



ЙОГА

№ 1 (13) 2006

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

ШИВА НАМАСКАРА

новое интервью
Дхарма Митры

НАТХ СПОСОБЕН УЧИТЬСЯ У ВСЕХ

Учение Горакшанатха –
step by step

ЙОГА МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ДЛЯ КАЖДОГО

Шри К. Паттабхи Джойс

ВЫДОХ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВДВОЕ ДЛИННЕЕ ВДОХА

утверждает доктор Мадаван

МАГИЯ ИНДИЙСКОГО ТАНЦА

как и в йоге, в танце мы обучаем
свое тело, чтобы в конце концов
полностью забыть про него

УЧИТЕЛЬ – ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРОМУ ОТ ТЕБЯ НИЧЕГО НЕ НУЖНО

йога и наука от Сергея Агапкина

Я БЫЛ ПЛОХИМ МАЛЬЧИКОМ

Рейнхард Гаммельхаммер



III МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЖУРНАЛА "ЙОГА"



УЖЕ СКОРО!

**КРЫМ
1-5 ИЮЛЯ
2006**

СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ

www.conference.yogamagazine.ru



Неизменно устремленные ввысь пальмовые рощи и искрящиеся отблесками солнца в частицах песка пляжи Гоа. Христианские храмы с кажущимися не совсем уместными здесь крестами. Пугливые свиньи, которые, предчувствуя свою незавидную судьбу быть вскорости съеденными, бросаются от тебя с жалобным хрюканьем во все стороны. Дымящиеся за столиками придорожных кафе папироски с марихуаной, многолюдье вечерних ресторанов с запахом рыбы и звоном бокалов. Доносящиеся с ночным ветром музыкальные переливы очередного трансогового party. Рев отъезжающих мотоциклов "Инфилд" — тяжелых монстров, собираемых на индийских заводах по английским чертежам полувекковой давности и пользующихся неизменной популярностью у хиппующих белых за счет своей простоты, выносливости и дешевизны. Много пожилых европейцев в аэропорту имени Васко де Гамы, которые явно приехали просто насладиться дешевым солнцем и морем и не имеют никакого понятия об уходящей вглубь тысячелетий культуре Маха Бхараты...

И при этом, несмотря на разливающуюся пенными всплесками моря и веселыми голосами отдыхающих устойчивую декорацию праздника жизни, присутствие стойкого ощущения иллюзорности и бессмысленности всего происходящего вокруг.

Вольготно растянувшиеся вдоль берега Ганги гхаты Варанаси. Нагромождение беспорядочно понастроенных (не понятно сколько веков назад) домов, домиков и просто состыкованных друг с другом кусков стен. Стекающая по одной из этих стен струя из канализации вышележащего отеля. Везде лики Господа Шивы и Кали. Бродящие по гхатам вроде как бездомные коровы, буйволы, козы и гуси. Сидящие вдоль стен садху, сосредоточенно потягивающие свой чилум и вроде бы ни на что не обращающие внимание. Неугасающие костры смашанов*, на которых неизменно, как считается, присутствует сам Господь Шива, и мусорные волны прибрежной полосы, в которых иногда проплывают остатки недогоревших трупов, из-за недостаточного, по бедности родственников, количества использованных при кремации дров. Что ни в коей мере не мешает купаться почти там же молодым людям, а древней старухе стирать невдалеке белье. И каждое утро, если внимательно взглянуть в прохожих, можно встретить самого Господа Даттатрейю в облике оборванного нищего, сопровождаемого тремя такими же грязными собаками. Не так уж редко встречающиеся европейцы, непонятно каким образом и с непрочитаемым на лице намерением попавшие в это, абсолютно фантазмагорическое место.

Громогласная пуджа в храме Шивы и ежевечерние арати** в двух шагах от места кремации. Приветливый хатха-йоги, угощающий нас своей скромной трапезой и на вид вполне счастливо живущий практически под открытым небом с женой и тремя детьми. Пожилой американец, много лет изучающий одну из школ традиционного шиваизма и пишущий свои тексты в ветхой башне с окнами, выходящими на Гангу.

Смешение цивилизации XXI века, нелепо вылезавшей неоновыми вывесками отелей и мобильными телефонами в руках закутанных в традиционные тряпки индусов, и архаичной культуры, уходящей своими корнями во времена, которые нам уже почти невозможно представить.

Ощущение иллюзорности присутствует также, однако оно имеет совершенно другой оттенок, гораздо явственнее намекающий на что-то неизменное, истинное и никак не связанное ни с пляжами Гоа, ни со смашанами Варанаси. Но что это — еще предстоит понять... может быть, ни в этой жизни... хотя встающее на другом берегу священной Ганги солнце своими лучами вселяет надежду в отчаявшийся в бесконечных поисках недостижимого ум...

Чем дальше двигаешься вглубь неизмеримого строения здания йоги, тем больше понимаешь, как мало еще мы о нем знаем и как надежно это знание укрыто от взоров непосвященных. Те действия, которые еще вчера нам казались вершинами йогической практики, сегодня кажутся просто неумелой имитацией непонятно для чего предназначенных телодвижений. Процесс познания, завершив очередной круг, выводит нас к исходной точке, но с другой стороны. Привычная картина уже не просматривается, а новый взгляд еще не сфокусирован, так как непонятно, на что, собственно, смотреть, ибо все вокруг незнакомое и неизвестное... Но другого пути нет, как, впрочем, и возможность вернуться назад — выражение "все мосты сожжены" вовсе не фигуральное, оно довольно четко описывает реальность бытия в определенных моменты нашей жизни.

Современная западная цивилизация настолько далеко увела наше восприятие от реального мира, что тот мир, который выдуман рекламщиками, имиджмейкерами и создателями мыльных опер, иногда воспринимается нами как настоящий. Однако, к сожалению или уж к счастью — не мне судить, это не так. Помните, как у Желязны в "Хрониках Амбера": чем ближе мы подходим к истоку мира, тем меньше технических средств (мобильников и плееров, автомобилей и самолетов, а также тостеров и кофеварок ☺) там работает. Только натуральный огонь, физическая сила и, конечно, магия. Магия, рожденная силой нашего духа и, если мы говорим о йоге, длительностью непрерывных усилий, направленных на постижение непостижимого... ☺

Да, совсем забыл. У нас праздник — журналу исполнилось 3 года.

*смашан — место кремации на берегу Ганги

**арати — ежедневные традиционные песнопения и поднесения огня различным аспектом Божества (в данном контексте — Ганге)

фото Яны Макбрайд

Ежеквартальный
иллюстрированный журнал

№ 1 (13) Март 2006

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор: Михаил Константинов

Зам. Главного редактора: Илья Журавлев

Зам. Главного Редактора по Развитию –
Татьяна Веретенова

Зав. Отделом Науки – Сергей Агапкин

Фотокорреспондент: Мария Воробьева

Редакционная коллегия:

Ольга Любомирская

Елена Медина

Иностранные корреспонденты:

Борис Сирченко (Нью-Йорк, США)

Мария Николаева (Индия)

Яна Макбрайд (Австралия)

Верстка: Аксенова Светлана

Фотодизайн: Аксенова Светлана

Веб-мастер: Юлия Кравченко

Корректурa: Татьяна Веретенова,
MNK, Илья Журавлев

Перепечатка материалов,
опубликованных в журнале,
приветствуется, но 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 N 77-14741 от 25.02.2003

Тираж: 5000 экз.

Цена свободная

Электронная версия журнала:
<http://yogamagazine.ru>

Главный редактор: editor@yogamagazine.ru

Для писем: letters@yogamagazine.ru

Распространение: subscribe@yogamagazine.ru

Рекламный отдел: reclama@yogamagazine.ru

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

3 ОСНОВЫ УЧЕНИЯ ГОРАКШАНАТХА

Матсьендранатх

ИСТОРИЯ ЙОГИ

7 НЕСИТЕ НЕБЕСА ЛЮДЯМ! Йоги Бхаджан,

подготовка текста Александр Куликов

СЛОВО МАСТЕРА

9 ДХАРМА МИТРА: ВСЕ ВНЕШНЕЕ — ЛИШЬ

УПАКОВКА интервью Андрея Лапы

14 3 ГУРУ 48 ВОПРОСОВ. ЧАСТЬ III: ЙОГА СЕГОДНЯ

интервью Александра Медина,

перевод Марии Копецкой-Линчевской

19 ДОКТОР МАДАВАН: ВЫДОХ ДОЛЖЕН БЫТЬ В ДВА

РАЗА ДЛИННЕЕ ВДОХА интервью Михаила Баранова и

Юлии Зуевой, перевод Ильи Журавлева

23 15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ.

ЭДУАРД КУШНИР: ЙОГА ПРЕДПОЛАГАЕТ

САМООТРЕЧЕНИЕ интервью Татьяны Веретеновой

27 СЕРГЕЙ АГАПКИН: ЙОГА И НАУКА

интервью Татьяны Веретеновой

ЙОГА И НАУКА

31 ЖЕСТ РАКОВИНЫ. Физиологический очерк

Артём Фролов

ХРОНИКА СОБЫТИЙ

34 СЕМИНАР РЕЙНХАРДА ГАММЕНТХАЛЛЕРА

интервью Ольги Любомирской

39 КАРТА СИНГХ: ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ЙОГА?

интервью Натальи Кузьмичевой

ПРАКТИКА

42 ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ К ПРАКТИКЕ. ЧАСТЬ II

Леонид Гарцеништейн

46 МАЮРАСАНА Мария Воробьева

ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

51 ЙОГА САДХАНА В БЕНАРЕССКОМ

УНИВЕРСИТЕТЕ Мария Николаева

ЙОГА И ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

54 ИНДИЙСКИЙ ТАНЕЦ — ЙОГА В ДВИЖЕНИИ

Юлия Вястра

ЖЕНСКИЕ СТРАНИЦЫ

57 ЧУДЕС НА СВЕТЕ НЕ БЫВАЕТ? Анна Кишинская

ДИЕТА ЙОГИ

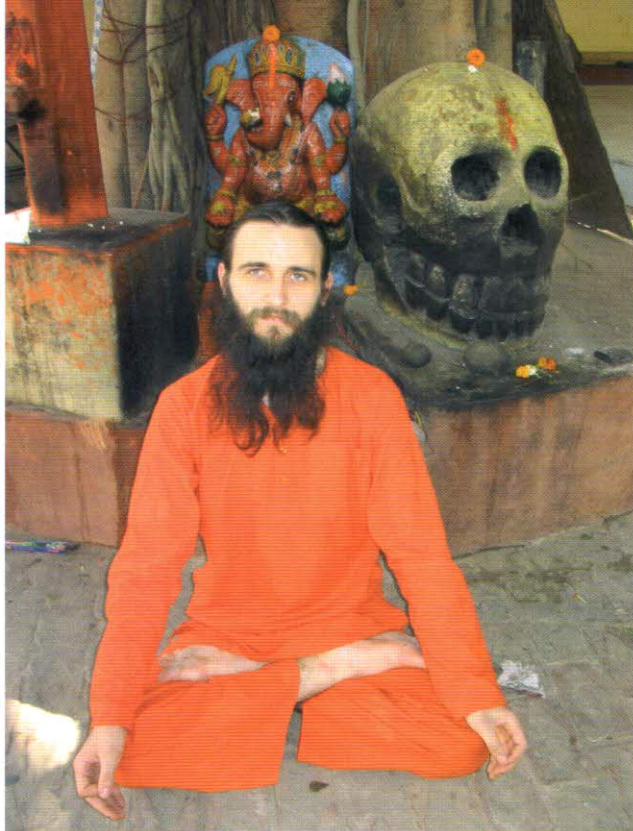
59 СВОЙСТВА ПИЩИ И СВОЙСТВА ЕДОКА. ЧАСТЬ IV

Михаил Баранов

64 СПИСОК РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ

Обложка: Модель - Яна Макбрайд, вариант Тривикрамасаны
фото MNK

Данный журнал не является методическим или учебным пособием по практике йоги. Редакция не несет никакой ответственности за самостоятельное применение описываемых в журнале техник. Заниматься любым направлением йоги необходимо под руководством квалифицированного преподавателя.



МАТСЬЕНДРАНАТХ

ТРАДИЦИЯ МАХА ЙОГИ ШИВЫ ГОРАКШАНАТХА

основа учения Горакшанатха
Часть II

Во времена развития вайшнавского культа бхакти (15-17в.) существовала другая проблема. Так как обычный народ не способен был понять, особенно без практики, путь йоги, многие предпочли бхакти, так как она легко способствовала выражению чувственного плана. Позже возникли лозунги, которые до сих пор звучат у современных неовайшнавов: "хатха-йога — это бездуховная система для материалистов". Во времена Чайтаньи и сейчас истинные мистики, практикующие йогу, в большинстве своём ни с кем не вступали в какие-либо религиозные диспуты. Большинство обывателей готовы были скорее поверить эмоциональному религиозному проповеднику, нежели йогино, который молча спокойно созерцал мир и всё, что в нём происходит, который занимался своим самосовершенствованием. Элементы бхакти стали проникать в учение натхов, как предписания Ниямы, необходимые как составная часть садханы. Так, йога в Индии практически всегда оставалась сокрытой и учение передавалось немногим. Со временем даже возник миф о том, что традиционная хатха-йога натхов окончательно вымерла в Индии. Этот миф особенно на Западе обрёл наибольшее распространение, так как различные "йога-фитнес" структуры, сделали всё, чтобы такая тенденция развивалась в сознании людей. Сами же натхи в курсе всего и, как правило, нисколько этому не препятствуют, так как для каждого уровня практикующего существует своя стадия.

"Шива-самхита" (1.1-1.16) в самом начале говорит о том, что плохие поступки ведут к плохой карме, а хорошие — к хорошей. Но все они — и те и другие — есть ограничение для тех, кто стремится к освобождению. "Шива-самхита" также говорит о бесполезности философских спекуляций и теорий. Натхи подобно всем мистикам — вне мирских представлений о добре и зле.

"Тела живых существ возникают из добрых и злых дел; из этих же дел возникает карма, и это всегда идёт по кругу, как колодезное колесо". (Гхеранда Самхита 1.6.). Подобные высказывания вы можете встретить почти во всех классических йогических текстах.

Горакшанатха описал свою систему терминами, связанными с различным духовным опытом, которые были понятны мистикам того времени, например: маха-мудра, кхечари, шактичалана и др., многие из которых взяты из ин-

дийской Тантры, тантрического буддизма ваджраяны и шактийских традиций. Горакшанатх соотносил их с телесной практикой. Именно тело и всё, что с ним связано, является самой большой человеческой привязанностью, поэтому натх работает с тем, что является основным для человеческого существа. Тело у натхов — источник освобождения и полной психофизической гармонии, которую натхи называют термином "Самарасья", "Самарасаттва" (единство всего сухого) или "Ямала" (в тантризме), обретаемой в собственном теле (пинда) йогином. Натхи считают, что посредством "кайа-садханы" возможно не только просветление сознания, но также обретение состояния Шивы как в духовном, так и в физическом плане. Макро-космическое тело Шивы и человеческое (вьясти пинда) обретают полную взаимосвязь.

Влияние мистической традиции натхов в Индии предельно велико, несмотря на закрытость самой системы не только для иностранцев, но и даже для самих индусов. В индийской социальной среде натхов, как и тантриков, часто по ошибке принимают за колдунов. Конечно же, это достаточно примитивное видение, хотя натхи, подобно тантрикам, занимались магическими практиками, но эти практики никогда не были основной частью в их садхане. Термин "сиддха" в контексте натхизма означает не некоего экстрасенса, а того кто, осознал и реализовал свой духовный потенциал.

Мы можем проследить различия в философской части учений Патанджали "двайта" (двойственность) и Шанкарачарьи "адвайта" (недвойственность). Махариши Патанджали упоминает о Пуруше (духе) и "Вишеша-Пуруше" (особом Пуруше-Ишваре), он говорит об отделении духа — Пуруши от Пракрити. Таким образом, учение Патанджали является дуалистическим. Натхи же делают акцент именно на Пуруше или Атме, считая её запредельной по отношению к трансцендентной и имманентной реальности. По натхам, шуньята находится в самой Атме, как и "шуньятма", и всё временное проявленное мироздание. Натхи считают, что Атма не только идентична Шиве, но и является его самой высшей формой, так как в воплощённом состоянии Шива пребывает в единстве с Шакти и Атмой. В философии кашмирского шиваизма это называется "трика-самарасья". Патанджали в большей мере исповедует отделение от Пракрити, подобно раннему буддизму Тхеравады, который исповедовал уход из временного сансарического мира. Буддисты вообще отрицают существование "Я" и всего феноменального мира, натхи же говорят о реальности, обретаемой в своём истинном "Я", они признают реальность всего.

Поздние формы буддизма стали взаимодействовать с натхами, так как этому способствовало тантрическое мировоззрение. Известнейший популяризатор адвайты, Шанкарачарья, в отличие от Патанджали, утверждал, что Пракрити и Майя не являются реальными, хотя и этот вопрос, относительно Шанкарачарьи, остаётся довольно спорным. Существует версия, что было несколько учителей с именем Шанкарачарья; также есть версия, что Шанкарачарья был

адвайтином и в то же время тантристом. Так, его описывает тантрическо-шактийская традиция Шри Видья, которая частично опирается на учение Шанкарачарьи. Например, Шри Видья признает текст Шанкарачарьи "Саундарья Лакшари" как шактийский. По одной из легенд, Шанкарачарья общался с Сатъя натхом на священной горе Шайла, и вполне вероятно, что он мог, как минимум, иметь представление о йоге натхов. Натхи не отрицают реальность Шакти и почитают её различными методами, также, не ограничивая себя исключительно шактизмом или шиваизмом, натха стремятся к осознанию единства обоих — Шивы и Шакти. Натх-йогины со временем сводит все внешние тантрические поклонения к минимуму (как правило, они присутствуют в начальных ступенях) не потому, что эти практики плохие, а потому что без внутренней коренной трансформации они не имеют реальной ценности. Ритуальная часть "кармаканда" у натхов также неординарна. Сложность некоторых ритуалов вызвана тем, что они превносили свой внутренний йогический опыт в тантрические обряды, довольно сильно их трансформировав впоследствии. Так собственно и появились ритуалы натхов. На данный момент многие ритуальные практики довольно сильно отличаются от наиболее известных тантрических практик.

Интересно выглядят многие, на вид упрощенные ритуалы: хома (огненный обряд), пуджа, работа с янтрами. Они представляют укороченные тантрические варианты поклонения 10-ти махавидьям (десять форм Кали), иногда 8 известных Бхайрав отождествляют с 9-ю натхами, девятый Горакшанатха. Поклонение 84-м известным натхам производится с использованием особой янтры "Шри Натха-сидха-янтры". При совершении поклонения им, садхака чувствует, как на него нисходит опыт учителей принадлежащих натха-сампрадае.

РОЛЬ ШАКТИ И ПОКЛОНЕНИЕ ЕЙ У НАТХОВ

Несмотря на то, что натхов принято считать в основном Шайвами, а все мужские божества проявлениями Шивы, тем не менее, у натхов существует довольно много шактийских садхан. Как правило, с шактизмом в большей мере у них ассоциируется имя Матсьендранатха. Маха Йоги Матсьендранатха считают основателем тантрической системы "Каула-йогини". "Каула" означает принадлежность к Куле, то есть того, кто принадлежит и прибывает в Куле, так же как, например "Шайва" в Шиваизме. Слово "Кула" на санскрите может иметь несколько значений: Шакти, Шива, семья, род, проявленное мироздание, жизнь, мир форм, тело, семья Богов и Богинь (Йогини), Бхайрава и Бхайравы, канал Сушумна, Кундалини-Шакти, Сансара, имманентная реальность. В противоположность Куле существует Акула-Шива, (непроявленная, трансцендентная реальность). Горакшанатх в основе своего учения ставил опыт, где обретается единство Кулы и Акулы в себе "Атме", которой также считается и человеческое тело, которое посредством практики хатха-йоги превращается в божественное тело "дивья-деха". Горакшанатх утверждал, что его учение превосходит как Каулическо-тантрическое учение, так и Адвайту Шанкарачарьи. Однако в этом Горакшанатх не противопоставлял себя ни Матсьендранатху, ни Шанкарачарье, ни более сложной тантрической адвайте кашмирского шиваизма, который славится своим ярким представителем — Абхинавагуптой. Горакшанатх, скорее, делал акцент на внутренней сути этих учений, видя в них единство в своём мистическом переживании.

Представление о том, что сущность йогина — это микровселенная и вместилище Абсолюта, на первый взгляд мо-

жет казаться обывателю неким эгоцентризмом, как это и воспринимают некоторые. Однако на самом деле, натхи далеки от каких-либо мирских отождествлений и порожденных ими эгоистических представлений о себе. Маха Шакти создаёт бесконечное многообразие грубых и тонких форм, великое множество мистических переживаний и опытов. Все они ведут к осознанию себя одновременно как Сагуна Шивы и как Ниргуна Шивы. Именно поэтому натх способен учиться у всех, у кого только возможно и полностью принимать мир во всей своей полноте таким, какой он есть, обрести себя как полноценное, целостное существо "Пурнахам" или "Шивохам" (Я есть Шива).

Это учение нисколько не противоречило Абхинавагупте с его, пожалуй, одной из самых сложных систем йогическо-тантрической философии. На мой взгляд, Горакшанатх проявил большую гибкость как во внешнем социальном плане, так и в мистическом. Традиции кашмирского шиваизма, которую сумел развить в высшей степени Абхинавагупта, пришлось сильно пострадать от агрессии исламских фанатиков, Горакшанатх же сумел обратить в натхизм многих мусульман. Натхи почитают все проявления божеств как различные проявления единой Шакти, они принимают все религиозные секты, поэтому часто учение натхов определяют как "Шакти-вада" — мировоззрение, основанное на единении всех проявленных форм как проявления одной единой Шакти. Шакты опираются на шактийские упанишады, пураны, тантры или "нигамы", как принято их называть. Натхи тоже признают авторитет этих писаний.

Маха Йоги Матсьендранатх был шакта-тантристом, известным своим шактийским культом "Йогини-Каула", которых обычно насчитывают 64. Наиболее известный текст, где упоминаются Йогины и садханы с ними связанные, — "Кула-джняна-нирняя". 64 йогини также связаны астрологически с временем суток. Сутки делятся на 8 ям (каждая яма длится 3 часа), далее эти ямы делятся надвое (получается 16 составляющих), в свою очередь полученные 16 тоже делятся надвое — получается 32-е части суток, которые, опять-таки разделенные, образуют 64 части суток. Иногда в текстах 8 Йогинь соотносят с Ашта-Бхайравами (8 проявлений Шивы-Рудры), далее пантеон разделяется: от каждой из 8-и Йогинь образуются ещё 8 (всего их 64).

По учению Кула, в каждую из юг существовал свой Каула-Гуру: Курманатха, Кхагендранатха, Мешанатха, Матсьендранатха. В Кали-югу покровителем Каула-дхармы является Матсьендранатха. Считается, что в Кали-югу тантра — наиболее быстрый путь к духовной свободе, однако натхи, последователи Горакшанатха, видят именно хатха-йогу или кайя-садхану как радикальный метод и путь к спасению. Каулизм также известен как тантрический путь "Вама-марга" (тантра левой руки), где практикуется "панчамакары" или 5 М (использование вина, секса и т.д.), которые порицаются в ортодоксальном индуизме, но в Кула-тантре их считают методами, способными освободить от грехов Кали-юги. Зачастую "Вама-маргу" сильно профанируют на Западе, в самой же Индии эта тантрическая система нигде не афишируется широко и, как правило, для многих закрыта. Горакшанатх трактует 5 М как внутренние йогические процессы. Видимо, во времена Матсьендранатха существовали не только крайние практики, но и их неправильное понимание или непонимание вообще, при чём не только в среде профанов, но и самих практикующих тантристов, поэтому имидж Горакшанатха, как противника вачачарской Тантры, нам следует воспринимать адекватно. Правильнее было бы сказать, что Горакшанатха не был против самой вачачары, а скорее, против любой фальши и лицемерия, которые существовали под внешним фасадом бхакти, вачачары или, как ни странно, крайнего йогического аскетизма.

Это мы можем увидеть в "Сиддха Сиддханта Паддхати"*: где Горакшанатх критикует подобного рода йогу. При правильной практике любая садхана, будь она йогическая или тантрическая, может стать "нивритти" (возвращение к своему истинному "я"), при неправильной практике формируется ложное "я", даже если на вид совершается вполне (сатвичная) практика.

Относительно тантризма и йоги, думаю, это два полностью взаимозависимых духовных направления, потому что классические тексты натхов опираются не только на тантрические термины, но и на сами принципы садханы и мистический опыт тантры. Йогический опыт, его уровень пропорционален тому уровню, который вы обрели в тантре. Тантра в большей мере работает с внешним миром — Кулой. Панчамакары, так называемые практики вама-марги в большей мере символичны, воспринимать их просто как мирские наслаждения означает сужать своё сознание. Есть майтхуна (ритуальный тантрический сексуальный обряд), внешняя каулическая (стри-пуджа) и внутренняя йогическая практика (кундалини-йога). Понимая, что из себя представляет внешняя майтхуна, можно также рассмотреть, насколько действительно реально йогическое пробуждение Кундалини-шакти и её союз с Шивой. Если человек получает довольно сильный экстаз во время секса, то что же тогда является пробуждением Кундалини-шакти?

Многие рассказывают, что у них мурашки бегают в позвоночнике и т.п., это собственно и есть иллюзия садханы йогина. При реальном пробуждении Кундалини меняется мировоззрение. В Вамачаре вместо мурти в женское тело призывается божество, после чего оно почитается, причём не обязательно именно половым актом, как считают многие нео-тантристы. Это может быть любая форма упасаны (поклонения). В этой практике необходимо знать множество деталей и практиковать ее без передачи от Гуру — опасно. Например, женщина должна быть подготовлена, если у неё есть негативные мысли, то такие призывы божеств могут быть опасны для неё самой. Женщина является в этот момент проводником Шакти. Со временем тантрист воспринимает как Шакти весь проявленный мир форм, такое восприятие, осознание слияния с мирозданием и есть истинная майтхуна, по сути, она не отлична от той майтхуны, которую йогин совершает как садхану в кундалини-йоге. Дакшина-марга — это внешний путь "Правритти", а Вама-марга — это внутренний путь "Нивритти", Карма и Джняна. В "Мишра-марга" (путь объединяющий дакшина- и вама-) работают с проявленным планом, она связана с работой тонкого плана. Совершенно очевидно, что любая марга подразумевает работу со всеми планами, отсюда такое различие в предпочтениях школ. Линия Горакшанатха, скорее, соответствует Самаи и в какой-то мере Мишра-марге. Натхи, последователи Горакшанатха, соотносят с Кулой своё собственное тело, отсюда шактийский архетип Кулы предаёт телу огромный психофизический смысл и возможности. Это выражено в системе Кула-Кундалини-Шакти: Дакини, Ракини, Лакини и другие Йогини, соотносимые с чакрами. Шакти чакр, связанные с контролем элементов "Маха-бхута", соотносятся с Кула-Кундалини-Шакти. В момент пробуждения Кундалини-шакти ваше мирское эго отсутствует, и в тантрической майтхуне, когда вы осознаёте Шакти, ваше мирское эго тоже исчезает подобно тантрическому опыту. Проблема, которую может доставлять секс, любые мирские объекты и явления, связана с мирским эго, которое является рабством и духовным ограничением. В йоге и тантре по большому счёту одна цель. Настоящий мастер тантры не может не быть мастером йоги и наоборот. В Каула-тантре вы осознаёте окружающий вас мир, в йоге внутренний — ха и тха — это и есть их единство. Развивать

это осознание, идти этим путём и есть истинная брахмачарья. Энергию забирает не секс, а негативный секс. В сексе вы осознаёте как бы слияние двух тел, но на уровне Праkritи и Маха Шакти эти тела всегда были нераздельны. Понимая это, тантрист не ставит целью сам половой акт, а скорее, он его использует как метод, способствующий такому восприятию единства Шакти. Нужно устранить в целом невежественное и негативное отношение к миру, с которым вы связаны, и тогда секс, еда и прочие инстинкты не будут грехами, приносящими вред.

Вы можете в ваджраяне найти схожие по своей сути садханы. Кто такие бодхисаттвы? Те, кто обрели опыт просветления, но живут в сансарическом мире из сострадания к живым существам. То есть они одновременно и в Куле (проявленном мире) и в Нирване — Акуле (непроявленном), это собственно и есть хатха-йога. Имя бодхисаттвы Авалокитешвары (Локешвары, Локанатха) в индуистской тантре и йоге натхов тождественно Матсьендранатху. Локка — это Кула или Шакти, Ишвара или Натха — это Шива. В себе хатха-йогин обретает единство, Шиву и Шакти. Натха — это имя Шивы, который вне Кулы и Акулы. Тантриков обычно называют каула, тот, кто пребывает в Куле, то есть это Натха Шива в проявленном мире. Если бы хатха-йогины были бы далеки от каулического тантризма, то они и отрицали бы само тело, которое также является Кулой. Горакшанатх йогиним называет именно того, кто познал тело (пинду) и именно в теле достиг совершенства (дживан-мукта). Это говорит о том, что хатха-йога не является исключительно аскетической практикой, как её многие понимают (буквальное умерщвление плоти). Несомненно, тапасья как часть садханы имеет большое значение, и на начальном этапе она особенно актуальна.

Матсьендранатха был не только Каула-тантристом но и хатха-йогиним. "Амараугха-прабодха" — текст Горакшанатха говорит о том, что Матсьендранатха во чреве рыбы практиковал метод кумбхаки, соединения токов Иды и Пингалы. Он считается покровителем города Катманду в Непале. В честь Матсьендры названы два храма в Непале ("Шукла"-Белого и "Ракта"-Красного Матсьендры), символы двух "бинду" Шивы и Шакти. Знаменитый центр тантризма — Варанаси — известен как "Чандра-двипа" (лунный остров), на котором Шива передавал знания Деви и где Матсьендранатха подслушал их, находясь во чреве рыбы. Варанаси с разных сторон омывается реками Варана, Аси, Матсьодари и Ганга, что делает город действительно похожим на остров. По одной из версий, Матсьендранатха добыл тантрическое знание "Каула-агаму" из чрева рыбы. Эти агамы, перед тем как их отсюда раздобыл Матсьендранатх, Бог Сканды бросил в море, а рыба проглотила их. С Матсьендранатхом связывают также известный центр шактизма в штате Ассам — "Камакхья-питха". Название столицы этого штата, город Гуати, произошло от названия "Гухья", то есть лес, в котором происходит таинство. Это место известно также своим культом Йогини, где используются сакральные сексуальные ритуалы (майтхуна). Существует версия, что Матсьендранатха удалился в царство женщин на Цейлон (Шри Ланка), где его спас Горакшанатх. Цейлон известен также и как место, где когда-то Равана занимался садханой — поклонялся Шиве. Как мне говорил Гуру Дева Вагши Шастри, Равана был первым каула-тантристом, так как он совершал каулические жертвоприношения. Хотя Равана известен в Рамаяне как демон, его отцом был Риши, а мать была демонией.

Вполне очевидно, что Кула-тантризм имеет дело с материальным планом и демоническими силами, как известно без яда не может быть нектара, без смерти — бессмертия, поэтому тантризм можно считать и путем к спасению и пу-

Открой
НОВЫЙ мир!

ЙОГА

КЛУБ

www.satnam.ru

м. Китай Город

ПОКРОВКА, 6

тел.: 623-06-50

тем к духовной деградации при его неправильном понимании, что встречается довольно часто. Майя Деви может дать освобождение, сиддхи, а может привести к духовному падению того, кто не готов. Равана, судя по всему, был алхимиком и астрологом, о чём говорят его тексты "Кумара-тантра" и "Равана-самхита". Равана поклонялся Шиве Рамешваре, возможно, это как-то связано с Культом Махешваров, который появился позже на юге Индии.

Н е

менее интересна в Индии традиция Кубджика (эпитет Кундалини), которая также имеет прямое отношение к натхам; это довольно закрытая школа в Непале, где посвящения передавались по родовой линии. Культ Кубджики не случайно получил своё развитие в Непале. Кубджика также имеет прямую связь с Матсьендранатхом и Горакшанатхом, так как имя Матсьендранатха часто упоминается в текстах этой школы. Не удивительно, что имя Матсьендранатха также связано и с традицией Кали-Крама (ветвь кашмирского шиваизма, основанная махасиддхом Ватуланатхой и известная как Шакта-упая). Дживан Растроги — известный тантролог — описывает парампару Крамы, возводя её к Матсьендранатху. Конечно же, эти школы тесно связаны с

Кундалини-садханой и системой 6-ти чакр "шат-чакра", позже развитой учителями линии Горакшанатха.

Относительно чакр, их количества, а также лепестков и прочих деталей, натхи в зависимости от различных сампрадай дают множество трактовок.

*Продолжение следует
Фото Марии
Николаевой*





НЕСИТЕ НЕБЕСА ЛЮДЯМ!

Йоги Бхаджан о преподавании кундалини йоги

Окончание. Начало в N 4-2005.

В Кундалини йоге личность человека не более чем сосуд. Не следует отождествляться с ней. Учитель Кундалини йоги не должен становиться Гуру. Я могу познакомить вас с множеством учителей, увязших в ложной гордыне, в их следующем воплощении вы увидите их ползающими по стенам в туалете или под раковиной на кухне. Они перерождаются в форме тараканов.

Еще одно преимущество Учителя заключается в том, что он возвышается над ангелами и их силой. Он может наслаждаться непосредственно ЗДЕСЬ. Вам не нужно отправляться на небеса. Вы испытываете небесное блаженство здесь, на этой Земле. Когда электромагнитное поле вашей души вибрирует в созвучии с универсальным электромагнитным полем, все происходит само собой, без усилий. Но помните: каждый полученный вами дар (если вы не примете, не оцените его равной ему молитвой), станет лишь частью ваших оков, вашей ноши. Вы, наверное, заметили, что когда вы дарите мне что-нибудь (неважно, что это за подарок), я всегда помещаю его на алтарь. Я встаю рано утром и во время молитвы прошу много, много раз: "Во Имя Твое, во имя Твоей Милости, о Господи, эти вещи пришли ко мне как Твой дар. Это дары во имя веры, удовлетвори веру этих людей, ведь именно это и делает Тебя Богом". Затем я повторяю все Его качества. Это кажется безумным, однако это и есть реальность.

Вы передаете учение, вы — не цель развития человека, вы — путь. Всегда оставайтесь на этой высоте. Тогда вы будете счастливы.

Я — сосуд для этого учения, я принес его вам. Вне этого я просто не существую, меня нет. Если вам будет трудно, если вы захотите связаться со мной, я буду жить до этих пор. И смогу служить вам.

В Кундалини йоге чем более развит человек, тем смиреннее он становится. Не забывайте об этом принципе. "Я Учитель и десять человек следуют за мной" — это неправильный подход. Вы Учитель и по воле Бога и милости Гуру у вас есть привилегия служить десяти людям. Это диагональная энергия. Она движется, она поднимает вверх. Это спиральная энергия, она поднимает к вершине. Так что поймите, здесь есть несколько основных правил. Постарайтесь следовать им, насколько вы можете. Можете вы или нет — решать вам. Гуру приводит вас к единству через поток

вибраций. А йога готовит вас к тому, чтобы слышать этот поток. Вы существуете на физическом, ментальном и духовном уровнях. Когда почва вспахана, удобрена, когда все готово, тогда вы получаете дар свыше. Именно поэтому, когда я начал учить людей Кундалини йоге, я дал им также и Сикхскую Дхарму. Я не хотел вводить их в заблуждение. Я сам не стал "Сат Гуру", я им и не являюсь, никогда не был и не буду. Те, кто хотят идти дальше, имеют на это право. Те же, кто не хочет, не должны делать этого. Я изучил и практиковал все религии. Многие из них мне нравятся. Некоторые положения особенно мне по душе. Например, в христианстве мне нравится обобщение: "Верьте в Бога, а все остальное приложится". В сикхизме мне нравятся три вещи: запрет на прозелитизм и насильственное обращение, а также представление о том, что все вещи совершенны в том виде, как Господь создал их. Религия сикхов, Сикхская Дхарма или, как они называют ее, "Сикх Патх" — это путь ученичества. "Сикх" — означает "ученик", а "патх" — "путь". Это путь очищения, ведущий к состоянию, называемому Халса, чистый. Халса — это чистый, благочестивый человек. Между состояниями Сикха и Халсы лежит путь, наполненный личными усилиями.

Почему я учу Кундалини йоге? Потому что эта йога помогает "гришти" (домохозяин, мирской человек). Мирской человек может найти небеса прямо здесь на Земле. Ему не нужно ждать смерти, чтобы узнать, попадет он на небо или нет. Вы лично можете здесь жить небесной жизнью.

Когда я приехал в Штаты, у меня не было здесь никаких друзей, я не знал названия ни одной улицы, не знал, как проехать с севера на юг. Даже теперь, если вы попросите меня поехать в Пасадену отсюда, я не смогу. Я беспомощен на этой Земле, как слепой. Но когда вы заговорите со мной о небесах, я смогу привести Бога с небес прямо сюда на эту Землю.

Я верю, что когда человек становится подобен сгустку энергии, все вещи, которые ему нужны, придут к нему. В этой жизни вам нужно два миллиона разных вещей, и вам никогда не получить их все. Однако если вы выпрямите свою личность, станете "я", чистым "я", все придет к вам само собой. Ваше электромагнитное гипнотическое поле может привлечь все, что вы пожелаете. Вы хотите быть чувственными, сексуальными и привлекательными, чтобы притягивать людей, как большой пылесос. Это ваша личность, не моя. Это не значит, что нам не нужны пылесосы, они нужны. Нам иногда нужны и зонтики, но когда Божественному человеку нужен зонт, а его нет, тогда облака станут его зонтом. И я видел это собственными глазами. На самом деле, я вовсе не собираюсь говорить кому-то, что ему делать.

