИ*) приветствую.

Мантра Аштанга йоги переводилась множество раз с разными интерпретациями отдельных слов. Подходя к такому сложному предмету как мантры, мы можем каждый по-своему понимать и толковать их значения, зачастую не подозревая, какой большой информационный пласт знаний за ними

стоит. Звуковая вибрация мантр вводит наш ум в измерение *раджа йоги*, или йоги формирования намерений и мотиваций. Традиционно мантры не придумывались людьми, а открывались *риши*, теми, кто видел духовные миры и высшую реальность своим внутренним взором. То, что называется в философии Йога сутр *непосредственным восприятием*. В практике йогаасан как первой ступени йоги, аштанга-мантра — это намерение постичь вечную сущность своей души и обращение к высшему Учителю за руководством и благословением. Традиционно, в йоге, любой тапас, садхана и усилия должны направляться на просветление и прозрение вечных истин, которые практика помогает осознать и воплотить в живой опыт. Мифопоэтические образы, стоящие за словами мантр, имеют практическое назначение и воплощаются в физических состояниях, которые переживаются затем уже на собственном опыте. Задача переводчика мантры — попытаться перевести её с тем значением и смыслом, который был вложен в неё открывателем мантры. Вместе с тем, перевод ограничен, так как не в состоянии передать ощущения внутреннего наполнения мантры, возникающего при её произнесении и медитации на её смысл.

Гуру это таттва — сущностный принцип (начало и конец миропроявления, его творец и извечный учитель): перед любой практикой йоги он должен почитаться. *Vande Gurunam charanaravinde* — почитаю Учителей.

Сама мантра — прибежище, которое мы принимаем в Гуру. Гуру определяет соответствие практики и её цели, в то время как мантра генерирует ментальную энергию. Мантра отражает смысл поклонения Гуру как принципа Ишвары — Бога, воплощенного в форме наставника в дисциплинах, ведущих к освобождению. Проблемы освобождения показаны в философии *санкхья* и *йога* в виде отношений Пуруши и Пракрити, а мировоззренчески — разделением миропроявления на две сущности: неподверженного и подверженного влиянию внешних изменений — т.е. сансаре, где три качества Материи (Пракрити) проявленных в активности, инертности и благости (раджас, тамас, саттва), удерживают дух в неведении относительно его собственной природы. Основная цель йоги Патанджали — кайвалья, состоит в осознании того непроявленного Пуруши, находящегося за пределами влияния Пракрити. Санкхья учит отстраненности от объек-

тов и пониманию того, что качества Пракрити в любом их проявлении — узы для Пуруши (Духа). Йога-даршана говорит о практических действиях на уровне материальных качеств Пракрити, ведущих к поглощению всех их в самосознающей сущности Пуруши.

Контекст, задаваемый мантрой — обретение прибежища в Пуруше, абсолютном духовном начале, непревзойденном и неопишемом. Здесь контекст учения Патанджали — это *двайта*. Адепт йоги движется между материальным и духовным, чистотой мотиваций и приверженностью Ишваре в его

Сама мантра — прибежище, которое мы принимаем в Гуру. Гуру определяет соответствие практики и её цели, в то время как мантра генерирует ментальную энергию. Мантра отражает смысл поклонения Гуру как принципа Ишвары — Бога, воплощенного в форме наставника в дисциплинах, ведущих к освобождению.

форме лесного отшельника, учителя йоги, подвижника-йогина (как часто изображают Шиву на индийских

картинках, и даже на майках и батиках). Практик стремится от нереальности к реальности. В данном контексте и то, и другое обладает видимой природой в космическом миропроявлении, а не являются сугубо продуктом чьего-то просветленного или непросветленного ума.

Сандаршита — разъясняющий, передающий знание (которое дает) *наслаждение пробужденной собственной самостью* (svAtma sukhava boddhe). Budh (корневая основа) — пробуждение, и budhah — мудрец. *Будха* означает интеллектуальное. Буддхи означают интеллект или одну из таттв (буддхи, манас, ахамкара — три высших сущностных принципа, проявленных в человеке и определяющих его действия в этом мире). Буддхи — способность восприятия, отвечающая за связь с высшим и прибывающая у обычных людей невостребованной. Но например в случае с Гаутамой Шакьямуни произошло её полное пробуждение, поэтому он получил имя Buddha — пробужденный.

Часто слово употребляют для указания на ум или интеллект. *Сватма Сукхава бодхе* — ум, наслаждающийся собственной *атмой*.

Нишриясе — Непревзойденный (- ному). *Джангаликая* — это джунгли, *Джангаликая мане* — дательный падеж, т.е. буквально: лесному отшельнику. *Самсара* — сансара, *хАлАхала* — яд, *моха* — невежество, *шАнтйай* — устранивающего (в значении обезвредить, успокоить). *Невежество яда сансары* устранивающего.

Лесной отшельник, выпивающий яд *халахала* — так назывался яд, который по преданию выпил Шива, когда тот проявился из океана, пахтае-

мого богами и демонами в поисках нектара бессмертия (миф из Шива пураны). Вместе с нектаром появился и яд хала-хала, который готов был уничтожить весь мир. Тогда Шива выпил его и задержал в своем горле. Символика мифа такова: яд — это влечения к мирскому и внешним, нетрансформированным желаниям и инстинктам, отождествление личности с её внешними оболочками. Согласно мифу, нектар высших чакр при взбивании океана (тела в момент подъема кундалини) поглощается низменными стремлениями

Контекст, задаваемый мантрой — обретение прибежища в Пуруше, абсолютном духовном начале, непревзойденном и неопишемом.

инстинктивной природы и желаний (символически обозначаемыми как яд), с которыми обычный человек не в состоянии справиться. Боги и демоны в мифе не выступают как позитивные и негативные стороны бытия, а скорее как основные силы мироздания, проявленные в его космическом «теле». Грубые витальные силы тела и чувств — это демоны, а способности ума и интеллекта — Боги. Их сотрудничество проявлено в физическом теле, где сочетаются витальные силы и способности интеллекта. Яд — привязанности к ограничениям внешней личности и забвение высших способностей в суете обыденной жизни...

Тот самый непревзойденный отшельник — Гуру, пробуждающий сознание и наше глубинное Я практикой йоги, избавляет сознание от ограничений и страданий, с ним связанных.

Патанджали известен как грамматист и великий провидец (Махариши). Риши не являются авторами, которые придумывали что-то, они увидели высшие реалии бытия и придали этому видению законченную смысловую форму, разработав путь практических действий, воплощающий эти учения для ищущих. Мантры призывания Патанджали — своего рода принятие прибежища в его учении, выражающие готовность следовать ему на практике. Один лишь текст сам по себе в традиционной йоге никогда не был рабочей моделью, и практика не осваивалась без живого присутствия Гуру, наставляющего в той или иной шастре или дисциплине.

При самостоятельной практике это присутствие заменяется *дхьяна-шлокой* или медитацией на образ Божества, так как подлинным источником любого знания является Бог (в контексте данной мантры это Вишну со своими атрибутами). В общем, детальные объяснения таких *дхьяна шлок* актуальны по отношению ко всем богам и крупным учителям индуизма, каждый из которых проявлялся как форма какого-либо Божества с его атрибутами. В случае Патанджали это образ, где нижняя часть

тела человеческая, а верхняя о четырех руках и вполне обычной человеческой головой, над которой раскрывается капюшон тысячеголового змея (Ананта-шеши). Это изображение Патанджали можно встретить на фресках индийских храмов, а также в виде скульптур и барельефов. Стоит помнить, что за мифическими и может быть не всегда понятными для выходцев из другой культуры символами, всегда скрывается не просто вымысел художника,

а реальная форма игры высшего сознания. Такое изображение или

скульптуру часто можно увидеть в центрах йоги разных городов Индии, перед ним постоянно горит масляный светильник.

Так что же такое Дхьяна-шлока? Концентрация на образе несёт не столько принцип абстрактного восхваления Патанджали, сколько «вызов» его присутствия и обращение к нему как к источнику этого знания. Он изображается с атрибутами Вишну, бесчисленными руками и головами, символизирующими безграничные способности йоги действия и знания, которые появились в результате процесса трансформации ограниченного человеческого существа в Божество с неограниченными возможностями, с мечом истинного распознавания реального и нереального, вечных и преходящих ценностей, с метательным диском — *сударшана-чакрой*, оружием Вишну, сокрушающего демонов, проявленных в форме негативных карм и склонностей, и с большой океанской раковиной, чей звук призывает сознание к Высшему пробуждению.

Что касается практического применения мантры, то желательно услышать её произношение от носителей традиции и повторять так, как это делают они, так как произношение санскрита несколько отличается от русского. При правильном произношении мантры её эффект усиливается. В случае если такого источника нет¹, а желание воздать должное покровителям йоги имеется, целесообразнее это сделать ментально с концентрацией на её смысле и значении.

¹ Записи исполнения Аштанга мантры можно найти в Интернете на некоторых сайтах ведущих преподавателей аштанга виньяса йоги, например на страничке Ричарда Фримана www.yogaworkshop.com, а также на практически всех видеокассетах с записями практики аштанга йоги (прим. ред.)

Интервью с Баба Хариджи, наставником Агхора ашрама в Сономе, Калифорния

Наш американский друг, живущий в Нью-Йорке — Борис Сирченко приготовил нам еще один подарок. Учитель, с которым ему посчастливилось встретиться и поговорить по нашей просьбе, — представитель новой волны древней традиции агхоры. Основную часть года он проводит в США, но два месяца в году он находится в Варанаси, где дает наставления своим ученикам.

Традиция, да и само слово АГХОРА практически неизвестно широкой публике, в отличие, скажем, от других, порядком поистертых эзотерических терминов. Однако некоторые читали трилогию Роберта Свободы «Агхора» и имеют представление, что это набор жутких практик, связанных в первую очередь с многолетним пребыванием на кладбище (шмашане) и совершением устрашающих и подчас внешне отвратительных ритуалов. И, хотя книги Роберта Свободы написаны в очень увлекательной форме, вряд ли такое описание традиции агхоры способствует действительному пониманию этой школы. Беседа с представителем единственной из известных нам на Западе школ агхоры проливает свет на реальное представление этого учения на жизнь и практику в современном мире.

В. ПРОС. ПРЕЖДЕ ВСЕГО, я хочу поблагодарить вас за то, что вы приехали в Нью-Йорк и провели Сатсанг для Шакти Йога Центра. Принимать вас здесь — огромная честь для нас. Не могли бы вы пояснить, в чем заключается основная цель Сатсанга?

О. Ответ. Сат... Санга... Само слово «Сат» означает истину, а «санга» — «находиться вместе с чем-то». Говоря простым языком, это означает пребывать вместе с Истиной (находиться в окружении Истины). Потому что мы формируемся под воздействием окружения. Например, вы сидите, и кто-нибудь подходит к вам — что бы они ни принесли, это оказывает на вас влияние. На мой взгляд, основная задача Сатсанга — это напоминать нам о той Истине, которой мы все являемся.

В. Что является основным элементом Сатсанга? Это ментальное единение с гуру?

О. Это единение с Истиной, с тем, что всегда присутствует внутри нас.

В. Вы помогаете людям найти способ единения с Истиной?

О. Да. На самом деле просто напоминаю им о том, что уже находится внутри них.

В. А что если кто-то физически не присутствует в комнате? Достаточно ли просто подумать о вас, чтобы восстановить это единение, если у него есть какие-нибудь вопросы?

О. Понимаете, происходит следующее: если вы действительно находитесь в присутствии кого-то, кто напоминает вам об Истине, чем и определяется понятие гуру, само его присутствие напоминает вам о божественной сущности, которой вы сами являетесь, то помогает и мысль о нем, и его присутствие.

В. Был ли в вашей жизни случай, когда вы непосредственно были свидетелем того, как Сатсанг изменил жизнь человека?

О. Да, мой Гуру изменил мою жизнь. И существует множество историй, похожих на мою. Понимаете, Гуру — это не просто человек. Само слово Гуру означает нечто огромное, вашу собственную высшую сущность. И пока вы не войдете в контакт с Гуру внутри вас, очень важно быть в контакте с внешним гуру. С кем-то, кто делает для вас возможным найти своего внутреннего Гуру, дабы вы обрели внутреннюю Любовь и могли изливать эту любовь в окружающее вас общество и мир. Эту любовь не приходит извне. Она уже внутри вас. Любовь, доверие, уважение — все эти добродетели проявляются по отношению у Гуру, чтобы вы смогли осознать, чем вы уже обладаете. В моей жизни такое произошло. Я встретил человека, полюбил его, и меня вдохновляло даже просто его присутствие. Не то, что он говорил, потому что я слышал уже сотни раз всё то, что он мне говорил. Но он говорил это в нужный момент, в нужной форме, так что для меня это оборачивалось потрясением, которое возвращало меня «домой». Но вы спросили о моменте... и такой момент был. Он сидел, и я сидел рядом. И я испытал спокойствие. Не было никаких слов, было просто само бытие. И это спокойствие было таким сладостным, что я едва ли могу описать его словами.

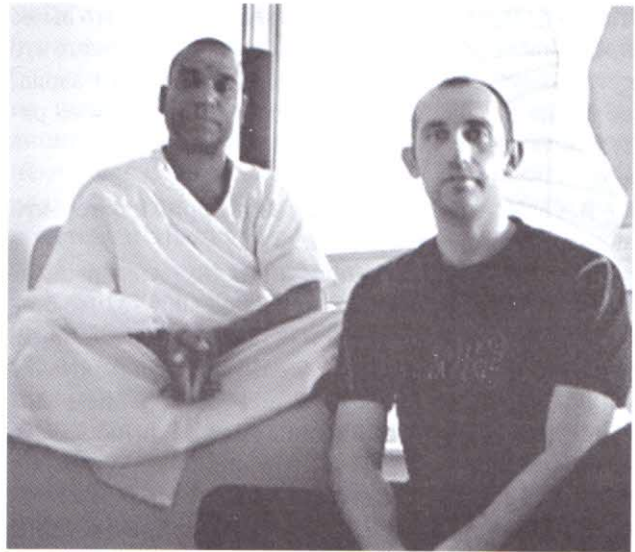
В. На западе традиция Агхори известна многим по книгам Роберта Свободы. Правильно ли он преподносит эту традицию? Какое основное отличие традиции Агхоры от других школ Индуизма? Что является основной целью духовной практики в вашей традиции?

О. Свобода рассказывает о том, что он узнал, находясь в присутствии или в компании того, кого он называет своим учителем. Но в моём понимании Агхора, само слово Агхора означает: «А Гхора». Здесь «А» значит «не», а «Гхора» — ужасный, трудный. То, что не сложно и не ужасно и является Агхорой. Агхора проста. Это естественное, спонтанное состояние сознания. Агхора — состояние бытия. Это не тради-

ция, не культ и не религия. Это состояние бытия, опыт, который можно испытать в любой традиции и идеологии. Когда вы входите в состояния отсутствия предпочтений, вы в состоянии агхоры. Моя школа не признает границ. Будьте безграничны. Потому что любые рамки, которые мы создаем, ограничивают нас, и в этом содержится большой «заряд» потенциальной энергии. Необходимо освободить энергию, которая создает границы вокруг нас, чтобы вновь почувствовать свою высшую сущность — в этом и заключается практика. Например, основная практика в нашем ашраме заключается в объятиях отверженных, мы обнимаем тех, кем пренебрегают. Вы читали об *агхори*, которые шли на места кремации и ели сырую плоть или какие-то другие отвратительные вещи, но по существу, этим они пытаются преодолеть чувство отвращения. Сидя на месте кремации, они работают над тем, чтобы превзойти страх смерти. Если вы испытываете отвращение к чему-либо и говорите, что это отвратительно, это ограничивает вас. Поэтому понятие смерти несет огромное количество энергии. Как освободить эту энергию? Как растворить эти границы? Для этого нужно приблизиться к ней. Если ты боишься чего-то, подойди ближе к предмету своего страха. Если заглянуть в свое сознание, то станет ясно, что это только идея (понятие). Если приблизиться к этому и изучить его, то станет очевидно, что страх не является реальным. Поэтому, если мы боимся чего-то или испытываем отвращение к чему-то, нам нужно просто приблизиться к этому, раскрыв свои объятия ему навстречу, и тогда та сила, которая держала нас на расстоянии, станет нашим союзником. Это мое понимание Агхоры. В наших ашрамах в Индии мы работаем с больными проказой. У большинства проказа вызывает страх и отвращение. Мой учитель, Баба, встречая прокаженного, обнимал его и отводил в больницу, в ашрам, и не боялся дотронуться до него своими руками. То есть он заключал в объятие то, что у большинства вызывает страх или отвращение. Это та же самая философия. Кто-то находится на местах кремации и ест сырую плоть, дабы превзойти свои страхи и отвращение, но Баба делал это по-другому. Он заключал в объятия тех, к кому люди испытывали отвращение. Тот же принцип, но воплощение этого принципа разное.

В. Пожалуйста, расскажите о своем учителе и *сампрадае* (линии ученической преемственности).

О. У нас есть ашрам в Сомоне, в Калифорнии. Один из основных ашрамов находится в Бенаресе (Варанаси). Последние пятьсот лет в нём горел огонь, непрекращающийся огонь, который поддерживал традицию. Как я уже говорил, мой учитель, Агхорешвар Бхагаван Рамджи, дал новое направление хранившемуся в секрете знанию, пути Агхоры. Он принёс его в общество, сказав, что оно должно изменяться вместе с этим миром. Агхора, которая прежде практиковалась на кремационных площадках или других секретных местах, стала более практичной, более до-



ступной, но сохранила свои прежние принципы. Сохраняются те же принципы и энергия практики. Теперь Агхора стала школой служения и садханы.¹ Сегодня это является нашей практикой. Для нашего внутреннего бытия мы выполняем садхану, а служение (*сева*) становится ее внешним проявлением. Выполняя эту работу, ты начинаешь понимать, какое служение является истинным — бескорыстное служение. Садхана и служение — это два аспекта нашей практики.

В. Традиция Агхоры привлекает большое количество молодежи из-за экстремальной практики *вамаচারы* («путь левой руки»). Им нравятся читать о практике на *шмашанах* (местах кремации), включающей в себя использование черепов, сексуальные ритуалы и даже токсические вещества. Молодежь в западных странах привыкла видеть это в фильмах, слышать об этом в песнях хеви-металла, у них достаточно секса вне брачных отношений и многие употребляют наркотики, начиная со старших классов школы, и поэтому им не кажется ужасным то, что кажется таковым для ортодоксального индуиста-вегетарианца. Как раз наоборот, им это кажется более привлекательным. Что вы думаете по этому поводу?

О. Именно поэтому я полагаю, что эти устаревшие практики не будут работать на Западе. Вся идея заключается в том, что вы работаете над тем, что является для вас экстремальным, связывает вас, имеет над вами власть, и вы пытаетесь превзойти эти ограничения. На западе плоть, алкоголь и секс являются обычными вещами, которые не несут в себе никакого заряда. После первого опыта эти вещи не несут в себе застывшую энергию, они не работают для тех, кто постоянно прибегает к этим вещам. В то время как для тех, кто соблюдает целибат и ортодоксальных вегетарианцев, такие практики могут быть очень действенными. То есть основа философии состоит в том,

¹ Подробная информация о традиции и линии ученической преемственности, к которой принадлежит Баба Хариджи, есть на сайте www.aghor.org

что вы делаете то, что ограничивает вас, то, что вы не представляете для себя возможным, и вы делаете это с чувством священности процесса. Тогда тот заряд, который задерживают эти ограничения, можно растворить и направить в нужном направлении.

В. Существуют ли какие-то критерии для тех, кто хочет вступить в вашу традицию?

О. Каждый должен просто оглянуться и распознать свои ограничения. Они распознают то, что ставит их в рамки, и работают над тем, чтобы растворить эти границы. Например, если вас ограничивает злость, значит, вы работаете над растворением злости и используете освободившуюся энергию злости для своего развития. Тогда это станет хорошим аспектом садханы. Если вы испытываете страх, посмотрите ему в лицо и используйте его энергию для созидания. Это садхана, это практика. Эти вещи очень практичны и доступны каждому, и необходимы сегодняшнему миру. В присутствии Гуру и твердой практике, трансформация действительно может быть достигнута.



В. Обучаете ли вы традиционной Агхоре, медитации на духни (погребальный костер)? Принимают ли ваши ученики какие-нибудь обеты?

О. Нет. И практика очень проста. Практикующий получает инициацию и ему даётся Агхора мантра. Повторение и работа с этой мантрой становится его практикой. Поощряется, если ученики очищают свою практику с помощью Хомы (церемония огня) каждое полнолуние и используют свою мантру для преодоления своих ограничений. Мы выполняем определенное количество *джаны* (повторение мантры) каждый день и выполняем севу (бескорыстное служение) в мире, вот и всё. Само слово *садхана* обозначает садхью — то, что можно практиковать. Иначе в книгах можно встретить много эзотерических практик, которые выполнялись йогами много лет назад. Если вы не можете это практиковать, если это не имеет никакого смысла для вас, если это не работает в вашей повседневной жизни, то это просто не для вас. Я полагаю сегодня необходимо практиковать то, что не на-

рушает вашу семейную жизнь, то, что не противостоит вашим общественным обязательствам. Найдите немного времени, выделите немного времени для практики, и этого будет достаточно, чтобы сохранить ваше благоразумие (смех).

В. Какие Тантры или Агамы (священные писания) лежат в основе вашей традиции? Почитаете ли вы какое-либо Божество?

О. В нашей школе мы почитаем Шакти, потому что Шакти — это всё, что существует. Без Шакти всё теряет свое существование. Именно Шакти проявляет себя в различных формах. Шакти находится в сердцевине сущности всех вещей, как живых, так и неодушевленных. Каждая молекула во Вселенной содержит Шакти. И современная наука уже доказала, что всё является энергией, различия существуют лишь во внешнем её проявлении. Всё в этом мире является проявлением Шакти, её мы и почитаем. Для почитания ей даются различные имена: Кали, Тара, Лакшми. Они обозначают различные аспекты Шакти. В действительности, Шакти представляет собой единую всеобъемлющую энергию. Можно сравнить Шакти с электричеством. Существует множество приборов различного применения, вида, с самыми разными функциями, но только благодаря электричеству они могут работать. Шакти проявляется через каждого из нас, через нашу речь, слух, обоняние. Это и есть всё, что мы почитаем. Почитать — значит признать её священность. Как только мы начинаем понимать, что любое наше действие является священным, то признаём Божественную сущность, которой являемся, единственную существующую Истину.

В. Применяет ли ваша традиция практику хатха йоги?

О. Хатха йога является одним из аспектов нашей практики. Основная поза, которую мы используем — это сиддхасана. У практикующих Агхору нет предписания практиковать асаны, но многие это делают. Поскольку чтобы уметь находится в одном положении длительное время, необходимо сохранять свою гибкость, выполнять растяжки. Очень большой акцент делается на пранаяму. Но в традиции Агхоры йоги уделяют большее внимание осознанию души, чем тела.

В. Какими священными текстами хатха йоги вы пользуетесь?

О. Если вы спросите меня, то они не используют, только Гхеранда Самхита. Слышали об этой книге? Да, это замечательный текст. Возможно, он не так хорошо написан и не так точно изложен, как Йога Сутры Патанджали, но он так же аутентичен. Запишите название, возможно вы сможете найти её на английском.

В. На западе много людей приходит в йогу через практику асан и пранаямы. Но со временем их все

больше и больше начинают интересоваться и духовные аспекты практики. Каким должен быть человек, который выбирает эту систему, как свой духовный путь?

О. Йога приносит положительные плоды, независимо от того, где она преподается и практикуются. По крайней мере, она открывает путь тем, кто о ней прежде не слышал. Как только люди идут глубже и начинают осознавать единство со своей сущностью, приходит реализация. Садхана и Сева — это пути поддержания этой реализации. Постоянная практика необходима только для вашей внутренней чистоты. У вас есть руководство на пути, принципы, по которым вы живете, и это помогает вам поддерживать себя в мире. Иначе, если ваша мирская жизнь распадается, то вам некуда обратиться за своим собственным здравомыслием, и становится очень сложно. Если у вас есть семья, то вы должны обеспечивать её, быть рядом с теми, кто эмоционально зависит от вас, немного служить обществу и делать что-нибудь для самого себя. Это четыре вещи, с которыми необходимо соприкасаться каждый день, дабы ваша жизнь имела смысл.

В. Какая дисциплина помогает нам достичь бессмертия?

О. Постоянное памятование о том, чем вы являетесь. Не о том, что вы представляете о себе, а о том, чем вы действительно являетесь. Вы не являетесь телом. Вы часто говорите «мой дом, моя машина, моя рубашка, моё тело»... Кто именно говорит «моё тело»? Памятование именно об этом. Не отождествляя себя с телом, а отождествляя себя с той бессмертной сущностью, которой вы в действительности являетесь. В индуистской традиции тело сравнивается с одеждой, от которой избавляются, когда она изнашивается, то есть оно заменяется на новое. Памятование об этом. Говоря простым языком, есть кинотеатр, в нем есть экран, на котором показывают фильм. Большую часть времени вы увлечены историей, картинкой и всем тем, что происходит в кино. Вы не думаете об экране. Но если экран не чист, на нем грязь, вы не сможете увидеть фильм. То есть памятование об экране, который всегда чист, незапятнан, не привязан ни к каким определенным картинкам. На нём можно показать множество фильмов, но он остается всегда чистым, безупречным, сияющим. Это и есть та часть нас, которая обозначает бессмертие. Вы бессмертны. Дело только в памятовании об этом и понимании этого, а это дело практики и садханы. И это то, что вы получаете благодаря сатсангу. Вам напоминают о том, что вы являетесь не телом, а незапятнанной Сущностью (чистым сознанием).

В. Если кто-то из читателей русского журнала «Йога» заинтересуется в более глубоком изучении традиции Агхоры, как они могут отличить настоящего учителя от «бакшиш бабы» (шарлатана, заинтересованного лишь в славе и деньгах)?

О. (Смеется). Если они ищут только образ, то они

могут найти много ярких образов, блуждающих по берегам Ганга с большой бородой, имеющих при себе большой чиллум (трубку для курения гашиша), черепа, цепи... Но это не настоящие последователи традиции Агхоры. Она больше не уделяет внимание внешнему виду. Если вы искренни в своих поисках, то вы должны найти того, кто поможет вам испытать спокойствие и ответственность за свою Сущность и общество. То, что напомнит вам о чём-то более глубоком, чем внешний вид. Можно встретит много «бакшиш баба», но найти настоящего учителя не так просто. Потому что тот день, когда вы найдете своего учителя, гуру, будет состоять на 80% из проделанного вами путешествия, на 10% из приложенных вами усилий и оставшиеся десять проявятся, когда вы будете готовы, и ваш учитель просто даст вам пинка, и вы перепрыгнете через порог (смеется). Найти своего учителя, значит полностью погрузиться в его учение, и что вы больше не ищите. Когда я нашел своего учителя, я был в таком состоянии, что даже если бы кто-то подошел и сказал, что Бог явился за соседним углом с десятью головами и двадцатью руками и каждому дает даршан, у меня даже не появилось бы желания пойти и посмотреть, так как я был полностью удовлетворен тем, что находился в компании моего Гуру.

В. Для русских людей очень дорого и проблематично попасть в США, не могли бы порекомендовать какие-нибудь места, ашрамы или храмы в Индии или Европе, где можно получить наставления по настоящей Агхоре?

О. Я думаю, что самое главное, донести до русских людей, что Агхора не является чем-то мистическим и сложным. Просто необходима практика, которая найдет резонанс внутри сердца и в сознании. А также то, что немного служения и ведение обычной жизни в мире сегодня намного нужнее, чем ошеломляющие, эзотерические практики. Многие писатели описывают Агхору как магическую, мистическую практику, работающую с той или иной силой, но чаще всего это пишут люди, которые не занимались ей серьезно и глубоко. В итоге, все силы теряют свою привлекательность, и ты остаешься только со своей Сущностью. Поэтому важно развивать практику, которая будет питать вашу сущность (высшее Я). Я ежегодно провожу два месяца в нашем ашраме в Варанаси (Индия)². Прежде чем посетить ашрам, нужно написать о вашем визите через e-mail. Вам нужно уметь говорить по английски.

В. Несколько слов для читателей русского журнала «Йога».

О. Да. Мои слова: «ПРАКТИКУЙТЕ!». Что бы то ни было. Не важно, что именно, если вы сами назы-

² «Aghor Guru Seva Peeth» Mahesh Nagar Colony (Bank of the Ganges) Nagwa, Lanka, Varanasi, INDIA. Tel: 0542-2368-813 E-mail: ashram@aghor.org (на сайте www.aghor.org есть карта Варанаси с расположением ашрама, а также правила проживания в нём)



ваете это своей практикой. Что такое практика? Практика — это признание той Божественности, которой вы сами являетесь. Чтобы вы не делали во имя признания этой божественности, это является вашей практикой. Ваша практика должна быть священной. Знаете ли вы, что означает слово «священный»? То, что «было вырезано»³. Мы вырезаем немного времени из двадцати четырех часов, чтобы признать ту Божественность, которой являемся. Неважно, какую форму это принимает. Главное, чтобы это находило отклик в вашем сердце и сознании, и вы знаете, что уделите пять, десять минут, чтобы почтить ту Божественность, которой являетесь. Выполняйте это ежедневно, сделайте это частью вашей жизни, как чистку зубов. Вторая ступень йоги, Нияма, состоит из пяти аспектов. Шауча, чистота, — один из них. Мы придерживаемся внешней чистоты, но для внутренней чистоты мы должны делать что-то сознательно и с чистыми намерениями. Это всё, что я могу сказать. Вы божественны. Поэтому найдите немного времени, вырежьте немного времени из своей повседневной жизни, чтобы признать свою Божественность, и неважно каким образом вы это делаете. Но пусть это станет для вас практикой. Мы уже говорили о популярности Тантры — получение священного права на максимум сексуального наслаждения. Но Тантра — это не секс. Если в рамках нашей школы вы спросите меня, что такое Тантра, я отвечу, что это привнесение священности в каждый аспект своей жизни. В то, как вы просыпаетесь, ступаете на землю, одеваетесь, чистите зубы, принимаете душ, готовите еду, то, как вы пьете чай — во все, и в то, как вы занимаетесь любовью. Все действия могут стать тантрическими. Всё, так как всё священно. Поймите, что мы Божественны, и сделайте священным каждый аспект своей жизни: от утреннего пробуждения, хождения по земле, до занятий любовью. Но прежде чем мы уделяем внимание таким мелочам, мы начинаем экспериментировать с большим огнем (сексуальной страстью). Всё заканчивается тем, что мы сжигаем дом. Привнести

священность в каждый аспект нашей жизни — в этом сущность Тантры. В Индии они пытаются делать это, применяя разные мантры к каждому действию. Есть мантра для чистки зубов, для принятия душа, где ты упоминаешь названия всех священных рек, которые льются мне на голову. То есть существуют мантры для каждого аспекта жизни. Ты читаешь мантру перед принятием еды, воды. Повторение мантр напоминает тебе о священности того действия, которое ты собираешься совершать. Если же привнести в это немного современного понимания, как насчет просто осознанного глубокого вдоха и выдоха перед тем, как вы что-либо сделаете? Ничего мистического, просто сделайте хороший глубокий вдох. Понимаете, я всегда говорю только о том, что можно выполнить, что доступно любому, каждому.

В. Сегодня во время Сатсанга, когда люди собрались, было ощущение, что все собрались у океана, и они знали, что в океане воды очень много. Спасибо большое за интервью, за то, что посетили Нью-Йорк. Для нас это огромное удовольствие.

О. И мне очень приятно. Я не заявляю о своей особенности, я несколько не отличаюсь от остальных людей. Я просто живу, и если что-то меня вдохновило, я рассказываю об этом людям, напоминая им, что все они Божественны. Всё, что вам нужно, уже находится внутри вас. Попробуйте стать другом себе самому и хорошим другом кому-нибудь ещё. Сегодня мы действительно очень сильно нуждаемся в друзьях. А кто является хорошим другом? Хорошим другом является тот, кто вдохновляет вас на жизнь в соответствии с вашими высшими идеалами. Иногда люди приходят к нам, переполненные негативными чувствами. Они жалуются супругам или кому-то еще. Зачастую они начинают жаловаться вместе. Но настоящий друг напомнит им о том, что существует другой аспект жизни, что можно по-другому взглянуть на их предубеждения и справиться с их негативными чувствами. Если у вас есть шанс напомнить людям об их высшей Сущности, об их высших силах и способности превзойти негативное отношение, это очень похоже на то, что сделал бы хороший друг, и именно это делает Гуру.

Интервью взял *Борис Сирченко*.

Вопросы задавали: *Илья Журавлёв, Денис Заенчиковский, Сергей Бабкин, Борис Сирченко*.

Перевод с английского *Натальи Шуваловой*.

