

ЙОГА

№ 2 (14) 2006

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ НЕ СТРЕМИТСЯ
К ПРОБУЖДЕНИЮ БЕЗГРАНИЧНЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ СВОЕГО
ДРЕМЛЮЩЕГО РАЗУМА,
РОДИЛСЯ И УМРЕТ
НАПРАСНО

Шри Шайлендра Шарма



Я НЕ БУДДА

Он не ест, не пьет и не спит больше года,
пребывая в непрерывной медитации.
Трудно представить, что такое возможно,
и тем не менее это происходит здесь и сейчас

ТРЕТЬЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
1-6 июля
КРЫМ

*Мастер Сат Нам Расаян
(целительства в кундалини йоге)*

ГУРУ ДЕВ СИНГХ КАЛСА



Гуру Дев Сингх Калса – единственный мастер в кундалини йоге.

Люди со всего мира стекаются к нему, чтобы исцелиться и научиться искусству Сат Нам Расаян.

Йоги Бхаджан (мастер и основатель кундалини йоги) открыто провозгласил Гуру Дева святым.

В 2001 году Институт Медицины Шри-Ланки официально признал Гуру Дева доктором естественной медицины.

*30 сентября – 1 октября
двухдневный семинар в Москве*

Гуру Дев родился в мексиканском городе Пуэбло. В 70-х он встретил лекаря «компадре» в джунглях и учился у него на протяжении 2-х лет. Но когда Гуру Дев вернулся в город, он понял, что применять это искусство в условиях города невозможно.

В 1972 г. Гуру Дев стал учеником Йоги Бхаджана и учился у него в полном молчании более 7 лет, пока не достиг состояния полной нейтральности и нереагирования.

Когда Гуру Дев постиг Сат Нам Расаян, Йоги Бхаджан отправил его назад в Мексику, и через 10 лет практики исцеления в Мексике и США Гуру Дев достиг мастерства.

В 1989 г. Йоги Бхаджан впервые заговорил с ним о Сат Нам Расаян.

Он провозгласил его мастером Сат Нам Расаян и отправил в Европу в Рим учить этому искусству открыто. В Риме Гуру Дев создал систему обучения Сат Нам Расаян понятным и безопасным способом. Гуру Дев создал сильную группу целителей, которые работают с ним, обучают Сат Нам Расаян и исцеляют людей по всему миру.



(495)517 2112

8(910)413 6816

www.kundaliniyoga.ru

www.bbajan.narod.ru

www.satnam.ru



ЙОГА™

Ежеквартальный
иллюстрированный журнал

№ 2 (14) Июнь 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: Светлана Аксенова

Фотодизайн: Светлана Аксенова

Веб-мастер: Юлия Кравченко

Корректурa: Татьяна Веретенова,
МНК, 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

© АНО Федерация йоги

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

5 КОММЕНТАРИИ К БХАГАВАД ГИТЕ

Гуруджи Шри Шайлендра Шарма, перевод Гаури

48 ОСНОВЫ УЧЕНИЯ ГОРАКШАНАТХА (окончание)

Матсьендранатх

СЛОВО МАСТЕРА

15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ *интервью Татьяны Веретеновой*

8 СЕРГЕЙ АГАПКИН

11 ОЛЕГ ЕВСЕЕВ

14 АЛЕКСАНДР НОВИКОВ

18 СЕРГЕЙ ИЛЬИН И ЛЕОНИД ГАРЦЕНШТЕЙН

52 3 ГУРУ, 48 ВОПРОСОВ (окончание)

Александр Медин, перевод Марии Копецкой-Линчевской

КОНЦЕПЦИИ

25 ПОСЛУШНЫЙ ВИРТУАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР -

ТАНЕЦ ШИВЫ. *Андрей Лаппа*

ПРАКТИКА

29 УРДХВА ДХАНУРАСАНА

Мария Воробьева

ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

33 ВТОРАЯ ВЕТЬ АШТАНГИ

Мария Николаева

37 ГУРУКУЛ КАНГРИ

Мария Николаева

56 ЙОГА ДЛЯ СЛЕПЫХ

Михаил Баранов

МОЙ ПУТЬ В ЙОГУ

39 ПРОЯСНЕНИЕ ЙОГИ АЙЕНГАРА. ЧАСТЬ I

Татьяна Толочкова

42 ТРАЙ - НЕ ОТ СЛОВА "ПЫТАТЬСЯ"

Наталья Шувалова

СОБЫТИЯ

44 «Я НЕ БУДДА» *Андрей Лаппа*

НОВЫЕ КНИГИ

59 ОБЗОР ПОСЛЕДНИХ НОВИНОК

Обложка: фото и дизайн - Дмитрий Коваль
www.simeizzim.net

Модель: Мария Митрофанова

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.



Все мудрые слова давно уже сказаны. Было бы желание услышать. Все главные книги давно, очень давно написаны. Осталось только прочесть. Все, необходимое для того, чтобы измениться, находится от нас на расстоянии вытянутой руки. Надо только это руку поднять. Но сначала надо разжать кулак, в который она сложена, ибо рука, сжатая в кулак, не может ничего взять, не может ничего также и дать, она может только разрушать. А разрушать имеет право только тот, кто это разрушаемое создал. Правильно, Господь Шива. А он не любит, когда присваивают его функции. Ничего, что я так ортодоксально? Просто многие из нас часто мнят себя творцами и борцами, не имея для этого абсолютно никаких оснований, кроме чувства собственной важности.

Отвечая на вопрос о значении второй шлоки "Йога сутр" Патанджали, говорящий о прекращении колебаний ума, Шри К. Паттабхи Джойс цитирует седьмую главу "Бхагавад-гиты": Что на первый взгляд весьма удивительно, ибо парадигма этих двух книг довольно сильно отличается друг от друга, хотя обе они - фундаментальные тексты, признаваемые и цитируемые во всех школах и стилях йоги. Но это только на первый, тогда как, присмотревшись поближе, мы вдруг понимаем, что это разные грани одной величайшей горы по имени **ЙОГА**. Горы, на которую с разбегу не взобраться. И, вершины этой горы с равнины не разглядеть,

сколько ни пытайся. Хотя бинокли и вертолеты постоянно создают у нас иллюзию всемогущества :-)

В действительности Путь предстоит долгий, не все дойдут до вершины, а о тех, кто действительно дойдет, оставшиеся внизу успеют забыть. Так стоит ли идти? Решать Вам. Жизнь довольно несимметричная штука, и кому-то достаточно одного намека для глубоких и необратимых изменений, другой же не видит ни одного знака, услужливо расставляемого на дороге перед самым его носом. Яркие неоновые щиты с воспеванием красот беспечной жизни гораздо сильнее ласкают взгляд, чем простая стрелочка в кружочке. Но истина банальна - дорогу указывает именно она.

Очень хочется надеяться, что наш журнал поможет вам не сбиться с правильной дороги и узнать хоть немного о том, что ждет вас в начале пути. Этой же цели служит и Третья Международная Конференция нашего журнала, которая состоится 1-6 июля в Крыму, на которой около 40 самых известных преподавателей йоги будут стараться донести до Вас свое видение практики.

Да, кстати, возвращаясь к "Бхагавадгите", которую цитирует Паттабхи Джойс:

**Среди тысяч людей лишь один стремится к совершенству,
Среди тысячи стремящихся лишь один обретает его,
Среди тысячи совершенных лишь один действительно
познал Меня.**

Бхагавад Гита (7, 3)

Не подумайте, что это преувеличение. Арифметика проста. На планете живет шесть миллиардов человек. Как вы думаете, сколько из них являются реализованными йогинами? Калькулятор тут явно не нужен.

Успехов в практике!

Фото Дмитрия Коваля



Мы продолжаем печатать отрывки из комментариев замечательного мастера крийя йоги, нашего несравненного Гуруджи, Шри Шайлендры Шармы на классические тексты йоги.*

В этом номере представляем вашему вниманию отрывок из комментариев к III главе "Бхагавадгиты". Полный текст Бхагавадгиты с комментариями Шри Шайлендры Шармы готовится к печати в издательстве "Ритамбхара".

КОММЕНТАРИИ К БХАГАВАДГИТЕ

Гуруджи Шри Шайлендра Шарма

3.27 Все виды действий совершают гуны материальной природы, но душа, введенная в заблуждение эгоизмом, думает: "Я - деятель".

Комм. Источник всех поступков лежит в побуждениях ума, а тело - лишь инструмент для совершения действий. Не сумев понять это, обычные люди не чувствуют скрывающегося за телом непроявленного безграничного сознания, поэтому считают, что первостепенная роль принадлежит телу и органам восприятия. Полагая таким образом, люди сами же ограничивают свое сознание до пределов тела.

3.28 Кто знает истину, о могучерукий, об отличии души от гун природы и их действий, понимая, что это гуны действуют в гунах, тот не привязан.

Комм. Однако великий человек, сумевший понять, что источник всех поступков - ум, чувствует также присутствие за телом непроявленного сознания. Такой человек понимает, что это лишь ум играет сам с собой, используя себя же в качестве игрушки. Благодаря этой мудрости сознание йогина выходит за границы тела, поэтому он больше не привязывается к действиям, совершаемым ради удовлетворения чувственных желаний.

3.29 Люди, введенные в заблуждение гунами природы, привязываются к действиям, порожденным гунами. Но пусть познавший все мудрец не смущает невежд, несовершенных в знании.

Комм. Обычные люди используют лишь малую часть своих умственных способностей и придают большое значение телу и органам восприятия. Разум таких людей дремлет, их нельзя считать в полной мере сознательными, поэтому они не способны понять

наставления мудрецов. А раз они не способны понять наставления правильно, то велика вероятность того, что они поймут ошибочно, будут введены в заблуждение еще больше. Поэтому мудрец, полностью пробудивший свой разум, не дает никаких наставлений заурядным людям.

3.30 Посвящая все свои действия Мне, сосредоточив сознание на истинном я, освободившись от желаний, эгоизма и беспокойств, сражайся.

Комм. После того, как йогин приобрел опыт восприятия безграничности сознания, все его обычные действия также становятся безграничными. Что бы йогин ни делал, его поступки указывают на беспредельность. В этом состоянии святой недостижим для надежд и страданий, связанных с чувством обладания. Познав сущность смерти, через нее мудрец сливается с непроявленным сознанием Времени. Такой выдающийся человек при помощи своего пробужденного беспредельно сознательного разума все действия посвящает высшему Времени.

3.31 Те люди, которые постоянно следуют этим поучениям с верой и без зависти, освобождаются от оков кармы.

Комм. Когда безграничность достигнута, у святого не остается потребности в действиях. И все же он не прекращает активность, чтобы вдохновить тех, кто еще не познал беспредельность.

Достигший Сознания-Времени мудрец не видит в мире недостатков. Святой во

*редактор имеет в виду себя и некоторых других сотрудников журналы, чьим Гуру является Шри Шайлендра Шарма



всем видит лишь игру Времени и наполняется огромной верой в него. Мудрец прибегает к покровительству Времени, ведет образ жизни в соответствии со временем и свободен от оков действий.

3.32 Но те, кто осуждая Мое учение, не следуют ему, лишены всякого знания и разума, знай: обречены на гибель.

Комм. Человек, который не стремится достичь величия и равнодушен к призыву пробудить безграничные возможности своего дремлющего разума, такой человек родился и умрет напрасно. Он бесцельно расходует жизнь и занят лишь саморазрушением.

3.33 Даже мудрый действует согласно своей природе; все существа следуют своей природе. Что дает ее подавление?

Комм. Большинство людей не чувствует безграничности человеческого разума - главной силы, скрывающейся за телом и органами действия. Поэтому люди считают органы чувств своими врагами и упрямо силой пытаются их контролировать. Они не понимают, что это лишь ум играет при помощи различных органов. Не осознав это, заурядные люди неизбежно проваливаются в попытках взять органы чувств под контроль. А те, кто движется по пути йоги, познают безграничность разума, скрывающегося за органами. Практикующие йогу утвердились в беспредельности, лежащей за пределами органов, поэтому все их желания сбылись.

3.34 В каждом чувстве преобладает влечение и отращение к объектам чувств. Пусть никто не попадает под их власть, ибо они его враги.

Комм. Человек, который отводит первостепенную роль органам, сам заключает себя в их границах и всю жизнь не может выйти за пределы любви и ненависти. Ограничив самого себя, он как бы сам с собой враждует. Любовь и ненависть - самые большие препятствия на пути к беспредельности сознания.

3.35 Лучше исполнять свои обязанности даже несовершенно, чем чужие обязанности в совершенстве. Лучше умереть, выполняя свой долг - чужой путь опасен.

Комм. Страх коренится в следующем: когда мы любим какую-то вещь, то опасаемся потерять ее. Мы так боимся смерти именно потому, что любим жизнь. Вообще-то жизнь и смерть - это разные проявления одного существования. Как, например, одно и то же чувство проявляется в форме любви и ненависти, так же чувство "я существую" проявляется с одной стороны в форме жизни, а с другой стороны - в форме смерти. Нам всем нравится забывать о том, что в действительности жизнь и смерть существуют, чтобы быть одним целым. Насколько прекрасна жизнь, настолько же поэтически прекрасна и смерть. Но воспеть поэтическую красоту смерти смогли лишь немногие йогины.

Слишком поздно приходит понимание того, насколько велика у жизни любовь к смерти. Жизнь ведь всю жизнь бежит, чтобы встретиться со смертью. И в то мгновение, когда жизнь встречается со смертью, рождается настоящая красота. Момент

встречи вечно прекрасен. Того, кто, поднимаясь по ступенькам мудрости, познает любовь жизни и смерти и освобождается от притягательности жизни, такого йогина называют "дживан-мукта". В результате йогической практики такой выдающийся человек познает, что сила, поддерживающая жизнь, или непроявленная сущность, выражающая себя через тело, - это смерть или Время. Древние риши сказали: "дхарает сах дхарма", т.е. "то, что поддерживает, - это дхарма (долг)". Йогини понимают это высказывание так: именно благодаря смерти или Времени появляется жизнь. Поэтому сила, поддерживающая жизнь, - это смерть. А так как благодаря смерти существует жизнь, то познание смерти - это долг (дхарма) человека. Мудрецы древности знали об этом, поэтому называли бога смерти Дхарма-радж (правитель долга).

Погруженный в выполнение своего долга (исполняющий свою дхарму) практик йоги - это такой человек, который пытается разбудить спящие способности своего разума, чтобы познать смерть или Время, проявляющее себя при помощи жизни. Выполняя свой долг, практик в момент встречи жизни и смерти видит красоту этой встречи и обретает абсолютный покой. А человек, отвернувшийся от своего долга, - это тот, кто не сумел понять, что основа жизни - смерть и что жизнь влюблена в смерть.

Такой человек всю жизнь проводит в страхе смерти. Он не видит любви жизни и смерти - по сути двух форм одного непроявленного присутствия, выражающего себя через жизнь. Пытаясь ухватить лишь одну часть - жизнь, обычные люди всю жизнь боятся смерти. Они не понимают, что смерть - это такой инструмент, при помощи которого можно почувствовать безграничность разума. Но мудрец, который знает об этом и видит любовь жизни и смерти, в момент их встречи покидает границы тела и сам становится бесконечностью.

Арджуна сказал:

3.36 Что же тогда заставляет человека совершать грех, даже помимо его воли, о потомок Вришни, как будто влекомого силой?

"О, Кришна! Не желая того, кем подталкиваемый, принуждаемый кем все же совершает человек неправедные поступки?"

Благой Господь сказал:

3.37 Это вождление, рожденное гуной страсти и переходящее в гнев, всепожирающее, всегrehовное. Знай, это и есть враг здесь.

Комм. Говорят, что у человека преобладает гуна раджас, когда чувства берут верх над разумом. С этого начинается желание. Если по какой-то причине возникает препятствие, мешающее исполнению этого желания, тогда то же самое желание проявляется в форме гнева. Оба эти чувства - самые большие препятствия на пути пробуждения бесконечных способностей разума. Эти чувства удерживают человека в неведении, поэтому как раз они-то и являются грехом.

38. Как огонь покрыт дымом, как зеркало пылью, как зародыш оболочкой, так и сознание покрыто вожделением.

39. О сын Кунти, знание сокрыто этим вечным врагом мудрого - вожделением, ненасытным, как огонь.

40. Чувства, ум и разум называются его пристанищем; через них, сокрыв знание, оно вводит воплощенного в заблуждение.

Комм. Пока большая часть способностей человеческого разума спит, его безграничное сознание остается скрытым из-за господства тела и чувств. Тот, кто, практикуя йогу, старается разбудить все способности своего ума, со временем достигает результата. Тогда йогин узнает, что это именно ум воспринимает самого себя при помощи органов чувств. Органы тела - лишь инструменты. А желание возникает в уме, так как именно он направляет органы к объектам восприятия. Но так как у обычных людей большая часть умственных способностей спит, люди ограничили свое сознание физическим телом. Не имея представления о беспредельности разума, они всю жизнь очаровываются объектами чувственного восприятия.

3.41 Поэтому, о лучший из Бхарат, вначале обуздав чувства, порази эту скверну, разрушителя знания и самосознания.

Комм. А незаурядный человек, стремящийся разбудить все свои дремлющие способности, выполняет йогическую практику и познает, что тело и органы - это лишь инструменты, при помощи которых ум приобретает опыт. Как проявление неразрушимого

Брахмана, ум является одной из форм Брахмана. Благодаря этому знанию йогин превосходит все ограничения и утверждается в непроявленном бытии.

3.42 Говорится, что чувства выше объектов, разум выше ума, а Он (дух) выше разума.

Комм. Превыше органов восприятия - ум, который является лишь малой частью всех способностей разума. Превыше ума - интеллект, который вдохновляет пробудить разум, использовав для этой цели тело. Превыше интеллекта - разум, во всей его безграничности. Разум возник из непроявленного сознательного Бытия, Времени, беспредельного неразрушимого Брахмана, творца всего мироздания.

3.43 Познав То, что выше разума, покоров низшее я высшим Я, порази, о могучерукий, труднопобедимого врага в образе вожделения.

Комм. Выполняя йогическую практику, человек покоряет себя и обретает чувство собственной беспредельности. Или, другими словами, когда йогин пробуждает свои спящие способности, он начинает чувствовать безграничность своего сознания. Тогда достигается состояние самадхи. Такого йогина называют "стхита-праджня".

*Перевод текста Бхагавадгиты
Шалаграма Даса (С.М. Неаполитанского)
Перевод комментария Гаури
Фото Ольги Булановой*

RITAMBHARA yoga products

*липкие коврики и чехлы
ремни и другие пропсы
все для шаткармы:
нетти-поты, джихва-нетти...*

плакаты и книги

музыка и программы

видео: VHS & DVD

Do your practice & be free

*всё, что
вам надо для
практики йоги*

ऋतंभरा



15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ:

Разговор с Сергеем Агапкиным

Окончание. Начало в N 1-2006

тот самый контингент, который даже у хорошего учителя даст плохие результаты. Просто потому, что их увлеченность все границы переходит. Им сказали - угол 15 градусов, они сделали угол 90, себе что-то порвали, а потом они пишут: "Вот этот учитель какой-то козел, я у него на занятиях себе что-то повредил".

В: Это специфическая русская черта, что заставь дурака Богу молиться, он себе лоб расшибет?

О: Нет, учитывая, сколько ограничений вводят на занятиях в Америке и других странах. Ограничений на отдельные упражнения. Это тоже повод для судебного преследования и так далее. Человек повреждается очень редко из-за того, что его учитель реально заставил что-то сделать, и гораздо чаще из-за того, что у человека амбиции. Увлеченность, нездоровый энтузиазм - я это так называю. Вообще, отсутствие трезвости мышления - это абсолютное противопоказание.

В: Если у человека нетрезвое мышление - его нельзя допустить к практике. Как ты обнаруживаешь, трезвое у человека мышление или нет?

О: Достаточно просто. Я для себя так сформулировал, что человек, занимаясь йогой, да и вообще чем угодно занимаясь, должен все время задавать себе три вопроса: что, как и зачем.

То есть - что он делает?

Как это должно влиять?

И зачем ему это нужно?

Ответ на эти три вопроса сэкономит подавляющее число людей от всяких ошибок. Когда человеку говорят - делай так, он должен сначала понять, что делать? Асану, допустим. Что конкретно в этой асане надо делать? Чего куда тянуть, куда опускаться можно, куда нельзя. То есть все, что касается отстройки формы и прочего. Дальше человек должен понимать, или иметь ум, для того, чтобы спросить преподавателя - а как это будет действовать? а я вот это делаю зачем?

В: Вопрос "зачем?" он задает себе или преподавателю?

О: Если он не может сам ответить, то он задает преподавателю. Я считаю, что у нас на данный момент как раз такой переходный этап, когда занимающиеся наконец-то стали задавать вопросы. Ажиотаж - "лишь бы попасть, какие там вопросы? Не дай бог все закончится", закончился. Сейчас народ созревает, переходит на других преподавателей, народ сравнивает. И в результате народ начинает задаваться этими вопросами.

В: Что, как и зачем

О: Да, я все время пытаюсь на занятиях сказать, что не стесняйтесь задавать инструктору вопросы. У вас не должно быть недопонимания. Вы ему ничем не обязаны. Вы платите деньги за его работу, и он за эти деньги должен вам объяснить от и до, чтобы вам стало понятно. Если он не может или не хочет этого сделать, то зачем он выбрал себе стезю преподавательскую? Просто чтобы с закрытыми глазами прокрутить за два часа комплекс повышенной сложности в надежде, что кто-то себе что-то сделает, и никто себе ничего не сломает? Зачем это нужно?

То есть, если ты не можешь ответить на вопрос "зачем?", это говорит о двух вещах. Первая - это то, что у тебя затруд-

В: Скажи, а вот здесь, на конференции, среди инструкторов есть учителя?

О: Учителя?

В: Да

О: Ты сама сказала классную фразу - среди инструкторов есть учителя?:-)

В: Да, на твой взгляд?

О: Ты знаешь, я, конечно, не на столько хорошо знаю фрау Трекес, но, мне кажется, что она на эту роль могла бы претендовать. Что-то подобное в ней есть. А про остальных? Не то, что я их считаю хуже - лучше, я просто многих не знаю настолько хорошо, чтобы сказать - вот это да, это учитель. И потом подразумевается, что учитель знает, как довести тебя до конца. А это подразумевает, что он там был. А я в этом не очень уверен. Я человек вообще скептически настроенный. Скептически - не в смысле, что я отрицаю, а в смысле, что факты хочу.

В: Понятно, это исключительно научный подход, опытное знание.

О: Да, то есть, если я могу что-то объяснить с точки зрения естественной концепции, зачем мне нужна какая-то еще? То есть до той поры, пока все объяснимо обычными законами физики, зачем придумывать метафизику?

В: Bravo.

О: Когда появляются такие факты, которые противоречат существующему взгляду на вещи - да, тогда имеет смысл раздвинуть границы и сказать - да, все было не так просто, как нам казалось, давайте что-то менять в этой жизни, в науке. А пока я такого не вижу

В: Скажи, а вот такой, немножко необычный вопрос. Какие качества характера, на твой взгляд, совершенно несовместимы с практикой йоги?

О: Ну, во-первых, увлеченность. Люди, увлекающиеся йогой, должны практиковать очень осторожно. Это как раз

нения с мозговой деятельностью. Не в смысле плохом каком-то, а в смысле - затруднения с вербализацией. То есть, ты чувствуешь, что тебе надо, но не можешь объяснить, зачем. Вербализация - это основа большинства психотерапевтических техник. Человек должен вербализовать, то есть словесно обозначить свои ощущения. Тогда они становятся реальностью. До той поры всё расплывчато и аморфно. Вот когда всё поставлено в жесткие рамки сказанных слов, тогда это стало реальностью. До той поры - это так, иллюзия, грезы.

В: А второй аспект, почему человек не может ответить?

О: А второй, что у него реально нет причин этим заниматься. У него нет необходимости в этом. А если у него нет необходимости, зачем тратить время, деньги и здоровье на вещь, не имеющую никакой ценности для тебя? Йога, она вообще-то не ограничивается хатха-йогой, она вообще ничем не ограничивается. Если говорить о йоге, как о состоянии - она где угодно. В любой работе, в любой профессии. Вот, ту же самую "Кама-сутру" взять, наставления храмовых танцовщиц, которые, в современных моральных понятиях, были проститутками, она включала в себя йогическую подготовку. Причем не только асаны в качестве развития суставов, чтобы поэкзотичней позы были. А практики пратьяхары, дхараны, дхьяны. Возьми любую работу - она в себя включает требования к человеческому вниманию. То есть, по сути, любая работа, если она выполняется идеально, требует самадхи. Собираешь ты бутылки, работаешь спасателем, ныряешь под воду, играешь в шахматы... Все, что угодно ты можешь делать с самадхи. Если ты это делаешь хорошо. И пытаешься сделать еще лучше. Если этого нет, то даже если стоишь в самой закорючистой асане, но внимание твое туда-сюда шарается - ты не получаешь от этого ничего. Индикатор того, что ты делаешь практику любую правильно, - должно возникать от этой практики ощущение полноты. То есть ты должен чувствовать удовлетворение, очень глубокое, полное удовлетворение. Неважно, что ты делаешь - рисуешь что-то, танцуешь. Но ты оттанцевал так, что после этого можно спокойно умереть. Вот тогда это йога, тогда это самадхи. А если ты два часа потно откорячился на коврике, при этом ничего, кроме скуки и неприятных ощущений у тебя это не вызывает... Тогда вопрос "зачем?" встанет за правым плечом (место за левым занято).

В: Ты можешь ответить сейчас вот для себя самого - зачем ты занимаешься йогой? Это связано с вопросом, который мы всем задавали - что стимулирует тебя продолжать ежедневную практику? Зачем ты занимаешься?

О: А я не практикую ежедневно. Я вообще не занимаюсь йогой, я ее только преподаю.

В: Такого мне еще никто не говорил. Ну, хорошо. Зачем ты занимаешься?

О: Хатха-йогой? Это хороший способ поддерживать тело. Хороший способ развития внимания, самадхи. Для меня дополнительный. Просто есть люди разных сенсорных систем. Есть кинестетики, их йога - хатха-йога, асаны, им в любом случае будет в кайф. То есть, они через это могут сравнительно легко достигнуть полноты. Есть люди - не кинестетики, допустим, аудиалы, они будут биться с утра до вечера над этими асанами, они не получают от этого полноты

В: А помесь аудиала с кинестетиком?

О: Помесь - в зависимости от того, какое процентное соотношение. Опять же, возьми помесь аудиал-кинестетик или кинестетик-аудиал, да? Кинестетику-аудиалу очень хорошо заниматься асанами, но когда при этом ему что-то бубнят на ухо. А аудиалу-кинестетику хорошо слушать музыку, сидя, допустим в падмасане.

Извечный вопрос, включать музыку при практике или не включать? Он же, на самом деле, обусловлен не тем, что мешает музыка или не мешает. Он обусловлен тем, что одним людям хочется догрузить свою вторую систему, а другим - нет. Многие говорят, что не будут заниматься на сером коврике - он невыразительный. Это явно визуал. Меня всегда Лаппа восхищал своими яркими костюмами и суровой хатха-йогой под хорошую музыку - воздействие идет на все сенсорные каналы одновременно.

Надо заниматься под те вещи, которые реально приятны. Предпочтение - оно зависит от чистой физиологии, активность некоторых зон мозга. Зона, отвечающая за слуховое восприятие, она может быть в данный момент перегружена, если человек несколько дней работал при интенсивном шуме. И человеку в данный момент хочется отсутствия слуховых ощущений. Отсутствие слуховых ощущений - это же тоже воздействие на слуховую репрезентацию. Просто тогда человеку активно хочется либо полной тишины, либо какой-то музыки. То же самое - либо человеку хочется вообще заниматься в темноте, либо ему надо обязательно на красном коврике. И желательно, чтобы еще какая-нибудь янтра была нарисована, и чтобы солнце светило. Ну, он визуал - ему это важно. Собственно, почему нет?

В: Соотношение духовного и физического аспектов практики? Что тут можно сказать? Каково это соотношение? Можно ли вообще практику делить на духовную и физическую?

О: Смотря, что понимать под духовностью. Мы в свое время долго пытались понять, что такое интеллект вообще, сознание и прочее. Мне в этом отношении нравится Айзенк. Потому что он говорит, что есть такая вещь как интеллект, но она сугубо биологически обусловлена. Есть мозг - удалите у человека мозг, где будет его духовность? Не будет её. Покажите мне бхакти под хорошей дозой тирозина. Фигушки, не будет никакого бхакти. Будет нормальное тупое состояние, потому что мозг выключен. Без работающего мозга духовности нет. Если понимать духовность как некую форму умственной, мозговой деятельности - особую форму, то как ее можно отделить от физического? Всё, что мы делаем физически, воздействует на наш мозг. И через это воздействует на наши эмоции, на наш ум. Где тут разделение?

В: Но, может ли физическая практика быть бездуховной? Или она уже изначально духовна?

О: Она принципиально не может быть бездуховной, потому что она воздействует на мозг. Она воздействует на мозг, она меняет наши эмоции, наш ум. Она может более или менее воздействовать, но воздействие есть всегда. Если эта практика хорошо отстроена - правильная, подходящая человеку - она будет позитивно влиять на его мозг, она будет позитивно влиять на его духовную сферу. На чувства, на мысли. А если она неправильна, разбалансирована, то и она влиять будет соответственно. Человек будет думать, что это никак не связано, что этот его интенсивный тренинг - полезный, а настроение у него плохое исключительно по каким-то другим причинам. Но это известный факт, что раздражение сначала возникает, а потом уже оформляется в виде конкретной претензии к чему-либо. Ну, вот, наиболее значимый фактор попался - собака лает. Лает, скотина! Ясно, что раздражение у человека появилось до того, как собака залаяла. Оно просто ждало какого-то фактора, на который можно излиться. Излилось - нормально, раздражение с определенного участка мозга ушло. И человек себя чувствует более-менее, если не счастливым, то удовлетворенным слегка.

В: Более уравновешенным, да?

О: Ну, не более уравновешенным, скорее сместившимся в другую сторону. От истерики к депрессии.

В: Скажи, пожалуйста, своим ученикам какие книги ты рекомендуешь? Я понимаю, ты можешь, наверное, много назвать. Вот, три основных.

О: Айенгар "Йога дипика", Дешикачар "Сердце йоги" - это безусловные фавориты, наверное. "Сукшма-вьяяма" Брахмачари...

В: Что это за книга, ты ее все время упоминаешь?

О: "Сукшма-вьяяма" - это динамические техники школы Дхирендры Брахмачари. Она издавалась "Софией" и издание давно сошло. Но сейчас, по-моему, Эд Кушнир с кем-то еще сделал доброе дело - они все это отсканировали одним файлом Микрософт хелп. То есть прямо электронная книга, которую можно читать по пунктам - то есть сделали великолепно. За одно такое карма должна на 100 очков вперед уйти. Просто взяли люди, все это сверстали и выложили для свободного доступа, чтобы другие могли пользоваться. Книга давно сошла, переиздавать ее будут-не будут - не известно, а людям это нужно. (пока интервью готовилось к печати, издательство "Сарасвати" переиздало замечательную книгу Дхирендры Брахмачари "Йога сукшма вьяяма")

В: Хорошо, а еще какую-нибудь книгу назови, пожалуйста.

О: Ну, вот, в плане практики, опять же, это, наверное... наверно... Больше я ничего и не назову. А нет, вру. Вот, Лаппу "Традицию Единения", пожалуй, назову. Одна из книг, которая... Ну, скажем, она переходная - и по теории и по практике. У меня, по крайней мере, одна из любимых книг, кроме шуток.

В: А вот "Йога сутры" Патанджали надо людям читать?

О: "Йога сутры" Патанджали надо читать людям, которые хотят выйти за рамки хатха-йоги. Которые хотят чего-то большего. Которые пытаются влезть в смысл. Людям, которые хотят просто позаниматься для здоровья - они, в общем-то, не слишком нужны.

В: Вот, у нас уже была большая часть разговора по поводу инструкторов йоги и по поводу учителей. Итак, вопрос насчет учителей. Хороший учитель, именно учитель йоги, какой он? Может быть, три основных качества хорошего учителя йоги?

О: А на самом деле, эти три качества, они очень похожи и для учителя и для инструктора. Я думаю, что различие учителя и инструктора исключительно в развитии этих качеств. Во-первых, эмпатия - то есть способность чувствовать собеседника либо зал.

В: Это очень важно, на твой взгляд?

О: Это не просто важно, это...

В: Первостепенно?

О: Ну, не первоепенно. Так скажем, если брать из трех, то это 30 процентов успеха учителя. Индивидуального, группового и так далее - это способность чувствовать окружающих. Если этого нет, то нет обратной связи. Человек не чувствует, когда надо остановиться, когда, кому что надо сделать, кому чего не надо, где надо сказать - "расслабься", где надо сказать - "можно чуть выше". Эмпатия - номер раз. Дальше, это, несомненно, самому понимать, что ты людям пытаешься дать. Причем понимать не в смысле - "я вот это делаю, и все", а понимать структурно. Это - способность к структурному мышлению. Как раз та самая левая полушарность, которая позволяет человеку оперировать графиками, схемами, таблицами. Когда человек, условно говоря, представляет всю свою систему в виде шкафчика. И из-за этого человек легко может ответить на любой вопрос. Ему не нужно 15 минут думать, как ответить на вопрос. Потому, что он не пытается родить этот ответ, этот ответ уже есть. Он есть в его структуре. И все, что человек в своей практике делает и чему пытается научить других, - оно структурировано.

В: Значит, эмпатия, потом структурированность.

О: Да, структурность мышления, структурность информации.

В: И?

О: И третье... Да, пожалуй, вот этих двух и хватит. Я бы даже третьего ничего и не назвал

В: Ну, а там, какая-нибудь любовь, сострадание, это все важно?

О: Эмпатия, эмпатия...

В: То есть, это эмпатия?

О: Эмпатия - это гарантия того, что человек будет сострадать тому, кто в данный момент нуждается в сострадании, будет жестким с тем, кто нуждается в жесткости.

В этом отношении я бы двумя этими ограничился. То есть - понимание инструктором своей системы как структуры. И эмпатия к ученикам. Наверное, это все. Третьего пункта не надо...

- Хорошо, понятно, спасибо.

Фото из архива Сергея Агапкина

САТТВА

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

Школа Йоги

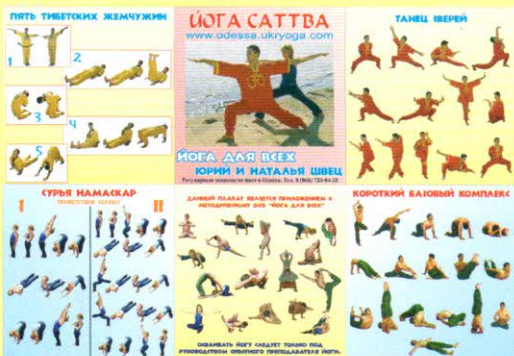


ХАТХА-ЙОГА в ОДЕССЕ

Юрий ШВЕЦ
+38-066-723-04-33

Наталья ШВЕЦ
+38-066-708-51-32

Методические DVD и плакаты:





15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ: ТРАЙ-ЙОГА

Интервью с Олегом Евсеевым

В: А как Вы относитесь к Традиции и к первоисточникам? Все ли, что там написано, актуально и до сих пор? Или первоисточники нуждаются в каком-то пересмотре?

О: Вы знаете, если это действительно первоисточник, скажем так, как Библия, в них появляются какие-то изменения. Но, скажем так, очень глубокий, сильный ум, глубокая йоговская интуиция (а я могу сказать, что, несмотря на множество авторитетов, даже в СНГ я таких людей не знаю) можно интерпретировать любой принцип, можно развивать и, скажем, воскресить любой принцип, заложенный в корне. Я считаю, все, что есть в первоисточнике, это все есть. Просто это нужно понять, развернуть, интерпретировать, расшифровать. Все зависит от каждого преподавателя в отдельности. А если человек говорит о том, что там чего-то уже нет, это просто говорит о том, что он чего-то не может понять, что-то не может расшифровать.