Вы сами должны сказать себе, что делать. Кундалини йога говорит только одну вещь: придет день, когда вы предстанете перед Богом лицом к лицу. И ваши глаза полностью погрузятся в Его Глаза, а дыхание станет Его Великим Дыханием. И вам нужно будет ответить Богу, насколько правдивыми и настоящими вы были. И в этот момент ни ваши чувства, ни эмоции, ни земные достижения не будут приняты в расчет. На небесах в счет идут только небесные достижения. Если вы успели накопить их в этой жизни, тогда все в порядке. Если нет — нет.

Это большая привилегия быть с вами, и говорить, и учить. Ваша личность как Учителей Кундалини йоги основана на чистом служении, чтобы воодушевлять, возвышать дух людей и помогать им оставаться на высоте. Не давайте этому огню потухнуть. Великие люди прошлого ценой огромных личных и внеличных жертв оставили нам легенду и наследие, которыми будет наслаждаться будущее. Они завещали нам счастье и благодаря этому наследию стали бессмертными. Я хочу также сказать, что никаких правил не существует. Просто сядьте и честно спойте "Онг Намо Гуру Дэв Намо". Позвольте учению течь через вас. "Притворитесь и вы сделаете это по-настоящему" ("Fake it, you will make it"). Однако вы должны верить, что это произойдет.

Я расскажу вам об одной встрече с моим Учителем. Каждый 12 лет обучения Учитель приглашает ученика на особую встречу. Когда мне было 12 лет, у меня была такая встреча, но ничего особенного не произошло. Я не ожидал, что она повторится в ближайшие 12 лет, но когда мне было около 16 с половиной, он снова вызвал меня. Я был очень удивлен, ведь прошло только 4 с половиной года. И я не знал, что он собирается мне сказать. У меня была привычка полностью повиноваться своему Учителю. Закон гласит: "Послушание, Служение, Любовь — вот путь к Совершенству". Итак, я вошел, поклонился, встал. Он сказал: "Бхаджан, я позвал тебя в этот особый день". Я сказал: "Да, Мастер". Он сказал: "Ты — Мастер". По привычке я ответил: "Да, господин". Он сказал: "Вот и все. Здесь есть некоторые правила", — "Позвольте узнать, какие?" — он рассказал несколько вещей. Я поблагодарил его. Он сказал: "Теперь ступай", — и я вышел. На улице меня ждало около 30-ти человек. Все сразу стали спрашивать о том, что со мной было. Я сказал: "А вы не знаете? — Нет, — И не видите? — Нет". Я сказал: "Я — Мастер, поклонитесь мне!" — и все поклонились. Я сказал: "Ого! Это работает!" — и разрешил им подняться. Я сказал: "Вот это и произошло. Мастер сказал мне: "Ты — Мастер"". И все они ответили: "Да, господин", — поскольку следовали той же привычке сознательного послушания, что и я. Не было ни рассуждений, ни споров, ни вопросов, ни расспросов — ничего. Я надеюсь, что вы будете нести эту традицию с честью и достоинством и донесете ее до всех, кто в ней нуждается.

На Западе думают, что йога — это упражнения. Некоторые даже настаивают на том, что это просто физическая дисциплина. Эндокринные железы — стражи нашего здоровья. Каждая поза хатха йоги стимулирует определенные секреты эндокринных желез. Они очень эффективны. Пранаяма — для развития энергий. Яма и нияма — правила, позволяющие вам оставаться на пути. Дхарана, дхьяна и самадхи — для возвышения духа. (Замечание: здесь перечис-

ляются ступени аштанга йоги, сформулированные Патанджали, около двух тысяч лет назад. Асана — положения тела, пранаяма — дыхательные упражнения, яма и нияма — этические принципы, дхарана — концентрация, дхьяна — медитация и самадхи — союз с Божественным). Кундалини йога предназначена для получения опыта. Это не значит, что мы не используем асаны, пранаямы, крии или бандхи. Мы используем все возможные техники. Учитель Кундалини йоги должен уважать все другие школы и других Учителей, это его ответственность. Оставьте конфликты дуракам. Мудрый стремится к достижениям и не тратит свою энергию попусту.

Если вы стремитесь к земной славе, вперед! Если вы стремитесь к небесной славе, идите к ней. Выбор за вами. Несите небеса людям. Именно за этим они приходят к вам по воле Бога. Они здесь. И они не уйдут, хотите вы этого или нет. Они должны найти дорогу домой. И ваша задача указать им путь и помочь пройти его до конца.

Преподавание — это служение, таким должно быть ваше отношение. Если вы сами не лучшей форме, не тревожьтесь. Кому интересно, какое у вас настроение? Лифт — это лифт, неважно отполирован он или нет. Он должен доставить вас на нужный этаж и ничего более.

Есть два слова: "Йога" и "Учитель". Неважно, какая это йога: бхакти йога или хатха йога. Йога — это соединение, союз, а Учитель йоги — тот, кто учит тому, как соединить конечное с бесконечным. Когда вы сидите на месте Учителя, загнипнотизируйте себя, представьте, что вы Учитель, положитесь на волю Гуру и Бога. Именно поэтому первое, что мы делаем, это поем "Онг Намо Гуру Дэв Намо". Это психологический тест или биологическое условие. Даже если небесные энергии не потекут через вас, это их проблемы. Вы слушайте людям. У Бога тоже есть уши и глаза, и Он все видит и слышит. Если кто-то хочет служить, Он приходит на помощь. Именно поэтому Его называют Всемогущим, Всезнающим и Присутствующим повсюду. Сомнения относятся к вашей личности. Несомненным должно быть ваше служение. Солнце дает свет всем без различий. За это не нужно платить. Неважно, что вы чувствуете, запомните одну вещь: если вы сидите на месте Учителя, вы не сидели бы там, если на то не было бы Божьей воли. Это Его благословение, и насколько долго оно продлится, зависит от ваших молитв. Личность не имеет отношения к учению. Вы проводник учения, позвольте ему протекать через вас. Для этого не нужно никаких сертификатов. Вы — Учитель, не личность. Помните: "Вы — не женщина. Вы — не мужчина. Вы — не личность. Вы — это не вы. Вы — Учитель". Это ваш обет. Вы делаете правильный жест, а результатом служит нужное переживание. В этом одно из достоинств Кундалини йоги. Ваше состояние, состояние Учителя — вне времени и пространства, за пределами каких-либо персональных ограничений. Это чистая жизненность Бесконечного.

Материал подготовлен Александром Куликовым на основе лекции, прочитанной Йогой Бхаджаном 23 марта 1990 в Лос Анжелесе, Калифорния, США

Мы уже не раз писали о замечательном Мастере йоги из Нью-Йорка - Дхарма Митре. Его считают Учителем учителей в современном мире йоги Америки, а его плакат «908 асан» висит в сотнях йога-центров по всему миру. Интервью у Мастера взял Андрей Лаппа.

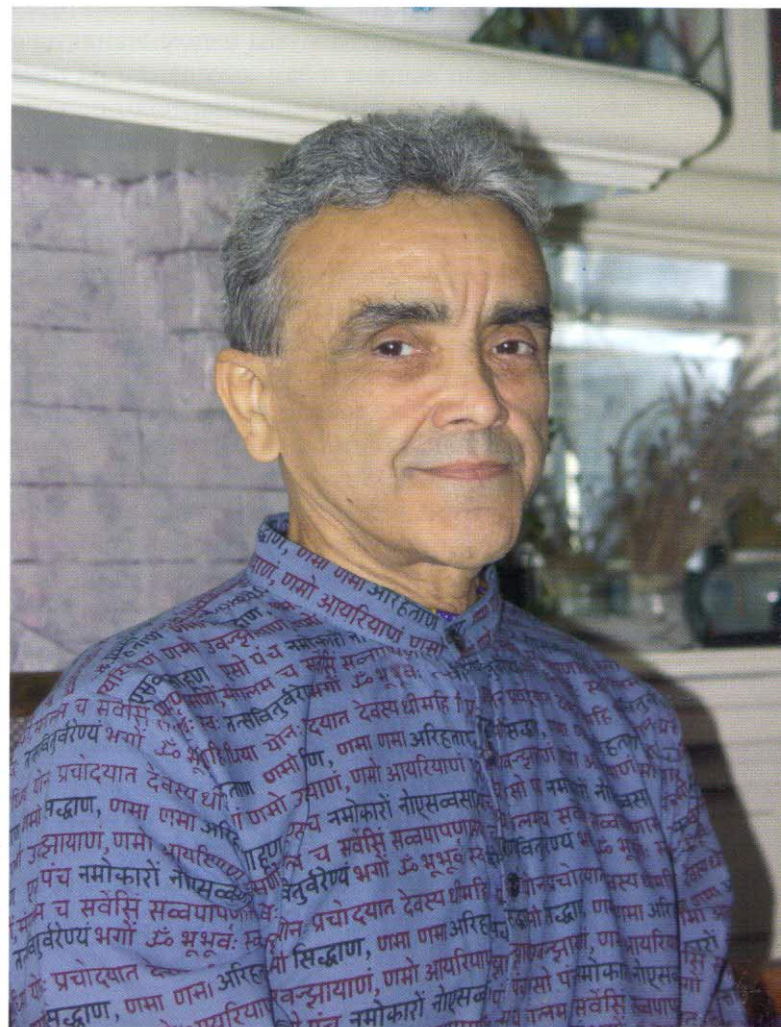
ДХАРМА МИТРА: «ВСЕ ВНЕШНЕЕ — ЛИШЬ УПАКОВКА!»

Андрей Лаппа: Дхарма Митра, ваше имя известно во всем мире благодаря плакату с 908 асанами, которые Вы самостоятельно выполнили, отсняли и опубликовали. Но я думаю, практикующим йогой также будет интересно узнать о том, что есть Йога для Вас лично, как вы ее понимаете?

Дхарма Митра: Йога — это божественная дисциплина, и я преклоняюсь перед Господом Шивой и мудрецом Патанджали, который написал сутры раджа-йоги. Я вижу йогой как кратчайший путь для раскрытия духовного сердца. Давайте рассмотрим аштанга йогой Патанджали. Это учение, которому я следую. Яма очищает твое духовное сердце, освобождает от греховных поступков огнем знания. Это подготавливает твое сердце для постижения царства Господа. Нияма же ведет к Господу. Без сутр Патанджали мы идем в никуда в йогой. Без Бхагавад-Гиты мы также идем в никуда. Поэтому основой всего в йогой является следование яме и нияме. Господь находится в правой части сердца как верховная сущность. Я понимаю йогой прежде всего как путь достижения духовного освобождения или перемещения сознания в верхние чакры. Все те позы, которые я продемонстрировал на плакате, нужны только для того, чтобы осознать, что мы не есть это тело и можем сохранить здоровье, доведя его до совершенства. Некоторые асаны могут способствовать подъему кундалини. Пранаяма будет усиливать активность праны и апаны и будет тоже способствовать подъему кундалини. И все это происходит очень просто, если вы следуете яме и нияме, выполняя асаны и пранаямы. Вполне достаточно выполнять хотя бы одну пранаяму в день — анулома-вилому, например, наиболее важную пранаяму. И позы: стойку на голове, стойку на плечах, позу сидя. И одновременно постоянно практиковать самоосознание. Это не медитация. Многие люди на Западе в наши дни медитируют с единственной целью — чувствовать себя хорошо. Я же имею в виду совершенно другое намерение. Я имею в виду самоосознавать — намерение овладеть психическими энергиями, контролировать все формы своей природы и развить самодисциплину. Главный акцент в йогой в действительности должен де-

латься на достижении реальных способностей с отказом от многого, с намерением отделить себя от тела, ментальных функций и любых других проявленных в собственном существе форм. А после этого вы будете сидеть. Очень просто. Совершенно комфортно. Вы должны каждый день садиться и пробовать видеть, что есть реальность. Если ваша аура чиста и физическое тело в форме, то вы можете управлять ими и у вас будет шанс прожить немного дольше. Наши сущности изначально совершенны внутри нас. Поэтому все, что нам остается делать, — прислушиваться к тому, что превосходит нас — к Господу. И затем, очень скоро, вы осознаете, что вы являетесь чем-то гораздо большим в высшем проявлении. Это как минимум...

Андрей Лаппа: Спасибо Вам за такое начало. Потому что очень важно здесь на Западе многим



практикующим понять, что йога — это не система для потения, похудения или превосходства над другими в асанах. Что Вы можете сказать по поводу таких тенденций, широко распространенных на Западе, когда люди теряют суть йоги и сводят ее к физкультуре или спорту?

Дхарма Митра: Я думаю, что большинство людей практикующих то, что по внешним признакам похоже на йогу, в основной своей массе просто кармически пока не готовы к пониманию необходимости следования глубокой традиции йоги. Согласно текстам, практикуя йогу, они должны уделять основное внимание точному следованию яме и нияме. Но большинство предпочитает удовлетворяться хорошим самочувствием и здоровьем. Кто-то, может быть, стремится накопить психическую силу и магические способности, считая это чем-то особенным. Но я думаю, что эти намерения также положительные. В конце концов, регулярная практика укрепит здоровье, сделает тело совершенным и позы безупречными, но когда с возрастом все это так или иначе начнет разваливаться, тогда всем придется обратить свое внимание внутрь. Тогда придет видение, что все внешнее — не постоянно и не является йоговским. Все внешнее — лишь упаковка. Поэтому, в конце концов, можно не волноваться. Все будет прекрасно. Все придут к Господу. Постоянное присутствие в жизни практикующих множества учителей и инструкторов разных школ йоги будет так или иначе бомбить их умы напоминаниями о божественном, вечном и самоосознании. И рано или поздно все практикующие изменяют направление своей практики и достигнут удовлетворенности. Кто-то получит благословение. Кто-то — телесное совершенство. Кто-то — просветление. Кто-то обретет любовь. Кто-то — власть. А кто-то — известность. Все это индивидуально для каждого, потому что разные формы духовного удовлетворения опираются на прошлые кармические действия и тенденции. Те же, кто являются духовно продвинутыми и кто изначально стремятся обрести духовный путь, найдут его очень быстро в традиционных аспектах йоги. И тогда они обратятся к священным текстам и будут меньше внимания уделять позам и телу. В конце концов, я повторяюсь, по моему глубокому убеждению, асаны нужно практиковать в йоге только для того, чтобы осознать, что ты не есть это тело. А после этого уже не следует тратить много времени на асаны. Нужно идти глубоко внутрь к себе. Позы — это лишь подготовка для пранаямы. А пранаяма, в свою очередь, лишь подготовка для преданности высшему. И это высшее может также быть достигнуто вообще без асан и пранаям — одной только преданностью Господу. Вы знаете Кришна Даса?

Он практикует преданность, когда поет мантры. Это практика бхакти-йоги. Воспевание Господа. Слияние с Господом. Мантра-йога может потребовать чуть больше времени. Но зато ее практика совершенно безболезненна, в отличие от практики асан.

Андрей Ланна: Да-а... Забавно слышать, что асаны нужны только для того, чтобы понять, что ты не есть это тело или то, что путь мантра-йоги чем-то безболезненнее, чем хатха-йоги от человека, который практически научился выполнять чуть ли не все возможные асаны йоги... Хорошо. Вы сказали, что Господь внутри нас, что мы можем найти его внутри своего существа. Но у вас есть или был Учитель, внешний, в облике человеческого? Или вы верите только в Учителя внутри своего существа?

Дхарма Митра: Во-первых, я верю, что учителя находятся вне нас и вокруг нас. Я знаю также, что Господь приходит к ним чаще, чем к нам. Но, путем изучения Йога Сутр, продолжительной медитацией, чтением других древних текстов и практическим освоением учений мы должны овладевать реальными знаниями. И когда вы это осознаете, то восклицаете: "Я понял это", подразумевая: "Я осознал". Мы сами себе Учителя, сидящие внутри нашей высшей самости. Если вы еще не обрели этого учителя, то вам следует его осознать и преклониться перед ним. Все что вы делаете — совершайте это как подношение высшей сущности внутри вашего существа. Но если у вас есть тело, которым вы говорите, то устраните свои сомнения и станет еще легче. Каждый полагается на внешний источник. И очень редко встречаются те, кто прибегают к внутреннему источнику. Только те, кто имели учителей в предыдущих жизнях и рождены теперь, уже больше не нуждаются во внешних учителях. Они могут легко прибегать к внутреннему источнику. Но это встречается крайне редко. Даже самые известные святые всегда имеют кого-то, кто направляет их вначале. Даже Иисус, как вам известно. Я слышал, что когда он достиг определенного возраста, он был отправлен в специальное место, чтобы следовать руководству. Я в этом не уверен, но я об этом слышал. И я верю, что это правда. С ним все происходило так же, как и с другими святыми. Все Гуру, которых вы видите сейчас, имели Учителей как минимум однажды. Даже Йогананда, который был перерожден святым, но думаю, даже он имел вначале Гуру. И конечно же, для всех нас нашими первыми Учителями были наши родители.

Андрей Ланна: Кого Вы признаете как своего основного Учителя?

Дхарма Митра: В моей жизни у меня был только один Гуру. Я верю, что мы должны почитать

только одного мастера, потому что если вы идете к какому-то другому Гуру, то это означает, что ваш Учитель для вас не совершенен. Конечно, если вы встретили разных Гуру, из которых никто не является для вас совершенным, то вы можете выбрать для себя одного из них. Но если вы уже кем-то духовно иницированы, то вы должны следовать только ему. Мой Гуру известен как Йоги Гупта. И он у меня был один. Я верю, что он обладал всем необходимым для духовного освобождения только от одного наблюдения за ним. Самость, полная любви и без какой бы то ни было жадности. У него не было ничего. Его организация была совершенно не прибыльной. И независимо от того, сколько денег люди жертвовали ему, он все деньги отправлял в свой ашрам в Индии, стремясь помочь людям, накормить детей, построить храмы... Он также известен как Свами Кайлашананда. Он до сих пор жив. И он всего несколько дней назад прибыл из Индии в Нью Йорк.

Андрей Лаппа: На Вашем плакате изображено множество поз, которые не используются другими школами йоги и не были широко известны до опубликования Вашего плаката. Вас кто-то научил этим асанам или Вы придумали их сами?

Дхарма Митра: Когда-то давно я решил сделать для себя полный источник всевозможных асан йоги. Тогда я пошел по магазинам и купил все возможные книги, которые содержали в себе различные асаны. Я решил для себя, что я сделаю плакат, в который я включу буквально ВСЕ известные асаны. Конечно, я добавил в этот плакат асаны, которые придумал сам на основе уже известных мне асан. Многие из них я хотел бы называть цирковыми. Многие позы я открыл для себя интуитивно, и я могу сказать, что они мои. Но я не присваиваю их себе, как Вы понимаете. Я никогда не хотел говорить людям, что эти позы пришли от Дхарамы Митры. Они пришли ко мне от Господа Шивы.

Андрей Лаппа: (шутя) Итак, Вы не называете придуманные Вами асаны — "ДхармаМитраАсана, номер двести тридцать один — Би"?

Дхарма Митра: (также шутя) Нет, конечно. Я не хотел бы, чтобы кто-то думал, что что-то пришло от меня лично. Все асаны мне были дарованы Господом Шивой. С каждым годом будут приходить новые Учителя, которые окончательно покончат со своими эгоистическими "я" и "мое", которые будут отождествлять себя только с Высшим. Им будут дарованы способности выполнять асаны, которые были дарованы мне Шивой, и им будет даровано больше, чем мне. Это несомненно. Во мне больше нет "я" и "мое". С этим давно покончено. Я — Дхарма, это пришло ко мне от Господа и это есть для моего окружения. Так в

прошлом асаны интуитивно приходили ко многим преданным Господу Шиве. Со временем они стали популярными и широкоизвестными.

Андрей Лаппа: Итак, Вам интуитивно были дарованы многие асаны. А как обстоит дело с тренировочными последовательностями? Они так же разнообразны, как асаны, похожи на уже известные или приходят интуитивно? Отличаются ли тренировочные последовательности, которые Вы применяете для себя и для своих учеников? Вы изменяете тренировочные последовательности, когда преподаете или повторяете одинаковые?

Дхарма Митра: Да, конечно же, я варьирую и изменяю тренировочные последовательности. Я достаточно творческая личность, чтобы не следовать одному и тому же ограниченному шаблону в своей практике. Подобно широко известной практике Сурья Намаскары — приветствия Солнца. Я называю свою практику Шива Намаскара — приветствие Господа Шивы. Эта практика значительно более разнообразна и включает в себя множество разнообразных асан. Но подобно Сурья Намаскаре, я также использую циклические повторения Асан в тренировочной последовательности. Но я строю свои тренировочные последовательности по-другому. Я строю последовательность так, чтобы прорабатывать все части тела, а не только некоторые из них, как в Сурья Намаскаре. И когда я заканчиваю практику, то чувствую удовлетворенность в том, что полностью завершил все необходимое в практике. Итак, я строю свои собственные последовательности и постоянно их интуитивно совершенствую. В этом случае последовательности получаются красивые и не скучные. Живое поклонение порождает живую и пробужденную практику. Это может показаться странным, но именно творческая индивидуальная практика является истинно традиционной и живой. И этот традиционный путь не подходит некоторым ленивым студентам с ограниченной интуицией и склонных к заикливости на одном и том же. Такие практикующие нуждаются в стандартных последовательностях, данных им Учителями. Я же делаю позу, ложусь и расслабляюсь, чувствую интуитивно, что придет следующим, и практикую дальше. И когда вы полностью освобождаетесь от стандартных ходов — переходите к новому. Я строю последовательности красиво, особенно для американских студентов, которые имеют такую раджастическую природу и неустойчивую природу сознания. Им не нравятся повторения одного и того же. Использование новых, неожиданных ходов в практике не позволяет моим студентам думать или нервничать. Они должны постоянно пребывать в состоянии принятия нового и неизвестного бе-

зусловно. Я также люблю использовать на занятиях мантры. Чтобы привнести больше энтузиазма в практику. Я понял, что если игнорировать человеческие мысли, то они становятся зеркалами, их нужно стимулировать извне. Сначала я все проверяю на себе. Иногда я проверяю на себе годами. У меня есть последовательности, которые я отрабатываю уже пять лет. И я предлагаю их своим студентам. Разумеется, при этом постоянно требуется корректировка и обновление. "О! Я должен исключить это и добавить то..." И так каждый год происходят обновления и усовершенствования, потому что постоянно приходят новые идеи и осознание. И не только у тех, кто не экспериментирует и кто не пользуется интуицией. Также появляется возможность видеть, что для разных студентов подходит лучше и работает более эффективно, что им нравится или не нравится и т.п.

Андрей Лаппа: То, что Вы сейчас рассказали, мне лично очень интересно. Я многие годы практикую и преподаю подобным же образом. Так же, как и Вы, я не верю в то, что кто-то может сказать последнее слово в технологии йоги и сформировать для всех навсегда подходящие фиксированные тренировочные последовательности или техники выполнения отдельных упражнений. И я с Вами полностью согласен в том, что практику можно и нужно совершенствовать в соответствии с изменением мотиваций, климатом, возрастом, местоположением на планете, изменением образа жизни и т.п. И в дополнение я прошу Вас подробнее описать, как именно Вы ведете своих учеников к открытию духовного сердца и преданности Господу Шиве, какими средствами?

Дхарма Митра: Обычно я с самого начала рассказываю своим ученикам об основах йоги, важности и необходимости следования правилам ямы. И после этого привожу им серьезные обоснования необходимости следования ахимсе — не насилию. Затем я объясняю им важность самоосознания и божественной реализации. А все последующие техники предназначены для развития огромной концентрации. Здоровое тело, умственные способности, сила духа предназначены для достижения цели жизни. И я говорю своим ученикам: "Йога — не религия, а наука подготовки инструмента для определения пути, который Вы сами хотели бы обрести". И после этого я говорю им об иллюзиях материального мира. После этого я подвожу их к осознанию реинкарнации и кармической ответственности. Напоминаю им, что нужно быть очень внимательными в поступках. Не причинять никому боли и страданий. Не порождать негативной кармы. И постепенно я начинаю им рассказывать о преданности Господу, следованию Ишвара Пранидхане — концентриро-

ванному направлению всех своих устремлений в жизни Единому (Ишваре, санскр.). Я предлагаю им найти для себя совершенного Гуру, если они чувствуют, что я для них не совершенен. И любить жизнь. И в основном постепенно я показываю им пример простой жизни. Объясняю, какой простой становится жизнь без пристрастий и привязанностей. Объясняю, как не попасть в одну из трех дверей ада: жадности, лжи и злости. Я учу их, что нужно сострадать и прощать. Я учу их постоянно молиться за других людей, которые имеют болезни, страдания, голод, где бы эти люди ни находились на земле. Положительными действиями и молитвами за других каждый может прийти к пониманию и необходимости духовного освобождения. А пребывание в присутствии кого-то, кто сострадал с поклонением, автоматически изменяет мышление. Я также предлагаю своим студентам регулярно голодать короткое время для очищения и оздоровления тела и подношения не съеденной пищи Господу. Если же они не следуют этому, то я не беспокоюсь по этому поводу.

Андрей Лаппа: Спасибо. Расскажите, пожалуйста, что по вашему мнению, является лучшим методом развития йоги на Западе? Как Вы думаете, к чему придет йога на Западе через несколько лет?

Дхарма Митра: Йога, безусловно, будет продолжать развиваться. И развиваться в нескольких направлениях. Одно направление станет сугубо физкультурным, как фитнес или спорт, без оглядки на историю и суть традиционной йоги. Другое направление будет уделять много внимания ментальному и духовному развитию. И я думаю, очень скоро будет проявлена четкая граница между духовными Учителями и физкультурными инструкторами-тренерами. Между Учителями, знающими, компетентными и духовными, с одной стороны, и инструкторами, едва понимающими физкультурные основы и не стремящимися к вершинам самоосознания, ориентирующимися только на бизнес эффективность их преподавания. Вы ведь знаете, как сейчас с этим обстоит дело на Западе. Уже существует целая армия почти ничего не знающих, но гибких инструкторов йоги. Месяц почти формальных курсов и вы получаете сертификат, позволяющий преподавать йогу профессионально. Но существует большая разница между теми, кто прошел такой курс, имея за плечами множество прочитанных томов литературы и многолетний практический и жизненный опыт, и молодежью, которая прошла такие курсы только потому, что у них в данный момент нет другой работы и они испытывают нужду в деньгах. Уровень сознания и цели у таких преподавателей несравнимо разные. Если кто-то имеет врожден-



ную гибкость, проходит месячный курс и получает сертификат, оказывается в бизнесе моментально. Вы понимаете, куда это ведет?... И те студенты, которые приходят учиться к таким малоопытным инструкторам, также имеют собственную карму. Карму ошибок. Я наблюдаю за этим с пониманием, что все божественно и совершенно изначально: каждому свое. И рано или поздно все равно все повернется к центру реальности. Поэтому, наверное, все идет правильно и нам нужны преподаватели высокого и низкого уровня, соответствующие запросам и требованиям соответствующих учеников. И я верю в величие йоги и в то, что ученики рано или поздно разберутся в том, кто в многообразии преподавателей разного калибра является действительно хорошими и правдивыми Учителями, обучающими не выгоды ради. И пойдут учиться к ним. И каждый найдет для себя правильного Учителя. Вот, что я думаю по этому поводу.

Андрей Ланна: Дхарма Митра, я знаю, что Вы не любите покидать своих студентов в Нью-Йорке, но в то же время я вижу, что последние годы Вы начали чаще преподавать на выезде. Многие практикующие йогу в странах бывшего СССР знают о Вас и возможно хотели бы лично у Вас поучиться. Собираетесь ли Вы поехать и преподавать в эти страны в будущем?

Дхарма Митра: Да, это возможно. В настоящее время я планирую цикл своих семинаров в Европе. И очень вероятно, что я смогу приехать в Россию в ходе одного из своих европейских туров. Безусловно, мне было бы интересно посмотреть эти страны и встретиться с русскими йогами.

Андрей Ланна: Милости просим. Это красивые страны с богатой историей и культурой. Что бы Вы пожелали российским йогам в завершение?

Дхарма Митра: Я бы пожелал всем учителям йоги в России обязательно знакомить своих студентов с правилами ямы и ниямы с самого начала. Принципиально важно начинать с этого. Если

у них есть молодые студенты, которые в основном интересуются физической практикой, предоставьте им эту возможность, показывая им свою способность дать им фору в физической практике. Но одновременно постоянно показывайте им, что йога содержит в себе гораздо больше. Научите их хотя бы одной позе для медитации. И никогда, никогда, никогда не забывайте представить своим студентам Йога Сутры Патанджали, Хатха-Йога Прадипику и Бхагавад-Гиту. Очень важно также уважать всех Учителей без исключения, ревности и игнорирования. Не повторяйте в этом ошибки Запада.

У вас есть шанс. Вы пока в самом начале пути. Никогда не критикуйте никого из Учителей, как бы они ни были не правы по вашему мнению. **ГОВОРИТЕ О ТОМ, ЧТО У ВАС ХОРОШО, А НЕ О ТОМ, ЧТО У ДРУГИХ ПЛОХО.** И не превращайте йогу в бизнес, как это уже произошло на Западе. Относитесь к своим студентам как к членам своей семьи — духовной Санги. И если кто-то из них испытывает материальные трудности и не может оплачивать занятия полностью или вообще, то разрешите им учиться у вас на доступных для них условиях или вообще бесплатно. А после этого расслабьтесь и вообще больше не думайте о сделанных исключениях. Всегда оставайтесь идеалистами больше, чем материалистами.

Андрей Ланна: Таким образом, Вы предлагаете прежде всего строить духовные, а не материальные отношения, не так ли?

Дхарма Митра: Да, в вашей йога-студии могут быть свои условия и правила, но не закливайте на них. В противном случае Вы можете потерять по-настоящему хороших учеников и создать плохую атмосферу вокруг себя. Относитесь к своим ученикам как к своим духовным детям и берите на себя ответственность за них. Никогда не раздражайтесь, если им нравятся одновременно другие Учителя. Отпускайте их со словами: "Иди, если хочешь, сын мой. Если ты счастлив с другими Учителями, то я буду рад за тебя". Не будьте жадными. И просто делайте свое дело хорошо. Платите свои арендные счета и помните о своем основном предназначении как Учителя. Будьте вегетарианцами. Учите с прощением, состраданием и любовью. И все время искренне работайте над собственным самоосознанием и совершенствованием.

Андрей Ланна: Спасибо большое. Ждем Вас в России и на Украине. Намасте...

Сан Франциско, октябрь 2005 года

3 ГУРУ, 48 ВОПРОСОВ

Шри Т. К. В. Десикачар, Шри Б. К. С. Айенгар и Шри К. Паттабхи Джойс продолжают отвечать на вопросы Александра Медина

ЧАСТЬ 3. ЙОГА СЕГОДНЯ

Начало в NN 3-4-2005.

Могут ли люди Запада по достоинству оценить все величие йоги?

Десикачар: Я думаю, кое-что они упускают из виду, но в то же время меня очень вдохновляет преданность западных людей, внимание и серьезное отношение некоторых из них. Это вселяет в меня уверенность, хотя, с другой стороны, я знаю, что йога стала бизнесом, деньгами и т.д. Это происходит даже в Индии. Но несмотря на это, есть и хорошие учителя. Для меня, индуса, Запад — образец для подражания, в который я очень верю. Ветер с Запада дует сюда, и это меня радует, потому что некоторые из величайших людей, которых мне довелось встретить, приехали именно с Запада. Я надеюсь, что учителя йоги на Востоке и на Западе, какой бы форме йоги они ни учили, сумеют преобразить йогу. Это вовсе не должно происходить именно в Индии. Дух йоги говорит сам за себя. Мы видим это сейчас в сфере целительства. Замечателен и значителен тот факт, что люди открыты исцеляющему воздействию йоги. Сегодня в наш центр приходят даже врачи. Но йога — это также отношение, а не массовое движение. Это индивидуальные отношения между людьми, а не коммерциализация. На Западе учение зачастую отличается значительной обобщенностью и носит информативный характер, а личный контакт, к сожалению, присутствует лишь в незначительной степени.

Б.К.С. Айенгар: Любопытно, что, когда я впервые приехал на Запад в 1960 году, йога не пользовалась ни известностью, ни популярностью. Затем постепенно, когда я стал проводить демонстрации, ее известность начала расти. В целом я сделал более 10 000 трехчасовых демонстраций — вы можете спросить кого угодно! Разработанный мною стиль непосредственной презентации разжигал в людях интерес. Речь не шла о духовности — упоминании о том, что делая то или иное, они получают определенные положительные результаты — нет, людей привлекали именно сами мои демонстрации. В течение последующих пятидесяти лет йога на Западе росла и развивалась. Но я открыл ее для масс. Я никогда не делал из нее секрета. Да, я учил известных людей, как Йегуди Ме-

нухин и Кришнамурти, но, уча их, я лишь утвердился в мысли, что йога нужна всем, не зависимо от того, чем они занимаются. Разные качества присущи самым обычным людям; вовсе не обязательно быть философом или кем-то особенным, чтобы развить свой потенциал. Итак, я принес людям йогу, и теперь засеянные мною семена прорастают. Йога живет. Это может продолжаться веками. Но я не думаю, что сам предмет йоги принадлежит мне. Это что-то, что продолжает жить в индивидуумах. Да, в прошлом было много махаришей и великих людей, но йога, с которой мы имеем дело сейчас, — это то, что у нас есть и что живет в нас.

Паттабхи Джойс: Йога очень хороша, если ей правильно учить. К сожалению, на Западе часто уделяют больше внимания зарабатыванию денег, нежели правильному методу обучения. И я не знаю, насколько благотворно это может воздействовать на людей. Когда йогой занимаются исключительно для бизнеса, это не приносит никакой пользы. Некоторые предлагают пятнадцатидневный или даже недельный курс, позволяющий стать учителем йоги. (Смеется). Не знаю, насколько это хорошо для йоги.

Что привнес в йогу западный мир?

Десикачар: Я очень благодарен Западу. Он напомнил нам, индусам, о нашем великом наследии.

Б.К.С. Айенгар: Любой западный преподаватель йоги, который был подготовлен опытным практиком и учит искренне, привносит что-то хорошее в мир йоги.

Паттабхи Джойс: Никто не может ничего сделать для йоги, но йога может сделать что-то для каждого.

Чем западный менталитет отличается от индийского?

Десикачар: В западных людях мне нравится их пылкий ум. В Индии люди никогда не спрашивают, почему они должны что-то делать, они делают это, руководствуясь слепой верой. Они ничего не ставят под вопрос: "Почему вы мне это говорите? Для чего я должен это делать?" — они никогда об этом не спрашивают. Я задавал вопросы моему отцу, и он был очень рад этому. Очень важ-

но задавать вопросы, только так можно самому что-то узнать. Искренность и любовь, конечно, тоже должны присутствовать. Сегодня молодые люди задают больше вопросов, но раньше это было табу. Люди говорят "гуруджи", что является своего рода лозунгом, восхвалением. Но мне кажется, люди уничтожили "гуруджи" притворством и претенциозностью.

Б.К.С. Айенгар: Существует ряд различий между западным и индийским менталитетом. Западные люди стараются решить свои эмоциональные проблемы интеллектуально, но эмоциональные проблемы требуют именно эмоционального, а не логического подхода. На Западе развилась система логики, а в Индии — система разума. Когда логика и разум объединяются, человечество может расти. На Западе мы наблюдаем вертикальный рост, а в Индии — горизонтальный, но, когда вертикальный и горизонтальный ум способны работать сообща, только тогда, я уверен, можно в полной мере развить человеческий потенциал.

Паттабхи Джойс: Индусы привыкли следовать традиции, полагаться на систему и верить в мокшу, или освобождение. Но для людей Запада мокша не столь важна. Они главным образом занимаются йогой для поддержания здоровья, что само по себе хорошо. Но, чтобы по-настоящему понять наследие Индии, нужно также понять ее древние традиции, являющиеся основой нашей духовности. Некоторые западные люди упускают из виду это великое наследие и не имеют представления об истоках йоги.

Существует ли опасность того, что традиция йоги исказится, станет выхолощенной?

Десикачар: Это уже происходит. Мой отец учился у Рамамохана Брахмачари восемь с поло-

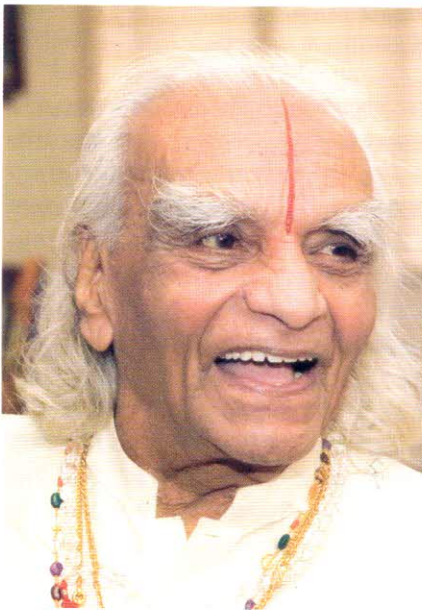
виной лет. Он посвящал этому все свое время и был в ежедневном тесном контакте со своим учителем. Я тоже посетил Муктинатх в Непале, и жертвы, которые люди должны совершать там просто для того, что встать рано утром, когда холодно, очень велики. Нормальному человеку, безусловно, сложно вставать рано ради преданной практики йоги, но все зависит от вовлеченности и намерений ума. Однако йога не ограничивается физическим измерением. Это лишь один из ее аспектов. Йогу не следует изучать, выполняя позы. Если вы ограничиваетесь выполнением поз, вы "разбавляете", искажаете йогу, но если вы следуете путем духовного познания, она не искажается.

Б.К.С. Айенгар: Опасность искажения, несомненно, существует. Но искажение любого предмета ведет к гибели этого предмета, а не человечества. Пожалуйста, отметьте эту разницу. Если какое-либо искусство умирает, что хорошего в этом для человечества? Йога живет в человечестве. Пока есть неутомимые искатели, все прекрасное, что есть в йоге, будет жить, я убежден в этом.