Фотографии предоставлены *Борисом Сирченко*

³ Carved out — вырезать, высекать из камня или дерева

Неторопливо переставляя ладони, по залу, плотно набитому в основном атлетически сложенной молодежью, хотя встречаются люди и пожилые и совсем еще дети, не спеша идет на руках невысокий немолодой человек. Окружающие с круглыми глазами удивленно провожают его взглядом.

Через несколько минут этот же, на вид слегка усталый индус, громовым голосом через весь 200-метровый зал, заставляя вздрагивать впечатлительных дам, кричит кому-то неправильно выполняющему заданную асану: «НЕЕТ, НЕЕТ» и стремительно несется к нему, по ходу успевая поправить еще десяток человек.

Чуть позже он же пошагово показывает комплекс Сурья Намаскар, довольно сильно отличающийся от широкоизвестных вариантов приветствия Солнцу.

В конце занятия все присутствующие имеют возможность еще раз широко открыть рты, наблюдая за Мастером, демонстрирующим сложнейшие позы, которые ассоциируются с 14-летними девочками-гимнастками, но непредставимы в исполнении взрослого, совсем не худого мужчины старше пятидесяти. И вот уже весь зал поет, повторяя за Учителем, текст универсальной мантры благодарения гуру:

Гуру Брахма, Гуру Вишну,
Гуру Деве Махешвара.
Гуру сакша Парабрахман.
Тасмаи Шри Гуравэ Намаха.

и затем замирает в немом благоговении...

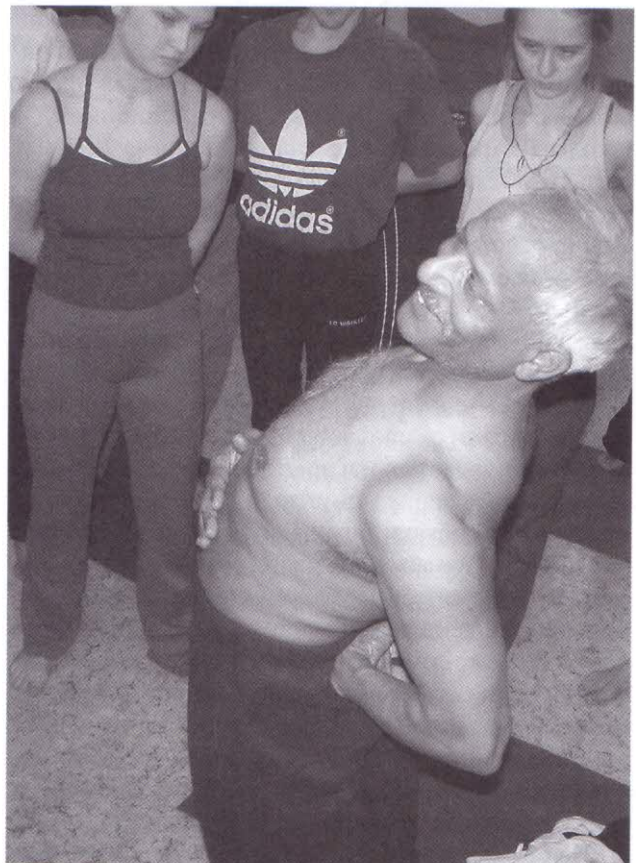
Все написанное выше не гипербола, призванная заинтриговать пресыщенного читателя. Именно так все и было, когда в декабрьские дни 2003 проводил

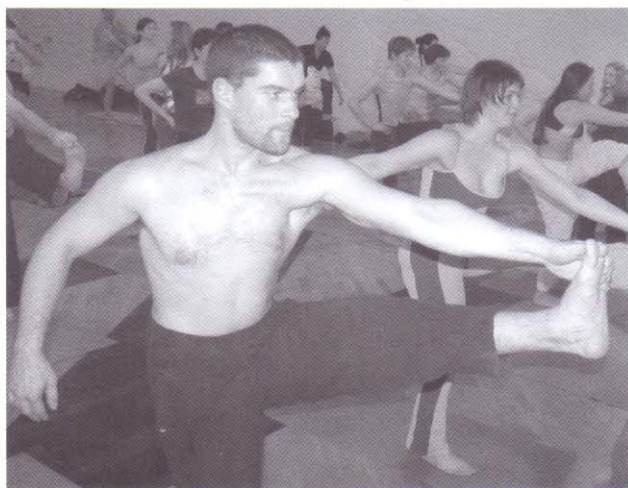
СЕМИНАРЫ В ПИТЕРЕ И МОСКВЕ – ГУРУДЖИ БАЛ МУКУНД СИНГХ

Рассказывает Мария Воробьева, для которой этот семинар Сингха — второй; кроме того, она проходила обучение у Мастера в Дели:

Этот приезд Бал Мукунд Сингха в Москву был уже вторым. Получается, что его семинары становятся традиционными. Приятно. Вообще, событие в мире российской йоги крупное. Еще бы, ученик Дхирендры Брахмачарьи, один из самых опытных мастеров в мире и прочее, прочее. После долгих перипетий с визами и приглашениями (непросто, скажу я вам, гражданину Индии попасть в Россию) мастер наконец-то снова увидел заснеженные улицы столицы. Правда в этот раз его возили и в Питер. После чего был семинар в Москве. В прошлый приезд, осенью у Бал Мукунд Сингха не было возможности в полной мере оценить прелести русского климата. Зато в этот раз зима была в самом разгаре — снег, сугробы. Неизгладимое впечатление на мастера произвело катание детей с ледяной горки — «как вы можете такое позволять, это же очень, очень опасно». Хуже, пожалуй, только купание в проруби. Огромное восхищение вызвала стойкость некоторых наших практиков. «Рашен йога» — охладился, а затем асаны для разогрева. Бал Мукунд от подобных опытов над собой воздержался, особо на холод не жаловался, но семинар проводил, не снимая тренировочные штаны и теплую водолазку, хотя в зале была настоящая жара.

Мы долго думали как, чем и где кормить дорогого гостя. Все оказалось очень просто. Мастер готовил себе сам, да еще и нас кормил. Плюс давал спонтан-





ные уроки индийской кулинарии. Рассказывал, что в Индии большинство относится к йоге, как к способу поддержания здоровья и долгой жизни, а вовсе не как к духовной дисциплине. Улыбаясь, повторял — зачем вам это, не понимаю, нужно посвятить всю свою жизнь, чтобы стать настоящим йогиним. Успеха в социуме, богатства, славы вы этим не наживете.

Народу набрался полный зал, правда, в основном, были представители, так называемых, динамических школ. От «статиков» я увидела только одного человека из центра йоги Айенгара. Странно, неужели ребятам совсем не интересно... Ну и зря. Потому что посмотреть было на что. А умению так держать зал просто стоит поучиться — все три часа внимание было приковано к невысокому человеку, который без конца бегал по залу, поправлял, вытягивал, громко кричал, при этом постоянно улыбался. Энергия просто била через край. Начиналось все с традиционной для школы Дхирендры Брахмачарьи Сукшма Вьяямы. Отличная техника разогрева суставов и подготовки к основной части практики, резко снижает травматизм. Причем здорово подходит именно для нашего климата и, несмотря на кажущуюся простоту, — очень мощная. Затем Сурья Намаскар, тоже свой, «дхирендровский». От общеизвестной последовательности из Аштанги отличается большей мягкостью и большим количеством прогибов. И вообще, было интересно познакомиться со школой, совсем не похожей на то, что можно увидеть в нашей стране. После того, как мы в течение сорока минут ходили по залу вприсядку, делали кумбхаки, вращали суставами, откатали около десяти намаскаров, мастер, радушно улыбаясь, сказал — ну, а теперь переходим к асанам! Тематически в первый день давались стоячие позы, во второй прогибы и в третий балансы, хотя такое деление условно. Асаны самые различные — от простейших до сложнейших, никому не было скучно. И новичкам и опытным практикам было чем заняться. Сам мастер вместе со всеми не занимался и вообще лекций не читал. Все по делу. Народ делает асаны, он поправляет. И вот тут нужно сказать, что правит он, конечно, мастерски. Многие затем признавались, что то что до этого не получалось ни разу, в присутствии масте-

ра поучалось сразу и без насилия над личностью. Очень умеет править. Причем выглядит это довольно резко. Подходит, кричит на ухо что есть мочи, больно хлопает по телу, почти бьет. Он такого «лупцевания» нужные области расслабляются, и ты можешь уйти в асану гораздо глубже. Когда одна девушка попыталась воспользоваться ремешком при поднятии ноги вверх, мастер подошел и отнял ремень со словами «I do not use it!» И стал тянуть ее ногу сам, она поднялась гораздо выше, чем с пропсом.

Здорово смотрелось, когда он по очереди вызывал людей и они на глазах у всех выполняли маюрасану. Поддержка зала, аплодисменты на многих оказали прямо-таки волшебный эффект.

Очень было бы интересно посмотреть на людей, бросающих в просторы интернета многочисленные заявления о том, что йога это исключительно расслабление и никакого напряжения себе любимому в асанах позволять нельзя. Да, йога — это расслабление, но до этого еще нужно дойти. Вот мы и шли...

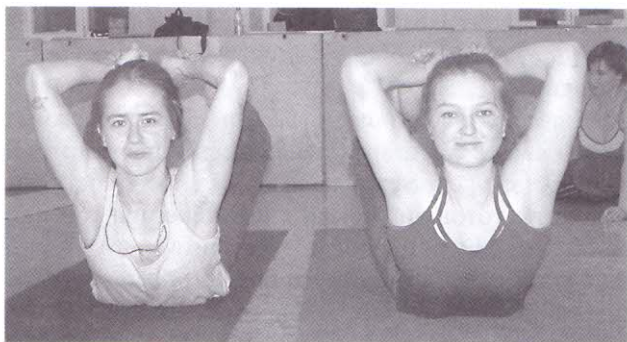
В конце семинара Сингх сделал что-то вроде небольшого показательного выступления. Знаете, когда человек в пятьдесят с лишним лет делает ТАКОЕ — это о чем-то говорит, по крайней мере, о профессионализме и корректности его собственной практики.

А потом был мастер класс для инструкторов. Основное внимание уделялось прогибам. Что тут скажешь. Для западных учеников это проблема — хорошие балансы и плохие прогибы. К слову сказать, в Индии все с точностью наоборот. Бал Мукунд подходил буквально к каждому, выстраивал и комментировал неточности выполнения. Показал мастер и свои умения в области йога-терапии. Он вообще считает, что йога-терапия — одно из самых важных и перспективных направлений в йоге. В конце концов, чего хочет большинство людей. Здоровья конечно. Без преувеличения можно сказать, что Сингх — один из самых опытных специалистов по йога-терапии в мире. У себя дома он берется лечить самые сложные случаи. Мы сами были свидетелями тому, как он работал с очень тяжелыми больными, парализованными женщинами. Мастер-класс, вместо запланированных двух часов длился почти четыре.

Надеемся, что приезд Бал Мукунд Сингха был не последним. Больше мастеров, хороших и разных.

А теперь — заметки бессменного переводчика в течение всего пребывания Гуруджи в России — Натальи Шуваловой:

Тепло. Горячо, даже жарко... И это в российских столицах в самый разгар зимы... Бал Мукунд Сингху, такое действительно под силу. Супротив всем ожиданием это не атлетически сложенный, увешенный брахманскими шнурами индус, а человек небольшого роста, кругленьким животом, сияющей улыбкой и с качественным знанием своего дела — преподавания йоги. Залы просто дымились от получасового комплекса сукшма вьяямы... все границы и пределы наших возможностей просто терялись в этом дыму...



испарялись с очередной тысячей капелек пота... Тело само заворачивалось глубже, балансировало устойчивее, тянулось легче и при этом с большим и большим удовольствием. Как только начинало казаться, что становится трудно, очередное громкое «Смайл! Хорошо!», шлепок по ягодице или очередная вдохновляющая притча заставляли отбросить все мысли о дискомфорте и усталости. Трех часов всегда было мало... Мне приходилось напоминать об истекающем времени, что вызывало искреннее удивление: «Уже? Ок!», стряхивая капельки пота со лба, а затем... давал еще одну асану и еще одну и еще....

Может быть, кто-то из тех, кто был в зале, упрекнет меня за сплошную ложь. Я не испытала все этого сама, так как все время занятия бегала за мастером по залу, стараясь донести смысл его громких комментариев до занимающихся. Но именно это читалось на лице каждого. Я видела, как начинали светиться глаза, сколько вдохновения каждый уносил из зала. Пожалуй, вдохновение — это основное, чего хотел добиться Сингх. Он часто повторял, что йога подходит для каждого здорового и больного, худого и толстого, молодого и старого (причем, цитируя на санскрите соответствующую шлоку из Хатха Йога Прадипики). Для этого даже начинающих он уводил в глубокие прогибы, так что те касались стопами макушки (ну а если совсем никак — имитировал это, касаясь макушки своим пальцем). И как грамотно он это делал: хороший шлепок по заду, оглушительное «Ааааа», и человек просто не успевает сопротивляться такому напору... Другими словами, отключи мозги и все получится. К тому же, он вызывал чувство доверия, какого он сам иногда не ожидал. Если больно, он ждал, что человек ему об этом скажет. Оно верно, но только не с русскими йогами — наши терпели до конца... По этому поводу в наших частных разговорах Сингх отмечал, что в России йогу практикуют со слишком большим напором, сжав зубы и мышцы, терпя мучительную боль, а в идеале все должно происходить очень расслаблено и приносить удовольствие. Только в этом случае тело становится сильным, но мягким и текучим.

Еще одна отличительная черта преподавания Сингха — это улыбка и смех. Они добавляют в практику светлых красок, а сознанию положительных эмоций. А окончание практики смехотерапией — сглаживает всевозможные неровности ее выполнения, все перенапряжение и просто задает позитивный настрой.

Сингх строго следует тому, чему его научил Дхирендра Брахмачари, в практике и преподавании. Но себя йогом не называет. «Мы не йоги, мы учителя йоги», — повторял он. И на его взгляд, первое, что должна приносить йога — это здоровье. Но не нужно быть слишком строгим, особенно по отношению к начинающим ученикам. Йога творит чудеса! Если кто-то не желает бросить курить, есть мясо, йога сделает это за него. Все что нужно — практиковать, не торопясь, имея терпение, упорство и наслаждаясь самим процессом (опять же цитируя Хатха Йогу Прадипику).

В его преподавании сочетаются аутентичность и последние научные данные, которыми он обосновывает каждое упражнение разогревающего комплекса, каждую асану. В нем сочетается мудрость и детская открытость, непосредственность (в положительном смысле этого слова). Только так ему удастся разрушить наши оборонительные сооружения из серьезности и нахмуренности, помогая и взрослым бизнесменам, опытным практикам, «бесстрашным воинам» и элегантным дамам вернуться в состояние детской открытости и непринужденности, одним словом, счастья. В нем сочетается превосходный учитель йоги и простой человек, мало чем отличающийся от нас с вами — и это не отталкивает, а наоборот притягивает, делая йогу доступнее, еще раз доказывая, что не нужно становится кем-то другим — лучше, хуже, менять религию, культурные ценности, чтобы успешно практиковать.

Спасибо мастеру за то, что он еще раз напомнил нам, что практика йоги может быть настоящим удовольствием и счастьем, что йога — это не привилегия, а средство, доступное каждому. Все, что необходимо — немного усилий, улыбка и вдохновение.

И в заключение — впечатления представительницы другой школы, Марии Копецкой-Линчевской о занятиях у Бал Мукунд Сингха под заголовком:

О том, можно ли ломать стереотипы, не ломая костей

Вообще-то я занимаюсь йогой Айенгара и, если уж совсем честно, делаю это без какого-то особого фанатизма, по крайней мере по меркам тусовки. Поэтому, когда один из организаторов семинара Сингха спросил меня, приду ли я на семинар, который будет проходить в Москве под самый Новый год, я искренне удивилась и ответила в старой доброй манере, то есть вопросом на вопрос. «А что я, собственно, буду делать на этом самом замечательном семинаре, где я смогу выполнить от силы тридцать процентов асан, да и то без воспеваемой в нашей школе ровности?» Все, кто лично знаком с пригласившим меня товарищем, подтвердят, что красноречивость и дар убеждать являются далеко не последними среди его многочисленных достоинств. За неимением места не буду приводить здесь изумительной красоты логическую цепочку, которая уничтожила все мои сомнения еще

в стадии зародыша. Скажу только, что убедительность его доводов в сочетании с моим врожденным любопытством одержали верх над моей же ленью, разумеется, тоже врожденной.

И вот я, в сопровождении коврика и двух ремней — леди-джентельменского набора каждого уважающего себя участника любого семинара по йоге Айенгара, в зале. Вопрос только, а в том ли зале? Я, конечно, была готова к тому, что то, что здесь будет происходить, будет заметно отличаться от йоги Айенгара, но то, что мне суждено было увидеть, с моей дилетантской точки зрения, вообще мало чем напоминало йогу. «Спокойно, Ипполит», — сказала я себе. Главное не впасть в панику, адрес вроде бы сходится, учитель — явно индус, как и было обещано, а самое главное в зале полно знакомых лиц, может быть, все еще как-нибудь и образуется. То, что столь сильно потрясло глубины моего воображения, оказалось ничем иным, как Сукшма Вьяямой — динамической разминкой, с которой начиналось каждое занятие. Быстрые и резкие движения, четко скоординированные с вдохами и выдохами, скорее напомнили мне цигун, чем йогу. Ну что ж, это только подтверждает теорию о единстве всего сущего.

Сами занятия, несмотря на узнаваемость некоторых асан, тоже довольно сильно отличались от классов йоги Айенгара. Во-первых, гораздо больше динамики, позы сменяли друг друга так стремительно, что на привычные подробные инструкции касательно того, куда двигать кожу на спине и как заворачивать внутренние пахи, а также на упомянутое знаменитое выравнивание и то, чтобы «почувствовать вкус позы» времени не было. Надолго не задерживались даже в перевернутых позах — Сарвангасане и Ширшасане, продолжительность пребывания в которых, в йоге Айенгара является одним из показателей зрелости практики. Во-вторых, последовательность поз, с точки зрения неискушенной меня, тоже была совершенно немислимой: прогибы запросто чередовались с наклонами, что в нашей школе считается недопустимым и опасным. Я уже мысленно попрощалась с поясницей и на следующий день была приятно удивлена, когда поняла, что никакой боли нет. Тело хорошо разогрелось именно за счет динамичности занятий, что не помешало мне после первого дня занятий чувствовать себя так, как будто меня побили ногами или палками, или и тем и другим сразу. Обнаружив у входной двери клуба, в котором проходили занятия, несколько ступенек, которых я не заметила по дороге туда, я поняла, что, видимо, у той же входной двери и заночую, так как сил преодолеть эти ступеньки уже нет. Хорошо, что симпатичная девушка Наташа, видя мое бедственное положение, запудрила мне мозги, и барьер был взят.

Всю ночь я не спала, думая о том, как завтра буду заниматься, точнее о том, что скорее всего завтра заниматься просто не смогу. Представьте себе, смогла, и даже очень. И после второго дня у меня уже вовсе ничего не болело, а после третьего я просто порхала

бабочкой и жалела, что все так быстро закончилось (на счет последнего я, пожалуй, немного преувеличиваю).

Еще поразило отношение к выполнению сложных поз. В школе Айенгара одним из критериев опыта и мастерства преподавателя является способность определить, готов ли ученик к выполнению той или иной позы. Если преподаватель считает, что нужно еще подождать, а ученик настаивает, преподаватель должен остановить его. Здесь же все было с точностью до наоборот. Наташа (на этот раз уже переводчица, кстати, очень классная) все время повторяла бестолковым начинающим, в том числе и мне, что мы сами должны определить, что для нас в самый раз, а что слишком и сами же об этом сказать. Сингх был готов завернуть в любую позу любого же ученика, не жалея при этом ни сил, ни ободряющих возгласов «хорошо!». Когда дело дошло до Пинча Майюрасаны, я сама решила, что с меня хватит, и спряталась за широкими мужскими спинами, которых на этом семинаре, в отличие от подобных мероприятий по йоге Айенгара, благо, было достаточно.

Как девушка, местами образованная, я, конечно же знала, что есть такие странные направления хатхайоги, в которых вспомогательные материалы не используются. Наконец мне представилась возможность в этом убедиться. Во время выполнения Уттхита Хаста Падангуштхасаны, которая отнюдь не является моей коронной позой, я решила воспользоваться спасительным ремнем. И все было очень хорошо, но недолго, так как ко мне почти сразу же подбежал Сингх с отчаянным возгласом: «Нет, не надо ремня. Я этим не пользуюсь». Ну, конечно, нет, но как же тогда вообще делать позу, если руки до стопы не дотягиваются в принципе, а предложение опустить голову на колено звучит как что-то из области научной фантастики? Оказалось, что очень просто: нужно просто согнуть ногу и делать это до тех пор, пока руки не дотянутся до стопы, а голова до колена. Если это не помогает, нужно согнуть и опорную ногу. Наверное, если проявить большое упорство, то за это воплощение накопится достаточное количество тапаса, чтобы в следующем ноги распрямились.

А в одном из балансов, в который я не решалась подняться, боясь упасть вперед, Сингх просто лег передо мной на коврик, подставив вместо привычного валика свою чрезвычайно раскрытую грудную клетку. Было очень трогательно, но недостаточно убедительно, и я так и не рискнула.

В целом, мне все очень понравилось, и воспоминания остались самые замечательные. Но пока я все равно буду делать Сарвангасану по 5 минут, причем с одеялами и ремнем и считать, что одной из важнейших поз является Уттхита Триконасана.

А там, глядишь, и Кали Рэй приедет...

Дмитрий Повидлофф

Заметки о Конференции в Москве

ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ХОЧУ поблагодарить организаторов за то, что эта конференция была. Когда еще за один день узнаешь столько нового, интересного, и полезного! Как и всегда, это мероприятие имело свои удачные и неудачные моменты, накладки, курьезы и приятные сюрпризы. Хотя конференция шла 2 дня, я смог ее посетить только в воскресенье, так что этот обзор, понятное дело, не полный (в том числе и в силу того, что не мог побывать на всех докладах и занятиях, которые шли параллельно в нескольких залах).

Говорят, театр начинается с вешалки. Так вот, вешалок на этой конференции не было... Ну да ладно, это не самое главное в жизни йога!

...В зале только что начался странный круглый стол. Странный, потому что понятий темы выступления и регламента не было. Также совершенно было непонятно, кто выступает — участников не представляли. Был какой-то пожилой мужчина, который зачем-то безумно долго читал детские стихи про хорошую йогу, светлое будущее и плохих и меркантильных людей. Запомнился расслабленный Андрей Сидерский, которому явно было скучновато, и очень собранный и деловой Андрей Лаппа. Увы, но выступающие в основном присоединялись к словам предыдущих, требовали любить учеников и хвалили организаторов. Скорее всего, саму идею такого круглого стола вполне мог исчерпать один ведущий в одном выступлении. Под конец круглого стола известный тантрик Лев Тетерников самостийно встал и взял дело в свои крепкие руки. Во-первых, он довольно жестко поставил под сомнение «всероссийскость» и полноту этой Конференции, подчеркнув, что почему-то украинских представителей на ней не меньше, чем российских, и что на конференции нет и половины известных ему авторитетных российских йогов, многие из которых, по его словам, и не знают про эту конференцию, хотя ни одного конкретного имени так и не довелось услышать. Во вторых, он высказал идею написать историю российской йоги. Он явно позиционировал себя как главного гуру российской йоги, подчеркивая свою ведущую и направляющую роль в становлении йоги в СССР.

Часам к 14-ти этот круглый стол наконец-то сосался, и можно было послушать тематические доклады и посетить мастер классы. Очень понравилась презентация фри-дайвинга в лице Юлии Петрики и Андрея Сидерского. На стопку паркетин водрузили телевизор и можно было посмотреть красивейший видеофильм про фри-дайвинг и послушать интересный рассказ «из первых рук». Возможно, это просто попало на подготовленную почву, я сам без ума от моря и люблю нырять с маской. Но то, как резвились под водой фри-дайверы!!! В общем, это был первый позитив.

Потом пошли посмотреть, что такое кундалини-йога. Впечатление необычное. Всё под трансовую громкую техно-музыку, множество быстрых повторений простых упражнений, практически до изнеможения. Под конец вместо шавасаны инструктор устроил гонг-медитацию. Т.е. в маленьком зале был установлен на подставке реальный гонг. Нас предупредили, что может быть страшно... Я и не предполагал, что такой интенсивности звук может быть достигнут на железяке метрового размера. Впечатления были, что находишься внутри огромного колокола, и время от времени над тобой пролетает Су-27 (прошу прощения за конкретику, просто проработал почти 8 лет в КБ им. П.О. Сухого и мне проще представить себе именно эту модель). В общем, это было достойное завершение крышесдвигательной практики. Моя подруга призналась мне, что чуть не умерла от страха. У нее после этого ужаса свело левую руку, да так, что отпустило только минут через 5 после интенсивного массажа. Но я бы гонг еще раз послушал!

Потом — Сидерский. В зал набилось много людей и, хотя все жаждали заниматься, он трезво оценил количество пришедших и посвятил полтора часа рассказу о себе и о пашчимоттанасане. Привычным движением Андрей обнажил торс, ловко подвигал лопатками и углубился в анатомические аспекты растягивания позвоночника. В общем, славно потянулись и послушали детальный рассказ, как он делает пашчиму.

И, под занавес, — Андрей Лаппа. Он удовлетворил таки жаждущую тренировки публику. И провел «полноценную» тренировку в битком набитом зале, уложив, по его словам, 2-3-часовую тренировку в час. Извинившись пару раз за условия и недостаток времени, он включил погромче нью-эйджевую обработку тибетских мантр и в хорошем темпе стал делать асаны. Некоторые энтузиасты пытались повторить его хитрые движения, падали и сшибали находящихся в более легкой весовой категории соседей.

Потом еще было закрытие конференции, но на него идти у меня уже не было сил — все отдал тренировке у Лаппы.

Общие впечатления от конференции — над организацией стоит еще серьезно поработать, но не все сразу, а люди — хорошие, и это самое главное. Сама идея открытого пространства для обмена мнениями, рассказами о техниках и технологиях йоги весьма здравая и несколько раз в год такое действие было бы вполне уместно. Жаль, что совсем не были представлены многие действительно известные направления йоги, которые имеют немало поклонников в России. Надеюсь, что следующие конференции соберут и большее количество докладчиков, и большее количество слушателей! ☺

«Так уж сложилось, что Габриэлла Джубиларо почти постоянный гость в нашем журнале. Впервые мы рассказывали о ее замечательном семинаре в Москве в прошлом году, затем было ее старое интервью с Б.К.С. Айенгаром, опубликованное к его юбилею, а вот теперь интервью дает она сама, пытаясь ответить на введливые вопросы, которые мы для нее приготовили.»

Интервью с Габриэлой Джубиларо

Интервью по нашей просьбе взяла Мария Копецкая-Линчевская

ДО ЧЕГО ЖЕ БЫСТРО летит время! В памяти еще свежи воспоминания о предыдущем, первом, приезде Габриэлы Джубиларо в Россию, а уже прошел целый год и успел начаться и закончиться ее второй семинар в Москве. Семинар этот был особенный: только для преподавателей йоги Айенгара. Мне как одному из его организаторов пришлось выслушать немало жалоб и претензий со стороны «преподавателей», которые на семинар попасть не смогли. Их расстройство мне было очень понятно, но, к сожалению, всего успеть нельзя. Габриэлла — один из ведущих преподавателей йоги Айенгара не только в Европе, но и во всем мире, постоянно проводит семинары, у нее каждый день на счету. А преподавателей йоги Айенгара в России с каждым годом все больше, и такой семинар был просто необходим. В качестве утешения могу сказать, что в следующем феврале Габриэлла придет снова, и общие классы обязательно будут. А пока Габриэлла сидит на полу своей комнаты и закидывает вещи в чемодан, а я закидываю ее вопросами.



Как и когда Вы впервые познакомились с хатха-йогой и традицией Шри Б.К.С. Айенгара?

Это произошло в октябре 1973 года. Все началось с книги «Автобиография йога», после ее прочтения у меня возникло желание попробовать заниматься самой. В то время найти хорошего преподавателя йоги в Италии было не так-то просто. Я сразу стала заниматься по методу Айенгара. В последствии я также посещала занятия Аштанга и Бикрам йоги, но никогда всерьез не думала о том, чтобы поменять школу. Моим первым учителем стала Донна Холлман. Это было настоящее ученичество: я не только занималась и ассистировала в ее классах, я ездила с ней на все семинары, в мои обязанности входило буквально все от организации каких-то мероприятий, через веде-

ние переписки до готовки, стирки и мытья посуды. Прошло очень много времени прежде, чем мне самой позволили вести занятия, и, даже уже ведя собственные классы, я продолжала ассистировать Донне, всюду за ней ездить. Этот период продлился шестнадцать лет, это был непростой, но очень хороший и нужный опыт. За эти годы я научилась не только заниматься и вести занятия, но и многим другим важным вещам. Так, например, я научилась замечать и ценить работу других людей, быть благодарной за то, что они делают. Конечно, я также стала ездить в Пуну, к самому Гуруджи и к его дочери Гите, эти поездки почти сразу стали регулярными и остаются такими и по сей день.

*Как часто Вы бывае-
те в Индии, какие ме-
ста посещали и любите
больше всего. Какие
самые яркие впечатле-
ния от этой страны?*

В Индию я езжу каждый год, правда, путешествую, к сожалению, немного, на это просто не хватает времени. Все время я провожу в Пуне в Институте у Гуруджи, хожу в классы занимаюсь самостоятельно, общаюсь с самим Гуруджи и Гитой, одним словом, продолжаю учиться. Однажды я путешествовала по Индии с моим мужем, но это было много лет назад. Что произвело самое сильное впечатление? Увы, пожалуй, грязь. Если же говорить о более положительных вещах, то скорее поражают люди, чем места. У них совсем другое видение жизни, они уделяют больше внимания ее духовной стороне. К сожалению, в последние годы меняется и это, индусов тоже все больше интересуют деньги, материальная сторона вещей.

В молодые годы практика Шри Б.К.С. Айенгара была очень динамичной и интенсивной, так учил его Гуру, Т. Кришнамачарья, и он многого достиг на этом пути, это могут подтвердить все те, кто видел известный фильм

«Практика 1938 года». Как Вы думаете, почему в последствие он пошел своим путем и создал метод столь отличный от того, чему его учили?

Во-первых, не секрет, что в детстве Айенгар перенес много болезней и еще долгое время не мог похвастаться хорошим здоровьем. И для него самого, не смотря на достижение блестящих результатов, столь интенсивная практика не прошла бесследно, чрезмерные физические нагрузки во время выполнения асан, в особенности сложных прогибов, привели к многочисленным травмам, сильным и продолжительным болям, трудностям в освоении пранаямы. Когда у Айенгара появились собственные ученики, он увидел, что многие из них не могут заниматься йогой с такой динамичностью и интенсивностью, такая практика не приносит им ничего кроме усталости и ухудшения самочувствия, которое и без того оставляло желать лучшего. Айенгар понимал, что подобная практика подходит только молодым, сильным и здоровым людям, а он хотел, чтобы йогой могли заниматься все, не зависимо от возраста, физической формы и состояния здоровья, так постепенно и сформировался его собственный метод.

Во-вторых, с его Гуру, Кришнамачарьей, все тоже было не так однозначно. Годы ученичества Айенгара пришлось на то время, когда Кришнамачарья учил йогое во дворце махараджи Майсора, где его учениками в основном были те самые молодые, здоровые и сильные юноши, к тому же кшатрии, будущие воины. Им была нужна не столько йога, сколько физическая практика, укрепляющая тело и дух, именно этим в значительной степени объяснялся характер занятий. При этом сам Кришнамачарья был также специалистом в области йога-терапии. В первые годы жизни в Пуне Айенгар, у которого тогда еще было мало собственного опыта, нередко обращался к Учителю за советом, не зная, как работать с учеником, страдающим тем или иным заболеванием.

«Йога Дипика» написанная Айенгаром в шестидесятые годы прошлого столетия уже стала классикой. Многие люди в нашей стране занимались и продолжают заниматься самостоятельно, руководствуясь именно этой книгой. Однако те, кто приходят на занятия или семинары по йоге Айенгара нередко с удивлением обнаруживают, что сегодня йога Айенгара выглядит совсем иначе. Изменилась последовательность асан, способы и техника их выполнения, даже на занятиях продвинутого уровня выполняется какой-то постоянный, не слишком большой набор поз, а многие сложные позы, описанные в «Йога Дипике», обходятся стороной. В чем причина столь разительных отличий? Являются ли они следствием изменения самого метода или просто того, что преподаватели не хотят чрезмерно себя утруждать?