В: Скажите, а Вы связываете практику йоги с каким-то религиозным аспектом, с Богом или для Вас это просто технология?

О: Ни в коем случае! Для меня йога... Я очень много до йоги занимался, я ходил в церковь. У меня даже есть такое прекрасное выражение, что многие ходят в церковь, а я оттуда не выхожу. Это очень важный момент: я ни в коем случае нерываю практику йоги и жизнь. Я не считаю себя йогом, я просто делаю то, что мое, то, что действительно является моей сутью. И в моем понимании йога неразрывно связана со всей жизнью, если это настоящее направление йоги. Все жизненные принципы должны быть заложены в это направление йоги, которое будет развивать точность, которое будет развивать четкость, отсутствие лишнего, мягкость, плавность.

В: Давайте конкретизируем: с религиозным аспектом йога для Вас связана?

О: Обязательно связана. Обязательно связана. Йога должна включать в себя абсолютно все. Абсолютно! Я подчеркиваю это.

В: Йога и наука, йога и медицина. Здесь интеграция нужна? Это йога тоже включает?

О: Я считаю, что йога включает в себя абсолютно все. В любом случае, она просто должна брать все необходимое из религии, из каждой религии, все необходимое от науки и в то же время она должна быть и научная, и в то же время она должна оставаться самой собой. Это такой вот разумный синтез, который должен отображать все, что есть в этом жизненном плане.

В: Прежде всего - происхождение йоги. На Ваш взгляд, йога дана свыше или она разработана людьми?

О: Я думаю, что йога дана свыше. Вот я постоянно говорю, что очень много направлений существует. И когда такое множество направлений, возникает такой очень маленький вопрос: существует ли вообще йога как направление? Я считаю, что йога это не направление, йога - это принцип. Принцип совершенного развития, принцип совершенной жизни, который заложен на любом плане развития, и все зависит от каждого преподавателя или учителя йоги: в меру своих возможностей он может интерпретировать этот принцип.

В: То есть, принцип дан свыше?

О: Да. Заложен с самого начала.

В: Йога для Вас - это цель или средство? Если цель, то определите ее, если средство, то для чего?

О: Я могу сказать, что "мы должны есть для того, чтобы жить, а не наоборот". Очень часто мы, практикуя йогу, в практику асан вкладываем всю свою жизнь, а должно быть наоборот. Практика должна быть поставлена таким образом, чтобы она оказывала влияние на нашу жизнь. Мы не должны жить, чтобы практиковать йогу, а наоборот: мы должны практиковать йогу, чтобы жить, чтобы жить более тонко.

В: То есть, йога - это средство, чтобы жить?

О: Йога - это средство, чтобы жить, чтобы видеть жизнь, чтобы понимать, чтобы изучать.

В: Скажите, пожалуйста: вот человек практикует йогу какое-то время, должны ли как-то изменяться его проявления в социуме, на уровне поведенческом?

О: Если человек практикует жесткую систему, резкую, он становится жестким и резким, если человек практикует поверхностную систему, в которую не заложены никакие принципы, он становится поверхностным. Если человек практикует глубокую, полную йоговскую систему, он становится не просто спокойным и умиротворенным, он просто начинает понимать все те потоки жизни, которые протекают вокруг него, он воспринимает каждого человека не как отдельного человека, а как форму жизни; он понимает место каждой формы жизни; он спокойно течет в этой жизни, очень гармонично, очень легко. И опять-таки благодаря йоге. И в этом заключается принцип религии.

В: А вот йога и привычные реакции человека? Считаете ли Вы, что человек, который занимается йогой, должен выходить за пределы обычных реакций, то есть не быть подверженным, допустим, страху, радости, вожделению? Или йога это что-то другое?

О: Я думаю, йога - это контроль чувств, и мы постоянно учимся. Вы знаете, многих людей отпугивает информация о полном отсутствии эмоций у йога. Я могу их успокоить. Я считаю, что человек должен себя ценить таким, какой он есть на данный момент. Все, что в нем есть, - это составляющие его своеобразия, и все реакции его, если он будет заниматься правильной практикой йоги, они просто будут трансформироваться на более качественный уровень, они будут немножко меняться, они будут становиться более тонкими.

В: Вот такой аспект - йога и деньги. Что Вы можете сказать по этому поводу?

О: Я могу сказать очень просто и очень легко. Жизнь - это такая сложная и в то же время простая вещь. Мы говорим о духовности, мы говорим о деньгах. Как можно разделять такое понятие как духовность и такое понятие как деньги? Это все составные одного целого. Если где-то необходимы какие-то финансовые потоки и нужно приложить какие-то усилия, чтобы их каким-то образом реализовать, я думаю, это нужно делать и продолжать спокойно заниматься этим делом. В жизни никогда не бывает каких-то стопроцентных удобных условий для реализации каких-то планов. В этом и заключается смысл жизни: разумно находить деньги, разумно присутствовать в этих финансовых потоках и в то же время еще больше обогащать себя духовно, еще больше оставаться в процессе личной трансформации.

В: Кого Вы считаете своим главным учителем? Кто Вам дал основной импульс?

О: Когда-то, много лет назад я встретил Калиджи.

В: Много лет назад - это когда?

О: В 1993 году я встретил Калиджи. И вы знаете, я скажу вам такую вещь, что я хотел бы возможно поменять свое направление, потому что я, как мно-

гие говорят, модное слово "предан" этому направлению, или являюсь преданным. Я занимаюсь этим направлением из чисто корыстной цели, потому что это лучшее, что я вижу на данный момент. Это то, что дает мне все.

В: Как давно, именно с 1993 года Вы занимаетесь?

О: С 1993 года я нахожусь в потоке трай-йоги.

В: Какие качества характера, на ваш взгляд, несовместимы с практикой йоги?

О: Я считаю, что таких качеств просто нет. Я всегда говорю, что не существует плохих учеников, существуют плохие учителя йоги. Настоящий учитель йоги, и чем более он настоящий, и чем более он соответствует этому понятию, тем больше он сможет дать почувствовать преимуществ от практики йоги каждому ученику, независимо от особенностей его личности. Если он говорит о том, что какие-то характеры не позволяют кому-то что-то практиковать, это больше адресуется ему же самому.

В: А вот соотношение духовной и физической практики, каким оно должно быть?

О: Духовная и физическая практика... Я считаю, что физическая практика должна быть построена таким образом, чтобы это ни в коем случае не шло вразрез с тонким духовным развитием. Трай-йога построена на тонких, мягких последовательностях поз, где одно упражнение перетекает в другое. Это создает такое внутреннее состояние потока, такую легкость, я говорю, - это невинность ребенка. А с другой стороны, мы тут же неожиданно удерживаем асану, это воспитывает устойчивость слона. И человек воспитывает в себе два принципа: мягкость и легкость, и в то же время устойчивость. Понимаете? А когда человек, как говорят китайцы, мягкий и неустойчивый, он живет вечно. Но в то же время, мы воспитываем и устойчивость. Поэтому эти два принципа, я считаю, это конек трай-йоги, это фундамент трай-йоги.

В: А какие книги Вы рекомендуете своим ученикам? Вот может быть, три основных, назовите, пожалуйста.

О: Я не могу рекомендовать ученикам книги, скажем так, по каким-то нюансам физической практики, потому что это может передать только преподаватель. Я могу порекомендовать Клизовского, потому что Клизовский - это тот человек, с которого я начал свою практику. Название книги - "Основы миропонимания новой эпохи".

Меня всегда удивлял такой момент: вот так же, как существует тонкая практика, тонкая работа со своим телом, существует тонкая работа на ментальном уровне. Вот действительно, когда человек не говорит ничего лишнего, не пишет ничего лишнего и дает полную картину тех процессов, которые происходят в жизни, эволюционных, как и в каждом дне, так и в жизни, и в жизнях из жизни в жизнь. Поэтому Клизовский - это тот человек, который самым объективным образом дает это понимание. Клизовский относится к теософическому направлению, это ученик

Елены Рерих, один из любимых учеников ее. Я очень его люблю. И когда это направление теософии сочетается с трай-йогой, они очень прекрасно дополняют друг друга. Поэтому я рекомендовал бы людям, если они заинтересуются трай-йогой, приходить на занятия и читать вот подобную литературу.

В: А еще, может быть, какие-то книги? Вот Вы назвали одного автора, может быть еще?

О: Я назвал Клизовского. В основном авторы, которые меня удовлетворяют, это авторы теософического направления. Это Блаватская, это Рерих, это люди вот такого плана. И, конечно же, хочу еще указать, существуют прекрасные книги, практические по трай-йоге. Эту литературу можно приобрести только в нашем центре или в центре у Калиджи. Существуют прекрасные книги Свамиджи. Шри Свамиджи - это духовный партнер, попутчик Калиджи, они прекрасно дополняют друг друга. Свамиджи, вы знаете, он приезжал в Москву. Он пишет прекрасную музыку.

В: А в Москве, в центре Кали Рэй продаются эти книги или нет?

О: В Москве, в центре Кали Рэй книги подразумевают перевод, перевод - это потолок преподавателя, скажем так. Я не знаю, что они переводили и какая литература присутствует именно на русском языке. На английском языке тоже, я не могу сказать. Вот я знаю, что есть у меня, есть литература.

В: У Вас есть какие-то контакты с московским центром трай-йоги?

О: Мы поддерживаем связь, но я хотел бы выразить чисто свое мнение в этом отношении. Я считаю, что любое направление существует столько, сколько существует преподаватель, сколько существует учитель. И я могу отвечать только за то направление или за тех преподавателей, которые исходят от меня, от моего центра.

В: А сколько у Вас преподавателей в центре?

О: В моем центре сейчас четыре преподавателя. Включая меня, то пять.

В: Назовите, пожалуйста, три основных качества хорошего преподавателя.

О: Первое и основное качество - преподаватель, который занимается йогой, не должен ощущать себя, наверное, йогом. Он должен ощущать себя человеком ищущим, как маленький ребенок, который проснулся, открыл глаза, смотрит невинным взглядом и думает о том, что происходит вокруг него.

Это должен быть просто ищущий человек, а не человек, который занимается йогой, и у него это написано на лбу. Это не должно быть написано у него на лбу. Он не должен заниматься йогой. Как артист, он не должен играть, это должно быть его неотъемлемой частью, составлять его сущность.

В: Хорошо. Это первое. Еще, может быть, что-то?

О: Второй момент - это, конечно же, глубокая интуиция. Что ни скажи, человек может обладать прекрасным математическим умом, как многие у

нас йоги очень любят говорить о физике и математике (все, наверное, знают, о ком я говорю, я не скрываю свое мнение).

Опять же, я считаю, что это должна быть, прежде всего, интуиция, умение ответить вовремя на любой вопрос, умение ориентироваться в комплексах и в упражнениях. То есть это все интуиция. Человек не может стать йогом, человек должен родиться йогом и потом развить это качество. Это второй момент. И, конечно же, третий момент, который, я считаю, очень важным. Очень важным. Его амбиции должны замыкаться на чисто сердечном желании познать, и не более того. Понимаете? Потому что, я часто говорю людям... Вот как Высоцкий поет, "что мы не возьмем с собой наше тело, и рома бутылку, и девушек пылких". Мы не возьмем с собой тело, мы должны думать о том, что будет дальше, что будет не только в конце жизни, а что будет и за этой жизнью. Поэтому все амбиции, которых так много в наших преподавателях, которые на каждом семинаре присутствуют, - такие амбиции должны уйти. Вот отсутствие амбициозности и просто искреннее желание познавать - это должно быть... Я не знаю, смог ли я назвать четко три качества или все это выплывает в этих предложениях, но это так.

В: И последний вопрос: что стимулирует Вас продолжать ежедневную практику?

О: Я могу сказать, что практика является, во-первых, неотъемлемой частью меня самого. Стимулирует одно: принцип трай-йоги заключается в создании сатвического состояния, то есть состояния полного баланса, полной гармонии. И после каждого занятия я испытываю это состояние. И, естественно, у меня возникает потребность, так же, как и у людей, которые приходят ко мне на занятия, испытывать его снова и снова. И со временем это состояние прививается, оно становится неотъемлемой частью этого дня. Каждого дня. И более того, это состояние постоянно развивается. И как пловец, который не позанимался один день, он теряет секунды, точно так же и йог, понимающий смысл и ценность практики, осознает, что нельзя терять ни одной секунды, ни одного дня.

- Спасибо, спасибо большое!

Фото Аниш



15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ:

Интервью с Александром Новиковым

через восемь лет после начала практики. Ну вот, кого-то выткает через двадцать, и то хорошо.

В: Что именно "выткнуло", какой аспект?

О: Стремление изучать физиологию и эти механизмы. Потому что я, например, читаю китайцев, которые занимаются цигуном, они подводят под свой цигун какие-то физиологические вещи. Я читаю, то есть цигун работает, все работает замечательно, и соответственно я верю им, с точки зрения цигуна, я верю, что они адекватно физиологию понимают. Потом, когда я разговаривал с медиками, с тем же Сережей Агапкиным, оказывается, что полный бред сивой кобылы в книгах китайцев. То, что они пытались объяснить свой цигун с помощью физиологии, - бред сивой кобылы. Цигун работает, но подведение физиологической базы никуда не катит просто.

В: Хорошо. Можно я следующий вопрос задам? Йога для тебя это цель или средство? Если цель, то какое определение этой цели, если средство, то для чего?

О: Йога для меня это средство, средство для того, чтобы быть собой. Меньше быть программами, больше быть чистым. То есть захотел программу - включил, не захотел - нет у тебя программ, мозги чистые. Объем сознания не замутненный программами. Я не помню как на санскрите...

В: Отказ от автоматизма, да?

О: Да. Это средство. А цель это сама жизнь по себе. Две стороны медали, с одной стороны развитие, а с другой стороны развитие ради развития, грустно как-то, как бы смысла не имеет. Развитие имеет смысл для более полного постижения мира и более полного его функционирования соответственно.

В: А как ты относишься к Традиции и, в частности, к текстам, к первоисточникам? Все ли, что там написано, истинно, или же то, что было написано давным-давно, нуждается в каком-то пересмотре?

О: Ну, вообще, первоисточники люблю, в частности Патанджали, Горакшу и т.д. Закодированы у них там великолепные вещи. Первоисточники люблю. Все остальное не люблю, современные интерпретации, 20-го века. Например, с моей точки зрения, традиция Айенгара и традиция Паттабхи Джойса - ну какая это традиция, если ей 30 лет? Я считаю, что сейчас все только изучается. Если по пальцам можно пересчитать инструкторов СНГ, которых я знаю, которые более-менее разбираются в собственной физиологии. Ну, какой может быть разговор о практике, о том, что они что-то понимают? Они умеют - да, они как бы знают, что вот эта техника дает такой-то эффект. Я говорю из своего собственного опыта. А понимать, понимает мало кто. И наука далеко не все объясняет. В этом предстоит ковыряться еще очень, очень долго. Ну, не факт, что мы вообще все сможем наковырять. Что-то наука на ближайшую нашу жизнь все-таки объяснить не сможет.

В: Вопрос первый: происхождение йоги, на твой взгляд, это что-то, что дано свыше, от Бога, или это то, что разработано людьми, то, что люди придумали?

О: Не знаю. Я сейчас в больших сомнениях по поводу организации нашего бытия. С одной стороны, я чувствую себя в Боге, а с другой стороны, все сидхи, так сказать, с которыми я по жизни сталкивался так или иначе объясняются физиологией. И конкретно сидха, выходящего за рамки биологического диапазона, типа левитации, телепортации и т.д., я не встречал. Поэтому и отношение к Богу у меня сейчас... Ну, в общем, не хотел бы касаться этой темы. То есть я чувствую себя в континууме Вселенной, так сказать, осознаю и как бы воспринимаю, что она осознанна. Но это тоже может быть каким-то физиологическим, биологическим механизмом, поэтому скользкая тема такая.

В: Хорошо. Вот йога сама как технология?

О: Так вот, даже если йога была передана Богом, все равно она проходила через людей так или иначе. Поэтому на сегодняшний момент мое мнение, что многие индусы, хотя я с ними не знаком, но по слухам, а также многие инструктора используют техники, в общем-то, не особо понимая, что за ними стоит, и в общем-то я сам такой был, типа есть энергия, энергия там развивается, меня от этого прет, мне от этого хорошо. Но когда я недавно стал изучать плотно физиологию, я понял, что все совсем по-другому, чем я себе представлял. И это мало кого интересует, меня это выткнуло только

В: А вот йога и наука, йога и медицина? Стоит ли их вообще интегрировать?

О: Йога и медицина? Ну, это йога-терапия. Йога-терапия - это чудесная вещь, прекрасная. Если человек занимается йогой-терапией или если человек адекватный йогой-терапевт, это замечательно, это хорошо, это супер. Йога для изменения работы всей структуры, нервной, мозгов и т.д. - это уже другое, это уже не йога-терапия.

В: Все-таки, йога это технология или йога для тебя связана с каким-то, может быть религиозным, божественным аспектом?

О: Для меня йога - это технология. Потому что даже если я часть божественного, йога это технология, которая помогает осознать себя частью этого божественного. В любом случае, технология.

В: Ну, вот допустим, человек занимается йогой, практикует и неким образом изменяется. Меняются ли его проявления в социуме?

О: Конечно, меняются. Вот, неплохо написал Зикев в журнале Сидерского, конечно, не конечная инстанция то, что он написал, но достаточно нормально. Меняются. Сознание повышается, программы понижаются.

В: Проявление в социуме, на уровне поведенческом?

О: Да, рассказываю. Человек не привык жить без программ. Когда он начинает повышать в себе осознанность, он должен взаимодействовать с миром более прямо, то есть уже без помощи программ, а он еще не умеет. Соответственно, сбои в режиме социального функционирования. Это нормальный период, который все проходят в той или иной степени. Нормально, закономерно. Постепенно человек обучается. Понимает, что за всеми эмоциями что-то стоит, потом он все это отрубает, говорит: "Я так не хочу!", потом понимает, что когда он попадает в полную отрешенность, там ничего нет, там пустота, и жить как бы не очень вкусно. И он начинает включать вкус к жизни, но осознанность уже сохраняется.

В: Считается, что человек, который занимается йогой, должен выходить за пределы обычных реакций, да?

О: Йогой, да. Если не йогой-терапией, а йогой, то она, в общем-то, для этого и предназначена.

В: Значит ли это, что человек по-прежнему подвержен таким эмоциям, как гнев, страх, радость, вожделение?

О: Конечно, подвержен. То есть человек позанимался, сел на коврик, ему классно. Тормознул нервную систему, и все хорошо. До человека только через несколько лет, и хорошо, если так, начинает доходить, что он может это дело переносить на 24 часа в сутки. А пока он не научится тормозить реакции на внешние раздражители по жизни, до тех пор они будут его преследовать, конечно. Полная осознанность, она не за год, не за два и практикой на коврике не ограничивается. 24 часа в сутки.

В: Ну, а вот, допустим, такой аспект: йога и деньги? Что по этому поводу можно сказать?

О: Деньги это деньги. Я так скажу: я сейчас преподаю в городе Минске, я себя считаю чуть ли не единственным нормальным инструктором, потому что больше там почти никого нет, город 3 миллиона.

В: Именно в рамках Аштанга-виньясы?

О: Нет. Я не занимаюсь Аштанга-виньясой.

В: А чем?

О: Скорей, меня можно отнести к Киевской школе Сидерского и т.д. С точки зрения изменения мозгов, или, например, взять второй аспект, с точки зрения развития собственного тела, кроме меня, в Минске адекватных преподавателей нет.

В: Хорошо, давай вернемся к вопросу йога и деньги. Что значат деньги для практикующего йогой?

О: Я стал преподавать по двум причинам. Одна из причин в том, что знания прут, хочется их с кем-то как-то прокоррелировать, а с другой стороны, почему бы не заработать на этом деньги? У меня торговое образование, мне это не очень по нраву, то есть я работал менеджером достаточно высокого звена, но не мое это. И преподавание йоги - это единственная для меня на сегодняшний день работа, от которой я получаю достаточно удовольствия. Брать деньги за это я считаю нормальным. Потому что лучше пусть люди ходят ко мне, чем в фитнес, где они за полгода ломают поясницу и т.д. Но здесь есть минус, что общее занятие это не лучшая форма обучения, занятия в группе, где 20 человек, не лучшая форма.

В: А индивидуальные ученики есть?

О: Индивидуальные занятия очень дороги. Инструктор тоже человек, а не робот, и больше какого-то количества занятий в неделю проводить не может. А я собираюсь осенью вводить такие VIP-группы, когда собирается человека четыре, я их курирую в течение месяца, они мне платят такие средние денежки. И это, по-моему, будет достаточно эффективно, потому что, если этого не делать, то начинающие люди, как правило, пропускают какие-то семинары, то есть они считают, что надо просто тренироваться. Зачем они тренируются, как надо тренироваться, они, дай бог, начинают понимать через год. Я объясняю, конечно, на тренировках постоянно, как правильно нагнуться, дышать, чего-то немножко делать с мозгами, но все это требует тщательной разборки, и в общей группе на это времени, естественно, не хватает. Общая группа это далеко не лучший вид обучения. Но, к сожалению, люди сейчас пока не готовы к тому, чтобы платить деньги за более индивидуальное обучение. Вот в этом я вижу минус, то, что я не могу учить людей адекватно, потому что, мне мало чего будет кушать в этом случае, потому что не все найдут деньги. Жизнь дорогая, и квартиру снимать надо.

В: Скажи, пожалуйста, кого ты считаешь своим основным учителем, кто тебе дал основной импульс для твоего развития в йоге?

О: Ну, у Сиды, была такая интересная идея, у Андрея Сидерского, что в йоге преуспевают три типа: те, кому терять нечего, те, кто очень крут изначально, и те, кому на все это наплевать, и они там без всяких предубеждений к этому относятся. Вот я к первому типу отношусь. Когда я пришел в йогу, по ощущению абзац был уже очень близко, я не мог ни согнуться, ни отжаться, но пахал я много, на животе ползал, ничего вообще не мог, но пахал. Через полтора года я делал уже замкнутый мост на локтях, стойку на руках и подобные фигуры.

В: То есть Андрей Сидерский явился учителем?

О: Нет, учителем явилась моя необходимость.

В: Жизнь заставила, проще говоря?

О: Да, осознанная необходимость. И я стал искать. Андрей Сидерский был технической поддержкой, за что я ему очень благодарен. Я с ним встретился уже года через 4-5 после начала своей практики. Поэтому учителем я его считать не могу.

В: Ну а как же в самом начале? Занимался сам по книгам или как?

О: Я занимался сам, по техническим материалам Сидерского, но в плане учительства, в плане давания толчка... У меня был учитель, но асаны он показывал немножко, там больше жизнь показывала. Но учитель у меня с этой точки зрения был. Мне, можно сказать, повезло. Я видел человека, который явно отличался от остальных людей, и на которого в чем-то хотелось быть похожим.

В: Кто он?

О: Имя этого человека ничего никому не скажет, он не пошел в йога-тичерство, он сам за себя.

В: То есть он практикует йогу, да?

О: Я не знаю, где он сейчас, практикует ли он сейчас. Человек он изначально был очень гармоничный по своей природе. Взявшись за практику, через год сделал стойку на руках с лотосом. Поэтому, когда мы с ним расставались, мы разъезжались по разным городам жить, я из Минска в другое место, он в другое, и он говорил, что уже практикует достаточно мало, потому что ему интересней другие вещи, на сегодняшний день практикой йоги занимается уже достаточно редко. Поэтому я не знаю, практикует ли он сейчас асаны, но йогом его, наверное, назвать можно.

В: Скажи, пожалуйста, на твой взгляд, какие качества характера совершенно не совместимы с практикой йоги?

О: Эти качества характера, безусловно, у человека имеются на момент начала практики. И они постепенно начинают о себе заявлять, и человек должен их вытеснить, лучше сказать трансформировать. Если он этого не сделает, он сам себе сделает очень плохо.

В: Какие это качества? Можешь их назвать?

О: Все написано в тех же самых сутрах... В первую очередь, увеличение собственного эгоизма, конечно, ни к чему хорошему не приводит. То, что я такой крутой-раскрутой, всегда человека заводит в тупик правильного осмысления жизни. Потом есть такая штука потворство собственным слабостям. Потакания слабостям, когда человек считает, что он и так достаточно крут, он может позволить себе пить вино, хотя он знает, что ему вино пить не надо. Но, если у человека нет в голове концепции, что ему не надо пить, пусть себе пьет на здоровье. Но если он знает, что ему пить не надо по конституции, или еще почему-то там, но это делает, как бы объясняя себе, что ну ладно, пускай. Это достаточно вредная штука, потому что это "ну, ладно" может зайти достаточно далеко, человек может распуститься. То есть человек делает практику, ему от практики хорошо, поэтому он себе позволяет себе в других местах распускаться, зная, что практика его вытянет. Но это может привести и приводит к печальным последствиям. И еще противопоставление себя миру.

В: Но это эгоизм тот же?

О: Ну, да. Еще были какие-то вещи. Уход от жизни в практику. Не практика для жизни, а жизнь для практики.

В: Как, на твой взгляд, соотносятся духовный и физический аспект практики?

О: С моей точки зрения, физический аспект - техника, которая оптимизирует физиологию, энергетику и т.д., а духовный - это духовный. Я сказал в предыдущем вопросе, что если человек не отслеживает свой духовный уровень, рано или поздно он о себе заявит. Скажем так, убирая программы из головы, если человек оставляет в себе некоторые программы, то есть по-прежнему, собственному как бы несовершенству, он не совершенен духовно, он оставляет у себя в голове некоторые паразитические программы, говоря "ну и бог сними, не очень-то и мешают". Тогда эти программы с учетом общей силы мозгов также становятся очень сильными. Чем дальше в лес, тем труднее с ними справиться. Вот такая связь развития йогогического практика и духовности.

В: Скажи, пожалуйста, а своим ученикам какие книги ты рекомендуешь? Назови, может быть, три основные книги, которые рекомендуешь ученикам, как самые основные, базовые.

О: Через какое-то время, когда я разберусь, какие учебники по физиологии получше, я буду рекомендовать в первую очередь эти книги по физиологии или какие-то статьи, может быть, свои, пока нечего.

В: А есть свои статьи?

О: Да, у меня достаточно много своих статей. Ну, сейчас я их буду переписывать заново, потому что Сережа Агапкин рассказал мне такое... Я его считаю самым йогогическим йогом. Знает он больше всех остальных на этой конференции вместе взятых. Я буду это все переписывать, потому что многое там притянуто за уши, взято мною из источников, оказавшихся неадекватными.

В: О чем именно твои статьи?

О: У меня есть статья "Йога и физиология", где я пишу, что для того, чтобы иметь нормальный энергетический тонус, человек, во-первых, должен перестать блокировать дыхание, снять психофизиологические блоки, у человека постоянно должны быть открыты особенно крупные сосуды. Это мало кто объясняет в СНГ, насколько я знаю. О том, что это ведет к хорошему протеканию лимфатической жидкости. То, что расслабленное тело человек может иметь только при плотной мышечной ткани, которая стабильно находится в плотном состоянии, и сосуды постоянно 24 часа в сутки могут быть расслабленными. О том, что поясницу нужно держать расслабленной, а не подтянутой, потому что зажатость поясницы зажимает все внутренние органы, крупные сосуды и т.д. Ну, это один из аспектов, освещаемых в этой статье.

В: Правильно ли я тебя поняла, что ты своим ученикам рекомендуешь, в основном, свои работы? А, например, "Сутры" Патанджали рекомендуешь?

О: Конечно, рекомендую. У меня есть сайт, который я сделал с целью информационной поддержки своих учеников.

В: А сколько у тебя учеников, примерно?

О: Ну я преподаю в фитнесе, нельзя сказать, что ученики. Люди у меня занимаются, человек 15. А так как

мне ходит регулярно около полусотни. Но в зал больше 20 человек не набивается, потому что они и дома, бывает, занимаются. То есть я преподаю сейчас раз в неделю. Набирается уже достаточно, за полсотни так точно, людей, которые ходят достаточно регулярно. Я не говорю о тех, кто ходит нерегулярно.

В: А наш журнал "Йога" читают ученики?

О: Журнал "Йога" они читают. В последнее время мы стали что-то его слабо привозить.

В: На твой взгляд, каковы основные качества хорошего преподавателя йоги? Вот хороший преподаватель йоги, какой он? Три качества основных назови?

О: Прежде всего, не навреди. Прежде всего, преподаватель йоги должен уметь ввести человека в практику правильно, чтоб он себе не завернул ни тело, ни мозги, ни пищеварительную систему. Это требует обязательно наличие групп строго для начинающих, что не всегда получается по причине финансового состояния и т.д.

В: Понятно, первое - не навреди. Второе качество хорошего преподавателя?

О: Второе - выдавать информацию дозировано, но максимально, не зажимать информацию, стремиться донести до человека как можно больше, но до времени не доносить того, чего ему пока рано.

В: Хорошо. И третье качество? Что должно быть у преподавателя, чтобы он был хорошим преподавателем?

О: Человек должен быть преподаватель, а не машина.

В: Но вот, человек, а основное качество, какое человеческое?

О: Жить человек должен. Практика йоги не должна быть для него чем-то особенным, то, что он инструктор по йоге, а не учитель по математике, не должно вызывать в нем ощущение некоторой особенности, потому что он тогда перестает понимать людей на их языке.

В: Понятно, что ты имеешь в виду. И такой еще момент. Что тебя поддерживает, стимулирует в том, что бы продолжать ежедневную практику?

О: До недавнего момента ощущение того же слабого энергетического тонуса, или недостаточно хорошего.

В: А на данный момент?

О: На данный момент этот вопрос я для себя закрыл и могу ответственно сказать, что есть методика постановки в человеке этого самого энергетического тонуса. А теперь я в некоторых поисках. С одной стороны, я хочу больше времени посвящать медитациям. Движение, дальнейшее движение, развитие. Жизнь - это творческий процесс, и хатха пока помогает. Наверное, когда я смогу обходиться без хатхи, наверное, я ее брошу. Пока хатха помогает функционировать, помогает так же, как еда, сон и т.д. Что меня стимулирует на ежедневную практику? Я уже перешел тот этап, когда практика давалась со скрежетом зубов и т.д.

В: А сейчас как, с удовольствием?

О: С удовольствием.

В: На каком году стало с удовольствием?

О: Как бы с радостью... У меня прочти не было наличия внутреннего противостояния...

В: То есть хотелось делать всегда, да?

О: Ну, не то, чтоб хотелось. Необходимость стояла настолько жестко сразу, с первого дня, что стремления пофилонить практически не было. За 8 лет практики возникали периодически, но в очень маленьком проценте.

В: А сейчас ты с удовольствием занимаешься?

О: А сейчас уже приходит удовольствие, я научился действительно практиковать без напряжения. И естественно, оно тогда с удовольствием, когда и энергия прет, и напряжения никакого. Куда же без удовольствия уже?

ПОРЯДОК

**в хаосе представлений о
КАРМЕ —**

**главном принципе человеческого
существования в этом мире —**

**ПРИЗВАН навести
новый совместный
ПРОЕКТ**

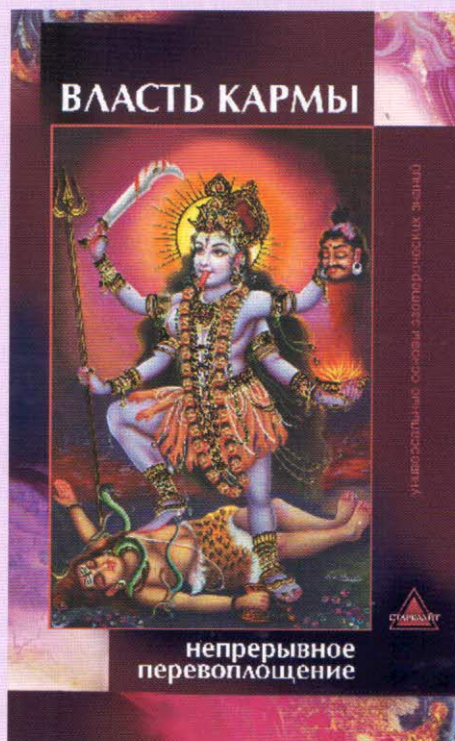
**центра «РИТАМБХАРА»
и книгоиздательства «СТАРКЛАЙТ»**

**Автор-составитель
МАРИЯ НИКОЛАЕВА**



КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО
«СТАРКЛАЙТ»
WWW.STAR-BOOK.RU

ОТДЕЛ СБЫТА
ТЕЛ. (495) 261-61-79
E-MAIL: STARLIGHT@ROL.RU



15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ:

Интервью с Сергеем Ильиным и Леонидом Гарценштейном

В: Йога - это то, что дано свыше, или это придумали люди?

Сергей Ильин: То, что делаем сейчас мы, это передают нам люди, которые когда-то получили это свыше. Мое мнение такое, что когда Шива был воплощен в физическом теле впервые, он испытывал сострадание, изучал асаны, придумывал эти упражнения и достиг бессмертия. Потом еще много-много лет, уже достигнув бессмертия, он сводил знания по йоге, систематизировал их, сводил в науку. Ему в принципе было все равно, будут ли после него практиковать, - он просто передал людям технологию и способы достижения того самого состояния, в котором пребывает он. Поэтому я считаю, что йога как бы дана свыше и в то же время она доступна любому физическому человеку и, естественно, линия передачи знаний существует всегда. Неважно, кто преподает, в общем-то, важно, человек какую-то часть настоящего знания транслирует через себя. Ну, есть, конечно, и профанаты. Но это уже на их совести, это их карма.

В: Йога для Вас это цель или средство? Если йога - это цель, то как-то ее сформулируйте, а если средство, то для чего?

С.И: Если говорить о том, что цель хатха-йоги и цель вообще йоги достижение состояния сознания, именуемого самадхи, то тогда цель. Если говорить о том, что в процессе достижения самадхи появляются новые и новые какие-то вещи, когда ты познаешь себя, когда ты понимаешь, как нужно вести себя в окружающем мире, и это получается более эффективно, то тогда это еще и средство. Но в приоритете все-таки стоит йога как цель. Пребывание в состоянии йоги - это цель. Цель, которую нужно делать всегда, всегда и всегда. Успехов в йоге достигнет тот, кто контролирует себя непрестанно.

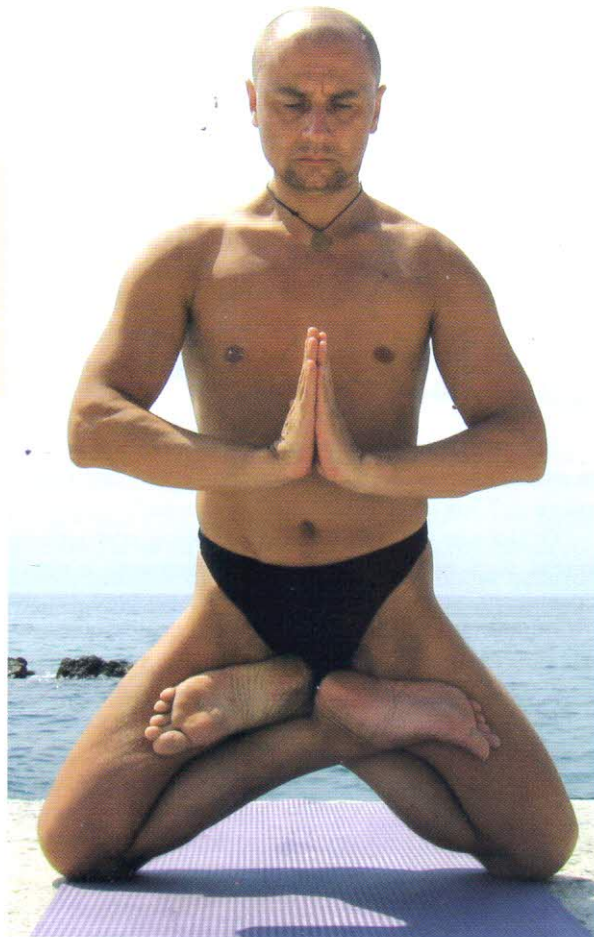
В: Как Вы относитесь к Традиции, к первоисточникам, я имею в виду? То, что там написано, - это истина в последней инстанции или что-то в данный момент имеет смысл пересмотреть?