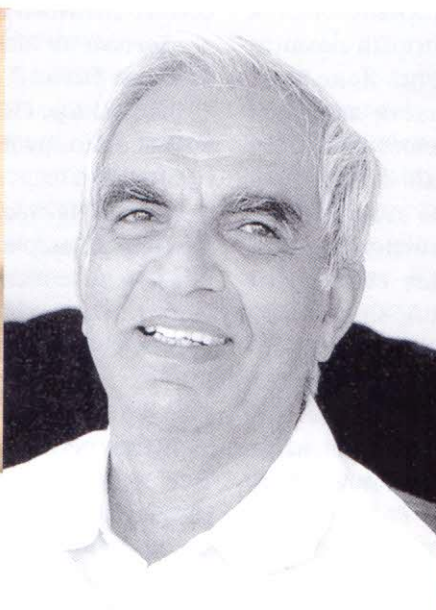
Паттабхи Джойс: Да, если люди не будут заботиться о великих учениях, которые были нам ниспосланы, не будут ценить их.

Некоторые люди говорят о физической йоге, умственной йоге, духовной йоге. Существует ли разница?

Десикачар: Йога — это взаимоотношения, связь. Не то чтобы тело не имеет значения — оно очень важно, это храм; но изменения в теле не могут произойти без крепкой связи с умом. Все, что происходит в теле, воздействует на ум, и все, что происходит в уме, воздействует на тело. И все, что происходит в эмоциональном теле, также оказывает влияние на ум. Но суть йоги зачастую пости-



Шри Б.К.С. Айенгар



Шри Т.К.Б. Десикачар



Шри К.Паттабхи Джойс

гается не телом. То, что является главным и должно быть усвоено, — это дух йоги, и этого люди не понимают.

Б.К.С. Айенгар: Обратитесь к моим книгам и дискам. Асаны не предназначены для достижения оптимальной физической формы, но для освоения стихий, энергии и так далее. Итак, как уравновесить энергию в теле, как контролировать пять первоэлементов, как сбалансировать различные аспекты ума, не смешав их в одну кучу, как научиться видеть разницу между гунами (качествами) и ощутить, что есть нечто за их пределами, функционируя в мире людей — вот для чего нужны асаны. Это медленный и трудоемкий процесс, но постоянный поиск способствует росту сознания.

Паттабхи Джойс: Йога — это единое целое. Бог — это единое целое. Йога означает самбандаха, то есть *atma manah samyogah* или познание Бога внутри себя. Нехорошо использовать ее лишь для физической практики, это не приносит никакой пользы — много пота, напряжения и тяжелое дыхание без толку. Духовный аспект, лежащий за пределами физического, является целью йоги. Когда нервная система очищается, ум обретает покой в Атмане (Я), только тогда вы можете ощутить истинное величие йоги.

Почему йога столь благотворна для человечества?

Десикачар: Я начал заниматься йогой, потому что мой отец помог одной женщине из Индии, которая почти не спала на протяжении тридцати лет, и я увидел результат. После этого я подумал, что должен научиться этому у него, и затем я стал понимать, каким образом йога действительно помогает людям. Йога не для всех, но она изменяет жизнь тех, кто испытал на себе ее действие. Они могут установить связь с духом, который является чем-то большим, чем они сами, который помогает им преодолеть многие трудности. Я не хочу сказать, что любая асана может спасти людей. Я не хочу сказать, что стойка на голове подходит всем, но внутренний дух, который пробуждает йога, очень благотворен. Именно об этом говорит Патанджали. Многие люди утратили внутреннюю уверенность, силу — йога помогает обрести их вновь. Именно пробуждением этой внутренней уверенности объясняется благотворное воздействие йоги на человечество. Наша внутренняя сила помогает переносить тяготы и проходит различные испытания. Именно она позволяет взять от жизни лучшее. Патанджали называет эту силу чити-шакти.

Б.К.С. Айенгар: Йога предусматривает самокритику. Только йогин может критиковать себя. Музыкант, врач или ученый критикует соответствующую дисциплину, но только практик может

добраться до собственного Я посредством практики. Благодаря самоизучению и самокритике его ум развивается и учится отличать истинное от неистинного. Я растет в нем, к нему приходит понимание. Все его существо наполняется светом Я, которым проникаются все его действия. Вот почему йога благотворна для человечества: практикующий ее может постичь собственное Я. Это развитие от грубого к тонкому, но мы всегда должны начинать с грубого — это наш отправной пункт. Что лучшего вы можете сделать в жизни, чем познать свое Я?

Паттабхи Джойс: Йога хороша для человека, потому что она улучшает состояние физического тела, нервной системы, ума и интеллекта — так как же она может не быть хороша?

Каково ваше личное отношение ко всем современным школам йоги, существующим сегодня на Западе?

Десикачар: Мое мнение таково, что, если это на пользу людям, то все в порядке.

Б.К.С. Айенгар: Я йогин. Я не буду говорить ничего о других школах. Я могу лишь обратиться к "Махабхарате", которая говорит о Дхармарадже и Дурьодхане. Дхармараджа был праведным человеком, а Дурьодхана был жесток, но они оба были. Итак, если существует плохое и хорошее, что я могу ответить? Как я могу сказать, что хорошо, а что плохо? Люди найдут то, что ищут.

Паттабхи Джойс: Пускай другие формы йоги существуют, я учу только Аштанга йоге, она настоящая. Я знаю, что она настоящая, и все, кто занимается ею правильно, тоже убедятся в ее подлинности. Суть йоги в единении с Богом. Это следует изучить, понять, а затем освободиться от него. Если вы лишь подпитываете эго, вы лишитесь самого ценного плода йоги.

Хорошо ли наживаться на йоге? Приемлема ли йога как бизнес?

Десикачар: Похоже, это удел всего. Мы люди, и у нас есть определенные недостатки. Мы должны принимать их.

Б.К.С. Айенгар: Наживаться на йоге значит делать ее коммерческой, и это неправильно. Но такова человеческая природа. Таков мир: "Как я могу стать известным?" "Как я могу стать богатым?". К сожалению, некоторые люди всегда будут использовать других. Возьмите, например, вспомогательные материалы, которые я разработал. Сколько центров во всем мире продает их? Все используют их, хотя я ничего с этого не имею. Но я не возражаю. Видите ли, я счастлив, что миллионы людей почувствовали на себе преимущества йоги. Без материалов некоторые люди не смогли бы заниматься вовсе, они помогают им продвигаться вперед.

Паттабхи Джойс: Это западный подход. Западные люди всегда думают о том, как сделать побольше денег. Нет ничего хорошего, когда целью йоги являются деньги, а не Бог. Настоящая йога не имеет отношения к деньгам. Если йога возникла на вашем пути, будьте счастливы. Люди задают мне так много вопросов: "Гуруджи, что мне с этим делать? Как мне следует делать то?". Я говорю: "Не позволяйте уму отвлекаться. Думайте только о Боге и только в таком состоянии занимайтесь йогой". Позвольте всему придти. Если вы хотите добиться положительных результатов, думайте только о Боге, посвящайте все свои действия Богу, все, что вы получаете, — это дар, его дар вам.

ОБ УЧЕНИИ

Каковы качества хорошего йога?

Десикачар: Для меня образцом является мой отец.

Б.К.С. Айенгар: Как можно задавать подобный вопрос? Я отвечу вам одним предложением: лунатик говорит вслух, мы с вами — про себя, а мудрый йогин не говорит вовсе. Мудрый йогин хранит молчание.

Паттабхи Джойс: Преданность йоге и непоколебимая вера в йогу. Желание тяжело работать и непрерывно думать о йоге и сосредотачиваться на ней.

Что отличает хорошего учителя йоги?

Десикачар: Хороший учитель йоги должен быть примером, а не просто эстрадным артистом. Понимаете, дело не в силе или красоте практики Асан. Дело в том, что это за человек.

Б.К.С. Айенгар: Хороший учитель — это тот, который нисходит до уровня своих учеников и помогает им идти вперед. Он понимает, где они находятся и каково их положение. Это правильный подход, который должен избрать хороший учитель. Я не требую уважения, я его зарабатываю.

Паттабхи Джойс: Во-первых, вы должны хорошо освоить практику, хорошо знать йогу до того, как начнете учить. Если вы думаете, что хотите стать учителем, прежде чем вы достигли понимания, это не правильно. Вы должны оставаться учеником в течение многих лет. Важно иметь хорошего учителя, который ведет вас, и когда он будет считать, что вы готовы, вы можете начинать учить.

Каковы критерии, позволяющие стать хорошим преподавателем йоги?

Десикачар: Вера в Бога. Позвольте мне рассказать вам о Шри Дхаране, моем коллеге. Он работал менеджером в банке. Он не хотел продолжать заниматься этой работой и, уйдя в отставку, предложил свои услуги мне. Он возглавил нашу организацию, но не хотел получать за это деньги. Он мог сколотить целое состояние, работая в банке, но выбрал работу здесь, чтобы служить йоге. Это

преданность, я уверен, что она необходима для того, чтобы стать хорошим учителем.

Б.К.С. Айенгар: Нужно действительно тяжело работать и проявлять такие качества, как искренность, честность и добродетель. Человек должен всегда действовать с честью и, как сказал Патанджали, развивать в себе качества дружелюбия, сострадания, радости и безграничной любви. Когда мы воплощаем эти четыре качества, мы приближаемся к критериям, которым необходимо соответствовать для того, чтобы стать хорошим учителем.

Паттабхи Джойс: Как я уже говорил, нужно в течение многих лет быть преданным учеником, прежде чем даже думать о том, чтобы учить.

Есть ли элемент йоги, которому нельзя научиться?

Десикачар: Да. Вот почему в Йога Сутрах говорится о том, что учитель йоги, как земледелец. Он не является ни семенем, ни почвой, ни водой, а именно земледельцем, который обрабатывает землю, взращивая то, что есть на ней. Он может разрушить плотину, чтобы потекла вода, но все, что произойдет потом, зависит не только от семени. Это смесь обработки земли, полива полей и подготовки почвы. Точно так же можно изо всех сил стараться правильно преподать различные элементы йоги, ну судьба практикующего в руках господина. Можно лишь способствовать протеканию этого процесса.

Б.К.С. Айенгар: Как только вы достигли реализации, учение заканчивается. Когда ищущий становится видящим, учение прекращается. Это высшее учение. Необходимость в обучении существует до тех пор, пока есть какая-то разница между учителем и учеником. Однако когда различия между ними исчезают, они становятся одним целым. Поэтому истинно великий учитель учит ученика, как достичь уровня реализации, которого достиг он сам.

Паттабхи Джойс: Только ваш гуру может действительно вести вас — только кто-то, кто встал на этот путь раньше, чем вы, и осознает все подстерегающие на нем опасности, может направлять вас. Благословение гуру также очень важно. Без благословения гуру вы не можете по-настоящему развиваться как ученик. Это благословение заключается в том, чтобы слушать гуру, следовать ему и позволить ему вести себя. Это благословение нельзя объяснить. Его можно только испытать через энергию и силы, которые возникнут внутри вас. Эта внутренняя сила сделает вас тверже, увереннее и сильнее.

Перевод Марии Копецкой-Линчевской,
Печатается с разрешения журнала «Намарупа»

САТТВА



ХАТКА-ЙОГА В ОДЕССЕ

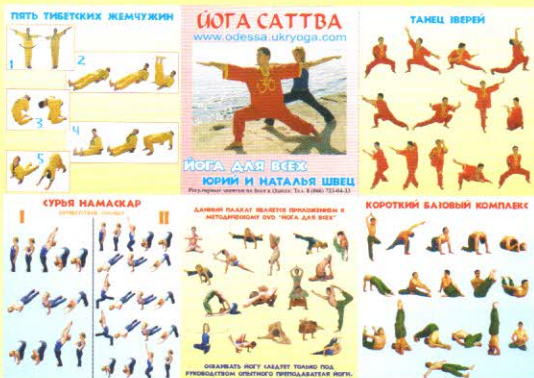
WWW.ODESSA.VKRYOGA.COM
sattva_odessa@inbox.ru

Школа Йоги

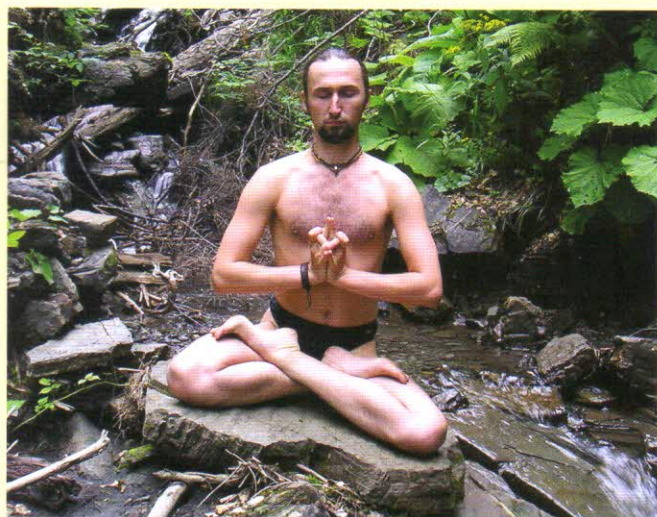
Юрий ШВЕЦ
+38-066-723-04-33

Наталья ШВЕЦ
+38-066-708-51-32

Методические DVD и плакаты:



Семинары А. Пахомова и Ю. Ярмолюка-Савицкого в Карпатах (Украина), 2006 год:



с 29.07 по 5.08.2006

Семинар проводит **Юрий Ярмолюк-Савицкий** (Киев).

"Основные принципы построения индивидуальной практики. Внутренняя работа в йоге".

Предварительная регистрация участников: om@ukryoga.com
+38050-20-777-58 Юрий
+38067-935-28-97 Маша

WWW.OM.UKRYOGA.COM

с 6.08 по 13.08.2006

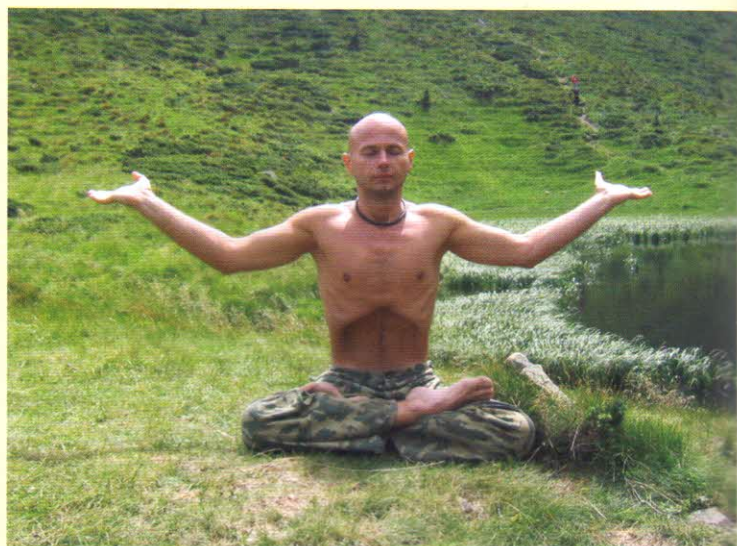
Семинар проводит **Анатолий Пахомов** (Киев).

"Корректная работа с позвоночником. Динамические практики Хатка йоги."

Предварительная регистрация участников:

om@ukryoga.com
+38067-28-777-33 Анатолий
+38044-459-90-71 Юлия

WWW.UKRYOGA.COM





В номере 3 за 2004 год мы уже писали о замечательном тамильском Мастере йоги и пранаямы, докторе Мадаване, у которого посчастливилось обучаться некоторым преподавателям московского и питерского Аштанга Йога Центров. Во время своего очередного визита на юг Индии Михаил Баранов и Юлия Зуева взяли интервью, которое ближе знакомит нас с этим интересным, жизнерадостным и открытым к общению Учителем, встречу которого с российскими практикующими мы организуем в сентябре 2006 года в Москве и Санкт Петербурге.

ИНТЕРВЬЮ С ДОКТОРОМ МАДАВАНОМ

Доктором аюрведы и йогатерапии,
руководителем Йога Института им. Вивекананды
(г. Карур, Тамил Наду, Индия).

Вопрос. Кто были ваши учителя йоги, ваши Гуру?

Ответ. Моим первым учителем йоги был мой отец, он был моим первым Гуру. С ним я изучал практики йоги, разные асаны с возраста 10 лет. После того как я закончил Аюрведический колледж, я поехал в Ришикеш, где получил посвящение от Свами Читананды, руководителя Общества Божественной жизни, основанного Свами Шиванандой. Также я обучался в ашраме Свами Вишнудевананды в Керале, закончил полный курс для учителей йоги.

В. Относите ли вы себя к какой-то школе йоги?

О. Я не являюсь представителем какой-либо одной конкретной школы — Шивананды, Паттабхи Джойсы или БКС Айенгара. В основном я занимаюсь йогатерапией, поэтому комбинирую разные методы и техники: крийи, асаны, пранаямы и т.д. Основными для меня являются специальные тексты, такие как Хатха Йога Прадипика. За годы практики и лечения йогатерапией у меня накопился и собственный опыт.

В. Где вы изучали пранаяму? Какова была программа и ежедневный режим практики?

О. Я изучал пранаяму в ашраме Шивананды в Ришикеше (в 1996 я провел там полгода), а также во время интенсивного курса для учителей в ашраме в Тривандруме. Этот курс назывался "садхана интенсив". Ежедневно мы практиковали пранаяму по 8-10 часов. Мы вставали в 5 утра, выполняли очистительные практики и полчаса асаны, и с 6.00 до 10.00 часов дышали пранаяму. Затем был завтрак — только молоко и фрукты, никакой приготовленной пищи в течение

курса, только сырая: молоко, фрукты, овощи, гхи. С 10.00 до 14.00 мы читали священные тексты и медитировали, с 14.00 до 16.00 снова пранаямы, с 16.00 до 17.00 йогаасаны, затем час отдыха, с 18.00 до 20.00 снова практика пранаям. С 20.00 до 21.00 вечера медитация, и затем сон.

В. Если ученик уже практикует асаны, то через какое время он может приступить к пранаяме?

О. В моем йогацентре, как только ученик приступает к шаткармам и асанам, я даю также начальные пранаямы, но без задержек дыхания (кумбхаки), только вдох и выдох (пурака и речака). Когда ученик стабилен в асанах, следует моральным предписаниям, правильной диете, тогда я начинаю учить интенсивным пранаямам с кумбхакой.

В. Можно поподробнее о критериях готовности к пранаяме с кумбхакой?

О. Как я уже говорил, ученик должен быть очень стабилен в практике асан, во всяком случае, в практике основных поз (не обязательно сложных), а также иметь полный контроль над выдохом. Выдох должен быть в два раза длиннее вдоха, ровный и плавный, без напряжения. Тогда можно начинать освоение кумбхаки. Также важны строгие правила питания: никакого алкоголя, мяса, рыбы, яиц, острых специй. Табак и наркотики также несовместимы с практикой пранаямы.

В. Какие типы пранаям и в какой последовательности вы преподаете ученикам?

О. Специализация моего института — йогатерапия, поэтому программа строится в зависимости от диагноза, например, если ученик стра-

дает от астмы, сначала он практикует сурья анулома вилома пранаяму, затем переходит к нади шодхане, затем бхастрика — таким пранаямам я обучаю пациентов с астмой. Если у ученика головные боли, высокое кровяное давление, он начинает с чандра анулома пранаямы, затем идет бхрамари, уджайи. Так что последовательность может быть разной в зависимости от человека, потому что процентов 90 моих учеников — пациенты. Нет какой-либо одной фиксированной последовательности. Но на обычном классе пранаямы мы иногда начинаем с нади шодханы, затем сурья бхедана, уджайи, бхрамари, ситали, ситкари и в заключение бхастрика. Иногда включается йони мудра.

В. Каков метод обучения тех, кто практикует пранаяму уже много лет?

О. Если я обучаю преподавателей, это зависит от их опыта, на каком уровне они находятся. Последовательность меняется в зависимости от уровня ученика. Я отвечаю на какие-то конкретные вопросы по особенностям той или иной техники, корректирую, если есть необходимость. Во время практики возникают разные нюансы, они описаны в текстах, в той же Прадипике. Иногда во время кумбхаки практикующего начинает трясти или обильно выступает пот — все это надо правильно объяснить.

В. В текстах Хатха Йоги говорится, что основная цель пранаямы — кевала кумбхака. Значит ли это, что мы должны постоянно упражняться в увеличении времени кумбхаки?

О. Да, разумеется. Кевала кумбхака — высший тип кумбхаки. Когда ваша задержка на протяжении регулярной практики естественно становится все более и более долгой, в определенный момент наступает состояние сознания, при котором автоматически возникает кевала кумбхака. Тогда уже нет надобности в практике пранаям.

В. Что предпочтительнее практиковать начинающему: увеличивать задержку после вдоха или после выдоха?

О. Начинающим следует осваивать антар кумбхаку (задержку после вдоха), она важнее, чем бахир кумбхака. Когда мы делаем антар кумбхаку после вдоха, устанавливаем бандхи, воздух, который мы вдохнули, дает телу много кислорода, больше, чем при обычном процессе дыхания. Это научный подход, а с точки зрения традиции йоги, происходит направление праны вниз с помощью джаландхара бандхи и апаны вверх с помощью мула бандхи. Наша внутренняя энергия возрастает. Соединение праны и апаны способно пробудить Кундалини. Практика Кундалини йоги возможна только после единения

праны и апаны. Цель же бахир кумбхаки в основном улучшить возможности легких, увеличить силу воли, но она не оказывает большого влияния на движение праны и апаны.

В. Если я практикую нади шодхану с антар и бахир кумбхаками, какую пропорцию вы порекомендуете. Например, если я практикую 1:2:4:1, что мне нужно увеличивать: антар или бахир кумбхаку?

О. Антар кумбхака — это всегда хорошо, увеличивайте в первую очередь её.

В. В настоящее время практикуете ли вы сами пранаяму и медитацию?

О. Да, всегда, когда есть время, я практикую. Обычно рано утром, с 4 до 5.

В. Почему изучающим пранаяму предписывается вегетарианская диета? Некоторые западные ученики считают, что это лишь дань индийской религиозной традиции и жаркому климату. Каково ваше объяснение?

О. С духовной точки зрения, мясное питание тамасично, со всеми вытекающими последствиями, включая негативное воздействие на сознание. Оно требует более длительного переваривания, дольше находится в пищеварительном тракте и вызывает возникновение загрязнений, на санскрите именуемых ама. Ама блокирует тонкие каналы — нади, в аюрведе они также называются шроты. Если вы практикуете интенсивные пранаямы, увеличивающие движение энергии, и при этом едите невегетарианскую еду, загрязняющую каналы, ваши нади могут быть повреждены. Поэтому всегда лучше для практикующего употреблять саттвическую, вегетарианскую пищу, особенно коровье молоко, гхи, мунг дал, белый, коричневый, черный рис (мы называем разные его виды шали — кришна шали, ракта шали — это названия риса), тростниковый сахар. Все овощи годятся, особенно растущие на поверхности земли. Традиционно считается, что чем выше над землей растут плоды, тем они предпочтительней. Например, кокос лучше тыквы, а тыква лучше моркови. Это описано в традиционных текстах и относится к правилам питания при практике продвинутых техник. Естественно, на обычном уровне и картофель, и морковь вполне хороши для питания.

В. Какова продолжительность практики пранаям для начинающих и опытных учеников?

О. Ну, например, если начинающий способен выполнять нади шодхану в течение 10 минут, этого достаточно. Опытный, выполняющий кумбхаку, делает то же от 10 минут до 1-2 часов, если может сохранять правильную пропорцию. Однако после этого нужно выпить достаточно коровьего молока с добавлением гхи, потому что

после такой практики тело производит много внутреннего жара, а молоко балансирует это состояние. Иногда мы используем также пасту из специального порошка, которая наносится на тело, а через некоторое время смывается. Она состоит из одного из видов белого перца, семян ним, куркумы — все это варится в коровьем молоке, затем паста наносится на тело на 20 минут. Она убирает лишний жар, созданный интенсивной пранаямой. Возможно также наложение масла с разными травами.

В. Что лучше: выполнить много разных пранаям в течение занятия или 3-4, но более длительными периодами?

О. Меньшее количество пранаям, но более длительными отрезками всегда предпочтительнее. Это увеличивает возможности легких. Тут важнее качество и глубина практики, а не количество техник. Несколько пранаям в течение длительного времени — это всегда хорошо.

В. Некоторые учителя говорят, что сначала надо очень хорошо освоить уддияну и наули и только затем приступать к кумбхаке, а каково ваше мнение? Может быть, это потому что их относят к шаткармам (очистительным техникам)?

О. Наули можно отнести к шаткармам, но уддияна бандха это уже не шаткарма. Разумеется, их освоение способствует практике кумбхаки. Бандхи естественно взаимосвязаны с кумбхакой и увеличивают ее качество.

В. Почему чаще выполняется сурья бхедана пранаяма, а не чандра бхедана? В каком случае выполняется последняя?

О. Традиционно считается, что сурья бхедана способствует пробуждению Кундалини, так как она стимулирует сурья нади, после пробуждения которой энергия устремляется в сушумна нади. На более простом уровне она способствует повышению внутреннего тепла и очищению каналов. Чандра бхедана имеет в основном терапевтическое значение. Если у человека высокое давление, головные боли, в таких случаях можно ее использовать. Но с духовной практикой она непосредственно не связана.

В. Знакома ли вам традиция тамильских сидхов (ситаров)? В чем особенность йоги ситаров?

О. Если вы сравните йогу, описанную в текстах тамильских сидхов, например аштанга йогу святого Тирумалара и аштанга йогу Патанджали, вы заметите, что они очень похожи. Книга "Тируман-

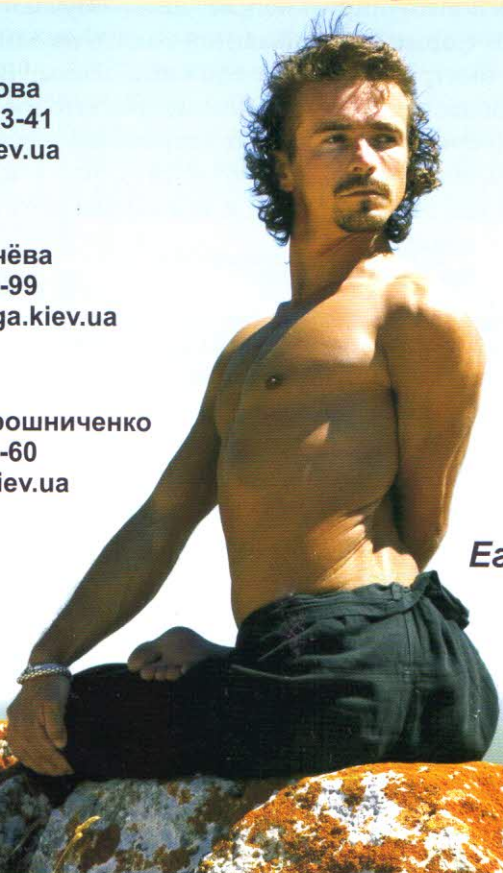


АНАТОЛИЙ ЗЕНЧЕНКО

Киев
Алёна Тарасова
+38 063 238-83-41
info@yoga.kiev.ua

Москва
Ирина Толкачёва
+7 926 523-39-99
moscow@yoga.kiev.ua

Питер
Валерий Мирошниченко
+7 911 940-00-60
piter@yoga.kiev.ua



Семинары 2006 - 2007

Подмосковье, Звенигород 7 - 9 мая

Крым, Казантип, Щёлкино 15 - 24 августа

Турция, Олимпос 17 - 24 сентября

Египет, Синай, Аква-Сан 28 октября - 4 ноября

Индия 30 января - 12 февраля 2007

Регулярные занятия в Киеве для групп разного уровня
Yoga weekend - выездные тренинги под Киевом
Семинары - Москва, Питер, Екатеринбург и др.
Индивидуальное обучение

Самая свежая информация на сайте www.yoga.kiev.ua

тирам" Тирумудула считается лучшим традиционным текстом по йоге на тамильском языке, дошедшим до нас. Его основной труд содержит 3 000 шлок, там описываются также вещи, не упомянутые в Йога Сутрах и Хатха Йога Прадипике. К сожалению, хорошего и полного перевода этой работы с тамильского на английский я не встречал. Тамильские сиддхи практиковали йогу, но поскольку уделяли большое внимание долголетию тела, употребляли также специальные составы — расаяны. Укрепляющие и оздоравливающие тело, они позволяли практиковать пранаямы в течение долгого времени, не испытывая усталости. Использование расаян в практике йоги описано только в тамильских текстах. В общеизвестных источниках по йоге вы этого не встретите, лишь одно небольшое упоминание в Йога Сутрах. Есть и другие различия: например, в Йога Сутрах описывается пять Ям, у Тирумудула же описано десять качеств практикующего. Вообще, по легенде труд Тирумудула вдохновлен Господом Шивой, который спустился с горы Кайлаш и посетил Южную Индию, это было восемь тысяч лет назад. Сиддха Тирумудулар сидел в медитации и получал по одной шлоке в год, более трех тысяч лет; нам трудно это представить, но он был бессмертным сиддхом. Эта книга относится к традиции Шайва Сиддханта, одной из духовных школ, где поклоняются Господу Шиве. Он описывает не только йогу, но и питание и 96 составляющих тела — нади, коши, отражение Вселенной в теле — макрокосм и микрокосм.

В. Знаете ли вы людей, которые практикуют Сиддха медицину (аюрведическую традицию тамильских сиддхов) в наше время?

О. Да, конечно. Есть целый ряд докторов, занимающихся этим здесь, в Тамил Наду. Государство поддерживает 4-5 колледжей, где преподается сиддха медицина. Есть также частные колледжи. Я не знаю, обучают ли западных студентов. Я думаю, вы можете ее изучать, но нужно выучить тамильский язык.

В. Сиддха медицина не выходила за пределы штата?

О. В большинстве случаев нет.

В. В чем различие Аюрведы и Сиддха медицины?

О. Ее отличие от Аюрведы в том, что здесь используется большое количество металлов, таких как ртуть, золото, серебро, и минералов при приготовлении лекарств. В Аюрведе же в основном используют травы. Металлов в сиддха медицине используется 80 процентов и 20 процентов трав. Часто металлы в микроскопических дозах лечат, а в больших являются ядовитыми. Лекарства из трав требуют больших дозировок,

например, если вы принимаете лехья (общее название для целебных джемов, типа Чаванпраша — прим. пер.), дозировка будет 20 грамм, если же расаяну с золотом, только 5 миллиграмм. Аюрведические тексты, такие как Чарака Самхита, записаны на санскрите; в то время как Сиддха тексты на классическом тамильском языке. Но принципы диагностики и приготовления лекарств похожи. Например, плод Амлы как основной составляющей Чаванпраша и другие его составляющие имеют свои названия на тамильском, но рецепт тот же. Цель сиддха медицины — укрепить и усилить тело для интенсивной практики йоги, для достижения Самореализации.

В. Вы лечите пациентов с астмой. Какие методы вы используете?

О. Я использую шаткармы: джала нети, сутра нети, вамана дхаути, басты. А также дыхательные техники, это даже еще не пранаямы, а простые упражнения, усиливающие работу легких, диафрагмы. Потом начинаются разминочные упражнения, асаны и базовые пранаямы: капалабхати, сурья анулома, нади шодхана. Но начинается все с шаткарм.

В. В чем разница в лечении детей и взрослых?

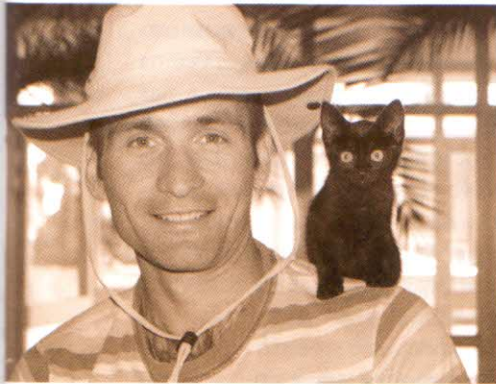
О. Дети лечатся легче, потому что у них много энергии и их тело быстро усваивает новые упражнения. В работе с детьми мы используем много асан на прогиб назад — это раскрывает грудь и стимулирует легкие. Детей обучают в игровой форме, и им нравится ходить на занятия. Они быстро осваивают сложные асаны. Взрослые более уставшие и ленивые. Но зато им можно прочесть лекцию об устройстве легких и принципах пранаямы, объяснить, что у них не так и как это исправить, и тем самым мотивировать к практике.

В. Что вы пожелаете русским практикующим?

О. Я скажу, что русские практикующие очень хороши. Особенно преподаватели, которые побывали у меня. Они хороши не только в асанах, но и в пранаяме, философии йоги. Но некоторым стоит подучить английский, чтобы не испытывать трудностей коммуникации. Я, конечно, тоже не очень им владею (смеется). Успехи в пранаяме у вас очень хорошие, это потому что есть стремление к практике, преданность йоге. Это не так уж часто встречается — серьезный интерес к йоге. У русских это есть.

В. Спасибо.

перевод Ильи Журавлева



15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ

Йога предполагает самоотречение

Интервью с Эдуардом Кушником

Татьяна Веретенова

В: Происхождение йоги... На Ваш взгляд, йога — это дано свыше или это люди придумали?

О: Это сложный вопрос. Я могу сказать, что я не знаю. Но, могу предположить, что все-таки люди, которые были у истоков йоги, они не были простыми людьми, как минимум. Простые люди не могут это придумать, им не до этого.

В: Йога для Вас это цель или средство? И если это цель, то, как ее можно определить, а если средство, то для чего?

О: Есть йога реализованная, на мой взгляд, и не-реализованная. Цель или не цель? На этот счет сложно как-то рассуждать. У многих людей очень разные цели. Они приходят в йогу с одной целью, потом с течением какого-то времени их мировоззрение меняется, они могут очень круто изменить свои взгляды, цели совершенно другие становятся, или они вообще отпадают. На мой взгляд, йогой нужно заниматься без цели. Это просто часть твоей жизни. Так же, как человек не задумывается, когда он чистит зубы: "я чищу, для того, что бы зубы были здоровы". Он их просто чистит. Нормально чистит. Я не говорю, что это должно быть так, неосознанно. Но отношение должно быть ровное к этим вещам, то есть без паранойи, без того, чтобы глаза горели таким адским, бешеным огнем, с дрожанием рук. Все должно быть ровненько, спокойно, тогда не будет никаких нехороших состояний психологических и физических. Тогда не будет разочарований. А это очень часто встречается.

В: Какое у Вас отношение к традиции, к традиционным источникам? Все ли, что там написано, это истина в последней инстанции, или же первоисточники нуждаются, может быть, в каком-то пересмотре на данный момент?

О: Ну, во-первых, я вообще считаю, что любое знание, оно может существовать только в традиции. Настоящее знание. Другое дело, что если человек работает с каким-то источником, здесь нужно быть очень осторожным, потому что любой источник, та же книга, тот же текст — это памятка человеку, который получил знания от гуру или любым другим способом, может, оно на Вас снизошло. Ему дается это памятка, в которую он смотрит и вспоминает. Но просто взять открыть текст с нуля и вдруг все понять невозможно. Поэтому такое количество разночтений, комментариев совершенно классических текстов. Каждый гуру, допустим, каждый мастер по-своему воспринимает тек-

ты, по-своему комментирует их для своего ученика. Ученик, получая это знание, просто периодически заглядывает, чтобы вспомнить это все.

В: Связываете ли Вы практику йоги с какой-то религией, может быть, есть ли в этой практике Бог? Или это просто технология?

О: Это и так, и так. Бог есть во всем, даже в этой технологии.

В: То есть, это технология, в которой есть Бог?

О: Ну, не совсем. Технология — это для человека, который сугубо практически подходит к этому делу, то есть развить гибкость, получить хорошую фигуру, сохранить молодость. Это технология достижения каких-то определенных результатов. Или даже в самом таком обширном смысле — технология жизни. Но, тем не менее, я все-таки думаю, что, в конечном итоге, как технология, это тупик. То есть, технология приводит к определенным целям. И что дальше? Дальше Вы разрабатываете новую технологию для достижения других целей? Йогу нужно реализовать. Реализация йоги — это как бы и есть главная цель, духовная цель. А все остальные — это как бы меркантильные, ну там, вылечить болезнь какую-то. Для человека, который всю жизнь болеет, конечно, это главная цель. Но, тем не менее, когда он выздоравливает, он понимает, что там есть еще огромный потенциал, настоящая система.

В: Скажите, а вот йога и наука, йога и медицина, стоит ли интегрировать эти вещи? И почему?

О: Конечно, стоит. Во-первых, потому что наша медицина слегка однобоко смотрит на жизнь, на здоровье человека. На мой взгляд, вообще все, что происходит в этом мире, не описывается сугубо законами физики или химии и не описывается сугубо, там, шастрами. Здесь имеет место все. Человек, который придерживается строго определенных взглядов, там материальных, или материалистических, или идеалистических, он сам себя ограничивает. На самом деле, одно другому не противоречит. Все это есть в этом мире. Просто все противоречия у нас заложены в мозгу. Это противоречия между мной и мной. Это и есть дуализм, двойственность. Если эту главную двойственность удалить, то тогда противоречий никаких нет. Тогда и медицина, она... Просто есть очень много людей, врачей профессиональных, которые приходят ко мне на занятия делать то, что я им говорю, приходя к себе на работу, они делают то, чему их учили. Вот она эта двойственность в действии. Человек не может ничего другого, он делает то, чему его учили семь лет в институте, он сидел, учил, как там

делать то-то, то-то, выписывать таблетки. Вот он это и делает. За это нельзя осуждать человека, врача, потому что его научили его ремеслу, этим он и занимается. Но, сталкиваясь с проблемами, которые не решаемы этими классическими методами, приходя к альтернативным каким-то методам, он попадает в тупик. Но, тем не менее, он не может расширяться настолько, чтобы принять и ту, и другую философию. Все равно он на работе будет выписывать таблетки, вечером идти на йогу и там скручиваться и получать удовольствие. Конечно, есть люди, которые понимают.

В: Вот связанный с этим вопрос: как должны изменятся проявления в социуме человека, который практикует йогу? Вот человек практикует в течение некоторого времени, с ним происходят какие-то изменения... в социуме как изменяются его проявления?