Причин несколько. Во-первых, действительно изменился сам метод. Правильнее даже сказать, что он постоянно меняется, развивается, углубляется, он не является чем-то застывшим, раз и навсегда устоявшимся, потому что он живой, а всему живому свойственно меняться. Метод Айенгара создавался постепенно, каждую асану и каждый вид пранаямы Гуруд-



жи опробовал на себе, чтобы ощутить результаты их воздействия, проанализировать зависимость между способом выполнения упражнений, продолжительностью пребывания в позах, последовательностью их выполнения и этими самыми результатами. Гуруджи продолжает делать это и сейчас. С годами его практика тоже меняется, эволюционирует, сегодня он в состоянии почувствовать то, чего не чувствовал, скажем, пять или десять лет назад, и это находит свое отражение в его учении. Так что сам метод, безусловно, претерпел значительные изменения за эти сорок лет, но ведь иначе он был бы мертвым.

Во-вторых, в йоге Айенгара, как, например, и в Аштанга Виньясе занятия подразделяются по уровню сложности. Кроме того, подборка асан, последовательность и способ их выполнения, продолжительность пребывания в позах определяются не только уровнем самого занятия, но и преподавателя, который его ведет. Это, кстати, тоже роднит йогу Айенгара с Аштангой. Преподаватели с сертификатами начального уровня могут учить только базовым вещам, более простым вещам. В Аштанге роль базы, того, с чего начинается практика, играют прыжки, а у нас Уттхита Триконасана и Паршва Конасана.

В-третьих, существует ряд поз, в том числе выше упомянутые позы стоя, на примере которых можно гораздо легче и лучше включить в работу ум тела, объяснить, что это такое, научить взаимодействию с ним. Именно эти позы ложатся в основу программ занятий различного уровня сложности. Именно поэтому в продвинутых классах нередко все равно делают так называемые «простые» позы, но при этом смещаются акценты, оговариваются все более тонкие моменты. В некоторых, зачастую сложных, позах этого объяснить нельзя, их нужно просто делать, пока они не начнут получаться. Нередко эти позы как бы «приходят сами», когда тело подготовлено, раскрыто, укреплено выполнением других поз, тех самых, в которых легче объяснить и почувствовать принципы работы тела. Серьезная практика йоги Айенгара, как, впрочем, и любого другого направления предусматривает регулярную личную практику, в процессе которой анализируется, усваивается и опробуется все

то, что было объяснено в классе. Нередко именно во время таких занятий «приходят» те самые сложные позы, которым у нас вроде бы не учат.

Что же касается конкретных преподавателей, трудно делать какие-то обобщения. Преподавателей йоги Айенгара во всем мире очень много, и все они разные. Возможно, кто-то из них и не хочет прилагать слишком много усилий, но не следует винить в этом сам метод или систему.

Сегодня йога очень популярна на Западе. Однако наибольшее распространение получила хатха-йога, в особенности те ее направления, которые сосредотачиваются на практике асан. Многие люди годами практикуют только асаны, игнорируя другие равноценные составляющие классической хатха-йоги, как шат-крийи, пранаяму, мантры, медитацию. Поэтому некоторые индийские мастера считают, что на западе йогу воспринимают однобоко, неполно. Мало кто говорит о том, что истинной целью йоги является достижение Самадхи, просветления, самореализация, а не только забота о здоровье и поддержание хорошей физической формы. Что Вы об этом думаете?

Безусловно я считаю, что йога — это целостная и всеобъемлющая система, охватывающая все аспекты нашей жизни, и практиковать ее тоже следует целостно, уделяя внимание всем ее составляющим. С моей точки зрения, единственное, в чем мы не нуждаемся — это специальные очистительные практики. Асаны и пранаяма в сочетании с хорошей сбалансированной диетой оказывают достаточное очистительное воздействие на организм.

Однако у того, о чем Вы говорите есть и другой аспект. Очень часто «знающие» люди говорят, что то, чем вы тут занимаетесь — это не йога. При этом они совершенно забывают о том, что именно эти тысячи людей, которые, по их мнению, занимаются не йогой, а фитнесом, дают возможность преподавателям йоги, не исключая их самих, не только выжить и зарабатывать на жизнь, но и вести определенный образ жизни, который их так устраивает. К чему все эти разговоры? Единственное, что вы и я можем сделать — это собственным примером, собственной жизнью и практикой показать, что существует что-то еще, что йога — это нечто большее.

Очень часто человек, выбрав какое-то одно направление в йоге, начинает отрицать все остальные, утверждая, что они хуже или не настолько глубокие, правильные. Формируется что-то вроде сектантского подхода, который в конечном итоге ограничивает своего владельца. Вы, как известно время от времени проводите занятия по йоге Айенгара для практиков Аштанга Виньясы и сами принимаете участие в семинарах по Аштанга йоге. Не могли бы Вы поделиться с нами своим секретом: как одновременно сохранять верность своему Гуру и его учению, что, несомненно, очень важно и не потерять свежести восприятия, открытости ума?

Боюсь, что вопрос задан не по адресу. Мой муж постоянно говорит, что никакого открытого ума у меня нет, но я все же попробую объяснить свою точку зрения. С одной стороны, мне все интересно. С дру-

гой стороны, я очень разборчива, придаю большое значение качеству, это касается всего, не только йоги. Я могу сказать, что у меня много учителей, но только один Гуру. Кто-то из великих сказал, что предназначением человека является стремление к знанию. Мы приходим в этот мир, чтобы обрести знание и добродетель, а не просто существовать, как животные. Каждый может научить чему-то другому, дать что-то свое. Шри Ауробиндо сказал, что Учитель — это не тот, кто знает больше тебя, а тот, кто может помочь тебе следовать своему пути в данный момент. Поэтому я могу испытывать уважение и благодарность ко многим людям, которые меня чему-то научили, и я никоим образом не предаю своего Гуру или его учение, если я увеличиваю свои знания.

Жизнь нашего Учителя полна драматических событий и борьбы, следование избранному пути не раз требовало от него нечеловеческих усилий, то же самое можно сказать и о многих других Учителях и практиках. Не кажется ли Вам, что йога может открыться только таким людям, а все то, что мы, простые смертные, ежедневно проделываем на коврике не более, чем полезное хобби, но по большому счету ни к чему не ведет?

Я думаю, все не так просто. Со стороны никто не может оценить, насколько у нас тяжелая или легкая жизнь. Вспомните Будду, он был наследником престола и ни в чем не знал недостатка, его близкие делали все возможное, чтобы скрыть от него мрачные стороны жизни. У него было все, чтобы жить легко и беззаботно, ни о чем не задумываясь, но он выбрал другой путь. Жизнь не только учителей йоги, но и многих великих людей действительно была полна преград и трудностей, которые они упорно преодолевали, становясь при этом еще сильнее и целеустремленнее. Но, пожалуй, было еще больше людей, которые отступили перед трудностями, не выдержали ударов судьбы, отступили, сломались, опустились. Мне кажется, дело не только и не столько во внешних обстоятельствах, сколько в чувствительности, внутренней потребности, зове следовать духовному пути, именно они определяют все.

Когда вы в последний раз встречались с Гуруджи, что значительного, нового Вы узнали во время этой встречи?

Обычно я езжу в Пуну в декабре, когда у Гуруджи День Рождения. Так было и на этот раз. Как Вы знаете, этот год был юбилейным, Гуруджи исполнилось 85. Конечно, в программе торжеств было множество диспутов и лекций, посвященных йоге, практике, теории, обучению. Но все-таки самым важным в йоге являются не разговоры о практике, а сама практика, и поэтому ничто не поражает и не восхищает так, упорство, энергия и грация, с которой практикует сам Айенгар. Вы не представляете, как это заряжает окружающее пространство и людей, воспоминаний об этом хватает на целый год, как раз до следующего приезда.

Фото предоставлены
Марией Копецкой-Линчевской

РЕПОРТАЖ

с крымского сертификационного курса для учителей Киевской Федерации Йоги

С 1-ГО ПО 10-ОЕ АВГУСТА 2003 ГОДА в поселке Симеиз в Крыму проходил первый этап сертификационного курса для учителей йоги (65 часов), который проводил президент Киевской Федерации Йоги — Андрей Лаппа. Программа курса соответствовала стандартам международного Йога Альянса. Целиком эта программа содержит минимум 200 часов теоретических и практических занятий и включает в себя полный спектр теоретических и практических предметов, необходимых для полноценного образования профессиональных преподавателей йоги.

В различных странах и центрах йоги подобные курсы с таким же количеством часов проводятся в несколько этапов по несколько дней или целиком за один раз, в зависимости от наличия свободного времени у преподавателей и студентов. Курс Андрея Лаппы в Крыму был разделен на три этапа по 10 дней. Каждый следующий этап продолжает программу предыдущего этапа.

Так же как и за рубежом, к участию в этом курсе для профессионалов так же допускались все желающие — обычные практикующие, имеющие иную работу и профессиональные цели, но стремящиеся больше знать и уметь лично для себя. Таких за рубежом, как правило, не менее половины.

Практические занятия не были чрезмерно трудными и невыполнимыми для участников с любым уровнем подготовки, т.к. параллельно предлагалось как минимум три варианта различных уровней сложности одного и того же упражнения так, что каждый практикующий имел возможность выбирать индивидуально возможные для него упражнения. При этом энергетическая направленность и конфигурация потока тренировочной последовательности сохранялась одинаковой. Практика носила прежде всего иллюстративный и образовательный характер, преследуя цель показать различные варианты практики Универсальной йоги и их специфические особенности, а не доказать участникам тренингов высокий уровень ведущего занятия.

Программа каждого дня начиналась практическим занятием под открытым небом в различных подстилах Универсальной йоги (с 6:00 до 8:30-9:00 утра). Занятия включали в себя асаны, виньясы, пранаямы, расы, мантры, различные виды медитации и релаксацию, без какой бы то ни было спешки и с высоким качеством. Поэтому и продолжались эти занятия два с половиной — три часа, но ни в коем случае не утомляли, а наоборот, заряжали на весь день.

Затем было свободное время для завтрака, пляжа,

тусовки и после обеда были лекции в тени благоухающего соснового леса (с 14:00 до 17:00) с пятнадцатиминутным перерывом посередине.

Желание подвигаться после лекции органично реализовывалось в часовой динамической тренировке (с 17:00 до 18:00). Через день чередовались энергетические практики Танца Шивы и вьетнамской йоги — Зьонг-Шинь.

А вечер проходил в дружеских беседах или увлеченных дискуссиях о йоге за чашкой чая, арбузом или в тишине — на берегу, в лучах заката.

Весь последний день, сразу после практики, проходили сертификационные экзамены. В них принимали участие только претенденты на профессиональную сертификацию. Первая часть курса позволяла сертификацию для преподавания только начинающим в йоге. Экзамены проходили в доброжелательной атмосфере, но без поблажек незнанию и неумению. Никто не получил сертификат формально, только потому, что заплатил за участие в курсе. И несколько человек сдавали экзамены повторно позднее в Киеве, доводя свой уровень подготовки до необходимых профессиональных стандартов. Непрофессионалы же загорали в это время на пляже, ожидая очередные рассказы о впечатлениях прошедших экзаменов.

В последний вечер все собрались вместе на берегу после заката. Было торжественное вручение сертификатов успешно сдавшим экзамен и после этого — совместный ужин. После которого уже никто не забудет этого йоговского братства.

Несколько участников этого курса дали интервью для журнала «Йога» и ответили на три вопроса:

1. Почему вы решили принять участие в этом курсе для учителей?
2. Что в ходе этой программы оказалось для вас наиболее важным и полезным?
3. Чем эта программа отличается от других программ по йоге в которых вы уже принимали участие?

Андрей Внуков, инструктор фитнес клубов «Максимус» и «Шторм» в Одессе.

1. Я познакомился с Андреем Лаппой в июле 2002 года на семинаре в Одессе. Только за три дня этого семинара я получил ответы на множество имевшихся у меня вопросов. Знакомство с совершенно новой информацией, не представленной больше нигде и ни у кого, позволило мне взглянуть на мою личную практику совершенно под другим углом зрения. Я начал профессионально преподавать йогу только за несколько месяцев до моего участия в этом семинаре Андрея, и на мой взгляд, полученная информация

существенно повлияла на мою будущую организацию тренировочного процесса. Поэтому, когда я узнал о предстоящем курсе для учителей в Крыму, то без сомнений решил принять в нем участие.

2. Для меня наиболее важным и полезным стало понимание правил взаимной расстановки элементов тела в асанах, обеспечивающих травмобезопасность практики. Этому вопросу было уделено большое теоретическое и практическое внимание. Не секрет, что многие инструкторы йоги в нашей стране не владеют подобной информацией и поэтому не уделяют этому внимания на своих занятиях. А по моему мнению это вопрос, которому необходимо учиться в первую очередь, чтобы защитить практикующих от возможных ошибок в исполнении и последующих травм. Так же неоспоримо полезным для меня было понять и глубоко изучить множество принципов построения тренировочных последовательностей. И сейчас, по прошествии трех месяцев после завершения этой программы, я могу их по достоинству оценить. Я могу сказать, что изучение именно этих предметов значительно помогло мне улучшить качество проводимых занятий.

3. Основным отличием данной программы является глубокое и системное освещение важнейших методических вопросов. Что позволяет ясно понять, куда и как мы движемся, практикуя йогу. Именно эта ясность в свою очередь позволяет избежать множества ошибок и заблуждений, присущих большинству преподающих и практикующих, не связанных с линией прямой передачи знаний йоги. Также важной особенностью программы была обязательная необходимость закрепления полученных теоретических знаний, мощными и разнообразными практическими занятиями. За 10 дней мы получили максимально возможное количество точек зрения на практику йоги. И несмотря на значительную интенсивность практики, благодаря грамотной методике, усталости не возникало, и было все более интересней с каждым днем. Надеюсь, что летом следующего года мне удастся принять участие во второй части этого курса для учителей.

Юрий Швец, инструктор центра йоги «Саттва» в Одессе

1. Время идет, и я благодарен судьбе за встречу с Андреем Лаппой, которая произошла на базе Киевской Федерации Йоги в тренировочном центре «Идеал» пять лет назад, во время презентации книги Андрея «Йога: Традиция Единения». Глубина методических разработок представленных в этой книге поразила меня и во многом повлияла на мою практику. Я посещал несколько семинаров Андрея по Универсальной Йоге. После них всегда происходил реальный прогресс не только в практике, но и в жизни. А знакомство и личное общение с Андреем заметно изменило мои прежние взгляды на жизнь и смысл практики йоги. В течении нескольких лет профессионального преподавания йоги у меня возникало множество вопросов, на которые я всегда получал ответы на семинарах Андрея. Именно стремление знать больше и получать ответы на новые вопросы и привело меня на курс для учителей.

2. Систематичность и глубина изложения йоги в программе оказались очень важными для понимания йоги и получения профессионального образования. С каждым днем Андрей все больше открывал себя как настоящего специалиста, глубоко знающего суть йоги, прекрасно излагающего материал и, самое главное, мудрого, доброго и глубоко любящего своих учеников учителя. Практические занятия были разнообразными и иллюстрировали множество принципиально разных стилей и методов: глубину и тонкости самостоятельной практики в различных подстилах Универсальной йоги и йогу с партнером, классическую и тантрическую йогу, динамические практики — Танец Шивы и вьетнамскую йогу Зьюнг-Шинь, а также особенности индуистской и буддийской йоги и многое другое. Эта программа привела меня лично, как инструктора йоги, к реальному прорыву за рамки ранее существовавших представлений и ограничений в теории, практике и понимании цели Пути Йоги. И оказалась для меня не только способом получения профессионального образования, но и сопровождалась прекрасным отдыхом в Крыму, встречей новых друзей — йогов и зарядом положительной энергией на долгое время вперед. Я очень благодарен Андрею за его старание для своих учеников и жду следующего лета, чтобы принять участие во второй части — продолжении этого курса.

3. Я посетил немало других семинаров по йоге и по сравнению с ними этот курс для учителей принципиально отличается методичностью и глубиной. Это была лучшая программа из всех, в которых я принимал участие до этого.

Максименко Мария, практикующая йогу из Киева

1. Я уже больше года посещаю тренировки Андрея Лаппы в Киеве и по собственному опыту знаю уровень его преподавания и его учеников. Мне есть с чем сравнить, т.к. я посещала занятия многих других инструкторов йоги и я бы назвала уровень преподавания Андрея на 100% высоким. Но, даже очень хорошему учителю трудно совместить в одном занятии в равной степени и практику и теорию. В лучшем случае удается соотношение 80% — практики и 20% — теории, которой мне, например, не хватает для понимания и полноценного развития в йоге. Поэтому, поехать на семинар и посвятить все свое свободное время йоге — это лучший способ продвинуться, как для профессиональных преподавателей, так и для обычных практикующих.

2. Важным и интересным был процесс получения новой информации и совмещение ее с практическими иллюстрациями, переосмысление старого и нахождение нового в йоге. Также, много дал обмен опытом с другими практикующими. Я просто открыла для себя то, на что сама не обращала внимания или даже не задумывалась ранее. Ну и конечно же, соединение с Высшим в окружении звуков природы, запахов моря и хвои, в лучах восходящего солнца — проходит намного лучше, чем в бетонных стенах загазованного города.

3. Все элементы программы были очень органично скомпонованы. К пугающему, поначалу, режиму

дня (подъем в 5 утра), я быстро адаптировалась и чувствовала себя в нем лучше, чем во всех других, которые у меня до этого были в городе. Поток информации во время лекций обрушивался лавинообразно. И, к радости, все излагалось понятным человеческим языком — никаких «...сублимаций, интеграций и систематизаций пространственных вариаций...» или «...характеров проработки конгломерата энергетических полей...» (хотя я знаю, что Андрей Лаппа может и так...только зачем?). С моей точки зрения — это важно, 4 часа слушать правильную, чистую и понятную для всех речь. И еще важным моментом лично для меня является «не наплевательское» и «не коммерческое» отношение к йоге у Андрея. Денежные знаки всегда имели сильное влияние на сознание людей и многие йоги в нашей стране не стали исключением. Не вызывают уважение «учителя» с отношением, типа: «Ленится товарищ в 15 ряду, ну и пусть ленится. Главное, что он мне за занятия заплатил, а мое дело тренировку прогнать побыстрее...» В случае с Андреем Лаппой этот номер не проходит. У него на занятиях требуется полная самоотдача. И вам не дадут поспать ни на лекциях ни на тренировках даже за ваши собственные деньги. Вы приехали получить знания и продвинутся в практике — так вы получите то, что вам обещали. То, что вы хотели... и даже больше!

Игорь Баранов, инструктор йоги из Киева.

1 В современное время появилось огромное количество различных авторских стилей йоги, а соответственно этому и инструкторов, самостоятельно развивающих и преподающих эти стили. В таких условиях, найти настоящего учителя йоги, связанного с линией непосредственной передачи знаний — редкая удача. Мне повезло. Четыре года назад я начал свою практику в центре у Андрея Лаппы. Я посещал его занятия и практиковал самостоятельно, исключительно для своего собственного развития и никогда даже не думал, что стану инструктором йоги. Но так сложилось, что уже через два с половиной года я сам начал проводить занятия по йоге. Работая в своих группах я наблюдал за тем, как эффективно и мощно действуют техники и методики, которым я обучался у Андрея. Эти знания и опыт нельзя переоценить. И все же, я стремился знать еще больше и понимать еще глубже. Поэтому я и принял решение участвовать в крымской программе для учителей, проводимой Андреем. И я не ошибся.

2 Программа для учителей поражала своей широтой и глубиной. Материал на лекциях был всегда тематически связан с практическими тренировками. Он излагался ясно и просто для понимания не только опытных инструкторов, но и для начинающих, так же принимавших участие в этой программе для своего образования. В то же время информация была очень плотно сжатой — ничего лишнего. Мне трудно особо выделить, что стало самым важным для меня в этой программе, слишком много всего было получено участниками. Но для моей личной практики очень полезными оказались знания методических принципов построения тренировочных последовательностей, тонкости и нюансы выполнения пранаям,

бандх, мудр и рас. Все это очень ценно для меня. Но самым важным и ценным для меня все же стал непосредственный контакт с учителем, при котором происходило что-то такое, что не случалось после чтения книг, просмотра видеоматериалов и даже на текущих тренировках в Киеве, где в условиях общей занятости всегда хронически не хватало времени.

3 Мне не приходилось ранее участвовать в подобных программах. Насколько мне известно все проводят только короткие семинары выходных дней, так сказать «кликбез» для начинающих. Поэтому просто не с чем сравнивать. Я имею большое желание принять участие в продолжении этой программы в августе 2004 года. И не только ради повышения своего уровня как инструктора, но и для того, чтобы снова прочувствовать светлый Дух этой программы, проводниками которого, я уверен, были Андрей и многие другие ее участники. Для меня это важно потому, что из покоя веков йога всегда была, и по моему мнению должна остаться не физкультурой, и уж тем более не спортом, а именно средством для движения по духовному пути.

Андрей Салигин, практикующий йогу из Москвы.

1. Решение принять участие в курсе для профессиональных учителей возникло у меня в следствии общения и совместной практики с людьми, принимавшими участие в предыдущих семинарах и положительных отзывов людей, которых я считаю наиболее продвинутыми и авторитетными в йоге, а также в следствии того, что Андрей Лаппа многократно проходил обучение в странах востока, где исторически сложились предпосылки для развития культуры йоги, и где он встречался и обучался у носителей многих духовных традиций и эзотерических школ, прямо или косвенно связанных с йогой, и обладает профессиональным умением в полной мере поделиться полученными знаниями со своими учениками.

2. По моему мнению, очень важным и полезным для практического следования по пути йоги является необходимость иметь достаточно широкие теоретические и методические знания: о структуре тренинга; вариантах сочетания и чередования асан и виньяс в тренировочных последовательностях; различных стилях йоги; безопасности тренинга; способах и методах контроля и управления вниманием; и способах очищения и оздоровления организма. Практическая часть семинара была разнообразной и насыщенной. Особенно мне запомнились умение Андрея грамотно подбирать индивидуальные комплексы упражнений для занимающихся с разным уровнем тренированности и возрастом, профессиональные советы инструкторам, практика асан с одновременным использованием бандх и мудр, примеры схем расслабления и медитации, физическая и психоэнергетическая практика с партнером; и практика Танца Шивы.

3. Имея сравнительно небольшой опыт участия в программах по йоге, хотелось бы отметить позитивные особенности именно этой программы для учителей. За сравнительно короткое время мне представилась возможность получить обширную и важную информацию о многих, интересовавших меня вопросах;

большинство участников программы не были новичками и имели достаточно хорошую и «ровную» подготовку; нельзя также не отметить благоприятное влияние природы и климата Крыма для одновременного полноценного летнего отдыха. Благодарю всех организаторов и участников этой программы за йоговскую атмосферу в ходе занятий и лично Андрея Лаппу за интересные и содержательные лекции и полезную насыщенную практику.

Ирина Можейко, практикующая йогу из Москвы.

1. Интерес поучаствовать в этом курсе лежит несколько в иной плоскости, чем у других участников, прежде всего потому, что я являюсь профессионалом в другой социальной сфере, не являюсь инструктором йоги и начинать преподавательскую деятельность в ближайшее время не планирую. Любое же знание, которое удастся получить у того или иного учителя, у меня трансформируется в целях личной практики. Сегодня в России и СНГ есть лишь несколько генерирующих учителей, чье творчество, подходы и наработки интересны. И за этим, несомненно, стоит прийти.

2. Для меня наиболее интересными оказалось многообразие подходов к построению отдельных тренировочных последовательностей, начиная с всесторонней проработки суставов и заканчивая выстраиванием структуры комплекса в пространстве. Плюс специализированные тренировки — силовая, гибкостная, физическая и психическая практики с партнером. В последней это, прежде всего, восприятие тон-

кой энергии партнера, и на уровне такого взаимодействия, возможность провести тонкий эксперимент с этим энергетическим потоком.

3. Мне всегда импонировали цельные практические занятия без пауз для лекционных фрагментов, с разнесением во времени теории и практики отдельно. По-моему, это наиболее правильный подход в организации любого учебного курса. Утром вы практикуете, слушаете себя и тишину окружающей природы, а днем, на лекции, получаете пищу для размышлений вечером. Возможно, кому-то три часа теории в день покажутся чрезмерными. Разумеется, учитель не может навязывать, если вы не готовы получить знание и предлагаемую систему, однако любой опытный практик согласится, что есть вещи, передаваемые не словами, а энергетическим импульсом, за пределами слов. И не каждому учителю дано такое умение. В ходе данной программы с этим было все в порядке.

ЧОРБУ НАРТАНГ

С 1-го по 20-ое августа 2004 года, по-прежнему в пос. Симеиз, будут проходить последовательно две части этой сертификационной программы в развитии. Полная программа всех частей курса и остальные организационные подробности представлены на веб-сайте Киевской Федерации Йоги: www.yoga.com.ua в «подробностях» к этому курсу — в разделе «График семинаров и занятий».

ГРАФИК СЕМИНАРОВ АНДРЕЯ ЛАППЫ 2004



2-8 июня Израиль (сертификационный семинар по международным стандартам, открыт для участия студентов с любым уровнем подготовки), - www.circleofyoga.com

1-20 августа Крым (сертификационный семинар по международным стандартам, открыт для участия студентов с любым уровнем подготовки и стремящимся к лучшему знанию йоги для себя) 1-10 августа - 1 часть, 11-20 августа - 2 часть.

27 сентября-15 октября Непал, Гималаи (семинар и экспедиция) Открыт для участия всех желающих с хорошим состоянием здоровья и не избалованных комфортом

Расписание может корректироваться, новости на сайте www.yoga.com.ua/lappa

Регулярные занятия Андрея Лаппы вы можете посетить в Киеве в тренировочном Центре «ИДЕАЛ» по адресу: ул. Январского Восстания, 22 тел: 290-85-10

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПЛАВИТА САДХАНЫ

ДАВНО БЫЛО ЗАМЕЧЕНО, что люди приходящие в йогу из плавания гораздо быстрее входят в практику, они обычно, не имеют никаких проблем ни в одном отделе туловища, всё их тело гармонично развито, мышцы тренированы, но не закрепощены и не перекачаны. Конечно, определённые ограничения имеет каждый, в зависимости от конституции тела и предпочитаемого стиля плавания, но, в целом, ситуация такова, что плавание и Йога гармонично дополняют друг друга. Кроме того, известен особый вид йогической тренировки в воде — Плавит Садхана. Так почему бы не использовать такую замечательную возможность и не взглянуть шире на процесс познания себя. Ведь не в тайге же живём — есть бассейны, а даже если и в тайге — остаются реки и озёра, не говоря уже о бирюзовой глади морской волны.

Среда, которую предоставляет нам вода, поистине уникальна: сила тяжести практически исчезает, зато при динамическом движении в любом направлении создаётся вполне ощутимое сопротивление, создаётся нагрузка, которую мы сами можем регулировать скоростью своих телодвижений. Так, простыми движениями создаётся высокий КПД за единицу времени (то есть — мощность) гармоничного воздействия на мышечно-связочный аппарат, который в хатха-йоге достигается практикой непрерывного потока асан.

С точки зрения йогической практики, каждый стиль плавания является виньясой, так как движения являются циклическими и связаны с определённым ритмом дыхания.

Следует также учитывать, что все известные стили плавания являются, хотя и естественными, но далеко не единственными возможными виньясами. Их появлению мы обязаны эволюции. Это говорит об их высокой надёжности и универсальности, но никак не исключает возможности создания новых водных виньяс, также как и беговая тренировка не является единственным видом динамической тренировки на суше, ведь есть ещё и йога и боевые искусства и многие другие практики. Эволюция ведь не закончилась, она просто перешла в другое качество...

Такой подход даёт возможность привести два важных направления в использовании водных виньяс:

- 1) раскладывать известные стили плавания на простейшие составляющие и составлять из них новые виньясы и последовательности движений;
- 2) Находить принципиально новые движения и встраивать их в уже известные программы или составлять принципиально новые программы.

Метод разложения любой позиции и движения на составляющие их компоненты, а также использование этой идеи на практике был блестяще показан Андреем Лаппой в его книге «Йога: Традиция Единения». Остаётся только использовать эти принципы как основу для анализа и развития всех возможных водных виньяс.

Условно разбивая движения тела в воде на составляющие можно сказать, что они состоят из движений двух рук, двух ног и туловища. Все известные стили плавания можно описать различными способами движения этих элементов и их взаимной комбинацией.

Рассмотрим теперь четыре основных известных стиля комплексного плавания: кроль, брасс, на спине и «бабочка». Движения каждого из этих стилей можно разделить на составляющие, в зависимости от плоскости движения конечностей относительно оси туловища. И эти движения могут быть двух видов — продольные и поперечные. Поперечными являются брассовые махи рук и ног, а продольными — кролевые, бабочковые и на спине. Если рассматривать составляющие движений при плавании кролем, бабочкой и на спине как виньясы и по отдельности, то можно увидеть, что их отдельные элементы очень похожи между собой. Те же различия, которые имеются, обусловлены главным образом только очерёдностью этих движений. Поэтому все их можно объединить в одну группу — продольных движений, но с учетом очерёдности этих движений (хотя те, кто мыслит более детально могут, использовать элементы кроля, «бабочки» и на спине, как отдельные).

Ниже приведена таблица (и иллюстрации к ней) содержащая как известные, так и новые элементы водных виньяс.

Таблица показывает возможные сочетания движений различных стилей между собой, позволяющие создавать новые водные виньясы и новые стили плавания. Например:

- очерёдность движений рук и ног всегда совпадает (то есть, если руки двигаются одновременно, то и ноги — тоже);
- правая и левая рука/нога двигаются по одинаковой программе;
- движения рук и ног производятся в одной плоскости (продольной или поперечной);
- широко известна только одна водная виньяса на спине (кроль на спине).

Следует отметить, что данная таблица предоставляет лишь общие (а не все возможные) элементы для классификации водных виньяс (т.к. их может быть очень много).

Она также вряд ли может служить корректным пособием по плаванию. Её задача — показать принципы стилиобразования, и использование их в спектре движений общеизвестных водных виньяс. Это позволяет (с развитием тренированности):

- 1) создавать новые водные виньясы, на основе уже известных, простым комбинированием одного или нескольких пунктов в таблице;
- 2) интегрировать известные стили в одну водную виньясу, включающую в свою последовательность все элементы и различные их комбинации;
- 3) научиться двигаться «вне последовательности»:

Таблица для построения водных Виньяс		Кроль	Брасс	На спине «Бабочка»
1. Туловище	а. Спиной вверх	•	•	•
	б. Спиной вниз			•
	в. Боком вверх			
	г. Винтообразные движ.			
2. Позвоночник	Прогиб	а. Вперёд	•	•
		б. Назад	•	•
	в. Волнообразные движения			
	г. Прямой	•	•	•
3. Правая рука	Продольный мах	а. Вертикальная спираль		
		б. Вперёд	•	•
		в. Назад		•
	г. Поперечный мах		•	
4. Левая рука	+	Вместе	•	•
	-	Поочереди	•	•
	Продольн. мах	б. Вперёд	•	•
		в. Назад		•
г. Поперечный мах		•		
5. Правая нога	а. Вертикальная спираль			
	а. Продольный мах		•	•
		б. Поперечный мах		•
6. Левая нога	+	Вместе	•	•
	-	Поочереди	•	•
	а. Продольный мах		•	•
б. Поперечный мах			•	

* В таблице точками отмечены движения, составляющие виньясу. С помощью номеров указывается также очередность выполнения движения в виньясе (если несколько движений указаны под одним номером — значит, они выполняются одновременно).

когда последовательность отсутствует вообще и исключается любая автоматичность во взаимном движении частей туловища, но при этом не теряется эффективность, направленность и скорость.

Примерами совершенно новых движений, не представленных в перечисленных известных стилях, могут служить:

- вращение корпуса при движении вокруг оси туловища, которое успешно сочетаются с разнонаправленными продольными махами рук;
- поворот туловища боком вниз;
- вертикальная спираль рук Танца Шивы (см. книгу Андрея Лаппа «Йога: Традиция Единения»).

Важно также понимать зачем необходимо использовать всё более и более сложные программы движений и чем это может помочь в практике йоги. Если мы относимся к хатха-йоге не как к экзотическому фитнесу, а преследуем цель развития и освобождения, то практика становится для нас не набором красивых форм — асан, а методом самопознания и изучения расширенного спектра ощущений в асанах и наработкой опыта выхода за свои существующие пределы восприятия. Тоже самое происходит и в процессе практики Плавита Садханы, когда мы постепенно расширяем спектр выполняемых водных виньяс — мы учимся выходить за пределы привычных последовательностей, программ и привычных стереотипов, с целью научиться в конце концов выйти в запретное. И акцент здесь не смещается, а расширяется от физического действия — к работе сознания,

через управление вниманием, сосредоточение и созерцание, образуя устойчивую связь. Что по сути и является йогой.