С.И: Из того, что я прочитал, я понял, что там, нет, в общем-то, претензий на истину в последней инстанции. Там есть рекомендации, которые позволяют человеку затратить меньше усилий на достижение определенного результата. То есть это рекомендации опытного человека, наставления опытного учителя будущим ученикам. Понятно, что письменное наследие не всегда все в себе содержит. Ребенку же не дают автомат Калашникова заряженный. Обязательно присутствует передача знаний... Я отношусь к первоисточникам как к тому, что должно быть, что должен знать каждый.

В: Связываете ли Вы практику йоги с какой-нибудь религией, есть ли в йоге Бог или это просто технология?

С.И: В общем-то, Бог то есть. Если мы говорим о способах достижения состояния сознания, то в большой степени это технология. Это та технология, которая позволяет на своем собственном опыте восприятия познать, что же такое Бог, то есть найти божественное в себе, понять насколько это тождественно, насколько это все родственно. Поскольку, если мы не найдем Бога в себе, мы будем поклоняться чему-то внешнему. Это опасность создать кумира. Если же мы найдем Бога внутри, только внутри, то можно скатиться на уровень гордыни, что тоже чревато разрушениями. Когда и там и там нашли, когда эти две вещи познаны, можно создавать гармонию окружающего мира. Тогда ты понимаешь, что же действительно есть настоящая гармония.

В: А вот йога и наука, йога и медицина, стоит ли их интегрировать и почему?



С.И: Йога и наука? Ну, что там можно сделать в науке? Сейчас нет достаточных инструментальных средств, чтобы описать те вещи, которые переживает человек, практикующий хатха-йогу, причем достаточно долго и плотно. А уж тем более описать человека, который сидит где-то около пещеры и пребывает в состоянии самадхи, по-моему, вообще невозможно. В науке нет объективных методов изучения. Ученые могут расписать досконально все физиологические эффекты, но не больше. В принципе ковырять там не имеет смысла. Йога как наука, как то, что позволяет собрать какое-то количество практических методов, систематизировать их и выдавать их как способы достижения определенных состояний сознания - это как бы ничто, это никак не физика, никак не биология, это более всеобъемлюще.

В: А йога и медицина?

С.И: Если говорить про йогатерапию, то тогда можно. Если говорить о достижении состояния сознания какого-то, то тогда, в общем-то, не надо это смешивать. Ни в коем случае нельзя это смешивать. Потому что тут же человек, будучи в инвалидном кресле, вдруг пытается добраться до состояния сознания. Это нонсенс. Сначала нужно сделать тело. Сначала нужно просто начать, даже если мы не успеем в этой жизни, у нас всегда хотя бы останутся какие-то благие наработки, чтобы продолжить это в следующей жизни. Я вот так считаю.

В: А вот, кстати, как Вы считаете, если в этой жизни мы много работаем с телом, дает ли нам это шанс получить в следующем воплощении более гармоничное тело?

С.И: Если мы в этой жизни используем тело как инструмент достижения состояния сознания какого-то, как способ совершенства своего собственного сознания, то тогда мы получим такое тело, которое нам позволит сделать это гораздо быстрее, чтобы мы успели и продвинулись дальше. Если же мы просто эксплуатируем свое тело для того, чтобы выставить его на какую-то обложку, все теряет смысл. И тогда нас могут вообще ограничить просто-напросто. Мало ли там, железными щипцами за голову вытащили, развивался нормально, а вышел инвалидом.

В: Как изменяются проявления человека, практикующего йогу, в социуме?

С.И.: Изменяются постепенно. Сначала человек сопротивляется этим изменениям, потом, когда замечает пользу от появившихся у него в сознании изменений, он принимает изменения быстрее и развивается быстрее. Но все происходит постепенно, постепенно, постепенно, а потом сразу же меняется качество. Вроде бы один и тот же человек, один и тот же человек, один и тот же человек, потом раз! это уже совсем другой человек. И вот этот момент является очень критичным, потому что окружающие люди видят, что физическая оболочка все та же самая, и не всегда принимают те изменения внутренние, которые произошли в этом человеке. Им гораздо удобнее видеть человека больным, старым, чем видеть, что человек не стареет.

В: Таким, каким он был раньше, да, правда?

С.И.: Да, им гораздо приятней воспринимать человека таким, какой он был раньше.

В: Как они его привыкли воспринимать?

С.И.: То есть здесь уже начинаются сопротивления, которые называются обуславливания.

Именно не обусловленность своя собственная, человек к этому времени избавляется в большей степени от собственной обусловленности и именно здесь внешнее сопротивление. Это очень сложно, это очень серьезно. Здесь уже это связано с отражением человека в энергоинформационном пространстве. Поэтому, в основном, йоги после такого скачка меняют в корне свое окружение. Поэтому, скажем, опытные практики, они, в основном, общаются с себе подобными, с практиками, с учениками. В большей степени стремятся к общению с еще более совершенными людьми - с учителями, с мастерами. Так просто больше есть возможность трансформировать себя и меньше привязывать себя к обычному социуму. И в то же время это позволяет работать с социумом. Потому что социум уже ничего о тебе не знает, как себя преподнесешь, такой ты и есть на какое то время. Отошел, потом опять появился, все равно проявил себя по-другому в обществе, тебя принимают и таким.

В: Вот, о привычных реакциях человека. Считаете ли Вы, что человек, который занимается йогой, должен выходить за пределы обычных реакций, то есть не быть подвержен страху, гневу, радости, вождлению? Или йога - это что-то другое?

С.И.: Человек берет под контроль основные свои реакции, если мы говорим о биологических функциях и о мышлении. И если мы берем под контроль наше животное, скажем, начало, нашу природу, понимаем ее естественность, берем ее под контроль, не под жесткий волевой запрет, а именно под контроль, пытаемся все-таки жить в естестве с природой, то тогда это нормально. Когда мы пытаемся чисто волевым усилием отказаться от чего-то, рано или поздно эту плотину прорвет. И там во все тяжкие можно пуститься. Лучше, все-таки, осознать. Чем больше я узнаю животного в себе, тем мне легче понять, почему я в той или иной ситуации реагирую так, и осознать, в прошлом прав я был или не прав. И заметив, что я в свое время действовал не совсем гармонично, может быть, в некоторых ситуациях есть возможность исправить на более гармоничное. Таким образом, отрабатывается карма.

В: Вот такой аспект - йога и деньги. Что по этому поводу Вы можете сказать?

С.И.: Если мы говорим о состоянии сознания и о тех способностях, которые достигаются в результате практики хатха-йоги, то такое знание, в общем-то, неоценимо. В то же время, как состояние сознания, это не стоит никаких денег, это неоценимо, то есть это бесценно, потому что это уж слишком дорого. Вот, а если говорить о профессиональной деятельности инструкторов хатха-йоги, то следует помнить, что любая информация стоит. Информация, которая дает технологию, стоит еще дороже. Технологическая информация. А если говорить о технологии, которая позволяет человеку измениться, то это еще дороже. Так что любая деятельность нормального инструктора по хатха-йоге, которая приносит пользу практикующим, должна чего-то стоить, потому что это работа. Это в

какой-то степени индивидуальная работа, человек энергетически вкладывается в своего ученика, поэтому это должно оплачиваться. Это своего рода энергетический обмен, все в этом мире течет и меняется, поэтому просто из одного кармана энергия перетекает в другой карман. Это неотъемлемая часть жизни - денежный обмен. Тот же самый обмен энергией, правильно? Мы даем что-то более тонкое, на основе чего человек совершенствуется. Инструктору надо тоже ездить учиться, где он тоже платит деньги. Это логично. Если взять йогив-шестидесятников, в основном этот вопрос идет оттуда, каверзный для России. Раньше йоги в 60-е годы ездили, и если бы они брали деньги за ту информацию, которую они давали, их бы всех пересадили просто-напросто, потому что советская система не позволяла делать деньги вот таким образом. Все должны были трудиться на государственные монополии, на заводе, в НИИ или еще где-то, и боже упаси просто куда-то поехать и поговорить и собрать зал. Поэтому оттуда идет все, настоящее знание оно всегда бесплатно, оно бесценно. Оно не дешево, оно бесценно. Если мы не платим деньги, мы платим чем-то другим. Мы должны платить, скажем так... Есть такой пример: Ма Рихей Усиба, когда учился, он, во-первых, нес 30 км своего учителя к себе домой на руках, а потом в течение 7-ми лет кормил, поил, одевал, обувал его и учился. После того как прошел обучение, он оставил ему свой дом, он оставил ему свою деревню вместе с крестьянами и уехал в другое место и стал там учиться. Поэтому, как бы учитель с него денег не брал, но Рихей Усиба все оставил своему учителю сам. Вот это реальный процесс обучения. Усиба стал мастером, причем просветленным мастером. Так и здесь. Денежный обмен - это всегда нормально. Леня, что скажешь?

К разговору присоединяется Леонид Гарценштейн

В: Тема: йога и деньги.

Леонид Г.: Во-первых, деньги - это энергия, это наш, скажем, труд, физический, умственный труд, который в качестве эквивалента превращается в деньги. То есть это энергия, потраченная нами, положенная на время. Но как любая энергия деньги схоластичны, они бездуховны, безнравственны. Поэтому, конечно, очень важна та нравственная подоплека, которую мы под это подводим. Энергия может разрушать, она может созидать. Важен не только сам принцип эквивалента твоего труда в качестве денег, а важно то, ради чего, для чего и как, с каким внутренним нравственным настроем ты пытаешься получить эти деньги. Можно, скажем, только из корыстных побуждений, (почему только йога?) на любом попроще, зарабатывать деньги. Это могут быть чистые деньги, это могут быть грязные деньги, и т.д. - все зависит от нашего подхода, от нашей нравственности, либо безнравственности. Гурджиев в свое время за свои занятия по тем временам брал непомерно большие деньги, мотивируя это тем, что чем больше мы отдаем, тем сильнее мы отработываем то, что мы вложили. Я на свадьбе дал 200 рублей, я съем на 200 рублей. Вот такой примитивный утилитарный подход. Здесь важно, чтоб тебя не захлестнуло, чтоб ты понимал, сколько может стоить твое занятие. Я был в Америке и видел, какие непомерные цены там в тех йога-центрах, которые я посетил. Они варьируются от 10 долларов за час занятия до 100-150 долларов за час занятия, если это индивидуальное занятие, это индивидуальная практика. Ну, там, скажем так, другое пространство, другие зарплаты. У нас в Кишиневе надо исходить, прежде всего, из принципа разумности. У людей совершенно другой уровень жизни, и, в конце концов, сегодня мы пришли к тому, что это рынок, рыночные отношения. То есть нужно как-то материально поддерживать себя, но не переходить за черту разумности. Вот и все.

С.И.: Нужно разделять: мухи отдельно, котлеты отдельно. Йога йогой, а за работу заплатите, пожалуйста. Тогда будет все правильно. Получил информацию, как себя вести в этом мире, значит, надо себя так вести сразу, а не пытаться обмануть инструктора, скажем.

Л.Г.: С другой стороны, когда у меня был период, когда я работал с людьми, и я вижу, что человеку больно, но он не может ничего заплатить, я просто с этим человеком работал бесплатно, но в удобное для меня время. Я все равно практикую, я все равно занимаюсь, и я отчасти был больше благодарен этому человеку, за то, что он мне позволил, благодаря работе с ним, самому обрести уверенность в правильности своего практического выбора в подходе к позвоночнику, к тем или иным проблемам. То есть здесь можно разными идти подходами. Важно не заикливаться на чем-то.

С.И.: Двойственная тема, очень скользкая и болезненная. Очень хитрая тема.

Л.Г.: Ну, для меня не болезненная. Как бы когда спокойно к этому относишься, разумно.

С.И.: Когда сидишь с журналистами, обсуждаешь тему денег - это одно, а вот когда человек отходил месяц и не хочет за него заплатить - это совсем другое.

Л.Г.: Ну, есть, в конце концов, такие вещи как, скажем, аренда зала, если это не твоё помещение. Но все поддается обычным нормальным подходам и т. д. В конце концов, влияние социума распространяется на все виды деятельности... Я должен жить в той деревне, где нормальная температура, где нет насекомых, где благожелательное население и достаточно пищи. Но мы живем в городе Кишиневе, где много машин, хорошее правительство и т. д. В общем, нужно отталкиваться от объективной реальности и, конечно, быть достаточно гибким и подстраиваться к тем условиям, которые продиктованы в том месте, где ты есть, на мой взгляд.

В: Давайте перейдем к следующему вопросу. Кого Вы считаете своим главным учителем?

Кто Вам дал основной импульс к занятиям йогой?

С.И.: Я могу сказать, что первая книжка по йоге - это "Третье открытие силы" Андрея Сидерского, следующая книжка это Сергей Сидерцев, Александр Тайшев и Андрей Лаппа. Эти книжки пришли ко мне одновременно. Вот это первые мои учителя.

В: То есть они дали этот импульс?

С.И.: Они дали этот импульс. Дальше появился Миша Константинов, Лёня. Все появились. Все. У всех учусь. Всех люблю. Но рано или поздно надо где-то искать гуру, ехать в Индию. Но пока это только перспектива. Найти реального учителя, который смог бы со мной, с таким негодяем, работать.

Л.Г.: Не называй себя так. Ты должен себя любить.

С.И.: Я йога-хулиган. Все самые хорошие, а я самый плохой. Я первый из плохих.

Л.Г.: Для меня, чтобы быть объективным, я учусь, вопреки, у жизни. Главный мой учитель это сама жизнь. Мощным толчком для меня в осознании той истинной сути, которой является йога, была моя боль. То есть, это тот, скажем, проводник к осмыслению настоящего состояния йоги, который корректировал, и очень точно корректировал на уровне внутренних ощущений мою практику, а значит, мое собственное тело. То есть, тело, если ты ему начинаешь верить, доверять, оно настолько разумно, и оно может очень многому тебя научить и сделать очень четкую расстановку акцентов в практике. Это как бы основные моменты, которые привели меня к действию. Я благодарен абсолютно всем учителям, которые шли много веков назад по пути йоги, которые дали сутры, которые дали те традиции, которые сегодня и ныне живут и чтутся. Если я их буду перечислять, мы потратим все время. Я очень много прочитал книг о йоге. Для начала просто потому, что был неразвитым ребенком, маленьким, дистрофиком и т. д. Когда был период полового созревания, мне очень хотелось соответствовать всем ребятам в классе, потому что уже поглядывал на девочек, и проявлялось мужское начало как-то, и рост был маленький, вес в 8 классе 39 кг. В общем, я был в спорте.

В: А какие книги оказали воздействие?

Л.Г.: Первая моя книга, как ни странно, она пришла ко мне совершенно случайно. Я был на рыбалке, и смотрю мужичок, что-то тянет. Я думаю: ничего себе, судя по движениям, какую рыбу тянет! Я взял сачок, подбежал, а потом смотрю: у него в руках ничего нет. Это было где-то шесть утра. У него ничего нет! Все там рыбачат, а он что-то тянет из воды. Потом я понял, что он выполняет упражнения, имитирующие древние виды спорта. Это система пхаски, индийская система, которая позволяет, имитируя эти упражнения, накладывая их на определенный тип дыхания, воспитать себе очень хорошее тело и огромную мышечную силу. Я увидел, что в возрасте примерно за 60 лет он выглядел очень молодо, его грудные мышцы меня просто восхитили. Я был просто скелетом. Когда это увидел, я в него просто вцепился как клещ: "Дяденька, что Вы делаете, как это делать, как надо делать?". Вот он мне показал упражнения из серии "крокодил".

В: А что это за упражнение?

Л.Г.: Они выполняются в положении лежа с полусогнутыми руками, они похожи на то, как крокодил передвигается, с периодическим напряжением одной, другой руки, ног и т. д. Дыхание определенное. Я бросил рыбалку, побежал домой и начал вокруг стола ползать, делать эти упражнения, пока я не увидел взгляд своих родителей, которые остановились в дверях, смотрели на меня недоуменными взглядами, что это я там делаю. Выглядело это шокирующе, это не вписывалось ни в какие рамки физкультуры, которая была в то время. Это первое знакомство. И он же мне подарил книгу Исулиана. Сейчас она уже напечатана в серии антологии йоги, причем в соавторстве с Юлианой Хейч, в серии "Здоровье современного человека". Это, кстати, история о больном мальчике, которого врачи не могли вылечить. Его отдали к учителю и через практику йоги, через дыхательные упражнения он избавился от всех своих проблем. Меня это очень восхитило. Я эту книгу выучил наизусть. Так я жаждал всяких знаний. Она у меня до сих пор есть.

В: А какие книги Вы рекомендуете своим ученикам? Вы на занятия принесли очень, очень много книг и показали. Назовите три основные книги, которые Вы рекомендуете ученикам.

Л.Г.: Я бы не ограничился тремя книгами.

В: Ну пять, семь.

Л.Г.: Во-первых, я благодарен школе Шри Ауробиндо, потому что это были, скажем, первые книги духовного плана и получил первый такой толчок мощной внутренней трансформации на уровне переосмысления, скажем, акцентов жизненной направленности, благодаря книге. Она вышла в издательстве или "Санкт-Петербург", или "Ленинград" или "Питер", я не помню, как наименовалось это Сат Прем "Интегральная йога Шри Ауробиндо". Это первая, скажем, в этом направлении книжка. Ну, потом, конечно, и Ошо... Была и Блаватская, и Рерих. И много книг, скажем, из серии агни-йоги. Все это как бы пропущено. И все это оставило, конечно, неминуемо свой след. Потом непосредственно по практике, естественно, это книги Айенгара. Я их покупал давно, это и "Пранаяма", и "Йога-дипика", и "Йога-врикша". Очень, скажем, технически оснащенный мастер, и он является одним из учеников Кришнамаচারьи, и у него развилось такое уникальное свое направление с использованием пропсов. Его же, как бы коллега, если можно так сказать, это Десикачар, его книга "Сердце йоги".

В: Вы ее рекомендуете?

Л.Г.: А почему нет?!

В: Просто, это одна из любимых моих книг.

Л.Г.: У него очень здорово проявлено именно терапевтическое направление, пульсовая диагностика. Это все неотъемлемая часть, составляющая целостность человеческого существа. И он открывает свое виденье, свое направление через ту информацию, которой он делится в этой книге. Очень интересный взгляд на яму и нияму дает. Конечно, я ее рекомендую. Потом школа Паттабхи Джойса. Это то же направление, те же ученики. И Аштанга Виньяса Йога, я считаю, что нет более

сильной возможности и углубленной возможности проникнуть в суть каждодневно повторяющийся практики. Ты сначала сначала поэтапно получаешь технологию, то есть скелет, потом, проходя этот этап, ты начинаешь наращивать на этот скелет мышцы и т.д. и т.д. А потом появляется только мастерство, потом только появляется ощущение внутренней сути каждого движения. Невозможно при каждодневно меняющейся практике постичь глубину того, что ты выполняешь. Сейчас у меня в качестве разминочной практики упражнение из цикла цигун, которое дает энергетическую подпитку и внутренний настрой состояния, подготавливает тебя к практике как таковой. Но, я это почерпнул именно из Аштанга Виньясы. И я не меняю ее.

В: Какую книгу Паттабхи Джойса Вы рекомендуете?

Л.Г.: Но, конкретно, собственно вот из серии "Антология йоги", предложенную в редакции Андрея Лаппы и Андрея Сидерского, вот эту книжечку. Там комплексы Сурии Намаскар и другие комплексы. Их немного. Я две-три книжки прочитал всего. Но у меня кассеты видео привезенные. И мой мальш очень полюбил дедушку, как он его называл, который декламировал "Уан, ту" и все менялись. У него, значит, вот этот пояс, он сначала спрашивал, почему дедушка ничего не делает. Но сейчас, когда он подросток, он понимает, что дедушка настоящий мастер. Мастер, который знает технику всего исполнения изнутри и который доводит до филигранной техники тех, кто к нему обращается. Но опять же такие канонические труды как книжка "Путь Шивы", "Сутры" Патанджали - это те, которые нужно знать, конечно, наизусть. Невозможно практикой йоги овладеть без знаний Аюрведы. Это тоже та сторона, то дополнение, которое делает практику полноценной, потому что она отражает такие сущностные аспекты, как доши, гуны и соотношение, равновесие, знание о питании. Все это, конечно, можно исконно почерпнуть из Аюрведы. Очень хороший автор - Фроули. Можно много авторов предложить в этом направлении, но собственно Аюрведа сейчас проявлена в огромном количестве литературы. Каждый может выбрать для себя какого-то определенного автора. Я не могу претендовать на то, что тот или иной автор дает настоящую суть практики.

В: Сергей, скажите, пожалуйста, а Вы какие книги своим ученикам рекомендуете?

С.И.: В общем-то, я полностью согласен с Леной. Все эти же книги и рекомендую.

Л.Г.: "Хатха-йога Прадипика" - обязательно. Потом вышла прекрасная серия сейчас "Техники Тантры и Крийи" трехтомник. Вводный курс, продвинутый и мастер-класс. Собственно, они тоже открываются. Потом из Крийя-йоги, те системы, которые показывают дисциплину в рамках крийя-йоги. Ну, слишком много книг в этом направлении прочитано. Я думаю, что каждая книга дала какое-то зерно, какую-то изюминку лично для меня. Ну, как-то не берусь судить о качестве. Есть уже проявленные мастера, которых можно просто рекомендовать.

С.И.: Я еще рекомендую книжки Андрея Лаппы, книжки Андрея Сидерского, Сидорцова, Таишева. Там много практической информации. Самое главное, они отвечают на вопросы: с чего начать. Там начало. Дальше начинаешь ковырять, уже интерес проявляется. А про йогу... О, вот это интересно. Человек берет сам, он сам себе находит информацию.

Л.Г.: Но, относительно современных мастеров, конечно, обязательно нужно добавить. Я с удовольствием прочитал все книги Андрея Сидерского: и "Третье открытие силы", и "Восемь кругов йоги", или "Восемь ступеней йоги" и маленькая его брошюра - концептуальный очерк по йоге. Книга "Традиции единения" Андрея Лаппы тоже произвела очень сильное впечатление. Во-первых, его путь, его опыт, которым он делиться через книгу, для меня тоже очень был ценен. С Андреем Лаппой я лучше общаюсь живьем, как с мастером, потому что книга это всегда монолог, ты можешь просто прочитать,

независимо от того согласишься ты или нет, ты либо принимаешь, либо отвергаешь концепцию автора. А в прямом живом диалоге нет лучшего общения, чем конечно, с живыми мастерами. Сразу приходят ответы на вопросы, какая-то коррекция тех мотивов, которые побуждают вопросы. И поэтому мы с Эдуардом Кушнером, который является в Кишиневе моим коллегой, с удовольствием приглашали мастеров к нам. И это тоже являлось очень серьезным подспорьем, скажем, в выборе правильного пути по йоге. Ну и видеоматериала очень много. Нельзя оставлять незамеченной сейчас, скажем, эту возможность насыщать себя информативно. Я очень много работаю с видеоматериалами, потому что, многократно просматривая ту или иную практику, ты иной раз открываешь для себя то, что не успел, скажем, на занятии понять или почувствовать. То есть, видеоматериал - это тоже очень ценное подспорье к тому, как отстраивать свою практику.

С.И.: И видео сейчас, практическое видео, оно позволяет человеку самостоятельно работать. Не каждый отважится для себя, скажем, взяться самостоятельно чего-то делать. А здесь есть всегда образец, здесь есть всегда движение. Люди достигают больших результатов, работая по видеокассетам. Еще я в дополнение хочу сказать, подчеркнуть важность живого общения с мастерами, то, что общение с живым мастером позволяет в значительной степени уменьшить наличие неправильного понимания тех слов, которые говорит мастер. Если что-то не понимаешь, всегда есть возможность спросить, уточнить. А самое главное, глядя просто на него, просто с ним общаясь, устраняется это непонимание, неправильное представление. Меньше проблем.

В: У меня такое уточнение: для тех людей, у кого проблемный позвоночник, которые приходят в йогу, чтобы решать эти проблемы, может быть, есть какая-то работа именно о проблемной спине, проблемном позвоночнике?

Л.Г.: Я бы порекомендовал работу Марка Яковлевича Жолондза. Это профессор медицины, который печатается в рубрике "Медицина против медицины". Он печатался в издательстве "Питер". Сейчас поменял издательство, в издательстве "Дили" печатается. Тоже по остероохондрозам очень серьезное подспорье к правильному пониманию, скажем, несостоятельной методики, традиционной методики, используемой сейчас в медицинской практике для устранения проблем позвоночника. И, собственно, его работа стала отправной точкой



к тому, чтобы я подобрал направление, отталкиваясь от которого, я выбрал из йога-терапии какие-то специальные технологии. То есть его книга - это раз. Второе. Скажем так, только два года назад я первый раз нашел книгу. "Миофасциальная боль и триггерные точки". Это, по-моему, при миофасциальной боли помогает. Автор Трофименко. Он излагает очень хорошо, показательно, доступно теорию создания мышечных блоков, т.е. как бы продолжая тему, которую раскрыл Марк Яковлевич Жолондз. Он показывает, как она проявлена на уровне мышц спины. Но первый автор - М.Я.Жолондз - рекомендует мануальную терапию или рефлексотерапию. Но человек не обязан знать глубину и многообразие всех методов. Из того, что он встречал в медицинской практике, он рекомендует мануальную терапию. А Трофименко уже рекомендует как один из лучших методов восстановления позвоночника йогу. Хотя, просмотрев те упражнения, которые он рекомендует, они мне, конечно, показались упрощенными, очень упрощенными. То есть, добравшись до сути, до причины, того, что создает какие-то боли, потом во многом я с ним согласен, поэтому рекомендую то, что он дает, но есть моменты, с которыми он видимо еще не соприкоснулся в своей практике. Он говорит, что триггерные точки - это точки заклинивания, я давно соприкоснулся с этой терминологией. Еще есть такая книжка, три автора американских "Обезболивание без лекарств". Вот их из медицины я бы рекомендовал прочитать, чтобы уже понимать суть проблемы.

В: Такой вопрос: какие качества характера человека, на ваш взгляд, не совместимы с практикой йоги?

Л.Г.: Я бы очень быстро сказал. Просто, если ты живешь йогой, значит, ты ознакомился с теми ступенями, которые называются яма и нияма. То есть нужно не на словах, просто в каких-то желаниях, а на практике применять принципы ямы и ниямы. Сегодня мне очень, скажем, понравилось выступление молодого человека, Сергей его, по-моему, зовут, который раскрывал о традиции натхов.

В: Максим Захаркин его звали. Он стал теперь Матсьендранатх.

Л.Г.: Замечательно. Мне очень понравилась его мысль, что натхи не приветствуют традиции ямы и ниямы, то есть все, что отрицается, они не приветствуют. Но тут не обязательно, яма, она не отвергает, я по-другому совершенно. Можно заполнять свою жизнь светом, и тогда не останется места для всего негативного. Но и не обязательно бороться со своими негативными проявленными моментами. Это как в медицине, если ты начинаешь бороться с чем-то негативным, ты погрязнешь в этом, ты заклиниваешься на этом. Это не обязательно путь - отвергать и бороться. Нужно просто спокойно идти к свету и заполнить каждую минуту своего проживания чем-то хорошим, нормальным, и тогда произойдет принцип замещения, не останется пространства, места и времени для чего-то негативного. Вот и все. Я этот принцип приветствую. Но ты должен понять суть того, что хорошо, что плохо. Сегодня я бы даже сказал по-другому: сознание и рост сознания превыше всего. И все самое ужасное, негативное, то, что удручает нас, заставляет страдать и то, чем мы наслаждаемся, к чему мы тянемся, что приводит нас в состояние счастья и эйфории, абсолютно в равной мере влияет на рост нашего сознания. Когда ты начинаешь это понимать, ты принимаешь позицию стороннего наблюдателя. Не позволяя себе эмоционально и быстро реагировать на события, приобретаешь способность к нормальному разумному анализу того, что происходит, и может быть время и возможность принять правильное решение. Поэтому мы живем, растем.

В: Сергей, какие качества характера человека не совместимы с практикой йоги?

С.И.: Я скажу так: недостаток честности по отношению к окружающим и в первую очередь по отношению к самому себе. Если нет такого качества характера, недостаток, лживость, скажем так, в человеке присутствует - все, тогда ничего не дос-

тигнешь. Потому что в этом случае человек в любом случае сможет оправдать нарушение тех же самых принципов ямы и ниямы, он всегда подведет, используя вот это качество свое, всегда поставит любой свой проступок, какой-то неэтичный, некрасивый, найдет оправдание, поставит на защиту, на службу любого авторитета. Наш ум до бесконечности гибок. Самое главное честность по отношению к самому себе. С помощью внутренней честности, мы имеем способность квалифицировать свои собственные действия.

В: А такой вот аспект: соотношение духовной и физической практики, какое оно должно быть? И есть ли вообще это разделение на физическую и духовную практику?

С.И.: Я считаю, что нет разделения духовной и физической практики, потому что, если асаны используются как инструмент воздействия на сознание, значит, это тоже духовно. И вообще, что есть мерило духовности? Это не стакан и не два, как можно измерить духовность. Самое бездуховное - говорить просто об этом. Надо быть хорошим человеком. Давайте будем просто хорошими людьми. Просто. И тогда мы послужим большую пользу для своей страны, чем мы будем еще кем-то, чем мы будем нечестными. Леня?

В: Есть такое понятие физическая, духовная, практика? Как они соотносятся?

Л.Г.: Практика позволяет научиться определенной концентрации, отсутствию вибраций ума и ликвидации, скажем, того белого шума, который нас, как правило, приводит в состояние заблуждения. Это уже то, что позволяет тебе соответствовать той реальности, в которой ты живешь. Ты начинаешь, изменяя через практику, через работу, через труд с телом, через отстройку и утончение своих качеств, через новое качественное восприятие ты начинаешь совершенно по-другому воспринимать реальность. И когда ты начинаешь воспринимать эту реальность, ты можешь поступать адекватно и объективно той реальности, которая проявлена в каждый новый момент. Я думаю, что это позволяет тебе быть бдительным, это позволяет тебе контролировать правильность соотношения твоих поступков с тем, что проявлено в реальности. Это и есть элементы духовности. Когда мы можем управлять собой, управлять своим состоянием, не позволяя себе впадать в искушение, в соблазн и т.д., не потому что мы заставляем себя это делать, а потому что, это изнутри уже не принимается, потому что практика выпестовывает в тебе определенную чистоту, благородство.

В: Практика именно физическая?

Л.Г.: Конечно, ты понимаешь, что обмана быть не может. Если ты хочешь чего-то достичь, нужно просто трудиться. Глупая, но упрямая материя, она совершенно безапелляционно тебе говорит: хочешь - трудись. Если ты не можешь трудиться - не желай. Не пробуждай даже желание в себе. И если мы расслабляемся на миг, мы видим, что какие-то достигнутые за определенный промежуток регулярной практики достижения уходят, все возвращается на тот уровень, с которого ты начал. Это говорит о том, что все так в жизни. И на уровне физического тела и на уровне духа своего ты должен постоянно трудиться на этом поприще. Ты должен постоянно быть бдительным. Только контроль твоего состояния позволяет быть бдительным. Я в принципе отказался от тонизирующих средств, очень давно, в том числе от чая и кофе. Почему? Потому что ценю именно тот контроль, о котором я говорю.

В: Хороший преподаватель йоги - какой он? Какие качества характера основные?

Л.Г.: Хороший преподаватель - это человек, который может быть не всегда даже может идеально показать асану, это человек, который чувствует суть практики, который живет этой практикой, чья жизнь наполнена этой практикой и который способен заечь человека, который к нему пришел и обратился, и который способен донести суть этой практики до практикующего. Я знаю мастеров, которые великолепно владеют своим телом, но изложить внутреннее состояние, или

сам механизм, или технологию того, каким образом они к этому пришли, они иногда не могут.

В: То есть передать они не могут?

Л.Г.: Не могут. Поэтому, во-первых, обязательно правдивость. Ты имеешь право, на мой взгляд, давать только то, что сам по-настоящему знаешь, пропустив через себя, через свой опыт, имея полное представление о предмете. Когда ты апеллируешь к чему-то чужому, даже наследию, но, не имея собственного представления, настоящего представления об этом, я считаю, ты не можешь это передавать. Поэтому нужно быть объективным и правдивым. И трудясь самому, суметь передать тому, кто спрашивает. Тогда это даст какие-то плоды.

В: Сергей, основные качества хорошего преподавателя, может быть, три качества сформулировать?

С.И.: Я как бы покороче скажу почти то же самое, что сказал Леонид. Это способность объяснить, объяснить так, не просто сказать что-то, а объяснить так, чтобы человек почувствовал, чтобы он понял, если мы говорим о йоге. Это не просто способность дать человеку почувствовать, где там что у него тянется, а привлечь внимание к тонким ощущениям, потому что, цепляясь за тонкое, мы все время стремимся к расширению диапазона восприятия.

Л.Г.: Очень важно заметить, что не столько иной раз важные слова, как собственный пример. Слова не передают опыта. И когда человек, приходя к тебе, видит, что ты есть и на занятиях и в жизни, а ученики, с которыми ты имеешь дело, они тебя наблюдают всегда, ты един, ты целостен, тогда ты обретаешь, скажем, может быть, авторитарность какую-то, или становишься примером, достойным подражания. Мы не можем заставить ученика подражать нам, мы должны быть достойны.

С.И.: Чтобы ученик хотел, стремился, чтобы он хотел стать, чтобы он хотел научиться делать так.

В: И как, способность донести, какие еще качества?

С.И.: Способность сгенерировать какое-то поле вокруг себя, в котором присутствует непреклонное, непрестанное желание тренироваться. Неважно, делает это инструктор или он встал, стоит и что-то говорит. В этом поле тренироваться легче. Я просто смотрю на наши образцы, которые здесь у нас представлены были. Леонид много не говорит, но он сделал такое поле, в котором хотелось работать, вот именно без компромиссов по отношению к самому себе. Работаешь, все. И третье, это честность, опять же, честность и открытость. Это не значит, что надо быть рубахой-парнем, это значит, если знаешь, чем там грозит асана, если ее сделать некорректно, лучше предупредить человека сразу. Если ты видишь, что у человека недостаточно настойчивости, предупредить его, сказать ему, что успеха у него не будет. Не просто там, ходишь и плати. Сказать ему: "Если будешь так относиться к практике, успеха не будет". Ну и мы прекрасно знаем, что может происходить на начальных этапах практики. Об этом тоже следует говорить.

Л.Г.: Есть еще такие моменты - обязательные моменты для преподавателей - это профессионализм. Есть еще такие моменты, как талант, данный от природы, истинная харизма. Потом, просто преподаватель должен быть очень коммуникабельным. Он должен уметь чувствовать ситуацию, он должен сопереживать. То есть доброжелательный настрой, должно быть желание передать то, что ты несешь. Причем, естественно если это будет с определенным нравственным настроем, долей благородства. Это все чувствуется, оно резонансно, это передается. Твое внутреннее состояние, то, как ты горишь, тем, что ты даешь, ты можешь зажечь или, наоборот, погасить. Это тоже очень важно.

С.И.: Любовь к тем, кто к ним пришел. Именно любовь двигатель всего, что есть на этом свете. Надо просто их любить.