О: Я на лекции говорил, что в первую очередь нужно определить для человека, чтобы не было разногласия внутри себя, определиться, что изначально есть йог, йогин. Человек, который посвятил себя йоге, всю жизнь, то есть там нет места больше ничему. Есть человек, который занимается йогой, обычный человек, который ходит на работу и немного посвящает времени занятиям йогой. Есть йогатичеры, которые учат, или просто учителя, или инструкторы йоги, которые учат йоге, но это совсем необязательно, что они сами при этом являются йогами. Йоги предполагают достаточно такое серьезное самоотречение, не обязательно в пещере, конечно, жить, но, тем не менее, это готовность, все-таки идти до конца.

В: Вы себя считаете таким человеком?

О: Нет.

В: Нет?

О: Честно Вам отвечаю, нет. Ну, может быть, у меня еще это впереди. Человек психологически формируется годам к тридцати...

В: А Вы можете кого-то назвать, кого Вы считаете таким настоящим йогом?

О: Могу, но не буду.

В: То есть, у Вас есть некий образец?

О: Ну, образец он всегда есть. У любого человека есть внутри какой-то идеал, к которому Вы всегда стремитесь. Но, тем не менее, это может быть и реальный человек, а может быть и придуманный, может быть, даже не человеком, а неким существом.

В: Вы знаете реальных людей, ныне живущих в физическом теле, которые выбрали этот путь?

О: Не буду отвечать на этот вопрос.

В: Хорошо. Просто я хотела понять, это абстрактный образец?

О: Нет. Он может быть абстрактным, может быть совершенно конкретным. В любом случае он будет работать. Все зависит от того, как Вы с ним работаете.

В: Вот такой аспект — йога и деньги. По этому поводу что Вы можете сказать?

О: Это очень такая тема... Как я уже говорил, есть йоги и йогатичеры. Человек, который является йогатичером, занимается своим делом, он работает и берет за это деньги. Но при этом всем йога, на мой

личный, субъективный взгляд, не продается и не покупается, за деньги ее купить невозможно, даже за очень большие. Это должно повезти. Нашли, и все случилось. А если пытаться.... Ну, это самый простой способ: скопить денег, поехать и купить все. Если Вы хотите так, можно и так. То есть не обязательно человек может хотеть это сделать, и он может купить иллюзию того, что он купил. Но на самом деле реального он ничего не купил. Но при этом иллюзия иногда тоже хорошо. Все. Последняя мысль. Кроме этого, я хочу сказать, что все-таки роль вот именно того, что происходит сейчас в современном мире, вот этой йоги, уже более адаптированной к современной жизни, к социуму, очень велика, потому что все-таки человек отворачивается от компьютеров, от телевизоров и становится лицом к себе.

В: "Лицом к себе" — это как?

О: Вот так, не к компьютеру, не к телевизору, а к себе: что же я такое? Поэтому не важно, за деньги это делается или не за деньги, это все-таки шанс для любого человека, для обывателя. То, что там кто-то задумается получить что-то эксклюзивное, серьезное, он все равно это получит рано или поздно. Но не всем это нужно. Это в любом случае хорошо.

В: Эдуард, скажите, а кого Вы считаете своим учителем? Кто дал основной импульс для Вашего развития в йоге?

О: Я просто расскажу случай, как это было. Я пришел один раз на работу и увидел своего коллегу, он читал книжечку. Работа была сменная, я работал там ночами... мы читали там все подряд. Я спросил: "А что ты читаешь?". Говорит: "Книжку про индейцев". В итоге я прочитал первый раз книгу "Учение Дон Хуана". Так начался мой путь в эту сторону, к духовной жизни, потому что до того момента я игнорировал все эти вещи. И как-то все произошло одномоментно, то есть — бах! — и случилось. Я понял, что какой-то аспект жизни просто проходил все это время мимо меня. И я решил воспользоваться этим моментом. Я сразу понял, что практиковать это учение Кастанеды нереально в наших условиях. Слава Богу, мне хватило ума, не есть эти кактусы. Я сразу начал искать альтернативный путь, похожий. Я сразу пошел на йогу. Было много людей, у которых я занимался изначально, посещал эти семинары.

В: Но какие-то конкретные имена? Вот кто дал импульс? Получается, что Кастанеда зацепил или как?

О: Я до сих пор его считаю человеком, который больше всего произвел на меня впечатление. Если конкретно о людях, у которых я занимался изначально... Попал я в школу Стаценко, всем известного. Какое-то время я там практиковал. Потом был один человек... Собралась группа людей, которые решили позаниматься. Мы сняли зал. Там был парень, который посещал семинары в Сидерского, он решил поделиться с нами информацией. Так мы поняли, что есть какие-то альтернативные пути. Потом мне попала кассета Айенгара 38-го года, и я понял, что у Стаценко я этих вещей не найду. Немножко поменял

свою ориентацию, в другую сторону в этом отношении. Потом мы пригласили в Кишинев Андрея Лапу. Конечно, это был большой информационный взрыв для Кишинева. Там таких событий не было. Вот так это закрутилось.

В: Такой, может быть, неожиданный вопрос. Какие качества характера человека, на Ваш взгляд несовместимы с практикой йоги?

О: Знаете, вот эти качества несовместимые, в процессе практики, они просто нивелируются, если человек практикует. Кто победит или Вы эти качества, или они. Среди тех людей, которых я знаю, которые практикуют, у них эти качества постепенно сходят "на нет". Но это очень важное замечание: смотря еще, чем заниматься. Многие говорят, что занимаются йогой, но при этом они думают, что занимаются йогой. Это важный момент.

В: А как это можно различить?

О: А просто посмотрите на человека. Йогина сразу видно. По глазам. У него глаза излучаются.

В: То есть это некая внутренняя духовность?

О: Я не знаю, внутренняя ли?

В: В глазах некая духовность, или свет, или что в глазах у йога?

О: Я не могу сказать, что это духовность. Но, во всяком случае, я это вижу, это некий такой вот приятный свет, в эти глаза приятно смотреть. Глаза — это же зеркало души.

В: Но ведь, наверное, есть люди, которые не практикуют, но в их глаза тоже приятно смотреть?

О: Есть такое. Да, бывает. Не обязательно же практиковать именно духовную практику йоги. Можно практиковать другие духовные практики. Суть не меняется человека, он трансформируется, это все отражается в его взгляде. Поэтому это самый простой критерий. Ну, там есть еще другие критерии: запах от тела, внешний вид. Очень много. Но, первое, что бросается в глаза, это, конечно, лицо, глаза человека, свет.

В: Такой вопрос: как соотносится физическая практика и практика духовная в йоге?

О: На мой взгляд, физическая практика — она физическая только вначале, пока человек внедряется, потом она в любом случае наполняется духовностью. Иначе это просто тупиковый путь. Физкультура рано или поздно все равно ставит вопросы, вы же меняете..., вы же не просто делаете асаны, нечто большее. Они вас все равно приведут к тем вопросам, на которые вы будете искать ответы. Рано или поздно это случится, даже если вы не планируете это сейчас делать. В любом случае, вы придете к тому, что вам захочется узнать: а что же там? Тогда начинается самое интересное.

В: А какие книги Вы рекомендуете своим ученикам? Может быть, какие-то три назовете, основные?

RITAMBHARA yoga products

липкие коврики и чехлы

ремни и другие пропсы

все для шаткармы:

нети-поты, джихва-нети...

плакаты и книги

музыка и программы

видео: VHS & DVD

Do your practice & be free

всё, что
вам надо для
практики йоги

ऋतंभरा

О: Да, конечно, я назову эти книги. Очень важно, чтобы эти книги вам комментировал человек-учитель или инструктор, у кого вы занимаетесь. Потому что книга сама по себе создает еще больше вопросов, нежели в ней написано информации. Она сразу открывает такую бездну, в которой очень много непонятного. Поэтому любая книга должна поясняться, иметь какие-то пояснения. Даже самая подробная, с массой фотографий, все равно должна иметь какие-то пояснения. Особенно это касается сложных каких-то практик, шаткарм, каких-то дыхательных техник. Обязательно нужно пояснять вживую. Не по Интернету, как сейчас очень распространено. Когда человек спрашивает: "Как вы делаете это или то?". Конечно, можно ответить очень даже подробно, и у человека даже получится это сделать. Но, тем не менее, все равно есть нюансы, которые нужно руками выстраивать. И я все-таки за ручной подход. Книги, ну конечно, в первую очередь это Патанджали, нужно читать несколько раз. Для того чтобы философию йоги постичь — книги Авалона. Что касается практики, неплохие книги Шивананды. Ну, книга Айенгара "Йога дипика", книги Брахмачарьи. Пока все, что на вскидку смог сказать.

В: Хороший преподаватель, хороший йогатичер — какой он? Три основные качества хорошего учителя йоги.

О: По-моему, выдержка есть на сайте "учитель не тот, который учит, а тот, у которого учатся". Я солидарен с такой формулировкой. Ну и, кроме того, в первую очередь, понимание своей задачи, своей миссии, просто работы, что ты делаешь. Не должно у человека смешиваться все: и йога, и преподавание, и какие-то другие нюансы. Все это должно как бы отделено. Человек не должен смешивать занятие свое с занятием общим. Приходишь, ты должен отдаваться работе, даже, может быть, не работе, ты должен выкладываться для людей. Вот здесь очень много было таких замечаний, что очень часто человек приходит, инструктор, садится на коврик, закрывает глаза и начинает практиковать, а вы, если хотите, повторяйте за мной. Я согласен, что это неправильный подход. Своя практика, любая практика духовная — это такой интимный процесс, который должен проходить дома, и чтобы никто этого не видел. Тогда это настоящая йога. А то, что происходит в зале, — это как бы помощь, ты работаешь, ты помогаешь людям освоить какие-то определенные моменты, которые они смогут использовать. Вот этот момент. И, конечно, скромность.

В: Вот черты характера: скромность, помощь ученикам непосредственная?

О: Даже не помощь, а просто понимание, что от тебя требуется.

В: То есть определенная компетентность?

О: Компетентность, не просто вот, именно профессиональная, то есть когда ты понимаешь, что и как выполняется.

В: Как вот это — интуитивность?

О: Ну это, наверное, все-таки, уже с опытом приходит. Потому что преподавателем не становятся в одночасье. Вот так — бац — получил диплом — и сразу преподаватель. Ну конечно, все это по ученикам, если у человека занимается много учеников, то, конечно, это говорит о многом. Ну и их отношение. Бывает, что люди занимаются у преподавателя, просто потому что другого нет. Даже не нравится, но что делать? Еще важный момент: человек может быть прекрасным сам по себе, обладать отличными качествами человеческими, но при этом быть плохим преподавателем. Ну, плохо преподает. Не потому, что он не компетентен, а просто плохо преподает.

В: Ну не дано ему, да?

О: Бывает наоборот. Совершеннейший отморозок, но преподает отлично.

В: Даже так бывает?

О: Бывает.

В: А стоит ли учиться у таких отморозков?

О: Ну вы знаете, одно дело, когда человек учит жизни, другое дело, когда человек учит асанам. Это разные вещи. Я вообще считаю: учить жизни — это привилегия немногих, избранных. Это очень важный момент. К этому нужно относиться с осторожностью. Учить жизни может только гуру. Асанам, техникам оздоровительным, пранаямам, то есть нужно знать границу, до которой ты можешь брать на себя ответственность за этого человека. Вот приходит и спрашивает: "Бросать мне работу или нет?"

В: Это, оказывается такое качество, как ответственность появляется еще?

О: Да. Бросать мне работу, нет? Разводиться, не разводиться? Если ты готов ответить на эти вопросы, это уже твои кармические завязки выступают. Лучше, может быть, сказать "Не знаю, ты решай". ...

В: Ну и такой вопрос напоследок: что Вас вдохновляет к тому, чтобы продолжать ежедневную практику? Что поддерживает?

О: Не знаю. Я вот как-то уже об этом не задумывался. Мне приятно, мне нравится.

В: Но Вы практикуете ежедневно, как я понимаю, да? Давно уже?

О: Давно. Я преподаю с 1998, мне кажется, или с 1999 года.

В: К тому моменту Вы уже ежедневно практиковали, да? Просто это часть жизни, стиль жизни, да?

О: Ну это не стиль, не совсем нравится вот эта формулировка "стиль". Стиль — прическа, набедренная повязка, коврик красивый? Немножко другое. Ну, это часть жизни. Скорее так. Ну, сложный ответ. Насчет стимула? Ну, я, наверное, уже не мыслю себя как-то без этого.

В: Спасибо большое.

О: Пожалуйста.

15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ. Йога и наука

Разговор с Сергеем Агапкиным

Татьяна Веретенова

В: Происхождение йоги: йога — это то, что дано свыше, от Бога, или йога — это то, что придумали люди?

О: Для начала следует определиться с тем, что такое йога. Слово слишком общее. Есть йога как состояние, есть йога как Путь, есть йога как метод, а есть йога как заблуждение, наверно. Или как религия. Я думаю, что каждое от чего-то своего произошло. Состояние — это свойство психики человека, в принципе, как хомо сапиенса. Ну, Вьяса в свое время сказал: "Что есть йога? Йога есть самадхи." А самадхи есть свойство сознания во всех его состояниях. Соответственно, в таком случае получается, что оно никем дано не было, но у всех людей изначально есть. Как в чань-буддизме — "светлое зеркало изначально чисто". А если брать как методику, то и ежу понятно, что люди придумали.

В: Что придумали люди?

О: Йогу как методику, то есть как способ изменить что-то. Даже хатха-йогу нельзя воспринять как какое-то одно направление. Есть хатха-йога как лечебная гимнастика — йога-терапия (йога-чикитса), а есть йога-спорт как достижение пределов возможностей тела. А можно ещё выделить хатха-йогу как один из методов раджа-йоги, то есть когда асаны используются в качестве фактора, тренирующего сосредоточение. Тогда выполнение асан вообще не является целью, а является способом усложнить задачу, как гантеля.

В: Хорошо, что йога для тебя — цель или средство? Если цель, то какая это цель, как-то сформулируй ее, а если средство, то для чего?

О: Опять же, возвращаясь к первому вопросу — все уже сформулировано давно, тем же Вьясой. Йога — это самадхи, а самадхи — это такое свойство сознания, которое ему присуще во всех его состояниях. Я, исходя из описательного аппарата современной психологии, определил самадхи как внимание. То есть йога — это внимание, работа со вниманием, умение этим вниманием управлять. Причем всеми его свойствами: объемом, избирательностью, переключаемостью.

силой концентрации и прочим. И при этом не принципиально, на чем человек сосредоточится. На асане, на пранаяме, на бутылке пива или еще на чем-то. На сексе, например. Вот взять ту же "Камасутру" или "Ананга-рангу". Там рассматривается йога как способ повышения квалификации и улучшение сексуальных функций. В предисловии к "Ананга-ранге" говорится: "Все, что будет описано ниже, возможно лишь при соблюдении всех правил ниямы, асаны, пранаямы, пратьяхары и дхараны, так как любовные игры и ласки с нечистыми телами, нетренированными мышцами, с нищим духом и рассеянным вниманием просто невозможны, потому что грязные тела, волосатые подмышечные впадины и промежности, неприятные запахи и неумение владеть собой во всех отношениях не могут доставить любовникам ничего, кроме отвращения друг к другу, а неумение сосредоточивать свое внимание не дает возможности почувствовать всю прелесть тех нюансов наслаждения, которую дает та или иная поза или положение любовных игр, описываемых ниже". По сути, здесь речь идет о прикладной йоге...

В: То есть йога — это средство, это способ?

О: Это и цель, и средство, и метод. Если брать хатха-йогу, то это замечательный способ лечебной гимнастики. Но не самоцель однозначно.

В: Тогда йога — цель, в каком смысле?

О: В смысле управления вниманием, воспитания навыков работы со вниманием.

В: А каково твое отношение к Традиции с большой буквы и к первоисточникам? Все ли, что там написано, является истиной в последней инстанции или на каком-то этапе что-то нуждается в пересмотре?

О: Ну, во-первых, надо трезво подходить к тому, что мы называем первоисточниками.

Является ли первоисточником перевод "Йога-сутр" Островской и Рудого?

В: Ну, вот "Йога-сутры" Патанджали.

О: "Йога-сутры" Патанджали были написаны на



санскрите очень давно. И большинство людей, которые сейчас используют их в качестве, скажем, подтверждения традиционности своей йоги, используют перевод на русский — хороший, но не самый лучший, не самый точный и не самый адекватный. Да и нет его — самого точного и адекватного. Если взять, допустим, перевод Дешикачара, то этот перевод вообще переводом назвать нельзя. Там вообще нет соответствия точного перевода тексту. Но при этом идет очень точная, глубокая передача сути того, что там написано. С текстом соответствие очень маленькое, а вот по смыслу — соответствие замечательное. Люди пользуются переводами и при этом считают, что они пользуются первоисточниками. Наверное, для того чтобы пользоваться первоисточниками надо, как минимум, пользоваться оригиналами. В лучшем случае, конечно, пользоваться оригиналами во времена их написания. Потому что то, что значат некоторые слова на санскрите сейчас — совсем не гарантия, что раньше они означали то же самое. Поэтому к любому первоисточнику надо относиться, конечно, трезво. Любой первоисточник — текст, который переведен кем-то, кем-то доосмыслен и переосмыслен в рамках современного языка

В: То есть надо понимать, через чью призму восприятия пропущен перевод?

О: Я думаю, что даже бесполезно понимать. Потому что этих людей может быть несколько. Кто-то перевел с санскрита на английский, потом кто-то с английского на русский и каждый пытался переосмыслить по-своему. Взять даже два перевода на русский: Фалькова и Островской и Рудого, которые пытались сделать перевод в русле когнитивной психологии. Это два совершенно разных перевода. Я думаю, что надо пытаться уловить нечто, что стоит за кадром

В: За словами смысл?

О: Да, в любом переводе.

В: Чем при этом плох перевод Дешикачара, у которого именно акцент на смысле?

О: Во-первых, это перевод с английского Дешикачара. Английский язык для Дешикачара тоже не родной. Это раз. А во-вторых, это все-таки не перевод, а пересказ. Поэтому он как бы тоже по-своему это понимает. Я думаю, что из людей, которые переводили "Йога-сутры" он понимал, наверное, больше многих. Традиция — вещь, безусловно, хорошая, если она есть. Но мертвая традиция — она тоже есть, и это плохо. Я смотрю на многие вещи традиционные, я вижу, что они уже не работают.

В: Например?

О: Ну, скажем, индийская аюрведа здесь не работает. Просто во времена, когда это все создавалось и в местах, в которых это все создавалось, все было по-другому. Керала второго тысячелетия до нашей эры существенно отличается от Подмосковья в наши дни. И по климату, и по экологии, и по пище, по другим параметрам — даже генотип у людей другой. Поэтому использовать то, что было, не пытаясь это понять... Когда понимание идет не на уровне смысла, а по принципу "вот, написано так-то в коренном трактате, значит, надо делать так-то". Не пытаясь анализировать — а что это значит? Это, конечно, бессмысленно. Вот взять две соседних ветки: аюрведу и тибетскую медицину. У них очень много существенных отличий, хотя расположены они намного ближе, чем Россия и Индия, допустим. И, тем не менее, отличия есть существенные. Взять те же сезоны. Насколько они отличаются в России и в Индии, просто небо от земли. Все изменяется. Соответственно надо пытаться осмысливать все это. Чистая традиция хороша там, где она создавалась и для тех, кем она создавалась.

В: Связываешь ли ты практику йоги с какой-то религией, может быть, с богом в каком-то понимании? Или это просто технология?

О: Лично я не связываю, но я знаю многих людей, которые связывают. И, в общем-то, я не против. Это их право. В общем, каждый человек выбирает себе религию, и хорошо, если он в рамках своей религии находит себе метод, которым эту религию можно реализовать. Потому что если религия находится у человека просто так, на уровне мировоззрения — это не интересно. Гораздо интереснее, когда человек ее реализовывает. В том числе и йогой.

Я знаю в Киеве одного врача, он церковный староста. При этом он всю жизнь занимался йогой, а потом, когда всерьез увлекся православием, он йогу бросил, потому что считал, что она религиозна. И спустя определенное время обнаружил, что у него тело просто начало разваливаться на части. Он проанализировал это, как медик и пришел к выводу, что это из-за того, что он бросил заниматься. И он пошел к своему духовному отцу и сказал, мол, вот такое вот дело, я рассыпаюсь. И ему его духовный отец сказал, что нельзя разрушать свое тело своими же руками. То есть заниматься — и занимайся. Ты же веришь в Господа, ты религиозен как православный — ну и ради бога, и занимайся этим. Занимайся этим как лечебной гимнастикой — нет в этом никакого греха. У человека это стало отдельно. Есть люди, у которых это сочетается.

На самом деле как технология йога с любой религией уживется. То есть как технология развития внимания. Внимание — это то, что в любой религии является самой ценной валютой. Ну и вообще в жизни.

В: Следующий аспект такой: йога и наука, йога и медицина. Стоит ли их интегрировать? И почему?

О: Во-первых, это неизбежно. Потому что поскольку все современное общество построено на науке, то и йоге, если она хочет в это общество вписаться, придется как-то себя определять. Я не вижу проблем, чтобы это сделать. Йога — замечательна как лечебная, как оздоровительная физкультура. Весь вопрос в том, чтобы сделать некоторое количество исследований, зафиксировать эффекты от занятий, опубликовать и на этой основе строить все. В чем проблема? Надо просто исследовать. Реально все упирается в лень или неумение инструкторов заниматься исследовательской работой. Хотя, на самом деле, все очень просто

В: Но многие занимаются, и эта интеграция происходит...

О: Очень-очень мало этим занимаются. То есть, к сожалению, этим практически никто не занимается.

В: Следующий вопрос такой: человек практикует, практикует йогу, уже занимается довольно долго. Как меняется его проявление в социуме?

О: Как однажды сказал Вьяса, "поистине, реке сознания свойственно течь в двух направлениях: она течет и ко благу, она течет и ко злу". Вот, соответственно, так же меняется психика йога

В: Ну, меняется психика — понятно. А, вот, на уровне проявления в социуме? На поведенческом, скорее, уровне какие происходят изменения?

О: Поведенческий уровень — это отражение внутреннего состояния человека. То есть, если у человека есть внутреннее напряжение, то он и в социуме не будет общаться с людьми расслабленно и спокойно, правильно? Я знаю только два варианта. Либо йог портит отношения с людьми и очень дезадаптируется в социуме, либо улучшает, но это очень редкий вариант, как ни странно. Как известно, люди редко приходят в йогу здоровыми и счастливыми. Обычно

они приходят больными и несчастными. В лучшем случае, йога делает их здоровыми и счастливыми. Иногда она делает их еще более нездоровыми и еще более несчастными.

В: А как избежать опасностей в йоге?

О: Опасностей? Для начала надо определиться, каких опасностей

В: Опасностей в практике каких-то асан, которые дают такие состояния, которые опасны для психики, которые неадекватны.

О: Понял. Суть такая, что есть препятствия на пути йоги. Их Патанжали в свое время описал подробно, и по описанию всё очень похоже на дисбаланс вегетативной нервной системы. То есть состояния характерные для вегетативной дистонии — от астенических до маниакальных. И те и другие состояния являются неким сдерживающим фактором. До той поры, пока вегетатика не уравновешенна, продвигаться куда-то дальше асан смысла нет. Когда вегетативная нервная система уравновешена, можно о чем-то еще задумываться — о пранаяме и далее по списку.

А так, реально, все упирается в то, что надо сначала хотя бы сделать здоровым тело. Я уж не говорю о том, чтобы психику привести в норму. Хотя бы сделать здоровым тело, ну, уж в крайнем случае, хотя бы просто не сделать хуже

В: Вот, как не сделать хуже?

О: Тут, на самом деле, один основной рецепт — отсутствие амбиций. Большинство йогов травмируется не из-за того, что они делают сложные асаны, а из-за того, что они делают сложные асаны, не будучи к ним готовыми. То есть вот, я видел на фотографии — вау, круто. Я сейчас тоже так делаю

В: Стоит ли здесь полагаться на интуицию?

О: Ни в коем случае, нет.

В: У меня бывают ситуации, когда учитель предлагает мне сделать асану, но я чувствую, что я к ней не готова

О: Ну, если учитель предлагает сделать асану ученику, который к ней не готов, такому учителю надо давать по шагам. Потому что если он не чувствует состояние ученика и даже просто элементарный страх перед асаной, то какой он учитель в таком случае? Если он элементарного состояния почувствовать не может? Это говорит об отсутствии эмпатии, а если эмпатии нет, как он вообще к преподавательской деятельности может быть допущен? Гнать в шею таких! А интуиция ни в коем случае не является решающим фактором. У большинства людей. Есть редкая категория людей, у которых она развита. У женщин больше, у мужчин меньше. Поэтому мужчины и травмируются больше, кстати.

В: Но все-таки она играет роль, да?

О: Играет, да. Дело в том, что интуицию очень легко спутать с самоуверенностью, с еще чем-то таким. С ажиотажем. Так скажем, у очень многих они практически равноценны. Поэтому когда человек говорит: я могу сделать так, — это совсем не говорит, что это его интуиция. Это может говорить его эго. Оно ему говорит: я тоже так могу, я тоже крут. А в результате оказывается, что там вывих колена, разрыв связок и так далее. Интуиция бы, наверное, к такому не привела. Обычно люди не понимают разницы между интуицией и эго. Ну, по крайней мере, те люди, с которыми я общался. Редко понимают. Поэтому отсутствие амбиций и научный поход или системный подход. В том числе, за что я Андрея Лапу уважаю? За то, что он взял и разбил все асаны на уровни и направления.

В: Структурировал.

О: Да, структурировал. Вот это — первый уровень, он мышечный. Связан с тем, что здесь растягиваются только мышцы. Вот это — сухожильный уровень, здесь уже растя-

гиваются сухожилия. Здесь работают уже суставами. Если мы не будем брать случаи индивидуальных занятий, когда тебя учитель поставит, скажет что делать и когда — человек может взять эту табличку и проанализировать свое состояние на данный момент. Что вот эту асану, в этом направлении, скажем, растяжка бедра вперед — я делаю, мышечный уровень я делаю. То есть я делаю, допустим, вирабхадрасану прямую, она у меня получается. А когда я пытаюсь перейти из нее в хануманасану, у меня уже начинает скрипеть, хрустеть и болеть. И обычно люди начинают переть в дурь в таком случае, то есть они начинают ее усердно тянуть. Вместо того, чтобы тихо спокойно полгодика отстоять во вирабхадрасане, укрепить мышцы, укрепить сухожилия. И, в результате, когда они начнут через полгода делать хануманасану, они ее сделают без разрыва связок. А когда они ее сделают сразу, да еще и с прыжочка — будет разрыв связок, потом они еще будут сростаться полгода. В общем, спустя три года человек, может быть, и будет ее делать, но он будет травмировать связки все больше и больше. Потому что как они у него сростутся — это тоже большой вопрос.

Научный, системный подход. Можешь ты в этой плоскости ногу настолько поднять, какого рожна ты лезешь дальше? Ты чувствуешь, у тебя бедро еще не раскрыто, ну за чем лезть в лотос? Что, только лотосом, что ли, единым йога жива? Все классические тексты дают четыре позы основных для медитации. Если посмотреть, там есть и ваджрасана, которую могут сделать почти все, и там, сидхасана, которую могут сделать четверть, и так далее. По мере усложнения каждый может найти себе ту позу, в которой он может сидеть и медитировать

В: А вирасана относится к таким?

О: Да. Допустим, в вирасане болят голеностопы. Включаем отсутствие амбиций и трезвый взгляд на вещи. Ну, сверни ты коврик, подложи под голеностопы. Лучше 20 минут просидеть с ковриком, чем проворочаться те же самые 20 минут, так ни разу не усидев на одной точке больше 3 секунд

В: Так, хорошо. Йога и привычные реакции человека. Считаешь ли ты, что человек, который занимается йогой, должен выходить за пределы обычных реакций? Продолжает ли человек испытывать такие состояния, как боль, радость, вожделение?

О: Конечно, он их испытывает. Но только он старательно скрывает это от окружающих

В: Скрывает или он контролирует это?

О: Ни о каком контроле речи в подавляющем большинстве случаев даже не идет. Просто большинство эти реакции скрывает, а потом их реализуют в других видах. У людей, допустим, проявление агрессивности — морды они уже никому не бьют, матом не ругаются. Но к окружающим относятся так, что лучше бы они пили, курили и ругались матом.

В: Серьезно?

О: Да, процентов на 70 это самообман, что йоги контролируют свои реакции. Есть отдельные экземпляры, но это в качестве эталона. То есть когда у человека реально отсутствует реакция на раздражитель. Возьми большинство йогов, которые говорят — вот, я не волнуюсь по этому поводу. Возьми элементарное электрофизиологическое оборудование. Дашь человеку два электрода на руки, предъяви ему стимул, он выдаст эту реакцию, хотя он будет сидеть внешне с невозмутимым лицом. В этом отношении многие йоги не любят физиологию, потому что боятся, что их реально разоблачат. Подсознательно у них есть страх, что окажется, что их самадхи — не очень-то и самадхи.

В: Хорошо, а вот я о чем хочу спросить. Я и про себя знаю, что, допустим, на какой-то раздражитель я чувствую некую, например негативную, реакцию. И я понимаю, что раньше я бы сорвалась, какое-то агрессивное, там, крикливое, слезливое проявление. Сейчас я чувствую этот момент, хватаю его, ловлю себя на этом, отслеживаю. И это у меня не выходит наружу. Значит ли это, что у меня происходит подавление этой эмоции, то есть, это, как бы, не разрастается, не проявляется? Это вот подавление или все-таки некий контроль?

О: Есть десятки механизмов психологических защит. Весь вопрос в том — какой именно механизм будет йогин использовать вместо того, к которому он привык. Допустим, всю жизнь человека, если у него не было возможности отреагировать некую эмоцию, он использовал механизм трансформации. У него был раздражитель внешний, он вводил его внутрь — в результате это приводило его к болезням. В йоге и у него включился механизм конверсии. В результате, естественно, болезненные проявления у него исчезают, поскольку он перестает сбрасывать это через этот канал. Он сбрасывает это через занятия йогой. Хороший способ. Он не делает человека нечувствительным, но он дает человеку возможность сбрасывать раздражение, напряжение приемлемым путем, безопасным для него самого.

А что касается этих реакций — все психические реакции завязаны, по сути, на физиологию ЦНС и ВНС. По большому счету, если грамотно йога воздействует и на вегетатику и на ЦНС, то это приводит к тому, что у человека действительно изменяется порог, после которого психика начинает идти вразнос. В Упанишадах была классная фраза, что йогин подобен человеку в сандалиях, идущему по лесу с колючками. То есть это тот же самый человек, но йога для него выполняет роль сандалий, она делает кожу его ступней нечувствительной к колючкам. И лучше воспользоваться этим способом, чем пить, курить и пытаться снимать раздражение каким-то другим способом. Но это не единственный способ, конечно, хотя многие йоги так считают...

В: Хорошо, а вот такой аспект — йога и деньги. Что ты по этому поводу можешь сказать?

О: Сложный вопрос. Я думаю, что вполне реально, что есть такая профессия — йог. И вполне реально, что человек на этой профессии может зарабатывать деньги.

В: В плане преподавательском или в каком?

О: В плане преподавательском, в плане написания книг, допустим. В плане производства какой-то продукции, интересной для йогина. А почему нет, собственно? Это бизнес, нормальный бизнес. Другое дело, что, как и во всяком бизнесе, лучше, если человек будет качественные продукты предлагать за разумные деньги. А не пытаться срубить денег в расчете на то, что я, вот сейчас, на одном семинаре срублю, а дальше — ладно, не поедут на следующий, ну и ладно. В принципе, я не вижу причин, почему бы людям не делать на йоге деньги.

По сути, чем занимаются инструктора? Мне понравилось, один товарищ классно определил отличие инструктора от учителя. Инструктор — это человек, который торгует знаниями. То есть, по сути, это такой спекулянт, который знания купил по одной цене, а продал по другой, для того, чтобы снова купить. Ну, то есть, инструктор потратил 1000 долларов на то, чтобы съездить в Индию, отзаниматься у какого-то гуру, получить у этого гуру сертификат или получить у него знания. Приезжает сюда и пишет — вот, йогин такой-то проводит такой-то семинар по методу того-то. К нему приходят люди, платят ему деньги. Платят ему, обычно, больше, чем он потратил на получение этих знаний. За счет

этих знаний и живет инструктор йоги. Он тратит деньги на свое самообразование, за счет этого самообразования он их и зарабатывает деньги. Это вполне естественно, на мой взгляд, почему нет?

Другое дело, что есть люди, которые, скажем так, нечистоплотно подходят к этому делу. Пытаясь продавать знания, за которые они не платили и которых они не имеют. То есть не-знания. Есть люди, которые продают знания, но по завышенной цене.

В общем — все, как в бизнесе. Есть бренд, есть гастарбайтеры — такие люди, которые приезжают и знания продают по существенно меньшим ценам. Их, естественно, никто не любит из брендов. Есть аутосорсинг, когда под брендом одного преподавателя преподает другой, за счет этого зарабатывать деньги. Он может сам по себе преподавать посредственно, но поскольку он преподает по чьему-то авторскому методу, люди на него пойдут и будут платить ему деньги.

Ну, а в целом, учитель не торгует знанием, а инструктору этим занимается вполне допустимо и нормально.

В: А учитель? Ты хорошо сказал про инструктора, а про учителя?

О: А учитель — это человек, которому от тебя ничего не нужно. Если он с тобой возится, он делает это исключительно в рамках своей доброжелательности. Ну, можно сказать, в рамках кармической связи. Просто в рамках хорошего отношения — понравился ты ему. Ты этому человеку, скажем так, небезынтересен, ему интересно что-то свое вложить в тебя. Не имея при этом цели. Не имея цели прожить порой за твой счет и так далее. Вырастил — отпустил.

В: А кого ты считаешь своим главным учителем? Кто тебе дал основную импульс в твоих занятиях?

О: Сложно сказать. В плане учителей — я не знаю даже, честно сказать, кого назвать — у меня инструктора были. Они хорошие были, вполне нормальные люди. Хотя... Один из первых учителей у нас был такой никому не известный дядя Гена, который преподавал йогу в Доме пионеров.

В: Где, в Рязани?

О: Да. Потом оказалось, что преподавал ее в классическом брахмачаревском стиле, сукшма-вьяяма целый час, потом асаны и так далее. Наверное, учителем его сложно назвать, потому что многих вещей он сам не понимал. Но, по крайней мере, он все делал условно бескорыстно. Он брал какие-то минимальные деньги за аренду зала, преподавал и ни от кого ничего не хотел.

В: То есть в твоей жизни были инструктора, а учителей как таковых пока не встречалось?

О: Нет. И, я так надеюсь, что не встретятся.

В: А они не нужны?

О: Я думаю, что, наверное, до определенного этапа нужны. Не в смысле, что этот этап характеризует степень продвинутости ученика. Наверное, степень понимания того, что может дать учитель, а для чего учитель не нужен. Взять классический пример с йога-нидры. Как в Средние века практиковать йога-нитру без учителя? Кто тебе будет на сон грядущий вбальтывать всю эту лапшу на уши? Некому. Сейчас появился диктофон, сейчас появился плеер. Ты включил и тут же йога-нидру получил. В какой-то степени нынешняя технология позволяет во многих вещах обойтись без учителя. И потом, есть хорошие книги. Хорошая книга лучше, чем плохой учитель.

*Окончание в следующем номере
фото MNK*

ЖЕСТ РАКОВИНЫ

физиологический очерк

"Шанк-пракшалана" переводится как "жест раковины", или "действие раковины". Имеется в виду, что при выполнении процедуры вода выходит из тела такой чистой, как если бы протекала сквозь раковину.

Артем Фролов

Для современной медицины давно не секрет, что от состояния кишечника, его микрофлоры и функциональной активности зависит наше здоровье и даже настроение. Рассматривая отдельные техники и всю систему хатха-йоги в целом, убеждаешься, что древние индусы "зрили в корень". Путём применения отдельных крий и процедур, а также с помощью регулярной и сбалансированной практики асан мы имеем возможность сделать работу кишечника, а также остальных частей пищеварительного тракта согласованной, регулярной и эффективной.

Шанк-пракшалана является мощной очистительной процедурой, оказывающей разноплановое оздоровительное воздействие. Крийя заключается в последовательном выпивании порций соленой воды с последующим выполнением упражнений, которые проталкивают раствор по желудочно-кишечному тракту (ЖКТ); вся процедура выполняется до "чистой воды" и приводит к промыванию и радикальной очистке всего пищеварительного тракта.

Работа кишечника регулируется своеобразным отделом вегетативной нервной системы - метасимпатическим (МНС) или энтеральным. Для того, чтобы проанализировать эффект шанк-пракшаланы важно понять, как он работает.

МНС отвечает за координацию многочисленных структур желудочно-кишечного тракта: кровеносных сосудов, моторных гладкомышечных образований и др. В состав МНС входит примерно столько же нейронов, сколько содержится в спинном мозге - около 10^8 , и расположены они в мышечном и подслизистом слоях желудочно-кишечного тракта. Данное образование называют ещё "кишечным мозгом". Для сравнения стоит отметить, что количество нейронов парасимпатической системы, регулирующей работу ЖКТ, ограничено количеством всего лишь около 2000.

В отличие от симпатической и парасимпатической систем, управляемых сверху и жёстко подчинённых ЦНС, метасимпатическая система представляет собой образование, работающее

практически автономно и в соответствии с заложенными в её собственных нейронах программами. ЦНС имеет некое влияние на работу МНС, но сводится оно в основном к модуляции её активности. Подавляющая же часть реакций и запрограммированных актов МНС лежит в пределах её самой, составные части рефлекторных дуг не выходят за пределы ЖКТ, и звенья от рецепторной части до мотонейрона, двигающего гладкомышечные элементы кишечника, чаще всего не выходят на спинальный уровень, не говоря уже об уровне высших вегетативных центров головного мозга.

В обычных условиях нервная система кишечника (регулирующая прежде всего его моторную деятельность) автономна. Роль метасимпатической иннервации значительно весомее, чем симпатической и парасимпатической. Так, толстая кишка, извлеченная во время операции, некоторое время сохраняет перистальтическую активность.

Такая организация обеспечивает непрерывный контроль, согласование и регулирование мышечной активности кишечника на разных его участках.