На основании представленной таблицы, любой стиль плавания и водная виньяса могут быть описаны коротким кодом, как представлено на рисунках ниже.



Рис1. Продольные поочерёдные махи руками (1a2г3б-4б)



Рис2. Продольные поочерёдные махи ногами (1a2г5а-6а)

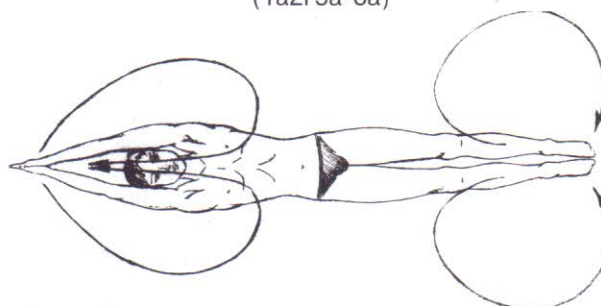


Рис3. Поперечные одновременные махи руками и ногами (Брасс на спине) — начальная фаза. (162г3г+4г5б+6б)

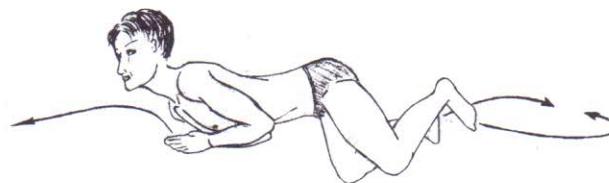


Рис4. Поперечные одновременные махи руками и ногами — Брасс — промежуточная фаза (1a2б3г+4г5б+6б)



Рис5. Волнообразное движение туловища (1a2в)

Данная статья излагает лишь творческие идеи и является узконаправленным и не полным обзором развивающейся техники Плавита-Садханы, которая также включает в себя также практику Пранаям и Медитацию. Этим разделам будут посвящены следующие статьи.

ЯРОСЛАВ ТОКАРЕВ

Инструктор Йоги и Пранаямы в воде Киевской Федерации Йоги

ПАВЛИН РАСПУСКАЕТ ХВОСТ

Когда приближается сезон дождей, павлины танцуют. Они поднимают обычно опущенные хвостовые перья, расправляя их веерообразно. Эта асана, в которой ноги и туловище подняты и вес тела удерживается на ладонях и предплечьях, напоминает позу павлина, приготовившегося танцевать.

Б.К.С. Айенгар. «Прояснение Йоги».

ПИНЧА МАЮРАСАНА

Чтобы добиться равновесия в жизни и теле мы должны изучить наши проблемы. Если мы слишком много работаем, недостаточно просто хорошо отдыхать, нужно работать так, чтобы все время чувствовать внутренний баланс. При практике асан, если мы неправильно выполняем позу, бессмысленно повторять ее снова и снова с теми же ошибками — результата мы не добьемся. Нужно заглянуть внутрь себя, чтобы понять причину трудностей.

Если мы не можем посмотреть внутрь себя, то мы не сможем найти баланс ни в асане, ни в повседневной жизни. Если тело слишком гибкое и при этом слабое, трудно контролировать вес своего тела, держать равновесие. Напротив, если полагаться только на силу, находясь в асане, мы не сможем балансировать легко и без лишних усилий. Но работая над собой, мы учимся делать позы более эффективно, укрепляя слабые области и добавляя мягкости слишком зажатым точкам. А гибкость, которую мы приобретаем при практике асан, распространяется на все сферы нашей жизни.

Поскольку Пинча Маюрасана (буквальный перевод, поза Пера Павлина, также известная как баланс на предплечьях) выполняется в центре комнаты, она требует и развивает равновесие. Несмотря на то, что какая-то сила, безусловно, нужна, равновесие этой позы придает правильное расположение плеч, предплечий и ладоней. Вместо того, чтобы держать положение силой, нужно раскрыть плечи и правильно выставить кости, тогда равновесие дается без усилий.

ВАШ НАСТОЯЩИЙ ЦЕНТР

Все мы слышали слова преподавателей йоги «Идите вниманием внутрь», «Наблюдайте за позой изнутри». Такие слова часто могут указать нам правильное направление, но они не обязательно помогут понять, что такое настоящий физический баланс. **То, что мы можем выполнять ту или иную позу не означает, что мы сбалансированы.** При несбалансированной практике мы держимся либо за счет силы, либо за счет гибкости. Некоторые учителя пытаются научить балансу с помощью Мула Бандхи. Ученики часто принимают Мула Бандху за призыв изо всех сил поджимать мышцы промежности, что может привести к проблемам со спиной, нарушению пищеварения, а у женщин ещё и к нарушениям менструального цикла. Глубинные аспекты йоги, такие как Мула Бандха имеют огромную силу, если выполнять их неправильно они могут стать опасными. Если мы смотрим изнутри, если начинаем искать баланс в теле, Мула Бандха проявляется сама, естественным образом. В нашем теле находится важнейший энергетический канал Сушумна (Самый великий) Нади, расположенный внутри Меруданды, позвоночного столба. В йогической анатомии нади подобны венам, только движется по ним не

кровь, а прана (жизненная сила). Если эти каналы закрыты, прана не может течь свободно, и мы становимся подверженными заболеваниям и страданиям. Можно думать о теле как вместилище праны. Энергия в теле подобна воде в трубе, когда труба чистая — энергия течет легко и свободно.

НЕОБХОДИМАЯ ОСНОВА

В каждой асане баланс начинается с основания, с тех частей вашего тела, которые находятся на полу. Поэтому при освоении Пинча Маюрасаны важно уделить достаточно времени правильному положению рук и туловища.

В этой позе руки должны находиться на ширине плеч, а плечи должны быть строго над локтями. Если плечи закрепощены, ладони оказываются слишком близко друг к другу, а локти расходятся в стороны. Это приводит к тому, что шея зажимается, верх спины выдвигается наружу, а поясница сильно прогнута и напряжена. Это закон компенсации — когда одна часть тела выходит из равновесия, излишняя нагрузка приходится на другую, чтобы сохранить равновесие.

Чтобы правильно выстроить основание, целесообразно использовать вспомогательные материалы. Они придают вашему телу нужную форму, так что оно привыкает к ней и через некоторое время может свободно в ней находиться. Когда вы осваиваете Пинча Маюрасану, целесообразно использовать липкий коврик, деревянный кирпич и ремень.

Постелите коврик перпендикулярно стене. Положите кирпич длинной узкой стороной вверх, а длинной и широкой к стене. Если таким образом поставить кирпич, можно подойти к стене очень близко, это положение поможет избежать излома в пояснице. Наденьте ремень чуть выше локтевого сгиба, чтобы руки не могли расходиться больше, чем на ширину плеч. Опуститесь на четвереньки, ладони по обеим сторонам кирпича. Внутренние ребра ладоней прижмите к полу, вытяните средний палец прямо к стене, положите указательные пальцы, от второго сустава и до кончиков по бокам от кирпича и прислоните кончики больших пальцев к переднему краю кирпича. Если у вас широкие плечи, кирпич может оказаться слишком узким, руки кажутся меньше, чем на ширине плеч, тогда просто прижмите большие пальцы к кирпичу. Поставьте руки параллельно друг другу, локти на ширине плеч и прижмите внутренние ребра ладоней к полу. Вытягивайте пальцы рук, будто хотите проткнуть ими стену. Это движение поможет прижать к коврику всю поверхность ладони.

Затем, возьмите предплечья в пол, подверните пальцы ног, с вдохом поднимите таз, как будто хотите сделать Адхо Мукха Шванасану (Собаку мордой вниз) (фото 1). Не роняйте голову на кирпич, смотрите вперед. Если держать голову поднятой, это по-

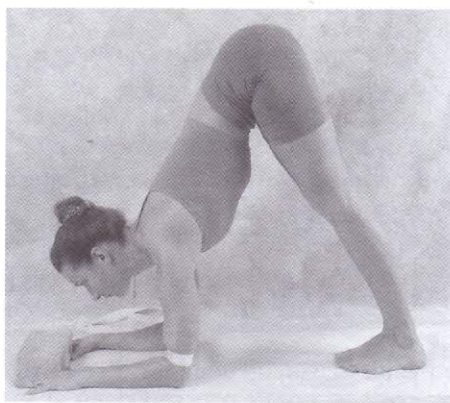


Фото 1

могает раскрыть грудь и направляет движение вверх. Дышите ровно, выравнивайте длину вдоха и выдоха. Теперь попробуйте вывести плечи на один уровень с локтями. Если нет ремня, локти в этом положении расходятся в стороны, плечо может даже выйти из плечевого сустава. Ремень избавляет вас от риска, но должен служить отправной, а не финальной точкой. Не нужно давить на ремень локтями, наоборот, ослабляйте его, двигая трицепсы к бицепсам. Благодаря этому движению, локти остаются на одном уровне с плечами, плечевые суставы в безопасности, сама поза становится более стабильной. Если у вас хорошая гибкость, есть опасность перевернуться, так что как только почувствуете, что передние и задние поверхности рук одинаково плотно прилегают к земле, больше не уходите назад, а просто вытягивайтесь. В идеале кости плеч должны быть перпендикулярны полу. Если угол между плечом и предплечьем острый, плечевые суставы не раскроются как нужно и поза будет напряженной. Вытяните ноги точно так же, как в Адхо Мукха Швасане: держите стопы на ширине бедер, подтяните коленные чашечки вверх по ноге, заверните верх бедра внутрь. Передние, задние и боковые поверхности бедер должны быть одинаково вытянуты, ноги должны ощущаться как одно целое. Для того, чтобы вытянуть внутреннюю поверхность бедра, потребуется больше усилий, но это делает низ спины более устойчивым и сильным.

Поднимая таз, начинайте втягивать грудной отдел позвоночника и лопатки в спину. Лопатки не должны касаться друг друга, это может привести к боли в шее. Наоборот, держите лопатки параллельно друг другу и двигайте их к талии, отодвигая трапециевидную мышцу от основания шеи. Это создаст ощущение пространства в верхней части спины, освободит плечи и шею. Добейтесь оптимального пространства, когда лопатки не сжаты, но наружные ребра лопаток не выходят в стороны, внутренние ребра параллельны друг другу. Практикуйте этот подготовительный вариант, пока не почувствуете уверенность, дышите ровно, плавно и без сбоев. Между подходами отдыхайте в Йогамудрасане в Ваджрасане.

ПОДНЯТИЕ НОГИ

Чтобы научиться правильно работать ногами, поднимаясь в Пинча Маюрасану вернитесь в Позу 1. Поднимите голову, смотрите вперед. Подойдите ногами как можно ближе к рукам, соедините стопы. Раскрывая грудную клетку, поднимайте таз вверх и приближайте крестец к стене. Снова прижмите запястья и предплечья к полу и втяните грудной отдел позвоночника. Не скругляйте спину. Втяните лопатки, не

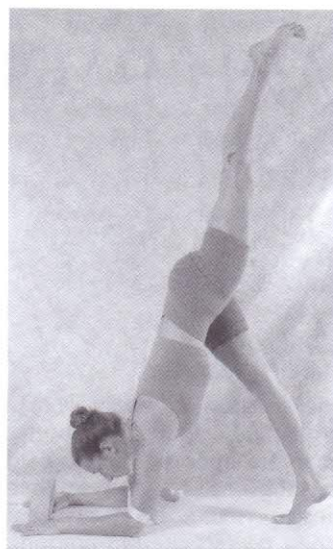


Фото 2

Фото 3 →



позволяйте плечевым суставам приближаться к стене, а голове падать на кирпич.

С очередным вдохом медленно поднимите вверх левую ногу и выпрямите ее в колене. Остановитесь, когда нога будет параллельна полу. Заверните левое бедро внутрь, чтобы левая и правая стороны туловища были симметричны. Держите среднюю часть спины прямой и вытягивайте бока, распределяйте вес равномерно между двумя руками.

Теперь тяните ногу к потолку. Все время заворачивайте левую ногу внутрь, вытягивайте ее из таза. Поднимите ее как можно выше, но остановитесь, когда почувствуете, что нога начинает разворачиваться наружу. Заново отстройте положение левой ноги — передняя поверхность левого бедра и левое колено должны смотреть вниз. Теперь приподнимитесь на носок правой ноги. Продолжайте выполнять все вышеописанные действия, поднимите ногу еще выше, как бы намереваясь увести ее за левое плечо. Снова оттяните бока и ягодицы от плеч. Представьте, что ваша левая нога растет от левого плеча, формируя прямой поток энергии (фото 2). Если нужно, отдохните в Йогамудрасане и повторите с другой ногой.

ПОДНИМИТЕСЬ С ГРАЦИЕЙ

Чтобы красиво подниматься в Пинча Маюрасану, нужно научиться поднимать таз вверх, почувствовать его частью корпуса. Вернитесь в позу, как показано на фото 2. Затем, согните правое колено. Одним мягким движением поднимитесь на носок и четко оттолкнитесь от пола, чтобы коснуться левой ногой стены. Как только поднимите обе ноги, соедините их вместе и тяните пятки вверх по стене. Поднимите голову и смотрите между рук. Теперь верните внимание к основанию позы. Прижмите запястья и предплечья к полу, поднимайте плечи. Помните, что средний палец должен смотреть вперед, он находится на одной линии со серединой локтя. Потом, когда будете вытягивать ноги вверх по стене, работайте ими так, будто находитесь в Тадасане — заворачивайте бедра внутрь, передние поверхности бедер направляйте к стене. Хорошо вытягивайте позвоночник, держите копчик втянутым, не позволяйте тазу приближаться к стене (фото 3)

Переведя внимание на фронтальную часть тела, убе-



ЙОГА

ПЕРВАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ОТКРЫТАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЖУРНАЛА "ЙОГА"

22-24 АВГУСТА 2004
КРЫМ

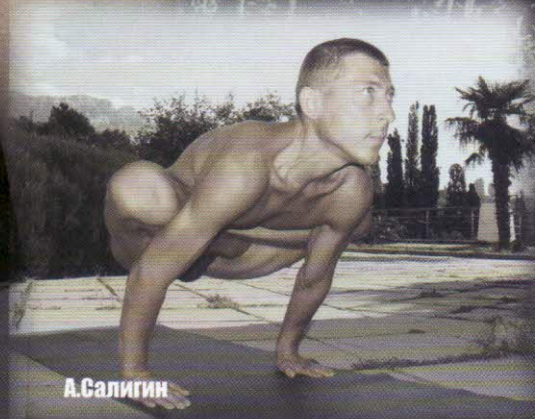
ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНАЯ ЙОГА В СНГ в 1986-2004 гг. ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ ПОСЕТИТЬ
теоретические и практические занятия
известных преподавателей по йоге,
аюрведе, и смежным дисциплинам

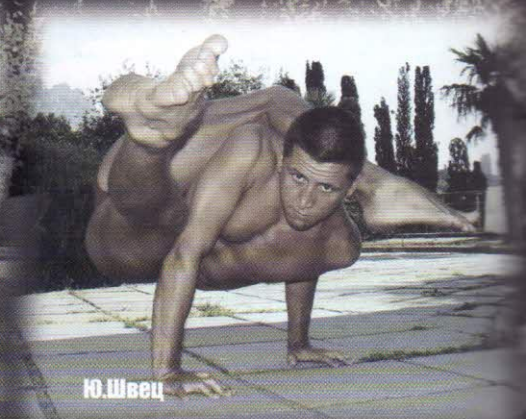
ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ В ИНТЕРНЕТЕ
НА ПОСТОЯННО ОБНОВЛЯЮЩЕЙСЯ
СТРАНИЦЕ <http://conference.yogamagazine.ru>
E-mail: conference@yogamagazine.ru
и по телефону в Москве 8-901-782-54-10,
8-926-20-44-007

**СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ СЕМИНАР
АНДРЕЯ ЛАППЫ**

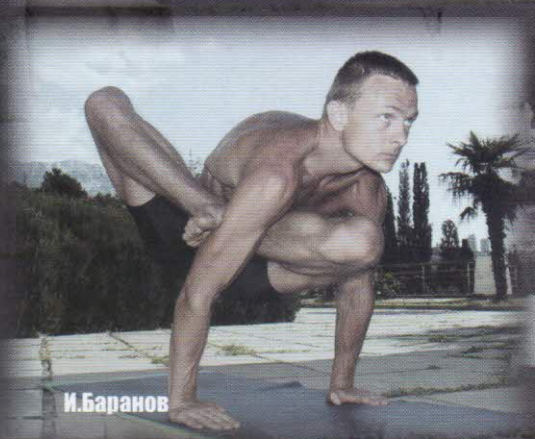
КРЫМ, АВГУСТ 2003



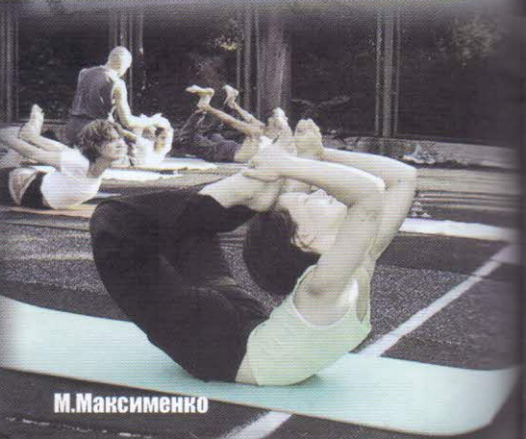
А.Салигин



Ю.Швец



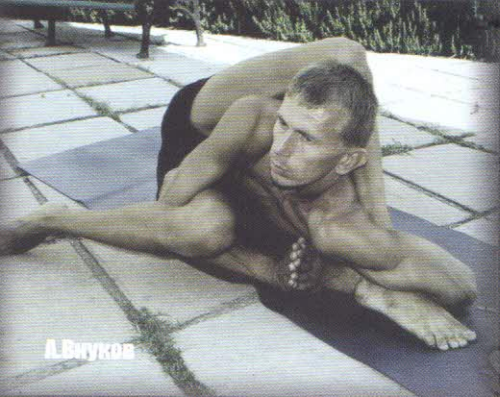
И.Баранов



М.Максименко



И. Можейко



А. Вуков



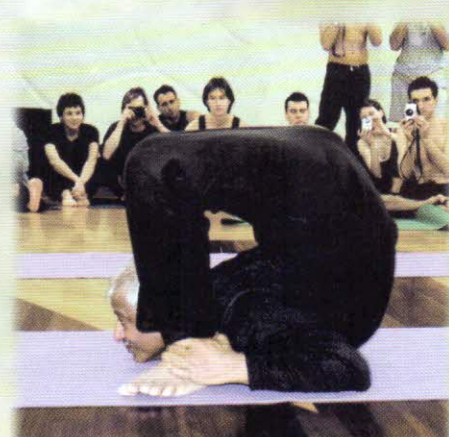
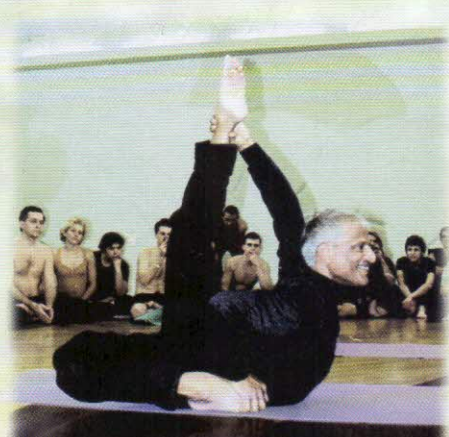
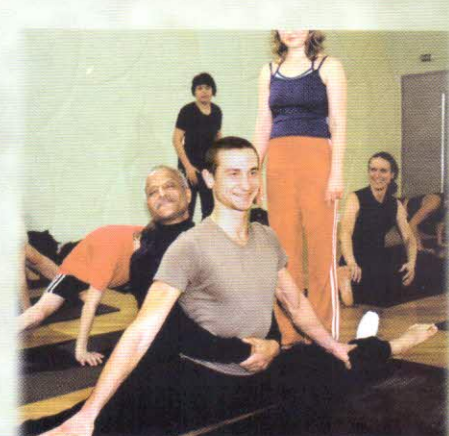
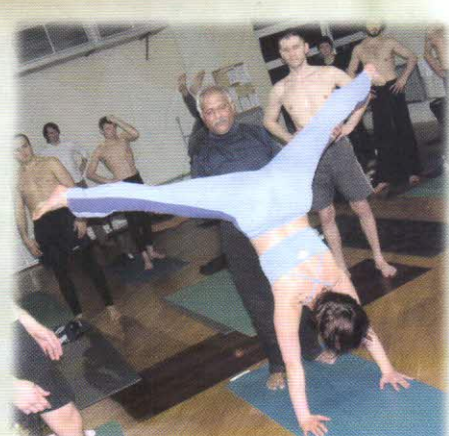
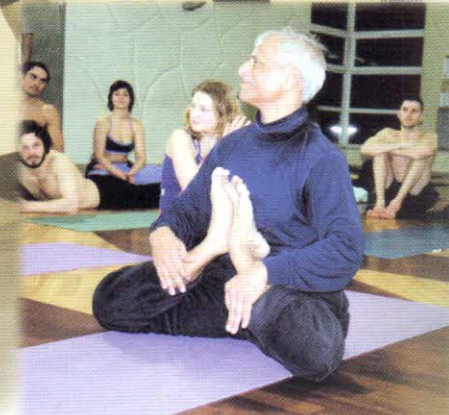
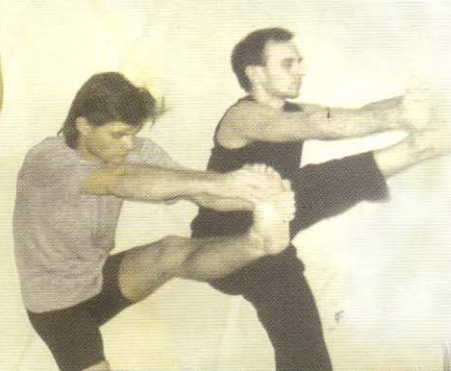
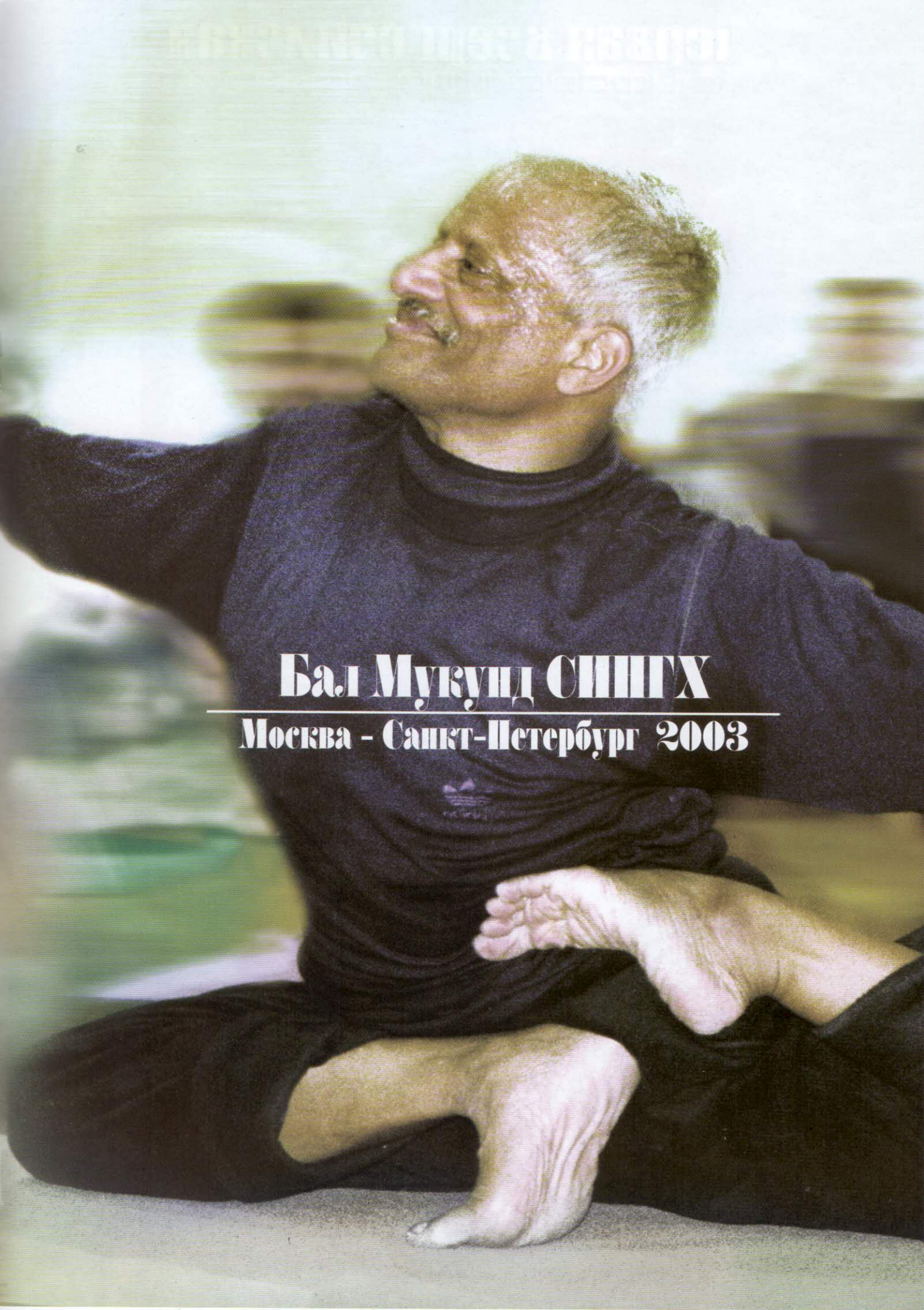


Фото: MNK & Мария Воробьева



Бал Мукунд СИПТХ

Москва - Санкт-Петербург 2003

Первая Всероссийская КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ЙОГЕ ФЕВРАЛЬ 2004

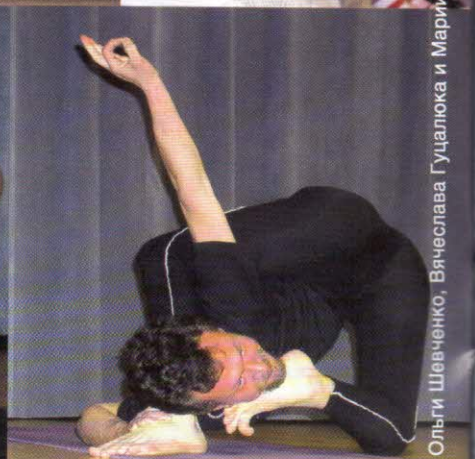
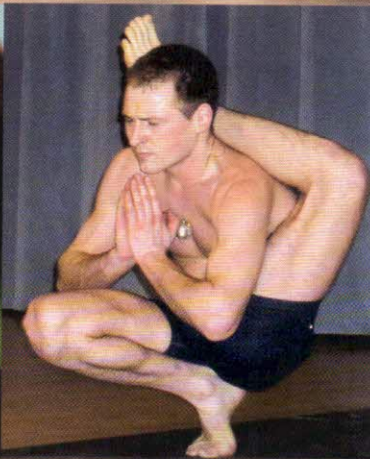


фото Ольги Шевченко, Вячеслава Гуцалюка и Марии Воробьевой



АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР

Мы продолжаем вести
для Вас занятия по
НАСТОЯЩЕЙ хатха йоге
в центре Москвы и
Санкт-Петербурга.

www.yoga108.com

телефоны:

в Москве:

(095) 953-69-57 (автосекр.),

8-901-782-54-10,

8-926-20-44-007,

115-24-83

м. Кропоткинская,

тел: (095) 755-06-53

м. Курская,

тел: 8-926-523-65-06

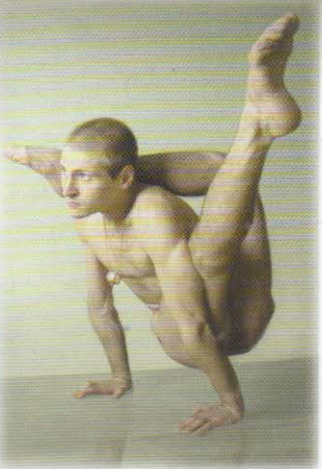
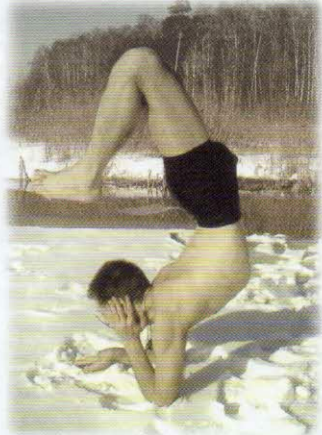
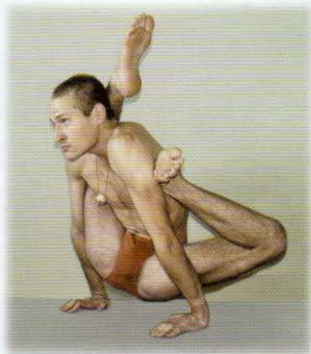
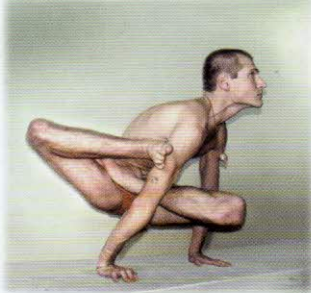
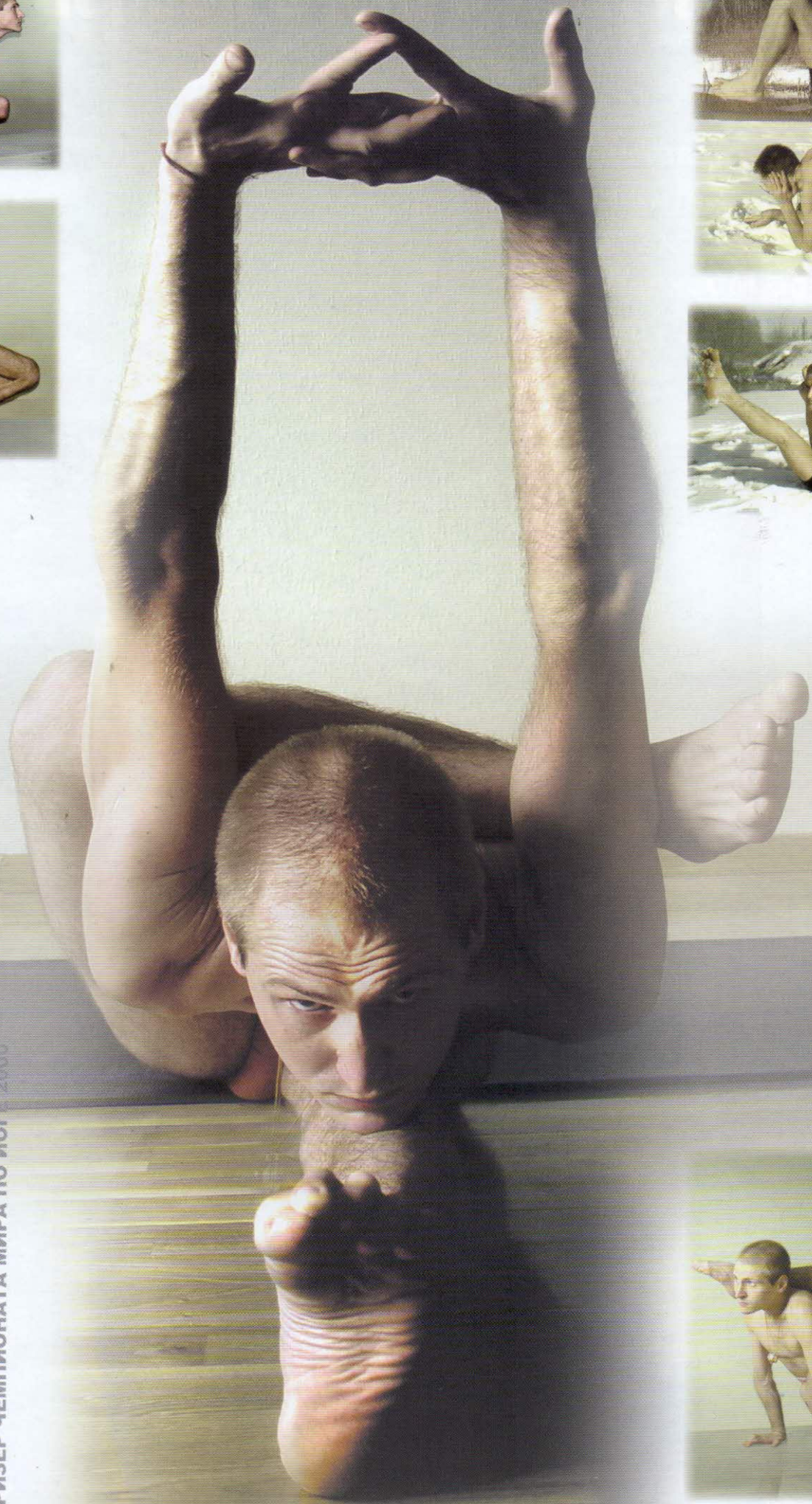
в Питере: 553-57-55,

150-90-26, 998-08-19

ДЕТНИС

ЗАЛЕНЧКОВСКИЙ

ОСНОВАТЕЛЬ МОСКОВСКОГО АШТАНГА ИОГА ЦЕНТРА
ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ИОГЕ 2000



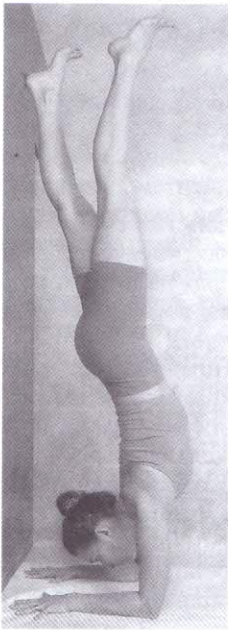


Фото 4



Фото 5

даться, что нижние ребра не выдаются вперед. Если у вас хорошая гибкость в нижнем отделе позвоночника, вы можете подаваться вперед в этой части, если слабые плечи, закон компенсации будет тянуть вас вперед, когда станете выводить плечи на один уровень с локтями. Решение в любой из этих ситуаций — вытягиваться вверх, создавать вертикальное пространство.