В: Вы назвали, наверное, все качества, которые я слышала во всех предыдущих интервью.

С.И.: Естественно. Это те благодетели, которые делают инструктора настоящим инструктором, настоящим мастером. Это те благодетели, которые мы стараемся культивировать во всем обществе, это те благодетели, которым учат все существующие религии. Мы просто хотим быть. Чтобы люди наши стали такими. А для этого нужно показывать им, как это нелегко и в то же время, что это достижимо.

Л.Г.: Есть еще важное качество. Оно ведет и нас самих по жизни. Это вера в то, что ты делаешь правильное дело.

В: Я как раз хотела сейчас задать вопрос: что стимулирует Вас продолжать ежедневную практику?

Л.Г.: А ты не можешь верить, если ты сам не прошел через все это, если ты сам не утвердился в правильности своего выбора через те результаты, через тот кропотливый труд, который был в тебе самом. И тогда появляется вера, настоящая вера. Меня сейчас ничто не может скловырнуть с этого пути. Ничто, никто меня не может переубедить. Почему? Потому что я знаю, я чувствую, я делаю это, и естественно, я смогу убедить человека. Это очень важно - вера.

В: Сергей, именно вера стимулирует продолжать ежедневную практику или что-то еще?

С.И.: На сто процентов согласен. Вера как результат чьего-то знания того, что это будет, это реальное свое собственное свидетельство. Прежде чем начать преподавать хатха-йогу, я, в первую очередь, привел свое тело в нужное состояние. И я теперь глубоко убежден, что это помогает. Леонид тоже. Мы уверены в том, что мы делаем. Мы убедились на своем опыте, что это хорошо, поэтому мы знаем, что это может пригодиться людям, это поможет, и мы уверены в том, что это поможет, и мы знаем, как это сделать. Вот и все.

Продолжение разговора только с Леонидом Гарценштейном.

В: Прежде всего такой вопрос: происхождение йоги. Йога это то, что дано свыше, или это то, что придумали люди?

Л.Г.: Я думаю что, йога это то, что познали люди в том, что приходит свыше. Познавая ту абсолютную закономерность, которая дана нам этим миром, люди воплотили ее в йоге, в себе, в тех законах, в которые йога вписывается. Во-первых, это знание.

В: То есть йога - это свыше и люди познали это свыше?

Л.Г.: Конечно, они почувствовали это. Они на уровне наблюдений, практики, опыта создали науку. Но наука не сама по себе на голом месте возникла. Это просто наука, опирающаяся на опыт поколений, почерпнутый из закономерности, проявленной миром, природой. На мой взгляд, так.

В: Хорошо. Йога - это цель или средство? Если это цель, то как ее можно определить, а если средство, то для чего?

Л.Г.: Я думаю, что это и то и другое. И в какой-то момент это может быть и целью, это может быть и средством. Но я думаю, что это начальный этап. А сейчас это просто определенный образ, исполняя который ты в этом. Это для тебя уже и не цель и не средство, это ты сам. Это твой путь, просто по которому ты идешь, и ведет тебя не желание что-либо постичь, а ведет та радость и ощущение этого правильного пути, внутреннее наполнение от результатов по мере следования по этому пути. То есть ты уже ничего не ищешь, ты в этом, ты наполнен этим. Ты знаешь, что ты сделал однажды выбор.

В: Очень трудно разговаривать с Вами, Леня, потому что я уже забываю вопросы. Просто я чувствую состояние, что Вы передаете через слова.

Л.Г.: Хорошо, давайте упростим. У меня были проблемы, я искал средство, я нашел это средство. Это стало моей целью. Я вошел в это, я шел по пути к цели, к этой цели - постичь йогу. Через йогу получить освобождение. Сейчас я просто в этом. Я знаю, что это труд. Я знаю, что я постичь могу, только если я буду идти по этому пути. Я ни к чему не стремлюсь, я знаю, что суть стремления - это эго проявленное, это эмоции. Я знаю, что есть обычный труд, но этот труд вызывает во мне только ощущение радости, ощущение полноты той жизни, которой я

живу. Я не могу уже ничем это подменить. Все остальное, то, что было раньше, оно кажется мне суррогатным, ненастоящим. Здесь просто уже выбора нет, не потому что я лишен этого выбора, а потому что я не хочу ничего другого.

В: Хорошо. А как Вы относитесь к Традиции, к первоисточникам? Все ли, что в первоисточниках, например, в сутрах, оно верно или в данный момент что-то нужно как-то пересматривать?

Л.Г.: Очень важный момент в отношении к традициям, заключается в том, с какими толкованиями традиций ты встречаешься. Потому что иной раз они достаточно, чтобы не сказать, противоречивы, по-разному толкуются. Но опять же принцип пропускать все через себя, через призму собственного восприятия, и на фоне уже прожитого и полученного опыта я совершенно отчетливо понимаю, что нужно время, для того чтобы ты приоткрыл новую страничку, новое понимание и новое собственное толкование. И, конечно, я понимаю то, что выдержало испытание временем, тысячелетиями является основой для любой практики. И, конечно, к традициям, которые пришли к нам, я отношусь, ну как Вам сказать, как к тому, что должно исполняться. А вот как исполняться, я каждый раз вношу кое-какие коррективы. Но я беру это за основу, это, скажем, какой-то фундамент для всей моей практики, традиции, те же сутры. Вот таким образом.

В: А связываете ли Вы практику йоги с какой-то религией? Есть ли в практике йоги Бог, или это технология?

Л.Г.: Я свято верю в Бога. Я не могу без веры в Бога. Это все, это суть всего мироздания. То есть не обязательно мне обличать то, во что я верю в слово "Бог". Я верю в Абсолют, я верю в закономерность, и не важно, как я буду это называть. Это для меня слишком трепетно, и даже те ощущения, которые вызывает во мне вера, могут быть даже и не сказуемы. Не всегда словами передашь то ощущение, как я общаюсь с этим миром и с Господом и со всем. Но, я знаю, что йога как образ жизни, не обязательно религиозна, она нерелигиозна, она без особой привязки к какой-то религии. Когда-то, знакомясь с Бхагават-Гитой и с принципами индуизма, шиваизма, я встретился с одним из преподавателей, скажем, на моем жизненном пути, это Виталий Анатольевич Зубков.

В: Это преподаватель йоги?

Л.Г.: Да, московская школа йоги. Тогда он преподавал под эгидой общества экологии человека, в 80-х годах мы занимались с ним, то есть, практикуя самостоятельно йогу. После приезда Виталия Анатольевича я с удовольствием очень много с ним общался и собственно традиции школы Дхиренды Брахмачарьи я приобрел через него, и аспекты йога-терапии, которые я достаточно долго выполнял, взяты были у Виталия Анатольевича Зубкова. Он получил, скажем, традиционное направление своей практики, потому что его отец Анатолий Николаевич Зубков тоже преподаватель йоги. Это было достаточно, скажем так, давно. И Виталий Анатольевич - он христианин. Для меня это было удивительно. Человек, преподающий йогу, - христианин. Тогда я еще, скажем так, не был сформирован в выборе внутреннего стержня, веры своей, и просто меня это восхитило, открыло восхитило. Человек, исполняя христианскую веру, преподает йогу.

В: А вот такой аспект как йога и наука, йога и медицина? Стоит ли их интегрировать и почему?

Л.Г.: Во-первых, я йогу воспринимаю как науку. Потому что это, скажем, пришло к нам на фоне опыта, не имеющего, скажем, какую-то научную подоплеку, но это опыт с реальной жизнью человеческой, это опыт, полученный на фоне экспериментов многими поколениями людей. И для меня было удивительным, когда, знакомясь с системой чакр, я увидел, что количество лепестков лотоса, изображенных и соответствующих каждой чакре, соответствует количеству нервных окончаний, которые медицина открыла намного позже, чем это было уже известно в йоге. Более того, сейчас многие медицинские работники, которые побывали у меня на занятиях, с

удовольствием приветствуют йогу, применяют йогу, уже рекомендуя ее своим пациентам в качестве методов оздоровления. И это не нечто такое, что, либо йога, либо медицина, либо наука. Это все то, что прекрасно дополняет друг друга. Сегодня очень многие изыскания ученых на уровне квантовой механики, на уровне биоэнергетики доказывают состоятельность тех методов йоги, которые раньше воспринимались неким чудом, люди просто не могли объяснить многие моменты, проявленные учителями, мастерами йоги. А сегодня научные методы, скажем, та же фотография Кириана, позволяют видеть ауру человека. То есть это все, и, слава богу, прекрасно сочетается, взаимно дополняется, и это все способствует улучшению, усилению, углублению познаний сущности природы человека как таковой.

В: Когда человек начинает практиковать йогу и в течение какого-то времени практикует, как меняется его проявление в социуме?

Л.Г.: Меняется в первую очередь качество тела твоего на физическом уровне, меняется качество твоей психики, меняется качество восприятия тебя как твоей собственной единицы биологической, точно так же качество восприятия того, в чем ты живешь, мира вокруг тебя. Ты не можешь замыкаться в этом новом качестве в рамках твоей кожи, твоего тела. Вот это новое качество, оно резонансно.

В: И вот в социуме как оно проявляется?

Л.Г.: Оно зажигает людей; ты становишься новым, сдержанным, интересным, гибким во всех отношениях, разумным, контролируемым. И все то, к чему приводит йога, распространяется на все формы твоего общения, на все формы общения не только с тебе подобными, а это и в труде проявлено, а и во всех отправлениях твоих, то есть везде все вокруг тебя меняется. В этом никакого чуда нет, это просто ты новый, по-новому функционирующий. И это просто резонансно, это зажигает людей. Если воспринимать йогу на тонком уровне, на уровне энергий, энергия не имеет границ, она всепроникающая. Точно так же мы этим новым качеством проникаем во все то, с чем соприкасаемся. Та деревня, в которой живет йог, вся деревня становится лучше, прекращаются ссоры, прекращаются какие-то негативные проявления. Настоящий истинный йог, а не тот, который сам себя назвал йогом. То есть это не может замыкаться в рамках просто самого человека, это, конечно, резонансно и распространяется.

В: Такой вопрос: человек, который занимается йогой, должен ли выходить за пределы обычных реакций, и не быть подвержен страху, гневу, радости, вожделению? Или йога это что-то другое?

Л.Г.: Если ты достаточно бдителен, если ты не на словах, а на деле исполнишь тот образ жизни, который выбрал, то естественно, все эти моменты являются определенными вехами или этапами твоего становления, совершенствования твоего. И со временем точно так же, как невозможно сразу поднять гирию в 24 кг, ты начинаешь с маленького веса, но твои мышцы крепнут, и приходит тот момент, когда ты поднимешь и 24 кг. Это тоже такой же принцип, он во всех отношениях и во всех направлениях работает. Ты крепнешь и телом, и духом и ты становишься тем к, чему идешь, что практикуешь, в чем трудишься. Это становится твоим новым качеством, и нет места ни гневу, ни страстям, ни злости, ни чему. И конечно, ты уже начинаешь видеть это, и естественно ты становишься сам себе благодарен за тот внутренний выбор, который тебя приводит к этому новому качеству. Твоя жизнь меняется в целом.

- Спасибо.

Фото Сергея Ильина

ПОСЛУШНЫЙ ВИРТУАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

«Танец Шивы»

(новый авангардный проект Андрея Лаппы)

Вячеславу Виричу посвящается

В одном из прошлых номеров журнала "Йога" (№3 за 2005г) была опубликована статья, представляющая новое направление в современной методической продукции - компьютерная тренировочная программа "Universal Yoga 3D", являющаяся частью моего проекта "Yoga Soft".

Ранее также представлялась в рекламе подобная программа "Dance of Shiva 2D", однако не было изложено детальное описание работы этой программы. Данная статья продолжает знакомить читателей журнала "Йога" с продуктами проекта "Yoga Soft", в частности с компьютерной тренировочной программой для практики Танца Шивы - "Dance of Shiva 2D".

В 2001 году в Киеве я начал проект "Yoga Soft" по созданию универсальных видеопрограмм, "виртуального тренера", предназначенного для каждого индивидуально. Этот проект выполнялся под моим руководством с участием трех профессиональных компьютерщиков: Вячеслава Вирича, Александра Филатова и Максима Попеля.

Этот проект был начат с целью раз, навсегда и для всех решить проблему создания индивидуальных программ на современном уровне. Преодолев несовершенство передачи тренировочной информации графическим путем в виде не всем понятных рисунков или списками визуально ограниченных названий. В результате были созданы универсальные: двухпроекционная видеопрограмма - "Dance of Shiva 2D" (см. цветную вкладку в этом журнале) и трехпроекционная видеопрограмма - "Universal Yoga 3D" (см. цветную вкладку в номере №3 за 2005г журнала "Йога"), работающие с любыми PC компьютерами. Они представляют собой видео-анимацию практикующего человека, демонстрирующего тренировочные упражнения, за которыми могут следовать практикующие Танец Шивы или любой стиль Йоги. При этом такой виртуальный тренер способен выполнять ЛЮБЫЕ тренировочные программы в динамике по заданию пользователя (см. подробное описание ниже). То есть пользователь составляет тренировочную программу из названий упражнений, а получает ее в виде анимации видео - виртуального тренера, демонстрирующего практику Танца Шивы или Йоги в динамике и статике со всеми ее техническими нюансами.

Конечной целью этого проекта является создание всемирного интернет-портала, позволяющего учителям составлять и совершенствоваться по мере развития индивидуальные тренировочные видеопрограммы для своих учеников на планетарном расстоянии. А всем

посетителям этого портала свободно обмениваться тренировочной видеoinформацией между собой.

Наличие программ "Dance of Shiva 2D" или "Universal Yoga 3D" у пользователей позволяет преодолеть ограничение скорости передачи видеоданных через интернет. При этом передаются не объемные видеофайлы, а только цифровые коды положений тела в пространстве, которые требуют минимальных ресурсов скорости и памяти. И это не фантастика неопределенного будущего, а реальность сегодняшних дней.

В настоящее время уже завершены тренировочные программы для четырех уровней практики Танца Шивы и ведется работа над завершением еще четырех последних уровней Танца Шивы. Завершена также тренировочная программа по Йоге 3-го уровня.

"Dance of Shiva 2D" и "Universal Yoga 3D" позволяют строить индивидуальные программы как преподавателям для своих учеников, так и самими практикующими для себя самих. И уже нет необходимости что-то зарисовывать или записывать. Ученик получает в виде индивидуальной программы видеопоследовательность, которую он также может сам по своему усмотрению адаптировать к своим различным исходным состояниям и целям в разные дни, в зависимости от существующей мотивации и самочувствия.

Существует также возможность использования "Dance of Shiva 2D" и "Universal Yoga 3D" как программы для обучения учителей всевозможным вариантам практики. Сам процесс понимания, из чего эти программы состоят и что в них можно изменять, уже является изучением составляющих, из которых состоит практика Йоги и Танца Шивы.

Не секрет, что среди йогов существует широкий круг тех, кто сторонится техники и современных технологий. Многие йоги вообще не смотрят телевизор и не пользуются компьютерами. И это результат сознательного выбора: избегать контактов с техникой или личная антипатия ко всему, что связано с техникой (а в детстве с физикой или математикой). Таких много, и это для них совершенно нормально. Поэтому, если читатель относит себя к такой категории, то на этом месте он может завершить чтение данной статьи, удовлетворившись общей информацией об идее компьютерных тренировочных видеопрограмм, описанных в общем выше. Однако коллектив проекта "Yoga Soft" надеется, что при этом не возникнет реакция осуждения тех йогов, которые не избегают современных компьютерных технологий и используют их для обмена информацией между собой.



Андрей Лаппа представляет

ПОСЛУШНЫЙ ВИРТУАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

УНИВЕРСАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ
ВИДЕО ПРОГРАММА ДЛЯ КОМПЬЮТЕРОВ

Современный шаг в построении индивидуальных
тренировочных видео программ

www.universal-yoga.com **Dance of Shiva 2D™**

© Dance of Shiva™

Level 1 [Arms]

Arms Legs

Sequence of exercises

- H 3F
- H 3B
- H 4FB
- H 4BF
- H 5F
- H 5B
- H 6FB
- H 6BF
- H 7F
- H 7B
- H 8FB
- H 8BF

Move Exercise

Exercise Options

Count of repeat: 1

Pauses: 0

Play Stop

Seventh cycloidal movement forward - starts with right hand in the third horizontal quarter and left hand in the first horizontal quarter. Exhaling, move both hands with asymmetrical cycloidal movements around

Play Stop Mode - Finished Options Help About Exit

More detailed information can be found at www.yoga.com.ua in the section "Dance of Shiva"

Lessons settings

3 Pause before starting

2 Pause between exercises

1 Number of recurrences of a lesson

2 Pauses Use this Pauses in all exercises

Playback rate

0.5 1 1.5 2

Sound

Enabled

Load default Ok Cancel

© Dance of Shiva™

Level 2 [legs]

Sequence of exercises

- L203
- L203
- L203
- L203
- L205
- L205
- L205
- L403
- L403
- L403
- L403
- L403

Move Exercise

Exercise Options

Count of repeat: 1

Pauses: 0

Play Stop

L395 - Twenty Sixth vertical diagonal movement - starts with left foot in the central forward point. Exhaling, move your left foot to the right side point with radial high diagonal arch. Inhaling, return your foot forward with

Play Stop Mode - Exercise Options Help About Exit

More detailed information can be found at www.yoga.com.ua in the section "Dance of Shiva"

* * *

Всех же, кто заинтересовался данным проектом, мы приглашаем продолжать читать дальше и познакомиться с особенностями работы "Dance of Shiva 2D". В отличие от практики Йоги, упражнения Танца Шивы, не включающие повороты в пространстве, хорошо видны и понятны при прямом симметричном рассмотрении их техники. Поэтому для создания тренировочной программы по Танцу Шивы было совершенно достаточно использовать двухпроекционную программу (2D), в отличие от трехпроекционной программы (3D), необходимой для практики Йоги. Производство двухпроекционной тренировочной программы также является значительно более дешевым проектом по сравнению с трехпроекционными программами.

Описываемые ниже функции будут обозначены цифрами, которые соответствуют цифрам на цветной вкладке этого журнала с изображением панелей управления программы.

Итак, после загрузки программы в компьютер и после ее открытия мы получаем на экране картинку, представленную на цветной вкладке сверху. Здесь в окне (1) расположен виртуальный тренер, демонстрирующий практику Танца Шивы.

Кнопками (2) и (3) происходит включение работы рук и ног отдельно. На панели, представленной сверху, можно видеть тренера, выполняющего движения руками (1), а на панели, представленной снизу справа, можно видеть тренера, выполняющего движения ногами (4).

Программа "Dance of Shiva 2D" позволяет просматривать видеотренировки для рук и ног только отдельно. Одновременная работа рук и ног в данной программе не возможна из-за пересечения траекторий движущихся рук и ног. И такой отдельной практики вполне достаточно для начального освоения техники движений Танца Шивы любого уровня. А после этого уже можно совершенно легко следовать реальной скорости практики на видео, представленном на DVD по Танцу Шивы. Таким образом, существующие методические компьютерные программы и DVD выполняют необходимую роль на разных стадиях освоения техники Танца Шивы. Компьютерные программы "Dance of Shiva 2D" позволяют менять скоростные и другие параметры практики, помогая адаптировать видеопрограммы разных уровней сложности к индивидуальным возможностям практикующих на начальных стадиях освоения каждого следующего уровня сложности. А DVD позволяют достигать окончательного совершенства в практике на реальной скорости одновременных движений рук, ног и туловища в пространстве, просматривая живое видео на DVD на продвинутых стадиях освоения.

В будущем планируется создание трехпроекционной программы Танца Шивы, которая позволит выполнять не только одновременные движения рук и ног, но и рассматривать движения видео тренера с любой стороны так же, как это уже выполняется в трехпроекционной программе "Universal Yoga 3D".

В окне (5) содержится список всех упражнений одного из уровней Танца Шивы. При этом их названия представлены унифицировано и сокращенно. Например:

"H3F" (Horizontal) горизонтальное упражнение 3 (Forward) с движениями рук вперед.

"H3B" (Horizontal) горизонтальное упражнение 3 (Backward) с движениями рук назад.

"H4FB" (Horizontal) горизонтальное упражнение 4, буква F слева - (Forward) означает, что левая рука движется вперед и буква B справа - (Backward) означает, что правая рука движется назад.

"H4BF" (Horizontal) горизонтальное упражнение 4, буква B слева - (Backward) означает, что левая рука движется вперед и буква F справа - (Forward) означает, что правая рука движется назад.

Галочками в квадратных окошках (6) перед каждым упражнением в окне (5) можно активизировать или отменить выбранные упражнения в существующем списке тренировки. Таким образом, все отмеченные галочками упражнения будут представлены в видео тренировке, а все отмененные упражнения будут в ней отсутствовать.

Кнопками со стрелками (7) можно перемещать выбранные упражнения (8) в списке тренировки вверх или вниз, таким образом переставляя упражнения местами в любой последовательности и достигая любых тренировочных комбинаций упражнений, что обычно не возможно в широко распространенных видеотренировках, отснятых и представленных на DVD различными школами во всем мире.

Кнопками "Play" и "Stop" (9) можно просматривать видео выбранного упражнения (8) в окне (1).

В окне (10) появляется текстовое описание любого выбранного упражнения (8), которое можно при необходимости прочитать и понять все необходимые нюансы техники выполнения данного упражнения. В окне (11) можно цифрами выбрать любое число повторений каждого отдельно выбранного упражнения (8) в видеотренировке. А в окне (12) можно задать время фиксации положений тела в ключевых точках в секундах для каждого отдельно выбранного упражнения (8) в видеотренировке.

Кнопкой (13) можно раскрыть окно (14), в котором можно изменять несколько параметров будущей видеотренировки. Данные установки будут распространяться на все упражнения тренировочной программы. А установки (11) и (12) будут присваиваться только отдельно выбранным упражнениям в списке тренировки.

В окне (15) можно выбирать время паузы ожидания готовности перед началом видеотренировки для того, чтобы у практикующего было достаточно времени отойти от компьютера и подготовиться к практике после того, как он запустит демонстрацию видеопрограммы. Видео начнет работать по истечении выбранного времени в секундах.

В окне (16) можно выбирать время пауз в секундах между всеми упражнениями в тренировке в случае, если практикующему требуется время для отдыха. В этом случае такие паузы будут выполняться между всеми упражнениями тренировочной программы.

В окне (17) можно выбирать число повторения всей тренировки, если есть необходимость ее повторения в виде одной непрерывной тренировочной программы.

В окне (18) можно галочкой справа активизировать установку времени паузы слева. В этом случае будет

выполняться одинаковая выбранная пауза в секундах во всех во всех ключевых точках всех упражнений тренировочной программы.

Точками в окошках (19) можно выбирать скорость всех движений в видео тренировке. При этом каждое отдельное движение будет выполняться за полсекунды, одну секунду, полторы секунды или две секунды. Рекомендуемой скоростью по умолчанию является одно движение за одну секунду, что соответствует скорости реальных движений при отработке упражнений Танца Шивы. Но у некоторых практикующих может возникнуть потребность в изменении скорости движений, что и может быть достигнуто данной регулировкой. Однако здесь следует помнить, что ускорение движений до полусекунды требует более высоких параметров используемого компьютера. И такая повышенная скорость может приводить к скачкообразным движениям в видеотренировке, если для ее демонстрации используется компьютер с малым объемом памяти и низкой оперативной скоростью.

В квадратном окошке (20) можно галочкой активировать или отменить звук, сопровождающий видеопрограмму. Этот звук представляет собой низкочастотные удары барабана разной интенсивности, которые присвоены различным типичным движениям Танца Шивы. Таким образом, при изменении скорости движений и пауз фиксации положений данные звуки барабана и их общий ритм будут ускоряться или замедляться в строгом соответствии с параметрами реально отрабатываемых упражнений в видеопрограмме. Такое звуковое сопровождение помогает достигать реакции практикующего на различные характерные звуки, присвоенные разным типичным упражнениям. При этом сохраняется суть традиционной практики упражнений Танца Шивы в сопровождении низкочастотных звуков тяжелого барабана.

Нажатием кнопки (21) можно отменить новые установки в окне (14) и вернуться к предыдущим установкам, если новые установки оказались неудачными.

Кнопкой (22) можно закрыть окно (14). А кнопкой (23) можно сохранить все новые установки, выполненные в окне (14). В случае нажатия кнопок (22) и (23) происходит возврат в окно (1).

После завершения всех необходимых установок для планируемой тренировочной программы можно приступить к практике. Старт тренировочной программы выполняется нажатием кнопки "Play" (24). При этом на месте этой кнопки появляется кнопка "Pause" (24), позволяющая временно остановить работу программы и прервать тренировку для того, чтобы например, сходить в туалет. При нажатии кнопки "Pause" на ее месте снова появляется кнопка "Play". Повторное нажатие на кнопку "Play" продолжает работу программы с того места, на котором была произведена пауза.

Полная остановка программы осуществляется кнопкой "Stop" (25).

В окне (26) всегда можно видеть тип текущего в окне (1) или (4) упражнения. Это позволяет практикующему лучше понимать, что происходит на экране. Так во время выполнения виртуальным тренером основных тренировочных упражнений в окне (26) появляет-

ся "Mode - Exersize" - упражнение. Во время изменения стартового положения между упражнениями в окне (26) появляется "Mode - Change" - смена положения. И во время остановки после окончания тренировочной программы в окне (26) появляется "Mode - Finished" - завершено.

Нажатием кнопки (27) открывается описание программы и подробное руководство для ее пользователей.

Нажатием кнопки (28) открывается информация об идее программы, ее создателях и описание прав пользователей программы.

В окне (29) дается ссылка на источник более расширенной информации о системе Танец Шивы, которая представлена на веб-сайте www.yoga.com.ua.

И нажатием кнопки (30) можно закрыть программу.

Кроме вышеизложенного можно добавить, что любую созданную программу можно запускать не только с самого начала, а с любого отмеченного упражнения (8) в окне (5). Таким образом, нет необходимости ждать пока программа проиграет все сначала, если есть необходимость выполнить только ее часть, начиная с какого угодно упражнения.

Следует также заметить, что при открытии программы на экране компьютера будет появляться только панель программы "Dance of Shiva 2D" и не будет оставаться никаких других инструментов управления Windows. Это сделано создателями программы специально, чтобы исключить возможность одновременной работы "Dance of Shiva 2D" с любыми другими программами на компьютере. Прежде всего потому, что данная программа требует максимальных ресурсов современных компьютеров и любая параллельная работа будет существенно тормозить или делать вообще невозможной работу "Dance of Shiva 2D". Выход из этой программы возвращает пользователя на привычный стол пользователя Windows.

Хотя "Dance of Shiva 2D" создана для PC компьютеров, тем не менее, существует также возможность ее использования на Mac компьютерах. Множество практикующих Танец Шивы в США, которые пользуются компьютерами фирмы Макинтош, просто устанавливают на свои компьютеры дополнительную программу "Virchual PC" - виртуальный PC. В этом случае "Dance of Shiva 2D" без проблем работает на компьютерах Макинтош.

В настоящее время уже созданы и доступны программы "Dance of Shiva 2D" - Танец Шивы четырех уровней сложности и ведется работа по созданию программ следующих уровней сложности.

Заказать эти программы на территории России можно в Московском Центре "РИТАМБХАРА" (тел. +7 926 204 0001), а на территории Украины в Киевском Тренировочном Центре "Идеал" (тел. +(38044) 280-85-10).

УРДХВА ДХАНУРАСАНА

Мария Воробьева

В этой статье мы поговорим об освоении одного из основных прогибов назад - Урдхва Дханурасане. Начиная осваивать эту, в общем-то, непростую позу нужно всегда помнить о золотом правиле йоги. Каждая тренировка - это определенный вызов, но ни в коем случае нельзя перенапрягаться и терпеть боль. Особенно это верно при работе с прогибами. Самый хороший прогиб вовсе не самый глубокий. Вы должны все время помнить о том, что никакая часть вашего позвоночника не должна изгибаться под углом, их вообще не должно быть. Весь позвоночник - плавная дугообразная линия. И если вы стараетесь уйти назад глубже, эту плавную линию терять нельзя. Как только вы почувствуете, что спина заламывается, появляются болевые ощущения - сразу выходите из положения. Боль в спине - это предупреждение. И не стоит надеяться, что если вы не станете обращать на нее внимание и постоянно будете перенапрягать спину, - она уйдет.

Перед тем как поговорить о самой Урдхва Дханурасане, важно описать некоторые асаны, которые помогут вам освоить ее быстрее и безопаснее. Для любого прогиба очень важна сильная спина, поэтому для того, чтобы с успехом освоить Урдхва Дханурасану, хорошо бы уделить некоторое внимание укреплению мышц спины, которые будут страховать ваш позвоночник. Помогут вам в этом Шалабхасана, Чатуранга Дандасана, длительное удержание Уткатасаны. Чтобы лучше почувствовать некоторые принципиальные для этой позы моменты: вытягивание нижней части спины, раскрытие грудного отдела позвоночника в комплексе асан, выполняемых перед Урдхва Дханурасаной, - я рекомендую включить в практику Сету-бандхасану и Випарита-карани.

Начинаем из положения лежа на спине. В первую очередь отстраиваем положение стоп. Они находятся на одной линии и чуть подальше от ягодиц. Они должны быть расположены строго параллельно друг другу. Несмотря на то, что многим легче разводить носки в сторону, эта легкость кажущаяся. Такое положение ног приводит к тому, что поясница зажимается и вы уже не сможете вытянуть ее как следует, что в свою очередь, может привести к травме. Все четыре угла подошв прилегают к полу. Далее - положение коленей. У большинства практикующих они поначалу будут разваливаться в стороны. Чтобы этого не происходило, наружные боковые поверхности бедер старайтесь заворачивать внутрь, а внутренние поверхности максимально расслабляйте. Зачас-

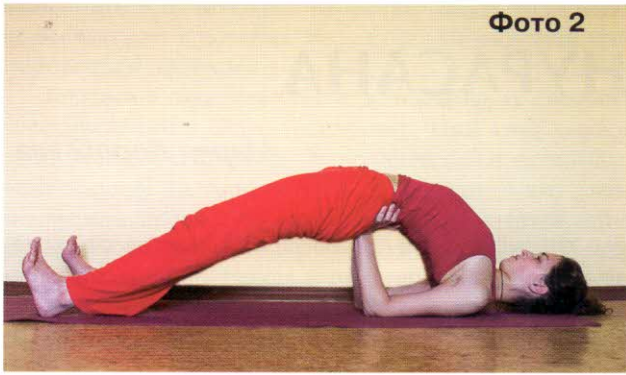
тую занимающиеся пытаются насильно свести колени, но это не правильно и может привести к перенапряжению и растяжению колен. Правильная работа с ногами - ключевой момент в освоении данной позы, если вы хотите обезопасить собственную спину во время прогибов. Очень часто проблемы со спиной возникают из-за того, что занимающиеся слишком сильно заворачивают бедра. А нужно наоборот стараться максимально удалять ягодицы от поясничного отдела в направлении колен. Подколенные сухожилия нужно подтягивать к ягодицам, задние поверхности бедер расслаблять и вытягивать (фото 1).

Затем, чтобы потом легче было выходить в основную асану можно выполнить Сету-бандхасану (фото 2). На вдохе поднимаем таз вверх, тянем копчик к потолку. А ладони сцепляем за спиной в замок и аккуратно, по очереди подбираем плечи, сводя вместе лопатки; область солнечного сплетения и центр грудной клетки толкаем вверх, грудина будет приближаться к подбородку, но следим, чтобы при этом не зажималась шея и было комфортно дышать. Чтобы дополнительно раскрыть плечи, плавно уводим их назад и вниз. Шея расслаблена, живот не напрягаем. Фиксируем положение в течение нескольких дыхательных циклов. Затем расцепляем замок, сгибаем руки в локтях и кладем ладони под таз (не на поясницу), пальцы направлены либо на ягодицы, либо в стороны.

Теперь можно еще раз поправить положение, постараться свести локти и лопатки поближе. Помогаем себе ногами - стопы толкаются от пола, еще больше вытягивая крестцовый отдел. Начинаем плавно выпрямлять ноги в коленях. Опора на пятки, тянем носки на себя (если подошвы останутся на полу, вам будет труднее раскрыть поясницу). Однов-



Фото 1

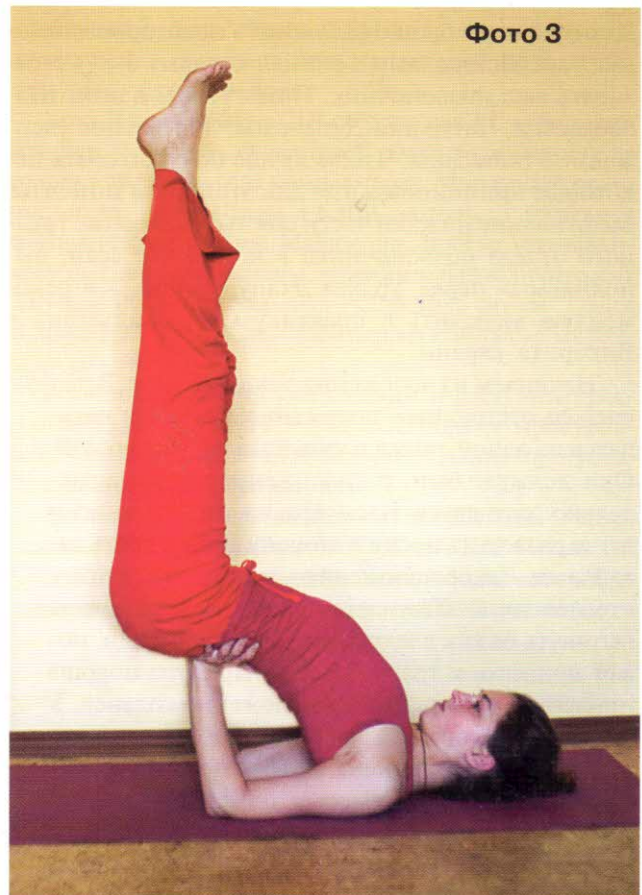


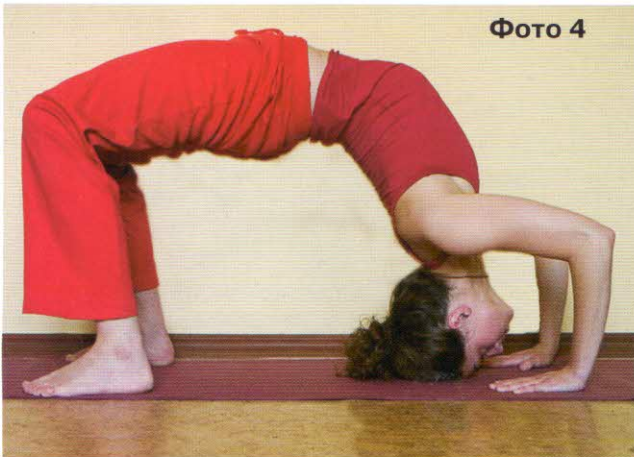
ременно ладонями оттягиваем крестец назад, вытаскивая позвоночник из таза (очень важное движение). Плечи не должны отрывать от пола. Если это все-таки происходит и если вы чувствуете излом или боль в пояснице, больше сгибайте ноги в коленях. Совсем не обязательно выпрямлять их во что бы то ни стало. Ягодичные мышцы не напрягайте. Снова фиксируем положение. Теперь аккуратно сгибаем ноги в коленях. Снова отстраиваем положение стоп и со вдохом поднимаем правую ногу вверх. Носок тянем на себя, подтягиваем коленную чашечку, нога полностью прямая, вытягивается ее задняя поверхность. Пятку толкаем в потолок. Нижняя стопа тоже отталкивается от пола, ладонями продолжаем тянуть копчик от себя назад. За счет всех этих действий, тазовый отдел еще больше раскрывается и вытягивается. То же самое повторяем с другой ногой. И в конце - полный вариант Випарита-карани (фото 3). Поднимаем обе ноги вверх, стопы вместе, носки на себя. Таз расслаблено лежит на ладонях, если у вас негибкие и слабые запястья, можно ноги больше наклонять к голове, но постепенно стараемся добиться прямого угла между ногами и полом. Ягодицы и стопы в идеале должны находиться на одной линии. Выходя из положения, мы плавно сгибаем ноги в коленях и по очереди опускаем их на пол за спиной.