При влиянии разнообразных негативных факторов, таких, как хронические стрессы, нерегулярное и неправильное питание, нарушение микрофлоры кишечника, формируется множество патологических рефлексов разного уровня. Одни обеспечиваются метасимпатической иннервацией, т.е. собственной нервной системой кишечника и формируются на уровне кишки, вторые замыкаются в симпатических узлах, третьи имеют спинальный или центральный уровень. Все эти рефлексы закрепляют ненормальные, патологические реакции кишечника: спазм отдельных его участков, хроническая вялость или чрезмерная активность. Нарушения моторики приводят, в свою очередь, к недостаточному перевариванию пищи и/или задержке её остатков в кишечнике. Не удалённые вовремя из организма остатки пищи начинают подвергаться процессам брожения, гниения и т.п., про-

дукты же этих процессов всасываются в кровоток и являются причиной аутоинтоксикации организма. Нередко применяемые в таких случаях медикаментозные средства, насильственно устраняющие нарушения моторики (запор, диарею либо спастические боли), приносят короткое облегчение, зато ещё больше запутывают вегетативные "провода".

Эффекты шанк-пракшаланы разнообразны и не сводятся только к механическому освобождению кишечника от каловых масс. Гипертонический раствор, являющийся естественным слабительным, по градиенту осмотического давления (т.е. из мест с низкой концентрацией в места с высокой концентрацией) всасывает в себя воду из окружающих кишечник тканей. Это приводит к тому, что внутренний просвет кишечника довольно плотно заполняется; при этом серии упражнений, носящие в основном скручивающий характер, интенсивно массируют кишечник на всём его протяжении. Нейроны метасимпатической нервной системы, располагающиеся в мышечном и подслизистом слоях кишечной стенки, подвергаются последовательному и многократному "прокатыванию", аннулированию своих потенциалов действия, что в свою очередь приводит к разрыву патологических рефлекторных связей. В результате создаются условия для восстановления уже нормальных рефлекторных цепей и позволяющие вновь реализовать здоровые реакции кишечника, его адекватную и регулярную работу в дальнейшем. Мне приходилось быть свидетелем того, как проблемы с работой кишечника сохранялись в течение одного, двух и более лет регулярной практики асан, наули, агнисара-дхаути на фоне упорядоченного питания. Но стоило человеку провести ОДНУ процедуру шанк-пракшаланы - и кишечник начинал работать, словно просыпался, словно в нем что-то включалось.

Желчный пузырь, система желчевыводящих протоков, сложная схема циркуляции желчных кислот занимают важное место в пищеварении. Нарушения моторики желчевыводящих путей являются весьма распространённым недугом. Вялость желчного пузыря приводит к его несвоевременному опорожнению, застою желчи, что в свою очередь чревато образованием камней в полости желчного пузыря. Шанк-пракшалана оказывает мощное желчегонное действие, способствуя опорожнению желчного пузыря и его протоков, ликвидируя застойные явления. Для усиления желчегонного эффекта в раствор можно добавить небольшое количество магния сульфата. Немаловажно, что сульфаты практически не всасываются в кишечнике, что сводит на нет

риск "солевого удара", который иногда случается, если часть солевого раствора (обычного) успеет усвоиться в кишечнике.

Помимо оригинальной нервной регуляции, кишечник имеет ещё одну интересную и важную особенность - своё население. Более 500 видов микроорганизмов проживает в толстом кишечнике; общая масса этой популяции у взрослого человека составляет около трёх килограмм.

Из огромного числа микроорганизмов, непрерывно попадающих в пищеварительный тракт человека, только определенные виды микробов нашли в нем благоприятные условия существования; в процессе длительной эволюции они закрепились в нем и составили его постоянную флору, связанную с организмом тесными связями.

Микробный биоценоз кишечника имеет сложную иерархическую структуру, разнообразные межвидовые взаимосвязи. Эта бесчисленная армия непрерывно совершает огромную работу, направленную не только на переваривание пищи (как считалось ранее); вся популяция кишечных микробов оказывает влияние на иммунный статус организма, в последние годы выявляется все больше подробностей о связи кишечного биоценоза с кровяной, сердечно-сосудистой и другими системами. Становится ясно, что микрофлора кишечника представляет собой своеобразный орган, неотъемлемое звено общего гомеостаза.

Разумеется, изменения состава и свойств кишечной микрофлоры неизбежно влекут отклонения в работе сопредельных систем организма. Нарушениям микробного баланса может способствовать ряд причин - антибактериальная терапия, неадекватная моторика кишечника, особенности питания; в последних исследованиях доказывается связь микробного пейзажа с экологической ситуацией.

Справиться с дисбактериозом кишечника методами современной официальной медицины бывает не всегда просто. В сложные схемы лечения могут входить курсы антибиотиков для подавления патологической микрофлоры, которые сменяются попытками заселить кишечник нужными видами бактерий. При наличии уже сопутствующих нарушений моторики кишечника, его неадекватной выделительной функции восстановить нормальный микробный баланс бывает ещё труднее. Это равносильно проведению ремонта дома во время пожара.

Правильно проведенная процедура шанк-пракшаланы создаёт условия для обновления микрофлоры, приближенные к ситуации новорожденного: кишечник только что родившегося младенца стерилен и при условии правильного кормления заселяется как раз "правильной" мик-

рофлорой. Микробное население кишечника взрослого можно подразделить на две большие популяции - просветная, живущая в просвете кишечника, и пристеночная, обитающая в слизи, покрывающей ворсины кишечного эпителия. Эти две категории различаются функциями, свойствами и "национальным составом". Первый, просветный пул микробов процедурой шанк-пракшаланы удаляется радикально; второй, обитающий в пристеночной слизи, сохраняется. То есть кишечник, хотя и не приобретает стерильность младенческого, все же становится благоприятной средой для формирования нормальной микрофлоры почти "с нуля" - при условии правильного последующего питания.

По окончании процедуры важно помнить о правильном "постпракшаланном питании". Период, в который необходимо придерживаться диетического режима, в разных источниках варьирует от одного дня до недели; истина же, как всегда, находится где-то посередине. Заселение кишечника нужными ему микроорганизмами требует исключения белковой пищи в течение трех-четырех дней. Углеводно-жировое питание даст субстрат, необходимый для роста мо-

лочнокислых и бифидо-бактерий, составляющей основу здоровой микрофлоры кишечника.

По отношению ко всем методикам хатха-йоги можно сказать, что, примененные правильно и в нужной ситуации, они могут оказать мощное оздоровительное воздействие, иной раз превосходящее самые смелые ожидания. Проведенные неправильно, а тем более - при наличии противопоказаний, техники и очистительные крийи хатха-йоги способны нанести столь же существенный урон.

Проведение шанк-пракшаланы противопоказано при любых острых и обострениях хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, спаечных процессах в брюшной полости, кишечных и желудочных кровотечениях в анамнезе, в период месячных и беременности, при повышенной свертываемости крови. Следует помнить, что шанк-пракшалана оказывает мощное воздействие не только на пищеварительный тракт, но и на весь организм в целом, поэтому перед принятием решения о проведении шанк-пракшаланы весьма желательно проконсультироваться со специалистом по хатха-йоге или аюрведе.

ФЕДЕРАЦИЯ ЙОГИ



МОСКВА

www.kundalini.ru

5-145-045, 959-25-33

залы по Москве,
1 минута от метро

**ПРОБУЙ РАЗНОЕ
- ВЫБИРАЙ СВОЁ**



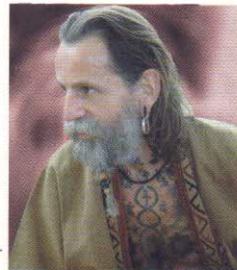
**КУНДАЛИНИ ЙОГА
ХАТХА ЙОГА**

**ТРАЙ ЙОГА
ГОНГ МЕДИТАЦИЯ**

**ГРУППА ДЛЯ ДЕТЕЙ
ЙОГА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ
ПРОГРАММА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

РЕЙНХАРД ГАММЕНТХАЛЛЕР

БИОГРАФИЯ И ИНТЕРВЬЮ



В декабре 2005 года в Кишиневе прошел тренинг-интенсив известного йога из Швейцарии - Рейнхарда Гамментхаллера. Рейнхард практикует по системе Дхирендры Брахмачари 25 лет. Йога в корне изменила его жизнь.

В 27 лет Рейнхард приехал в Индию автостопом в поисках хорошей "травы", но нашел свой истинный путь. Он смог заменить "секс, наркотики и рок-н-ролл" на духовные практики.

О том, как это произошло в его жизни, он рассказал сам.

По просьбе Мастера публикуем его речь практически без изменений.

Я был "плохим мальчиком". Я был хиппи; в моей жизни было много гашиша, приключений и недоразумений. Однако после ряда неприятных событий, я начал осознавать, что такой образ жизни не то, что мне нужно, - и решил заняться йогой. Однажды я рылся в книжном магазине и нашел книги Брахмачари. Я внимательно пролистал книги с асанами и понял, что вполне могу делать простые упражнения, а потом, возможно, когда-нибудь дойду и до сложных вещей. Это было заманчиво, но книги стоили 20 долларов. Это было для меня так много, что сначала я не решился их купить. Несколько дней я думал, а потом все же нашел эту сумму. Я начал сразу выполнять упражнения из раздела сукшма-вьямы и получил очень мощные ощущения. Я вдохновился и начал делать их по два часа в день. Мне очень понравился Гуру -

Дхирендра Брахмачари. Я смотрел на его фото, ощущал положительную энергию и практиковал. Я чувствовал, что он мне помогает. И однажды случилось чудо. В мою дверь позвонил почтальон. Он принес посылку. Представьте себе мое удивление, когда я увидел от кого эта посылка. Там значилось, что посылка из Индии от Дхирендры Брахмачари. А ведь мы с ним тогда еще не встречались. В посылке были книги на английском языке. Переводы Хатха йога Прадипики, Гхеранда Самхита и другие. Я был очень впечатлен. С этого момента я окончательно утвердился в том, что он - мой Гуру. Если вы посмотрите внимательно, вы заметите, что даже мое имя и имя моего учителя состоят из одних и тех же букв.

Но практиковать было трудно. Когда нет денег на жизнь, то не хватает и времени для практики. И я начал



искал, чем бы зарабатывать себе хорошо на жизнь. Мне сказали, что из меня вышел бы неплохой художник или дизайнер. Но для этого надо было учиться. И вдруг нашелся человек, который спонсировал мое обучение. Он давал мне по 900 долларов каждый месяц. Я как бы тратил эти деньги на обучение. Но на самом деле я не учился, а сидел дома и практиковал йогу.

Наконец я поехал в Индию. У меня был индийский журнал, купленный в Швейцарии. Там была фотография дома моего Гуру и адрес. В два часа ночи я прибыл в Дели и направился по этому адресу. Улицы были пустынные. Я позвонил в дверь, но никто не появился. Я испугался, что приехал напрасно. Но через некоторое время раздались звуки шагов и дверь открыл человек. Он пригласил меня в дом и сказал, что меня ждали и для меня готова комната. Это было очень неожиданно. Дхирендры Брахмачари еще не было. Мне сказали, что я должен подождать дней пять. Я поселился в отведенной мне комнате на втором этаже и проводил в ней большую часть времени в напряженном ожидании. И вот однажды я услышал, как в ворота въехала машина. Я выскочил на балкон и прямо под балконом увидел белый мерседес. Дверь его открылась, оттуда показалась нога в старой-престарой сандали. Потом из машины вышел человек весь в белом. Конечно же, я узнал его: он был такой же, как на фото в книге. Учитель вошел в дом. Я слышал, как скрипели ступени лестницы: он поднимался наверх. А потом все затихло. Я был очень возбужден, я думал, вот сейчас с минуты на минуту меня позвонит к Учителю. Но никто меня не звал. И так в тревоге я провел еще целый день, второй, третий. Все это время комната наверху, в которую ушел Гуруджи, была с занавешенными окнами, и он оттуда не выходил. Я был в крайнем замешательстве, когда мне наконец сказали, что Гуру ждет меня. Когда я поднялся в его комнату, я увидел, что там был всего-навсего деревянный помост с покрывалом. По всей видимости, на нем Учитель и практиковал и спал. Я рассказал Учителю, зачем я приехал и что практиковал по его книгам. Он сказал, что счастлив принять меня в качестве ученика. Он посоветовал, что устал от множества пропадают людей, которые учатся кое-как и потом пропадают. Он сказал, что, по его мнению, я буду серьезным учеником. Он чувствует, что я хочу быть йогиним и что у меня есть все шансы стать им.

После нашего общения Брахмачари предложил мне поехать в один из его ашрамов в Mantalai (Jammu&Kashmir). Я, конечно же, согласился. Но я не знал еще, что меня ожидает. Я практиковал сутками, спал всего по три-четыре часа. Было постоянно холодно. Утром я вставал до рассвета. До первой практики было необходимо сделать утреннее омовение и очистительные процедуры. Я обливался ледяной водой, стуча зубами. Первые пранаямы выполнял на рассвете. Вторая практика была в полдень. Третья - на закате, и последняя - в полночь. Только после нее я мог лечь поспать. Все это время я был один - Гуру не появлялся, чтобы дать мне какие-то указания. Я очень переживал, что может быть, я делаю не все правильно, но мне не у кого было спросить. Я узнавал у людей, которые были в ашраме, когда придет Учитель, они мне каждый день обещали - скоро придет. У меня накопилось к нему очень много вопросов, но Гуру все не приезжал. От таких условий жизни я ослаб, и моя практика начала ухудшаться. Не было сил. Мне было просто необходимо больше спать, и у меня возникла мысль, что если я буду иногда пропускать практику, то никто не заметит. Со мной жила только большая белая собака, это была собака моего учителя. Она везде ходила за мной и караулила меня око-

ло двери моей комнаты. В конце концов я понял, что я не смогу проспать практику - эта собака следит за мной. Эта собака и есть мой Гуру.

Я продолжал донимать всех окружающих вопросами, когда же придет мой Гуру. И мне постоянно обещали, что он скоро придет. Я был в негодовании. Как же так, у меня масса вопросов по практике, а его все нет?! Гуру на меня наплевать, решил я. А тут оказалось, что в ашраме есть библиотека, где можно взять прочесть трактаты по йоге - и я нашел там ответы на свои вопросы. Но все равно моя решимость таяла день ото дня, я чувствовал себя совершенно заброшенным.

Прошло около четырех месяцев. И вот однажды местные жители сказали мне, что Гуру уже едет. Я был так рад! Когда Гуру приехал, он опять не мог принять меня сразу. Я ждал целых пять дней. И даже тогда, когда меня пустили наконец к нему, он был слишком занят, чтобы уделить мне достаточно времени, ответить на вопросы. Он спросил лишь: достиг ли я в своей практике состояния, когда можно задерживать дыхание на 3 часа 48 минут? Я был в гневе. Я сказал, что из-за ужасных условий жизни моя практика только ухудшилась. Тогда Гуру поинтересовался у меня, может быть, условия Индии вовсе не для меня? Может быть, мне лучше вернуться в Швейцарию? Я был в шоке. Я убежал, я рвал книги, которые подарил мне Гуру и бросал их в грязь. Я раздобыл гашиш и сел его курить на крыше ашрама. Все могли меня видеть. Мой Гуру страшно не любил, когда кто-то курит. Я нарочно досаждал ему. Он сказал, что если я не прекращу игры с гашишем, то я попаду в такую опасную ситуацию, где он не сможет уже мне помочь. В общем, мы поссорились - и я уехал.

Я думал, что я теперь буду делать все, что захочу. Меня разрывали желания. У меня было какое-то количество денег. Я поехал в Таиланд. Больше всего я хотел женщин, музыку и танцы. Я приехал туда, но вскоре понял, что оказывается, я совсем не хочу ни женщин, ни музыки, ни танцев. Это было странно. Я вернулся в Швейцарию и продолжал курить и вести беспорядочную жизнь.

Но работы у меня не было, денег тоже. И однажды мне это надоело. Я подумал: в Афганистане хорошая трава и мне нужно поехать за ней. Но там шла война. Тогда я поехал в Пакистан. Там тоже была отличная трава. Я набил в сумку 12 кг гашиша и приехал в аэропорт. Конечно же, меня сразу повязали. У них по закону за 6 кг травы - смертная казнь. Так что я не мог надеяться больше ни на что. Я оказался в тюрьме, в комнате битком набитой турками, которых регулярно били до крови. Я просидел там 10 дней. Все это время я молился: просил Гуру простить меня и практиковал йогу. Наконец настал судный день. Меня привели куда-то, посадили. Я сидел, ждал приговор и затравленно смотрел на людей вокруг. И вдруг среди шума и столпотворения появился мой Гуру. Он был как обычно в белой одежде, только выглядел несколько моложе. Он прошел мимо, даже не оглянувшись на меня, и скрылся в комнате, где был судья. Когда меня вызвали, все произошло очень странно. Судья сказал, что я ни в чем не виноват, что со мной все в порядке, подписал какие-то бумаги. В тот же день мне отдали мои вещи и посадили в самолет, который летел в Швейцарию. Вот тут я действительно понял, что все предыдущее было лишь испытанием. После этой истории я с благодарностью вернулся к своему Учителю. Он сказал, что теперь я могу начать по-настоящему учиться".

Ольга Любомирская побывала на семинаре и взяла у Рейнхарда не принужденное интервью

Первое, что меня потрясло при встрече с Рейнхардом, - говорит она, - его удивительно теплый и дружест-

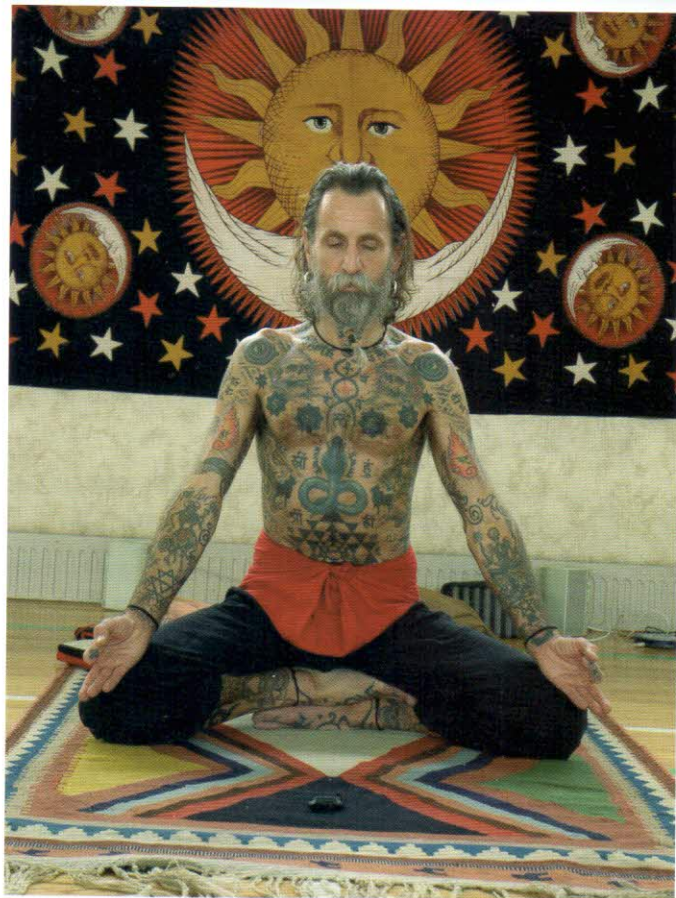
венный взгляд. Кроме того, в свои 53 года он очень жизнерадостный, подвижный и открытый человек. Однако его практика - очень сильная, насыщенная и, можно сказать, экстремальная: бандхи, бхастрики, задержки дыхания, динамические серии, прогибы. Некоторые люди во время задержек дыхания в прогибах не выдерживали такого напряжения: отключались и падали. Глядя на них, Рейнхард спокойно говорил: "Ничего страшного, так люди учатся. На своих ошибках. Никогда не забывайте, что главное - ориентироваться на свои собственные ощущения и вовремя отдыхать". После практики мы пролежали час в шавасане, из которой каждый выходил по степени своей готовности, без специальных сигналов. Мастер в это время сидел над нами, не шевелясь в падмасане (позе лотоса). Во время перебива мне удалось с Рейнхардом о многом поговорить.

- Вы говорите, что травмы и несчастные случаи обычно случаются из-за накопившейся плохой кармы. Ваш учитель - реализованный мастер погиб от несчастного случая. Как это понять?

- Мой Гуру знал, что это случится. Перед вылетом он предупредил тех, кто был рядом, что он в это место никогда уже не вернется. По-видимому, это было его сознательное решение. Он многим говорил, что его дела окончены.

- Но у него остались ученики, книга, которую он не дописал. Как же он решил уйти, оставив все это незавершенным?

- Может быть, он это сделал нарочно, чтобы оттолкнуть от себя тех, кто мог извратить его учение и злоупотребить им. Он мог выбрать уход как его Гуру - Махариши Картикея - уйти в самадхи в кругу учеников, мог взять пистолет и застрелиться. Это в конечном счете - не важно. Мой Гуру учил меня всегда изнутри. Он помогал мне практиковать и до нашей первой встречи в Дели и после того, как самолет разбился. Это деликатный вопрос, но моя связь с учителем, как я теперь понимаю, никак не зависит от того, есть он в физическом теле или нет. Что же касается недописанной книги, Гуру говорил, что те, кто освоит материал первой и второй книг, получают знание третьей автоматически внутри себя. Я готов написать эту третью книгу. Я даже планирую написать книгу, в которой будет и сукшма-вьяяма, и асаны, и пранаяма с мудрами. Дело только во времени.



- А что Дхирендра Брахмачари не оставил после себя приемника официально, и у него нет никого из учеников, кто мог бы продолжать его линию в Индии?

- Я не знаю таких.

- Что случилось с многочисленными ашрамами по всей стране, в которых он преподавал?

- Их при жизни финансировала Индира Ганди. После того, как Дхирендра Брахмачари разбился, появилось множество претендентов на имущество этих ашрамов. Внезапно появились многочисленные гурубхай (ученики того же учителя) и даже якобы родственники, которые претендовали на все это. Возникли проблемы. Тогда правительство вмешалось. Имущество конфисковали, ашрамы закрыли, личный дом опечатали. Позже ашрамы пострадали от разрушений.

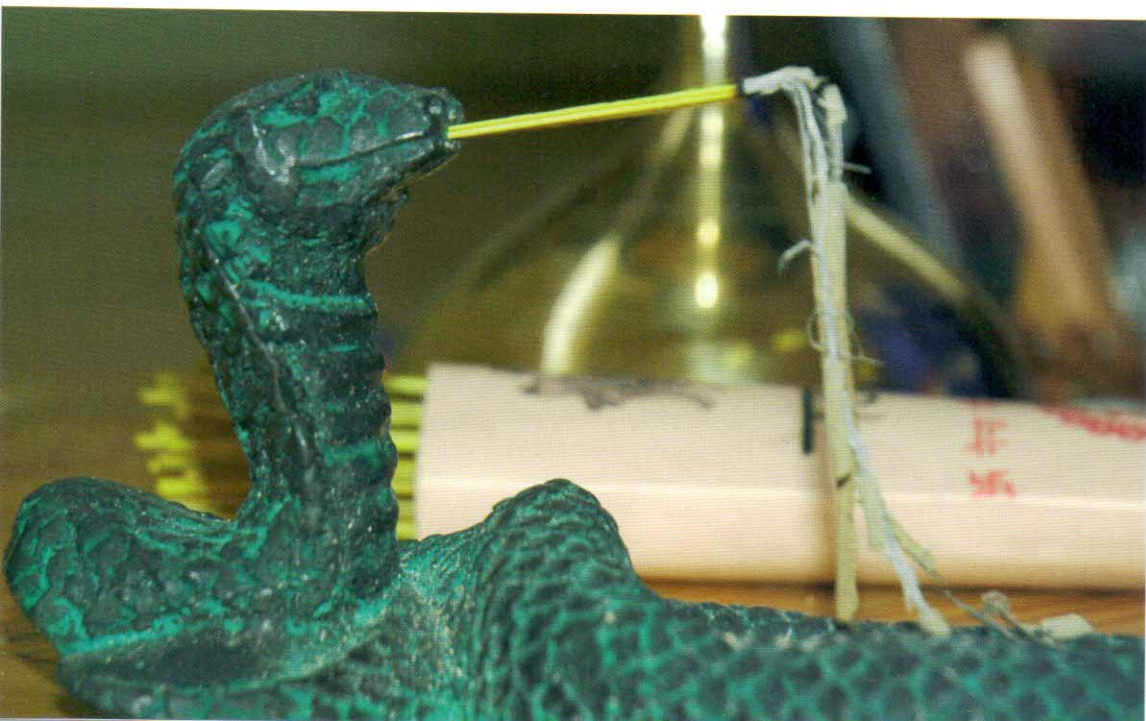
- Бал Мукунд Сингх работает в государственном учреждении, институте йоги имени Морарджи Десаи. Он позиционируется как единственный официальный продолжатель линии Д.Брахмачари. Почему?

- Здесь важную роль сыграло то, что он являлся победителем йога-чемпионатов.

- Кстати, как вы относитесь к йога-спорту?

- Я думаю, что это извращение йоги. Просто это напоминает асаны. Но сам смысл - я могу больше, я могу сильнее, чем другой - это против духа йоги.

- Но ведь это вышло из давнего обычая в Индии. Там регулярно проводятся фестивали, где в программу входят публичные показы асан и оп-



ределяется победитель. Может быть, это хорошо для популяризации йоги?

- Я думаю, это профанация йоги. В Индии на каждом углу можно встретить обманщиков в оранжевых одеждах, которые сидят, засунув ноги за голову. И за это шоу собирают деньги. Но это же не имеет никакого отношения к йоге. Для начала может быть полезно освоить трудные асаны. Но, к сожалению, здесь скрыта ловушка. Получая награду за асаны в виде медалей или денег, человек чувствует себя звездой. Его это растет. И он получает результат, противоположный йоге.

- Рейнхард, у вас столько татуировок... На животе - Шри-янтра, на спине - Богиня Мать с трезубцем в одной руке и черепом - в другой. Вы не боитесь, что Богиня Мать разгневется на такое изображение?

- Шри-янтра с центром на моем пупке существует уже много времени, и я ее очень люблю. Моему животу хорошо - и Богиня Мать меня тоже любит.

- Расскажите, пожалуйста, о своем опыте поднятия кундалини...

- Опыт есть, но подробности касаются только меня и моего Гуру. Тот, кто публично рассказывает о поднятии кундалини, как правило, находится в самом начале пути. И дальше перестает развиваться. А тот, кто действительно чего-то достиг, об этом не говорит. Могу сказать только то, что те первые ступени, которые я прошел, полностью совпадают с первоисточниками. Поэтому я вижу, что я на правильном пути и верю, что неустанно практикую с поддерживающей Гуру, буду верно двигаться дальше.

- Рейнхард, почему Вы начали заниматься йогой? Менялась ли ваша мотивация за 25 лет практики?

- Конечно, менялась, как и у всех. А начал я практиковать только ради здоровья. До йоги я вел совершенно дикий образ жизни. Ну, как у многих тогда: секс, наркотики, рок-н-ролл. К 27 годам я разрушил свое тело изрядно. И у меня был очень простой выбор. Или убить себя совсем или изменить стиль своей жизни в корне.

- В книге Андре Ван Лисбета "Пранаяма" есть рассказ о том, как Дхирендра Брахмачари приехал в Москву учить русских космонавтов йоге. Он ходил зимой в легкой одежде, комментируя это тем, что у него есть внутреннее тепло. Какие техники он использовал для того, чтобы добиться этого и владеете ли Вы такими же качествами?

- Мой Гуруджи был реализованным мастером. Это совершенно точно. А, как известно из писаний, тот, кто достиг самадхи, достиг при этом состояния недвойственности. В том числе и стал равнодушен к таким крайностям, как тепло и холод. Я думаю, что он не зависел от условий окружающей среды именно поэтому, а не потому что практиковал специально пранаяму. Во всяком случае, мне он таких техник не передавал. Я мерзну меньше, чем обычные люди, потому что в моей практике много мудр и бандх, высвобождающих тепло из солнечного сплетения. Но этого мало, я все же еще не идеально морозоустойчив.

- Вы много используете в практике асан выпячивание живота на задержке дыхания. Зачем?

- Это обратная сторона уддияна-бандхи. Называется тадаги-мудра. На задержке вдоха усилием мышц пресса живот выпячивается наружу. Энергия опускается в живот и концентрируется в области солнечного сплетения. Чередуя тадаги-мудру и уддияна-бандху, йоги эффективно разжигают пищеварительный огонь и выжигают с его помощью из тела все яды.

- Вы говорили на семинаре, что считаете необходимым для женщин практиковать перевернутые асаны во время месячных очищений. Это противоречит тем сведениям, которые имелись у нас до сих пор. Не может ли быть от этого вреда? Ведь в эти дни апана активно течет вниз и организм чистится. Что Вы скажете о бандхах? Можно ли практиковать в критические дни мула-бандху и уддияна-бандху?

- Конечно, можно и нужно. Вреда никакого нет. Как йог не должен терять свое семя, должен для духовных целей сохранять и накапливать оджас, так и женщина, практикующая йогу, не должна терять энергию, которая уходит наружу при месячных. Менструальная кровь - очень ценный продукт, и терять его - истинное преступление для практики. Что же касается апаны, так йога в том и состоит, чтобы поднять апану, опустить прану. И когда они встречаются, происходит ядерная реакция в тонком теле, которая пробуждает кундалини.

- Мы практикуем на занятиях достаточно простые асаны, в которых много бандх. Вы говорите, этого достаточно для накопления энергии и для пробуждения кундалини? Так есть ли смысл усложнять практику и делать трудные асаны?

- С одной стороны, если выполнять сложные асаны, о можно получить их специальные эффекты. Но, с другой стороны не стоит этим увлекаться. Даже если вы выполняете сто разнообразных асан повышенной сложности, но ваша кундалини спит, то вы не приближаетесь к цели йоги, а отдаляетесь от нее.

- Как вы научились делать кхечари-мудру? Брахмачари давал ли какие-нибудь указания?

- Да это особая история. Я, когда занимался еще по книгам самостоятельно (в Гхеранда Самхите написано об этой мудре), нашел подробности о том, как подрезают узелочку языка и начал делать, как было написано. Взял маленький ножичек у моей матери и приготовил рекоменду-

КУНДАЛИНИ ЙОГА

с Сат Митар Каур (Даша)

снятие стресса, депрессии
достижение спокойствия ума
душевного равновесия
исцеление организма
составление индивидуальных программ
рекомендации по диете
проведение интенсивных тренингов

Даша - квалифицированный учитель и целитель. Преполагает йогу с 2002 года. Прошла учительские тренинги 1-го, 2-го уровней в Европе по системе Международной организации I.K.Y.T.A. Проводит сеансы целительства Сат Нам Расаян

Расписание занятий

Четверг
с 20.00 до 22.00
Суббота
с 12.00 до 14.00
В 14.00 - детская йога
(4-7 лет)!!!
м. Савеловская,
ул. Новослободская, 71

тел: 517-2112



емую смесь из черной соли и прочих ингредиентов. Каждый день я подрезал тонкую перепонку под языком и присыпал порошком. Примерно четыре месяца. И вот как-то ночью мой Гуру пришел ко мне во сне и сказал, что уже достаточно.

- Я знаю, что не во всех школах йоги язык подрезают. Некоторые мои знакомые обошлись без этого.

- У разных людей разное строение языка. Есть лягушачий язык, есть коровий и другие. В зависимости от формы и прикрепления языка компетентный гуру дает разные способы освоения этой мудры. Не всем обязательно подрезать язык. Есть еще разные упражнения для каждого индивидуально. Так вот, когда я первый раз встретился в Дели со своим Учителем наяву, я очень хотел показать ему все свои достижения: асаны, пранаямы, но это все его не заинтересовало. Он лишь попросил показать ему, как я делаю кхечари. Мне кажется, все время моей практики и всю жизнь до нашей первой встречи он следил за мною и руководил мною. Я выполняю кхечари во всех упражнениях, которые делаю.

- Как же Вы считаете, что учитель руководил всей Вашей предыдущей жизнью, если Вы всю молодость курили гашиш?

- Но ведь если бы я не курил его, я, может быть, и не доехал до Индии. Ведь я не имел на это денег. Я поехал в Индию автостопом, так как я знал, что по пути в Афганистане, в Пакистане, да и в самой Индии много очень хорошего гашиша.

- Практикуете ли Вы мантры, занимаясь с учениками и в своей личной практике?

- Я не люблю петь с группой. Считаю, что это получается не очень хорошо у меня. Но внутреннюю практику для себя я выполняю. Той мантры, что дал мне Гуру.

- Вы показали очень много упражнений на наших совместных занятиях, многих из них нет в книгах Дхирендры Брахмачари. Это уже ваши самостоятельные наработки?

- Нет, я ничего не придумывал. В книги вошло совсем не все, что знает мой Учитель. Я получил от него значительно больше. Он и сейчас продолжает меня учить.

- Как составить из этих упражнений комплекс лично для себя?

- Поскольку Вы не можете заниматься постоянно со мной, вам следует смотреть книги Дхирендры Брахмачари. Там описаны эффекты каждого упражнения. Зная свои проблемы, вы подберете техники по книге для себя.

- Следующий вопрос касается одной из ниям, шивара пранидханы. Вы делаете йогу для себя или ...?

- Когда я занимался йогой вначале, я делал это только для себя. У меня была цель - изменить свою жизнь. Восстановить здоровье. Я был тогда очень слаб. Но со временем, я наработал такое количество энергии, что она перестала мешаться в пределы обычного, человеческого. Я стал продолжать делать все то же, но посвящая достижения Богу. Бог находится везде, в том числе внутри каждого из нас.

- Какому именно Богу Вы посвящаете свою йогу? Я вижу, Вы так любите Шакти, может быть, вы представляете внутри себя Кали?

- В начале своего пути я очень боялся Кали. Я считал, что она разрушительница. Я думал, что Шива опасен, но Кали еще опаснее. Я с доверием относился к Вишну. Он казался мне таким дружелюбным и мирным. В моем представлении он должен быть в белых одеждах, как мой Гуру. Я стал одеваться во все белое. Даже мои ботинки были белыми. Но я устал стирать свои вещи. Они так быстро пачкались. В общем, я решил, что с белым что-то не так. Тогда я понял, что белое - это не для меня. Затем я пытался понять Буддизм и ходил во всем желтом, даже ботинки и трусы носил желтые. Мои друзья решили, что я окончательно свихнулся. Потом я подружился с Шивой. Мы даже как-то сделали с другом Шива-пуджу. Обмазались с пеплом с головы до ног, даже шивалингам у нас был. И мы пили пан (напиток на основе гашиша с молоком). В тот период я даже вернулся на некоторое время к курению марихуаны. Ведь Шива ее очень любит. Но это продолжалось недолго. В конце концов я понял, что меня больше всего устраивает идея единства Шивы и Шакти. В связи с этим в моем окружении, да и в одежде давно преобладают красный и черный цвета.

- Существует мнение, что новичкам в йоге не следует давать задержки дыхания. А если не все в порядке со здоровьем, особенно с сердцем, то это может быть даже опасно. На Ваших занятиях в упражнениях сукшма-вьяямы достаточно много задержек. У людей на первом этапе может кружиться голова. И мы даже наблюдали случаи, когда люди падали. Не опасно ли это?

- В начале каждого дня семинара я предупреждаю, что вы должны внимательно следить за своим самочувствием и дозировать нагрузку и длину задержек. Это научит Вас контролировать над собой и своей физиологией. Но люди часто бывают жадными. Они стремятся делать сильнее, дольше во что бы то ни было. Такие люди и падают. Травм от этого не бывает. Просто они учатся таким путем. Это особенность некоторых людей. Когда я начал преподавать и такое падение случилось впервые, я был в шоке и очень испугался. Но ничего страшного не было. Упавшая женщина очнулась, она оглядывалась, улыбалась и не понимала, где она находится. Она благополучно продолжает заниматься и очень любит йогу.

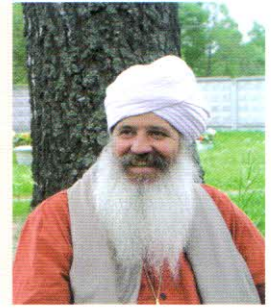
Фото Андрея Шушвалюка

Мы надеемся увидеть Рейнхарда на Конференции нашего журнала в Крыму, также ведутся переговоры о цикле его семинаров в Киеве и Москве



КАРТА СИНГХ: ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ЙОГА?

В декабре 2005 года в новом клубе йоги "Сат Нам" прошел семинар для будущих преподавателей кундалини йоги и несколько тематических мастер-классов. Вот уже 11 лет основатель Французской Федерации Кундалини Йоги Карта Сингх Хальса приезжает в Москву и наряду с интенсивами и ребефингом обязательно поводит специальные женские классы. Мы решили взять у него интервью и задать несколько вопросов.



- В чем специфика кундалини йоги вообще и кундалини йоги школы Йоги Бхаджана в частности?

Это йога для эпохи Водолея, йога для людей, имеющих семью, работу, обязанности перед другими людьми. Для людей, ведущих активный образ жизни. Одновременно с этим они понимают необходимость не потерять себя, свою энергию, внутренний покой и гармонию.