Вы быстро достигнете больших успехов, работая у стены. Но в какой-то момент дополнительные приспособления могут стать помехой дальнейшему прогрессу. Предлагаю убирать их постепенно. Когда вы уже можете держать руки на ширине плеч, кирпич уже сослужил вам хорошую службу и можно его убрать. Если ваши локти больше не расходятся в стороны, можно убрать ремень. Когда вы научитесь поддерживать положение без ремня и кирпича, пора убирать последнее приспособление — стену. Она приносит уверенность, но и портит позу. Если вы все время стоите у стены, ваше тело все равно изгибается. Чтобы поймать равновесие, нужно вывести ноги прямо над плечами, вытянуть тело в одну линию.

Когда вы готовы практиковать без ремня и кирпича, попробуйте балансировать. Один из ключей к балансу — вытяжение рук. Общая ошибка — складывать ладони домиком, притягивать мышцы предплечий и пальцы к локтям, но в таком положении вы никогда не найдете устойчивого равновесия. Наоборот, вытягивайте пальцы вперед, пытайтесь прижать всю ладонь, предплечья к полу более плотно, как стопы в Тадасане.

Используя все то, чему мы успели научиться, прыгните в Пинча Маюрасану. Дотроньтесь ногами до стены. Вытягивайте бедра к потолку. Правой пяткой опирайтесь на стену, вытягивайте обе ноги, оторвите левую ногу от стены и выведите ее на один уровень с плечами (фото 4). Когда вы находитесь вниз головой, бывает трудно четко отслеживать, как расположено тело, чтобы выйти на один уровень с плечом, ногу, скорее всего, нужно будет увести гораздо дальше к центру комнаты, чем вы думаете.

Когда нога будет над плечами, вытяните ее к потолку как можно сильнее. Тянуть нужно и ту ногу, которая находится на стене, чтобы тело не изгиба-

лось, становясь похожим на банан. Когда нога будет над плечом, проверьте правильность положения. Расслабьте фронтальную поверхность ребер, подтяните их вверх и вытягивайте туловище по всей длине. Теперь медленно отрывайте от стены правую ногу, пробуйте держать ноги вместе. Как только они соединятся, снова вытягивайте все тело. Соедините все точки — отследите одну линию энергии от локтей к плечам, ягодицам и пяткам.

БАЛАНСИРУЙТЕ БЕЗ УСИЛИЙ

Если вы занимаетесь регулярно, то скоро сможете легко удерживать равновесие. Научитесь вытягиваться изнутри. Центральный канал в теле станет чистым и спокойным, постепенно вы научитесь не полагаться на стену. Но это тоже можно делать постепенно. Вначале, отойдите от нее на такое расстояние, чтобы вы могли коснуться ее, только если вас случайно занесет назад. Когда вы почувствуете уверенность, можно переходить к центру комнаты. В центре комнаты можно работать в позе ножниц. С разведенными в стороны ногами легче держать равновесие. Входите в это положение как обычно. Поднимите левую ногу и легко оттолкнитесь от пола, контролируя положение. Когда вверх пойдут обе ноги, разведите их в стороны, левая сзади туловища, правая спереди асаной. Когда поймаете равновесие, можете медленно соединять ноги (фото 5). Работая с асаной, постоянно меняйте толчковую ногу. Это поддержит баланс, нельзя допускать, чтобы доминировала одна сторона, необходимо развивать обе. Когда вы будете чувствовать себя свободно в центре комнаты, учитеесь не подбрасывать, а поднимать ноги. Примите позу как на фото 1 и подойдите как можно ближе к рукам. Вытягивайте плечи, торс и бедра. На вдохе поднимите левую ногу вверх, вытягивая ее к потолку. Когда нога будет над плечом, поднимитесь на носок правой ноги, идите дальше — поднимитесь на самые кончики пальцев. В этот момент левая нога будет почти в Пинча Маюрасане. Чтобы выйти в позу, просто поднимите ногу от пола. Будьте терпеливы, чтобы добиться такого выхода, нужно выводить плечи на один уровень со стопами, для этого должны быть хорошо раскрыты плечи. Не забудьте вытягиваться всем телом.

Почувствуйте, как нижняя часть живота расслабляется и естественным образом притягивается к позвоночнику — возникает спонтанная легкая уддияна бандха. Когда будете вытягивать позвоночник, не позволяйте передней поверхности бедра раздуваться, внутренние поверхности бедер продвигайте назад, вытягивайте ноги вверх из центра тела.

Эта поза научит вас, что баланс, если он исходит изнутри, не требует усилий. Его не нужно привносить извне, когда мы правильно выстраиваем тело, всё приходит само.

Когда вы поймете это, ваша Пинча Маюрасана может стать такой же захватывающей дух и прекрасной, как перо павлина, в честь которого названа асана.

ТАТЬЯНА ТОЛОЧКОВА

сертифицированный инструктор йоги Айенгара

При подготовке статьи использованы материалы зарубежной печати и интернета в переводе Марии Воробьевой

фото © Марии Воробьевой

ОСНОВЫ УНИВЕРСАЛЬНОЙ ЙОГИ И ПРИНЦИПЫ ЦИФРОВОЙ БАЛАНСИРОВКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЕЙ ХАТХА-ЙОГИ

(Черновые фрагменты новой книги Андрея Лаппы).

Согласно сутрам Аштанга-йоги мудреца Патанджали: «Йога есть непорождение видоизменений в сознании».

Эти видоизменения в сознании являются результатом неконтролируемых процессов восприятия. Поэтому развернуто: „Йога есть состояние **контролируемого** непорождения видоизменений в сознании».

Абсолютное непорождение видоизменений в сознании означает их отсутствие и, как следствие, приводит к полному уравниванию сознания, цельности и совершенному Единству.

Как видно из вышесказанного, **волевой контроль** является необходимым условием для достижения цели Йоги как таковой.

Для обычных людей существует пять каналов восприятия: обаяние, вкус, зрение, тактильные ощущения и слух. Поэтому за века эволюции практической технологии Йоги были развиты несколько специализированных методов контроля этих органов восприятия и соответственно несколько подвидов информационного контроля:

Мантра-Йога — контроль звукового восприятия; Янтра-Йога контроль зрительного и образно-цветового восприятия; Хатха-Йога — контроль тактильного восприятия; и Аюрведа — контроль вкусового и обаятельного восприятия.

Таким образом, в основе большинства практик Йоги, воздействующих на те или иные оболочки (Майа-Коши) и энергетические процессы в них, прежде всего, лежит Сознательный Волевой Контроль:

Ямы — кармических законов; Ниямы — личной дисциплины на духовном пути; Асан — статических положений тела; Виньяс — динамических движений; Пранаям — режимов дыхания и зависящих от них энергетических процессов; Бандх — направления и качества потоков энергии (Пран и Вайю) в каналах (Нади); Мудр — энергетических контактов и движения энергии по специальным контурам; Рас — психоэмоциональных состояний; Дришти — направления взгляда и внимания, устойчивости внимания и качества процесса восприятия: отвлечения (Пратъяхара), сосредоточения (Дхарана) и созерцания (Дхьяна);

Объем этой статьи ограничен. Поэтому в ней будет рассмотрена только методика построения тренировочных последовательностей Хатха-йоги, позволяющая достичь непорождения видоизменений в сознании, за счет развития практических навыков сначала сознательного порождения специальных сигналов восприятия и затем, на основании этого, последующего контроля всех сигналов восприятия.

Контролируемое выполнение специальных упражнений Йоги, воздействующих на различные оболочки человеческого существа (Коши) порождает специально заданные сигналы восприятия — воздействия, определяющие результирующее состояние сознания. Именно в таком контексте следует рассматривать методику и практику Хатха-йоги.

В основе методики воздействия Асан и их последовательностей на сознание практикующего, лежит знание о Мармах — активных зонах на поверхности и внутри тела (см. подробнее тексты по Аюрведе — традиционной индийской медицине).

Техника большинства Асан предполагает фиксацию тела в предельных положениях с максимальной глубиной подвижности как минимум в одном но, как правило, в нескольких суставах тела одновременно. А максимальная подвижность, в свою очередь, зависит от состояния закрепощенности мышц, растянутости сухожилий, пластичности суставных сумок, врожденной формы и относительных пропорций костей скелета, а также от мышечных и жировых объемов. При этом большинство суставов, мышц и даже костей, имеют активные поверхностные и внутренние сигнальные зоны — Мармы.

При выполнении любой Асаны оказывается воздействие на Мармы в тех или иных направлениях подвижности, но особенно — в предельных направлениях подвижности.

Такое воздействие на Мармы порождает соответствующие сигналы восприятия — ощущения, которые транслируются через органы чувств к мозгу и влияют на соответствующие двигательные центры.

Различные сигналы восприятия, достигающие центров мозга, оказывают на него соответствующие воздействия и приводят к специфическим реакциям центров мозга, после завершения воздействия на них, что в конечном итоге задает результирующий эффект — состояние сознания после завершения практики Асан.

Во время выполнения Асан воздействие на двигательные центры мозга будет концентрированным, а после их завершения будет наблюдаться переход нейронов всех задействованных в ходе тренировки зон мозга в пассивное состояние.

Если тренировочная последовательность состоит из неполного набора Асан, которые оказывают воздействие на отдельные двигательные центры мозга, но Асаны, воздействующие на другие двигательные центры в эту тренировочную последовательность не включены, то и суммарная реакция мозга на такую практику будет не уравновешенной. Какие-то зоны мозга будут реагировать и переходить в пассив, а другие, не задействованные зоны мозга, останутся в неизменном состоянии.

Если же тренировочная последовательность состоит из полного набора Асан, воздействующих на все двигательные центры и эти Асаны воздействуют на Мармы во всех основных направлениях подвижности суставов в ходе одной тренировки, то суммарная реакция мозга на такую практику будет всесторонне уравновешенной. При этом все двигательные центры мозга перейдут в пассив и это будет способствовать погружению в глубокий покой всех процессов в сознании. В этом покое уже не останется места видоизменениям в сознании.

Такая методика наиболее эффективно работает

для начинающих, не имеющих должных теоретических знаний и опыта. При чем автоматически. Выполнив такую тренировку, новички без всяких предварительных лекций, напрямую достигают глубокого покоя и равновесия сознания, только за счет воздействия изложенной выше технологии.

Следует заметить, что некоторые практикующие замечают погружение в созерцательное состояние уже после выполнения коротких серий из нескольких Асан, не оказывающих воздействие на все двигательные центры мозга. И считают, что для них достаточно иметь достигнутое состояние начального погружения во внутренний покой и созерцание. Их это устраивает. Но, для того, чтобы быть объективно уверенным в этой достаточности, нужно сначала испытать покой более глубокого уровня и совершенство равновесия в сознании, которые достигаются в процессе выполнения тренировочных последовательностей, состоящих из полного набора Асан, воздействующих на все направления подвижности за одну тренировку и соответственно, на все двигательные центры мозга.

Понятно, что выше изложенные аргументы более актуальны для начинающих практиков, пока только стремящихся к достижению контроля видоизменений в сознании. А для опытных же и искушенных практиков может оказаться достаточным выполнить одну простую Асану сидя, чтобы с помощью волевого контроля перейти в состояние непорождения видоизменения в сознании. Однако предлагать такой вариант контроля новичкам является по меньшей мере непониманием ситуации в которой они находятся при отсутствии у них необходимого опыта и навыков волевого самоконтроля.

Аналогично процессам, известным в информатике, восприятие сигналов ощущений в теле практикующего имеет элементарную величину — бит. И общее воздействие на те или иные центры мозга определяется количеством «битов передачи нейронных сигналов» и их интенсивностью. Количество определяется временем фиксации Асаны, а интенсивность — ее уровнем сложности.

Таким образом, на основании рассмотренных выше внутренних процессов в ходе практики и при наличии мотивации достигнуть основной цели Йоги-контроля всех возможных видоизменений в сознании и их последующего всестороннего уравнивания (на уровне физиологических и энергетических оболочек в Хатха-йоге), становится очевидной необходимостью:

1. Знания и применением в одной тренировочной последовательности полного набора Асан, воздействующих на все суставы рук, ног и туловища во всех основных направлениях подвижности;

2. Уравнивание всего комплекса сигналов восприятия, получаемых в ходе выполнения Асан в процессе тренировки, за счет контроля «битов нейронных информационных сигналов» по количеству (времени) и по интенсивности (уровню сложности).

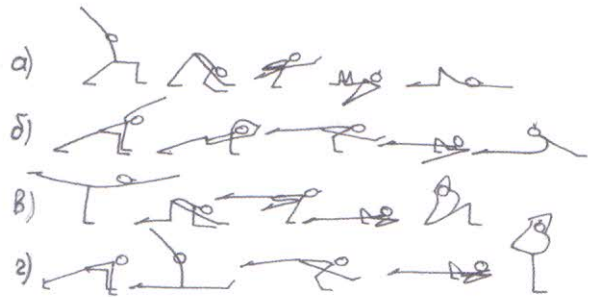
Для лучшего понимания излагаемых принципов, рассмотрим практический пример **цифровой балансировки тренировочной последовательности Хатха-йоги.**

В предыдущем номере этого журнала мною были представлены различные пространственные структуры тренировочных последовательностей. На основе этого материала появляется возможность применить принципы цифровой балансировки этих структур тренировочных последовательностей (см. «ЙОГА» № 3-2003 г.).

Например, если использовать во время тренировки чередование различных состояний и направлений подвижности для ног, рук и позвоночника, то можно применить множество вариантов их цифровых сочетаний обеспечивающих уравнивание такой тренировочной последовательности.

Рассмотрим как один из вариантов, ассиметричную последовательность, состоящую из пяти Асан: по одной «силовой» и одной «гибкостной» Асане для рук и ног, и одной «гибкостной» Асане для позвоночника. Будем использовать цифру «пять» как неизменяемую в ходе рассматриваемой ассиметричной части тренировки и разобьем эту часть тренировки на четыре связанных между собой блока одной ассиметричной серии.

Блок 1 (Рис.1а): Вирабхадрасана 1 (как «силовая» для ног) — Триконасана (как «гибкостная» для ног) — Эка Пада Бакасана 1 (как «силовая» для рук) — Бхуджа Сама Конасана (как «гибкостная» для рук) — «Шейно-грудной прогиб назад» (как «гибкостная» для позвоночника).



Блок 2 (Рис.1б): Паршваконасана (как «силовая» для ног) — Ардха Кала Бхайравасана (как «гибкостная» для ног) — Эка Пада Коундиньясана 1 (как «силовая» для рук) — Бхуджа Ардха Титибхасана (как «гибкостная» для рук) — Бхуджангасана (как «гибкостная» для позвоночника).

Блок 3 (Рис.1в): Вирабхадрасана 3 (как «силовая» для ног) — Ардха Хануманасана (как «гибкостная» для ног) — Эка Пада Бакасана 2 (как «силовая» для рук) — Бхуджа Ардха Вирасана (как «гибкостная» для рук) — Раджа Капотасана (как «гибкостная» для позвоночника).

Блок 4 (Рис.1г): «Бегун» (как «силовая» для ног) — Хануманасана (как «гибкостная» для ног) — Эка Пада Коундиньясана 2 (как «силовая» для рук) — Бхуджа Ардха Падмасана (как «гибкостная» для рук) — Натараджасана (как «гибкостная» для позвоночника).

Любая ассиметричная Асана в тренировочной последовательности должна быть уравновешена такой же, но зеркально противоположной Асаной.

В зависимости от выбранной пространственной структуры выше представленные блоки могут быть организованы и уравновешены по-разному.

Если в ходе выполнения предложенной ассимет-

ричной серии Асан будет использоваться **структура «трехпроекционного пространственного креста»**, то Блок 1 может быть выполнен шагом-выпадом левой ногой вперед и после этого может быть уравновешен таким же зеркальным Блоком с шагом-выпадом правой ногой вперед. Затем Блок 2 может быть выполнен поворотом-выпадом левой ногой влево и после этого может быть уравновешен таким же зеркальным Блоком с поворотом-выпадом правой ногой вправо.

Далее Блок 3 может быть выполнен шагом-выпадом правой ногой снова вперед и после этого может быть уравновешен таким же зеркальным Блоком с шагом-выпадом левой ногой вперед. И в завершении Блок 4 может быть выполнен поворотом-выпадом правой ногой вправо и после этого может быть уравновешен таким же зеркальным блоком с поворотом-выпадом левой ногой влево.

Если в ходе выполнения предложенной ассиметричной серии Асан будет использоваться **структура «двойного квадрата»**, то Блок 1 может быть выполнен после первой Виньясы «животом вниз» и прыжка в поперечный Треугольник — поворотом влево. Затем Блок 2 может быть выполнен после второй Виньясы «животом вниз» и прыжка в поперечный Треугольник — вторым поворотом влево. Далее Блок 3 может быть выполнен после третьей Виньясы «выхода в стойку на руках» и опускания ног с разведением в поперечный Треугольник — с последующим поворотом влево. И в завершении Блок 4 может быть выполнен после четвертой Виньясы «выхода в стойку на руках» и опускания ног с разведением в поперечный Треугольник — с последующим поворотом влево.

Как видно из описания все четыре Блока выполняются в виде одной ассиметричной серии с поворотами в одну и ту же — левую сторону, до возвращения в исходное пространственное положение после четырех поворотов на 90 градусов влево. Только после этого выполняется такая же, но зеркально противоположная, уравновешивающая серия в другую — правую сторону.

Такие последовательности более распространены в буддийских школах тибетской и вьетнамской йоги, использующих длинные ассиметричные серии для формирования психоэнергетических следов в сознании — так называемых внутренних Мандал в сознании. Методики этих школ основываются на контроле ментальных процессов и широко используют внутреннюю визуализацию при выполнении тренировочных последовательностей. При этом психоэнергетические следы в сознании после завершения ассиметричных серий рассматриваются во внутреннем пространстве сознания как «след вихря на воде».

Два выше рассмотренных примера пространственных структур ассиметричных серий обеспечивают цифровую **поперечную** балансировку левой и правой сторон структуры тренировочной последовательности.

Кроме описанной выше балансировки левой и правой сторон аналогично применяется также **продольная** балансировка тренировочной последовательности. В этом случае симметричные серии Асан выполняются движениями вперед и назад относительно исходной, центральной стартовой точки: с Виньясами пробросами ног вперед сквозь руки или кувырками вперед и выполнением серий Асан «животом вверх»; и последующими возвратными Винья-

сами пробросами ног сквозь руки назад или кувырками назад и выполнением серий Асан «животом вниз».

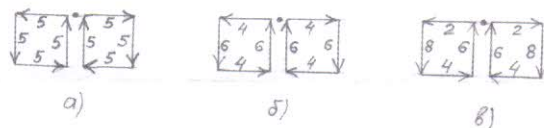
При этом также используются принципы цифровой балансировки: числа, уровня сложности и времени фиксации серий Асан с прогибами назад и с наклонами вперед.

Аналогичным образом достигается **вертикальная** балансировка тренировочной последовательности — путем контроля числа Асан выполненных в положении «головой вверх» и «головой вниз». Т.е. Асан стоя на ногах или сидя на полу «головой вверх» и Асан стоя на руках или на голове «головой вниз».

Для того, чтобы эффект уравновешивания был более совершенным, следует строить тренировочные последовательности из Асан одного и того же или как по крайней мере, сравнимого уровня сложности, обеспечивая этим уравновешенность практики по интенсивности.

Важно контролировать время фиксации в Асанах, управляя количеством «битов нейронных импульсов», оказывающих воздействие на двигательные центры мозга.

Например, интенсивность и уровень сложности Асан в положении «головой вверх» и «головой вниз» значительно отличаются. Это следует учитывать, используя для достижения равновесия «битов нейронных сигналов» при выполнении вертикальной балансировки, меньшее число и время фиксации более интенсивных Асан «вниз головой» по сравнению с большим числом менее интенсивных Асан «вверх головой».



Разумеется в качестве ключевых цифр в ассиметричных последовательностях может применяться не только цифра «пять», как в выше представленном примере (Рис.2а), но любые ключевые цифры. И например, в выше приведенном примере, первый и третий Блоки могут состоять из четырех Асан (цифра «четыре»), а второй и четвертый Блоки — из восьми Асан (цифра «восемь») (Рис.2б). Не исключен и вариант, при котором каждый Блок будет состоять из разного числа Асан (Рис.2в). И на основе этого, легко увидеть подобие между цифровыми соотношениями в тренировочных последовательностях и цифровыми соотношениями в Пранаямах с различной длиной вдоха, выдоха и задержек между ними. Ведь хоть тренировочная последовательность значительно длиннее и медленнее по сравнению с дыхательным циклом человека, но она также является формой Пранаямы, формой энергетических пульсаций и фаз впитывания и излучения Праны.

Президент Киевской Федерации Йоги
Андрей Лаппа
www.yoga.com.ua

«...А теперь они рекорд бьют
Все едят и целый год пьют»
В. Высоцкий

МИХАИЛ БАРАНОВ

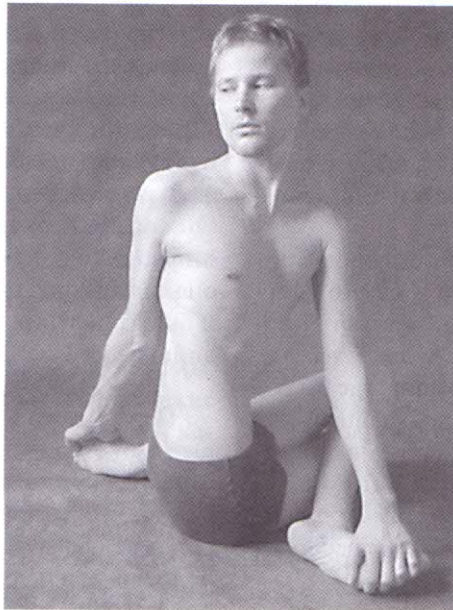
ЙОГИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ В СРЕДНЕЙ ПОЛОСЕ

Продолжение. Начало с в №3 за 2003 г.

Часть II

О СВОЙСТВАХ ПИЩИ. ТЯЖЕЛЬ И ЛЕГКОСТЬ

Пища по воздействию на тело делится на лёгкую и тяжёлую. Большинство продуктов — тяжёлые. Лёгкая пища — та, которая легко усваивается, в процессе пищеварения требует меньше энергозатрат. Тяжёлая — требует большего оттока крови к пищеварительным органам, и её остаётся меньше для работы мозга. Лёгкая пища благоприятна для интеллектуальной деятельности и медитативных практик. Тяжёлая лучше питает тело. Сделать пищу более лёгкой можно, употребляя её в меньших количествах или добавляя подходящие специи. В зависимости от силы Агни, тяжесть и лёгкость пищи для каждого сугубо индивидуальна. К тяжёлой пище Аюрведа относит молоко, сырые овощи и фрукты, чёрные бобы, говядину и свинину. К лёгкой — мёд, рис, маш, дичь (перечисление по убыванию легкости). Чёткого разделения не существует, поскольку свойства продуктов можно менять способом их приготовления. Например варка риса в молоке или с добавлением гхи, делает его более тяжёлым. Подогретое (но не кипячёное) молоко с добавлением мёда и специй — более лёгкое. Сильно влияют на возможности пищеварения сочетания продуктов. Разнородная по составу пища требует выделения различных соков и ферментов, различного времени для переваривания. Съедаемые за один прием несовместимые продукты будут «бороться» друг с другом за внимание тела, что может привести к несварению. В блюдах, где все ингредиенты готовятся вместе, продукты изменяют свои первоначальные свойства, превращаясь в единую субстанцию, благодаря чему пища легче усваивается. В целом животная пища тяжелее овощей, бобов и зерновых, а сырая тяжелее приготовленной на огне. Консервированная еда практически лишена Праны и на её усвоение организм вынужден расходовать собственную Прану. Рафинированные продукты лишены своей первоначальной структуры, что делает их малопитательными. Отсутствие натуральных масел, клетчатки и микроэлементов делает пищу сухой и неудобоваримой. Ре-



зультат их частого употребления — образование токсинов и загрязнение крови. Из-за отсутствия Праны, от такой еды не появляется естественное чувство насыщения, и, съедаясь в больших количествах, она вызывает только чувство заполнения объема желудка. Регулярное её употребление перегружает органы пищеварения. На очищение от шлаков и болезни расходуется наша энергия. Дефицит микроэлементов восполняется за счет внутренних резервов что преждевременно старит тело. Кроме того, из некачественного материала организм формирует некачественные ткани.

ЭНЕРГЕТИКА

С точки зрения затрат энергии на переваривание продуктов: сырые овощи, фрукты и молочные продукты охлаждают. Жиры и углеводы (например гхи и мёд) согревают. Поскольку температура пищи в основном близка к температуре окружающей среды, то её тепловое воздействие на организм незначительно. Ощутить её согревающие или охлаждающие свойства, можно только длительное время принимая один и тот же продукт. Энергетический (согревающий или охлаждающий) эффект в большей степени характерен для специй. Их грамотное использование требует не только практических и кулинарных навыков, но и элементарных познаний в области Аюрведы. В целом, приготовление на огне и добавление специй делает пищу более горячей. Не полезна очень холодная или очень горячая пища: и то, и другое требует дополнительных затрат энергии на терморегуляцию.

Ко всему вышеизложенному следует добавить, что схожие во многом системы йогического и аюрведического питания имеют несколько различные цели. Аюрведа делает акцент на достижение здоровья физического тела. Йога имеет целью расширение сознания за пределы, ограниченные физическим телом. В аюрведе баланс достигается за счет диеты и специальных препаратов, в хатха-йоге за счет практик асан, пранаямы и медитации.¹

¹ Подробнее смотри книгу Дэвида Фроли «Йога и Аюрведа».

Рекомендации для практиков — Хатха Йога Прадипика, 1.59-60

«Пища, которая запрещена (для йогов): горькая, кислая, острая, солёная, зеленые (*недозрелые* — прим. автора) овощи (кроме предписанных), кислые каши, растительные масла, кунжут и горчица, алкоголь, рыба, мясо, творог, пахта, мелкий горошек, плоды ююбы, пирожные, приготовленное на масле (*жареное*), асафетида (растительная смола) и чеснок.

Не принимай нездоровую пищу, то есть такую, которая вновь разогрета после остывания, которая является сухой (не содержит натуральных масел), которая является избыточно солёной или кислой, несвежей или содержащей слишком много (смешанных) овощей».

Воздействие горького, кислого, острого и солёного уже рассматривалось. Следует добавить, что помимо излишней стимуляции пищеварения, эти вещества вызывают в уме желание съесть больше. Имеет смысл их использовать только при ослабленном Агни как лекарство, в лекарственных дозах. Сюда же относятся горчица и асафетида (как острые специи), алкоголь. Соль, употребляемая в избытке, быстро старит тело, ослабляет мышцы и суставы, вызывает заболевания крови, снижая выносливость и работоспособность.

Предписанными являются листовые овощи наподобие шпината. В принципе, можно и нужно употреблять все не острые овощи и зелень местного происхождения. Существует небезосновательная теория, что растения, произрастающие в регионе, где вы родились и живёте, обладают более подходящей для местного климата энергетикой и набором микроэлементов. В Аюрведе есть такое понятие **Ватакасья** — это пища, которой питались поколения предков, считается что организм к ней генетически предрасположен.

В силу все тех же климатических особенностей, продукты, выросшие в разных широтах, могут обладать разными вкусами и свойствами, например, в Индии практически нет кислых сортов яблок (как известно сладкий вкус охлаждает — кислый согревает).

До недавнего времени в жарком климате Индии в виду отсутствия холодильников у большинства населения, процессы брожения и скисания продуктов происходили очень быстро. Пища, подверженная действию бактерий, плохо переваривается, вызывая в кишечнике гниение и образование Амы. По этой причине в «Хатха-йога Прадипике» не рекомендованы творог (особенно кислый) и пахта, считаясь тяжёлой и тамасичной пищей (хотя как источник белка творог, разумеется свежий, предпочтительнее мяса). Повторно разогретая еда теряет остатки Праны и питательности, превращаясь в мертвый груз для желудка. Пирожные так же не отличаются её высоким содержанием. В эпоху написания трактата в средневековой Индии в основном встречались лишь кунжутное и горчичное растительные масла, по свойствам

горячие и тяжёлые. Отсюда предостережение от их использования в пищу. Поскольку при частом употреблении они тяжелы для печени, благоприятно использовать их для питания через кожу, в виде массажа (особенно в холодном климате). Все нерафинированные растительные масла, используемые на Западе (оливковое, подсолнечное, тыквенное, льняное, кедровое), безусловно полезны, но не все были доступны практикам древности. Жареная пища возбуждает все три доши.²

Воздействие загадочных плодов ююбы, в отличие от пирожных, мало кому придётся испытать. Чеснок обладает многими полезными лекарственными свойствами, но очень тамасичен и раджасичен. Являясь сильным афродитиком, повышает количество семени, одновременно раздражая репродуктивные органы, что не способствует уравновешенности ума и соблюдению брахмачарьи. Однако может использоваться по необходимости как лекарство.

«Наиболее благоприятная пища для йога: хорошие крупы, пшеница, рис, ячмень, молоко, топленое масло, жёлтый сахарный песок, сахар кристаллизированный, мёд, сушёный имбирь, патола (пряность из огурцов), пять овощей (*местные листовые овощи*), фасоль (*и другие разновидности бобовых*) и чистая вода.

Йог должен принимать питательную и сладкую пищу, смешанную с топленым маслом и молоком; она должна питать дхату (основные компоненты тела) и быть приятной и подходящей.» (Хатха Йога Прадипика, 1.62-63)

Перечисляемые в шлоке 62 продукты имеют общее свойство — они саттвичны. Помимо этого приятны на вкус и питательны. При составлении диеты важно, чтобы новая пища вам нравилась. Не стоит резко исключать из рациона привычные продукты, не найдя для них подходящей замены.

Основное требование к пище в том, что она должна питать **дхату**³, все ткани и компоненты тела, создавая благоприятные условия для развития ума (ментальное тело) и духа (причинное тело).

Еще один важный момент для полноценного очищения и работы организма — употребление достаточного количества чистой воды. Её количество для каждого индивидуально, минимум — стакан сырой родниковой или хорошо фильтрованной воды утром (натощак), какое-то количество перед каждым приёмом пищи и стакан перед сном. В холодное время года лучше пить тёплую воду, в жаркое — прохладную. Чай, компот, сок и прочие жидкости не являются полно-

² Вата усиливается из-за сухости, увеличившейся в процессе жарки, Питта — из-за тепла и прогорклой жирности готового блюда, а Капха — из-за тяжести масла и клейкости пищи после жарки. Кроме того, жареная пища ослабляет зрение, и её нельзя потреблять регулярно. (Роберт Свобода. «Праkritи»)

³ Дхату — телесные ткани. Всего их семь видов: *Раса* — тканевые жидкости (включая хилус, лимфу и плазму крови), *Кровь*, *Плоть* (скелетные мышцы), *Жир*, *Кость*, *Костный мозг*, *Шукра* (мужская и женская половые жидкости). О свойствах подробнее см. Роберт Свобода «Праkritи».

ценной заменой чистой воды, так как перевариваются как еда, вызывая выделение желудочного сока.

СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ ЙОГИНА СРЕДНЕЙ ПОЛОСЫ

Исходя из всего вышеизложенного, кратко рассмотрим продукты, наиболее подходящие для питания практикующего хатха йогу в средней полосе. Продукты перечисляются по мере убывания количества саттвы, в список включены доступные в нашем регионе или подходящие замены.