Перейдем к рукам. Ставим ладони так, чтобы они находились под плечевыми суставами, пальцы смотрят на ноги. Старайтесь равномерно распределять вес тела по всей поверхности ладоней (многие пытаются слишком сильно давить на наружные ребра ладоней), локти четко смотрят вверх. Теперь переносим внимание на дыхание, отслеживаем несколько вдохов и выдохов, на очередном вдохе толкаемся стопами и ладонями - приподнимаем туловище и ставим макушку головы на пол (фото 4). Нельзя слишком перегружать голову, большую часть своего веса вы должны отдавать в пол через ладони. Если нужно, поправляем положение стоп так, чтобы они оказались строго под коленями на ширине таза. Локти находятся ни ширине плеч, ладони строго под плечевыми суставами. Можно "поиграть" с положением ладоней, чтобы вес тела равномерно распределялся между наружными и внутренними поверхностями запястий. Теперь старайтесь удалить плечи от шеи. Когда ваши запястья будут на одной линии с локтями, начинайте толкать предплечья по направ-

лению к коленям. Такое движение позволит правильно выставить положение плеч. Затем, все еще лежа на спине, круговым движением отведите их назад и вниз и потяните верхнюю часть спины и лопатки по направлению к голове. Такое движение раскрывает вашу грудную клетку. Сразу начинайте вытягивать спину, тяните ягодицы по направлению к коленям, постарайтесь отслеживать и контролировать такое движение постоянно.

Когда вы будете подниматься вверх, хорошо и равномерно толкайтесь стопами и руками от пола. Перед тем как подняться вверх, вспомните о своем дыхании. Оно должно быть ровным и плавным. Несколько дыхательных циклов мы отслеживаем его, а затем с вдохом толкаемся от пола и поднимаем таз вверх. Вспоминаем о том, как нужно располагать ноги, таз, ягодичные мышцы, руки. Очень важно, чтобы локти не расходились в стороны больше, чем на ширину плеч. Если это произойдет, вы не сможете правильно работать руками и можете перетянуть запястья, локти и плечи. Если вы вначале не сможете выпрямить руки до конца - это нормально. Просто постоянно толкайте таз вверх. Пока не выпрямятся полностью руки, не стоит подавать туловище вперед, иначе вы только сильнее зажмете спину и заблокируете плечевой пояс. Безусловно, идеальное положение в Урдхва Дханурасане, когда запястья, локти и плечи находятся на одной линии (фото 5). Но такое положение достигается за счет раскрытия плеч, грудной клетки и вытяжения спины, а не за счет вытас-

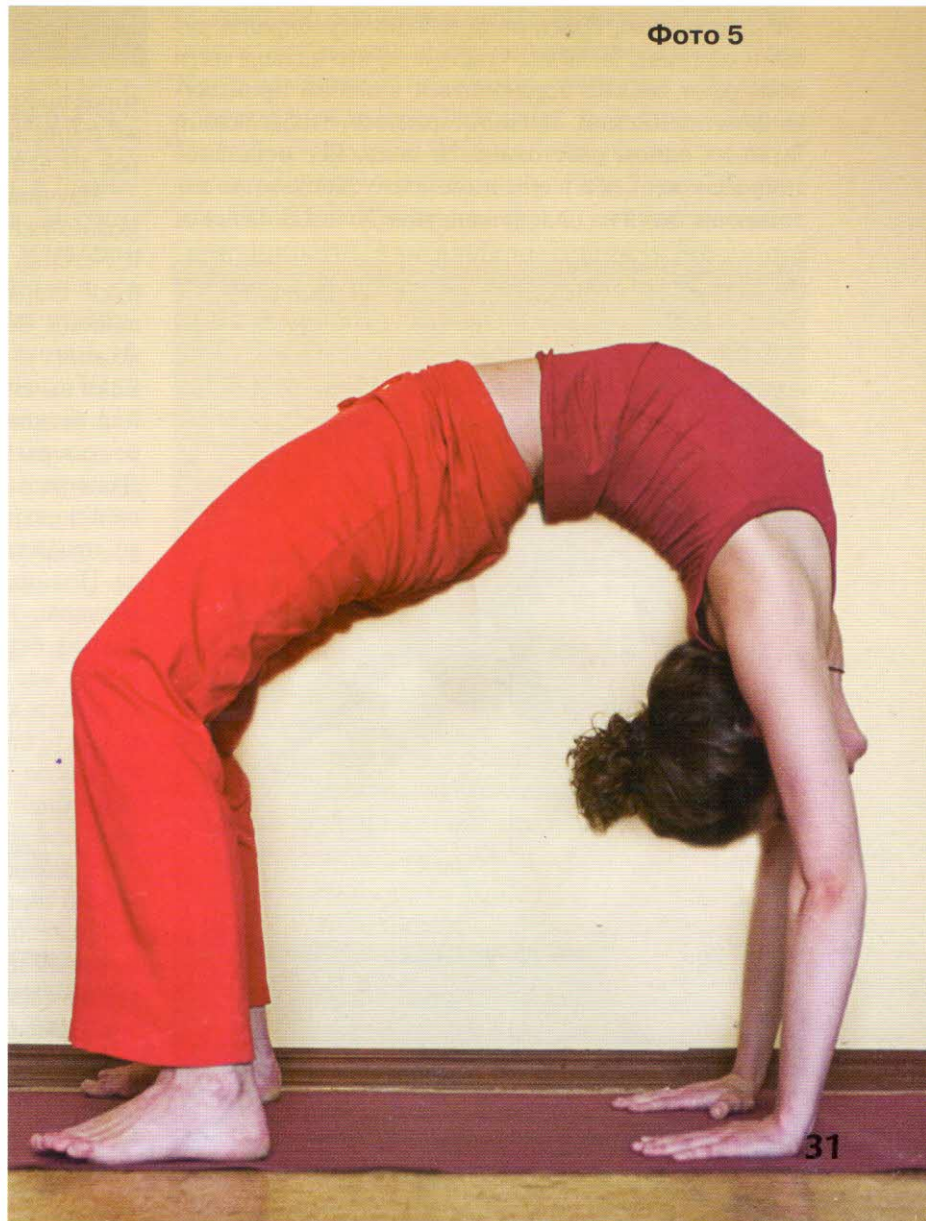




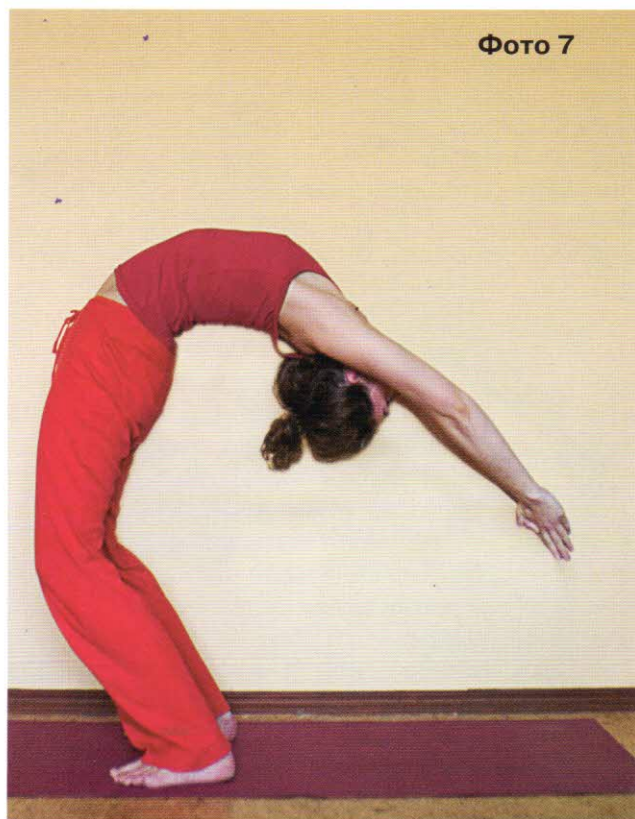
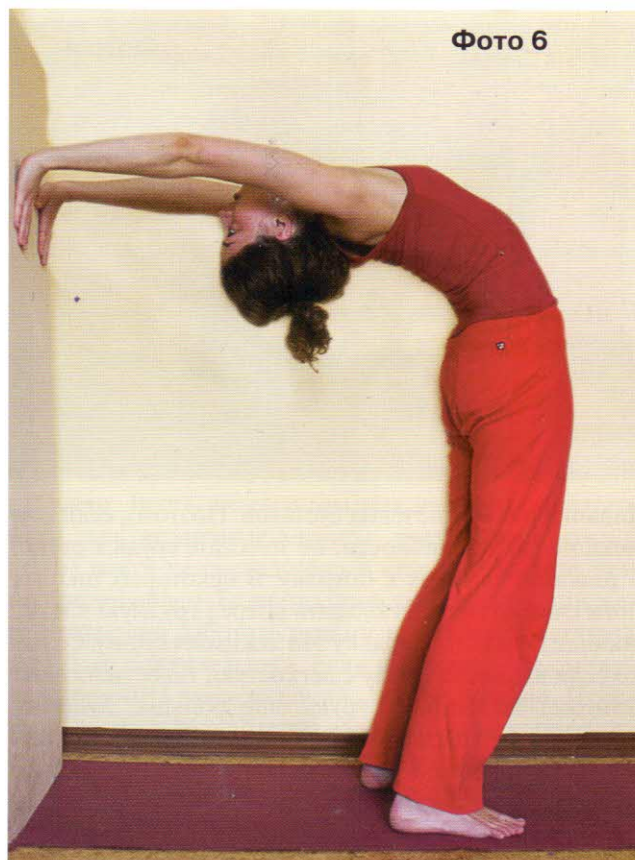
кивания рук из плечевых суставов. Поэтому, если вам пока не хватает гибкости, не толкайте грудь к стене, а толкайте ее вверх к потолку. В некоторых школах йоги считается, что подавать вперед грудную клетку вообще нельзя, поскольку это зажимает спину. Однако если вы делаете позу с легкостью, такое движение поможет дораскрыть грудь еще больше. Многие, особенно девушки с хорошим прогибом, воспринимают эту рекомендацию буквально - очень сильно толкают вперед туловище, заваливаясь на ладони, или же начинают раскачиваться взад-вперед. Когда мы так делаем, всегда нужно помнить, что нельзя нагружать только руки, полностью снимая нагрузку с ног, - в этом случае вы действительно перестанете контролировать работу бедер и ягодиц, вытягивать спину и, как результат, есть риск заблокировать поясничный отдел. Само движение должно быть очень плавным, буквально на несколько миллиметров. Не нужно отходить стопами от туловища, стараясь во что бы то ни стало вытянуть ноги. Отслеживайте ощущения в спине и плечевых суставах, не нужно переразгибать руки, они должны быть просто прямыми - бережем локти. Еще раз напоминаю: весь позвоночник должен прогибаться без изломов по плавной, дугообразной линии. Нигде не должно появиться ощущение излома или боли. Все отделы позвоночника нужно максимально стараться вытянуть, удалить друг от друга. Чтобы вытянуть поясницу, толкаем таз вверх, вытаскивая поясничный отдел из таза. Раскрывая грудной и плечевой отделы, подаем туловище вперед (повторяю: это движение должно быть очень плавным и почти незаметным и иметь место только, когда поза перестанет представлять какие-либо трудности). Об-

ласть солнечного сплетения и центр грудной клетки толкаем вверх и вперед. Шея расслаблена, и голова свободно свисает вниз. Не забываем дышать. Вы должны стараться максимально вытянуть и расслабить всю переднюю часть туловища. Расслаблены живот, ребра и грудная клетка. Вся передняя часть туловища мягко вытягивается по дуге (еще одна типичная ошибка - ломать эту линию, выталкивая вперед ребра).

Когда вы научитесь стоять в Урдхва Дханурасане расслабленно и с ровным дыханием, пора учиться выходить в асану из положения стоя. Главное для успешного освоения такого выхода - хорошо прогнуться в грудном отделе; большое значение имеет и положение ног. Если вы не сможете правильно прогнуться в грудном отделе - слишком сильно зажмете поясницу, если не будете четко следить за положением ног - весь вес тела в прогибе тоже будет приходиться на поясницу. Для начала можно опираться на стену. Встаем на расстоянии около полуметра от стены (оно достаточно приблизительное, все зависит от ваших пропорций). Ноги на ширине таза, бедра чуть заворачиваем внутрь, колени смотрят вперед. Затем складываем ладони в намастэ. Если сразу начать тол-



кать таз вперед, то опять же может пострадать спина. Вместо этого, вы начинаете подтягивать бедра вверх, расслаблять ягодицы, удаляйте переднюю половину таза от бедер. Затем то же самое проделываем с грудной клеткой - тяните ее вверх от таза. Когда хорошо вытяните все тело, можно постепенно идти в прогиб, начиная с верхней части туловища. Круговым движением уводим плечи назад и вниз, одновременно ключицу начинаем толкать вверх, почувствуйте, как нижняя часть лопаток тоже начинает подниматься к потолку. Продолжайте уходить назад постепенно, как бы наматывая туловище на большой барабан. Голова идет назад, смотрим на стену и плавно опускаем на нее ладони. Шею заламывать не стоит, тяните подбородок к потолку. И теперь можно вытянуть руки назад и положить их на стену. Продолжаем вытягивать туловище вверх и назад по всей длине, давим руками на стену (фото 6). Некоторое время фиксируем такое положение. Когда вы решите выходить из положения, постарайтесь одновременно с одинаковой силой оттолкнуться от стены (если делать это по очереди, нарушится симметрия, что опять же плохо для спины). Все время помните о правильном положении ног и вытягивании. Не спешите идти дальше, опускаться ниже можно, когда вы этот вариант делаете с легкостью. Идя к полу, плавно перебирайте руками по стене. Если вы чувствуете, что дальше идти пока рано, можно остановиться в любом промежуточном положении. Только старайтесь, чтобы ладони были на одном расстоянии от пола. Все остальное точно так же, как и в обычном мосте. Когда ваши ладони опустятся на пол, фиксируйте положение неко-



торое время, а затем, перебирая руками по стене, так же точно поднимайтесь вверх. Здесь опять же огромное значение имеет правильное дыхание.

Научившись опускаться вниз с помощью стены, можно уже обходиться без нее. Начинаем так же, как и у стены. Как только вы увидите пол, вытягивайте руки, старайтесь, чтобы они были продолжением туловища. Вес тела в голених, немного согните ноги в коленях и плавно опустите ладони на пол (фото 7). Если вы сгибаете ноги, только опустившись на пол, или бесконтрольно падаете вниз, выходить в асану без опоры на стену вам пока рано. Встать из Урдхва Дханурасаны достаточно трудно. И без очень хорошей подготовки, сильной спины, ног и рук, хорошего, правильного прогиба делать это я бы не советовала. Подниматься тоже нужно плавно, лишь с легким толчком, не заламывая и не перенапрягая спину. Нельзя отрывать ладони от пола по очереди, даже если у вас сильное, проработанное тело, это может привести к травме. После Урдхва Дханурасаны выполните компенсирующие позы - Пашчимоттанасану, какую-либо скручивающую позу, хорошей компенсацией также является Маюрасана (см. предыдущий номер журнала).

В заключение хочу еще раз вам напомнить: не нужно торопиться, действуйте разумно и продуманно. Все-таки в главное в йоге - состояние вашего ума во время и после практики, а не "крутизна" выполняемых асан.

Фото Марии Воробьевой, модель Елена Зенкевич



"ВТОРАЯ ВЕТВЬ" АШТАНГА- ВИНЬЯСА-ЙОГИ В МАЙСУРЕ

Мария Николаева

Аштанга-виньяса-йога из "сэконд-хэнд" Б.Н.С. Айенгара стала лучше известна русским йогам за последние два года с тех пор, как вышла моя книга "Практика хатха-йоги: ученик среди учителей", где моему опыту практики с учителями этого направления была уделена большая глава. При отсутствии средств на практику с Паттабхи Джойсом, у меня был выбор между учителями другой ветви аштанга-виньясы: Б. Н. С. Айенгаром и его бывшим учеником В. Шешадри. Все сходились на том, что практиковать асаны лучше с Шешадри, а пранаяму - с Айенгаром, как я и поступила. Неожиданным открытием стала встреча с мастером васту Сурешем Паваром, поделившимся со мной особенностями своей практики аштанга-виньясы, освоенной им под руководством Б.Н. Шастри - малоизвестного ученика самого Шри Кришнамачарьи. Многие "неудовлетворенные" аштанга-виньясой переходили заниматься к Венкатеше, создавшему собственный стиль атма-викаса, поэтому его йога-шала создавала некую "оппозицию". Однако рукописи "горят" все быстрее в ускоряющемся ритме времени, и, возвращаясь каждую зиму в Майсур, на третий раз я обнаружила уже несколько иную "расстановку сил" в поле влияния учителей на западных учеников. Это относится не только к Майсуру, вот почему возникла необходимость в "переписывании" всей книги при подготовке к переизданию, вводя в отношения между "учеником" и его многочисленными учителями ранее упущенный "фактор времени". Современный "учитель" подчас оказывается еще более "переменной величиной", нежели ученик, существующий в пространстве, полном инструкторов самых разных стилей йоги. Избранный учитель может переехать в другую страну, поменять правила йога-

шалы, повысить цены на занятия, но самое примечательное - освоить некий иной стиль йоги и полностью поменять свой метод преподавания. Однако надо сразу отметить, что учителя аштанга-виньясы оказались сравнительно устойчивыми, и мне придется отчасти повториться. Б. Н. С. Айенгар родился в штате Майсур в 1925 году, шесть лет изучал йогу под руководством Шри Кришнамачарьи, пока тот не переехал в Ченнаи, а затем продолжил занятия под присмотром Паттабхи Джойса. Именно последнее обстоятельство делает его не однозначно "прямым учеником" Шри Кришнамачарьи, откуда вытекает "вторичность", а не альтернативность его линии традиции. В 1984 году, после паломничества по святым местам и многолетней практики в родной деревне, он получил приглашение возглавить Патанджали-йогашалу в брахманской школе Браматантра-паракала-мутт, а махараджа Майсура присвоил ему титул йога-вишарады. Он является вице-президентом Ассоциации йоги штата Карнатака и готовит индийцев к национальным соревнованиям по асанам. Однако он обучает также и иностранцев в йога-шале и за рубежом: среди его западных учеников Годфри Деверё, Лино Миеле и Марк Киндер, а в 1995 году он читал лекции в Италии и Швейцарии по кундалини-йоге.

Можно поразиться тому, что практически ничего не изменилось в йога-шале за два года, с тех пор как я занималась пранаямой. Наверное, главная причина тому - харизматическое самосознание, ведь сам Б. Н. С. Айенгар считает, что именно он сохраняет подлинную традицию виньяса-аштанга-йоги, полученную от Шри Кришнамачарьи, а Паттабхи Джойс искажил истинное учение, подстраиваясь под западный менталитет учеников. Для своих восьмидесяти

лет Айенгар необыкновенно деятелен: он по-прежнему ежедневно ведет группы для начинающих по асанам, параллельно дает индивидуальные уроки по медитации, пранаяме, мудрам и крийям, кроме того, в его программы входит месячный курс подготовки учителей. Патанджали-йогашала расположена возле Майсурского дворца, по воскресеньям залито светом иллюминации - это непосредственно те помещения, где преподавал Шри Кришнамачарья: внизу устроен индуистский храм, а наверху находятся залы и комнаты для занятий йогой. Вторая величина "второй ветви" - В. Шешадри, бывший ученик Б. Н. С. Айенгара и международный його-чемпион. Интерес к йоге возник у "фермера", как он до сих пор себя частенько называет, в зрелом возрасте, после паломничества по святым местам Гималаев, и первые уроки он получил в Ришикеше. По возвращении в родной Майсур он первым делом направился к Паттабхи Джойсу, но тот отказался его обучать на том основании, что он не был иностранцем. Тогда Шешадри начал заниматься с Айенгаром, с 1994 года помогал учителю преподавать аштанга-виньяса-йогу в основном индийским ученикам, а потом некий шотландец устроил для него йога-мандалу - небольшой центр с залом для йоги и кафе во дворе. Так он начал вести занятия отдельно и скоро превратился в учителя "для" западных практикующих: два года назад на его занятиях в среднем бывало полтора десятка иностранцев. Шешадри немногим более пятидесяти лет, и его владение телом в асанах неизменно восхищает новоприбывших.

Как и прежде, Шешадри ничего не пытается излагать теоретически, а просто корректирует выполнение асан учениками, демонстрируя при необходимости. Нередко все, что можно услышать за более чем двухчасовое занятие, - это отсчет позиций обоих вариантов Сурья-намаскара и названия асан в их последовательности. Однако в йога-шале ведутся занятия по пранаяме, медитации, изучению йога-сутр, индийскому танцу и т.п., так что монополии на преподавание здесь нет. Наиболее радикальные перемены на занятиях самого Шешадри выражаются в том, что все больше учеников претендуют на то, чтобы осваивать не просто последовательность асан, а метод коррекции. В зале появляется все больше тех, кто учится править наряду с Шешадри, причем существует разница между обучением коррекции и подготовке учителей. Иногда дело доходит до того, что на корректирующих не хватает практикующих: кому-то вместо осуществления правки приходится наблюдать со

стороны. Так происходит распространение "второй ветви" на Запад.

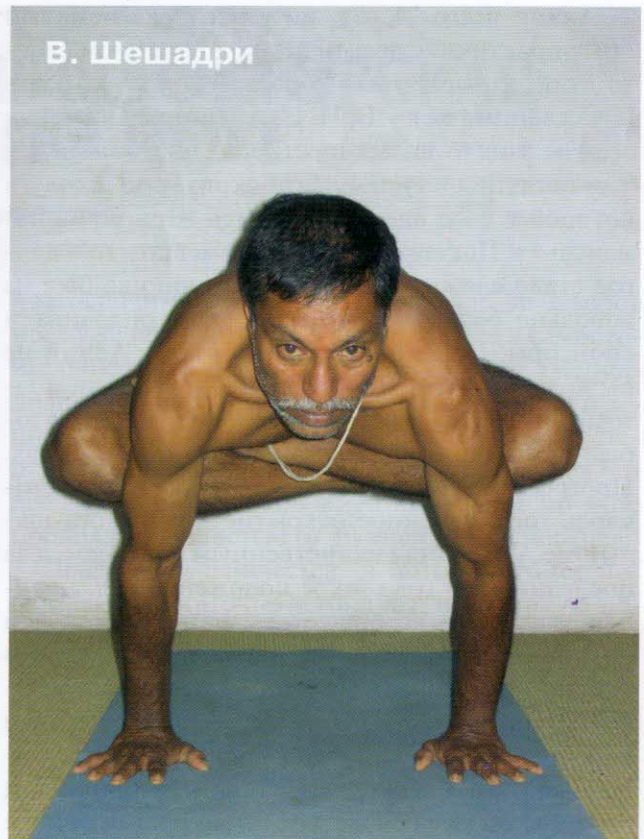
Стиль коррекции, прославленный своей "жесткостью", нисколько не "смягчился" за пару лет, и Шешадри буквально "вправляет" тела учеников в формы асан. Если новый ученик практиковал аштанга-виньясу ранее и хорошо знает первую последовательность, то он включается в общий процесс. Начинающих, совершенно неосведомленных в практике, Шешадри группирует в отдельном углу зала и дает вводные инструкции, хотя и довольно краткие. Если кто-то начинает выполнять дополнительные асаны, не входящие в первую последовательность, обычно Шешадри не протестует, а продолжает поправлять, и более того, допускает осваивать вторую или третью последовательность. Он неизменно замечает, если кто-нибудь прекращает дыхание уджджайи, звук которого должен сопровождать практику на всем ее протяжении. Выправляя каждую асану, Шешадри старается предельно углубить доступное для ученика положение, хотя и следит за постепенностью нагрузки: каждый день ученик продвигается на несколько асан.

Мой первый опыт практики с Шешадри делился на две части: негативную и позитивную. Поскольку два года назад учеников было меньше, он корректировал практически каждую асану, доводя все прогибы, наклоны, скрутки и растяжки до небывалых для меня ранее "достижений", и тело очень скоро начало инстинктивно сопротивляться. И если день-два я воспринимала коррекцию при полном расслаблении и старалась удержать положение самостоятельно, когда Шешадри отходил к другим ученикам, то на третий день тело стало непривычно отчужденным, инстинктивно напрягаясь в прорабатываемых зонах, а в паузах моментально возвращалось обратно. В итоге, вместо прогресса предел моих возможностей постепенно стал сдвигаться в противоположную сторону. Целых две недели ушло на восстановление, но, когда я вернулась к практике асан с Шешадри, все было совершенно иначе, ибо тело усвоило первую порцию нагрузки и успело понять, что от него требуется (однако это удается далеко не всем).

Западный ученик не склонен настойчиво добиваться достижения положительного опыта с избранным учителем, а если ему тяжело, чаще всего стремится просто поменять учителя. Именно по причине напряженности работы с Шешадри, чрезмерной для многих, два года назад происходил "отток" учеников к Венкатеше, преподававшему хатха-йогу в мягком, почти терапевтическом стиле. Однако такой переход оз-



Б.Н.С. Айенгар



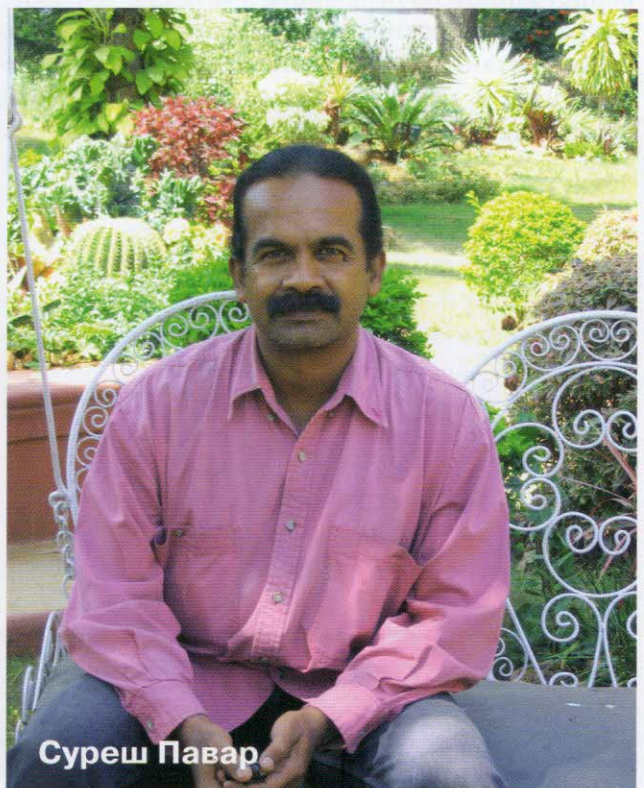
В. Шешадри

начал не только смену учителя, но и перемену стиля: некоторые "перебежчики" были довольны, а у других оставалась некая внутренняя неудовлетворенность. Именно на этом уровне произошли явные изменения в майсурской жизни: на третий год я с удивлением обнаружила, что Венкатеша "ушел в забвение", и альтер-

натива обучения, часто обсуждаемая в разговорах, выражается теперь так: "Ты у кого занимаешься - Шешадри или Аджай?" Наслушавшись об Аджаи в течение месяца, я направилась в его йога-шалу, и была поражена, увидев совсем юношу, которого все всерьез воспринимали как учителя.



Аджай Кумар



Суреш Павар

Аджай всего 21 год, но у него уже немалый опыт практики: с десяти лет под влиянием своего дяди, который был хорошим практиком, он начал заниматься у Б. Н. С. Айенгара. Обучение асанам заняло целых шесть лет, после чего Аджай поступил в ту самую санскритскую школу, в которой в свое время обучались Шри Кришнамачарья и Паттабхи Джойс. Совмещать то и другое стало сложно, тем более что юноша был из довольно бедной семьи, и занятия оплачивали спонсоры. Однако в маленьком доме Аджай не было даже достаточно места для практики, поэтому он начал арендовать его у Шешадри, который иногда правил его асаны, и в других местах. Прогресс был очевиден, и спустя два года состоялось торжественное открытие новой йога-шалы, где Аджай стал единственным учителем, а за последние три года такое положение дел, наконец, завоевало всеобщее признание. Он почти не покидает Майсур, за исключением одного месяца преподавания в Дхармашале, ибо получение образования отнимает много времени и сил, а до завершения еще целых восемь лет. Однако можно представить, каким потенциалом обладает он уже сейчас, соединяя практику йоги и изучение философии.

На самом деле, ничего удивительного в столь быстром и однозначном признании Аджаи нет, ибо в его лице многие западные практикующие нашли то, что искали: мягкую правку в асанах, без ущерба качеству выполнения, внимательное отношение к ученикам, обычно свойственное начинающим учителям, умеренную оплату занятий, а самое главное - все это в стиле аштанга-виньяса-йоги. Побывав на его занятиях, я могла бы назвать его классиком "второй ветви", ибо он вобрал лучшее от своих учителей, оставаясь при этом лишенным их недостатков. Интересно отметить два собственных нововведения Аджаи. Во-первых, посвящение четверга исключительно проработке виньясы, после которой она, по отзывам многих, становится привычным телодвижением наподобие ходьбы. Во-вторых, отведение воскресенья для относительно свободной практики: как обычно выполняются оба сурьянамаскара, стоячие асаны, а в конце - завершающие асаны, однако в качестве основного блока Аджай дает каждый раз новую последовательность, скомпанованную из асан второй и третьей серии. Тем не менее, виньяса обязательна после каждой асаны, поэтому стиль как таковой остается полностью выдержанным.

И, наконец, нам остается вспомнить добрым словом Б. Н. Шастри, малоизвестного ученика Шри Кришнамачарьи, о котором нигде

не встречается никаких упоминаний, и я сама узнала о его существовании совершенно случайно. Мне довелось познакомиться с одним из индийских учеников Шастри, который обучался у него аштанга-виньяса-йоге более восьми лет, а сейчас продолжает практиковать самостоятельно. Однажды мастер васту Суреш Павар предложил мне медитировать вместе, и было очевидно, насколько хорошо он управляет состоянием своего сознания. Когда я стала расспрашивать о практике в целом, то выяснилось, что его учитель Шастри давал аштанга-виньяса-йогу с концентрацией на чакрах. В других ветвях аштанга-виньясы указываются разнообразные дришти, но данная информация отсутствует, ведь Шри Кришнамачарья в принципе учил всех по-разному. Шастри преподавал йогу ежедневно небольшой группе учеников при условии регулярной и серьезной практики. Когда Суреш встретился с ним около двадцати лет назад, учителю было почти 60 лет, он не имел дома, а странствовал по Индии и делился духовным опытом. Никому не известно, где и когда он покинул тело.

Невзирая на нынешнюю раскрученность аштанга-виньяса-йоги, Суреш Павар продолжает соблюдать принципы обучения своего учителя. В те времена йоге обучали только тех, кто действительно проявлял серьезный интерес и был способен посвятить себя практике всецело, а не только посещать утренние и вечерние занятия. Вступив в мир практики, ученик должен был достичь совершенства в асанах, но ранее он должен был всецело овладеть сосредоточением на чакрах, без чего учитель не допускал к практике асан. В основном Суреш известен как мастер васту, но в последние годы учит западных учеников медитации, пранаяме, иногда асанам. Однако это всегда индивидуальные занятия, плату за которые обычно предлагается установить самому ученику, ведь сам Суреш обучался у Шастри совершенно бесплатно. Безукоризненная линия поведения наряду с обширными познаниями уже давно сделала Суреша одним из самых уважаемых людей Майсура. Как сказала мне одна простая индианка: "У нас в Майсуре две знаменитости: Паттабхи Джойс и Суреш Павар". Возможно, это преувеличение содержит реальный дополнительный шанс, если вы предпочитаете персональное обучение.

Фото Марии Николаевой

ГУРУКУЛ КАНГРИ: ДОКТОРСКАЯ СТЕПЕНЬ ПО ЙОГЕ

Мария Николаева

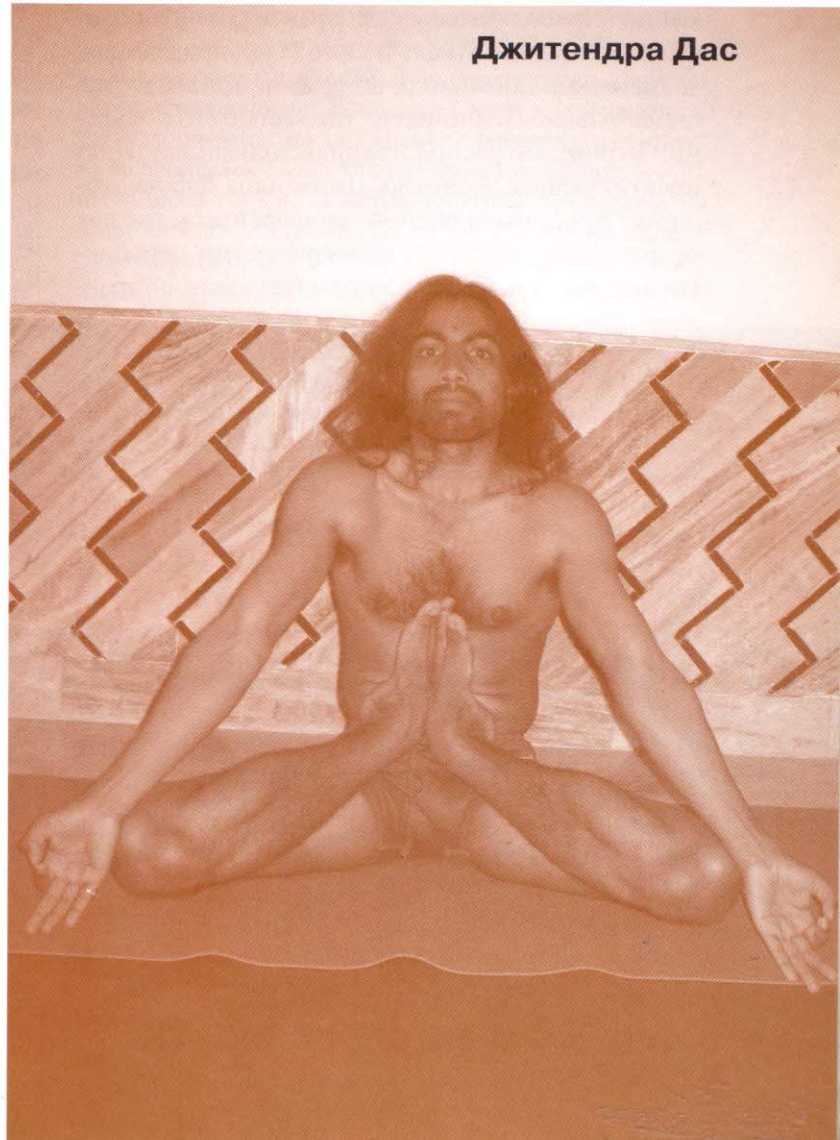
За последнее столетие "йога" в западном понимании проделала эволюцию от "суеверия" до "науки", вследствие чего распространилась тенденция к созданию университетов, обладающих правом присваивать научные степени в области йоги, и соответственно, оформилось стремление студентов добиваться степеней в науке йоги, нередко значительно оторванное от практической реализации в качестве йога. Почти век назад "йогическое образование" стали давать институты в Бомбее и Лонавле, а к настоящему времени университеты йоги во всем мире исчисляются, наверное, уже десятками. Как известно, наибольшей популярностью пользуется диплом Бихарского университета йоги, всеобщего признания добились институты в Дели и Бангалоре. Но завеса неизвестности с Гурукул Кангри в Харидваре стала спадать совсем недавно, поскольку лишь в последние годы туда стали принимать иностранцев. Встретив в Ришикеше молодого индийского учителя йоги Джитендру Даса, защитившего в Гурукул Кангри докторскую диссертацию по йоге и аюрведе, я была заинтересована качеством трансформации личности.