Корни кундалини йоги уходят в тантрическую традицию. Это учение о взаимодействиях полярностей, абсолютно разных сил, мужского и женского, активного и пассивного начал. Это йога осознанного отношения ко всему, к себе, к жизни. Она работает через тело, а не с телом. Представьте себе, что существует способ выполнения изнурительных упражнений без внутреннего напряжения, со спокойным дыханием, в медитативном состоянии ума. Мы можем научиться быть спокойными и устойчивыми в бурном море житейских проблем, как опытный серфингист на гребне стремительной волны. Стресс-менеджмент - одно из самых очевидных прикладных применений кундалини йоги в современном мире. Мы учимся создавать такое напряжение внутри, которое может противостоять натиску стресса извне. Мы готовим свой ум к нейтральному состоянию, когда при учете всех за и против мы способны принимать взвешенные решения, опираясь не только на знания и логику, но и на интуицию. Йоги Бхаджан говорил, что в переходный период от эпохи Рыб к эпохе Водолея у людей будет развиваться система сверхчувственного восприятия ("Self-sensory system"), которая позволит людям жить в столь непростое время, развивая доверие к себе, своим ощущениям, своей интуиции и чувствуя потребности других людей. Мы все оснащены прекрасно настроенным компасом, показывающим, в каком направлении находится правильное решение в каждой ситуации. Просто мы не привыкли им пользоваться и по-прежнему плывем в бурном море житейских волн как на лодке, вместо того чтобы осознать, что в нашем распоряжении современный лайнер, со множеством перwokлассных навигационных приборов. Из-за того, что с детства нас убеждали, что мы ничего не должны решать сами за себя, мы привыкли отказываться от доверия к самим себе и к ветру, дующего в наши паруса. Данная школа кундалини йоги имеет связь с Традицией Сикхской Дхармы. Она предполагает особый стиль жизни: ответственность, чистота мыслей, верность своему слову. Технология йоги применима в разных областях жизни: в творчестве, семейной жизни, взаимоотношениях, личном развитии. Это наука и искусство, основанное на криях. Это комбинация звука, ритма и дыхания.

- Что практически дает человеку опыт поднятия кундалини?

Позволяет открыть доступ к бесконечному творческому потенциалу и достичь своего предназначения. Жить осознанно, нести ответственность за свою семью, поддерживать себя на высоте, возвышать других, служить человечеству. Баланс физического, ментального и духовного здоровья -

это результат овладения своей энергией. Реабилитация чувства самоидентификации, уверенности, благородства, красоты и силы.

- На своих занятиях Вы часто подчеркиваете роль женщины в переходный период к эпохе Водолея. Чем отличаются задачи женщины в наше время от задач прошлого века?

Овладение энергией кундалини основано на уважении к Шакти, женской ипостаси энергии. Женщина дает жизнь, поддерживает мир и понимает потребности своего окружения. Она воплощение любви, созидания. Мужчина в большей степени нацелен на завоевание, на признание своей силы. Женщина олицетворяет принцип заботы, мира, процветания для всех. Сияющая женщина - это женщина, сознающая свою силу, активно участвующая в жизни, объединившая в своей жизни оба полярных аспекта - инь и ян. Можно сказать, что мужчины и женщины - как люди с разных планет - Марса и Венеры. Мы говорим на разных языках, мы стремимся к разным целям, и задача современной женщины - примирение этих полярных энергий.

В эпоху Рыб женщина играла второстепенную роль в обществе; мужчины создавали законы, основанные на мужском мировосприятии, на подавлении воли женщин и использовании их силы. Задача женщины состоит не в мести или бунте против несправедливого отношения, но в примирении противоположных взглядов на мир, в утверждении принципов взаимоуважения и согласия. В будущем во многих странах мира появится больше женщин-лидеров, занимающих ключевые посты в государственных и бизнес структурах. Женщины могут и должны повлиять на изменения в политике, образовании, на отношение к природе и к планете в целом.

Йоги Бхаджан говорил, что энергетически женщина в 16 раз сильнее мужчины, у нее в 16 раз ярче сияет аура, она способна делать 6 дел одновременно; единственное, чего у нее в 16 раз меньше, чем у мужчины, - это уверенности в себе. Поэтому женщины особенно нуждаются в развитии интуиции и чувства самоуважения и самодостаточности. Существуют базовые потребности мужчины и женщины, которые должны учитываться во взаимоотношениях. Эти пирамиды потребностей различны на нижних уровнях и практически идентичны на высших. Они соответствуют уровням чакр. Для успешного развития взаимоотношений люди должны учитывать разницу в своих базовых потребностях и уметь заботиться о себе и о других.

ОСНОВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ЖЕНЩИНЫ	ОСНОВНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ МУЖЧИНЫ
1. Забота	1. Доверие, верить в него
2. Принимание	2. Быть принятым сексуально
3. Ценить по достоинству	3. Уважение
4. Преданность	4. Восхищение
5. Поддержка	5. Одобрение
6. Подстраховка/утешение	6. Воодушевление
7. Безусловная любовь	7. Безусловная любовь

На своих занятиях Карта Сингх всегда подчеркивает необходимость для женщин в объединении усилий, в заботе друг о друге и понимании. Женщины могут создать между собой атмосферу сестринского отношения, помочь друг другу восстановиться после жизненных трудностей и создать новый стиль взаимоотношений, свободный от соперничества и неискренности, а затем распространить новый опыт на свои отношения с миром.

- Какие изменения происходят в жизни человека, поднявшего кундалини?

А какие изменения повлекло за собой такое явление, как изобретение ядерного реактора? Прежде всего, возрастает ответственность за свои действия и мысли. Человек начинает чувствовать свой внутренний потенциал, свое влияние на окружающих, видит причинно-следственные связи. Как сказано в поэме Гуру Нанак "Джап Джи", "стремление к богатству и сверхъестественным силам уводит от истинного пути..." Поэтому мы не стремимся к скорейшему подъему Кундалини-Шакти с помощью увеличения интенсивности занятий йогой и медитациями. Соблюдение принципов постепенности и разумности, не причинения вреда - в том числе и себе, смирение и честность с самим собой, дисциплина - вот лучшие друзья на пути к развитию и раскрытию своего потенциала. Подъем энергии от чакры к чакре открывает новые планы сознания. И любые проблемы и загрязнения, дремавшие в подсознании, выплывают наружу. Подъем энергии заставит лицом к лицу столкнуться со своими страхами, заблуждениями, ограничениями для того, чтобы человек мог заново прожить и осознать все свои ошибки, отдаляющие его от Божественного сознания, изначально ему присущего.

Йоги Бхаджан говорил: "Мы не люди, которые должны стать духовными. Мы изначально духовные существа, приобретающие опыт человеческого существования".

Вот почему так важно найти Учителя, наставника, который находится на Пути и который уже имеет опыт прохождения через собственные ограничения. Это важно, так как гордыня и самонадеянность могут существенно исказить действительную картину происходящего с практикующим.

Мы говорим о "Золотой Цепи", предающей Учение от учителя к ученику, об уважении к Шакти, Божественной Матери, о мудрости, помогающей продвигаться по Пути наиболее оптимальным образом. Любая экзальтация, видения, необычные ощущения - частые следствия подъема и увеличения уровня энергии, но они являются не самоцелью, а лишь побочным продуктом очищения каналов и чакр. Для успешной практики также необходимо стараться общаться с людьми, которые практикуют ту же духовную дисциплину. Это может поддерживать мотивацию и создает поле коллективной поддержки. Такое сообщество называется Сангат. У буддистов залогом успеха служит принятие прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. Это три великих составляющих успеха. И подъем Кундалини сам по себе не гарантирует достижения устойчивого просветленного состояния сознания. Устремленность, постоянство в практике, терпение, чистота мыслей, преданность - эти понятия ценны как в обычной жизни, так и в духовной практике.

Интервью взяла Кузьмичева Наталья, председатель Ассоциации Преподавателей Кундалини Йоги в России, директор Йога Клуба "Сат Нам".



Гуру Сахай Сингх

целитель и учитель из Германии

С 12 по 16 июля в Подмосковье

проведет ретрит Сат Нам Расаян

«Процветание»

Сат Нам Расаян - медитативное целительное искусство, которому в древности учили тайно и в молчании.

Этот ретрит - время, посвященное себе для того, чтобы:

Расширить рамки своего сознания

Открыть новые возможности в жизни

Снять внутренние блоки, мешающие жить в процветании

Глубоко исцелять

Перезарядить организм

Программа ретрита:

Утренние садханы

Интенсивные медитации

Практика Сат Нам Расаян

Подготовительная диета и медитация обязательны!

Читайте интервью о прошлом ретрите в №3(11) журнала «Йога»



тел: 517 2112

www.satnam.ru

www.kundaliniyoga.ru

YOGA

журналъ славянского dZENa



YOGA-студия Андрея Сидерского

г. Киев, ул Краснопартизанская, 14-б
тел.: +38044 270-44-20, 270-46-78, 270-46-80
www.yoga-studio.org, e-mail: studio@yora.info

новости и бесплатная рассылка
журнал, интернет-магазин
организация семинаров

www.yora.info
журналъ славянского dZENa



УСЛОВИЯ ПОДГОТОВКИ К ПРАКТИКЕ

Начало в N 4 за 2005

Леонид Гарценштейн

ВТОРОЙ ЦИКЛ

Для того чтобы полноценно понять выполнение движений во втором цикле, необходимо иметь отчётливое представление о существовании энергоструктуры человека.

По одной из версий считается что в человеческом теле существуют около 72000 энергетических каналов (Нади). Когда мы приходим в этот мир и находимся в состоянии внутриутробного развития все питательные и выделительные функции осуществляются через пуповину, которой мы связаны с матерью. В течении первых 4-х месяцев нашего развития в утробе матери создаются пять пран. В первый и второй месяцы, мы живем на материнской пране. К третьему месяцу создаётся наш собственный накопитель праны, а затем и собственный генератор. Начиная с четвёртого месяца в физическое тело входит атма или душа. До этого момента мы составляем просто часть тела матери. Индивидуальная душа или дживатма находится в четырёх состояниях: бодрствование (сознательное), сновидение (подсознательное), глубокий сон (бессознательное), трансцендентальное состояние (сверхсознательное). Во всех этих состояниях прана продолжает действовать вне зависимости от того осознаём мы это или нет, иначе бы мы просто умерли. Этот факт слишком очевиден. После рождения мы забываем о том что все жизненные силы и сам процесс поддерживался через пупочный центр, теперь же когда мы вновь пытаемся восстановить в себе механизм заложенный с момента рождения самой природой, необходимо не просто осознать, а глубоко уверовать в наличие жизненной силы функционирующей и распространяющейся из области пупка по энергетическим каналам. На расстоянии приблизительно 30-ти сантиметров распространяется наше эфирное тело. Создатели определенного типа фотографий, супруги Кирлиан позволили визуально увидеть эфирное тело или ауру человека. Изучение свечения ауры позволило диагностировать состояние человека. В "Гхеранда - Самхита" (шлока 1.20, 1.21) есть рекомендация: "Тесно прижми узел пупа к позво-

ночнику (втягивая живот) 100 раз. Это - Агни-сара Дхаути, которая приносит йогину успех в йоге, устраняет болезни желудка и усиливает огонь пищеварения. ... выполнением ее несомненно достигается сияющее божественное тело". Здесь же уместно отметить о наличии кундалини, символически изображаемой в виде змеи, свернутой в 3 с половиной витка и трех основных каналах (Нади): Сушумна, Ида и Пингала, а также о пересечениях в волнообразном движении энергии в чакрах, которые являются энергетическими вихрями, расположенными на разных уровнях: от копчика до макушки!

Общаясь со своим телом мы начинаем с грубого физического уровня. Затем используя концентрацию внимания на определённых частях или органах мы переходим на психофизический уровень, а научившись управлять дыханием - праной, мы апеллируем к энергетическому уровню. Таким образом изменяя качество восприятия себя и жизни в целом. Это замечательная цель ради которой есть смысл практиковать. В присутствии Праны в вашем теле придётся поверить, опираясь на уже имеющийся опыт других адептов Йоги, но если вы будете упорны в своей практике и она будет согласована с канонами, рано или поздно существование праны в вашем теле станет столь очевидным, что вам не понадобится дополнительных внешних подтверждающих источников. Но без веры в праническое, жизнеобеспечивающее начало тонкой энергосоставляющей структуры мы успеха не добьемся. Вы должны не только верить, но и в меру своих способностей визуализировать направленное движение праны по необходимому пути для обеспечения желаемого целевого эффекта.

Итак. Обращаем внимание на пупочный центр. Напоминаю, центр из которого исходят энергетические каналы. Движение руками будут направляться к пупку. Они должны быть плавными, текучими и без остановок.

Основная стойка - ноги чуть шире плеч, внутренние стороны стоп параллельны. На фазе вдоха и выдоха присутствует осознание некоторого объема энергии - праны, которым мы манипулируем соответственно движениям рук.

Итак:

Вдох: руки развёрнутые ладонями к небу движутся вверх и на встречу друг другу. Ладони мягкие, пальцы без напряжения. В конечной фазе этого движения разворачиваем кисти ладонями вниз сгибая запястья. Представьте себе перевернутое ведро. Тогда кисти и ладони представляют из себя дно "емкости", а предплечья ее боковые стенки. (фото 1.)



Фото 1

Выдох: синхронизируя скорость движение рук с длительностью дыхания, опускаем руки локтями вниз, одновременно медленно приседаем с ровной, вертикальной спиной. (Фото 2.) В конечной фазе "емкость" - руки опускаются и переворачиваются ладонями вверх и мы полностью заканчиваем приседание. Спина остается ровной. (Фото 3.)



Фото 2

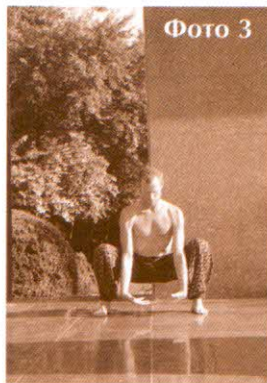


Фото 3

Вдох: В начальной фазе встаем с ровной спиной, руки остаются в прежнем положении. Когда ноги полностью выпрямились, руки выводятся вперед на уровень пупка, ладонями к себе. (Фото 4 и 5.) В конечной фазе вдоха с движением рук назад и горизонтально приводим ладони к пупку. Одновременно с этим рас-

слабляем живот и прогибаемся в спине назад, представляя что мы макушкой тянемся к копчику. (Фото 6.)



Фото 4



Фото 5



Фото 6

Выдох: Разворачиваем ладони вперед, поднимая кисти пальцами наверх. Руки движутся горизонтально вперед от пупка до уровня солнечного сплетения. Одновременно с этим движением, корпус мягко сгибается вперед, это движение синхронизируется с длительностью выдоха и выполняется без

напряжения. Движения корпусом назад на вдохе и вперед на выдохе должны носить характер вытяжения, а не сжатия. (Фото 7 и 8.)



Фото 7



Фото 8

Вдох: Полностью повторяем движения на предыдущем вдохе. (Фото 6.)

Выдох: Локти остаются на месте, кисти движутся горизонтально каждая в свою сторону: влево и вправо до выпрямления рук. Движение корпусом такое же как в предыдущем выдохе (Фото 9.)



Фото 9



Фото 10



Фото 11

Вдох: Разворачиваем ладони к себе, пальцами вперед и приводим кисти к пупку. Движение корпусом такое же как в предыдущем вдохе. (Фото 10 и 11.)

Выдох: Локти остаются на месте, ладони разворачиваются назад, кисти направлены пальцами вниз. Выпрямляем руки горизонтально назад. Движение корпусом такое же как в предыдущем выдохе. (Фото 12 и 13.)



Фото 12



Фото 13

Вдох: Разворачиваем ладони вперед, кисти направлены пальцами вниз. Приводим ладони к спине, локти держим высоко. Коснувшись тела основанием ладоней у больших пальцев на уровне почек, проводим их с небольшим давлением по краю ребер вперед и наверх к солнечному сплетению. Этим движением мы стимулируем рецепторы соответствующие внутренним органам. Дойдя до солнечного сплетения, основания ладоней соединяются, раскрытые кисти образуют небольшую чашу, ладони развернуты к небу и движутся вдоль предполагаемой центральной оси вертикально до полного выпрямления наверх. Здесь важно рассчитать скорость движения рук так, чтобы она с самого начала и до

конца движения совпадала с длительностью вдоха. Пальцы переплетаем, ладони переворачиваем к небу. Движение корпусом такое же как в предыдущем вдохе. (Фото 14, 15, 16, 17 и 18.)



Фото 14



Фото 15



Фото 16



Фото 17



Фото 18



Фото 19



Фото 20

Выдох: Здесь акцент делается на проработку корпуса в боковой проекции. Смещаем таз вправо и наверх, оставляя его строго в боковой проекции. Соответствующей стороной ребер надвигаемся на подвздошную поверхность тазовой кости, боковые мышцы при этом сокращаются и создают опорный фундамент для качественного вытяжения противоположной стороны корпуса. Шея и голова повернуты вправо и через 1 секунду разворачиваем голову влево, не отклоняя шею назад или вперед и заканчивая выдох, дотягиваем руки и лопатки вбок и наверх. (Фото 19 и 20.)

Вдох: Меняем положение корпуса, приподнимаясь вертикально. При этом обращаем внимание на отсутствие напряжения в грудной клетке на уровне солнечного сплетения. Положение головы не меняем. (Фото 21)

Выдох: Прodelываем те же самые движения корпусом и головой только в левую сторону. (Фото 22, 23.). Количество повторений четное, по желанию 2-3 раза.



Фото 21



Фото 22



Фото 23

Вдох: По окончании цикла движений в бок, разворачиваем руки, соединяя тыльные стороны ладоней, пальцы направлены вверх. (Фото 17.) Делаем резкий короткий вдох.

Выдох: Этот выдох необходимо сделать самым длинным. Движения рук по окружности вниз, с одновременным приседанием, ладони смотрят в сторону движения рук. Затем приподнимаясь, приводим руки к области пупка. Локти сгибая отводим немного назад, ладони разворачиваем вперед. Далее руки движутся накрест вниз и вперед выполняя при этом тотальный выдох с сокращением мышц ануса, приведением живота к спине и сужением грудной клетки. Отслеживаем малейшие ощущения в ладонях, это могут быть волнообразные, температурные проявления, пульсация или мурашки. (Фото 25, 26, 27, 28.)



В начале мы отрабатываем все оговоренные выше направления внимания, но в последствии, когда все включения будут доведены до автоматизма, следует внедрить следующий фрагмент: на вдохе все органы, мышцы, сухожилия и суставы в районе таза, а также низ живота необходимо расслабить и опуская вниз представить себе заполнение "сферы" (по типу дна чугунного казана). На выдохе начиная с приведения в тонус мышц ануса, сжимая мышцы малого таза, поднимаем органы вверх и подтягиваем к спине низ живота, представляя заполнение сферы по типу "парашюта". Это подготовка к выполнению Мула и Уддияна бандх на физическом уровне. Далее, опять же таки при условии, что все движения доведены до автоматизма, удерживаем внимание в центре живота: на вдохе с ощущением наполнения праной, на выдохе представляя удаление всех токсичных веществ. Повторяем весь цикл 3 раза.

Фото Андрея Шушалока

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ УПРАЖНЕНИЯ:

1. **МОЩНЫЙ ОЧИСТИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ОТ ТОКСИЧНЫХ ПРОДУКТОВ ГАЗООБМЕНА.**
2. **МЯГКАЯ ПОДГОТОВКА ВСЕГО ПОЗВОНОЧНИКА К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.**
3. **РЕГУЛИРУЕТСЯ ВАТА ДОША, ЧТО БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ КОСТЕЙ И КОСНОГО МОЗГА.**
4. **ПОВЫШАЕТСЯ ОСТРОТА ВОСПРИЯТИЯ И СЕНСОРНЫЕ КАЧЕСТВА.**
5. **АКТИВИЗИРУЕТСЯ НАБХИ МАРМА (ПУПОЧНЫЙ ЦЕНТР), ЧТО СПОСОБСТВУЕТ БИОСТИМУЛИРУЮЩЕМУ ЭФФЕКТУ ВСЕГО ТЕЛА.**
6. **ПРОИСХОДИТ ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ МУЛА И УДДИАНА БАНДХ.**
7. **ПРОРАБАТЫВАЕТСЯ ВНЕШНЯЯ МУСКУЛАТУРА СПИНЫ.**
8. **ПОВЫШАЕТСЯ КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ ЧЕРЕЗ ПУПОЧНЫЙ ЦЕНТР.**
9. **УРАВНОВЕШИВАНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.**

Рекомендуемая литература:

1. Свами Ниранджанананда Сарасвати "Прана. Пранаяма. Пранавидья"
2. Гопи Кришна "Кундалини: Эволюционная энергия в человеке"
3. Артур Авалон "Змеиная сила"

МАЙЮРАСАНА

Мария Воробьева

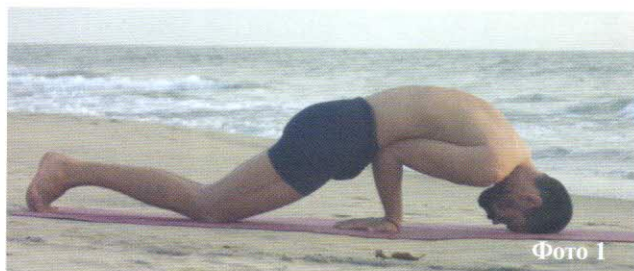


Фото 1

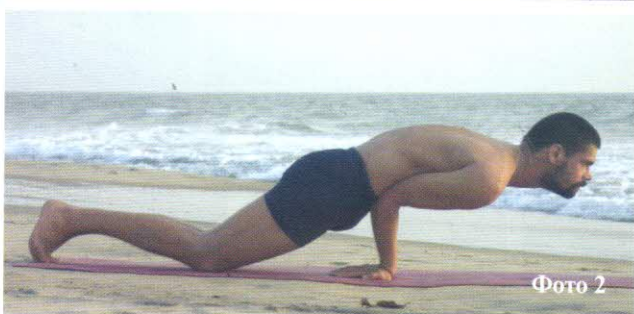


Фото 2



Фото 3

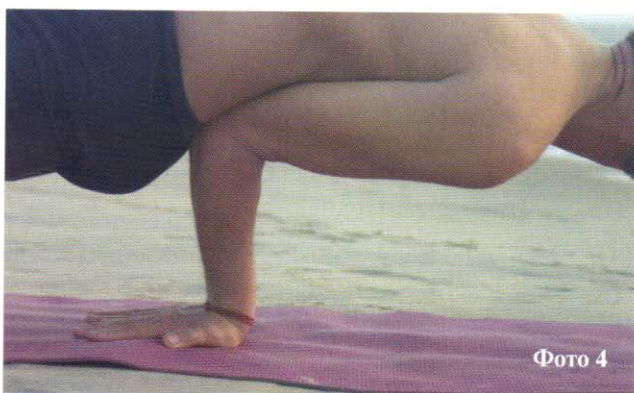


Фото 4

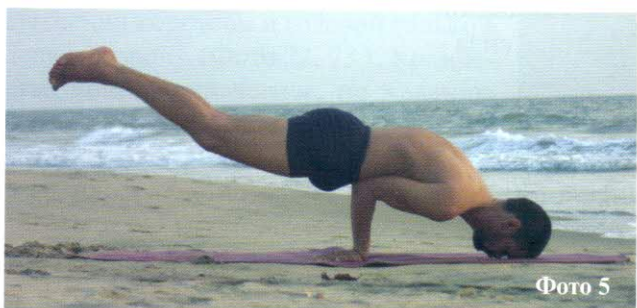


Фото 5

В этом номере речь пойдет о асане с гордым именем маюрасана (павлин). Павлинов в природе я впервые увидела в Индии. Массивная птица с противным, очень громким голосом. Действительно, красивая и гордая - отливает всеми цветами радуги, но тяжеловата. Оказалось, что павлины неплохо летают - с легкостью взлетают на крыши и так же легко преодолевают довольно большие расстояния.

На самом деле, при освоении позы происходит то же самое. Вначале кажется, что тоненькие ручки ну никак не способны удержать всю массу тела, не такого уж и легкого и маленького. Зато потом взмываешь вверх с поразительной легкостью.

О полезных свойствах этой асаны можно написать не одну страницу. Пожалуй, по терапевтическому эффекту - это одна из самых мощных поз. Воздействуя на печень, она усиливает кровообращение: кровь начинает хорошо обмывать суставы, уменьшая вероятность травмы. (Эффект в гораздо большей степени связан с улучшением синтетической функции печени) Поэтому правильное выполнение позы в комплексе с другими асанами избавит вас от проблем с суставами. Мощно массируются и стимулируются внутренние органы. Поза оказывает сильное воздействие на питта дошу, стимулирует пищеварение. В текстах описано, что человек, в совершенстве овладевший маюрасаной, может переварить любые яды, как павлин, который нередко питается ядовитыми ягодами и растениями без какого-либо для себя ущерба. Традиционно считается, что для этого позу надо удерживать в течение 3-х часов, тогда асана становится мудрой и дает необычный эффект. Такое удержание выполняется, видимо, за счет особого состояния сознания, а не за счет исключительно физического тренинга.

Поскольку эту асану нельзя назвать легкой, сделать ее с первого подхода получится далеко не у всех (но такие умельцы встречаются). Что нужно укрепить и доработать, чтобы получилось все и с легкостью? Вначале поговорим о подготовительных позах, которые облегчают освоение маюрасаны. В целом, можно сказать, что успешное освоение позы - результат сбалансированной практики и гармонично развитого тела, поскольку значение имеют и сила мышц и гибкость. Я говорю именно о правильном выполнении. Если вы делаете асану за счет какой-то одной своей сильной стороны (это касается не только маюрасаны), но не преодолеваете свои слабые стороны, это неизбежно приведет к проблемам в теле. Основная трудность, с которой сталкивается большинство занимающихся, - слабые и (или) негибкие запястья. Существует масса способов исправить такое положение, начиная от простой суставной гимнастики и заканчивая различными позами. В целом можно сказать, что все балансовые позы на руках укрепляют и развивают запястья, даже если вы выполняете их в облегченном варианте (например, бакарана со стопами на полу). Правильное освоение базовых стоячих асан (триконасана, уттхита паршва конасана и прочих) также спо-

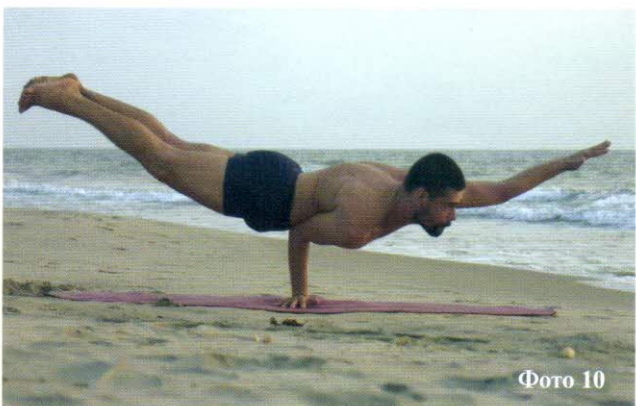
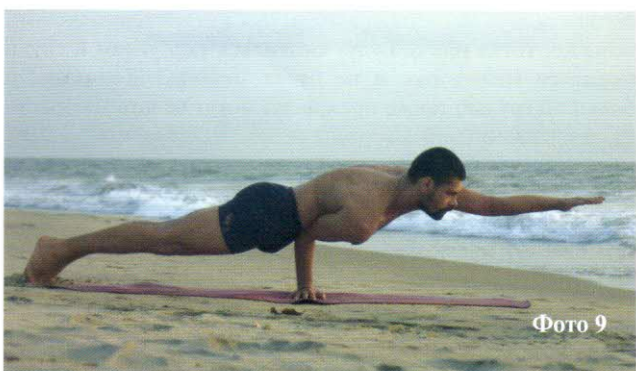
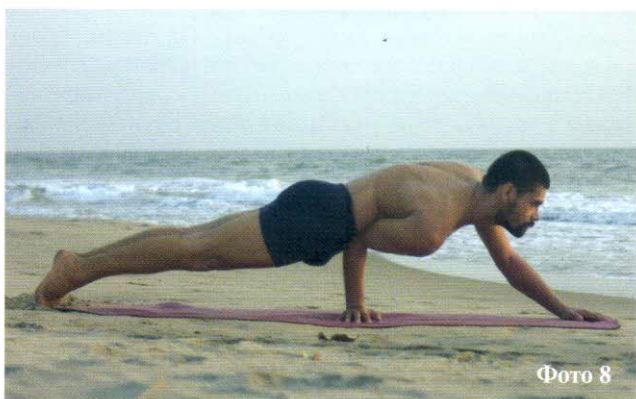
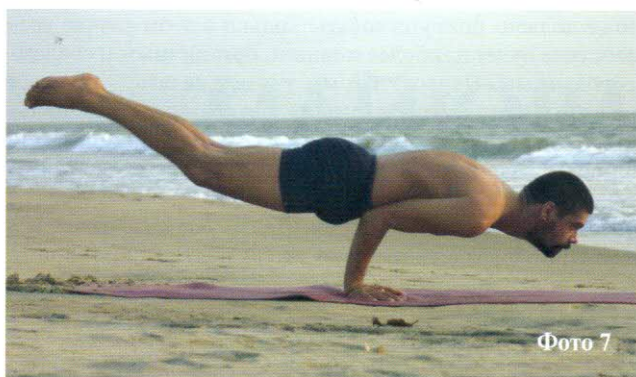
собно сильно облегчить жизнь. Однако помните, что при правильном выполнении маюрасана не перегружает запястья. (т.е. угол ладон-предплечье - прямой или тупой, но не острый!) Большое значение имеет сильная спина (вам легко будет поднимать ноги). А это значит - не пренебрегаем различными вариантами шалабхасаны.

Во время выполнения маюрасаны вы должны постоянно помнить о двух вещах. Первое - дыхание, поскольку положение достаточно сложное, есть большой соблазн его задержать, что может привести к негативным последствиям, т.к. асана усиливает внутрибрюшное давление, что в сочетании с деформацией грудной клетки при закрытой голосовой щели негативно влияет на работу сердца. Но как только вы это сделаете, то сразу же почувствуете сильное напряжение и дальнейшее удержание положения станет делом проблематичным, да и бесполезным. Поэтому - все время глубоко и ровно дышим (это правило, как уже всем известно, действительно, вообще-то, для любых йогических поз). То же самое произойдет, если вы станете напрягать мышцы живота. Вообще, мнения о том, стоит ли напрягать мышцы пресса, самые противоречивые. Даются прямо противоположные советы: напрягать пресс максимально или же свешиваться с рук "мешком" (в этом варианте воздействие на внутренние органы значительно сильнее). По поводу выполнения варианта с напряженным животом - его можно отнести к гимнастическим, как и вариант с опорой на кончики пальцев. Классический же вариант предусматривает расслабление живота и опору на всю ладонь. Но здесь опять же важна разумность. Не стоит, сжав зубы, терпеть боль, возникшую от чрезмерного давления на внутренние органы. В таком случае слишком сильно перевозбуждаются печень и поджелудочная железа, что тоже не очень полезно и далеко не всегда показано. Цель именно в том, чтобы найти разумный баланс между расслабленным животом, когда массируются внутренние органы и удержанием равновесия, которое

тоже должно присутствовать. Только в этом случае воздействие будет наиболее полным, органичным и сбалансированным. Первое, что мы учимся делать, - садимся на пятки и опускаем ладони на пол, разворачивая пальцы на себя так, чтобы мизинцы оказались вместе. Чуть приподнимаемся, отрывая таз от пяток и, стараясь свести локти вместе, сгибаем их в локтях. Теперь стараемся опустить туловище на плечи. Локти должны оказаться примерно в области пупка, в зависимости от пропорций тела - соотношения длины рук и туловища. Вообще, зона воздействия - самана-ваю марма - находится чуть выше пупка и лучше пытаться поставить локти на расстоянии ладони вниз от солнечного сплетения. Полностью расслабляем живот, так чтобы локти уходили глубоко внутрь, массируя внутренние органы. Опускаем голову на пол. Здесь обращаем внимание на положение ладоней: стараемся держать их вместе, и не складываем домиком - вся поверхность ладони плотно прилегает к полу. Для кого-то этот вариант окажется предельным. Его и фиксируем. Существует еще один вариант положения рук - эта поза называется хамсасана и является немного более сложной. В нем пальцы рук смотрят вперед, остальное - то же самое, ладони вместе и сводятся локти (в хамсасане их расположение будет шире). Здесь необходимо сделать небольшое отступление. Некоторые женщины жалуются, что не могут свести локти вместе, потому что им мешает грудь. Секрет здесь прост: когда вы опускаете туловище, нужно округлять спину, так чтобы вытягивались мышцы спины, и руки стараться опустить пониже, тогда плечи будут сходиться под углом и грудь окажется между рук и не будет мешать. Женщины с большой грудью также прекрасно могут делать маюрасану при правильной постановке рук. Естественно, к этому нужно привыкнуть, вначале может не хватать растяжки запястий или мышц спины. Те, кто может, - идут дальше. Выпрямляем ноги, уводя их назад. Вначале можно колени опустить на пол (фото 1). Но постепенно



Фото 6



нужно учиться выпрямлять ноги полностью. Все время помним про отсутствие излишнего напряжения в животе и ровное дыхание. Если вы все-таки чувствуете излишнее напряжение, головокружение, начинает пульсировать лицо, советуем не терпеть героически до последнего вздоха, а выйти из положения, отдохнуть и потом еще раз повторить. С самого начала нужно стремиться к тому, чтобы асана получалась без излишнего напряже-

ния. Расслабились и продышались, самое время идти дальше.

Теперь нужно учиться поднимать голову, можно с коленями на полу (фото 2, 3). Частая ошибка в этом случае: пытаются поднять не только голову, но и все туловище, разгибая при этом руки и пытаясь вытянуть подбородок вперед. Этого делать не нужно, поскольку такое положение отнимет много сил, а равновесие удержать будет значительно труднее. Достаточно просто поднимать голову и одновременно тянуть вперед макушку. Больше расслабляйте шею и плечи. В таком варианте уже можно пробовать вытягиваться от стоп до макушки. Вариантов положения ног здесь два: подъемы стоп на полу или носки. Выбирайте более удобный для вас. Если начнут расплзаться локти - ничего страшного, просто выходите из позы, поправляйте положение и снова пробуйте. На каком-то этапе можно пробовать ловить баланс и с разведенными локтями. Есть еще вариант: связать себе руки ремнем чуть выше локтей. Но будьте осторожны - можно легко упасть на бок и повредить запястья.

Помните, что огромное значение имеет распределение веса тела, даже если ваши ноги все еще на полу, потихоньку подавайте вес тела вперед, при этом важно знать меру, нельзя слишком сильно заваливаться вперед - бережем руки, но и назад тоже не стоит, т.к. при этом угол в лучезапястных суставах становится острым, что травмоопасно. Критерий правильного выполнения - равномерное распределения веса по поверхности ладоней. Угол между ладонью и предплечьем должен быть прямым, а не острым, последнее - очень частая ошибка (фото 4). Так делать легче, но постепенно начнут болеть руки. Если не получается сохранять прямой угол, значит данный вариант просто пока не для вас, нужно укрепить спину.

Когда фиксация положения с прямыми ногами и головой в воздухе не будет представлять для вас никакой проблемы, когда вы научитесь расслаблять живот, ровно дышать, можно переходить к более продвинутым вариантам - пробуйте поднимать вверх ноги (сразу обе, не по очереди), опустив лоб на пол (фото 5). Здесь также нужно пробовать переносить вес тела вперед, не переразгибая запястья. Получается легко? Учимся делать полный вариант. Можно, конечно, сразу учиться отрывать стопы, но гораздо легче будет вначале опустить колени на пол, а стопы соединить. Теперь начинайте еще выше поднимать голову, тянуть подбородок вперед. А стопы старайтесь толкать вверх к потолку. Когда ноги согнуты в коленях, вес тела распределяется более равномерно - ноги делаются короче и поднять их легче. Постепенно колени оторвутся от пола. Старайтесь поднять голову еще выше. Вытягивайте все тело в одну линию от макушки до стоп. Если вы все делаете правильно, мышечных усилий для удержания равновесия прилагать не понадобится.

И сейчас настало самое время для финального хода - выпрямления ног (фото 6). Но вы не просто выпрямляете их в коленях, а старайтесь поднять повыше. Однако нужно знать меру: если вы слишком сильно задираете ноги, то можно упасть лицом вперед. То же самое верно и для головы: не нужно заирать ее в небеса, просто поднимаете, насколько получается. Безусловно, ощущение легкости появится далеко не сразу, вначале вам придется прилагать некоторые усилия и, возможно, вы почувствуете некоторое напряжение. Это не страшно, в конце

концов, каждая тренировка должна вас развивать, а развития без труда не бывает. Не стоит бояться временных неудобств. Если вам все время легко и вы ничего не ощущаете - прогресса не будет, вы не сможете развиваться дальше. Вопрос только в том, чтобы нагрузка была по-настоящему, поэтому так важно ее разумное дозирование. Но если вы все делаете правильно, как говорится, "по технологии" - ничего страшного с вами не случится и чрезмерного напряжения и травм не будет. Ну и в конце не забудьте спокойно сесть на пятки в позу ваджрасана и расслабиться, подышать ровно и глубоко. Не стоит опускать голову на пол, лучше посидеть с прямой спиной. Затем соедините крест-накрест руки, ладони вместе, переплетите пальцы. И несколько раз выворачиваем руки, вниз - вверх. Это простое упражнение снимет напряжение с запястий. Если маюрасана освоена, небезынтересно будет попробовать выполнить хамсасану (фото 7). Как уже упоминалось, здесь несколько иной вариант положения рук: пальцы в этой позе направлены вперед. Существует и вариант хамсасаны, когда вы не только не сводите локти, а наоборот, разводите их на ширину плеч. В таком положении больше воздействия не на печень, а на селезенку и поджелудочную железу. Еще одна возможность - пока не растянуты до конца мышцы спины, плечи и запястья, чередовать выполнение обычной маюрасаны с эка хаста маюрасаной, т.е. на одной руке (фото 8). Некоторым людям, особенно мужчинам с мощными руками, такой вариант покажется даже более простым. Но локоть все равно старайтесь поставить в область пупка. Обратите внимание, что опорная ладонь смотрит пальцами в сторону - это важно. Вначале можно упираться стопами в стену или ставить носки на пол. Свободную руку вы вначале старайтесь поставить чуть впереди, слегка согнув в локте (фото 9). Точно так же пробуйте вначале поднять голову, затем начинайте выпрямлять свободную руку, ладонь скользит по полу. Старайтесь не терять равновесия и вытягиваться в одну линию. Когда такое положение уже не составит труда, отрываем

постепенно ладонь от пола, можно одновременно пробовать поднять и ноги или же пробовать более простой вариант с опорой на ноги (фото 10). Принцип расслабления живота и ровного дыхания остается.

Как один из вариантов позы можно выполнять падма маюрасану, разумеется, если у вас нет проблем с лотосом (фото 11). Равновесие в таком положении поймать значительно проще.