Фрукты

По своей природе фрукты саттвичны и легки для усвоения. Можно использовать без ограничений любые местные фрукты и ягоды (не местные тоже) в соответствующий им сезон. Свежие или в виде свежесжатых соков. Реже печёные. Несвежие и подгнившие фрукты — тамасичны. В виде варений и консервированных компотов фрукты теряют большинство витаминов и при избытке сахара — раджасичны. Лучше заменять их сухофруктами (замоченными или с чаем). Хороши любые сушеные ягоды в виде морсов (залить кипятком и настаивать в термосе). Рекомендованный «Прадипикой» жёлтый (или коричневый, тростниковый и пальмовый) сахар у нас мало распространён, а белый рафинированный сахар однозначно лучше заменять мёдом или сладкими сухофруктами например финиками.

Овощи

Менее саттвичны, чем фрукты, и более тяжелы. Подходят любые сладкие и не острые овощи, такие как: огурцы, тыква, морковь, свекла, сельдерей, кабачки, репа, помидоры, баклажаны и т. д. Более тяжелые — картофель, бамя. Саттвичны не острые салаты и молодая ботва, зелень, в том числе и дикорастущая (сныть, подорожник, крапива) — они очищают кровь и содержат много полезных микроэлементов. Капуста в избытке раджасична, способствует газообразованию — это компенсируется тушением с добавлением гхи. Квашенная капуста, редька, редис, острый стручковый перец, лук и чеснок — раджасичны и тамасичны. Все прочие овощи, свежие, запечённые или приготовленные на пару — полезны.

Зерновые

Крупы — основа саттвичной диеты. Самый саттвичный — рис (басмати, бурый, чёрный и другие сорта), лучше не шлифованный. Шлифованный, полированный и пропаренный рис не полезен, из него вместе с оболочкой удалены полезные вещества (возможно, рис басмати — исключение, перед обработкой его обдают кипятком и часть веществ из оболочки смещается в центр зерна). Пророщенная пшеница — суперпродукт, наиболее подходящий для нашего климата, содержит целый набор витаминов и микроэлементов. Хорошо питает тело, буквально заряжая энергией (восстанавливает силы после болезни и при физических нагрузках). Однако в сыром виде для

многих может оказаться тяжеловата. Избежать этого можно, употребляя её в меньших количествах и тщательно пережёвывая (1-2 столовые ложки прогреть в гхи, добавить мёд по вкусу) или в виде лепёшек (которые к тому же более вкусны и легче усваиваются). Так же готовят рожь, реже овёс и ячмень (это технически сложнее, поскольку не удалена самая грубая оболочка зерна). Овёс по количеству белка превосходит все остальные злаки. Разумеется не мюсли, а цельная крупа. Обволакивающие и питательные свойства овсяного отвара успешно используют при избытке Агни (например при аллергии на молоко). Гречка, ячмень, просо, кукуруза — тоже благоприятны, но используются реже⁴. Хлебобулочные изделия из муки высшего сорта, полученной из зерна, лишённого оболочек, зародыша и праны — нежелательны. Зерновой хлеб более подходящий, ещё лучше, если он без дрожжей (существует мнение, что термофильные дрожжи при регулярном употреблении подавляют микрофлору). В столицах такой хлеб продается в супермаркетах. Пресные лепешки из муки грубого помола, приготовленные на манер индийских чапати, неплохая альтернатива традиционному хлебу, если находится время и желание их готовить.

Бобовые

Хороший источник белка, но тяжелы и способствуют газообразованию. Исключение составляют тофу (соевый сыр, полученный путём ферментации) и маш⁵. Далее следуют в порядке возрастания тяжести: красная чечевица, мелкая зелёная чечевица, чечевица крупная, нут. Еще тяжелее мелкая и белая фасоль, красная фасоль, горох, чёрные бобы. Значительно уменьшает «взрывоопасность» бобовых их предварительное замачивание, а лучше проращивание и удаление оболочек. Добавление специй во время приготовления тоже помогает.

Не вызывают особого доверия продукты из соевой муки («со вкусом курицы» и т.п.), соевое молоко («обогащённое»), майонез, шоколадные и грибные соевые пасты и другие подобные, как правило содержащие консерванты, избыток соли и специй. Тофу, производимый с нарушением или не знанием технологии — слишком жёсткий и тяжело усваивается (часто именуется «соевым сыром»). Качественный тофу — хорошо сферментирован, мягкий и нежный. Маш и нут прорастают за сутки (предварительно замоченные в тёплой воде на 4 часа), после чего хранятся в холодильнике до 4-5 дней.

Орехи

Семена и орехи — ценный компонент рациона, по своей природе саттвичны. Употреблять их лучше свежими или замоченными, а также слегка прожаренными (но не пережаренными и не солёными — иначе

⁴ Подробнее об этом см. Анастасия Семенова и Ольга Шувалова «Лечебные свойства злаков и круп».

⁵ *Кичари* — блюдо из лущёного маша и риса басмати — одно из основных в йогическом рационе. Используется после шанку пракшаланы (промывание пищеварительного тракта в хатха йоге), а также в Аюрведе как основа монодиеты при очищающей терапии в период выздоровления.

они теряют полезные свойства, приобретая тамас). Так как они тяжелы и плохо сочетаются с другой пищей, их лучше употреблять понемногу как самостоятельное блюдо, или в сочетании с сочными овощами, салатной зеленью, вымоченными сухофруктами. Легче усваиваются в виде коктейлей (с вымоченных орехов удаляют шелуху, перемалывают и взбивают с водой в блендере на большой скорости). Из доступных у нас особенно полезны миндаль и кедровые, а так же кешью, грецкие, лещина, бразильские, фундук, тыквенные и подсолнечные семечки, абрикосовые косточки. Орехи маслянисты и питательны, их согревающие свойства хорошо подходят для холодного климата.

Молочные продукты

Особенно тёплое отношение у йогов к охлаждающим молочным продуктам. Наибольшей саттвичностью и количеством полезных веществ обладает свежее, не кипячёное, не пастеризованное, не гомогенизированное молоко, от хорошей, здоровой коровы (или козы), которую не кормили антибиотиками и комбикормом. Подверженное различной обработке молоко приобретает тамасичные свойства и способствует выработке Амы. Антибиотики, которыми кормят коров, частая причина аллергий на промышленное молоко. Полезность различного обогащенного витаминами и прочим молоком вызывает сомнения. Значительно проще с кисломолочными продуктами, они дольше хранятся и при наличии различных штаммов бифидобактерий и свежести легче усваиваются. Они менее саттвичны, а при бурном росте бактерий и скисании становятся тамасичными. Из имеющихся в продаже лучше искать более качественные, изготовленные из свежего продукта, а не порошка. Любые натуральные домашние продукты всегда предпочтительней. При умеренном употреблении хороши домашние несоленые сыры, наподобие панира, адыгейского (солёные типа сулугуни или брынзы предварительно можно вымачивать), свежий творог. Твёрдые сорта сыров, в приготовлении которых используются ферменты, полученные из желудков забитого скота — очень тяжелая пища, «модные» сыры с плесенью — прекрасная доза тамаса. Из жиров идеальный продукт гхи — очищенное топлением сливочное масло. Его многочисленные питательные и лечебные свойства превозносятся в трактатах по йоге и аюрведе. Меньше подходит для постоянного употребления обычное сливочное масло (промышленное содержит добавки, которые «выходят» при его перетапливании), еще меньше — сметана и сливки.

Молоко — самостоятельная еда. Лучше всего употреблять его отдельно, либо с добавлением гхи и мёда, со специями. Мёд и специи, такие как шафран, имбирь, кардамон, корица и гвоздика — улучшают его усвоение, устраняя излишнюю капху. Более, чем 350 мл молока за один раз, организм обычно полноценно не усваивает.

Масла

Большинство масел обычно тяжелы и в больших

количествах нежелательны. Однако гхи можно использовать без ограничений, добавляя в различные блюда. Саттвичны кунжутное и кокосовое, из более доступных для повседневного употребления — нерафинированные оливковое, льняное, подсолнечное. Высокие питательные и лечебные свойства у масел из зародышей пшеницы, тыквенного, кедрового, грецкого ореха, конопляного, рыжикового.

Сладости

В умеренных количествах — мёд и пальмовый сахар-сырец саттвичны. Все рафинированные сахара и продукты их содержащие, предполагается не использовать. При нагревании мёд становится токсичным и тамасичным.

Специи

Саттвичные специи — имбирь, кардамон, корица, фенхель, кориандр, куркума (халди). Остальные в большинстве раджасичны. Их можно умеренно использовать как вариант, когда раджас противодействует тамасу, косвенно увеличивая саттву. Количество соли лучше минимизировать, некоторые предпочитают пищевую морскую соль.

Напитки

Чистая родниковая вода, заваренные саттвичные травы (можно использовать местные травы, если вы можете отслеживать их воздействие). Можно употреблять различные сорта зелёного чая и матэ, они в умеренных количествах саттвичны, и, как принято считать, улучшают работу ума. Чёрный чай тяжелее и более сильный стимулятор.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЙОГИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

- Пища должна быть преимущественно саттвичной.
- В приготовлении желательно сохранять в пище максимальное количество праны. Для этого пища должна быть простой (минимальная термообработка без кулинарных излишеств, используя не более двух операций, но просто — не обязательно примитивно).
- Готовить и принимать пищу желательно в эмоционально уравновешенном состоянии (чему способствует соблюдение ямы и ниямы, освящение пищи мантрой при приготовлении и перед едой). Не отвлекаясь на разговор, чтение или телевизор, и сохраняя состояние осознанного присутствия.
- Не переедать (заполняя желудок не более, чем на половину объема). Насыщение определяется не тем, «сколько», а тем, «как».
- Тщательно жевать, смешивая пищу со слюной (придерживаясь правила — «жидкую пищу ешь, твердую пей»). Самые тонкие компоненты праны усваиваются ещё во рту.
- Пить воду перед едой. Не запивать во время еды и час или более после (в зависимости от количества и состава пищи), дабы не «заливать» пищеварительный огонь. Допустимо употребление зелёно-

го чая, если пища слишком сухая.

- Составлять диету, исходя из своей конституции, климатических условий и реальных потребностей. Не впадать в крайности аскетизма. Быть внимательным к текущему состоянию и возможностям тела.
- Поддерживать хороший «внутренний огонь» — Агни. Этому способствует выполнение шаткарм, асан и пранаям⁶. Агни наиболее силён после полудня, когда активен солнечный канал (дыхание через правую ноздрю — один из способов его усилить, чтобы её открыть, непосредственно после еды можно ненадолго прилечь на левый бок).
- Не есть, не испытывая чувства голода. А также тяжёлую пищу перед сном (лучше за 2-3 часа до сна вообще не есть).
- Продумывать сочетание продуктов. Не перемешивать за один прием слишком разнородную пищу. На разные продукты выделяется разный желудочный сок и ферменты, а так же требуется различное количество времени на их переваривание в желудке⁷.
- Не стоит сразу после еды заниматься физическим трудом или упражнениями. Не слишком продуктивна в первые час — два и интеллектуальная деятельность.

⁶ Крией, связанные с очищением пищеварительного тракта (вамана дхаути, шанкх пракшалана и др.), асаны и практики, воздействующие на область живота (маюрасана, йога-мудра, скрутки, агнисара, наули), «разогревающие» пранаямы типа капалабхати, бхастрики, сурья бхедана пранаямы. После еды благоприятной для пищеварения считается единственная поза — ваджрасана.

⁷ О правильных сочетаниях продуктов написаны целые тома, порою несколько расходящиеся во мнениях, их достоверность проверяется лишь на практике индивидуально. Хотя книги по Аюрведе таких авторов как Васант Лад, Роберт Свобода и Дэвид Фроули у автора статьи вызывают наибольшее доверие.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГХИ

В завершение этой статьи мы открываем рубрику йоговских рецептов, которая, если читателям будет интересно, станет присутствовать в каждом номере. Начнем с самого-самого «стратегического» продукта — топлёного масла.

Чем выше качество исходного продукта — тем качественней гхи. Из дешёвого масла, а уж тем более подделанного «под масло» маргарина (так называемые «мягкие масла»), хорошего гхи не получится. Существует несколько способов его приготовления. Рассмотрим поэтапно самый быстрый и простой.

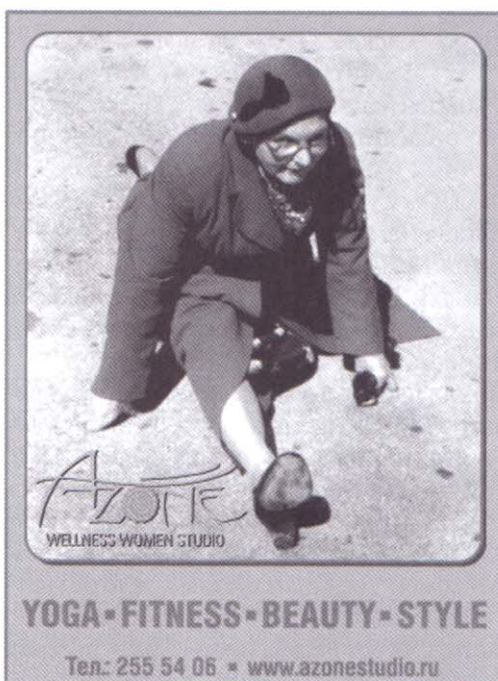
1. Посуда — удобней всего с не пригорающим покрытием или с широким, утолщенным дном. В принципе подойдет любая посуда, но это немного усложнит процесс, т.к. масло будет больше пригорать.

2. Растопить, довести до кипения. Далее отрегулировать нагрев таким образом, чтобы масло не кипело, а только слегка поднимались со дна пузырьки. В зависимости от количества масла и диаметра дна посуды этот процесс длится от 30 мин до 2 часов. 500 грамм, в зависимости от сорта, перетапливается за 1-1,5 часа.

3. В процессе происходит выпаривание воды, отделение молочного белка и других веществ, которые поднимаются в виде пены, её нужно снимать. Перетапливают до того момента, пока масло не станет полностью прозрачным, без посторонних вкраплений, запахом напоминая жареный поп корн.

4. Далее топить не имеет смысла. Желательно профильтровать через марлю, при наличии плавающих, пригоревших частиц.

5. Хранить можно без холодильника. Если масло перетоплено качественно, оно очень долго не портится даже при теплой температуре.



AZOTE
WELLNESS WOMEN STUDIO

YOGA • FITNESS • BEAUTY • STYLE

Тел.: 255 54 06 • www.azonestudio.ru

СЕМИНАР ПО ХАТХА ЙОГЕ

с 30 мая по 8 июня

Недалеко от Лазаревского (Сочи)

в живописном месте рядом с морем



Проводят инструкторы Аштанга Йога Центра
Буланова Ольга и Баранов Михаил

Корректировка асан и построение последовательностей
Курс Пранаямы. Для желающих - Шаткармы
Детальное рассмотрение техник и нюансы практики

ЗАПИСЬ И СПРАВКИ: По телефону: 8-926-204-4007
по e-mail: yogalady@yandex.ru

Некоторые думают, что раньше, во времена так называемого «застоя», никакой йоги в СССР не было и в помине. Однако это далеко не так. Множество энтузиастов, групп, секций практиковали йогу, пользуясь зачастую отрывочной и неточной информацией, но достигая в своем деле не меньших, а подчас и больших успехов, чем нынешние практикующие, зачастую ленивые и избалованные потоком информации и множеством имеющихся возможностей. Тогда йогой занимались по-другому.

КАК МЫ УЧИЛИСЬ

Лишь только тот достоин жизни и свободы,
кто каждый день идет за них на бой.

Гёте

Здесь мало знания и умения —
не обойтись здесь без терпенья.

Гёте

С ПЕРЕХОДОМ ИЗ МОДНЫХ направлений фитнеса, таких, как, аэробика, шейпинг и т.д., у начинающих практиковать складывается искажённое представление о йоге и её составной части — хатха-йоге. Многие совершенно не представляют себе, что же реально стоит за общеизвестной фразой из «Хатха-Йога Прадипика»: «Молодой, пожилой, очень старый, даже больной и дряхлый — все смогут достигнуть совершенства в Йоге постоянной практикой».

Самый распространённый вопрос — а сколько нужно времени, чтобы сделать так, как инструктор (лотос, шпагат и т.д.), — и никто не спросит, а для чего всё это нужно? В чём смысл работы с телом? А попрыгав 15 мин. на коврике и посидев 2 мин. с закрытыми глазами, многие думают, что это и есть йога. Но проходит неделя-другая и ничего не происходит. На смену увлечению внешними эффектами приходит разочарование.

Да, действительно, йога освобождает нас от жизненных страданий, от болезней тела и души. Она даёт уверенность в себе, спокойствие, самообладание. Это искусство познать самого себя и правду жизни. Йога — учение о функционировании организма, мозга, интеллекта в процессе достижения свободы.

Но всё это можно понять, если с первых шагов своей практики вы пытаетесь соприкоснуться с внутренними аспектами практики. И в этой связи, вспоминаются методики обучения «доперестроечного периода времени», когда был не инструктор, а учитель йоги и никто не торопился поскорее засунуть ногу за голову и крикнуть «вау» или «йес» — у меня получилось!!!

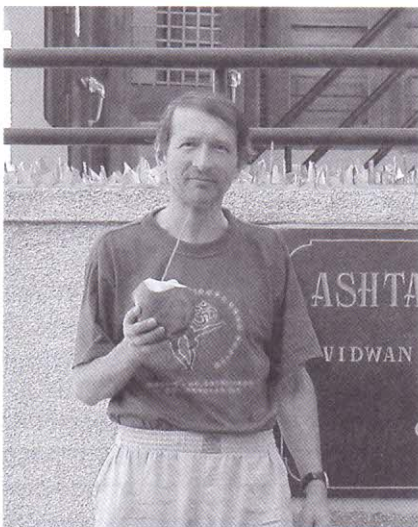
Всё начиналось с простых вещей, но более основательно, начиная с фундамента — работы с телом, осмысливался каждый шаг, и результат приходил не быстро, но верно. И самое интересное то, что называют йогой — всё это реально работало, но при разумном и осмысленном подходе.

Первые шаги были очень простые — разучивали приёмы разогрева организма и массаж ног, мышечно-суставную гимнастику стоя, давались полезные советы для занятий дома, правила ежедневной гигиены, в том числе известное сейчас уже всем промыва-

ние носа. Затем разучивали Сурья Намаскар — сначала просто как последовательность асан, затем подключали дыхание, т.е. каждое движение выполнялось на вдохе или выдохе, и уже после освоения динамического варианта разучивали Солнечные Мантры. В каждом цикле Сурья Намаскар 12 движений и Солнечных Мантр тоже 12, поэтому предлагалось два варианта выполнения Сурья Намаскар: на каждое движение произносить очередную мантру или произносить одну мантру во время всего цикла, делая при этом 12 циклов Сурья Намаскар. Очень интересно работать с мантрами, потому что мантра

удерживает концентрацию сознания, а когда вы сбиваетесь легко отследить потерю концентрации. Вот эти 12 солнечных мантр: Ом Митрайе Намаха, Ом Равайе Намаха, Ом Сурьяйе Намаха, Ом Бханаве Намаха, Ом Кхагайе Намаха, Ом Пушне Намаха, Ом Хираньягарбхьяйе Намаха, Ом Маричайе Намаха, Ом Адитьяйе Намаха, Ом савитре Намаха, Ом Аркьяйе Намаха, Ом Бхаскарайе Намаха, Ом Савитре Сурья Нараяния Намаха.

Затем давали значительное количество упражнений по глазной терапии и только после этого приступали к разучиванию небольших комплексов асан. Особенно трудно давались первые шаги. Требовалось терпение и некоторая дисциплина, чтобы понять силу стереотипов и привычек, в плену которых мы все безмятежно пребываем. Да, болят суставы, тело не гнётся, ничего не получается. Всё очень просто — тело нужно почистить. И вот первая процедура — рисовая терапия, которая длится, правда, целых 40 дней. Очень удобная вещь — решены проблемы с завтра-



ком. Покупаешь 2 килограмма дешёвого риса 2 сорта, берёшь 4 баночки из под майонеза (в недалёкие времена были и такие), пронумеровываешь их и замачиваешь по 2 столовые ложки риса в каждой баночке, чередуя баночки по кругу, а когда баночка под №1 возвращается на своё место, варишь рисовую кашу всего 5 минут. На завтрак только каша и после нее нельзя ни пить, ни есть 4 часа (тоже очень удобно), но самое интересное, что при этом вводятся и другие жёсткие ограничения — нельзя есть мясо, рыбу, яйца, жареную и солёную пищу. Для меня это было проблемой, потому что я полагал, что без мясной пищи не выдержу. Но весь фокус в том, что если добросовестно отнестись к очистительным процедурам, то результат ошеломляет и приходит быстро и внезапно. Главное — успеть его осознать. И так прошло 40 дней,...а что же я сумел осознать? Моя привычка к мясу куда-то ушла, а главное, ушли мысли, что «без мяса в средней полосе не обойтись». Первая победа, а если немного подумать, то можно понять, что очищая тело, мы очищаем более тонкие свои составляющие. Уходят тупые привязанности и стереотипы.

В те времена, в основном, заниматься приходили, как правило, слабые и больные люди. Поэтому наряду с очищением организма необходимо было и укреплять внутренние органы. Хороший пример такой практики — Вамана Дхоути. Продолжительность освоения тоже 40 дней. Начало, скажем честно, невесёлое. Берёшь 3 литровую банку тёплой воды, добавляешь соды и соли, садишься на корточки и потихоньку выпиваешь. Затем самое интересное, — два пальца в рот и фонтан ... И когда в этом фонтане наблюдаешь разные составляющие, начинаешь понимать, что можно есть, а что совсем и не нужно, т.е. озарение приходит почти мгновенно без книг и учителей. Количество воды постепенно уменьшается до одного стакана без соды и соли, а мышцы желудка укрепляются до автоматической способности к самоочищению. Ещё одна ступень постижения. Можно пойти дальше, глотая бинт хорошо очищать стенки желудка и пищевода. Но самые мощные залежи, как вы понимаете, находятся в 12-перстной кишке, где собственно и находятся «корни» физического тела, образуется кровь, которая циркулирует по всему телу и откладывает в суставах и позвонках крупницы этих мощных залежей. Поэтому, чтобы пресечь это самоотравление, как правило, предлагается занимательная процедура — Шанк Пракшалана. Поначалу, это очень вещь изнурительная, но опять же, немного терпения и можно увидеть, какая чистая водичка выходит после очистки корневой системы.

Удаляя слой за слоем грязевые пласты из своего тела, начинаешь замечать и осознавать более тонкие его составляющие: множество тяжёлых, мрачных, плохих мыслей. Первый признак того, чтобы перейти к более серьёзным очищениям. Одним из них является, так называемое, лечебное голодание, которое охватывает сразу все составляющие — физическое тело, эмоции и ментал. Если оно выполняется грамотно,

то это своего рода глубокое медитативное состояние, которое не только очищает, но и гармонизирует все слои нашего тела. Осваивается этот метод постепенно, начиная с одного дня. Формула всё та же, чем труднее вначале, тем сильнее зашлаковано ваше тело. Лучший способ освоения — обратиться к людям, которые прошли через это от начала до конца. Такие люди есть в любом более-менее традиционном Центре Йоги.

На фоне этих чисток асаны более эффективно включают «внутренние моторчики» нашего тела. Проходит год-другой и начинаешь ощущать, что в теле создаётся и удерживается некий энергетический потенциал, который нарабатывается не только асанами, но и подключением пранаям и медитации. И здесь, конечно, нельзя не упомянуть о регулярной чистке носоглотки: катетер, смазанный подсолнечным маслом, для грубой обработки — снятия слизи и душ для носа подсоленной водой (особенно это полезно людям с избытком Капхи) для более тонкой. Процедура очень простая, но эффект потрясающий. Не только улучшается качество дыхания, но, как и любая очистительная процедура, эффект быстро проявляется на тонком уровне. И постепенно начинаешь понимать, что тело и сознание это единая структура — при очищении одного, очищается и другое.

Еще нам давались любопытные трактовки первых ступеней йоги для работы с сознанием:

1. Не передавать никому информацию, пока не сделал её своим опытом, навыком и умением.
2. Везде и всегда следует спрашивать разрешения.
3. Тебе надо, ты и делай.
4. Не обещай (если пообещал, умри, но выполни).
Надо говорить: хорошо, я постараюсь сделать.
5. Не просят, — не лезь.
6. В просьбе не отказывать.
7. Жить настоящим, а не прошедшим и не будущим.
8. Не осуждать и не критиковать

В процессе чисток нарабатывается опыт, который позволяет приступить к работе с более тонкими составляющими — ментальными. И здесь выясняется, что основным балластом, сковывающим фактором, который можно сравнить только с залежами в кишечнике, является страх. А корнем всех страхов, как известно, является страх смерти. Поэтому для тех, кто серьёзно занимался йогой, давались практики, связанные с посещением морга и циклы ночных медитаций на кладбище. Очень интересная работа со страхами. Но об этом как-нибудь в другой раз...

Завершая эти короткие заметки, хотелось бы вернуться к эпиграфу, который в лаконичной форме выражает суть настоящей практики Йоги, приводящей к успеху. Только настойчивая и постоянная работа приносит желанные плоды.

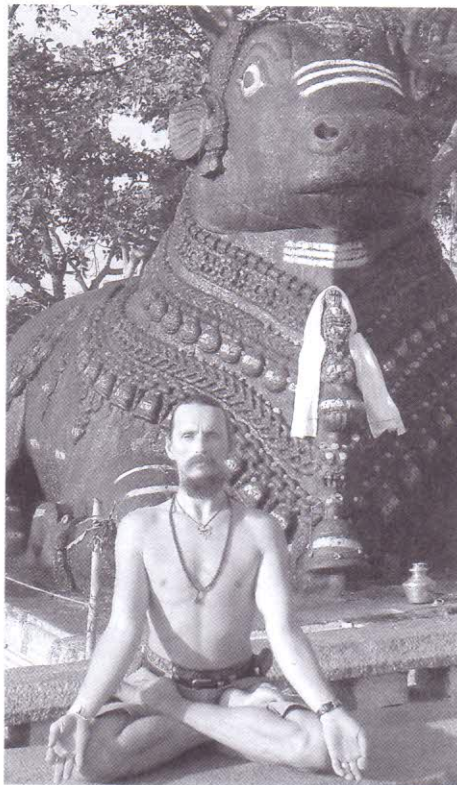
ЛЕОНИД ЛАНИН

МАЙСОР — СТОЛИЦА АШТАНГИ

НАЧНЕМ С ТОГО, что никакой Индии нет. Слово произошло от *hindi*, так называют себя последователи всех ортодоксальных школ индийской религии и философии (т.е. сюда не входят, скажем, джайны или буддисты, школы которых изначально тоже вышли из этой плодородной земли). Алфавитом деванагари (общим для санскрита — древнего священного языка и хинди — государственного языка для меж-национального общения в Индии, ибо местных языков здесь несколько десятков) название страны пишется как Бхарата. Наверное, многие читатели слышали когда-нибудь название такой книжки — Махабхарата (Великая Бхарата) — эпоха глубокой древности, рассказывающего об истории, философии, обычаях тех времен (кому лень читать 12 академических томов Махабхараты, тем более, что достать их практически невозможно, я очень рекомендую трехтомник Генри Лайона Олди «Черный баламут», в котором в художественной, очень увлекательной форме, изложена история потомков Бхараты.)

Так вот оттуда, издревле и идет название страны. Хотя в настоящее время, кроме общей государственной политики и одинаковых повсюду вездесущих рикши, между разными штатами на уровне простых жителей мало общего, очень сильно разнятся языки, обычаи, уклад жизни. Но глобализация, эта паршивая дочка современной цивилизации, и здесь постепенно устанавливает свои порядки. Уже в самой отдаленной деревне в ларьке из пальмовых листьев за 1.5 рупии можно купить одноразовые пакетики стирального порошка Tide и за 2 рупии Ariel, если где-то и можно купить растворимый кофе и чай в пакетиках, то в первую очередь вы увидите Nescafe и Lipton. Еще 20-30 лет, и не останется ничего, кроме развалин полуразрушенных храмов и рутины продолжающих по привычке соблюдать обычаев и ритуалов, смысла которых уже почти никто не помнит и не понимает. Впрочем, очень хочется ошибиться.

Многие жители Майсора, небольшого городка в Южной Индии, штат Карнатака, даже и не догадываются, что их город широко известен в мире благодаря всего двум людям: Свами Ганapati Сатчидананде, считающемуся аватарой Господа Датгареи, реализованному йогу и всемирно известному музыканту-



исполнителю и Шри Кришне Паттабхи Джойсу, нынешнему хранителю стиля аштанга виньяса йоги, реконструированному им вместе с его гуру — Шри Т. Кришнамачарьей, также долгое время жившему в Майсоре.

Никогда не ездите поездами ЗАС и так называемыми sleeper — если вы конечно цените минимальные удобства. Выбирайте только 2АС, а если вы любите экстрим и ищете на свою задницу приключений — в Индии их есть. То же касается так называемых local bus — это просто железные, с решетками на окнах, ящики для скота, которые кто-то с чисто английским юмором нарекает автобусами и в которых по какому-то недоразумению возят людей. Хотя, — кто я такой, чтобы судить, — может быть, им нравится? Мне — нет. Super fast — это уже похоже на средства транспорта, но неоткидывающиеся спинки

сидений делают длинные путешествия отличной компенсацией вашей практике йоги, в том плане, что если она (практика) спину лечит, то Super fast ее калечит. Что вам надо, так это super lux или sleeper bus, эти технические устройства на колесах более-менее приспособлены к езде на дальние расстояния (но не более 10-15 часов и в темное время, медленно поджариваться днем и в super lux малоприятно, так как имеющиеся в них кондиционеры включают весьма неохотно — из экономии) Они имеют мягкие, откидывающиеся сидения, а в sleeper bus широкие, как в бизнес-классе самолета, сидения, уходящие назад практически до лежачего положения.

В поездах туалетов не два, а целых четыре и они не закрываются никогда! Вот это в каком-то смысле гораздо более цивилизованный подход, чем в наших поездах, где за час до Москвы — санитарная зона и держите памперс про запас. При этом там висит табличка, что по возможности просьба не пользоваться туалетом на остановках, но только просьба. Индийские туалеты несколько отличаются от наших и больше похожи на таежные (где за одну дубину держишься, чтобы не упасть, а другой волков отгоняешь)... Вместо туалетной бумаги стоит железная кружка, прикованная цепочкой, что, в общем, для настоящего йога предпочтительнее.. И, уж не знаю почему, эти туалеты (я говорю про поезда и класс ЗАС и 2АС, которыми мне довелось пользоваться) почему-то гораздо чище, чем большинство наших и практически без запаха. Хотя вот



Центральная площадь Майсора



Ашрам Свами Ганapati Садчитананды



Храм на вершине Чамунда Хилл

мусор в Индии выбрасывают из окон поезда, автобуса и пр. безо всякого стеснения, как само собой разумеющееся, что не есть, на мой взгляд, хорошо.

Если вы собрались ехать на юг Индии, в Карнатаку (там расположен Майсор), Кералу или Тамилнаду, то, конечно, лучше воспользоваться самолетом из Дели, если позволяют средства, или прилететь из Москвы сразу в Гоа, а уж оттуда на поезде на юг. Потому что путешествовать двое-трое суток даже в относительно комфортабельном 2АС не самое интересное времяпровождение, хотя для первого раза попробовать стоит.

Безусловно, что не существует одного, лучшего стиля йоги для всех и глупцы или невежды, утверждающие, что они нашли (поняли, восстановили, распознали) лучший для всех алгоритм и методику практики могут вызвать только улыбку сожаления. Хотя правда и то, что у каждой из известных школ есть свои непримиримые фанатики, борющиеся за «чистоту линии» до последнего. Что ж, наверное так и должно быть. Я не принадлежу к фанатикам и понимаю ограниченность любого стиля. Но мне, и не только мне, больше других нравится аштанга виньяса йога, почему бы и нет? И я считаю, что для постановки школы, так сказать фундамента практики, этот стиль один из лучших.