Во времена засилья англичан в образовании преобладала система Лорда Макалая, которая страдала множеством недостатков. Стремясь возродить древнеиндийскую традицию "личного" обучения, бывший лидер общества Арья Самадж и борец за независимость Индии Свами Шрадхананда основал в 1902 году первый гурукул, следуя наставлениям своего учителя Свами Даянанды. Школа заняла прекрасное здание на берегу священной Ганги вблизи Харидвара и скоро привлекла внимание англичан. Постепенно выработался баланс программ по современным светским наукам и санскритской литературе и философии. В школе трижды гостил Махатма Ганди, а в 1962 году правительство решило присвоить ей статус университета. Философия, санскрит и аюрведа с самого основания составляли ядро образования, а йога как отдельный предмет начала вводиться с 1984 года, когда появился 4-месячный курс по йоге с выдачей сертификата и постепенно были разработаны и более

долгосрочные программы. В начале 90-х годов йога уже превратилась в университете в самостоятельную дисциплину: студенты могут специализироваться в йоге с момента поступления и защищать диссертации вплоть до докторской степени. Однако для большинства иностранцев более доступны кратковременные курсы по йоге продолжительностью от 10 дней до 3-х месяцев.

Традиция ученичества "в потоке странствий" оказалась достаточно устойчива, несмотря на появление социализированных учителей йоги, хотя в конечном счете между ними возникла своего рода взаимодополнительность. Мне известно немало индийских инструкторов, которые в различные периоды проходили традиционное обучение и получали официальное образование, и Джитендра Дас - яркий пример. В совсем отроческом

Джитендра Дас



возрасте 14-ти лет он покинул родной дом в Харидваре и начал изучать йогу с различными саддху, за шесть лет исходив всю Индию. На вопрос, почему он не оставался с одним учителем, Джитендра пояснил: настоящие саддху заняты в основном самими собой, их мало интересуют ученики. Хотя они готовы делиться знаниями, но согласны уделять внимание обучению лишь некий период. Спустя несколько месяцев, когда достигнут определенный результат, учитель говорит: "Ступай в такое-то место, где найдешь такого-то саддху, - он и продолжит тебя учить!" Когда Джитендре Дасу исполнилось 20 лет, очередной саддху посоветовал ему завершить образование. Джитендра вернулся в родной Харидвар, поступил в Гарикул Кангри и за десять лет прошел все научные ступени (бакалавр, мастер, доктор), неизменно становясь золотым медалистом. Диссертация "Йога и аюрведа" была написана им на хинди в трех томах, а "преподавательскую практику" он проходил в Австралии. После полугодия преподавания в знаменитом шивананда-ашраме в Тривандруме, он направился в Ришикеш, где весть о его появлении мгновенно распространилась среди западных практикующих. Конечно, Джитендра Дас не дублирует программы родного университета, так как он научился работать с санскритскими первоисточниками, извлекать из кратких указаний древ-



них мастеров бесценную информацию и применять ее на практике. Испробовав на собственном опыте все широко известные современные стили йоги, он нашел их совершенно поверхностными и неудовлетворительными по сравнению с теми данными о йоге, которые он получил за время глубокой исследовательской работы с текстами и в период раннего обучения у настоящих саддху. На данный момент он ведет классы по асанам для начинающих и продвинутых практиков, а также дает индивидуальные уроки по пранаяме, мудре, медитации в соответствии с собственными программами. Д-р Дас специально посвящает спокойное вечернее время глубокой проработке отдельных групп асан, следуя недельной программе, так что каждый день отводится для асан определенного типа: перевернутые позы, скрутки, балансы,

раскрытие тазобедренных суставов, прогибы назад, наклоны вперед. Всякий раз, в зависимости от уровня учеников, он начинает с наиболее простых асан, а затем продвигается к все более усложненным формам и вариациям, и могу засвидетельствовать, что в действительности "стилистических аналогов" не имеется. При желании получить опыт подобной практики вы можете связаться с учителем по адресу: yogic_healthsolutions@yahoo.com

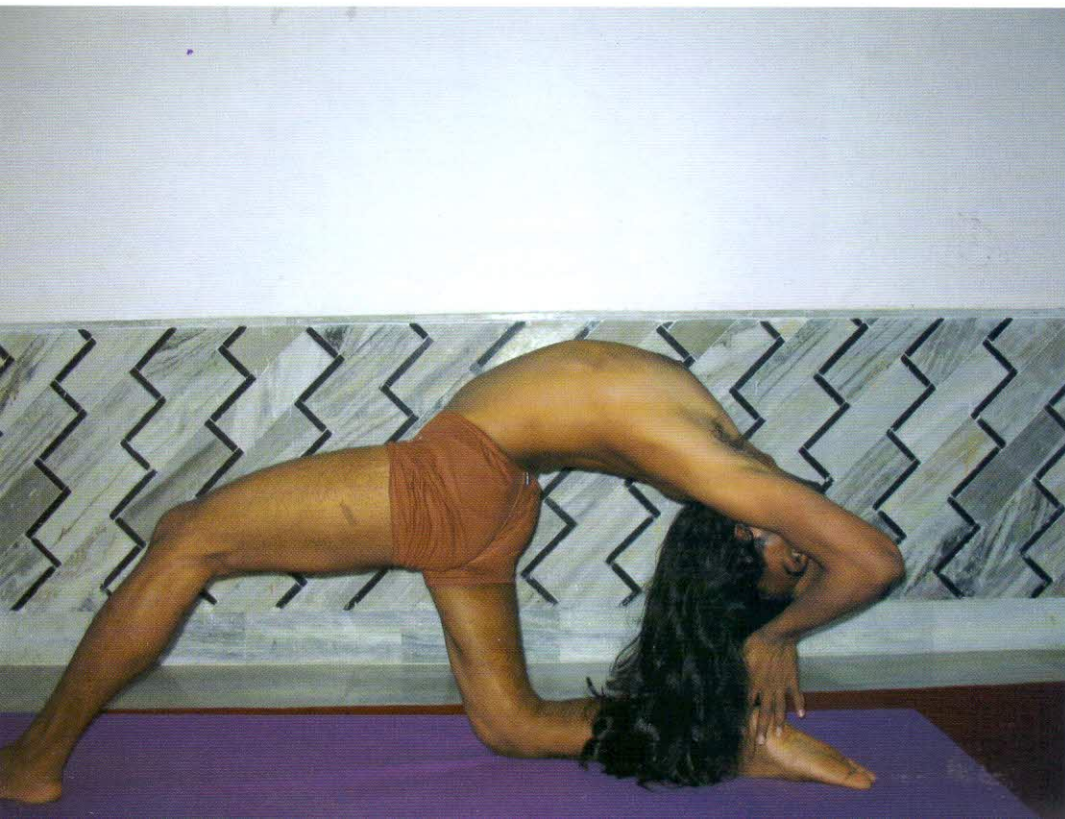


Фото Марии Николаевой



АЙЕНГАР ЙОГА ДИПИКА

(ПРОЯСНЕНИЕ ЙОГИ АЙЕНГАРА)

ЧАСТЬ I



Татьяна Толочкова

Я не была болезненным ребёнком. Проблемы с сердцем и щитовидкой проявились только в институте, когда вместо морского бриза пришлось дышать воздухом московского метро, а вместо игры в футбол часами сидеть в душной аудитории. Правда моя неуёмная детская активность тоже не прошла бесследно: обе руки были вывихнуты в локтях, правое предплечье поломано, голеностопы и колени - неоднократно биты. Вдобавок в возрасте пятнадцати лет я плашмя упала на спину, поскользнувшись на мокром бетонном волнорезе.

Естественно, что во взрослой жизни спина начала болеть при первом же удобном случае. Пару раз я ограничивалась любительским массажем и таблеткой анальгина.

Но однажды боль стала просто нестерпимой, локализуясь сбоку в левом подреберье. К врачу меня буквально принесли под мышкой, предупредив, что доктор суров в обхождении и достаточно циничен. Но мне не было нужно сочувствие, я нуждалась в реальной помощи. "Смещение тазобедренных суставов, ротация в крестце, смещение дисков в поясничном и остеохондроз в грудном отделах позвоночника", - все эти фразы произносились в ходе осмотра как констатация факта, а не как приговор. Меня растянули на специальной кровати, выписали мазь, чтобы снять отёк и воспаление, и показали несколько упражнений, оказавшимися, как выяснилось, асанами йоги. Больше с проблемами спины к врачам я не обращалась НИКОГДА. Нет, чуда в одночасье не случилось, но мне в руки дали инструмент и показали, как им пользоваться.

Зерно упало на удобренную почву. До этого я пробовала заниматься тайцзи-цюань, крутила "Око возрождения" и кастанедовские пассы. Йога тоже не была для меня чем-то случайным, просто меня больше интересовали её религиозные и философские аспекты, а большинство асан представлялось совершенно не подходящими для практического применения для западной женщины, не имеющей гимнастической и хореографической подготовки. То, что мне показал доктор, разрушило мои стереотипы. Я увидела, что асана может выглядеть очень просто и одновременно быть очень эффективной. Постепенно я стала добавлять к своей практике доступные асаны, найденные в книгах.

Но, быстро перебрав разные варианты, я остановилась на "Йога дипике" Шри Б.К.С. Айенгара. Примерно год я занималась только по книге, руководствуясь программами, напечатанными в приложении. Асаны делились для меня на две чёткие категории: "Так я мо-

гу" и "Так я не смогу никогда". Практика вещь сугубо индивидуальная, но на каком-то этапе развитие требует общества себе подобных, и примерно в 1996-ом году я попала в свою первую группу йоги. На протяжении следующих двух лет я не только посещала групповые занятия, но и регулярно занималась сама. Книги и видеокассеты, семинары по различным направлениям йоги и занятия при индийском посольстве - ничто не оставалось без моего внимания. Но по мере накопления информации, к счастью для меня, ситуация не запутывалась, а прояснялась всё больше. Я поняла, что при всём разнообразии, выбор у меня небольшой. Либо, всё больше и больше используя свою природную гибкость, тешить себя иллюзией развития, либо серьёзно работать над тем, что действительно необходимо именно мне.

В 1998-ом году я пришла в Московский центр Айенгар-йоги. Не считая себя новичком, я сразу стала посещать интенсивные классы. Я неплохо гнулась вперёд и назад, кривовато, но складывала ноги в Падмасану, и всё было ничего, пока из Индии с очередного семинара не вернулась Елена Ульмасбаева, руководитель и на тот момент самый, пожалуй, опытный преподаватель Айенгар-йоги в России. "Если бы Вы только видели свою Сарвангасану со стороны", - сказала она мне с тоской в голосе. Но эти слова вовсе не огорчили меня. Мне не нужны были комплименты, я хотела меняться.

Посещать классы чаще, чем раз в неделю, я не могла по материальным соображениям, но каждое занятие было для меня своеобразным прояснением принципов Айенгар-йоги. Одним из таковых является принцип выравнивания - alignment, adjustment. Вспомогательные материалы, которые сейчас у многих напрямую ассоциируются именно с Айенгар-йогой, на самом деле являются лишь одним из средств, которые помогают воплотить этот принцип в жизнь. Считается, что корректное выполнение асаны приводит не только к физической стабильности (стхира), но и к устойчивому, ровному дыханию, что в свою очередь успокаивает ум. Многие считают Йогу Айенгара физически ориентированной практикой, но это не совсем так, просто она, кроме всего прочего, даёт видимый физический результат, особенно, если дело касается проблем с позвоночником. Исходя из этого, я поняла, это как раз то, что было нужно моему прыгающему уму и больной спине.

Моя наглость не ограничилась посещением интенсивных классов, через какое-то время я стала ассистировать в терапевтическом классе и посещать курс подготовки преподавателей. Это был самый первый набор,

мы все были "штучным товаром". Наши учителя учились и росли вместе с нами. Учитывая, что до экзамена оставалось меньше полугода, всё это напоминало экстернат. Основное время уделялось практике базовых асан, каковыми, с точки зрения Айенгар-йоги, являются позы стоя и перевёрнутые. Позы стоя являются краеугольным камнем Айенгар-йоги. Первая неделя месяца в любом центре йоги Айенгара в любой стране мира посвящена именно им. Институт йоги имени Рамадани Айенгар в Пуне не исключение. Сюда стремятся попасть адепты Айенгар-йоги со всего мира.

Любой человек, приехав в Пуну и добравшись до Шиваджинагар-роуд, может свободно войти в институт. С ним вежливо поговорят, позволят подняться в залы для занятий, осмотреть библиотеку. При этом велик шанс встретить самого Гуруджи или членов его семьи. Побеседовать, получить автограф, совместное фото на память или даже удостоиться беседы может даже случайный турист и некоторые, показывая потом свои совместные с Айенгаром фотографии, утверждают, что "были у Айенгара". Но дальше этого дело не пойдёт. Для того чтобы заниматься в институте, нужно пройти вполне определённую процедуру. Несколько лет практики и рекомендация сертифицированного преподавателя позволяют вам заполнить анкету-заявку и послать её с оплатой в Пуну, где она попадёт на стол к господину Пандурангу Рао, должность которого офи-

циально называется "Господин секретарь". Именно от него зависит, получите ли вы приглашение на октябрь-ноябрь, как просили, или вас передвинут на дивный месяц июнь. Ждать своей очереди приходится года два. Когда же, наконец, долгожданное время пришло, первый человек, к которому вам надлежит обратиться в Институте, всё тот же господин Рао. Он даст вам расписание, по которому предусмотрено шесть двухчасовых классов в неделю с преподавателем (воскресенье - выходной) и шесть самостоятельных занятий, когда ты приходишь в Институт в отведённое время и занимаешься по своей программе. В это же время в зале может практиковать и сам Гуруджи и члены его семьи. Согласно утверждению Айенгара, чем старше человек, тем больше внимания он должен уделять перевёрнутым позам и прогибам назад. Он так и поступает. И в точности, как предлагает сам в "Йога дипике", часто начинает практику непосредственно с Ширшасаны. Я своими глазами видела, как в возрасте 85-ти лет он делал цикл Ширшасана - Двипада випарита дандасана - Ширшасана и повторял это несколько раз. Занимаясь сам, он успевает давать указания ученикам, как местным, так и западным. Причём редко эти указания касаются того, что конкретно нужно делать или не делать. Как правило, он предлагает видоизменить позу тем или иным способом, а затем наблюдать, сравнивать ощущения. К сожалению, регулярных занятий он послед-



Пуна, 2005 год

ние семь лет не проводит, и единственный шанс попасть к нему - это семинары, в которых он иногда принимает участие. И тогда вас ждёт большое "внутреннее путешествие к полноте, внутреннему покою и окончательной свободе", именно такое определение практики йоги даёт сам Айенгар. Не отрицая приоритета внутренних оболочек (коша) перед внешними и духа перед материей, он, однако, призывает работать в первую очередь с тем, что лучше всего проявлено, что легче контролировать, а именно с физическим телом. Необходимый йогину покой, удовлетворённость, доброжелательность, бесстрастность Айенгар учит приобретать, практикуя асаны. Пранаяма же должна практиковаться со смирением и учить апариграхе. Всё это он объясняет своим ученикам, связывая конкретные пункты асан и техники пранаям с цитатами из первоисточников йоги.

Что же касается регулярных занятий в Институте, то их проводят старшие ученики (классы для новичков) и дети Айенгара, чаще всего Гита и Прашант. Надо сказать, что на первый взгляд занятия они ведут абсолютно по-разному, и если классы Гиты - это привычное многим выполнение асан или пранаям с очень точными акцентами, то занятие Прашанта может вылиться в длинную, философскую беседу, что нравится далеко не всем.

Кажется, что Прашант Айенгар несколько теряется на фоне своего звёздного отца и знаменитой сестры, но именно к нему лучше обратиться, если у вас есть вопросы, касающиеся трактовки классических текстов йоги. Прашант вовсе не собирался становиться преподавателем йоги. Будучи музыкально одарённым, он осваивал искусство игры на скрипке. С ним занимался сам Иегуди Менухин - выдающийся скрипач, написавший, кстати, предисловие к "Йога дипике" и называвший Шри Б.К.С. Айенгара своим учителем музыки. Но случилось несчастье, после автомобильной аварии Прашант больше не мог держать в руках скрипку, и о карьере музыканта пришлось забыть.

Он не делает сложных поз, но на своих занятиях может предложить как интенсивную динамическую практику с обилием продвинутых наклонов или прогибов, так и неспешное выполнение асан, перемежающееся дискуссией (обратите внимание, в английском языке "discussion" означает не спор, а всестороннее обсуждение). При этом он неизменно требует не просто бездумно "подтягивать колени, втягивать копчик и лопатки и т. п.", а наблюдать, как это отражается на всех уровнях выполнения позы, тем самым проводя в жизнь один из главных принципов Айенгар-йоги - самоосознание и самоанализ. Однажды после проникновенной лекции на эту тему Прашант предложил нам в течение примерно двадцати минут делать Уттхита триконасану, сопровождая это следующими комментариями: "Вы можете открывать или закрывать глаза. Делайте позу вправо и влево столько, сколько хотите, повторяйте столько раз, сколько хотите, делайте Тадасану между повторениями, если вам это нужно. Главное - наблюдайте за собой, делайте позу на всех уровнях, делайте праникали, апаникали, саманикали, удданикали Уттхита триконасана". Состояние через двадцать минут

описанию не поддаётся. Попробуйте сами, не пожалейте. Для практики подходит любая поза, в которой вы можете оставаться достаточно долго без особого напряжения.

Гита Айенгар на своих занятиях много внимания уделяет последовательности асан, их взаимосвязи и взаимовлиянию. Глубокое знание Аюрведы позволяет объяснять асаны и пранаямы с точки зрения их воздействия на доши и вашу индивидуальную Пракрити. Она учит с уважением относиться к возможностям своего тела и заниматься с усилием, но без насилия. Люди, которые имеют небольшие проблемы со здоровьем, но при этом приходят своими ногами, вполне могут заниматься в общем классе, но по индивидуальной программе (в этом им помогают ассистенты, которые неизменно присутствуют на её занятиях), то же самое касается практики женщин в критические дни. Что же до пресловутого "женского" класса, то это отдельная история. В стародавние времена ортодоксальные индуски занимались отдельно от мужчин; времена изменились, а традиция осталась. Два раза в неделю в расписании специальные классы, куда не пускают мужчин, но, как дань изменившемуся времени, им позволяют наблюдать за занятиями с лестницы, по которой ученики поднимаются в зал. А посмотреть есть на что: это самые интересные и интенсивные уроки. В этом классе Гита учит, пожалуй, наиболее жёстко и требовательно. Она считает, что женщина не имеет права на небрежности и ошибки в своей практике, так как ей слишком быстро придётся расплачиваться и своим здоровьем и здоровьем своих детей, и поэтому много внимания уделяет правильному положению тела в контексте воздействия на внутренние органы, особенно органы малого таза. Но если тело и ум находятся под контролем, то почему бы не сделать Урдхва дханурану из положения стоя (и подняться обратно в Тадасану!) раз двенадцать подряд? Не получается поставить руки на пол? Ставьте на стену или делайте просто арку, отклоняясь назад. И ведь делают все, даже не юных лет и внушительных размеров многолетние индуски. На пытающихся подхалтурить Гита громко ругается на маратхи. Но за пределами класса она неизменно доброжелательна и приветлива. Несмотря на то, что на её занятиях редко присутствует меньше семидесяти человек, многих она хорошо помнит в лицо. К счастью, русские в Пуне пока на очень хорошем счету. Гита всегда выделяла нас из толпы, лично подходила и поправляла, особенно если не была уверена, что мы точно поняли указания на английском. Когда в конце ноября 2005-го года мы уезжали после очередного месяца, проведённого в Пуне, и зашли попрощаться с Институтом до следующей встречи, в вестибюле неожиданно столкнулись с Гитой. Она, как всегда, была в белом - символ брахмачари. Мы сказали, что уезжаем сегодня, поблагодарили за уроки, абсолютно естественно опустившись на колени и склонив голову к её стопам. "God bless you", - напутствовала она нас.

*Продолжение следует
Фото из архива Татьяны Толочковой*

«ТРАЙ» - ЭТО СОВСЕМ НЕ ОТ АНГЛИЙСКОГО «ПЫТАТЬСЯ»

Наталья Шувалова

Трай - это совсем не от английского пытаться, а английское произношение санскритского слова три. Догадаетесь, что означает?! В Трай Йоге три - любимая цифра. В прошлом году она распространилась на постсоветское пространство, ибо Кали Рэй посетила не только Москву, а еще Киев и Новосибирск (с коротким визитом в Барнаул). О том, как она любит Россию и Украину, Калиджи (как называют ее ученики) повторяла непрестанно. Где еще она встретит такие открытые сердца? И больше нигде люди не задают таких глубоких философских вопросов.

Хотя Трай Йога не самое распространенное направление в нашей стране, каждый приезд Кали Рэй оказывается настоящим событием. Для многих становится откровением, что йогу можно практиковать совсем иначе - не истязая себя. Кто-то же в очередной раз убеждается, что круче наших нет никого на свете, а все остальные только в игрушки играют. (И в этом есть плюс - еще большая вера в свою практику и учителей!)

Первым приходится сложнее, так как все, во что они так незыблемо верили, вдруг начинает таять под ногами, как весенний лед... не успеваешь оглянуться - и уже в потоке, то есть in the flow, как говорят в Трай Йоге. Сначала захлебываешься, пытаешься снова на этот лед выбраться, но к старому вернуться не можешь, да и новым еще не то что не овладел, а даже не до конца понимаешь. Возможно, именно потому, что в этом стиле все элементарно просто и естественно. Волнообразные движения, каждое связано с дыханием, при этом лишней раз их не растрачиваем. Начинаем с самого простого и постепенно, шаг за шагом выстраиваем практику. Впрочем, к чему опять цитировать то, что вы можете прочитать во всех интервью Калиджи, кто, как не она лучше всего объяснит принципы своей системы.

Меня Трай Йога покорила, когда Кали Рэй приехала в Москву в 2004 после десятилетнего перерыва. До этого я пробовала заниматься этим стилем, но как-то не сложилось (вероятно, лед был слишком крепким). Но с приездом Кали Рэй все случилось само собой. Я больше не видела смысла в том, что делала до этого.

Трай Йога всегда стояла неким особняком от йоговского мэйн стрима. Поначалу это кажется странным, но, погружаясь в принципы практики, начинаешь понимать, что их сложно (но никто не запрещает) совместить с теми стилями, которые заворожили весь атлетически настроенный мир.

Да, во всех системах говорят о дыхании. Да, во всех системах говорят о расслаблении. Да, везде ссылаются на медитацию, как на самый важный аспект. Говорят, ссылаются, стремятся... Только при первых же движениях соревновательно-сопоставительный аспект (чаще всего с самим собой) вытесняет все выше сказанное. И самое удивительное, что это едва ли осознается. Инструктор говорит - виньяса, и сделать ее не то что сложно, а невозможно, но мы пытаемся, собрав все ресурсы организма, а инструктор еще приговаривает - и дышим, дышим. Тут мы начинаем пыть, что есть сил, задыхаться и надеется, что со временем это пройдем. Со временем тело становится сильнее, асаны сложнее, мы все пыхитим, все надеемся, что однажды Шива смилуется, увидит наш тапас и это пройдет.

Безусловно, и Трай Йогу можно практиковать подобным образом, если не услышать, как вам в сто восьмой раз предложат сделать более простое положение и расслабиться.

Как и многие практикующие со стажем, когда я впервые попала на занятие по Трай йоге, я все время волновалась, когда же мы начнем заниматься. И вдруг, к своему удивлению и ужасу, поняла, что я не могу спокойно наблюдать за своим дыханием даже пару минут. Мне все время надо что-то тянуть, укреплять. Все, что угодно, но не течь без мыслей (Так переводится с санскрита Трай Йога Прасара). Меня одолевала скука. Чем дальше тем хуже - я обнаружила, что и вовсе дышать не умею, хотя уже выполняла разные "продвинутые" пранаямы. Признаться себе в этом было не просто (на это ушел где-то год). В голове возникло - это для лентяев, для престарелых и т.п., и т.д. А тело пело - мне нраааавится.

Кстати расслабление расслаблением, но при этом очевидно, что выполнить многие из базовых последовательностей, соблюдая все условия, требует невероятной физической выносливости. Иногда после пяти минут по телу начинает пробегать дрожь, внимание ускользает, дыхание прерывается...

В моем случае препятствием являлось и то, что я человек не очень системный. Зачастую голос внутри восстает и заявляет: "А как же креативность? Как же индивидуальность?". Я и сейчас не знаю однозначных ответов на эти вопросы, хотя имею определенное мнение. К счастью, слово "система" меня не спугнуло. В данном случае система имеет много вариаций, уровней, последовательностей. Но главное, она очень логична и осязательна. Например, из-за простоты базового уровня Трай Йогу записывают в разряд йоги для престарелых (да, и для них тоже, чем не может похвастаться каждый стиль). Только когда что-то начинает болеть, инструктора советуют вернуться к самым основам... почему же с них не начать? Но это, вероятно, в человеческой природе - иначе, все как-то просто!

На меня саму все эти доводы сначала не действовали. Логике в этом признавала, но чего-то не хватало, чтобы цепь замкнулась и контакт пошел. Всегда требуется время, чтобы повзрослеть.

Непосредственный основатель стиля... Кали Рэй. Что-то в ней есть... В прошлом году даже самые закоренелые скептики отметили, что она светится. Это что-то некоторые называют харизмой, ее ученики - Шакти. И разница конечно есть, но главное... главное - это ощущение. Мы можем долго рассуждать, настоящая ли эта улыбка, что не сходит с ее лица. Просветленный ли она гуру или у нее просто хороший PR.

Давайте не тратить на это энергию, то есть сделайте выводы сами.

Определенно, энергия и сила наполняет ее движения и асаны. От этой силы не сотрясается пространство вокруг, с таким русско-украинским надрывом. Скорее, ее сила - в гармонии с пространством. Даже если оставить в стороне вопрос гуру и просветленности, она - мастер, так как владеет своим предметом в совершенстве: и философией, и анатомией (как физического, так и тонкого тел), и формой. К тому же умеет донести эту информацию просто и доходчиво, чем она занимается нон-стоп (очень сомневаюсь, что у нее был хотя бы один выходной за последние 26 лет).

Вообще, каждый может выбрать из этого спектра практик, чего его душа пожелает. Хотите, падайте к топам, хотите, просто делайте свою практику, хотите - распевайте баджаны. Калиджи с улыбкой протянет вам выбранный кусочек от трай йоговского "пая" (веганского: без яиц, молока и меда).

После своего рода инициации в 2004, годом позже мои желания и намерения привели меня в золотой штат, Калифорнию. Именно там находится основной центр Трай Йоги и живет сама Кали Рэй. Центр находится недалеко от Сан-Франциско, а вот Калиджи живет ближе к Лос-Анжелесу. В ее ашраме занятия проводятся ежедневно, но не в таком количестве, как в центре Санта-Круза. К тому же, в последнее время ее практически не возможно застать на месте, поэтому всем желающим практиковать Трай Йогу, она рекомендует ехать в Санта Круз.

Там занятия ведут учителя с многолетним стажем (некоторые из них приезжали в Москву). Занятий много - по 3-4 в день. Разного уровня и разные последовательности.

Помимо практики радуется душу и глаз сама обстановка в центре. Во-первых, чисто! Безупречно чисто, и за чистотой следят не нанятые бабушки, а сами инструктора. Всегда свежие цветы перед изображениями Ганеши и Лакшми. Подсвечивающаяся мозаика Шри Чакры, которая бросает разноцветные блики на пол во время йога гидры... Это поэтическая сторона, есть и практическая. В зале есть все необходимое для занятия: хорошие коврики, ремешки, подушки, болстеры, одеяла, мешочки с песком и т.п. и т.д. Еще и бесплатный чай. И все это unlimited за \$60!!! Главное, говорят они, делится тем, чему нас учит Калиджи.

Практикуя там, понимаешь, что недели семинара едва ли достаточно, чтобы показать все то, чем обладает система Трай Йоги. Я сомневаюсь, что мне хватило 2,5 месяцев.

Поток (flow) в концепции Трай йоги является основным, но не делайте скорых выводов. Деталей и нюансов отстройки каждой асаны, выполнения крии и переходов много. Так много, что для них Кали сделала отдельный вид занятий - естественного выравнивания. На них основное внимание уделяют тому, как делать ту и иную асану определенного уровня.

Вообще, занятия разделены на три типа: уже описанное - естественного выравнивания, практика триединства (trinity practice), где детали проговариваются не так обильно, чтобы дать место потоку, и практика самого потока (flow practice) - где предполагается, что вы все уже знаете, и инструктор только задает последовательность.

Семинары, под которыми подразумевается более длительное занятие (часов 5-7!), разбиты по такому же принципу, то есть на уровни и аспекты проработки. Тем тоже три: методология преподавания, поток и парная практика. Все семинары в основном рассчитаны на учителей (естественно, допускаются все - желание глубже понять, чего вы делаете, только приветствуется). В методологии преподавания даются не только детали отстройки асан, выполнения переходов, но и даются заметки о том, как правильно ассистировать. Причем, помощь

должна быть эффективной, но не нарушать поток практикующего. То же касается речи и объяснений преподавателя. Поток потоком, а детали от этого своего значения не теряют. Они как винтики, по которым поток проходит.

Уделяют внимание даже тому, как организовать пространство, как незаметнее приглушить свет и музыку - обстановка должна соответствовать и способствовать практике.

Конечно, в Санта-Крузе замечательно, но, чего душой кривить, позаниматься в ашраме с самой Кали вдвойне приятно. При этом каждый вечер - баджаны, а по понедельникам еще и базовый санскрит (бесплатно!).

Поражает, где Кали находит силы столько времени уделять людям. Без выходных, а иногда и перерывов. Когда задаешь ей этот вопрос, все улыбаясь, отвечает, что она за этим сюда (имеется в виду планета Земля) и пришла. "Это моя дхарма, и мне нравится этим заниматься. Ведь столько людей проводят все время на работе, которая не приносит им удовлетворения. Вот это сложно", - завершает она... (перед тем как пройти паспортный контроль на очередной самолет). Опять все просто - выбирай то, что нравится.... И хотя Трай - это вовсе не от английского "пытаться" - попробовать, никому не воспрещается. Тем более, что ее следующий визит намечен на август 2006 года.

Фото MNK



Я НЕ БУДДА...

Андрей Лаппа

На юге Непала находится всемирно известная провинция Лумбини - место, в котором родился Будда. Южнее с ней соседствует провинция Бара. Обе эти провинции расположены почти на уровне моря и покрыты лесами.

Несколько лет назад в одной из многодетных фермерских семей народности таманг в провинции Бара родился мальчик, которого звали Рам Бахадур Бомджанг. Он рос так же, как большинство непальских детей.

По словам его матери (которую звали так же, как мать Гаутамы Будды, - Мая Дэви), Рам с детства отличался от остальных детей врожденным миролюбием и всегда улыбался, если с кем-то разговаривал. В отличие от традиционно принятой кухни людей народности таманг, он никогда не ел животной пищи.

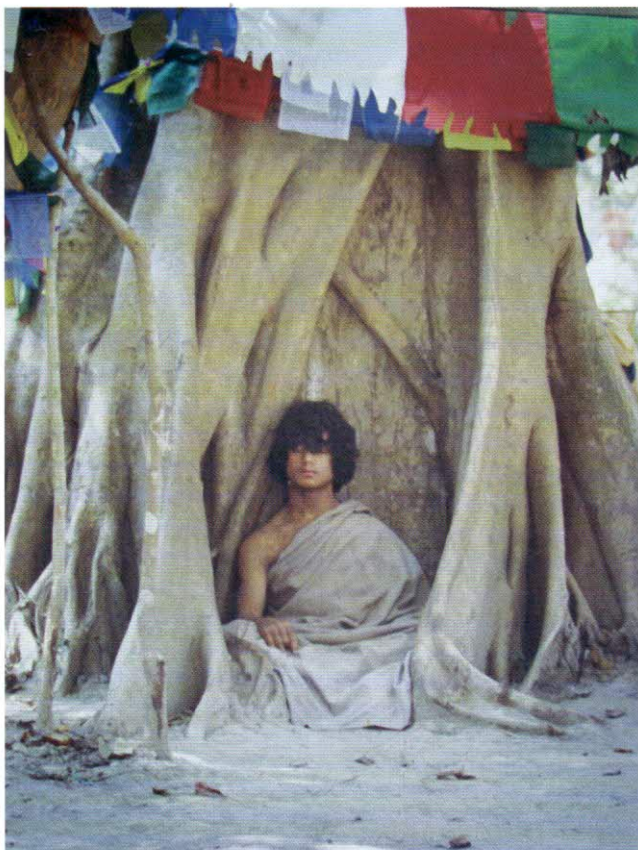
В раннем детстве он закончил четыре класса сельской школы и после этого принял решение изучать Дхарму. Он обратился с просьбой взять его в ученики к местному Ламе, который ему отказал. Но через некоторое время в окрестностях села поселился другой Лама, который все-таки взял Рама к себе на обучение и дал ему новое имя - Палдэн Дордже.

За очень короткое время Палдэн Дордже научился бегло читать буддийские тексты на тибетском языке и делал это лучше других детей-монахов. Несколько поз-

же он съездил со своим Ламой и другими его учениками на родину Гаутамы Будды в Лумбини и в место просветления Будды - Боддхгаю. По возвращении оттуда он поступил на обучение в монастырь линии Сакья, где ему дали новое имя - Дордже Циринг. В монастыре он не проходил никаких специальных буддийских практик, кроме общих предметов, которым обучались другие молодые монахи. Он писал своим родителям, что собирается оставаться в монастыре четыре года, но вернулся в родное село раньше - через два года.

Несколько недель Дордже Циринг жил дома после монастыря вместе со своими родителями, четырьмя братьями и четырьмя сестрами. Потом неожиданно для всех он исчез. Родители особо не волновались по этому поводу, потому что ему в то время было уже 15 лет. А через некоторое время местные жители сообщили, что видели его сидящим в лесу под деревом в медитативной позе. Родители отправили за ним в лес младшего и старшего братьев.

Для читателей русского журнала "Йога" место нахождения леса где-то далеко в Непале, неподалеку от места рождения Будды, может казаться чем-то мистическим. Но для жителей деревни, в которой родился Рам, этот лес, который находится на окраине села, является частью их повседневной реальности. И может быть поэтому, уход Рама медитировать в этот лес восп-



ринимался ими так, как если бы кто-нибудь из жителей Москвы вышел из дома и сел надолго медитировать в парке за углом своего дома.

Братья пытались уговаривать Рама вернуться домой, но, увидев состояние, в котором он находился, они прекратили свои попытки и безуспешно вернулись домой без него.

С самого начала медитации Рам перестал есть, пить и спать. Он непрерывно сидел в позе лотоса и медитировал под деревом с мая месяца 2005 года. Иногда он шевелился и менял мудры рук.

В течение первых месяцев медитации Рам прошел через множество испытаний, подвергаясь издевательствам местных жителей, которые приходили, чтобы дразнить и беспокоить его. Некоторые из них забирались на дерево над ним и опускали на веревке ароматную еду перед его лицом, чтобы соблазнить его поесть и вывести его из медитации.