Теперь поговорим о противопоказаниях. Нельзя выполнять маюрасану, если у вас язва желудка и 12-перстной кишки, цирроз печени, грыжи пищевода, неспецифический язвенный колит. Тем, кто страдает гипертонией, артритом лучезапястных суставов, остеопорозом, можно время от времени делать облегченные варианты, при этом очень внимательно следить за ощущениями и самочувствием. При появлении неприятных ощущений из положения сразу же выходить. Если у вас гастрит с пониженной кислотностью, недостаточная секреторная активность желудка и поджелудочной железы, сахарный диабет 2-го и 1-го типа, то регулярное выполнение маюрасаны сослужит очень хорошую службу.

Лучше всего включать позу в последовательность других асан. Вариантов здесь множество. Если эта поза пока для вас представляет некоторую трудность, имеет смысл вначале выполнить все подготовительные позы, о которых говорилось выше (блок стоячих асан, шалабхасану, бакасану). Маюрасану можно выполнять как после асан на гибкость, когда тело уже проработано, так и в начале тренировки, для разогрева тела. Многие отмечают, что асана является очень хорошей компенсирующей позой после глубоких прогибов назад. Не рекомендуется выполнять ширшасану (стойку на голове) сразу после маюрасаны, лучше включить перед этим несколько промежуточных поз.

*Фото Марии Воробьевой,
модель - Илья Журавлев*

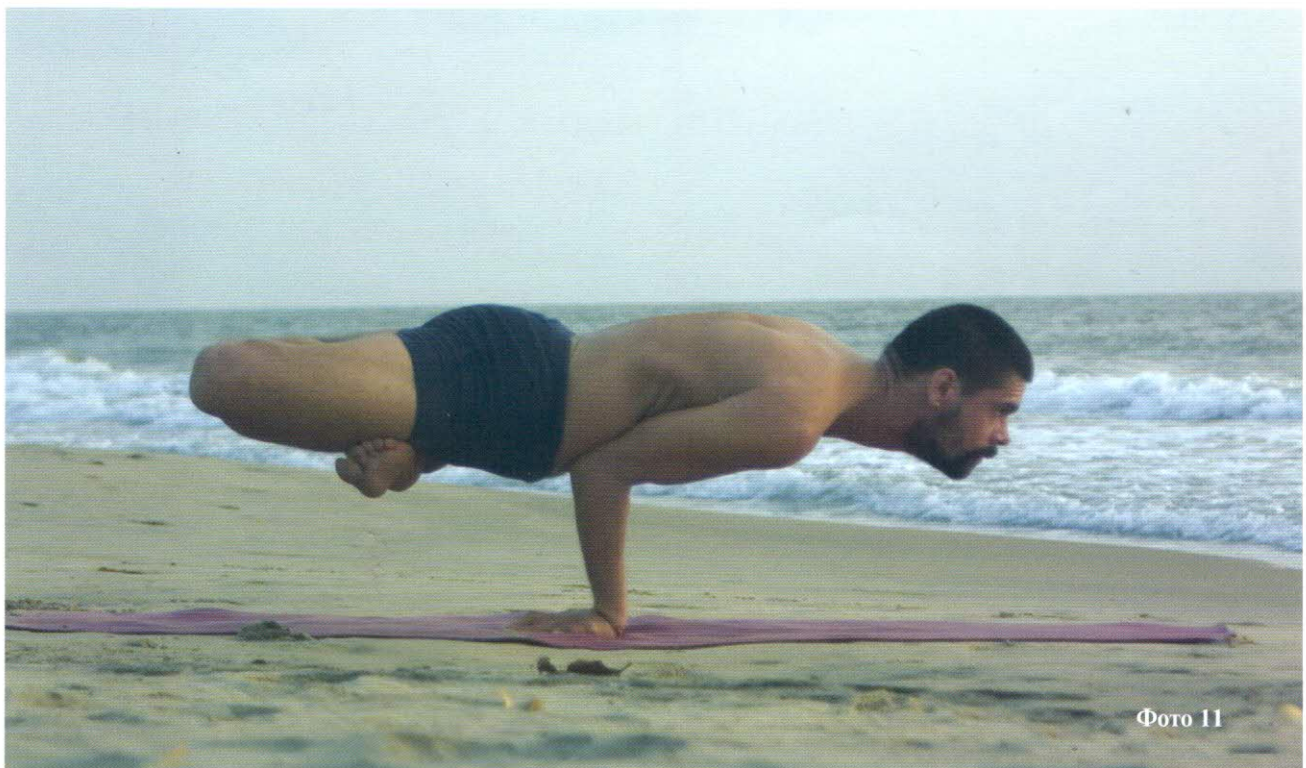


Фото 11



ВОСЬМИЗВЕННАЯ ЙОГА

Целостный подход
Крым 24 - 30 июня
Индия, Пондичерри

Проводят преподаватели 26 декабря - 8 января

Аштанга Йога Центра

Никитин Александр

(Санкт-Петербург)

тел. +7(812)293-57-55

+7(911)982-80-61

yoga-piter@mail.ru

Воробьева Мария

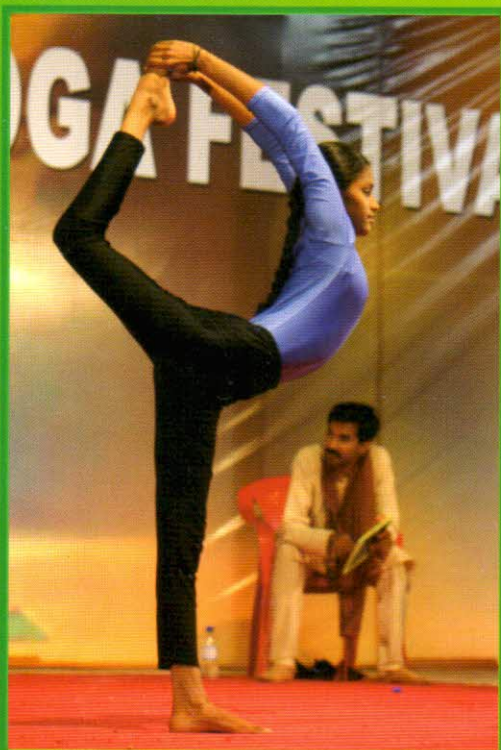
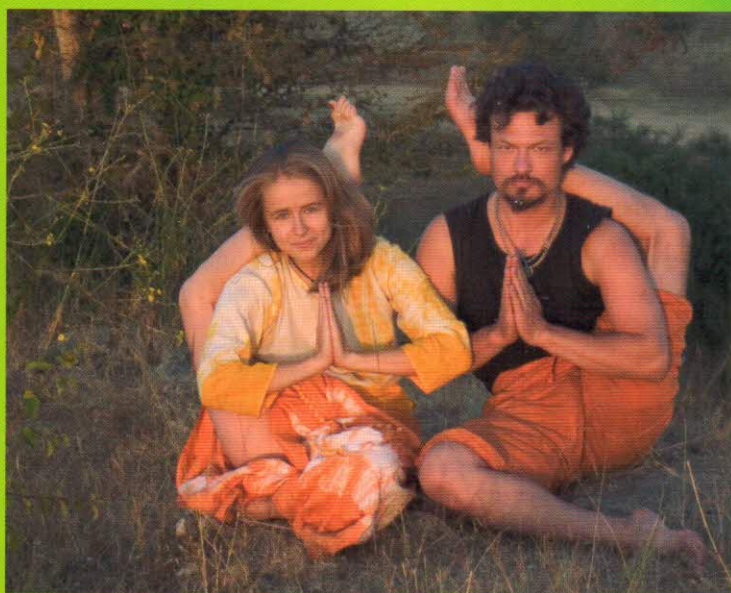
(Москва)

тел. +7(910) 453-14-85

vorobyeva108@yandex.ru

www.vorobyeva.com

www.yoga108.com



1. Практика в русле различных аутентичных школ йоги
 - асаны, пранаямы, шаткармы
 - основы медитации
 - основы аюрведы
2. Индивидуализация практики
3. Теоретический материал по философии йоги
4. Освещение классических текстов
5. Посещение 14 Международного Фестиваля Йоги в Пондичерри 4 -7 января 2007 года



ЙОГА САДХАНА КЕНДРА В БЕНАРЕС ХИНДУ УНИВЕРСИТЕТЕ

Окончание, начало в N 4 за 2005

Мария Николаева

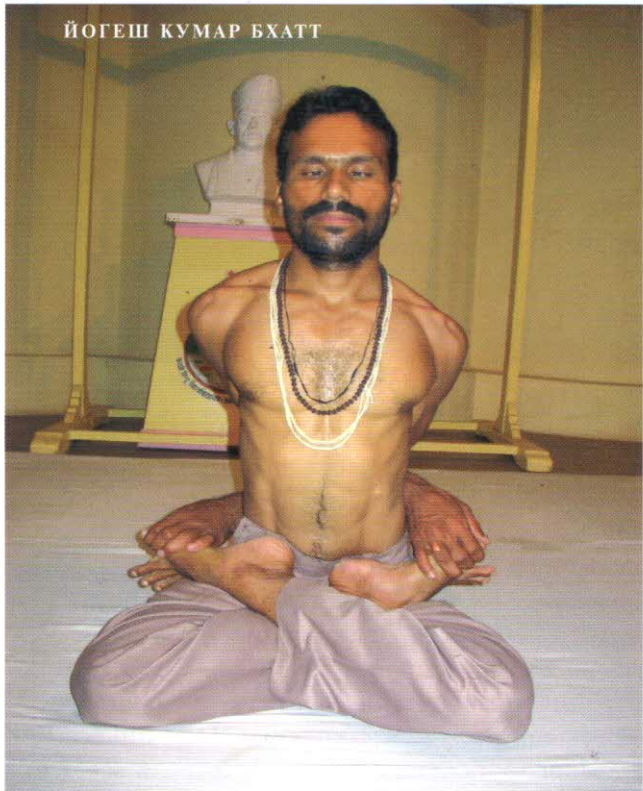
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ИНДИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ЙОГИ

В университете также расположен центр другой структуры, цели которой в большей мере научные, нежели образовательные - это Индийская Академия Йоги, деятельность которой стала восстанавливаться совсем недавно после почти пятнадцатилетнего перерыва. Вот почему вторая встреча "на высшем уровне" произошла у меня с секретарем академии - профессором нефрологии Р. Г. Сингхом, который и просветил меня относительно ее истории и задач. Начало было положено еще в 1979 году на конференции "Йога, наука и общество", организованной в Йога Садхана Кундре. Вдохновителем основания академии йоги стал всемирно известный Шри Йогендра - основатель первого индийского Института йоги (Бомбей) в начале прошлого века. В выступлении о специфике йогического знания, "одинаково объективного и субъективного, разумного и запредельного", он настаивал на необходимости эффективной и систематической организации этого знания. Таким образом, в 1981 году была учреждена Индийская Академия Йоги и начал выходить периодический журнал "Йогическое обозрение", который бесплатно раздавался членам академии и рассылался в библиотеки по всей Индии. Активная деятельность продолжалась вплоть до 1988 года, после чего почти замерла и возобновилась лишь в 2002 году, благодаря настойчивым усилиям учредительного комитета. Сейчас академия насчитывает около 60 членов, которым может стать каждый серьезный ученый, признанный специалист в своей области, уделяющий внимание исследованию йоги. Среди почетных членов академии - Свами Сатьянанда Сарасвати, который в представлении не нуждается, а также Свами Ранганатхананда президент Миссии Рамакришны.

Конечно, я была весьма признательна за предложение вступить в академию, предварив его публикацией своей статьи о практике йоги в

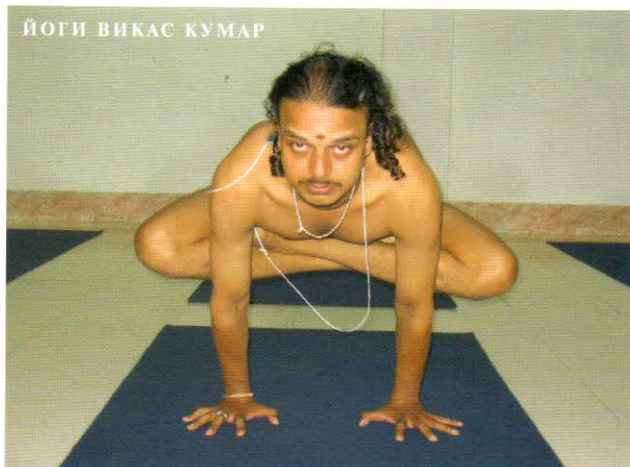
России в очередном номере 'The Yoga Review', но эта работа еще впереди. Кроме того, секретарь академии обещал оказать мне поддержку в издании моих книг по йоге в Индии на английском языке, и начавшееся сотрудничество обещает новые возможности в будущем.

Журнал "Йогическое обозрение" оставляет впечатление высокого уровня междисциплинарных исследований, характерных для современных научной работы вообще, причем йога понимается всеми авторами как "мета-наука". Для примера я приведу содержание статьи К. К. Шармы, координатора Йога Садхана Кендры, под показательным названием "Математические формулы духовного здоровья". Разумеется, автор оговаривается в начале, что само понятие "духовного здоровья" трудно для понимания, ибо относится к области, запредельной восприятию чувствами и разумом, и никто не в состоянии "объяснить бога", однако его волю можно передать средствами математики для практических нужд. Сначала Шарма выводит формулы четы-



ЙОГЕШ КУМАР БХАТТ

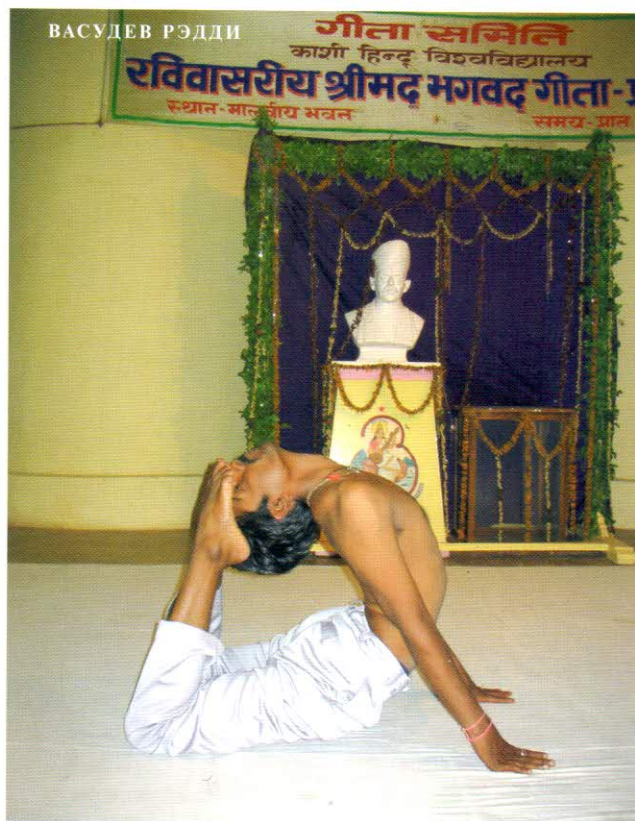
рех законов духовной гармонии, а затем переходит к построению йоги как "сверхнаучной модели", призванной справиться с истолкованием необычайного овладения пространством и временем в современном мире, с которым наука уже не справляется. Требования к ученому, разрабатывающему данное направление, как можно догадаться, состоят в... личной практике йоги. К ним относятся твердая вера в успех духовного развития, продолжительная практика йоги с полной преданностью подлинному учителю, простой и чистый образ жизни, готовность преодолевать внешние и внутренние препятствия. Но еще интереснее, что к так называемым "рабочим условиям" самой модели относится не больше, не меньше достижение самадхи, преодоление границ своей ограниченной индивидуальности, а значит, устранение покрывала иллюзии, после которого по мере продолжительной непрерывной медитации йогу-ученому начинают открываться все тайны Вселенной. Иными словами, здесь наблюдается процесс истинной внутренней алхимии, где способность превращать любой металл в золото выступает показателем завершённой энергетической трансформации самого адепта. Подобным настроением пронизаны и все остальные материалы, опубликованные в журнале.



ЙОГИ ВИКАС КУМАР

СОТРУДНИЧЕСТВО С ВЫПУСКНИКАМИ УНИВЕРСИТЕТА

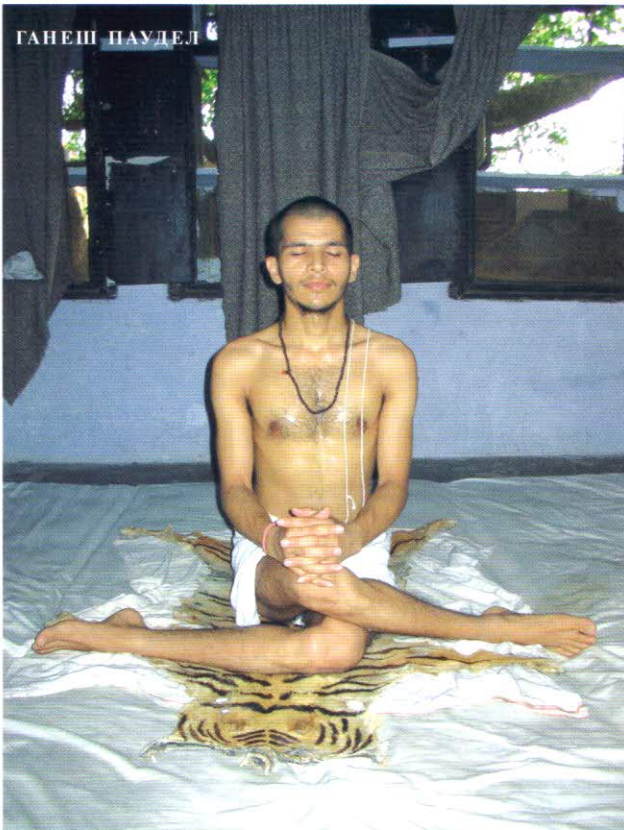
Среди целей академии значится сотрудничество с йогическими институтами и центрами, представители которых приглашаются на конференции для обмена опытом. Одним из самых значимых событий стал симпозиум "Йога в новом тысячелетии", состоявшийся в здании Малавия Бхаван в апреле 2003 года. Среди демонстраций практических достижений общее внимание привлекло выступление Йоги Викаса Кумара, репортажами о котором пестрели все мест-



ные газеты. Кроме доведенных до совершенства асан и крий, которыми ограничивались другие участники, он показал многие "классические сиддхи": жевание стеклянного стакана, лежание на гвоздях под доской, на которой стояли шесть человек и т.п. Спустя год Йоги Викас Кумар открыл в Варанаси международную академию йоги Брахмаварчас, где мне и довелось с ним встретиться. Поскольку встреча получилась спонтанной, мы оба оказались к ней не совсем готовы, хотя нам удалось обменяться информацией и даже сделать фотографии. Надо сказать, что сам учитель долго отказывался позировать перед камерой, предлагая ограничиться снимками его ученика Рамраджа, но согласился, узнав, что публикация носит некоммерческий характер. Такое отношение Йоги Викаса к своим достижениям неудивительно, ведь он изучал хатха-йогу вовсе не в социализованных институтах, а по древним правилам "лесной жизни". Учителем его был почитаемый индийцами Шри Раджбали Мишра, проживающий в деревне Тилтхи (округ Мирзапур, 70 км от Варанаси), который говорит только на хинди, поэтому его мало тревожат западные искатели истины или приключений. Йоги Викас пробыл со своим гуру восемь лет, после чего изучал медитацию у Шри Трибхувана Натха, который почитается индийцами как святой, а также посещал других духовных наставников. Наконец, обогатившись знаниями и опытом,

Йоги Викас открыл академию, которая немедленно вошла в круг организаций, с которыми сотрудничает Индийская Академия Йоги.

В академии Брахмаварчас намного удобнее учиться индийцам, не случайно среди полутора десятков отзывов благодарных учеников Йоги Викаса не было ни одного западного имени. Система курсов предполагает трехмесячную, годовую и трехлетнюю программы, причем занятия проводятся только по утрам, к тому же через день. Однако индивидуальный подход допускает значительную гибкость, и моей знакомой без особого труда удалось договориться о ежедневных занятиях. За основу, как чаще всего бывает, берется аштанга-йога Патанджали, хотя немало внимания уделяется поднятию кундалини, которое относится к тантрической традиции. Интересно, как Йоги Викас проводит различие между асанами и физическими упражнениями: к преимуществам йоги относятся замедление обмена веществ, понижение температуры тела, доступность практики в любом возрасте, устранение энергетических блоков и повышение уровня энергии, улучшение концентрации и установление внутреннего покоя. Понятно, что обычные упражнения вызывают прямо противоположные эффекты. Занятия в академии не ограничиваются целями оздоровления и ментального развития, но предполагают предельные достижения - слияние личного сознания с всеобщим сознани-



ГАНЕШ ПАУДЕЛ

ем и освобождение. Однако, как отмечалось, это не носит никакого асоциального мистического оттенка, а совсем наоборот, означает трезвое и серьезное отношение к своему развитию, поставленное на научную основу. Именно такой подход, при отсутствии собственно исследовательских программ в новой академии, сближает ее по духу с Индийской Академией Йоги. Можно было бы привести немало подобных примеров, но и имеющийся достаточно показателен как попытка воплощения того же самого стремления к единению самой "традиции единения".

Йоги Викас прошел университетский курс в качестве завершающей систематизации богатого практического опыта, однако чаще бывает наоборот, как в случае непальского инструктора по йоге, долгие годы практиковавшего в Индии. Ганеш Паудел начал освоение йоги с годового пребывания в Варанаси, пройдя все ступени обучения в Йога Садхана Кендра. Впоследствии он приобщился к йогическому учению во многих прославленных школах йоги: Лесной Академии Йоги и Веданты в Ришикеше, Бихарской школе йоги в Мунгере, Институте Вивекананды в Бангалоре. Значительное время провел Ганеш, как и полагается, в Гималаях, изучая йогу под наставничеством неизвестного отшельника в Ганготри, отношения с которым строились по классическому образцу "гуру - чела". Наконец, после десятилетних скитаний по Индии круг замкнулся снова в Варанаси... Я встретила с ним в Йога Тренинг Центре, директором которого является Сунил Кумар, а другим инструктором - Свами Сачидананда, с которым читатели журнала "Йога" уже знакомы по моей статье о йоге в Варанаси. Такое "бесконечное возвращение" не случайно, ибо Бенарес, согласно индуистским преданиям - центр Вселенной, откуда все исходит и куда все возвращается. Даже в окончательной пралайе исчезнет все, кроме вечного "города света", а умершие в нем сразу достигают освобождения. Поразительно, но д-р Малавия, основатель Бенарес Хинду Университета, который расположен сразу за чертой города, предпочел встретиться с Шивой, намеренно оставаясь всего в нескольких шагах от священного Бенареса. Накануне ухода он объяснил ученикам, что ему понадобится еще много перевоплощений, чтобы завершить свою работу в мире, и деятельность Йога Садхана Кендры, о которой д-р Малавия только мечтал, постепенно приближает его освобождение.

Фото Марии Николаевой

ИНДИЙСКИЙ ТАНЕЦ - ЙОГА В ДВИЖЕНИИ

Как и в йоге, в танце тело обучают для того, чтобы в конце концов полностью забыть о нем. Танец здесь - средство, с помощью которого можно сделать свои тело, душу и сознание проводниками Божественных энергий, воплощая Дух и преодолевая ограничения человеческой формы.



Юлия Вястра

При соблюдении указанного правила танцор может выполнять роль жреца в ритуале богослужения с теми же эффектами, вплоть до возможности исцеления присутствующих зрителей. Если в йоге медитацией наслаждается только один человек, то в танце (если танцор им полностью поглощен) он может привести весь зал в состояние блаженства. К сожалению, подобной формой практики танца как садханы, религиозного служения, практически не интересуются профессиональные танцоры, причем это касается как отечественных, так и большинства современных индийских исполнителей. А у любителей-энтузиастов, пы-

тающихся практиковать танец как тантрический ритуал, зачастую не хватает профессиональной подготовки.

С чисто технической стороны, характерная особенность индийского танца - покой среди движения. Тело исполнителя сохраняет жестко фиксированное положение при самых быстрых прыжках. Это требует чрезвычайно развитого чувства равновесия, способности к концентрации и умения управлять дыханием - пранаямы, также роднящей танец с йогой. В комбинации статики и динамики раскрываются принципы тантрического мировосприятия: мужское начало - пассивное, созерцающее сознание, женское - активная, творящая мир энергия. Бывает так, что танцовщица надолго остается в одной позе - танцуют, проявляя удивительную гибкость и скорость, только ее пальцы и кисти. С помощью языка жестов, именуемых "хастами" и "мудрами", ведется повествование.

В древнеиндийских трактатах о танце приводится 28 положений одной руки (асамьюта хасты) и 24 положения двух рук вместе (самьюта хасты). Хасты или мудры по большей части многозначны, их смысл определяется контекстом. Так, положение "патака" (все пальцы сомкнуты, ладонь раскрыта) может символизировать "ночь, свет, реку, коня, жару, открытие и закрытие двери, улицу, равенство, клятву, идеального правителя, волны океана, сон, восхваление". Выполнение хаст и мудр имеет немалый психофизический эффект, связанный с величиной проекции кисти на кору головного мозга. Он отлично известен педагогам и логопедам, использующим пальчиковые игры для развития у детей речи и сообразительности. Врачи видят в хастах и мудрах стимуляцию точек акупунктуры на пальцах, в результате чего сознание становится чище и легче. А индусы полагают, что хасты и мудры активизируют "аджна-чакру" - "третий глаз".

Одно из основных положений ног - "ардхамандали", полуприсед с сильно разведенными коленями. Это поза спокойствия, разгружающая нервную систему. Ее можно представить как соединение двух треугольников, которые образуются при мысленном проведении горизонтальной линии между коленями. Она также является символом мужского и женского начал: треугольник вершиной вниз обозначает женский принцип, вершиной вверх - мужской. В "ардхамандали" два эти полюса уравновешены, что дает психологическую и биоэнергетическую гармонию.

Сочетание треугольников сохраняется и в других положениях ног, например, на корточках, когда танцовщица сидит на носках с развернутыми в стороны коленями, а затем из этой позы поочередно или одновременно опускает их на пол. Аналогичный принцип гармонизации мужского и



женского - солнечной и лунной энергии лежит, как известно, и в основе работы с энергетическими каналами в хатха йоге.

Заложенные в классическом индийском танце возможности совершенствования духа и тела не менее ценны, чем методы, присущие йоге. По сравнению с ней у танца есть и свои преимущества, например, это прекрасная возможность творческой самореализации в рамках социальной действительности. Однако не надо думать, что прирожденная гибкость и отличная физическая подготовка - это самое главное в индийском танце. Там, где рождается настоящее искусство, вступают в игру особые мистические силы. Как говорит об этом Падма Субраманьям, известная танцовщица и преподаватель бхаратнатяма, "уровень совершенства в нритте (танец как таковой, без его сюжетной стороны) напрямую зависит от степени осознания исполнителем своей духовной сущности, что не имеет никакого отношения к физическим данным или даже мастерству". В один прекрасный день наступает момент, когда танец сам начинается таинственным образом вести человека, который искренне жаждет ему обучиться. Можно даже сказать, что это не человек танцует танец, а танец танцует через человека. Танец как бы превращается в невидимого Гуру-наставника, который подсказывает и помогает телу принимать определенные позы.

В соответствии с двумя типами энергии - Шивы и Шакти, - существует две основных манеры исполнения индийского танца: тандава и ласья. Тандава - это энергичный, силовой, жесткий вариант - мужская манера. Ласья - мягкий, плавный, кокетливый - женская манера. Однако это не значит, что мужчины танцуют только тандава, а женщины - только ласья. Обе манеры сочетаются в одном танце и танцорами и танцовщицами, особенно если танец сюжетный. Подобный контраст в манере движений придает особый эффект и очарование исполнению и служит доказательством мастерства исполнителя. Хотя балеты и групповые исполнения недавно вошли в моду и в этих представлениях уже существует разделение на мужские и женские партии в танце, классика индийского танцевального искусства по-прежнему остается сольной.

Каждое танцевальное выступление обладает специфической традиционной структурой, которая передается из поколения в поколение. Ядро структуры - чистый (технический) танец - нритта и интерпретационный (сюжетный) танец - нритья. Объединяясь, эти два вида образуют отдельные номера, которые в свою очередь формируют само выступление. В техническом танце движения не передают конкретный смысл или эмоцию; они не выражают конкретной мысли и не имеют конкретной темы. Их цель - создание коллажа ритмических линий, форм и порядков ради особого искусства абстрактной красоты. Привлекательность этого танца заключается в способе его исполнения: совершенной работе ног, удивительным образом сочетающейся с движениями рук и тела. Интерпретационный танец использует жестикоуляцию и мимические выражения для передачи какого-либо поэтического или чувственного смысла, при этом танцор то совершает ритмическую походку, то принимает определенную позу. В этом танце важную роль играет развитый язык телодвижений. Он похож на язык людей с нарушениями слуха, но, разумеется, гораздо более художественен. Актеры древнеиндийского театра должны были быть хорошо обучены танцевальному искусству, поэтому вполне естественно, что они в мастерстве владели языком тела.

Типичный сюжет интерпретационного танца - сценки из жизни Бога Кришны, сказания о подвигах различных аватар Вишну, описание качеств Бога Ганеши, восхваление

мощи и энергии Бога Шивы, в общем, практически все известные мифологические истории так или иначе нашли свое отражение в танцевальных номерах. Однако в разных стилях могут быть те или иные тематические предпочтения. Например, большинство танцев кучипуди посвящены Вишну или его женам, в то время как для бхаратнатяма более характерны танцы, посвященные Шиве. И там, и там могут быть также танцы, посвященные исключительно лирическим сюжетам: любви, разлуке, ожиданию, грусти (девушки о возлюбленном). Что касается ареала распространения тех или иных стилей в Индии, то исторически сложилось так, что бхаратнатям больше распространен на своей родине, в штате Тамил Наду - это вся южная часть Индии с центром в Мадрасе (современный Ченнай), где сосредоточено большинство школ этого стиля. Стиль кучипуди - это в основном юго-восточная часть (штат Андхра Прадеш). Родина кучипуди известна очень точно - это деревня Кучелапурам, находящаяся в этом штате, где кучипуди передавался и танцевался целыми семейными кланами. Однако на сегодня самая лучшая школа кучипуди находится в Мадрасе, это "Академия Кучипуди" Гуру Вемпати Чиннастьяма. Штат Орисса, восточное побережье страны, - средоточие школ и центров стиля одисси. Манипури больше распространен в северо-восточных областях, граничащих с Тибетом и Китаем, штат Манипур. Катхак танцуют практически во всей Индии, но большей частью все-таки на севере.

В индийской традиции считается, что самым первым танцором был Господь Шива. Шива - не только Владыка, он еще и Йогешвара - Божественный йог. Две ипостаси одного божества отражают фундаментальное единство двух форм медитации: статичной йогической и динамичной, воплощенной в храмовом танце.



На сегодняшний день в индийском танце существует семь стилей, которые признаны классическими. Бхаратнатьям считается самым древним. Изначально бхаратнатьям, как и все другие классические стили, был народным танцем. Но постепенно, с развитием индуизма как религии и оформлением ритуалов, он превратился в особую форму поклонения Божествам. Поклоняться Божествам подобным образом могли только специально обученные для этого храмовые танцовщицы - девадаси. Они жили при храмах, считались женами Бога и не имели права выходить замуж. Однако они могли иметь богатых покровителей и, как правило, рожали от них детей, причем девочки в этом случае пополняли ряды храмовых танцовщиц. В древние времена профессия девадаси была очень уважаемой, они владели большими богатствами, а стать покровителем считалось большой честью. Но, начиная с конца 18-го столетия нашего времени, вкпе с упадком нравов и английской колонизацией, происходило постепенное угасание традиции девадаси.

В начале 20-го века они были официально запрещены, а оставшиеся представительницы смогли найти себе место только в зарождающемся кинематографе, поскольку являлись профессиональными танцовщицами, певицами и играли на многих музыкальных инструментах. Однако образ храмовой танцовщицы, как архетип, оказался очень живучим. Поэтому именно бхаратнатьям обычно ассоциируется в восприятии многих людей с понятием "классический индийский танец". Сохраняя все присущие южноиндийским стилям особенности, он отличается строгой геометричностью линий и некоторой сдержанностью в выражении эмоций. Эмоция демонстрируется, но это не экспрессия, а скорее символическое обозначение того или иного чувства. Следующий стиль, кучипуди, возник как вид народной театральной драмы, был реформирован в 15 веке святым Сиддхендрой Йоги и уже затем окончательно оформился как танец. Это более "кокетливый" и женственный вид танца. Он ис-

полняется на большей скорости и с более сложным ритмическим рисунком ног. Если бхаратнатьям - это больше танец, то кучипуди - это больше драма и пантомима. Изначально он исполнялся в храмах только мужчинами, и лишь относительно недавно женщинам также было разрешено танцевать в этом стиле. В мужском исполнении кучипуди очень напоминает восточные единоборства - это очень красиво, очень энергично и несколько воинственно. Стиль одисси отличается от двух вышеописанных тем, что корпус танцора приобретает характерный изгиб, трибхангу, ломая прямые линии в районе шеи и талии. Одисси исполнен чувства и лиризма, очень мягок, и так же, как и бхаратнатьям, исполнялся в храмах. Основные темы танца одисси - композиции о Кришне, исполняемые с подчеркнутой эмоциональностью. Именно эти три стиля в наибольшей степени соответствуют понятию "танцевальная йога", так как оставшиеся четыре - катхак, мохиниаттам, манипури и катхакали - развивались не как храмовые, а как чисто зрелищные танцы. Поэтому в каждом из этих четырех преобладает либо физическая, либо эмоциональная составляющая, а духовная, как правило, только обозначена сюжетом.

Статуэтка танцующего четырехрукого Шивы-Натараджи находится в южноиндийском штате Тамил Наду, в древнейшем храме городка Чидамбарам. В одной его руке - барабанчик дамару, образ изначального звука, ритма, вибрации, из которой возник космос. Во второй руке - огонь, уничтожающий все отжившее. Жесты двух других рук показывают, что он защитит и спасет тех, кто ему поклоняется. Танцую, Шива попирает ногами демона, олицетворяющего тамас (косность и инертность), не давая ему овладеть душами людей. Танец Бога - символ космического движения и обновления. Когда он остановится, наступит конец этой реальности.

Фото Павла Алейникова



ЧУДЕС НА СВЕТЕ НЕ БЫВАЕТ?

Или как превратить свою беременность в удовольствие



Фото 1

АННА КИШИНСКАЯ, 38 лет, г.Одесса, практикует йогу 2 года. 30 мая 2005г. родила дочь.

Переоценить значение йоги в моей жизни на сегодняшний день трудно. Не буду рассказывать обо всех чудесах, произошедших со мной за последние два года, которыми я занимаюсь йогой! Только об одном - рождении дочери. Моему старшему сыну 14 лет. Оправившись после тяжелых родов, я через некоторое время стала думать о втором ребенке, уж очень хотелось дочку.

В течение долгих лет я мечтала и старалась забеременеть, но, к сожалению, дальше мечты дело не двигалось. Врачи говорили, что я совершенно здорова и предлагали более глубокое исследование, но я не решалась, т.к. не вполне доверяю традиционной медицине. Для себя я давно поняла, что таковы последствия тяжелых первых родов и можно перестать напрягаться по этому поводу.

В августе 2004г. я успешно прошла обучение на 10-ти дневном семинаре для инструкторов Андрея Лаппы в Крыму и чувствовала себя превосходно. Никогда еще мое тело не было таким гибким, стройным, красивым, а настроение устойчиво хорошим. Но с наступлением осени я почувствовала, что начала набирать в весе, быстро устаю, все время хочу спать. Временами пропадал энтузиазм, с которым я мчалась на занятия йогой весной и летом. Осень для меня всегда была периодом апатии, поэтому я

ничуть не удивилась. Удивлению моему не было предела, когда я все-таки пошла на прием к врачу и услышала: "...10-12 недель беременности..."

Я не верила своим ушам!!!

СВЕРШИЛОСЬ ЧУДО, которого я давно перестала ждать!

Это сейчас я понимаю, что на самом деле никакого чуда нет. Для тех, кто занимается йогой, вообще нет чудес.

"Асаны, даже самые простые, заставляют функционировать четко и слажено все системы организма и действуют многопланово и многоступенчато", - эти слова моего инструктора Андрея Внукова (г. Одесса) я тоже поняла не сразу. Я очень благодарна судьбе, за то что она преподнесла мне подарок в виде земного Учителя - моего инструктора - Андрея Внукова. От него исходит необыкновенный свет, он вдохновляет своим личным примером и не перестает удивлять и восхищать меня в различных ситуациях. Есть чему у него поучиться и мне действительно хочется это делать!

Если первые 3 месяца наблюдался некоторый спад в практике, то начиная с 4-го месяца моей беременности я почувствовала необыкновенный прилив энергии. Все силовые асаны у меня стали получаться гораздо лучше, чем раньше. Наблюдался также колоссальный прогресс в прогибах. Под руководством Андрея я осваивала все новые и новые асаны. На 6-ом месяце беременности мы с Андреем выступали на вечеринке, посвященной дню рождения фитнес-клуба (в котором я занимаюсь), животик у меня был крошечный и вырисовывался только в глубоких прогибах, таких как урдхва дханурасана, натараджасана (см. фото 2), поэтому многие из присутствующих гостей даже и не догадались, что я нахожусь на 6-ом месяце беременности (см. фото 1).