На всех, без исключения, банкнотах (1, 5, 10, 20, 50, 100, 500, 1000 рупий) изображен одинаковый портрет Махатмы Ганди — ну прямо-таки дедушка Ленин на червонцах и четвертаках времен застоя. Бумажки в 5 рупии попадаются редко, в 1 практически никогда (есть монеты 1 и 5 рупий), бумажки в 500 и 1000 рупий вам может выдать любой банкомат, но не суйтесь с ними в маленькие лавочки, к рикшам, продавцам кокосов и пр. — сдачи скорее всего нет, поэтому правильным будет иметь всегда в кармане мелкие деньги (а разменять крупные легко можно при покупке в супермаркете или, скажем, на бензоколонке)

Хороший знак нам был подан в самый первый день нашего пребывания в Майсоре. Бросив вещи в гостинице, мы поймали рикшу и поехали искать Институт Аштанга Йоги (Ashtanga Yoga Research Institute — далее AYRI). Как выяснилось, рикша очень слабо представляет, что это и где находится (если на лице рикши после того, как вы назовете ему конечную цель поездки отражается хотя бы тень непонимания — это означа-

ет, что он без понятия, куда ехать и по дороге будет сто раз спрашивать всех подряд, потратит кучу лишнего времени, за которое захочет с вас же получить деньги. Поэтому, увидев эту тень на лице, тут же отходите и берите другого, пусть даже первый неожиданно вспоминает, что он родился на той улице, куда вы едете) Однако мы все же нашли Институт и, выгрузив наши уставшие тела, подошли к привратнику с вопросом: «Есть ли сегодня прием и можно ли записаться на занятия?» Ответом было категорическое «нет, сегодня выходной», однако что-то подсказало нам потусоваться еще несколько минут. Как выяснилось — не зря! Подъехала небольшая неброская машинка и из нее вышел Шарат, который пригласил нас внутрь, а пока мы читали и заполняли анкеты, позади слышно открылась дверь и в офис вошел сам Паттабхи Джойс. Мы тут же встали поприветствовать его, но он замаха руками, чтобы мы сели. Всегда очень странное ощущение возникает, когда видишь человека, о котором много читал и слышал и который в твоём сознании уже не человек, а легенда. Да еще при этом считается Хранителем одного из самых известных стилей йоги. Первое впечатление — достаточно высокого роста, плотный, но не толстый, очень суровый и строгий — обманчиво. В действительности рост у Гуруджи средний для индийца, а как бы насупленное выражение лица — это маска человека, вынужденного поддерживать статус хранителя и главы школы. Но иногда вдруг его лицо неожиданно расплывается в саркастической ухмылке и ты понимаешь, что перед тобой обычный, хотя и неординарный человек, которому уже смешно взирать с высоты своих почти 90 лет и более чем полувекового опыта преподавания на желторотых учеников, которые так преданно, иногда чрезмерно надоедливо, почитают его.

Для людей скажем так среднего класса считается правильным, соответствующим их высокому статусу, делом в 30-градусную жару иметь на ногах носки и полностью закрытые кроссовки или ботинки, я уже не говорю про плотные брюки из темной ткани. Несчастные! Условности цивилизации коснулись и индийцев в полной мере, просто к своим шизокрылым голубям они добавили еще и стайку западных.

Брать надо только лучшее, а бесполезные догмы, привычки, стереотипы и предрассудки отбрасывать — это касается не только Индии и теплых штатов.



В этом здании преподавал йогу сам Шри Т. Кришнамачарья

«One more» — периодически раздаётся сильный голос Гуруджи, оповещая о том, что еще один ученик закончил свою последовательность и следующий студент может зайти в зал и расстелить свой коврик. Кстати, многие используют сразу два коврика: один липкий — yoga sticky mat для выполнения начальных Сурья Намаскар и стоячих поз, а другой тряпичный — cotton yoga mat, который укладывают сверху (он гораздо лучше впитывает пот) для основной серии. Первый коврик — исчадие современных западных технологий, второй — наследие старой Индии мирно уживаются.

Характерным признаком проходших занятий является просачивающийся даже сквозь стены сильный голос Джойса и равномерный шум прибора (нет не морского, к сожалению море от Майсора далеко) дыхания уджайи.

А как «пробирает», когда на led-классе 50 человек в унисон поют вводную мантру аштанги! Ради одного этого стоит хотя бы разок заглянуть в Институт.

Ложь, что женщина не может одна путешествовать по Индии, если конечно она не лезет в мини-юбке в дремучую деревишку одна ночью. В большинстве остальных случаев при правильном поведении и соответствующей одежде вы в полной безопасности. Хотя взглядами со смесью удивления, возжеления, любопытства вы будете сопровождаться постоянно. Но это, мне кажется (ибо чтобы почувствовать это в полноте — надо быть женщиной), что это вполне переносимо.

Новое 3-этажное здание Ashtanga Yoga Research Institute расположено на окраине Майсора, в фешенебельном (по здешним меркам) районе Гокулам, сплошь состоящим из частных 1-2 этажных домов самой различной архитектуры (двух одинаковых домов я в Индии не встречал вообще никогда, видимо счастье типовых хрущоб не коснулось этой благословенной земли). Хотя общие признаки, конечно, есть: одинаковые по всей Индии от Кашмира до Кералы засовы на дверях и висячие «игрушечные» замки (и то и другое, по опыту, ломается мгновенно, но, видимо, криминогенная обстановка здесь не чета нашей и само наличие замка уже серьезное препятствие для потенциального вора).



Старый дом Джойса — раньше здесь проходили занятия



Новое здание Института Исследования Аштанга Йоги

Большой светлый зал с высоким потолком, везде висят портреты Кришнамачарья, самого Джойса, его жены, дяди, Шарата, в стеклянных витринах подарки от студентов, в основном статуэтки Ганеши и Шивы, купленные здесь же, в Майсоре. Пол каменный, но на нем лежат огромные, 5х5 метров хлопковые ковры. В торце зала кабинет со стеклянной дверью, где оформляют вновь прибывших и куда Джойс уходит иногда и тогда его заменяет Шарат.

Мы приехали в Майсор на излете «бархатного сезона», когда там самый большой наплыв практикующих. У Паттабхи Джойса было около 150 человек, которые съехались сюда со всего мира. Большинство составляли вездесущие американцы, но были и студенты из Австралии, Канады, Германии, Аргентины, Греции, Швейцарии, Японии. Вот теперь и из России, хотя на семинары Джойса, насколько нам известно, наших соотечественников заносило и раньше.

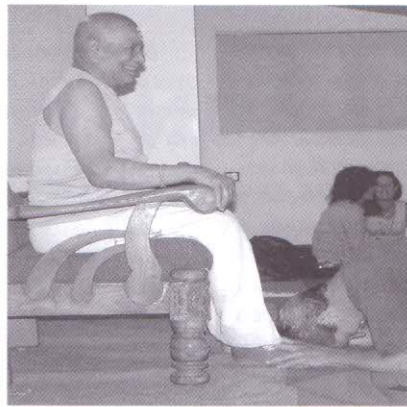
Вся индийская еда крутится в основном вокруг риса и огромного количества разных специй, которые отдищаются одним общим признаком — они острые до невменяемости, и чем дальше на юг, тем больше, а это далеко не всем нравится, а некоторые европейские желудки просто не в состоянии привыкнуть сразу к такому жгучему «спайсу».

Поэтому вокруг тусовки практикующих в Майсоре образовалось несколько «общепитовских точек», расчитанных на западных студентов. Кроме традиционной индийской пищи, там можно заказать и привычные американцам и европейцам блюда. Разумеется — вегетарианские, за исключением яиц (каюсь, тяжкому греху поедания омлета я сам тоже предавался несколько раз!). Конечно, все дороже, чем в каком-нибудь «Махеш прасад», где любят обедать индийцы, но что такое 10-20 рупий (20-40 центов) для американца или англичанина? В этих местах едят практически все занимающиеся, если не всегда, то часто и именно там можно пообщаться и узнать новости йоги и нюансы практики разных людей со всего света.

Что касается жилья, то с этим проблем нет. В наибольшей гостинице «Кавери лодж» в свое время останавливались почти все практикующие йогу в Майсоре. Наверное, перила лестниц и плечи кресел холла помнят Ричарда Фримана и Дэвида Свенсона, как и многих других ☺ Но сейчас там уже почти никто не живет, предприимчивые индийские дельцы организовали несколько «шаракиных контор», которые встречают (по желанию) приезжающих, сдают им в аренду средства передвижения (от велосипедов и скутеров до джиов с води-



Занятия в йога-шале



Традиционный поклон Гуруджи



Семья Паттабхи Джойса:
дочь Сарасвати,
внук Шарат и правнучка Шада

телями) и подыскивают приемлимое по цене и комфорту жилье в частных домах. Но лучше это делать заранее, списавшись по e-майлу, а то процесс может занять несколько дней (как и было в нашем случае).

Сам по себе Майсор считается достаточно тихим провинциальным городом, и, если не вылезать в самое пекло днем на центральную площадь, запруженную транспортом и насыщенную по самое никуда выхлопными газами рикши с никогда не регулировавшимися карбюраторами, то это мнение абсолютно верное. Жизнь здесь течет размеренно и спокойно, никто никуда не спешит, хотя, впрочем, это общеиндийская черта характера — ведь впереди вечность (если только дело не касается денег, которые вы должны заплатить — вот тут все любят побыстрее).

Занятия начинаются в 5 утра и идут до 9.30. Каждый студент приходит в назначенное ему свое время и занимает освободившееся место. Одновременно в зале могут поместиться 55-60 человек, коврики лежат очень плотно, с интервалом 10-15 см. Все выполняют свою практику, кто-то делает только первую серию до наवासаны, кто-то вторую, а зубры даже третью (хотя их было раз-два и обчелся). Это называется mysore stile. Одновременно с нами из известных у Паттабхи Джойса занимались Лино Миеле и Нэнси Гилгофф.

В пятницу и воскресенье идут так называемые led-class, когда весь зал выполняет серию синхронно, под счет Гуруджи. Отличие в том, что в пятницу только первая серия, а в воскресенье продвинутые ученики со стажем пребывания в Институте делают отдельной группой и вторую серию (а остальные через дверь смотрят). А вот третью серию гуртом не делают, это все же уже более индивидуальная практика.

Первый led-class было заниматься тяжело. Обычно я занимаюсь в своем, выверенном годами ритме, соотносящим движение с потоком дыхания и, хотя он каждый раз немного другой, все же он мой. А тут вдруг надо выполнять всю первую серию под счет, да еще достаточно быстрый, похожий на австралийскую кассету с Шаратом. Весь класс занимает где-то 70 минут, в отличие от 90-100 минут, которые я привык практиковать самостоятельно, и уж, конечно не 2 с половиной часа, которые я веду занятия. Но все это не зря! Led-class, на мой взгляд, выполняет роль сво-

образного теста на выносливость и качество практики. Насколько данная последовательность освоена, привычна, можешь ли ты удерживать позу, одновременно следя за дыханием, бандхами и дришти и полноценно выполняя все виньясы в таком, некоторым образом «навязанном» тебе темпе? Честно скажу, что это нелегко, кто не верит, — попробуйте сами. А уже в самостоятельной ежедневной практике в Майсор-стиле ты прорабатываешь отстающие стороны более плотно.

Чаем здесь называют его жалкое подобие, обильно смешанное с молоком, а если еще и в варианте masala chai, то вообще ни на что не похожую острейшую бурду. Кофе так же убог и навевает мысли о советских привокзальных буфетах 80-х, а также о детсадовском прошлом. Но почти во всех touristic place, если поискать, то можно найти и нормальный (в пакетиках) чай и вполне приличный кофе, даже сваренный!

Привычка есть руками повергала меня поначалу в глубокое недоумение. Наблюдать, как взрослый солидный дядя с золотыми часами и перстнями размешивает рукой тали (рис с приправами) и горстями закидывает его себе в рот было смешно и грустно одновременно. Но, с другой стороны, при здравом размышлении я понял, что все это, в общем, условности и игры ума — разве не едят у нас руками курицу, бутерброды, фрукты и пр. Так почему бы не есть руками и рис? Китайцы вон едят его специальными палочками — у всех свои заморочки, хотя я все же предпочитаю вилку и ложку ☺

Некоторые девушки весьма уверенно стоят на руках, многие ученики делают в прогибе захват за лодыжки (тут надо возгордиться, что один из нас троих, приехавших из России в первый раз, смог к концу месяца сделать этот самый захват тоже). Только несколько человек делают самостоятельно выход (во второй серии) обратно из карандавасаны в пинча майюрасану, зато многие уверенно чувствуют себя и без помощи в супта ваджрасане. Обычно именно эти две позы являются главными камнями преткновения на втором уровне.

В Майсоре, как и в Индии в целом, много храмов —

вишнунитских, шиваитских, и многих местночтимых мелких божеств. Большинство из них в весьма запущенном внешне состоянии. Многие храмы очень нуждаются в Христе, но не в том плане, чтобы поменять веру на лучшую, а чтобы разогнать жадных до данейших жрецов, которыми некоторые храмы напичканы под завязку. В некоторых храмах вас начинают звать еще с улицы и разногласий вой ополоумевших брахманов и обилие огромных железных сейфов (живо напоминающих мне кассу крупного завода) для данейших отбивают всякое желание посетить эти божьи дома. И Господя нет среди них...

Не очень хорошо, в целом, у практикующих обстоят дела с перевернутыми позами (сарвангасана, ширшасана), что на фоне всей остальной «крутой» практики смотрится довольно странно. Но тут уже, по моему, все зависит от преподавателей на местах, которые должны уделять каждому ученику больше внимания и отстраивать асаны. Мне было бы стыдно, если бы мои студенты так стояли на голове. Хотя, конечно, это наблюдение касается не всех поголовно, некоторые стоят в ширшасане ровно и красиво, дай бог каждому.

Нигде больше, кроме Индии, я полагаю, вам не увидеть такого умирительного зрелища, как вечером, за столиком кафе группа солидных мужчин в возрасте сидит и чинно кушает мороженое или тянет из соломинок сок. Злачные заведения, где продаются местные варианты рома и виски здесь тоже есть, причем цены невысокие, но я никогда не видел там больше нескольких человек. Может быть, это одна из причин, что в целом население Индии гораздо менее агрессивно, чем, скажем, наше, и индийцев уже больше миллиарда, а нас все меньше и меньше?

AYRI, это, скорее всего, не место для тренировки, как таковой, а как бы экзаменационная площадка, где профессионалы аштанга йоги (или стремящиеся стать таковыми) шлифуют свою практику на глазах у Гуруджи и Шарата и, спустя какое-то время (для всех разное) получают добро — «blessing» на преподавание йоги в своих странах и Центрах. Но и после этого многие продолжают ежегодно на месяц, а то и несколько, приезжать тренироваться в Майсор. Кстати, не стоит надеяться, что если вы ловко закладываете ногу за голову и стоите на одном пальце, вам тут же дадут бумажку в признание ваших заслуг. Только длительное, в течение нескольких лет, посещение AYRI плюс качественная практика позволят вам надеяться стать сначала авторизованным инструктором аштанга йоги, а затем и сертифицированным преподавателем. Ну что же, на хаяву ничего стоящего не бывает, это всем известно. Да, забыл сказать, стоимость обучения в AYRI 600 \$ в месяц, причем если ты, по любым причинам, не пошел на занятия или уехал, все оплачивается заново.

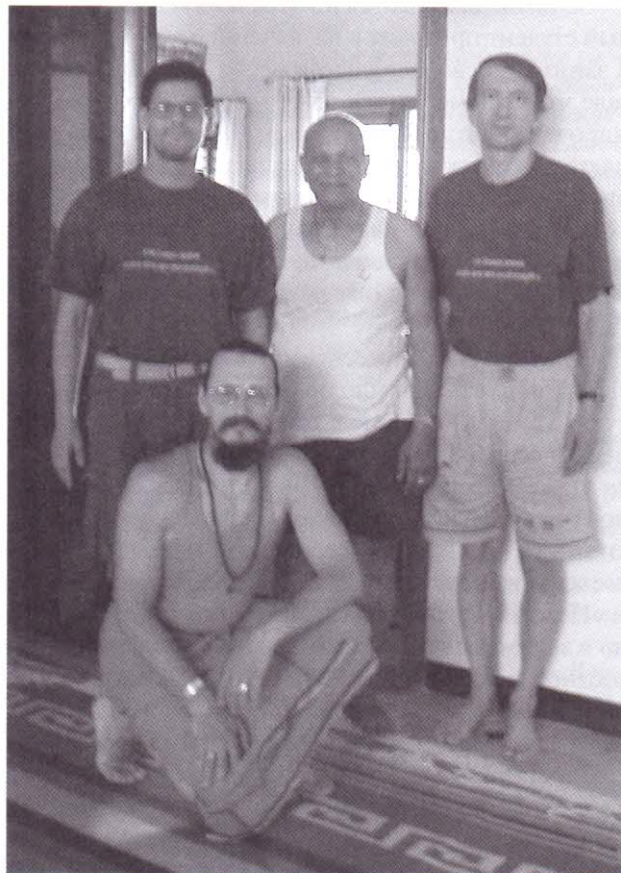
Все вышеописанное — это взгляд, так сказать, снаружи. Но есть еще взгляд изнутри и он гораздо более точнее, выверен и отражает несколько другие реалии. Но об этом как-нибудь в другой раз, да и не подобает писать о чем-то более глубоком после пары месяцев в Индии. Чтобы понять культуру, сущность любой страны, тем более такой древней и великой, как Бхарата, нужно прожить там годы, знать местные языки, стать хинду и слиться (чуть не написал в экстазе) с потоком жизни страны. Все же остальные наблюдения поверхностны и субъективны, как бы точны они не были...

В контракте, а заполняемая при «поступлении» в AYRI анкета его сильно напоминает, указывается, что во время занятий в институте студент не имеет право заниматься йогой больше нигде — за нарушение сразу же исключают, как сказал один наш шведский друг: «ногой под зад». Что в общем-то верно, не надо мешать котлеты и мух.

А такие места в Майсоре есть, по крайней мере четыре, хотя сравниться по блеску и славе с AYRI они, конечно, не могут. Мы расскажем о них как-нибудь в следующий раз.

MNK

Москва-Дели-Тривендрум-Ковалам-Майсор-Гокарна-Бангалор-Дели-Москва



Русские студенты с Гуруджи: Илья Журавлев, Михаил Константинов, Леонид Ланин



ФРИДАЙВИНГ

подводное плавание на задержке дыхания



Занятия ведет **Молчанова Наталия** - рекордсменка мира по фридайвингу

Программа курса: теория, дыхательная гимнастика (по Сидерскому), техника плавания, плавание в стиле дельфина.

По окончании курсов возможен выезд на Красное море для дальнейшего знакомства с Глубиной.

адрес: Олимпийская деревня д.2.(здание спорткомплекса) "Дайвклуб Крокодил" Расписание:
 телефон: 730-2110 (многоканальный) Вторник: 19:00
 интернет: www.diveclub.ru Четверг: 19:00
 e-mail: info@diveclub.ru Суббота: 13:00

Приглашаем вас в поездку на Красное море



с 29 апреля по 6 мая
с 26 июня по 3 июля

- в программу включено:
- 4 погружения в день;
 - ежедневные занятия йогой под руководством инструктора.

стоимость поездки 1150\$

Яхта Lady Sarah была построена в 2002 году дизайнером Франсуа Цуретти в соответствии с самыми высокими стандартами. Это большой и быстрый корабль, длиной в 35 метров и максимальной скоростью 16 узлов. Благодаря специальному дизайну и своим особенностям, яхта входит в категорию дорогих, роскошных яхт. На борту 8 кают, в которых есть все, для того, чтобы у вас остались только хорошие воспоминания. Во всех каютах есть кондиционеры, мини бар, ванные принадлежности. На верхней палубе расположены 2 VIP каюты.

В СТОИМОСТЬ ВКЛЮЧЕНО:

- * авиаперелеты и все трансферы
- * 4 погружения в день
- * вход в заповедники

- * проживание и питание на яхте
- * медицинская страховка
- * занятия йогой с инструктором

адрес: Олимпийская деревня д.2.(здание спорткомплекса) "Дайвклуб Крокодил"
 телефон: 730-2110 (многоканальный)
 интернет: www.diveclub.ru
 e-mail: info@diveclub.ru



Сергей Агапкин — специалист-медик по традиционным методам оздоровления, аюрведе и тантре, уже выступал на страницах нашего журнала (№ 0 за 2003). Предлагаем вашему вниманию его новую статью.

Сергей Агапкин

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ИНДО-ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ В ПРАКТИКЕ ЙОГИ

ТЕМА ДАННОЙ СТАТЬИ — применение в практике йоги вспомогательных средств, таких как травы, минералы и сложные составы из них. Актуальность данной темы обусловлена, с одной стороны — большей доступностью таких средств, с другой — не очень ясным пониманием того, что с этими средствами делать и каково их место в практике. Те немногие книги, которые изданы на данный момент, затрагивают эту тему чаще косвенно и не всегда хорошо переведены.

ИСТОРИЯ ВОПРОСА

Упоминания о применении в практике йоги различных препаратов растительного и минерального происхождения встречаются достаточно часто. Произведения тамильских сиддхов (санскр. — сиддхи, тамил. — ситары, «совершенные») изобилуют упоминаниями о методе продления жизни (кайя-кальпа) с помощью растительных и в особенности минеральных препаратов, в том числе и ртути (муппу). Многие известные сиддхи (Агастьяр, Тирумудар) являлись авторами работ по медицине и алхимии, в честь некоторых из них названы аюрведические препараты, например Агастья-расаяна или Чаванпраш. Упоминание о применении в практике различных снадобий встречается и у Патанджали: «janmausadhimantra tarahsamadhijah siddhayah» — «хорошая наследственность, приём препаратов (аушадхи), произнесение магических формул (мантр), накопление жара (тапаса), самозабвение (самадхи) — это ведёт к совершенству» (Йога Сутра, 4-1).

Комментируя данную сутру, Вьяса говорит о том, что эти снадобья «могут быть обретены в местах пребывания асуров». «Места пребывания асуров» — это юг Индии и Шри-Ланка, места, где дольше всего сохранялись традиции аборигенного населения Индии. Не случайно практически все места, исторически связанные с тамильскими сиддхами, находятся в Южной Индии, главным образом собственно в штате Тимил Наду. Есть мнение, что и сам Патанджали принадлежал к традиции сиддхов — Тирумудар в «Тирумантирам» говорит о Патанджали как об одном из своих товарищей по учению у Нанди Девара, посвятивших впоследствии свою жизнь распространению учения йоги.

Встречаются такие упоминания и в более поздних текстах, скажем в «Хатха-Йога Прадипике»: «Ртуть, превращённая в твёрдую форму при помощи трав, и

Прана, приведённая в спокойное состояние при помощи Кумбхаки, разрушают все болезни».

Кстати, вопреки общепринятому мнению, не все ртутные препараты токсичны — при условии правильного приготовления и дозировки. Макардхвалдж (красный сульфид ртути) весьма широко применяется как тонизирующее средство и входит в состав многих препаратов — в том числе и в состав тентекс-форте, лекарства продающегося в наших аптеках лет этак уже 20. Так же в ХЙП есть описание практики Амари-мудры («печать бессмертия»): «Первый поток Сомы выпускают, поскольку он слишком горячий, выпускают и последний, поскольку он слишком сухой, напротив, отдают с прохладным средним потоком. Это Амари. Если постоянно пить Амари, ежедневно упражняться в Насья, и правильно выполнять Ваджроли, то это называется Амари. Благодаря Насья через дыхание Амари приносится в нос». (Гл.3 Стих 96 — 97).

Вопреки часто встречающемуся мнению, эти строки говорят не об уринотерапии ☺ Начнём с того, что сома — это растение, достаточно интенсивно применявшееся в йогической практике. Настолько интенсивно, что уже в «Сушрута — самхите» (аюрведический текст X–VII вв. до н.э.) обсуждается вопрос замены сомы другими растениями. На данный момент растение это встречается очень редко, в основном в труднодоступных горных районах. Описанный в стихе 96 процесс (с поправкой на неточность перевода) известен в химии как фракционная ректификация (один из способов разделения жидких смесей, основанный на различном распределении компонентов смеси между жидкой и паровой фазами) и сейчас повсеместно применяется при переработке нефти и производства спирта. Описание это очень похоже на процесс самогонварения, только вместо браги использовался сок сомы (правда, иногда тоже слегка перебродивший ☺). Стих 97 описывает способы употребления полученного «эликсира бессмертия» — пить и закапывать в нос (насыя). Таким образом, совершенно очевидно, что применение различных препаратов в йоге было весьма распространено.

Часто можно услышать вопрос — «И йога и аюрведа сами по себе достаточно эффективные системы, так стоит ли их смешивать?». Решает это, конечно, каждый для себя, но то, что многие современные учителя йоги имели аюрведическое образование и успеш-

но совмещали практику асан и пранаям с приёмом тех или иных препаратов (достаточно вспомнить Свами Шивананду или Шри Т. Кришнамачарью) о многом говорит. Равно как и то, что использование вайды (врачами аюрведы) асан и пранаям в лечении различных заболеваний фактически привело в выделение йогатерапии (йога-чикитса) в самостоятельное направление.

ТЕОРИЯ

В данной статье мы постараемся рассмотреть наиболее простой, часто применяемый, но при этом весьма эффективный алгоритм подбора лекарственных средств. Ранее этот алгоритм рассматривался применительно к подбору асан (см. журнал Йога №0).

Напомним, что суть алгоритма такова:

- определение соотношения «жара и холода» тела (эрго- и тропотропной систем)
- определение соотношения трёх дош (систем регуляции)
- определение состояния тканей и органов

На основании полученных данных формировалась своего рода матрица состояния. На основе этой матрицы либо применялся уже готовый препарат, подходящий под конкретный случай, либо осуществлялся индивидуальный подбор компонентов препарата по принципу:

- регуляция «жара-холода» («согревающие», «охлаждающие» и регулирующие вещества)
- регуляция трёх дош (чаще применялись вещества, позволяющие уравновесить все три доши)
- восстановление функций повреждённого или слабого органа.

Не следует считать, что сборы подобного рода необходимы лишь для лечения болезней — Патанджали пишет «*jatantaragarāṇamah prakṛtyapurat*» — «трансформация в другую форму существования происходит в результате восполнения пракрити» (ЙС 4-2).

Напомним, что пракрити в аюрведе называется врождённое соотношение дош, которое практически всегда несбалансированно. Люди с идеально уравновешенной пракрити (сама-пракрити или «тело Будды») практически не встречаются. «Восполнение пракрити» — это и есть цель приёма различных препаратов.

ПРАКТИКА

Безусловно, рассмотрение всех возможных вариантов лекарственных составов в рамках одной статьи и даже целого журнала нереально — в Тибете таких сочетаний насчитывают 404. Всем заинтересовавшимся можно рекомендовать изучение книг по традиционной медицине Китая, Индии и Тибета — как классических текстов, так и современных исследований. Ссылки на некоторые из них можно найти в конце статьи.

Однако, бросать читателя с пустыми руками тоже было бы некрасиво. Ниже будут приведены некоторые авторские рецептуры для различных дош. Итак, «Три Сказки» — составы на основе гхи (топленого масла) и мёда:

«Сказка для Ветра»: 50гр. пыльцы, 50 гр. мёда,

100 гр. гхи (топленое масло) — это на 10 дней. Принимать по 1 ст.л. натощак, запивая молоком.

«Сказка для Желчи»: На 100гр. гхи взять 15гр. измельчённого прополиса (прополис разделить на 2 части, положить в морозилку и когда он станет хрупким, 1 часть быстро начать тереть на мелкой тёрке. По мере нагревания он будет становиться пластичным и плохо тереться. Надо взять вторую половину из морозилки и начать тереть её, а первую на это время — в холод.) Гхи на водяной бане подогреть до 80 градусов, добавить прополис и помешивая варить 15 мин. Можно процедить через марлю (не обязательно). Если есть свежий мёд, можно добавить 50 гр. когда остынет и хорошо перемешать. Старый, более полугода после сбора, мёд в данном случае применять не следует. Принимать по 1 ч.л. натощак, запивая молоком.

«Сказка для Слизи»: мёд — 100 гр., гхи — 50 гр. и смесь красного и чёрного перца с имбирём — по вкусу. Принимать по 1 ч.л. утром натощак, запивая горячей водой.

Приготовление гхи: Нагреть сливочное несоленое масло на среднем огне. Когда масло растопится, уменьшить огонь. При закипании на поверхности соберётся пена — её лучше снимать, но выкидывать не стоит её можно добавлять в пищу. Держать на огне до тех пор, пока масло не станет прозрачным и не появится приятный сливочный запах. Гхи готово, когда одна-две капли воды, помещенные в масло, создают потрескивание. Дайте маслу остыть. Перелейте масло через фильтр в чистую посуду.

Принимать такие составы традиционно рекомендуют, начиная с новолуния циклами по 3 недели, и делая после недельный перерыв.

Для лечения «болезней сочетанных», когда в патологическом процессе участвуют все три доши, а также с целью уравнивания дош традиционно применялся состав «трипхала» («три плода» — плоды амалаки, харитаки и бибхитаки). Применяется он самостоятельно и в составе более сложных сборов, выполняя роль универсального регулятора дош. Однако, по мере распространения индо-тибетской медицины в Монголии и Бурятии, достаточно остро встал вопрос замены лекарственного сырья — как по причинам экономического характера, так и из-за предпочтительности использования эндемичного (произрастающего в данной местности) сырья. Были найдены местные заменители из семейства розоцветных — плоды яблони ягодной, боярышника и рябины, эффективность которых подтверждена неоднократно.

«Три плода по-нашему» — смешать в равных частях хорошо просушенные плоды боярышника, рябины и яблони. Желательно использовать мелкоплодные сорта яблоч или плоды яблони-дичка. Смесь измельчить сначала мясорубкой, затем на кофемолке до состояния мелкого порошка. Принимать можно как в виде порошка — 1 ч.л. на день с тёплой водой или молоком, так и в виде отвара — 1 ст.л. на стакан кипятка.

На этом, пожалуй, можно остановиться — разумный минимум информации дан, а если тема интересна, то без чтения дополнительной литературы не обойтись.

ВЫВОДЫ

Травы, минералы и препараты из них в практике йоги традиционно применялись, о чём особо «не шифруясь» пишут традиционные авторы в авторитетных источниках. Изучение аюрведы многими современными учителями йоги также говорит в пользу такого сочетания. Один из наиболее простых алгоритмов использования подобных средств — «восполнение пракрити», подбор компонентов для регуляции соотношения «жар-холод», трёх дош и укрепления «слабых» органов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Патанджали «Йога-сутра»
2. Свами Сватмарама «Хатха-Йога Прадипика»
3. М.Говиндан «Бабаджи и традиция крия-йоги 18-ти сиддхов»
4. Д. Фроули «Йога и Аюрведа. Самоисцеление и саморегуляция»
5. В.Лад, Д.Фроули «Травы и специи»
6. Б.Даш «Алхимия и применение лекарств на основе металлов в аюрведе»
7. «Растения тибетской медицины: опыт фармакогностического исследования» под ред. Т.П.Анцупова.
8. Э.Г.Базарон, Т.А.Асеева «Вайдурья-онбо — трактат индо-тибетской медицины»
9. Матхура Мандал Даса «Аюрведические лекарственные средства и масла»

Центр изучения традиционного боевого искусства

Шаолинского монастыря

6–13 июня 2004 года

проводит выездной СЕМИНАР в Подмосковье

«Искусство Востока в жизни европейца»

В программе семинара:

- Практика «Цигун» (комплекс Шаолинского монастыря и другие дыхательные техники)
- Практика кунфу (базовый курс)
- Практика Тай-Чжи Чуань (стиль Ян)
- Групповые психологические тренинги
- Основы медитации
- Принципы энергетической отстройки асан (асаны, расширяющие восприятие и активизирующие энергетические каналы человека)
- Этика поведения как часть сакрального бытия.

Подробнее на www.shaolin.edinenie.ru 289-30-36, 198-85-49 (до 28 мая)



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

ТАТЬЯНА ТОЛОЧКОВА,
инструктор йоги Айенгара

Чтобы не было мучительно больно...

ЧЕЛОВЕК, РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮЩИЙСЯ физкультурой или спортом, достаточно спокойно относится к некоторой боли, которая эти занятия сопровождает. Всё это можно отнести и к практике асан. Боль может быть связана с вытяжением мышц и связок (например, в наклонах вперед), так называемым раскрытием суставов (плечевые, тазобедренные) или просто с силовой нагрузкой. «Правильная» боль не бывает резкой и чрезмерной, как правило, вы можете контролировать интенсивность ощущений глубиной входа в асану, такая боль обычно исчезает после выхода из асаны. Разрушающая, опасная боль — резкая; присутствует при любой глубине вхождения и остаётся после выхода из позы. Научитесь различать эти два вида боли, и вы уже сделаете большой шаг в направлении безопасности практики. Иногда у новичков на следующий день после занятия возникает ощущение, что их побили палками или переехали танком. Ощущения не самые приятные, но не опасные. Это может означать, что правильными движениями вы добрались до очень глубоких слоев мышц, но немного перебрали с интенсивностью. Со временем, при регулярной практике, это исчезает.

Но есть части тела, где боль в принципе не может быть «хорошей». В первую очередь это колени (причем речь идет не о подколенных связках, а о боли внутри сустава), локти, низ спины и шея. Даже небольшой дискомфорт в этих областях при выполнении асан может привести к серьезным неприятностям и надолго выбить из нормального ритма занятий. В первую очередь надо понять, что какое-то время вам придется заниматься скорее його-терапией, чем Йогой. Но и такая практика может многому научить ваше тело и ваш ум, а бесценный опыт, который вы приобретаете, решая свою проблему, сослужит добрую службу окружающим братьям-йогам.