Позже приходили полицейские и настаивали, чтобы он покинул лес. На что Рам ответил, что его оберегают такие божественные силы, что если его не оставят в покое, то у полицейских и членов их семей начнутся такие кармические проблемы и болезни, что они пожалеют о своих действиях. Видя состояние медитирующего, полицейские ему поверили и оставили его в покое.

Позднее представители тамангского буддийского общества предлагали семье Рама крупную сумму общественных денег за то, чтобы Рам ушел из леса. Но никто не сумел уговорить его сделать это.

Многие местные жители не верили в то, что Рам не ест, не пьет и не спит такое длительное время и не только они, но даже его братья лично проверяли эти факты, сидя две недели в лесу и сменяя друг друга днем и ночью. В конце концов все, кто хотел, убедились в подлинности происходящего и ситуация принципиально изменилась.

Местные жители приняли решение взять место медитации под охрану, так как в лесу обитали тигры и большие змеи. Вокруг медитирующего были построены два круговых забора. Один радиусом 25 метров и второй - радиусом 50 метров. И от дороги, по которой ездили машины, к месту медитации был построен коридор, внутри которого выметались все сухие листья, чтобы проходящие не создавали звук, наступая на сухие листья.

В полнолуния, не регулярно, Рам разговаривал со своим младшим и старшим братьями и однажды попросил, чтобы больше никто из членов его семьи, кроме этих двух братьев, не приходил и не беспокоил его. Однажды он сказал, что Бхагаван дал ему новое имя - Ом Намо Гуру Будда Гьяни, и попросил, чтобы его в дальнейшем называли так.

По словам его старшего брата, через несколько месяцев Рама укусила кобра. Он лег на бок и пролежал так три дня, но после этого снова сел, и брат видел, что из его тела начал струиться свет, как будто он трансформировал яд в иное качество.

По данным видеofilьмов, распространяемых недалеко от места медитации местными жителями, сотни тысяч людей начали посещать это место и отдавать дань уважения медитирующему. Однако во время, ког-

да я посещал это место два раза в феврале и марте 2006 года, я не видел там большого количества людей. Во второй раз я был там со своей мамой и товарищем, и мы там были практически одни долгое время.

По данным видеоматериалов, многие буддийские монахи, проходившие ритритные практики в монастырях и гималайских пещерах, приходили сюда и выполняли простирания перед медитирующим мальчиком, признавая его уровень реализации.

В день рождения Будды к месту медитации съехались сотни тысяч людей из разных мест Непала и других стран. В этот день, единственный раз, Ом Намо Гуру Будда Гьяни встал и объявил всем, что он будет медитировать шесть лет, если его никто не потревожит или двадцать лет, если кто-то все же потревожит его. После этого он снова сел.

Его старший брат подошел к нему с диктофоном и спросил: "Ты - Будда?". На что он получил ответ: "Я не Будда, но Бхагаван непрерывно дает мне знания, и через шесть лет через меня проявится вся сила Будды, и я дам учение для нового времени". Старший брат спросил его: "Ты - Аватар?" И получил ответ: "Аватары (уровня Будды и Иисуса Христа) приходят на эту землю даже не каждые 500 лет. И прежде всего люди должны быть заинтересованы в том, чтобы в течение их жизни пришел Аватар, указывая верный путь и максимально способствуя духовному продвижению людей. Для того чтобы через меня реализовался Аватар, люди должны этому максимально способствовать. Уровень агрессии на Земле должен быть сведен до минимума. Люди должны прекратить есть мясо живых существ даже единоразово".

В скором времени должен был быть Хинду-праздник в Непале, когда по местному религиозному обычаю, обезглавливают тысячи буйволов и складывают их головы в храмах в качестве жертвоприношения. Ом Намо Гуру Будда Гьяни попросил зажечь миллион масляных ламп, чтобы нейтрализовать это насилие в эти дни. И в течение четырех дней вокруг него непрерывно зажигали круги масляных ламп.

По словам старшего брата, однажды в январе 2006 года он пришел утром к месту медитации и увидел, что одежда его медитирующего брата сгорела на живом теле внутренним огнем. Согласно тибетским практикам, это явление соответствовало реализации внутреннего огня Тумо.

Все время до этого Ом Намо Гуру Будда Гьяни был одет в бело-серую одежду йогина, которую он сам для себя выбрал с самого начала медитации. Но после того как эта одежда сгорела, он попросил дать ему другую одежду, с бело-серым низом и бардовым верхом. Во что его и переодели.

В феврале 2006 года, когда я посещал место медитации, волосы Ом Намо Гуру Будда Гьяни были уже такой длины, что почти полностью закрывали его лицо. Подойдя близко можно было видеть, что он дышит и иногда немного двигается и меняет положение мудр рук.

В начале марта, когда я посещал место медитации второй раз, Ом Намо Гуру Будда Гьяни было в это время уже шестнадцать лет и он не ел, не пил и не спал уже почти десять месяцев. Многие обращают внимание



Андрей Лаппа с матерью Рама

именно на этот факт, но я совершенно согласен с одним из монахов, по мнению которого, тот, кто пробовал сидеть в лотосе два часа, может понять, что означает сидеть в этой позе и медитировать целый день. И не стоит много дискутировать по поводу того, ест ли, пьет ли и спит ли Ом Намо Гуру Будда Гьяни по ночам, если каждый может лично убедиться в том, что он сидит весь светлый день и медитирует, практически не меняя позу.

Этот мальчик бросает вызов всему цивилизованному миру, со всем его комфортом, кондиционерами и погоней за удовольствиями, не завися не от погоды, ни от различных привязанностей и пристрастий. В лесу над местом медитации висит густая атмосфера мира и покоя. Все практики, которыми занимаются в тех или иных религиозных, эзотерических и прикладных школах йоги, по сравнению с реализацией медитирующего мальчика выглядят просто пустой тратой времени. Но большинству трудно себе даже представить, что возможно повторить то, что он делает.

Однажды в полнолуние старший брат спросил Ом Намо Гуру Будда Гьяни: "Откуда ты знаешь, что и как следует практиковать в медитации?" На что он получил ответ: "Я получил все необходимые знания и навыки в предыдущих жизнях и сейчас воплотился с одной лишь целью - реализовать весь накопленный опыт последний раз. В настоящее время в действующих монастырях практически не осталось людей действительно практикующих Дхарму. И Дхарме нужно следовать не в преклонном возрасте. Дхарме нужно учиться с юных лет и прожить жизнь в Дхарме". Мне удалось показать видеозаписи и фотографии медитирующего, сделанные в разное время, Римпоче Ламе Фунцок, и я задал

ему вопрос, как он видит происходящее? Лама Ла внимательно просмотрел все материалы и сказал, что в настоящее время Ом Намо Гуру Будда Гьяни находится в отличной физической форме. Несмотря на многомесячное сухое голодание, его мышцы остаются рельефными и в тонусе, как у хорошо тренированного человека. Когда он говорит со своими братьями, то его психическое состояние излучает полную удовлетворенность, обаяние и радость. Это свидетельствует о том, что Ом Намо Гуру Будда Гьяни получает всю необходимую энергию не из пищи и воды, а из независимого источника - напрямую. Однако говорить об окончательной реализации, по мнению Римпоче Ламы Фунцок, пока рано. Все должно проявиться позже, может быть, через несколько лет. Лама Ла упомянул, что ему известен случай в Непале, когда одна практикующая американка вошла в подобное состояние и просидела в своей комнате 11 лет. Все ожидали, что у нее будет очень высокая реализация. Но по завершении своего ритрита она вернулась в США и окунулась в жизнь с сексом и наркотиками так, что полностью перечеркнула все возлагаемые на нее надежды. В то же время известен случай, когда один из тибетских лам пробыл в подобном состоянии 7 лет и обрел полную реализацию после этого. Так что возможны разные результаты и следует просто ждать.

Последний раз я видел Ом Намо Гуру Будда Гьяни в начале марта 2006 года на месте его медитации. После этого я уехал в Индию. А 12 марта 2006 года в интернете появилась информация о том, что в ночь с 11 на 12 марта Ом Намо Гуру Будда Гьяни исчез. Несколько дней добровольцы искали его всеми возможными способами и в конце концов нашли его в том же лесу, по-прежнему медитирующего, под другим деревом на расстоянии около девяти километров от места медитации. На вопрос о причине смены места, он ответил, что приходило слишком много людей, и они беспокоили его. Сожаления по поводу того, что теперь никто не будет верить в то, что он не ест, не пьет и не спит, были запросто отклонены как ненужная показуха. Его же лично интересовало только полноценное продолжение медитации в необходимых условиях.

После этого рядом с ним осталось только несколько человек, и было принято решение никого к нему не допускать.

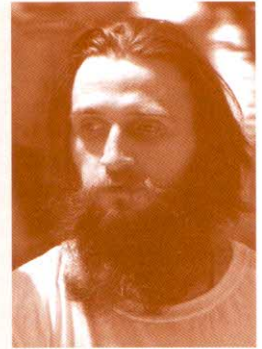
Ранняя фотография Рама в монашеской одежде до того, как он начал медитацию, была дана мне его мамой у него дома. А поздняя фотография в новой одежде, после того, как сгорела старая, была снята мною лично во время посещения места медитации в феврале и марте 2006 года.

Андрей Лаппа
Сизтл, апрель 2006 года
www.universal-yoga.com

МАТСЬЕНДРАНАТХ

ТРАДИЦИЯ МАХА ЙОГИ ШИВЫ ГОРАКШАНАТХА

основа учения Горакшанатха

Окончание. Начало в NN 4-2005, 1-2006


В ранних шактийских упанишадах их (чакр, см №1 за 2006) упоминается 9, также они упоминаются и в трудах Горакшанатха. В традиции Йогини-каула их 8 и они соотносятся с той или иной Йогини и Шакти, которая даёт садхаке определённые сиддхи в результате практики поклонения Йогини. Шакти, собственно, и означает "силу" от санскритского корня "шак". Без Шакти невозможно развить сиддхи. Позже чакры были сведены к 7, 6 или 5, как, например, в ваджраяне. От Матсьендранатха образовалось множество школ Каула-тантризма; он оказал влияние на шактийский культ Крама, Шри Видья (Шри Кула), Кашмирский Шиваизм, Даттатреи и др. Стоит отметить, что многие шакта-тантристы в Индии придерживаются другого взгляда, не соотнося шактизм с вачарской тантрой (левой руки), они соотносят шактизм с ведизмом, используя как авторитет ту часть вед и др. текстов, которая посвящена женскому божественному началу - Шакти. Одна из ветвей шактийского культа, южно-индийская традиция "Шри Видья", как предполагают индийские учёные, связана с "Кубджика-тантрой"; из нее вышла одна из школ Шри Видьи. Шри Видья известна нам своей садханой со Шри Янтрой (наиболее известная из всех существующих янтр).

Иногда пути тантры разделяют на три марги. Одна из них - Самайя, где работа происходит в основном с сознанием. Часто самым словом Самайя определяют Шри Видья, которая известна как Шактийская система, где главную роль отводят Богине Лалита Трипура Сундари или Бала Трипура Сундари. Эта очень известная богиня в традиции Шри Видьи имеет много общего со школой натхов, где принято поклоняться Йога Майи Деви, еще её называют Бала Сундари. У натхов принято почитать Йога Майю Бала Сундари; она раскрывает "йога-видью", устраняет иллюзии и препятствия на пути йога-садхака. Трипура Сундари в Шри Видье также называют "шодаши", то есть она всегда остаётся вечно молодой (шестнадцатилетней). Её олицетворяют 16 Нитья Деви (вечных богинь), они символизируют собой богинь светлой луны, так как луну часто соотносят с Шивой, а Солнце с Шакти, то светлая растущая луна - символ союза Шивы и Шакти. Пятнадцать Деви соотносятся с "панчодаши" - 15-ти слоговой мантрой Шри Видьи и также Шодаши - 16-ти слоговой. Шестнадцатый слог - это полная луна, она за пределами тёмной и светлой Луны, то есть за пределами двойственности. Сразу можно вспомнить 16 Адхар (опор), расположенных вдоль всего тела. В теле одни элементы (дхату) соотносятся с Шакти, другие с Ши-

вой. Адхара - это также имя Шивы. Адхары в теле являются точками соединения карма-индрий, джняна-индрий, системы нади, вайю и т.д. Эти все соответствия можно соотнести и с Шри Янтрой и с телом, на которое она проецируется со слогами мантр. Богиня Трипура Сундари олицетворяет в себе всех трех основных Шакти: Лакшми, Сарасвати, Парвати. Эта Богиня - Кундалини-Шакти, которая локализована в треугольнике Канда на уровне муладхара-чакры, в Шри Янтре - это центральный треугольник "Кама-Кала". Если взять и проанализировать чакровую систему, то мы увидим, что Кундалини-шакти является нам как Мать Матрика в виде звука, образованного буквами санскрита. Она разделяется на 16 гласных, соотносимых с вишуддха-чакрой и на 32 плюс 4 биджи, связанные с элементами, что составляет 36 акшар согласных. У Шайвов они соотносятся с 36 таттвами. Вместе они символизируют Шиву и Шакти. При пробуждении Кундалини-шакти и её соединении с Шива-таттвой, Матрика, смешивая гласные и согласные, образует Малини. Шодаши часто определяют как 37-ю таттву, которая вне всех таттв. Кундалини - это в первую очередь звук, изначально известный как "шабда-брахман". Натхи особое значение придают "нада-анусадхане". "Натхи-аугхара" носят ритуальный свисток "Нади", которым почитают божества и учителей. Звуком они предлагают божеству результаты йогической садханы.

Тантра с шактизмом имеет очень большую связь, они неразделимы с йога-садханой. Известный тантрист 10 века, Абхинава Гупта, упоминает Матсьендранатха в "Шри Тантралоке" как своего Гуру. Он также практиковал Шри Видью и Кали-Видью. Неудивительно, что он упоминает не только Матсьендру ("Шри тантралока"), но и Шамбхунатха ("Тантра-сара") как своего Гуру. Шамбхунатха считается не только основным Гуру Абхинава Гупты, он также известен как Гуру в натха-сампрадаи. Основателем "Херука Чакрасамвара-тантры" является Луипа (Луипада), в Бенгалии его соотносят с Матсьендранатхом и Кришнанандой, известным в традиции Ваджраяны как Канхапа, Пандитачарья или Кришначарья. Еще Кришнананда известен у Натхов как Кришнанатха. Его и уже упомянутого Луйипу (Матсьендранатха), а также Гандхападу буддисты связывают с материнской Тантрой (Чакрасамвара). "Чакрасамвара-тантра" - одна из материнских тантр в Ваджраяне, где в отличие от индийской тантры, высшая абсолютная пустота "Шуньята" тождественна женскому архетипу Абсолюта, а "Каруна" (сострадание) или "упая" (метод) - мужскому. Можно заме-

тить много взаимосвязей натхов и шактов, поклоняющихся женскому началу и увидеть у натхов совершенно конкретные садханы, посвященные Шакти. Кришнананда был учеником известного Джаландхарнатха. Линия Джаландхара - также его линия, восходит к Адинатху. Джаландхара ещё называли Джаландхарипа, с окончанием -аипа, так как его последователи поклонялись Аи Деви. Она также упоминается в "Лалита-сахасранаме" (тысяча имен богини Лалиты), основной текст традиции Шри Видья. Там же (в Лалита-сахасранаме) вы можете встретить такие имена Богини, как Брахмагрантхивибхедини, Манипурантарудита, Вишнугрантхивибхедини, Аджначакрантараластха, Рудрагрантхивибхедини, Сахасрарамбуджарудха, Вишуддхичакранилайя, Анахатабджанилайя, Манипурабджанилайя, Свадхистханамбуджарата, Муладхарамбуджарудха, Аджначакрабджанилайя, Дакинишвари, Ракинямбасварупа и т.д. таких имен связанных с хатха-йогой достаточно много, названия говорят сами за себя. То, что принято сейчас называть Кундалини-йогой, не что иное, как йогическая форма шактизма. На данный момент практически всё, что было утеряно в йоге Кашмирского Шиваизма, сохранилось в различных формах Шактизма и традиционной йоге.

Связь натхов с другими духовными традициями

Нам известно, что буддийская сахаджия перешла в вайшнавский бенгальский культ и что знаменитый Йоги Гхеранда был одновременно вайшнавом из Бенгалии и натхом, о чем упоминает и Г. Бриггс. Говоря же о вайшнавах, стоит рассмотреть одну из ветвей Натха-парампары: Горакшанатха - Гахининатх (1175-1210) - Нивриттинатха (1195-1277) - Джнянешварнатха (1275-1347). Джнянешвара был не только натхом, но и основателем вайшнавского направления "Варкхари" в Махараштре (штат Индии). Джнянешваром написаны комментарии к "Бхагавад-гите" в контексте йоги - "Джнянешвари". Стоит заметить, что иногда имя Горакшанатха соотносят с Кришной, так как Горакшанатх означает ещё и пастух (покровитель коров) от слога "Го" или Говинда.

Двое сыновей Матсьендранатха, Нимнатха и Парсанатха, основали свои направления, связанные с Джайнами, правда, это несколько другие школы, и с ними ортодоксальные натхи на данный момент практически не поддерживают связь. Джайны заимствовали у натхов некоторые методы йоги, создав синтез джайнизма с йогой. Интересные связи с натхами можно проследить в другой шайвовской традиции - "Шайва-сиддханта", связанной с сиддхами Нандинатхой и Тирумударом, которые были из Кашмира, позже их учение получило распространение на юге Индии в Тамилнаду. Однако Шайва-сиддханта махасиддхи Тирумудара опирается на текст "Тирумантирам", а йоги-последователи Горакшанатха на "Сиддха-сиддханта-паддхати". Несмотря на то, что Нандинатха-сампада также связана с натхами, она по своему отличается от школы Горакшанатха.

В Исламе также было немало взаимосвязей с натхами. В Непале - Йоги Баба Ратананатха обрел популярность у индийских мусульман (суфиев), которые впоследствии практиковали хатха-йогу. В Пакистане и Афганистане до сих пор сохранилась линия, идущая от Ра-

тананатха. В "мусульманском" Бангладеше, городе Читтагон, также есть храм Натхов, построенный в честь Шивы Ади-натха.

Известный Йогин Нагарджуна входит в список 84-х натхов, однако список имен несколько отличается от 84 сиддхов буддизма ваджраяны. Нагарджуну считают поэтом, алхимиком, основателем Мадхьямики (учения о шуньяте) и йогином-сиддхом. Его трактовка Абсолюта и духовного опыта как пустоты (шуньяты), её трансцендентности, которую невозможно описать никакими терминами, субъективными и объективными определениями, по своей сути очень схожа с учением Горакшанатха. Учение Нагарджуны часто определяют как учение о пустоте. Натхи почитают Горакшанатха как проявление шуньяты. Алхимия Горакшанатха и Нагарджуны во многом соответствует друг другу, вероятно, что эти два учения как-то взаимодействовали между собой. Более того, освобождение при жизни (дживан-мукта), то, к чему стремятся натхи, сходится с идеалом Махаяны - достижением состояния боддхисаттвы (тот, кто не уходит в нирвану ради спасения других). Поэтому натха, как и боддхисаттва, по своей сути, вне сансары (Кула), так как он освобожден от неё и вне Нирваны (Акула), хотя он, несмотря на духовное освобождение, остаётся в Куле, (то есть в Сансаре или проявленном мире) ради спасения других. Многие учёные предполагают, что существовал не один Нагарджуна так же, как и Матсьендранатх. Возможно, что многие буддисты во времена мусульманской агрессии перешли из буддизма в традицию натхов, поскольку натхи принимали практически все религиозные течения, в том числе и ислам. Это было разумным действием, учитывая еще и то, что буддизм вытеснялся из Индии. Часть буддистов того времени смотрелись как неортодоксы в самом буддизме, примерно, как и суфии в исламе. Например, для буддиста хождение голым и обросшим, как это делали некоторые буддийские секты того времени, было не приемлемо в общепринятом буддийском монашестве. Ваджраяну не обошло влияние Горакшанатха, она заимствовала методы хатха-йоги, хотя, конечно, несколько модернизировав их под своё учение. Многое из методов йоги вместе с буддизмом проникло в Китай, Бирму, Таиланд, так как в ранних даосских текстах мы не встречаем упоминания о тонкостях и деталях, связанных с практиками Ци Гун.

Методы йога-садханы натхов распространились практически на все религии Индии, страны Востока и Запада. Позже они в чем-то утратили связь с изначальной традицией. Незаметным для всех образом Горакшанатх повлиял на йогу, которая в том или ином виде практикуется по всей планете. Суфийские ордена, исихасты в христианстве, разного рода западные мистические, оккультные ордена использовали методы йоги. Система йоги в средние века распространялась на Запад через страны Средиземноморья. Сейчас многие даже и не предполагают, что всем этим они обязаны именно Горакшанатху. Его вклад в йогу можно сравнить с религиозным переворотом, который сделал Иисус Христос в Христианстве. Так йогу, основанную Горакшанатхом, сейчас практикуют по всей планете. Имя Горакшанатха растворилось в веках и несколько поза-

быто, вероятно, по той причине, что Горакшанатх жил на Востоке, а Восток, как известно, менее направлен на внешнюю жизнь, в отличие от западного менталитета. У натхов и подобных мистическо-йогических школ заметна направленность на внутреннее, что отличает их от других систем индуизма.

Садхана

В "Шива самхита", "Хатха-ратнавали" говорится о четырех йогах для разного уровня садхаков: Мантра, Хатха, Лайя, Раджа; а "Гхеранда самхита" говорит о разных видах самадхи, связанных с той или иной йогой: бхакти-йога-самадхи, раджа-йога-самадхи, дхьяна-йога-самадхи. Мантра-йога идёт первой, потому что она играет важную роль в практике ритуального поклонения тому или иному божеству, а божеств у натхов достаточно много. Всё поклонение постепенно сводится к 9 формам, которые являют собой основные божества индуистского пантеона. У натхов они проявлены в 9 формах великих Учителей махасиддхов, речь о которых пойдёт ниже. Основным из них является Гуру Маха Йоги Шива Горакшанатха. Кому-то больше подходит какая-то одна из перечисленных йог, а кто-то может сочетать все четыре, но это обычно решает Гуру. Мантра-йога дает необходимый опыт для хатха-, кундалини- и раджа-йоги. Необходимые мантры ученику должны быть переданы от Гуру. В Шива-самхите говорится также о том, что садхану можно разделить на карма-канду (раздел обрядов и ритуалов) и джняна-канду (внутренние практики, без акцента на ритуальность). Много внимания натхи уделили магии, как пример - "Горакшанатра", Нарахаринатха, где перечисляются "шат-карма" (6 магических действий, известных в тантре).

Приверженцы Натхов разделяются на 3 категории, две из которых относят к категории садху:

1) "джигьсу" означает тех, кто стремится изучить традицию и может поклоняться божествам в храмах. Те, кто посещает храм, общаются с Гуру, получая "упадешу" (наставления). Они могут практиковать методы йоги.

2) Другая категория - это садху "аугхара", те, кто живет в храме и ведет отрешенный образ жизни; они не носят серьги "кундала", могут практиковать тантрические методы, хотя, насколько мне известно, "кундала" не есть окончательное "табу", ведь среди сиддха-йогинов существует множество ответвлений и школ. Мне встречались Грихавадхута (тантрические садху), совмещающие садхану с семейным образом жизни, которые также носят "кундалы" в ушах, что правда не частое явление в Индии, но имеет место быть. В целом Натхи ведут довольно саттвичный образ жизни, где поощряется аскетическая жизнь, но не как единственная духовная панацея.

Термин "аугха" означает движение. Вы можете встретить в тантре классификацию, делящую Гуру на Дивьяугха, Сиддхаугха, Манаваугха. Тантрический термин "аугха" еще означает поток, а "ра"-получение. То есть поток может быть связан с "надой". Аугхара - это приверженец парампары натхов, другое значение этого слова означает "йога подвижника".

3) И еще одна категория - это "канпхата" или "даршани", те, кто носят в центре ушного хряща серьги. Серьги важны в ритуальном поклонении Гуру и Горакшанатху. Эта категория садху. Гуру может быть также и

Аугхара, а Канпхаты, напротив, могут не выступать в роли учителей. Многие из садху уходят в безлюдное место, где занимаются практикой. Две серьги "кундала" - символы Солнца и Луны, Иды и Пингалы, а также символы токов энергии в этих двух каналах. "Кундала" означает, что Натх трансцендентен по отношению к Правритти-Нивритти, Карме-Гьяне, Кулы-Акулы, Ха-Тха и любой двойственности. Серьги в ушах определяют именно сиддха-йогины. Некоторые натховские садху ограничиваются просто "джанео", например Аипа-пантхи. Натхов в Индии можно определить по двум атрибутам: по коричневой шерстяной нити "джанео", на которой висит свисток "нади" (он символизирует звук анахата-нада и используется для почитания гуру-парампары) и по "кундалам" в ушах. В тантризме существует множество внешних садхан и ритуалов для обретения внутреннего духовного опыта. Натхи создали свою систему, которая уже подразумевает наличие у адепта этого опыта, без которого хатха-йога может стать просто имитацией йогины, делающего асаны. Йога натхов - это в первую очередь служение божеству. Натхи разделяют бхакти на два уровня: "Сагуна" и "Ниргуна-бхакти". Сагуна делится на пять уровней: Санимита, Чубхакья, Шрадха-параяна, Саха, Самарасата. Ниргуна считается более высокого уровня, в свою очередь она делится на: Арта, Джигьясу, Артхатхи и Джняна-бхакти.

Все натхи-йогины являются авадхутами. Авадхута - это тот, кто вне какой-либо двойственности.

Практически все мантры у натхов начинаются со слова "Адеш" и заканчиваются им, что означает волю Абсолюта и то, что ты готов следовать ей, это слово также используют во время приветствия натховских учителей.

Что же касается практики тела, то в Горакшанатхамандире для всех преподают "сукшма-вьяяму". В самом начале, когда я её начинал практиковать, у меня возникли сомнения в том, что последовательность техник составлена профессионалом. Например, в начале используются элементы, схожие с Упашидхаконасаной, Джанусиршасаной и т.п. После я понял, что они предназначены для равномерного растяжения тела, а остальные техники уже прорабатывают тело детально. Что самое интересное, в первый раз, когда я выполнил комплекс вьяямы, асан и пранаям, я почувствовал, что все ткани тела наполнились силой. Сразу вспомнились китайские практики "методы укрепления сухожилий и очищение костного мозга" Бодхидхармы. Элементы вьяямы очень схожи с Ци Гун внешне и по своему психофизическому эффекту. Натхи используют вьяяму и др. для подготовки к криям Кундалини-йоги, которым учит непосредственно сам Гуру, который готов принять вас в ученики. Каждое воскресенье практикуются шат-кармы (очистительные практики). Что касается бандх, то в пранаямах на начальном этапе они не используются, так как их относят к Кундалини-йоге.

Линии передачи учения

Сампрадаи во многом схожи между собой, однако в Индии много школ Натхов с "помесью" Пашупатов, Агхори, Нагов и др. Они себя так и называют - Агхора Натхи, Нага Натхи и т.д. Наиболее известные учителя системы Натхов: Матсьендранатх, Горакшанатх, Джаландха-

ранатх, Чаурангинатх. Некоторые из сампрадаи Канпхатов были названы в честь этих учителей, например Джаландхара Натхи. Говоря о тантре, пожалуй, стоит упомянуть знаменитого Даттатрею; наша парампара связана с ним тоже. Приведу пример линии преемственности, идущей от Адинатха, к которой принадлежат мои учителя (она имеет отношение и к Тантре): Адинатха-Атринатх-Даттатрея-Джанардана-Эканатха-Нитьянанда-Кришнананда-Вишибананда-Махранатха-Ранганатха-Гопаланатха-Балабхадранатха-Дилварнатха-Сундарнатха-Брахманатха-Гамбхирнатха-Дигвиджаянатха-Наваминатха-Камаранатха-Метлешнатха.

Натхи, последователи Даттатреи, называются "Лал Падрис". Они являются вайшнавами и рассматривают Даттатрею как инкарнацию Кришны Йогешвары. Эти натхи носят желтую одежду. Они не относятся к линии Горакшанатха, несмотря на то, что на стенах Горакшанатха-мандира можно встретить изображение, где запечатлены вместе Даттатрея и Горакшанатх. На данный момент ордена Натхов существуют по всей Индии, но в связи с тем, что это учение представлено духовным опытом йогов, сложно найти учителей, которые открыто обучают всех желающих.

Маха Йоги Гуру Горакшанатх синтезировал весь опыт существовавших ранее систем натхов. Он создал направления Канпхатов и Аугхара садху, которые были разделены на 12 основных сампрадаи или пантхов. Каждая из них имеет свой особый подход к садхане, но

все вместе они представляют единую ортодоксальную систему натхов. Несомненно, существуют и другие ветви натхов, однако это менее известные или "закрытые" направления йогических школ. Они, как и их практики, хорошо известны посвященным. Далее перечислены основные сампрадаи Натхов.

Ныне существующие Сампрадаи и их основные места локализации в Индии:

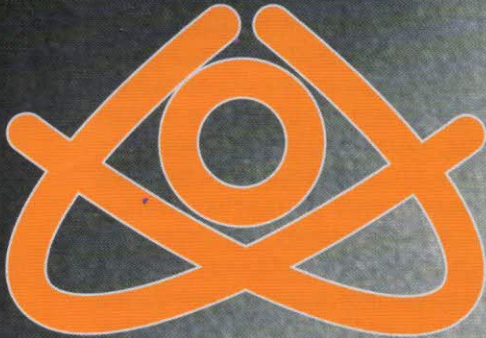
- 1) Сатьянатхи - Уттаркханд
- 2) Рамнатхи - Харьяна и Непал
- 3) Пагалпантхи - Пешвар
- 4) Павпантхи - Раджастан
- 5) Дхарманатхи - Непал
- 6) Манонатхи - Раджастан (Сикар)
- 7) Капилпантхи - Бенгалия
- 8) Дарьянатхи - Джелам (Пенджаб)
- 9) Ганганатхи - Бенгалия
- 10) Аипантхи - Харьяна
- 11) Байгага - Раджастан
- 12) Равалпантхи - Афганистан

Я приношу поклоны своему Сат Гуру Деву Маханту Йоги Шри Метлешнатха джи Махараджу.

Шри Натха Джи Гуру Джи Адеш.

Махант Йоги Матсьендранатха.

ФЕДЕРАЦИЯ ЙОГИ



МОСКВА

www.kundalini.ru

5-145-045

залы по Москве,
1 минута от метро

**ПРОБУЙ РАЗНОЕ
- ВЫБИРАЙ СВОЁ**



ЙОГА ПОД КУПОЛОМ В ПОДМОСКОВЬЕ
КУНДАЛИНИ ЙОГА
ХАТХА ЙОГА

**ТРАЙ ЙОГА
ГОНГ МЕДИТАЦИЯ**

ГРУППА ДЛЯ ДЕТЕЙ
ЙОГА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ
ПРОГРАММА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

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 4. О ДУХОВНОСТИ И БУДУЩЕМ ЙОГИ

Окончание. Начало NN 3, 4 за 2005 г, N 1 за 2006 г

Что уникально в вашем стиле йоги?

Десикачар: Это не стиль. Это не метод. Это не Вина йога. Мы никогда не используем это название. Те, кто делает это, преследуют коммерческие цели. Я говорил людям, что если они утверждают, что занимаются Вина йогой, они не должны упоминать мое имя. Так что те, кто приходит сюда, приходят заниматься не Вина йогой, они приходят, чтобы увидеть меня.

Айенгар: Пусть на этот вопрос ответят мои ученики. Они смотрят на меня.

Паттабхи Джойс: Особенностью практики Аштанга йоги является то, что мы называем виньясой, которая объединяет дыхание с физическим движением. Каждая поза связана с определенной дыхательной последовательностью, которая выполняется до и после нее. Это поддерживает поток энергии в позвоночнике. Это также предохраняет от травм и не позволяет энергии застаиваться в теле. Виньяса очищает тело, нервную систему, создавая правильное энергетическое поле. Мы считаем, что это не только чрезвычайно важно для йоги, но и дает людям непосредственный внутренний опыт своего потенциала. Виньяса обеспечивает эффект непрерывного потока энергии в позвоночнике. Однако ничто не приходит сразу. Необходимо следовать системе в течение многих лет, как минимум 5-10, чтобы испытать эти глубокие изменения в теле на тонком уровне.

Ваши методы обучения изменились с годами? Сосредотачиваетесь ли Вы теперь на чем-то, чему не придавали значения вначале?

Десикачар: Мой отец научил меня сидеть на полу и читать молитвы, и этому я учил людей. Как вы знаете, моя страна быстро меняется. Мы должны адаптироваться к контексту и обстоятельствам, в которых живем, и мы должны отдавать себе отчет в том, что происходит. В йоге очень важна вивека, или различение в действии. Это не представление. Чтобы знать, что происходит сейчас, что было вчера, вы не можете полагаться на память или карму. Вы должны развить способность различения, чтобы понимать, что есть что.

Паттабхи Джойс: Нет, они не изменились. Они оставались прежними все эти годы. Наш метод из-

начально заключался в том, что нужно улучшать более простые позы, прежде чем переходить к более сложным. Каждая поза работает на прогрессивное увеличение уровня энергии и раскрытие тела.

Какой лучший способ помочь людям? Вы ко всем относитесь одинаково?

Десикачар: Если меня кто-то попросит, я помогу. Но если мне этого не позволят, как же я могу помочь? Как можно наполнить водой стакан, который уже полон?

Паттабхи Джойс: Заниматься! И помочь людям осознать принципы ямы (первой ступени Аштанга йоги) и ниямы (второй ступени Аштанга йоги) и научиться контролировать свое тело - вот лучшие средства. Когда появляется осознанность, контролировать чувства становится проще. Но вначале яма и нияма - лучшие средства для любого, кто проявляет интерес к практике.

Что является наиболее "благодарным" аспектом вашей работы?

Десикачар: По образованию я инженер. Когда я работал по специальности, я встречал людей в профессиональном контексте. Но как преподаватель йоги я познаю людей именно в человеческом смысле, я встречаю самых разных людей: бедных, важных, больных - и мне удается установить с ними близкие, дружеские отношения. Это и есть один из самых ценных моментов в моей работе.

Паттабхи Джойс: Видеть рост и развитие учеников, чувствовать их любовь и благодарность, когда они приезжают в Майсор год за годом. К нам приезжает учиться так много учеников со всех концов света! Некоторые из них работают в полном объеме, и у них всего четыре недели отпуска в году, но они предпочитают провести это время с нами за практикой. Видеть такую преданность и такое счастье в людях - это вознаграждает все усилия.

Как выглядит ваша практика сегодня?

Десикачар: Следующий вопрос, пожалуйста.

Айенгар: Мне нет нужды хвастаться. Все подтвердят, что я по-прежнему занимаюсь. Я делаю садхану (медитативную практику) и продолжаю выполнять асаны. Я делаю все позы из "Пояснения йоги", и я делаю их каждый день.

Паттабхи Джойс: Я занимаюсь пранаямой и читаю вслух Веды ежедневно в течение полутора или двух часов.

О ДУХОВНОСТИ

Что для вас значит духовность?

Десикачар: Духовность - это не религия. Это забота о своей семье, об обществе - лечить и следить за интересами и благополучием людей. Посвящение себя служению человечеству возвращает в человеке величайшую духовность. Все догмы проникнуты следованием этому принципу - это то, чему я научился у моего отца. Видите ли, когда отцу было столько же лет, сколько сейчас мне, он жил в маленьком домике, квадрате три на три метра, разделенном пополам занавеской, он учил в передней части дома, а моя мать готовила в задней. Вы не поверите, что он жил в таких условиях, но ему это нравилось. И я всегда думаю о проявляемой им щедрости. Он был очень беден, и у него было пятеро детей, но его учитель велел ему преподавать йогу. Он мог стать преподавателем санскрита в любом университете Индии, но он испытывал глубочайшее уважение к своему учителю, и потому посвятил себя учению йоги, простой жизни, величие йоги находило подтверждение в его смиренности. Король хотел вознаградить его, но он неизменно отказывался от вознаграждения, потому что знал, что, как только примет его, превратится в нищего, живущего подаванием. Когда же учитель живет на царское подавание, он перестает быть учителем. Вот каким я помню своего отца.

