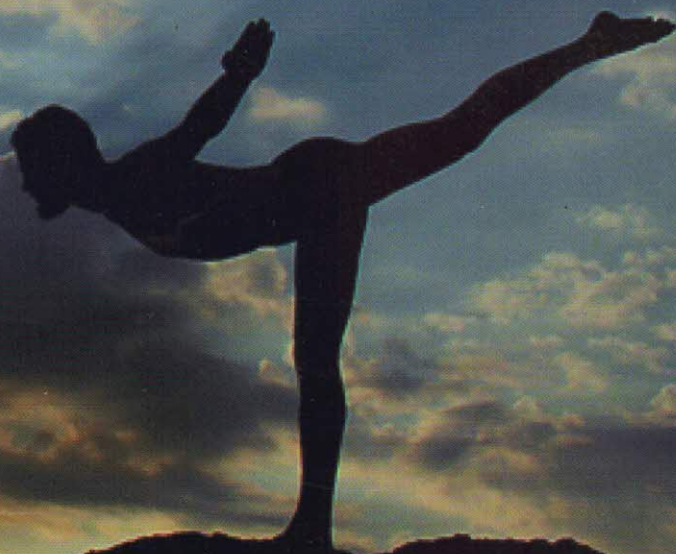




ЙОГА

№ 3 (15) 2006

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः



**ГЛУПЦЫ ПОЛАГАЮТ,
ЧТО НЕ СУЩЕСТВУЕТ НИЧЕГО
КРОМЕ ТЕЛА**

доктрина вибрации в кашмирском шиваизме
от Марка Дичковски

**НИКАКОЙ «ЖЕНСКОЙ» ЙОГИ НЕТ
СЧИТАЮТ САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ ЙОГИНИ**

Santoshā

школа хатха йоги



☉ Регулярные практические и теоретические занятия в группах разного уровня подготовки.

☉ Современный подход, классические традиции различных школ хатха йоги.

☉ Занятия в утренние и вечерние часы, в будние и выходные дни.

☉ Детская группа, йога с партнером, спецкурс по пранаяме.

☉ Сертифицированные инструктора, прошедшие обучение у известных отечественных и зарубежных учителей йоги, регулярно повышающие свою квалификацию.

☉ Регулярно проводим выездные тренинг-интенсивы и семинары известных мастеров йоги в Москве.

☉ Теоретический материал дается в рамках лекций и обширных дискуссий. Ступени классической йоги, строение человеческого организма (нади, чакры, прана и т.д.), методы очищения тела - шаткарма. Принципы здорового образа жизни, питания, и гармоничных отношений с внешним миром. Элементы йогатерапии: комплексное оздоровление тела, сознания, работа с природными энергиями.

☉ Учебные пособия, оборудование для практики.



ЙОГА

№ 3 (15) 2006

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

Ежеквартальный иллюстрированный журнал
№3 (15) 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**

Редактор **Ольга Любомирская**

Иностранные корреспонденты **Борис Сирченко (Нью-Йорк, США)**
Мария Николаева (Индия)
Яна Макбрайд (Австралия)

Верстка и дизайн **Юлия Мазо**
Цветокоррекция **Юлия Мазо**

Веб-мастер **Юлия Кравченко**

Корректурa **Татьяна Веретенова**
Михаил Константинов
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 ответственность за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях.

Напечатано в России.
Типография «Технология ЦД»

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

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-14741 от 25.02.2003

Тираж: 5000 экз.
Цена свободная

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

Главный редактор: editor@yogamagazine.ru
Для писем: letters@yogamagazine.ru
Распространение: subscribe@yogamagazine.ru
Рекламный отдел: reclama@yogamagazine.ru

фото и дизайн обложки — Дмитрий Коваль
модель — Леонид Гарценштейн

В оформлении журнала использованы фотографии Гималаев Татьяны Толочковой

© АНО Федерация Йоги

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

4 ДРЕВНИЙ ЯЗЫК БОГОВ И ПРОВИДЦЕВ
Гаури

ИСТОРИЯ ЙОГИ

7 ВОСПОМИНАНИЯ О ЕЛЕНЕ ФЕДОТОВОЙ
Анна Саприцкая

9 ВЕДИЧЕСКАЯ ЙОГА — ДРЕВНЕЙШАЯ ФОРМА ЙОГИ
Дэвид Фроули

СЛОВО МАСТЕРА

14 ЧИТТА ВРИТТИ НИРОДХАХ
Анатолий Зенченко

18 15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ: интервью с Татьяной Мирончук
Татьяна Веретенова

ЖЕНСКИЕ СТРАНИЦЫ

21 МУЖСКОЕ ДЕЛО
Орыся Сушко и Наталья Сандер

ЙОГА И ИСКУССТВО

28 ЙОГ
Рабиндранат Тагор

КОНЦЕПЦИИ

29 ДОКТРИНА ВИБРАЦИИ
Марк Дичковски
32 ВИЧАРА
Мария Николаева

ЙОГА И НАУКА

34 ДЫХАНИЕ В ХАТХА-ЙОГЕ
Александр Новиков и Ирина Головкова

РАССКАЗЫ ОБ УЧИТЕЛЯХ

43 РАКЕШ ПАНДЕЙ
Мария Николаева

44 БУДЬТЕ КАК ЗМЕЙ
Екатерина Попович

ДИЕТА ЙОГИ

62 РЕЦЕПТ ПАНИРА
Михаил Баранов

СОБЫТИЯ

47 III КОНФЕРЕНЦИЯ В КРЫМУ
О тенденциях. *Сергей Агапкин*
Симеиз/Конференция/Feedback. *Сергей Морозов*

50 РИТРИТ САТ НАМ РАСАЯН

МОЙ ПУТЬ В ЙОГУ

52 ПРОЯСНЕНИЕ ЙОГИ АЙЕНГАРА. Часть 2.
Татьяна Толочкова

ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

54 ПУТЕШЕСТВИЕ НА КАЙЛАШ
Юлия Эльберт

ПРАКТИКА

56 ПАДМАСАНА — ЦАРИЦА АСАН
Мария Воробьева

ЙОГА И АЮРВЕДА

60 АЮРВЕДА И ХАТХА-ЙОГА
Матхура Мандала даса (Михаил Мезенцев)