Порядок действий после получения травмы может выглядеть так:

1. Применить своего рода «скорую помощь», снять отеки и уменьшить боль.
2. Найти причину травмы.
3. От йогатерапии обратно к Йоге. Учитывая особенности своего тела нужно возвращаться к обычной практике, не забывая, что «скорая помощь» должна надолго стать частью вашего комплекса.

С травмами коленей сталкивалось подавляющее большинство знакомых мне практиков йоги, к сожалению, и я не являюсь счастливым исключением.

Асаны, в которых колено «вылетает» могут быть самыми неожиданными. И если навязчивое желание

выполнить Падмасану или того хлеще — Ватаянасану, в сочетании с недостаточной подвижностью тазобедренных суставов в йогической среде давно стало притчей во языцех, то Уттхита Триконасану никто всерьёз не принимает. А ведь именно с ней сталкиваются все новички, и при неправильной работе с коленями, особенно при х-образных и о-образных ногах и гипермобильных суставах (см. «Йога» № 0), неприятные ощущения (как минимум) гарантированы. Джану Ширшасану при невнимательном выполнении не менее травмоопасна для колена, чем вариации на тему Падмасаны, но, по моим наблюдениям, инструкторы йоги предупреждают об этом гораздо реже.

Что же делать, если страшное все-таки случилось? Исходя из наработок метода Айенгара и моего личного опыта, попробую дать несколько практических советов.

«Шавасана» для коленей. (Фото 1.)

Сядьте близко к стене. Сверните тонкий коврик в плотный рулон, поместите его между ног, свяжите специальным ремнем голени и бедра достаточно туго. Следите за тем, чтобы верх бедер был завернут внутрь, а колени смотрели вверх. Сохраняя всю эту конструкцию, поднимите ноги так, чтобы задняя поверхность бедер лежала на стене, а таз и корпус — на полу. Оставайтесь в этом положении 10 — 15 минут. Для этой позы можно использовать до 6-ти ремней, но если же под рукой ничего нет, просто поднимите ноги на стену.

Делайте все перевернутые позы по принципу: чем дольше, тем лучше (только не сверните теперь шею). Во всех этих позах ноги должны быть вытянуты. Перевернутое положение дает отдых ногам, способствует оттоку лимфы, снимает отеки. С этой же целью можно использовать Супта Падангуштхасану (фото 2) и Урдхва Прсарита Падасану (фото 3). Все эти позы можно начинать делать спустя день-два после получения травмы.

Травмированная нога плохо сгибается в колене. Следующая группа асан, помогая решить эту проблему, вместе с тем существенно сокращает период реабилитации. В Экапада Супта Павана Муктасане (фото 4) свернутый в рулон коврик создает пространство в коленном суставе, позволяет расслабить икроножную мышцу и вытянуть переднюю поверхность бедра. Ваджрасана — истинный бальзам для коленей. Для того, чтобы усилить терапевтический эффект этой позы поместите свернутый коврик в сгиб колена как можно глубже, сядьте на одеяло так, чтобы позвоночник остался вертикальным, старайтесь не отклоняться ни вперед ни назад и не прогибайтесь в пояснице (фото

5). Высота подставки (одеяла) под тазом должна быть такой, чтобы вы могли безболезненно оставаться в позе 5-7 минут. Из всего этого комплекса Ардха Бхекасана (фото 6) — моя самая любимая. Несмотря на всю сложность ситуации — я не могла сидеть даже в Сукхасане — после каждого выполнения Ардха Бхекасаны мое колено чувствовало себя все лучше и лучше. В первое время вы можете попросить друзей помочь вам (фото 7). Пусть ассистент проследит за положением коленей (они должны быть как можно ближе друг к другу) и таза (копчик и крестец направьте к полу, а ягодицы к пяткам). Опускайте пятку к полу вплотную к тазу, не отводите стопу в сторону и не «ломайте» голеностоп. Оставайтесь в позе до одной минуты, повторите 2-3 раза. Обратите внимание, что ассиметричные асаны нужно делать в обе стороны,

начиная со здоровой ноги. В конце этой короткой серии сделайте симметричную позу, например один из вариантов Урдхва Прасарита Падасаны (фото 1, 3).

Занимайтесь настойчиво и регулярно. Постепенно возвращаясь к обычному режиму занятий, не уставая следить за правильным положением стоп, коленей и бедер. Внимательная и осознанная практика поможет избежать последующих травм.

В заключение хочется сказать, что травм вообще лучше избегать. Но, если это все же случилось, сделайте практику реабилитации не скучной процедурой с постоянным чувством жалости к себе, а новым вызовом, помогающим лучше и на более тонком уровне почувствовать и осознать свое тело. Чтобы не было потом мучительно больно за бесцельно потраченное время...



Фото 1

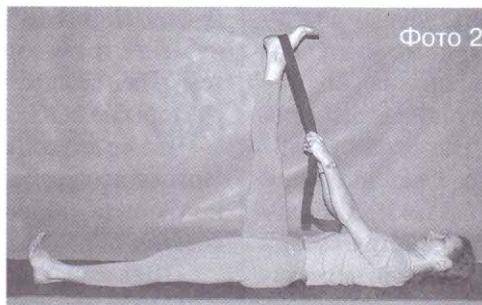


Фото 2

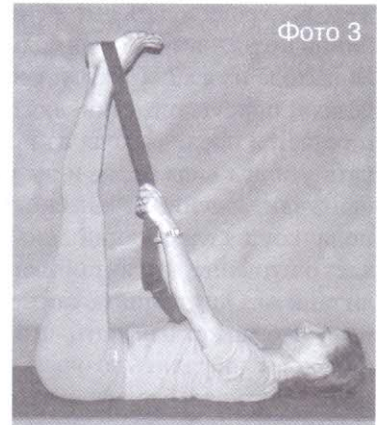


Фото 3

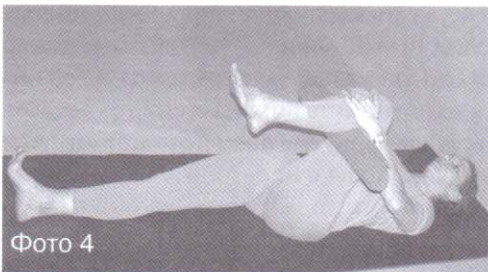


Фото 4



Фото 5



Фото 6

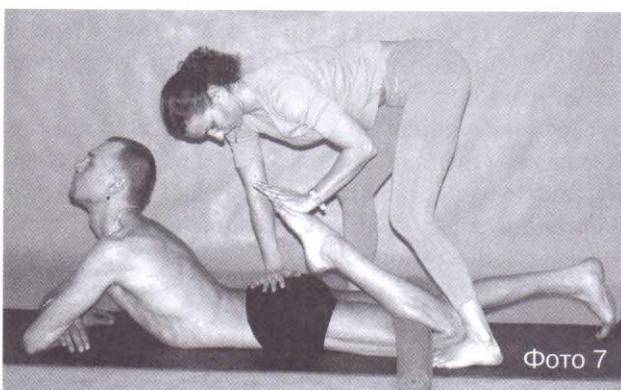


Фото 7

Вячеслав Смирнов

Известный по фильму
А.Сидерского.
«Кто есть кто. Украинские
преподаватели йоги»

Вячеслав Гуцалюк

чемпион мира 2003г.
по йоге
в парной номинации

То, что делает йогой йогой
семинар в Москве 29 и 30 мая в 15:00

адрес: м.Краснопресненская, ул. Малая Грузинская, д.21,
в помещении велнес-студии «АЗОН»
Тел: 255-54-06, 8-926-222-17-70 e-mail: freezone@i.com.ua

НОВЫЕ КНИГИ: СВАМИ РАМА «ПУТЬ ОГНЯ И СВЕТА»

Свами Рама — один из известнейших йогов XX века, основавший в США Институт гималайских исследований, написавший целый ряд замечательных книг по теории и практике йоги. Одна из этих книг, «Жизнь среди гималайских йогов» была уже издана на русском языке, двухтомник по практике пранаямы «Путь огня и света» готовится в издании в издательстве «Ритамбхара»

УЧЕНИЕ ПРАНАЯМЫ УНИКАЛЬНО и может принести огромную пользу практику, идущему к просветлению. Эти методы очень эффективны, однако в полной мере они могут быть оценены лишь опытными учениками. Чаще всего, начинающие сосредотачивают свое внимание на йоговских позах или медитативных техниках, не осознавая возможностей пранаямы, которая воздействует на все ваше существо. После освоения, в течение некоторого времени, базовых техник дыхания они понимают, что дыхательные упражнения так же важны, как упражнения на концентрацию и медитацию. С этого момента ученик может серьезно и предано практиковать пранаяму и изучать систему в полной мере.

Для понимания целей и задач практики полезно понять значение самого слова. *Прана* означает «дыхание», а *яма* — пауза. Пранаяма — способ правильного регулирования дыхательного процесса, в обычной жизни нерегулярного и поспешного, без излишнего расходования энергии. Пранаяма регулирует три процесса: вдоха (речака), задержки (кумбхака) и выдоха (пурака) и устанавливает контроль над праной — жизненной силой нашего тела. Цикл пранаямы состоит из полного вдоха, максимально возможной задержки дыхания и выдоха до полного опустошения легких.

Пранаяма — одна из важнейших практик йоговской науки. Одна из целей пранаямы — помочь ученику обрести контроль над нервной системой, что, в свою очередь, позволяет контролировать ум и прану, жизненную энергию. Еще одно свойство пранаямы заключается в том, что это процесс, направленный на то, чтобы помочь человеку оставаться вне влияния беспокойных мыслей и держать тело и ум в прекрасном и здоровом состоянии.

Существует множество упражнений для поддержания тела в здоровом состоянии. Но лишь немногие практики меняют внутренние и более тонкие функции тела. Цель пранаямы — сбалансировать жизненные принципы, подчинить ум осознанному контролю, направить жизненную силу в определенные каналы тела. Эта работа помогает отразить тонкий внутренний аспект жизни и природы, который не может быть пережит иными путями.

В мантра йоге, лайя йоге, раджа йоге практики пранаямы вспомогательные, они не имеют центрального значения, дыхание часто само находит баланс. Но в хатха-йоге регуляция дыхания очень важный способ, используемый для достижения цели, одина-

ковой для всех йоговских направлений. Ученик, желающий практиковать пранаяму, должен быть последовательным, научиться управлять телом. Он должен следить за тем, как он живет, что ест, каким воздухом дышит, своими мыслями и как это все взаимодействует. Ученик, желающий добиться успеха в пранаяме, должен стремиться к балансу.

Создание соответствующей атмосферы

Истинный ученик нуждается в одиночестве. Важнейший элемент практики и пранаямы и медитации, — тихое место, где можно побыть наедине с самим собой. Наилучшее место — небольшое помещение или комната, со свежим воздухом и отсутствием внешних раздражителей. Неважно, расположена эта комната в доме, или это избушка в лесу, или даже монастырская келья. Главное — покой, тишина. В помещении не должно быть сквозняков, оно не должно быть слишком жарким или холодным.

Хорошее качество воздуха очень важно для практики йоги, особенно — интенсивной пранаямы. Очищение всех систем вашего организма — важный аспект дыхательных практик. Это невозможно, если воздух загрязнен — на самом деле, негативный эффект испорченного воздуха может быть даже увеличен через усиленное дыхание. Кроме того, важны еще две составляющие воздуха — его температура и влажность. Влажный воздух приводит к сонливости и равнодушию. Слишком теплый воздух ослабляет, тогда как слишком холодный приводит к различным нарушениям в движении праны.

В древние времена садхаки выбирали небольшую пещеру, около пруда, с узким входом, где преобладала тишина и беспокоящие внешние факторы были минимальны. Однако, если человек привык к беспокойной, нервной жизни, такой ретрит может показаться ему нудным и скучным, и он может прекратить практику. Поэтому, нужно постепенно сокращать беспокоящие факторы без внезапного изменения условий жизни и старательно практиковать.

Кроме внешнего окружения необходимо брать в расчет внутреннюю атмосферу. Чтобы в практике был прогресс, учителями предписано вести спокойную жизнь, избегать шумных компаний с незначущими людьми, любящими жизненные блага. Постепенно ученик обретает способность полностью переломить ограничения, созданные социальными и эмоциональными нуждами окружающих, они даже могут показаться ему примитивными. Но это не означает, что

практикующий йогу обязательно должен перестать общаться с людьми.

Он должен внимательно следить за расходом своей энергии в отношениях с другими людьми, поскольку, если будет истощать себя, то это сведет на нет все усилия. Нельзя бездумно общаться с другими, поскольку такие контакты ведут к привязанности и отвращению, провоцируют ревность, вызывают различные беспокойные эмоции, которые будут сопровождать вас во время практики и беспокоить ум. С другой стороны, общество искренних и преданных своей практике людей не только предотвратит подобные негативные эффекты, но, напротив, поддержит и поможет.

Общение с искренними учителями и учениками всегда рассматривалось как полезное дополнение к практике йоги. Такое общество можно найти в среде людей, разделяющих ваши интересы, муж и жена могут вместе создать соответствующую атмосферу дома. В целях увеличения самодисциплины нужно общаться с теми мудрыми людьми, в которых дисциплина прочно установлена. Изучение традиционных тестов и размышления о просветленных учителях также помогают.

Предпочтительней практиковать в месте, свободном от внешних раздражителей. Тогда ученик сможет найти истинное счастье в себе. Необходимо практиковать в соответствии со своими возможностями и не спешить идти дальше. В начале нужно внимательно изучить свои исходные способности и удерживать разумную продолжительность каждой практики, пока она не станет сравнительно легкой и привычной, лишь тогда можно шаг за шагом увеличивать объем практики.

Плохо занимать голову мыслями о внешних объектах, лучше оставаться свободными от всех мирских желаний, практиковать контроль мыслей, действий и речи, избегать галлюцинаций, суеверий и негативных эмоций. Нельзя позволять своему уму следовать за беспрестанным потоком мыслей. Пустая болтовня приводит к потере праны и истощению энергии. Действия должны быть точными и иметь цель. Научите себя побеждать горе, печаль, боль и разочарование через созерцание.

Важная цель йоги — собрать и сохранить каждую частичку жизненной силы. Пока прана не достигнет определенного уровня, невозможно войти в то состояние йоги, которое наиболее плодотворно. Если практик женат, близкие отношения с женой могут помочь его практике, в том случае, если партнеры разделяют общие цели, понимают и поддерживают друг друга. Отношения без понимания замедляют духовный рост.

Сексуальная энергия, если ее расходовать необдуманно, рассеивает концентрацию, слишком частый секс может привести к инертности. Но для семейной пары полное воздержание также вредно. Ученик не должен позволять отвлекать себя так, что он забудет цели и смысл своей практики. Отшельники самоотверженно практикуют метод, называемый «путешествие вверх» (урдхваретха). В древности такая прак-

тика давалась только самым преданным ученикам. Она включает в себя сиддхасану, маха-мудру, капалабхати и метод концентрации, позволяющий направлять энергию к духовной цели, избегая сексуальных излишеств. Эта практика делается в строгой атмосфере под руководством опытного йога. Только посвященные в эту практику полные отшельники могут пытаться практиковать «путешествие вверх». И даже у многих из них это не получается. Лишь некоторые преуспевают на этом сложном пути.

И монахи и миряне должны помнить, что еда, секс, сон и самосохранение — основные примитивные инстинкты, которые должны быть поняты и урегулированы так, чтобы они не сводили с пути. Каждый из них имеет одинаково сильное влияние на человеческое тело и ум. Поэтому нужно соблюдать баланс при регулировании. Ученикам нужно уделять одинаковое внимание регуляции каждого из них, а не чему-то одному.

Человеческое тело постоянно меняется под влиянием привычек, климата, окружающей среды, еды, жары, холода, влажности и других внешних факторов, не контролируемых человеком. Все эти обстоятельства влияют на состояние ума. Временами он становится беспокойным, порождая мысли, совершенно чуждые естественному темпераменту человека, заставляя его сомневаться в собственной нормальности.

Если негативные мысли проникают в ум, не нужно подавлять их усилием воли — чем больше усилий, тем настойчивее они будут возвращаться. Расслабьтесь — и беспокоящие мысли скоро пройдут. Подобные состояния естественны, из-за той жизни, которой живет человек, поэтому не переживайте. Негативные ментальные состояния пройдут сами, если не уделять им особого внимания, и вскоре ум вновь вернется к нормальному функционированию. Тогда можно заниматься йогой, практикуя в соответствии с индивидуальными возможностями.

Диета

Диета — идеально подходящая для хорошего здоровья и психологического состояния человека, активно вовлеченного в социальную жизнь — работа, может не подходить для некоторых интенсивных йогических практик. Поэтому необходимо упомянуть, что диетические предписания, упоминаемые в йогических текстах, часто применимы только к специфическим практикам и не нужно путать их с общими диетическими рекомендациями, которые даются взрослому человеку, функционирующему в загруженном делами мире обычной жизни.

Те же самые принципы применимы к количеству принимаемой пищи. Употреблять нужное количество очень важно. Однако, это не означает, что нужно постоянно сокращать количество принимаемой пищи. На самом деле, уменьшение количества часто дает обратный эффект. Слишком скудное питание может ослабить систему и разрушить возможность переносить зачастую суровые упражнения, имеющиеся в продвинутых практиках. С другой стороны, слишком много еды тоже может быть проблемой. Тяжесть и

сонливость, которые следуют даже за небольшим перееданием, полностью исключают возможность выполнения многих практик, которые рекомендованы в этой книге. Количество принимаемой пищи нужно строго контролировать.

Во-первых, время. Идеально, если основной прием пищи приходится на середину дня, когда тело настроено на максимальное пищеварение. Днем движение праны таково, что сильно возрастает ее активность и это подходящее время для того, чтобы посвятить его потреблению и перевариванию пищи. Еще одна важная вещь, влияющая на время приема пищи — дыхательный цикл. В основном, твердую пищу нужно употреблять, когда открыта правая ноздря, в то время как жидкая лучше всего переваривается, когда открыта левая.

Другой критический фактор, влияющий на прием пищи, так же как и количество принимаемой пищи, стадия практики, на которой находится практикующий. То, что может быть нужным количеством или подходящим временем для еды на ранних стадиях конкретной практики, может не подходить для продвинутых стадий. Общее количество еды может постепенно уменьшаться, и некоторые жидкости могут заменить некоторые приемы пищи. Но если делать это преждевременно, то это может ослабить практикующего и замедлить прогресс, а не усилить его.

Именно из-за такого непонимания советы по голоданию часто вредны, а голод приносит проблемы. Неподготовленного человека голод может ослабить и просто быть упражнением на увеличение эгоизма. С другой стороны, голод необходим на соответствующей стадии соответствующих практик, чтобы позволить случиться желаемому эффекту.

Как общий принцип, увеличение интервалов между приемами пищи (когда не принимается никакой пищи, кроме жидкостей, которые быстро усваиваются) создает некоторое количество «мини-голоданий» или периодов времени, когда тело не занято перевариванием и усваиванием. В такие периоды, сознание наиболее свободно и легче всего сфокусировать его на дыхании или поднять его к тем сферам, куда стремится практик. Имея это в виду, ясно, что потребления пищи между основными приемами следует избегать, чтобы практика продвинутой йоги была успешна.

Система аюрведы анализирует три жизненных принципа или доши, которые влияют на тело. Это вата (или принцип ветра), питта (принцип огня) и капха (тяжелый, вещественный принцип). Человек должен поддерживать равновесие этих трех дош. Если один из этих жизненных принципов (вата, питта, капха) перевозбуждается, тогда он в соответствии со своими качествами создает какие-то проблемы или дисбаланс в теле. Влияние различных видов пищи на разных уровнях практики рассмотрено ниже.

Гхи

Использование гхи, или очищенного топленого масла, играет важную роль в диетических предписа-

ниях для некоторых особо сложных практик йоги. С точки зрения аюрведической медицины, гхи уникально: оно уравнивает вату, сокращает питту или огонь, и поддерживает и увеличивает капху. Оно также имеет охлаждающий эффект. Из-за такого уникального сочетания свойств, оно особенно подходит использования во время практики некоторых мощных пранаям. Частые и долгие перерывы в дыхании и течении энергии не должны привести к разрушению и рассеиванию вайю. Из-за способности уравнивать вату гхи имеет успокаивающий эффект, который усиливает мягкую регуляцию пранического дыхания.

Жар, создаваемый во время практики пранаямы, иногда бывает излишне сильным. Питта, которая тесно связана с теджас таттвой, элементом огня, может легко стать разрушительной, если ее слишком много. Среди всех видов пищи, гхи известно своей способностью уменьшать и контролировать питту, и поэтому оно очень важно при практиках интенсивных пранаям, когда выработка внутреннего огня — необходимая и желаемая часть процесса. Излишний жар может сжечь соки тела, если его не контролировать. Усиливающие и восполняющие свойства гхи, способность увеличивать капху, очень важны для предотвращения потерь, которые могут произойти от мощных пранаям.

Молоко

Конечно, молоко имеет с гхи много общих свойств, поскольку также содержит жиры. На самом деле, многие диетические предписания для опытных практиков указывают на необходимость употреблять большое количество молока. Многие из принципов употребления гхи также подходят для молока, кроме того, это богатый источник протеинов, витаминов и минералов. Можно сказать, что молоко — оптимальное питание с наименьшим расходом энергии при усвоении и переваривании. Именно таким образом природа усиливает рост ребенка, чтобы гарантировать продолжение вида. Йоги используют этот принцип, используя молоко как вид питания, которое требует очень мало энергии тела и расхода сознания во время практики сложных пранаям.

Самое распространенное негативное влияние молока в том, что оно, как говорят, имеет тенденцию производить слизь. Молоко прежде всего пища, которая строит тело — оно предназначено для детей. Когда его употребляют взрослые, которые не строят тело, а только поддерживают, его строительные свойства не используются, аккумулируются и часто проявляются в виде слизи. Но во время интенсивных практик пранаямы такой проблемы не возникает, поскольку тело производит большое количество огня, который буквально сжигает тело. В такой ситуации эти свойства молока становятся скорее положительным, чем отрицательным качеством, поэтому оно, в частности, и рекомендуется при интенсивной практике.

ПЕРЕВОД МАРИИ ВОРОБЬЁВОЙ

МЫ ТУТ ПОДУМАЛИ И РЕШИЛИ, ЧТОБЫ ОТМЕТИТЬ ГОДОВЩИНУ ВЫХОДА В СВЕТ НАШЕГО ЖУРНАЛА, ОБЪЯВИТЬ НЕСКОЛЬКО КОНКУРСОВ И ДАЖЕ УЧРЕДИТЬ НЕБОЛЬШИЕ ПРИЗЫ:

Конкурс первый «угадай имя»

Первые три человека, приславшие по адресу contest-1@yogamagazine.ru правильные ответы на все пункты вопроса, приведенного ниже, выиграют бесплатную подписку на журнал на 2004 год.

Ответы принимаются с 1 июля 2004 года.

Вопрос - кому из известных преподавателей йоги принадлежат следующие фразы:

1. «Карашо! Карашо!» и «Неет, неет!»
2. «Can you see now?»
3. «Йога не для тупых!»
4. «One more...» и «Bad lady!»
5. «У бога нет других рук, кроме твоих»
6. «Do your practice and all is coming»
7. «Оторвали от пола конфетницы!»
8. «Хатха-йога — занятие для сильных духом мужчин и женщин, обладающих несгибаемым стержнем стойкости, на котором может быть собрана пирамида безупречности»

Конкурс второй «фото в асане»

Присылайте ваши фотографии в асанах по адресу foto@yogamagazine.ru (не забудьте указать свои контактные данные и данные модели). Фото принимаются до 31 декабря 2004 года.

Мужчина или женщина, старик или ребенок, в пальто или обнаженный, в студии, дома или на природе, один или группой — все это не играет роли. Главное, чтобы была узнаваема одна из известных асан хатха-йоги и фотография получилась художественной. Просто «крутизна» асаны не играет роли.

Фотографии должны быть присланы в формате JPG и размером не более 70 КБ. При этом в наличии должен быть цифровой исходник приемлемого для возможной печати качества и разрешением не менее 300 dpi.

Лучшие три фотографии будут размещены в журнале № 1 за 2005, победители выиграют бесплатную подписку на журнал на 2005 год, а также 3 ценных подарка:

- 1 место — липкий коврик для йоги
- 2 место — видеокассета с комплексом хатха-йоги на выбор из каталога
- 3 место — набор из дорожного нети-пота, 2 сутра-нетти и джихва-нетти.

С нетерпением ждем ваших ответов и фотографий!

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
отдел реализации
B o o k s t a r @
M t u - n e t . r u
- издательство
Книга-почтой:
W w w . b o o k m a i l . r u
Sendbook@mail.ru

ИЗДАТЕЛЬСТВО "СТАРКЛАЙТ"

Спешим сообщить нашим читателям, что за последний год наше издательство расширило серию **"Вся жизнь есть йога"**. Помимо заранее заявленных работ вышли также: Карнейц "Йога для запада", Свами Нараянананда "Практические наставления по достижению Самадхи" и "Изначальная энергия человека или Кундалини-шакти"; из современных авторов — книга Дивьяна Чандраниды Ачарья "Йогатерапия — интегральная наука самоисцеления. Кн. 1".

Совместно с нашим партнером — Киевским издательством "Ника-Центр" — увидели свет книги: Гопа Кришна "Кундалини — эволюция энургии в человеке" и Артур Осборн "Махарши Рамана и путь Самопознания". Нашей особой гордостью мы считаем вышедший в 2003 году сборник стихов А. Сидерского "Nothing personal" в подарочном варианте и сборник песен и стихов Д. Зикеева, О. Шевченко, А. Сидерского "Ничего на потом" (2004 г.).

В настоящее время в продолжение серии "Вся жизнь есть йога" готовятся: "Ади Шанкарачарья Тантра" и "Антология священных тантр", Рамачарака "Наука дышать" и многое другое.

А в сериях, уже ставших известными, готовятся к изданию:

"Магия нового зона": тексты Алистера Кроули "Магия без слез", "Ваше место под Солнцем" и "Ваше место среди звезд". **"Психология Воинна Духа"**: книги Стефана Волински, Джин Хьюстон и т.д. **"Универсальные основы эзотерических знаний"**: второй том Тамары и Александра Белых "Тайная Доктрина дней Апокалипсиса" и книга А.Полякова "Теория и практика оккультизма".

Также планируется выпуск совместной серии **"Проблема Человека"**, посвященной вопросам философии и психологии.

Деятельный союз "Старклайт"-"Ника-Центр" живет и развивается, в планах — книги уже известных авторов, русских и зарубежных, и новые имена. Оба издательства заинтересованы в расширении круга своих авторов и переводчиков, работающих в области эзотерической литературы, психологии, философии и т.д.

Оптовыми поставками книг и журналов в Москве занимается издательство "Старклайт".

ВИДЕОСТУДИЯ АНДРЕЯ СИДЕРСКОГО



УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ -
УНИКАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
В ДОСТУПНОМ ИЗЛОЖЕНИИ
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ И НАЧИНАЮЩИХ

А ТАКЖЕ

“ПСИХОДЕЛИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ В СТИЛЕ ДЗЕН” -

КРАСИВОЕ КИНО ДЛЯ
РАССЛАБЛЕНИЯ, ОТДЫХА,
СОЗЕРЦАНИЯ И МЕДИТАЦИИ

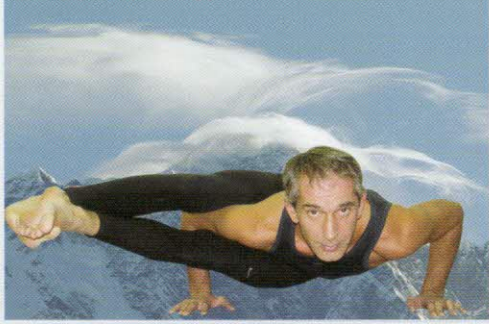
WWW.HATHAVIDEO.COM
ТЕЛ 726-76-43

ЙОГА, ФРИДАЙВИНГ, ПУТЕШЕСТВИЯ

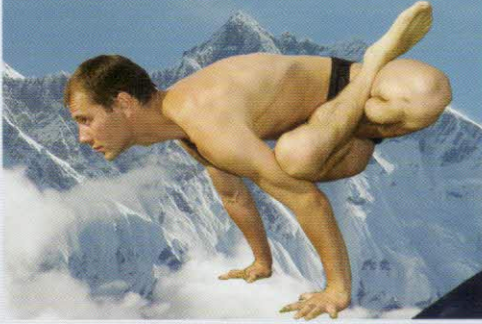
КИЕВСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЙОГИ www.yoga.com.ua

На сайте представлена полная методическая информация и графики текущих занятий, семинаров и сертификационных программ на территории стран СНГ и за рубежом, которые проводят президент Федерации Йоги - Андрей Лаппа, и другие отечественные и зарубежные преподаватели. На сайте и в тренировочных центрах также можно выбрать и заказать методические DVD, видеокассеты, плакаты, журналы и компьютерные видеoprogramмы по разным подстилям йоги и Танцу Шивы.

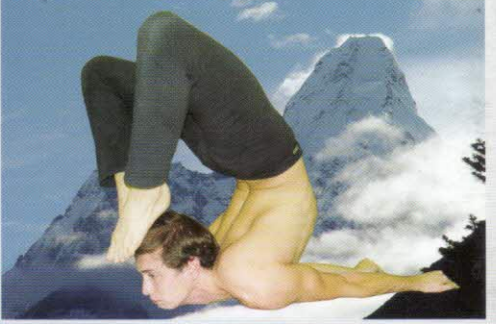
Эдуард Жарук



Вячеслав Вирич



Ярослав Токарев



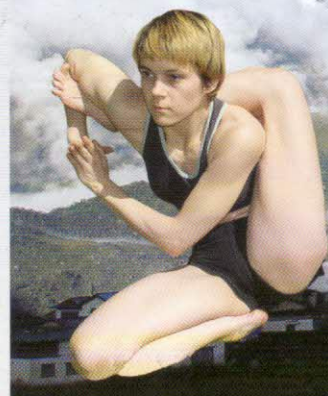
Регулярные занятия проводятся в филиалах первого и самого крупного центра йоги на территории СНГ Тренировочного Центра «Идеал» (8 залов и бассейн 1200 кв.м.), по адресам:

Филиал 1: г. Киев, метро Арсенальная, ул. Январского восстания 22, тел. (380-44) 290-85-10.

Филиал 2: г. Киев, метро Кловская, ул. Печерский спуск 13-А, тел. (380-44) 290-12-11.

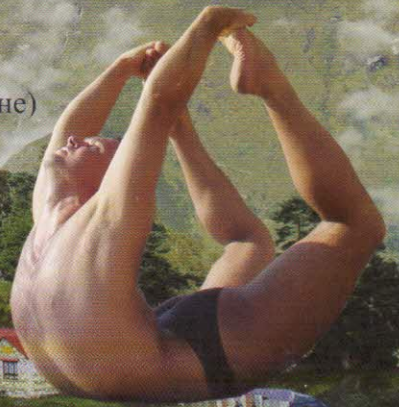
- + Наиболее долгий опыт профессионального преподавания йоги на территории СНГ
- + Удобство посещения занятий в центре города возле станций метро
- + Прямые профессиональные связи с восточными и западными школами йоги
- + Традиционные и современные методики реального духовного развития
- + Самые передовые тренировочные технологии
- + Лучшая в СНГ фонотека специальной музыки для йоги
- + Индивидуальные программы различных уровней тренировочной нагрузки
- + Любые формы практики: в группах, мини-группах и индивидуально
- + Квалификация преподавателей подтверждена сертификатами Федерации Йоги г.Киева
- + Доступные для большинства практикующих цены и любые формы оплаты занятий

Татьяна Кирилец

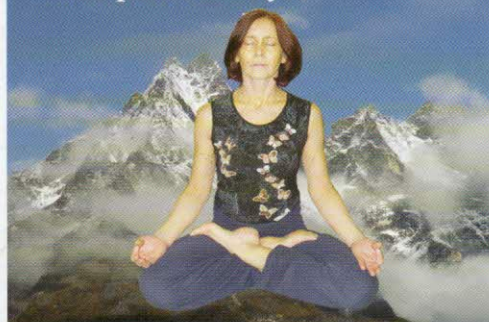


- + Универсальный Свободный Стиль Йоги
- + Хатха-Йога
- + Аштанга-Виньяса-Йога
- + Кундалини-Йога
- + Йога с партнером
- + Танец Шивы
- + Техники релаксации и медитации
- + Пранаяма в воде (на основе плавания в бассейне)
- + Йога для беременных и после родов
- + Йога для детей

Андрей Лаппа



Виктория Рыбачук



Татьяна Сахно



Евгения Турчанинова