Айенгар: Я написал об этом в своих книгах. Вы можете заглянуть в них.

Паттабхи Джойс: Духовность - это энергия, а также способность медитировать на эту энергию. Культивирование этой энергии и вера в нее являются духовностью. Я верю в то, что написано в шастрах, что является индийской традицией:

**Tasmat shastram pramanam te karya
akaryavyavasthitau
Jnatva shastravidhanoktam karma
kartum iharhasi**

БГ 16:24

(Пусть писания будут руководить тобой в понимании, что следует делать, и чего делать не следует. Зная, что предписано писаниями, ты должен действовать соответственно.)

Итак, в основе нашей духовной традиции лежат священные писания. Без них мы остаемся лишь во власти наших сиюминутных впечатлений. Тексты являются для нас путеводной нитью, за которой мы можем идти. Без веры мы никогда не сможем действительно приподнять завесу собственного невежества и увидеть то, что за ней скрывается. Таким образом, духовность - это вера.

Что духовного в физической практике?

Десикачар: Если я иду в храм и обнаруживаю, что перед ним царит страшный беспорядок, у меня пропадает желание войти внутрь. Но если храм чист, я войду. Здоровое, чистое тело является лучшим проводником для размышлений о тайнах души. Если

вы страдаете и болеете, а к вам подходит кто-то, кто болен еще тяжелее и распространяет вокруг себя запах смерти, естественно у вас это вызовет неприязнь, отторжение. Если затем этот человек попросит вас о милосердии и помощи, вам вовсе не захочется ничего для него делать, вместо этого вы скажете: "Не приближайся ко мне! Уходи прочь!". Так обстоят дела с болезнью и старостью. Когда они приближаются, может быть уже слишком поздно, если человек никогда не следил за собственным телом. Поэтому, чтобы выполнить свою дхарму, вы должны уважительно относиться к телу.

Айенгар: Это ваш вопрос и ваш ум, не мой. Я не вижу разницы между телом, умом и Я. Для меня тело является большим Я, а ум - меньшим, а само Я - наименьшим Я. Все они взаимосвязаны. В моей практике я стремлюсь объединить их, испытать, как все они переплетены. Понимаете, природа души одинакова независимо от национальности и индивидуальности, но наша обусловленность и культура определяют наши предрасположенности и мировоззрение. Тело является вместилищем для души и ума - нашим инструментом для сбора и обработки информации, а также процесса различения. Все три непрерывно работают вместе, но большая осознанность физического тела прокладывает путь для лучшей восприимчивости спящей внутри духовности. Йога пробуждает ядро неограниченных возможностей, скрытое внутри нас, и скорее является для практикующего подтверждением "размаха" собственной пригодности, нежели ее ограничением одной областью. Лучи солнца распространяются повсюду. Точно так же лучи души пронизывают все наше существо. Все наши умственные различия и наклонности ограничены пространством и временем, но когда мы осознаем ядро своего существа и находим в этом безграничном потенциале пристанище, мы пробуждаемся для универсального сознания и больше не ограничены своим предшествующим отождествлением с ним. Это сознание непосредственно, оно не имеет формы, но при этом отражено в нашем теле и уме как энергетическое поле, которое мы можем свободно интерпретировать. Мы занимаемся физическими упражнениями, предназначенными одновременно для того, чтобы предоставить нашему сознанию важную информацию и расширять, повышать уровень сознания внутри тела. Если вы не знаете своего тела, своей руки, костей на спине или своего колена, как же вы можете развить это сознание? В процессе выполнения асан тело ученика принимает форму разных живых существ и познает, что во всех них присутствует один и тот же универсальный дух, дух бога. ("Прояснение йоги", стр. 60). Поэтому асаны являются мостом, объединяющим тело с умом и ум с душой.

Паттабхи Джойс: За силой тела скрывается энергия духовности, именно она вселяет в нас жизнь. Чтобы получить доступ к духовному, следует понять

физическое. Тело - наш храм, в котором обитает атман, то есть бог.

Как бы вы определили пурушу?

Десикачар: Я сплю, просыпаюсь утром и задаю себе вопрос: "Почему я так хорошо спал?". Но откуда я это знаю? Благодаря пуруше - чему-то, что всегда присутствует в нас и никогда не спит.

Паттабхи Джойс: Пуруша - это свет, свет, являющийся атманом, который - все и вся. Пуруша - это джива (индивидуальная душа), а пракрити (природа) - это майя или иллюзия. Из-за жизни в самсарическом мире (самсара - цикл перевоплощений) возникает путаница, в результате которой мы не можем определить разницу между пурушей и пракрити и воспринимаем их как одно и то же. Но они вовсе не являются одним и тем же. Пуруша - это чистое внутренне сознание всего сущего, при этом она никогда не подвержена колебаниям ума.

Способствует ли йога пониманию пуруши?

Десикачар: Йога словно облако, приводимое в движение практикой. Существуют препятствия, разрывы и трудности, но практика йоги сосредотачивает человека в его истинном Я. Естественно, когда мы спим, что-то стоит за нашими сновидениями или крепким сном. Это пуруша. Точно так же, когда мы думаем и ощущаем, что-то всегда там присутствует, облегчая нам приобретение опыта. В процессе практики йоги с этим чем-то устанавливается связь. Практика йоги также облегчает понимание того, как работает наш ум и позволяет наконец испытать то, что стоит у истока всех этих процессов.

Паттабхи Джойс: Только опосредованно. Непосредственно с помощью практики йоги мы учимся контролировать лишь вритти (мыслительные образы, схемы мышления). Это не пуруша, которая постоянна и всегда присутствует в нас, хотя практика делает ум ясным, что может способствовать ее (пуруши) осознанию. Но в действительности, в первую очередь йога облегчает понимание именно схем мышления - вритти. Как они функционируют, как они нас ограничивают, и как вы можете постепенно научиться видеть то, что скрывается за ними - вот что мы понимаем благодаря практике йоги.

Каково значение сутры Yōga chitta vritti nirodha (Йога останавливает колебания ума)?

Десикачар: Понимающий ум играет роль во многих действиях. Когда он полностью сосредотачивается на одной вещи в течение определенного периода времени, как, например, я слушаю сейчас вас, человек пребывает в йогическом состоянии. Таким образом, внимание является частью йоги.

Паттабхи Джойс: Определение Патанджали чрезвычайно просто: "Йога - это процесс прекращения ограничения поля сознания". Но истинное понимание этого всем своим существом явление совершенно иного порядка. Очень легко понимать слова и понятия, но позволить опыту йоги проникнуть глубоко в сердце, полностью осознать свою на-

туру и наконец привести ум к Я - это невероятно трудно.

Mahushyanam sahasreshu

kaschidyatati siddhaye

Yatatamapi siddhanaam kaschinmam

vetti tattvah

БГ 7:3

(Среди тысяч людей лишь одни стремятся к совершенству. Среди тысяч ему подобных лишь одни обретают совершенство, но среди тысяч совершенных людей лишь один действительно познал Меня).

Как ваша система помогает постичь йогу?

Десикачар: Об этом должен судить не я, а мои ученики.

Паттабхи Джойс: Практика асан и пранаямы учит контролировать ум и чувства, что позволяет увидеть свет внутри себя. Этот свет одинаков во всем мире. И люди могут познать этот свет, свое собственное Я через правильную практику йоги. Это что-то, что приходит с практикой, хотя научиться контролировать ум очень трудно. Тем не менее, практика остается самым важным. Мы должны заниматься, заниматься, чтобы обрести истинное понимание йоги. Конечно, философия тоже важна, но если она не связана и не укоренена в истине и практическом знании, зачем она нужна? Это просто бесконечные разговоры, утомляющие наши умы! Поэтому практика является истинной основой понимания философии.

Каково значение сутры Tada drastuh svarupe avasthanam (1.3 Тогда Зритель пребывает в собственной форме)?

Десикачар: Прочитайте об этом в моей книге ("Комментарии к Йога Сутрам" - примечание переводчика).

Айенгар: Разве я не говорил вам об этом раньше? В асане присутствует центробежное движение сознания к границам тела, вытянутого вертикально, горизонтально или по окружности, а также центростремительное движение, так как все тело пребывает в состоянии сосредоточения. Если внимание постоянно удерживается в таком состоянии, наступает медитация (Прояснение Йога Сутр Патанджали, стр. 169). Таким образом, в продвинутой практике асан ритмичный поток энергии и сознания испытывается постоянно, без каких-либо помех, как в центробежном, так и в центростремительном направлении по каналам тела, и состояние чистой радости будет рано или поздно испытано всеми клетками тела и умом. Тело, ум и душа становятся одним целым. Это и есть проявление дхараны и дхьяны в практике асан. (Прояснение Йога Сутр Патанджали, стр. 150). Сознание, которое является обиталищем души, в позе распространяется повсюду. Когда все мышцы работают правильно, атман отражается в своем естественном состоянии, без принуждения или искажения. Понимаете, я просто поднимаюсь вместе с приливом осознания, сдираю слои препят-

ствий и достигаю состояния внутреннего равновесия. Когда что-то искажено, сознание может "затвердеть" в результате чрезмерных усилий, но без этих искажений, все останется по-прежнему. Йога же дает навык невозмутимого отношения к вещам и исследования, что скрывается за парой противоположностей. Тогда поток энергии не встречает на своем пути препятствий. Некоторые считают это явление физическим, иные - духовным. А я называю это возвращением домой.

Паттабхи Джойс: Атман (индивидуальная душа, внутренне Я) одинаков во всех людях, но мы даем ему имя и форму в зависимости от природы нашего ума и восприятия органов чувств. Практика йоги помогает контролировать ум и органы чувств, так что сознание в конце концов проникает внутрь к атману. Существует два вида йоги: внешняя и внутренняя. Яма, нияма, асана и пранаяма относятся к внешним аспектам. Пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи - к внутренним. В процессе практики вы начинаете видеть бога внутри себя. Вот как говорит об этом Катха Упанишада:

**Paranci khani vyatrnat svayambhuh
Tasmat paran pasyati nantaratman
Kascidhirah Pratyagatmanam aiksat
Avrtacaksur amrtatvam icchan**

Kathopanisad 4.1

(Самосуший Господь породил чувства так, что они устремлены вовне. Поэтому человек видит внешнее, не замечая собственного Я. Различающий человек, стремящийся к бессмертию, отводит свой взор (от объектов чувств) и тогда видит обитающее внутри Я.)

Так что, когда органы чувств под контролем, вы увидите свое истинное Я, то есть атман.

Как Вы определяете абьясу и вайрагью?

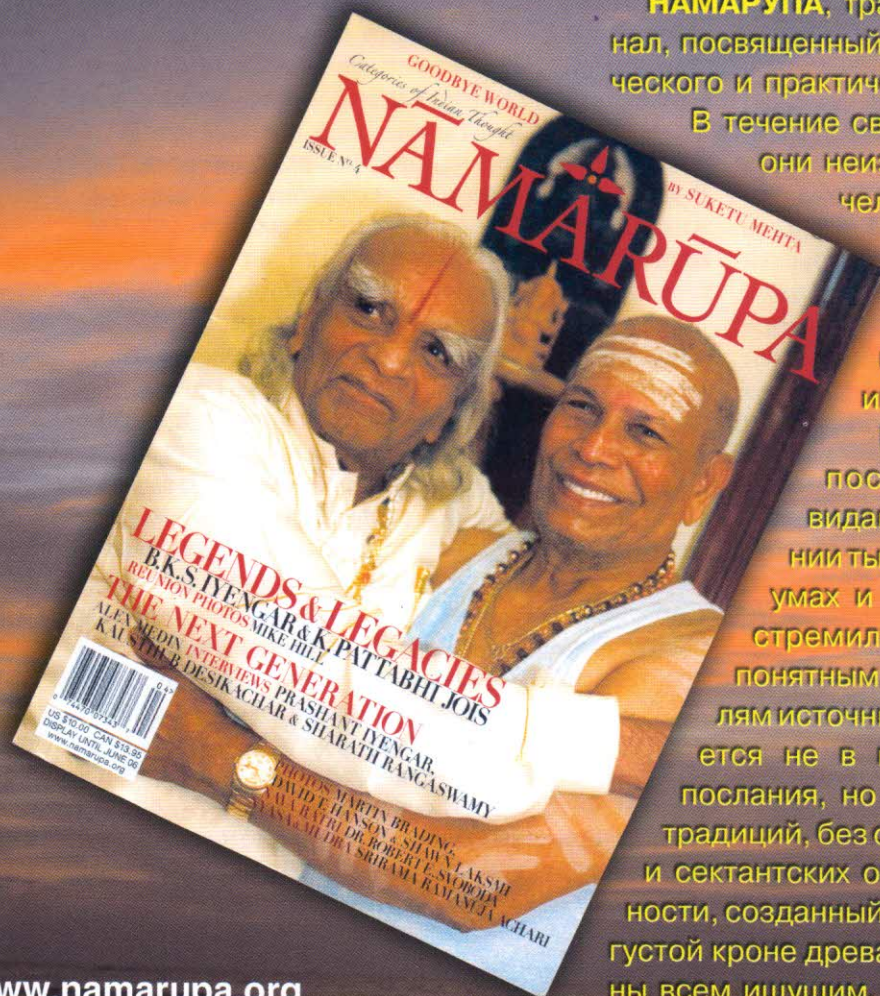
Десикачар: Абьяса - это усилие, затрачиваемое на следование чему-либо в течение продолжительного периода времени усердно и безраздельно. Вайрагья - это непривязанность к плодам этих усилий. Обе эти вещи имеют равное значение для практики йоги.

Айенгар: Это две стороны одной монеты. Орел - это абьяса, решка - вайрагья. С точки зрения практики они неразрывно связаны. Абьяса - это преданный, непоколебимый, постоянный и бдительный поиск данного предмета, продолжаемый, несмотря на препятствия, перед лицом постоянных неудач в течение неопределенно долгого периода времени. Вайрагья культивирует освобождение от страсти, отрешение от мирских желаний и потребностей и способность отличать подлинное от неподлинного. Это отказ от всех чувственных удовольствий. Абьяса вселяет уверенность и делает процесс развития сознания все более утонченным, в то время как вай-

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.



рагья исключает все, что препятствует прогрессу и совершенствованию. Поэтому практика вайрагьи развивает способность освобождаться от плодов собственных действий. Но птица не может лететь с одним крылом. Поэтому нам нужны два крыла практики и бесстрастности-отрешенности, чтобы взмыть к вершинам реализации Души. (Прояснение Йога Сутр Патанджали, стр. 14).

Важен ли Бог для физической практики? Как вы понимаете сутру Ishvara pranidhanad va (1.23 Или же самадхи достигается вследствие упования на Ишвару)?

Десикачар: Хороший учитель видит схожесть всех человеческих существ и помогает каждому индивидууму открыть его уникальность. Поскольку в каждом из нас есть свет, мы должны проникнуться уважением к человечеству и позволить человеческой любви самой вести нас вперед. Бог - это необязательно Брахма или Вишну. Это своего рода ориентир, каким для меня был мой отец, какими являются на сегодняшний день Айенгар и Паттабхи Джойс. Вы даже понятия не имеете, через какие трудности они прошли в молодости, как много препятствий стояло на их пути. Поэтому для меня они являются примером и ориентиром. У меня много богов, но самый важный - Ишвара (Обитающий внутри). Ишвара является для меня примером, и поэтому я должен прилагать больше усилий и идти все дальше и дальше, чтобы ему соответствовать. Я делаю все, что необходимо делать. Всего, чего я не могу сделать, я избегаю. Таково значение данной сутры Патанджали. Паттабхи Джойс: Мы занимаемся йогой для того, чтобы стать одним целым с богом и открыть его в своих сердцах. Вы можете читать лекции и рассуждать о боге, но, если ваша практика правильна, вы испытываете его присутствие внутри вас. Некоторые начинают заниматься, даже не подозревая о его существовании и не желая ничего о нем знать. Но в каждом, кто занимается правильно, разовьется любовь к богу. И спустя некоторое время они будут испытывать еще большую любовь к богу, хотя они того или нет. Это правда, и именно поэтому йога является чем-то настоящим. Она развивается внутри вас и помогает вам осознать внутренний свет Я.

БУДУЩЕЕ ЙОГИ

Как вы видите будущее йоги?

Десикачар: Я абсолютно за него спокоен.

Айенгар: Друг мой, зачем беспокоиться о будущем? Оставьте это Господу. Он вечен. Если ему будет угодно, чтобы она сохранилась, она сохранится. Кто я такой, чтобы говорить о будущем? Что я такого сделал? Я развивал, я строил, я представлял и культивировал учение йоги. Теперь оставьте это вечности.

Какова с Вашей точки зрения цель йоги?

Десикачар: Мир - шанти - вот цель йоги.

Айенгар: Освободиться от действий, которые причиняют нам страдания. Когда вы избавитесь от них, ваши тело-ум-душа очистятся, а что останется? Йога!

Что является для вас самой важной вещью в жизни?

Десикачар: Шанти.

Айенгар: Изначально это была практика йоги, но теперь все больше - представление правильной формы йоги моим ученикам по всему миру. Вначале я в первую очередь занимался йогой, чтобы развить свой интеллект и силу. Теперь, когда я уже приобрел знания, я стараюсь как можно лучше их использовать. Сначала преобладала инволюция, но сейчас я работаю над эволюцией. Но я не учу самого себя, я делюсь знаниями с другими. У меня большое сердце, и оно говорит мне: "Не оставляй ничего для себя. Не дай этому умереть". Поэтому, чтобы я ни делал, я делюсь этим с другими. Я умру с мыслью, что у меня не осталось секретов, что я все раздал. Я по-прежнему занимаюсь, поэтому надеюсь, что в следующий раз Господь даст мне благоприятное рождение, и я смогу продолжать с того места, на котором остановлюсь сейчас.

Что заставляло Вас заниматься йогой на протяжении всех этих лет?

Десикачар: Когда я путешествую, я должен признаться, что впал от Йоги в зависимость, но это хорошая зависимость. Я чувствую себе больным, если не занимаюсь и не медитирую. Я думаю, что сегодня я такой, какой есть, благодаря йоге. Я встречаю своих коллег по университету, и они выглядят такими больными, уставшими, скучающими, в них нет жизни, света. Здесь в Индии, когда люди выходят на пенсию, жизнь быстро им наскучивает. Они начинают болеть. Как позаботиться о здоровье? Я смотрю на моего дядю - сколько же в нем энергии! Я смотрю на Паттабхи Джойса - что за энергия и сила! Я смотрю на их ровесников, они едва передвигают ноги. В йоге, несомненно, что-то есть. Лучшим тому доказательством служит факт, что она пробуждает в людях энергию, что она пробуждает в них нечто прекрасное, что поддерживает их изнутри, что раскрывает человеческую натуру.

Айенгар: Внутренний ум, который продолжает постоянно раскрываться.

Перевод Марии Копецкой-Линчевской

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

МИХАИЛ БАРАНОВ

ЙОГА ДЛЯ СЛЕПЫХ?

Преподаватель йоги и наш постоянный автор Михаил Баранов во время своей поездки в Индию побывал в институте йога-терапии доктора Мадавана на занятиях для детей с ограниченными возможностями. У него возник естественный вопрос: может ли человек с отсутствием зрения или слуха полноценно практиковать йогу и достичь самореализации?



В небольшом южноиндийском городе Каруре руководитель "Vivekananda Institute of Yoga Therapy" доктор Мадаван и его ученики проводят регулярные занятия по хатха-йоге с физически неполноценными детьми-сиротами. Большинство из них глухонемые от рождения, есть также полностью и частично слепые. Мне довелось присутствовать на одном из групповых занятий, которые проводятся три раза в неделю, причем одновременно и для слепых, и для глухонемых.

На большой площадке перед домом занималось порядка 35 человек; их возраст варьировался от 5 до 16 лет. Вначале дети выполняли несколько простых "пошаговых" сурья-намаскар. Затем несколько асан стоя, далее следовали шалабхасана и серия прогибов, таких как: уштрасана, бхуджангасана, дханура-

сана, урдха дханурасана. Несколько человек делали более глубокие варианты этих поз. После выполнялась пасчимоттанасана, затем ардха наवासана, матсиендрасана и перевернутые позы. Их было всего три: сарвангасана, халасана и матсьясана. Стойка на голове на этом занятии не выполнялась. В завершение следовала шавасана.

Примечательно, что все позы длительно фиксировались; после каждой следовало короткое расслабление. Сигналом к смене позиций в сурья-намаскар и далее на протяжении всего комплекса был удар в барабан. Все занятие длилось не более часа (вместе с шавасаной). Хочу отметить, что не у всех занимающихся наблюдалось усердие в асанах. Задние ряды откровенно халтурили. Однако были и те, кто полностью пребывал в процессе выполнения асан. Это было видно со стороны по характеру дыхания, расслабленному выражению лиц и отсутствию лишнего напряжения в теле. Некоторые из этих детей выступали на йога-фестивале в Пондичери.

Наблюдая занятие, я подумал: каковы могут быть ощущения от практики у людей с отсутствием одного или нескольких органов чувств? Возможно ли полноценное обучение йоге в таком случае? Очевидно, что восприятие окружающего мира у них отличается от восприятия "нормального" человека. Но отличается ли сам процесс восприятия? Например,



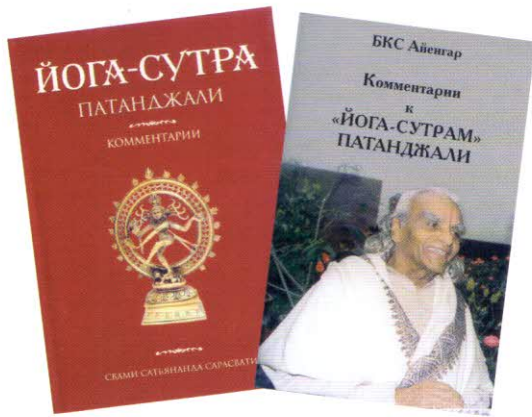
мы все видим и воспринимаем Луну как реально существующий круглый объект, обладающий отраженно-светящейся природой. Разумеется, для слепого она не существует, поскольку не воспринимается. В "Йога-сутрах" Патанджали рассматривается процесс восприятия и среди прочего приводится следующее утверждение: "Уму для познания объекта требуется его отражение" (4.17). Объект отражается в сознании (читте) посредством органов чувств. Объект познается или не познается в соответствии с тем, присутствует или отсутствует отражение объекта в уме. Если один из органов чувств отсутствует, то отсутствует и восприятие одного и более аспектов этого объекта (в случае с Луной - всего объекта в целом). Таким образом, очень многое из привычной для нас картины мира эти люди просто не воспринимают. Более того, пути восприятия даже одних и тех же объектов могут отличаться вследствие множественности сознания (4.15). Согласно йогической теории восприятия, один и тот же объект воспринимается по-разному в разные моменты времени из-за различий в ментальном состоянии или инструменте познания. Иначе говоря, в обычном сознании мы знаем вещи только благодаря интеллекту, уму и чувствам. Взаимодействие интеллекта, ума и органов чувств - непростой процесс. Состояние ума

(степень его познавательной способности) обусловлено прежними впечатлениями. Это значит, что информация, поступающая через органы чувств, интерпретируется в соответствии с "предпочтениями" подсознания. Таким образом, ум, который постоянно реагирует, оценивая информацию на подсознательном уровне "приятия-неприятия", не является самым "совершенным инструментом познания".

Что тогда является совершенным инструментом познания? Йога Сутры дают ответ: Пуруша - господин читты - неизменен, поэтому он всегда знает видоизменения ума (4.18). Только Пуруша - истинный хозяин ума, а не сам ум и механизм чувственного восприятия. Познав Пурушу, можно контролировать ум. А кто познаёт Пурушу и как? Вся садхана йоги есть процесс осознания Пуруши, и он не познаётся посредством ума. Пуруша познаётся посредством Пуруши после упразднения более низких средств осознания, которыми являются обычное чувственное и интеллектуальное понимание. Следует ли из этого, что при отсутствии какого-либо из органов чувств познание своей истинной природы возможно? В этом смысле не имеет значения, какие ощущения испытывает в асане слепой от рождения и видит ли он нашу Луну.

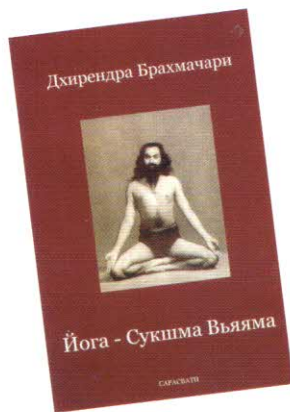
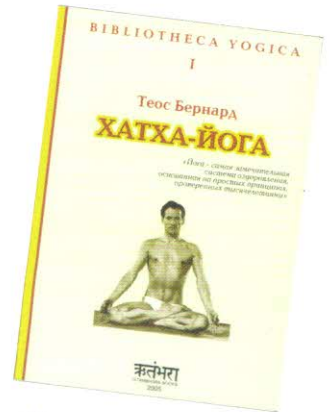
Фото из архива Михаила Баранова





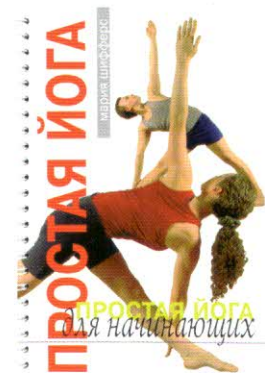
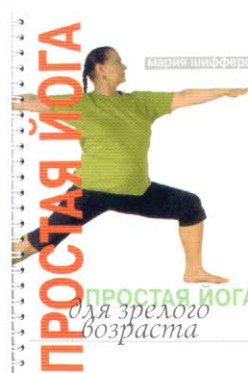
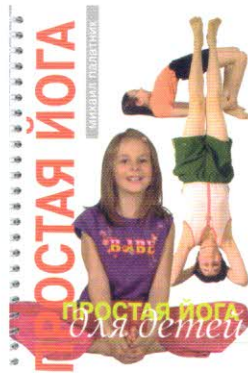
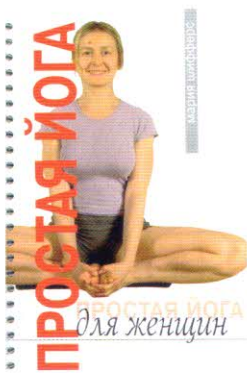
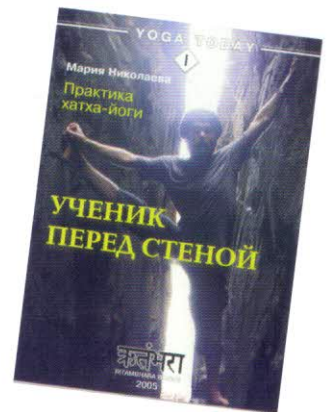
Два комментария на "Йога сутры" - Свами Сатьянанды Сарасвати (Минск, Ведантамала, 2006) и Шри Б.К.С.Айенгара (Иркутск, Петров и сыновья, 2005). Книга Сатьянанды, на наш взгляд, гораздо более информативная и глубокая, а айенгаровский комментарий весьма "стилевой", в русле его школы, но тоже довольно интересный. Надо сказать, что качество перевода в обоих изданиях оставляет желать лучшего, хотя в целом понять, о чем идет речь, вполне можно. И, конечно, книги очень нужные, базовые, можно сказать, без них ваша библиотека йоги будет неполной.

Книга Теоса Бернарда "Хатха Йога" (Ритамбхара, Москва, 2005) была одной из первых книг в XX веке, рассказывающей о реальном опыте европейца, решившего практиковать йогу в традиционном ключе и с "полным погружением", "от рассвета до заката". Это вам не фитнес-посиделки между офисом и рестораном. В процессе "отчета о проделанной работе" Теос ненавязчиво делится несколькими важными ключами к постижению практики хатха-йоги в целом. Очень рекомендуем.



Наконец-то вышла в свет одна из двух книг Свами Дхирендры Брахмачари "Йога-Сукшма Вяяма" (Сарасвати, Москва, 2006). Раскрывающая довольно большой блок аутентичных техник незаслуженно не получившей развития на Западе и возрождающийся сейчас у нас школы хатха-йоги. "Тонкие и искусные йогические упражнения" - так называлась эта книга в самоиздательском переводе 1970-х годов. Самодельный переводчик явно уловил что-то настоящее в этих таких простых, на первый взгляд, и таких мощных в действительности движениях.

Серия книг Марии Николаевой, постоянного автора нашего журнала, начатая книгой "Хатха йога. Ученик среди учителей", удачно продолжилась следующим томом "Хатха йога. Ученик перед стеной" (Ритамбхара, Москва, 2005), рассказывающим нам, как можно использовать такой подручный снаряд, как стену, для совершенствования в асанах. Просто и понятно о полезном и доступном. Без претензий на глубину философии, но по делу и четко. Очень хорошая книга, причем автор не остановилась на достигнутом и уже сейчас работает над следующим изданием, расширенным и дополненным.



Мария Шифферс, ведущий преподаватель Айенгар-йоги в России, начала выпускать серию популярных книг для новичков - "ПРОСТАЯ ЙОГА" (Вадим Левин, Москва, 2005-2006). Очень качественная бумага и полиграфия удачно сочетаются с такими же качественными и лаконичными пояснениями и показаниями к практике "Для начинающих", "Для женщин", "Для детей" и "Для лиц зрелого возраста".

ТРАДИЦИОННАЯ ЙОГА

Михаил Баранов и Илья Журавлев

Хатха: южно и северо-индийские стили
практики асан, шаткарма - очистительные практики
(индивидуальные консультации), пранаямы
и основы медитации,
лекции по теории и философии йоги, аюрведе,
практики глубокого расслабления: йога-нидра
и циклическая медитация

- Подмосковье 15-17 сентября 2006

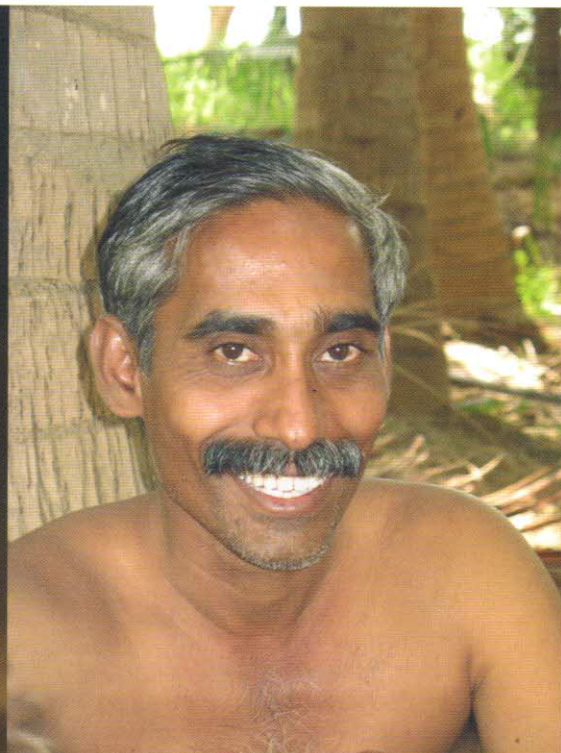
- Гоа, Индия, Free Flow йога центр

25 ноября - 25 декабря 2006

тренинг-интенсив в 2-х частях
с участием доктора М.Мадавана
(Vivekananda Yoga Institute, Индия)

- Тайланд, острова

28 апреля - 10 мая 2007



доктор М. Мадаван (Тамил Наду, Индия)

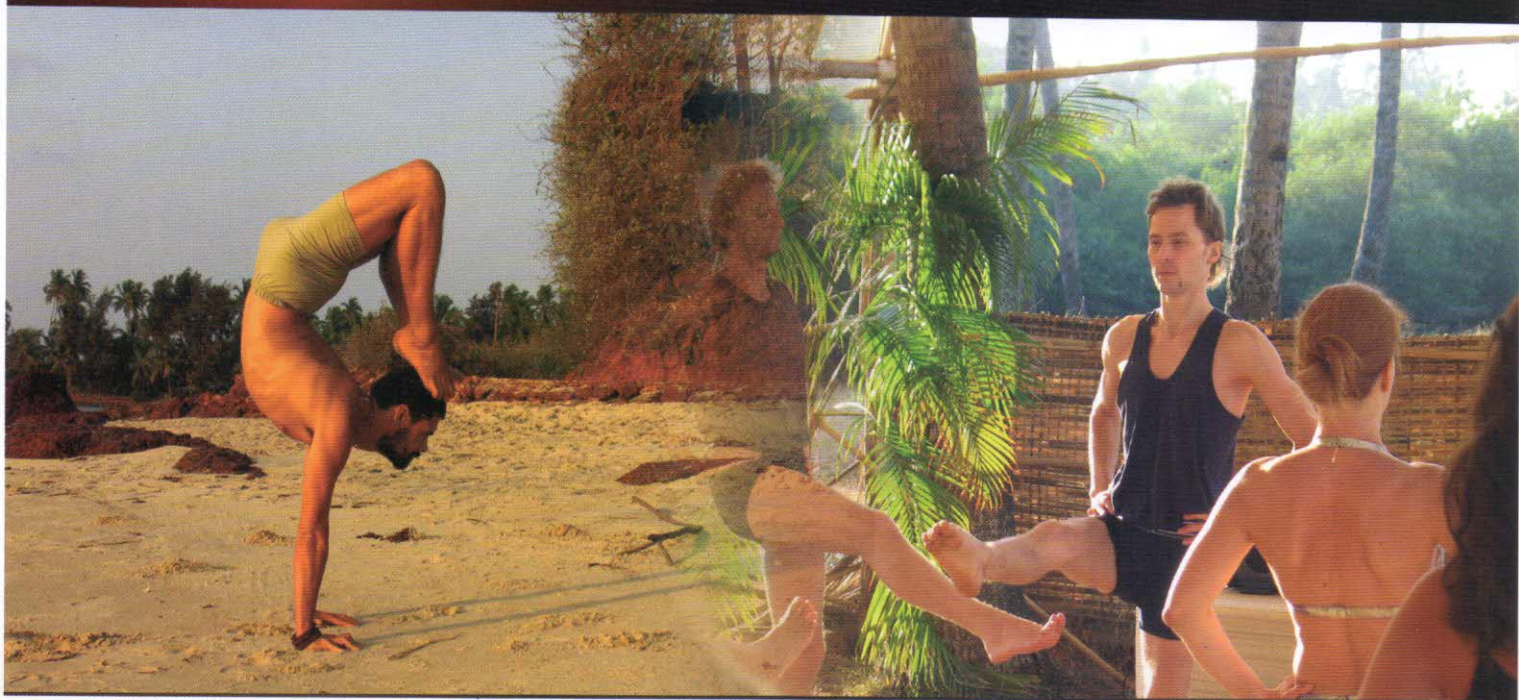
www.yoga108.com

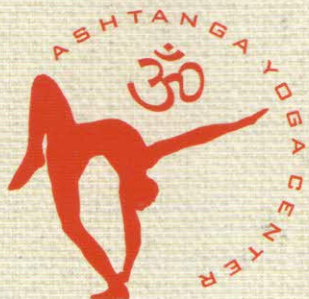
Запись и справки по тел:

+7 916 918 56 55 (Юлия)

+7 926 204 40 07 (Михаил)

e mail: bamsenn@yandex.ru





АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР

Москва – Санкт-Петербург

www.yoga108.com

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

**НАЧНИ
ПРЯМО
СЕЙЧАС !**

КУРС ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ.

СТАРТ 17 СЕНТЯБРЯ 2006.

СПЕШИТЕ!

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