Постепенно я перестала делать капалабхати, бхастрику, а также наули и адгнисара дхаути. Ориентируясь на свое самочувствие, я исключала те асаны, в которых ощущалось явное давление на живот. Начиная с 5-го месяца я не делала майюрасану, дханурасану, пашчимоттанасану. Хотя более глубокие наклоны с широко разведенными ногами, такие как упавиштха конасана, прасарита падоттанасана у меня получались превосходно и легко. По мере того, как животик мой рос особенно эффектно в моем исполнении выглядели урдхва дханурасана (см. фото 3), двипада випарита дандасана, натараджа асана, экапада випарита дандасана I и II, чакра бандхасана. Одни смотрели на меня с восторгом, другие с опаской, но равнодушных не было. Начиная с 7-го месяца я перестала делать глубокие скручивания или вы-

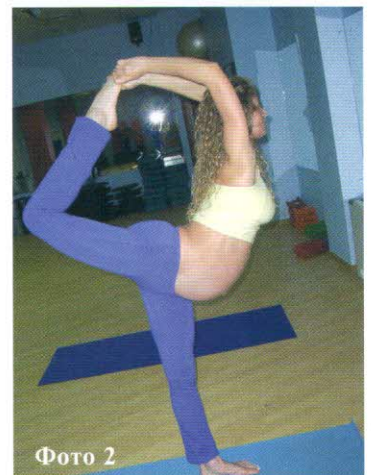


Фото 2

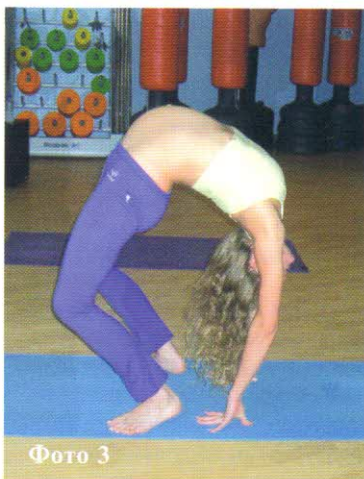


Фото 3

полняла их облегченные варианты. На 8-ом месяце я исключила сарвангасану, некоторые асаны я адаптировала к своему временно измененному телу. Так, например, в халасане с 8-го месяца я по чуть-чуть начала разводить в стороны ноги.

Интересно отметить, как в течение беременности у меня смещался центр тяжести при выполнении таких асан, как например, ширшасана (см. фото 4). Поскольку животик увеличивался постепенно, а стойку на голове я выполняла каждый день, то о смещении центра тяжести я поняла только на третий день после родов, когда не совсем уверенно вышла в стойку на голове. Я не учла тот факт, что резко исчез живот и центр тяжести вернулся на прежнее место. С тех пор я заново училась стоять на голове так же легко и расслаблено, как до беременности.

Примечательно, что эффект смещения центра тяжести был гораздо слабее выражен в пинча маюрасане и почти не ощущался в стойке на руках и других балансовых позах. В течение всей беременности я чувствовала себя превосходно, жила полной жизнью и практиковала до последнего дня. Врачи меня пугали, говорили, что в 38 лет очень ве-

роятны генетические отклонения и роды могут быть еще тяжелее, чем первые. Но, к счастью, эти негативные прогнозы не оправдались. Я даже не заметила, как все легко и быстро закончилось. Роды протекали естественным образом. Мне не понадобились никакие анестетики. Во время схваток я дышала полным йоговским дыханием и уджайи, концентрировала внимание в области таза и боль схваток уходила. А когда во время потуг доктор пытался командовать, как мне дышать и тужиться, я сказала, что сама могу его всему этому научить. Вот так, шутя и смеясь, я родила Елизавету.

Процесс восстановления происходил гораздо быстрее, чем я предполагала. Когда Елизавете было несколько дней отроду и меня встречали люди с колыбелькой в руках, возник вопрос: "Чей это ребенок?" - я отвечала: "Мой". "Ваш?!!!" - изумлялись они, глядя на мой плоский живот и узкую талию.

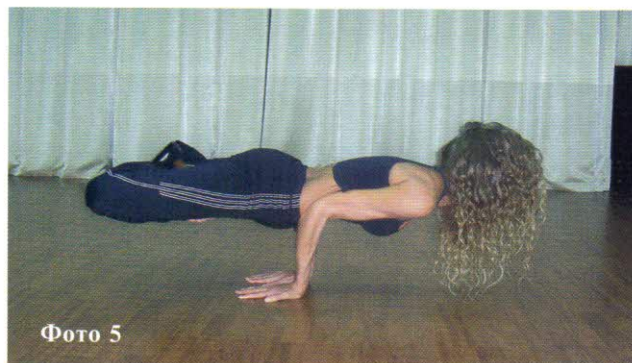


Фото 5

Через 10 дней после родов я полностью вернулась в то состояние, в котором была до беременности. Я сама не верила своим глазам. Я вспоминала, насколько тяжело протекала моя первая беременность и роды (тогда я не практиковала йогу), а процесс восстановления не закончился и через год, несмотря на то, что я была на 14 лет моложе.

Когда малышке исполнилось 2 месяца, я перешла в режим активной регулярной практики (2 раза в день: утром и вечером) и выполняла шаткармы под контролем Андрея Внукова.

Сейчас Елизавете 3 месяца, я кормлю ее грудью и ощущаю все счастье материнства. Я полна сил и энергии, которые мне, безусловно, дает йога. Сплю мало, но чувствую себя бодрой и успеваю все делать. Я по-прежнему придерживаюсь вегетарианства, и несмотря на это Елизавета, которая находится на чистом грудном вскармливании, набирает вес с опережением нормы и растет здоровым, счастливым, оченьмышленным и развитым ребенком.

Я нахожусь сейчас в такой физической форме и ясности ума, о которой не могла даже мечтать никогда раньше. Мое тело приобрело необыкновенную мощь, силу и одновременно изящество и красоту, а кожа золотистый оттенок (см. фото 5) Я ощущаю счастье и радость от каждой прожитой минуты и нахожусь в полной гармонии с собой и окружающим миром. Все это - благодаря йоге.

Я никого не уговариваю и не агитирую делать так же, просто делюсь своим личным опытом, который показывает на сколько мощным источником жизненной энергии, духовного и физического здоровья является йога. Не пренебрегайте им!

Искренне желаю всем счастья и гармонии.
ОМ.

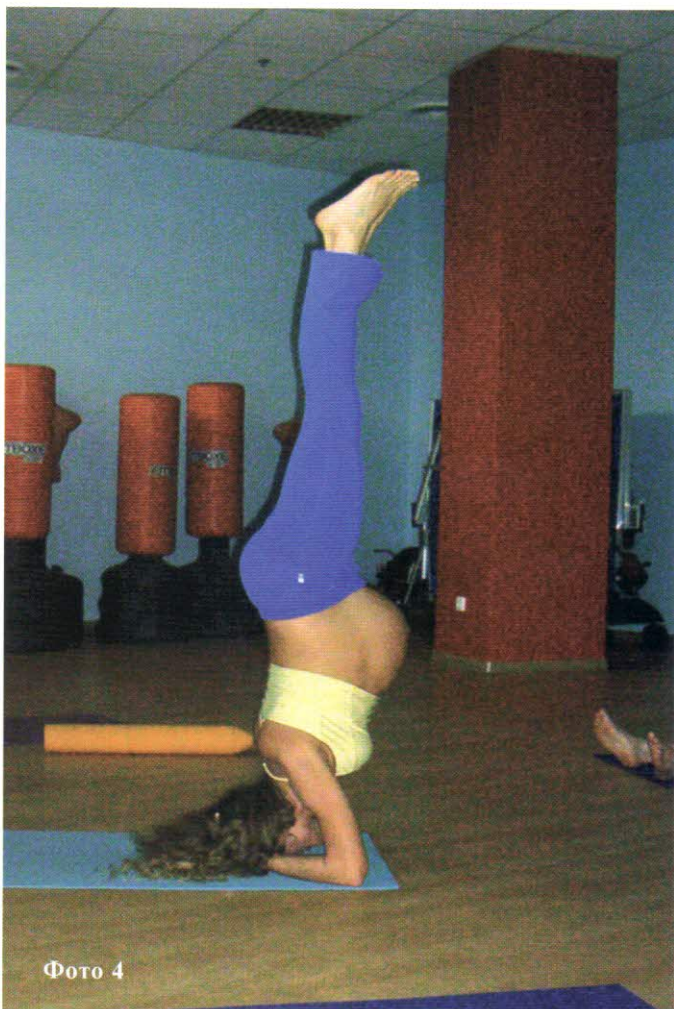


Фото 4

МИХАИЛ БАРАНОВ

СВОЙСТВА ПИЩИ И СВОЙСТВА ЕДОКА

(начало в NN 2-3-4 за 2005 год)

Как известно, в природе нет ничего постоянного. Постоянно только изменение. Каким образом можно оптимально сбалансировать питание, принимая во внимание множество окружающих нас природных факторов? Что наиболее важно учитывать при составлении своего рациона?

Поскольку изменения происходят не только вокруг нас, но и внутри нас, необходимо принимать во внимание как внешние, так и внутренние факторы, оказывающие влияние на организм. Начнём с внешних влияний, затем рассмотрим взаимосвязь между окружающей средой и внутренней средой организма. Чтобы понять, какое действие оказывает пища, необходимо осознать, что в нашем теле, как и в окружающем пространстве, присутствуют все природные первоэлементы - бхуты. В природе влияние бхут выражается следующим образом.

1. Климат и географическое положение.

Иссушающие свойства вайю (ветра) максимально выражены в пустыне или гористой местности, открытой "всем ветрам", в зонах с пониженной влажностью. Агни (огонь) преобладает в субтропических и тропических зонах, в долинах и низинах, где всё бурно растёт, развивается и сгнивает. Ялу (вода) и Притви (земля) в наибольших количествах можно обнаружить в сырых прохладных лесах и болотах средней полосы и не крайнего севера.

2. Время года и время суток.

Влияние вайю наиболее сильно в сухую, ветреную погоду, во второй половине дня, осенью. Агни преобладает в самый жаркий сезон, летом. Максимальный пик, когда солнце в зените - в полдень. Яла преобладает весной после таянья снегов и во время дождей. Усиливается утром, ослабевая к полудню.

Зимой природа пребывает в затвердевшем состоянии и преобладает притви. Влияние бхут не всегда однозначно; ветреной и влажной зимой к притви добавляется влияние вайю и ялы. Полностью чистых влияний не существует, бхуты перемешаны в разных пропорциях, лето в Архангельске не похоже на лето в Крыму, однако общие тенденции проявления бхут неизменны и цикличны: весна, лето, осень, зима и снова весна. В одних и тех же местах природным явлениям свойственно повторяться, поэтому у местных жителей организм приспособлен к ним на генетическом уровне, что отражается в пропорциях дош составляющих Праkritи, переданных от предков.

Влияние бхут (первоэлементов) на доши - подобное усиливает подобное

Бхуты влияют на доши по принципу "подобное усиливает подобное". Доша усиливается в случае, если постоянно употребляется пища (продукты, веще-

ства, эмоции, мысли, виды деятельности), качественно подобная этой доше, и ослабляется противоположными ей по качеству элементами. Каждая мысль и эмоция изменяют состояние тела, делая нас тем, кем мы являемся в соответствии с нашими сознательными и подсознательными представлениями о себе. Повторение и резонанс того, что человек ест, думает и делает, формирует его реальность. Всё то, что оказывает влияние на нашу жизнь, Аюрведа относит к субстанциям, и это не только материальные вещества, но и душа, сознание, время и направление в пространстве. Все элементы организма непрерывно взаимодействуют между собой и субстанциями окружающей среды. В Аюрведе рассматривают десять пар противоположных качеств, оказывающих воздействие на организмы.

Качества субстанции	Вата	Питта	Капха
Холодное-горячее	Холодная	Горячая	Холодная
Тяжелое-легкое	Легкая	Легкая	Тяжелая
Влажное (маслянистое)- сухое-обезжиренное	Сухая	Маслянистая	Влажная Маслянистая
Медленное (вялое)- интенсивное	Изменчивая	Интенсивная	Устойчивая
Стабильное-подвижное	Подвижная	Текучая	Стабильная
Мягкое-жесткое		Мягкая	
Чистое-липкое		Жидкая	Вязкая
Гладкое-шероховатое	Разряженная		Гладкая
Тонкое-плотное			Плотная
Твердое-жидкое	Грубая		

Некоторые из этих качеств являются неотъемлемой частью вещества, присущей его природе, другие же присоединяются извне и сохраняются только некоторое время. Например, масло является маслом до той поры, пока оно сохраняет своё основное качество - маслянистость. Так или иначе, различая присутствие этих качеств в употребляемой пище, их можно использовать для усиления или смягчения дош. Разумный подход к питанию основан на знании своей конституции и "конституции" продуктов.

Доши

Вата - подвижная, сухая и лёгкая. Её сухость и лёгкость возникают в результате движения, представляющего собой функцию ваты. Сухость - отличительная характеристика Ваты, поскольку этого качества нет у Капхи и

Питты. Избыток Ваты порождает сухость в теле и в уме. Неровность (шероховатость) Ваты при избытке сухости привносит в тело и ум неравномерность.

Отличительная характеристика Питты - жар - появляется в процессе преобразования пищи. Избыточный жар порождает напряжённость, создавая в теле и уме раздражимость.

Функциональная устойчивость Капки выражается в её неподвижности и тяжести. Вязкость при избыточной тяжести Капки - причина медлительности обменных процессов и мыслей.

Воздействие пищи на доши

Касательно продуктов питания наиболее существенны несколько типов воздействия на доши: холодное-горячее, тяжёлое-лёгкое, влажное(маслянистое)-сухое. Холодная, лёгкая, сухая пища усиливает Вату. Горячая, лёгкая, маслянистая - Питту. Холодная, тяжёлая, маслянистая - Капху. На практике чаще всего достаточно учитывать только первую пару, жар-холод.

Вирья

"Горячие-холодные" свойства пищи лишь в некоторой степени связаны с температурой употребляемого продукта. Например, острый перец, если его заморозить и быстро принять вовнутрь, не покажется таким уж "hot chili", однако через некоторое время его истинная природа, несомненно, проявится... тогда на "горячий" вопрос "Папа что это такое?!" существует малоутешительный ответ "Это вирья, сынок". Вирья - энергия пищи (потенциальное свойство), которая проявляется в начале пищеварения. Для воздействия на доши наиболее существенны две пары потенций (вирий). Как правило, учитываются охлаждающее и согревающее, сушащее и увлажняющее воздействия пищи. "Горячая" пища повышает пищеварительную способность организма, "холодная" понижает. Вкус продукта отражает его холодную или горячую природу. Сладкий, горький и вяжущий - холодные по воздействию вкусы, острый, кислый и солёный горячие.

Вкус	Вата	Питта	Капха
Сладкий	-	-	+
Кислый	-	+	+
Солёный	-	+	+
Острый	+	+	-
Горький	+	-	-
Вяжущий	+	-	-

Раса - вкус.

Количество дош, производимых организмом, напрямую зависит от потребляемых с пищей вкусов. Доши регулируются с помощью вкусов, поскольку вкус не исчезает и оказывает воздействие даже после того, как пища уже переварена. Помимо ощущения на языке, вкус проявляется в виде энергетического воздействия, биохимических реакций и эмоций. В Аюрведе детально разработана концепция вкусов. Различают три вида проявления вкуса (расы) пищи, они взаимосвязаны. Первый вид расы - естественный вкус пищи, тот, который мы ощущаем во рту. Второй тип расы - вкус пищи на разных стадиях пищеварения - прапак. Третий тип расы - випак, "вкус" образуемый в тканях, когда процесс переваривания завершен. Раса, Вирья и Випак - свойства пищи, которые

воздействуют на доши - свойства едока. Таблица ниже приведена для наглядности.

Приведенные в таблице данные являются усредненными характеристиками, которые не следует использовать в качестве истины в последней инстанции, это, скорее, отправная точка для более точного (экспериментального) определения воздействия конкретной пищи на ваш организм. При определении свойств продукта необходимо учитывать следующие факторы: условия и место произрастания, хранения, переработки, способ приготовления и сочетание с другими продуктами, а также время года, текущее состояние организма и индивидуальные особенности пищеварения - соотношение и динамика дош, сила Агни.

Понимание воздействия пищи на доши поможет не только выбрать подходящий тип питания, но и более объективно рассмотреть картину собственной конституции. Для более ясного понимания этой "картины" необходимо подробнее разобраться в работе пищеварения.

Пищеварительный процесс

Аюрведа рассматривает две фазы пищеварения: прапак и випак. Прапак - это пищеварение в желудочно-кишечном тракте, вплоть до момента всасывания продуктов через стенки кишечника. Випак - это стадии пищеварительного процесса, происходящие после всасывания пищи в кровь, имеющие место непосредственно в тканях (дхату). Аюрведа чётко различает эти два процесса.

Прапак

Пища на стадии прапака, проходит три преобразования, связанные с работой трёх дош. Пищеварительный тракт и прилегающие к нему области делятся на три зоны. Зона Капки - верхняя часть желудочно-кишечного тракта - рот, пищевод и желудок. Здесь преобладает склеивающая, смазывающая и разжижающая функция Капка-доши. Зона Питты, охватывает область от диафрагмы до пупка и включает в себя нижнюю часть желудка, поджелудочную железу, тонкий кишечник, печень и желчный пузырь. Питта оказывает трансформирующее воздействие. Зона Ваты простирается от пупка и ниже, включая в себя толстый кишечник и органы выделения. Здесь преобладает иссушающее, разделяющее и всасывательное воздействие Вата-доши. Каждая доша имеет свой преобладающий вкус - расу. Вкус на всех стадиях прапака меняется, это уже не изначальный вкус пищи. На первой стадии пища разжёвывается, увлажняется слюной, проглатывается, разбухает и увеличивается в объёме. Её вкус становится в основном сладким, даже если изначально в ней присутствовали другие вкусы. Следующий этап - проявление агни. По мере того как пища продвигается и попадает в зону Питты, она смешивается с кислыми выделениями желез. Частицы в её жидкой консистенции расщепляются и гомогенизируются. Вся пищевая масса приобретает однородность и кислый вкус, связанный с Питта-дошей. На заключительной стадии прапака преобразованная пищевая масса попадает в зону Ваты. Здесь пища всасывается через стенки кишечника по мере того, как Вата отделяет питательную часть от бесполезных отходов. Этот процесс обезвоживает и уплотняет пищевую массу, по мере того как Вата-доша высушивает и разделяет частицы пищи. В конечном итоге пища приобретает в основном острый вкус за счёт отсутствия элемента воды.

Продукт	Вкус (раса)	Вирья (согревающая - охлаждающая +)	Випак	Действие (другие вирьи)	Воздействие на доши + повышает - понижает
Пшеница	Сладкий	-	Сладкий	Тяжелое, маслянистое, стабильное, питательное	ВП- К+
Гречиха	Вяжущий	+	Сладкий	Тяжелое	ВП+ К-
Рис (белый)	Сладкий	-	Сладкий	Мягкое, задерживающее воду	ВП- К+
Рис (коричневый)	Сладкий	+	Сладкий	Тяжелое	ВП- К+
Просо	Сладкий	+	Сладкий	Сухое, легкое	ВП- К+
Овес	Сладкий	-	Сладкий	Тяжелое, питательное	В- П- К+
Рожь	Вяжущий	+	Острый	Сухое, легкое	В+ П- К+

Випак

Пройдя все стадии пищеварения, пища усваивается тканями тела. Випак - эффект, вызванный пищей после переваривания, характеризует интенсивность пищеварительного процесса в тканях. Он бывает трёх типов: сладкий - увеличивает Капху, способствуя нормальному росту тканей и строительству организма в целом; кислый - увеличивает Питту, сжигая и перерабатывая в первую очередь "излишки" Капхи; острый - увеличивает Вату, высушивая ткани и выводя токсины (но производимый в избытке истощает тело). Продукты, обладающие сладким и солёным вкусами, дают сладкий випак; кислые - кислый; горький, острый и вяжущий вкусы - острый.

Сезонная адаптация

В ответ на преобладание одного из элементов в природе наш организм активизирует элементы противоположного качества и ему в этом лучше помогать, а не препятствовать. Слаженная работа дош нарушается в результате усиления или ослабления одной или нескольких из них. Например, Вата усиливается в сухую, ветреную и холодную погоду. Сухость, движение и холод, качества подобные Вата-доше, у людей Вата-типа вызывают её гиперстимуляцию. Питта более всего возрастает в условиях влажной жары. Сырость и холод расстраивают Капху. Общее количество воды в организме увеличивается, а холод "сжимает" ткани, замедляя в них циркуляцию жидкостей. Если лишняя влага недостаточно быстро выводится из организма, возникающее состояние застоя провоцирует накопление токсинов Капха-типа, что выражается в виде простудных заболеваний. Поэтому зимой нам требуется меньше жидкости, чем в тёплое время года. В целом с наступлением холодов количество агни в природе уменьшается, ответная реакция организма - усиление внутреннего агни. По этой причине осенью Питта постепенно возрастает, снабжая организм теплом и обеспечивая качественное пищеварение, что позволяет создать запас тканей, необходимый для "сжигания" и обогрева в зимнее время. В "самые холода" велика вероятность расстройства Ваты и Капхи, поэтому организму в большей степени нужна питательная и согревающая пища. Рекомендуется повысить количество жиров (особенно гхи) и белков. Для их лучшего усвоения применяются специи и продукты, содержащие горячие вкусы (острый, кислый,

солёный). В целом более предпочтительна прошедшая термообработку горячая пища.

Весной вместе с пробуждением природы в организме активизируется Вата, стимулируя процессы детоксикации. Накопленные за зиму Капха-токсины разжижаются и приходят в движение. Очищению организма способствует сырая пища - первая зелень и дикие травы, различные пророщенные злаки и бобовые, спруты. Соки и коктейли из этих продуктов, помимо очистительного эффекта, насыщают организм микроэлементами, витаминами и Праной, которая в это время года наиболее активна.

Лето, если оно жаркое, повышает Питта-дошу. Наличие в это время свежих фруктов и овощей в совокупности с молочными продуктами успешно помогает её понизить.

В целом традиционная культура питания, где бы то ни было, как правило, наиболее приспособлена к типичным для этого места климатическим изменениям. Однако образ жизни и род деятельности у современного человека иной, чем в прежние времена, и пища, которой питались предки, уже не существует в точно таком же виде, что и раньше. Но вкусовые предпочтения у нас всё те же. И если зимой вдруг неожиданно хочется "истинному йогину" сала и квашеной капусты, вероятно, что это не "зов предков" и не "санскары, дремлющие на глубоком уровне ума, поднимаются на поверхность", а возможная причина этого в недостатке вкусов, сладкого - питательного и кисло-солёного - согревающих. В таком случае вместо сала увеличивайте количество топлёного масла, кушайте лимоны с мёдом, а капусту можно оставить:.

Ветер в голове

В Аюрведе при любой конституции особое внимание уделяется контролю над уровнем Ваты. Вата - единственная подвижная доша, поэтому она приводит в "движение" и уравнивает две противоположности - Питту (нагрев) и Капху (охлаждение) подобно тому, как ветер приводит в движение огонь и воду. Даже если по внешним признакам расстроена другая доша, причиной может быть всё равно Вата. Возбуждённая Вата, в силу своей подвижности, может переносить другие доши и стимулировать их активность, в несвойственном месте и

несвойственное для них время, выводя из равновесия весь организм.

Перевозбуждение Ваты происходит в результате неуравновешенности жизненного ритма, возникая по причине слишком частой смены направления движения в уме и в теле. Это выражается в стремлении делать сразу несколько дел одновременно, что приводит к быстрому переутомлению. Постоянная работа на износ, спешка, нерегулярные приёмы пищи и нерегулярный сон являются стрессом для организма. В результате возникают частые и быстрые смены настроения, беспочвенное беспокойство, суетливость, неосознанный страх, рассеянность. Признаками гиперактивной Ваты являются неустойчивый аппетит, нестабильный агни, бессонница или избыточный сон. Чрезмерная сухость кожи, ломкость ногтей, сухая экзема, перхоть, трещины на губах и подошвах, запоры, газы, нервные и суставные боли, проблемы с почками и отёки - всё это может случиться в результате чрезмерного усиления Вата-доши.

Вату успокаивают сладкий, кислый и солёный вкусы. Теплая, тяжёлая, согревающая и питательная пища. В холодный период лучше употреблять пищу с качествами, противоположными сухости, холоду и лёгкости Ваты. По воздействию (вирья) предпочтительна горячая и влажная пища, устраняющая холод и сухость. Сладкий (приятный), солёный и кислый вкусы должны доминировать во вкусовой палитре блюда. Это не значит, что следует полностью исключить другие вкусы, они также необходимы, но в меньшей пропорции.

Сыроедением в холодный сезон можно надолго сдвинуть викрити в сторону Ваты, даже если Питта - ведущая доша. Употребляемые в это время сырые продукты в основательных количествах создают нагрузку для агни и, наоборот, охлаждают организм, не давая ему сущест-

венной подпитки и способствуя в большей степени процессу детоксикации, сжиганию, а не росту тканей. Затраты энергии на их переваривание превышают её поступление. Агни, работая в усиленном режиме, перенапрягается и слабеет. Всё "топливо" в лучшем случае идёт только на его поддержание, не создавая нужного запаса тканей, поскольку питательность продукта во многом зависит не от состава, а от его усвоения.

Наша способность качественно переваривать и усваивать пищу в первую очередь зависит от силы нашего агни. Но какой бы силой наш агни ни обладал, также важна и его сбалансированность. Когда все доши уравновешены соответственно данной конституции, агни также уравновешен и обеспечивает хорошо сбалансированный обмен веществ (сама агни). Его признаками являются стабильное физическое и эмоциональное здоровье, хорошая способность к концентрации и ясность сознания. Люди, обладающие сама агни, практически не страдают по причине еды или погодных условий, инстинктивно избегая неблагоприятных продуктов и впечатлений. Такое состояние свидетельствует о сбалансированном состоянии праны как на функциональном физическом уровне, так и на уровне ума и восприятия. Иначе говоря, баланс оджаса, теджаса и праны. Для оптимального поддержания этого баланса Аюрведа в числе прочих рекомендаций по здоровому питанию советует заняться йогой.

Список рекомендованной литературы:

Роберт Свобода "Пракрити",
 "Жизнь, здоровье, долголетие",
 Уша и Васант Лад "Аюрведическая кулинария",
 Дэвид Фроули и Васант Лад
 "Аюрведическая терапия",
 Сунил Джоши "Панчакарма".

РЕЦЕПТ ЛЕПЕШЕК ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ

Состав на 2 порции:

Проросшая пшеница - 400 гр.,
 Гхи - 2-3 ч.л.,
 Сухой имбирь - 1/4 ч.л.,
 Корица - 1/4 ч.л.,
 Миндаль, предварительно вымоченный - 15-20 шт.,
 Морская соль по вкусу

Способ приготовления:

В пшеницу добавить тертый имбирь, корицу и соль. Пропустить через электромясорубку или перемолоть в мощном блендере до образования однородной массы, из которой руками слепить шарики и сформировать лепешки. Лепешки обжаривают с двух сторон на сковороде с антипригарным покрытием (с использованием минимального количества гхи). Можно пропекать их до полной готовности, но при этом они получатся суховатыми. Для сохранения всех полезных свойств проросшей пшеницы лепешки желательно не подвергать долгой термообработке, оставляя их в середине полусырыми. Замоченный миндаль очистить от кожицы и украсить им лепешки.

Примечание: Существенную роль в приготовлении лепешек играет вязкость полученного фарша, поскольку проросшая пшеница бывает более сухой или более влажной. В первом случае фарш получается сухой и из него трудно сформировать лепешки. Поэтому нужно добавить к пшенице две-три столовых ложки теплой воды. Еще лучше заранее замочить проросшую пшеницу на 1-2 часа в теплой воде или на ночь в холодной.

Взяв за основу этот простой рецепт, вы можете сами придумать массу вариантов, добавляя к пшенице морковь, свеклу, тыкву, сухофрукты и пр. Главное, чтобы добавки не превышали 40% от общей массы. Добавляя подходящие для вашей конституции специи, можно адаптировать это блюдо к текущему сезону и состоянию вашего пищеварительного огня.

Подходящие специи для разных конституций*:

Капха-тип: имбирь, корица, кардамон, куркума, перец.
 Питта-тип: кориандр, кардамон, корица, куркума.
 Вата-тип: соль, корица, кардамон, кумин, имбирь.

* специи добавляются по вкусу, необязательно все сразу



ПОДАТСКА 2006

Просто отсканьте квитанцию, пошлите деньги и уведомление с вашей фамилией, датой оплаты и точным адресом на subscribe@yogamagazine.ru

Извещение Кассир	Форма № ПД-4 АНО "Федерация йоги" (наименование получателя платежа) ИНН 7734251748 № 40703810938250123410 (номер счета получателя платежа) в Люблинском ОСБ 7977/01590 Сбербанка России Г. Москвы Корр./счет 30101810400000000225 БИК 044525225 подписка на журнал "ЙОГА" на 2006 год (фамилия, имя, отчество плательщика) (адрес) Дата _____ Сумма платежа: 500 руб. 00 коп. Плательщик (подпись) _____
	АНО "Федерация йоги" (наименование получателя платежа) ИНН 7734251748 № 40703810938250123410 (номер счета получателя платежа) в Люблинском ОСБ 7977/01590 Сбербанка России Г. Москвы Корр./с 30101810400000000225 БИК 044525225 подписка на журнал "ЙОГА" на 2006 год (фамилия, имя, отчество плательщика) (адрес) Дата _____ Сумма платежа: 500 руб. 00 коп. Плательщик (подпись) _____
Квитанция Кассир	

НАШ ЖУРНАЛ МОЖНО КУПИТЬ:

НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ЖУРНАЛ МОЖНО КУПИТЬ ЧЕРЕЗ САЙТ: WWW.BOOKMAIL.RU

ЕКАТЕРИНБУРГ

Екатеринбургский Центр Йоги Айенгара
Ротов Егор
info@yoga-ekb.ru 8-343-224-46-43

КИЕВ

Боглов Геннадий com@yora.info
Гапоненко Александр servic57@i.com.ua
8-044-211-34-23 Только опт.
Центр "ИДЕАЛ"
ул. Январского Восстания 22, школа 190
8-044-280-85-10

КИРОВ

Йога центр "Йога баба"
Пинкус Евгений 8-332-56-41-39

КИШИНЕВ

Центр Йоги "Шактичалана"
Эдуард Кушнер khechary@rambler.ru

8-373-925-57-47

Гарценштейн Леонид 8-373-909-16-25

МОСКВА

Аштанга Йога Центр

м. "Новокузнецкая", Старый Толмачевский пер., 7; Телефон: 8-495-953-69-57

Издательство "Старклайт"

м. "Красные ворота", Рязанский пер, 6 8-495-261-61-79 Только опт.

Московская Федерация Йоги

Большая Полянка, 33/41
www.kundalini.ru 8-495-514-50-45

Студия йоги Айенгара

Старый Арбат, д. 51 стр. 2
www.yogastudio.ru 8-495-241-68-39

Центр хатха-йоги "Santosha"

www.santosha.ru 8-903-508-43-20

НАШ ЖУРНАЛ МОЖНО КУПИТЬ:

Студия Йоги "САТ НАМ"

ул. Покровка, д.6 www.satnam.ru 8-495-716-31-98

Центр интегрального развития "Открытый мир"

Ул. Павловская, д.18, стр.2,

www.open.w.ru 8-495-725-58-65

Компания "АТМА"

Сыромятнический пер., д1, стр.1 www.atma.ru

НИЖНИЙ НОВГОРОД

Центр содействия развитию

хатха-йоги "ПАДМА"

Сергей Ильин и Наталья Смирнова

padma@mail.ru 8-8312-72-31-88

НОВОСИБИРСК

Ольга Силкачева 8-3832-46-44-00

ОДЕССА

Одесский клуб аштанга-йоги.

Ярослав Саргюнас 8-0482-711-75-13

Школа йоги "Саттва"

Юрий и Наталья Швец

Адмиральский пр, 32 www.odessa.ukryoga.com

Sattva_Odessa@inbox.ru 8-0482-32-43-23

РИГА

Аюрведический центр "Шакти"

Верцига, Аудею, 8, 2 этаж

www.shakti.lv 722-82-33, 920-92-63

РОСТОВ-НА-ДОНУ

Южно-российский йогацентр.

Яицкий Дмитрий

ул.М.Горького, 90 8-918-530-32-46,

8-918-587-22-66, 8-863-240-24-97.

РЯЗАНЬ

Рязанский йога-центр

Агапкин Сергей 32-13-17

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Аштанга Йога Центр

8-812-293-57-55, 8-812-998-08-19,

8-812-929-80-07

САРАТОВ

Екатерина и Виталий Куличенко

soolyoga@rol.ru 8-8452-20-89-38,

8-(917-219-51-11

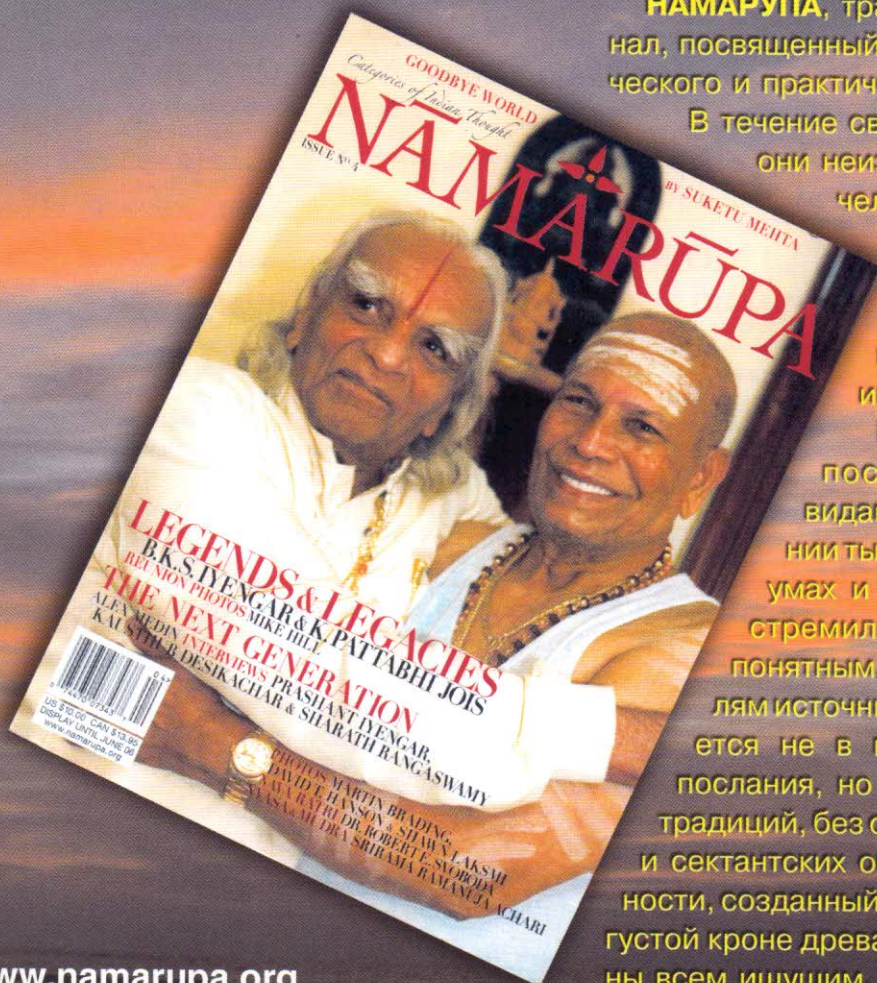
ТОМСК

Yoga Centre

Овсянникова Анна Сергеевна

С/к "Луч", ул. Белинского 60|1

Телефон: 8-913-880-60-13



НАМАРУПА, традиции индийской мысли - это журнал, посвященный разнообразным системам теоретического и практического знания, возникшим в Индии.

В течение своего многовекового существования они неизменно оставляли след в истории и человеческих душах. Каждая из них путь, уже пройденный многими, и сегодня доступный и нам. Путь, который может помочь нам вернуться к нашему Я, источнику всех имен (Нама) и форм (Рупа).

Публикуемые в **НАМАРУПЕ** статьи посвящены различным даршанам, видам йоги и видья, которые на протяжении тысяч лет развивались в самых светлых умах и чистых сердцах Индии. Издатели стремились сделать журнал открытым и понятным, в надежде, что он послужит читателям источником вдохновения. Его цель заключается не в передаче какого-либо конкретного послания, но в верном отражении описываемых традиций, без осуждения и оценки с одной стороны, и сектантских ограничений с другой. Образ реальности, созданный каждой традицией, подобен ветви в густой кроне древа познания, плоды которого доступны всем ищущим.



АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР

Москва – Санкт-Петербург

www.yoga108.com

Регулярные занятия разного уровня сложности для людей любого возраста и уровня подготовки.

**НАЧНИ
ПРЯМО
СЕЙЧАС !**

МОСКВА:

МАЯКОВСКАЯ:

8-901-782-54-10 (администратор 16-21), 8-926-204-40-07, 8-910-453-14-85

НОВОКУЗНЕЦКАЯ:

953-69-57(АВТООТВЕТЧИК), (495) 183-46-34, (495) 156-07-11, (495) 755-06-53

АРБАТ: 8-926-217-81-14, 8-926-550-80-90, 8-903-201-72-09

КРОПОТКИНСКАЯ: (495) 118-43-34

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:

(812) 293-57-55, 998-08-19, 929-80-07

7-31 июля 2006 UNIVERSAL YOGA

Крым, Симеиз

СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТАНДАРТ

ТРИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ
ЧАСТИ В РАЗВИТИИ:

7-16 ИЮЛЯ – 1-ая часть

17-26 ИЮЛЯ – 2-ая часть

27-31 ИЮЛЯ – 3-я часть

ПРОГРАММА ОТКРЫТА ДЛЯ УЧАСТИЯ
НЕ ТОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
УЧИТЕЛЕЙ, НО И СТУДЕНТОВ
С ЛЮБЫМ УРОВНЕМ ПОДГОТОВКИ,
СТРЕМЯЩИХСЯ К ЛУЧШЕМУ ПОНИМАНИЮ
ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ЙОГИ ДЛЯ СЕБЯ
БЕЗ СЕРТИФИКАЦИИ

ПРОВОДИТ ПРЕЗИДЕНТ
КИЕВСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЙОГИ

АНДРЕЙ ЛАППА

Подробности, новости и регистрация до 1-го июля 2006 на сайте
www.universal-yoga.com (в разделе тренировочных программ)
или по тел. в Киеве +(38044)280-85-10. Связь с организаторами
после 1-го июля 2006 года по тел. +(38050)462-94-68