



# ЙОГА

№ 4 (16) 2006

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः



## ШИРШАСАНА

СТОЙКА НА ГОЛОВЕ  
ИЛИ ДЛЯ ГОЛОВЫ?

### СВАМИ МУКТАНАНДА

СВЯЗЬ С УЧИТЕЛЕМ  
НЕ ИЗМЕРЯЕТСЯ ДЕНЬГАМИ  
ИЛИ ДАЖЕ ЗНАНИЯМИ.  
ЭТО ПОТОК  
ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ

### РАМПУРИ БАБА

ИДЕЯ О СУЩЕСТВОВАНИИ  
НЕКОЙ РЕЛИГИИ «ИНДУИЗМ»  
ПРИДУМАНА ЗАПАДНЫМИ  
ИМПЕРИАЛИСТАМИ

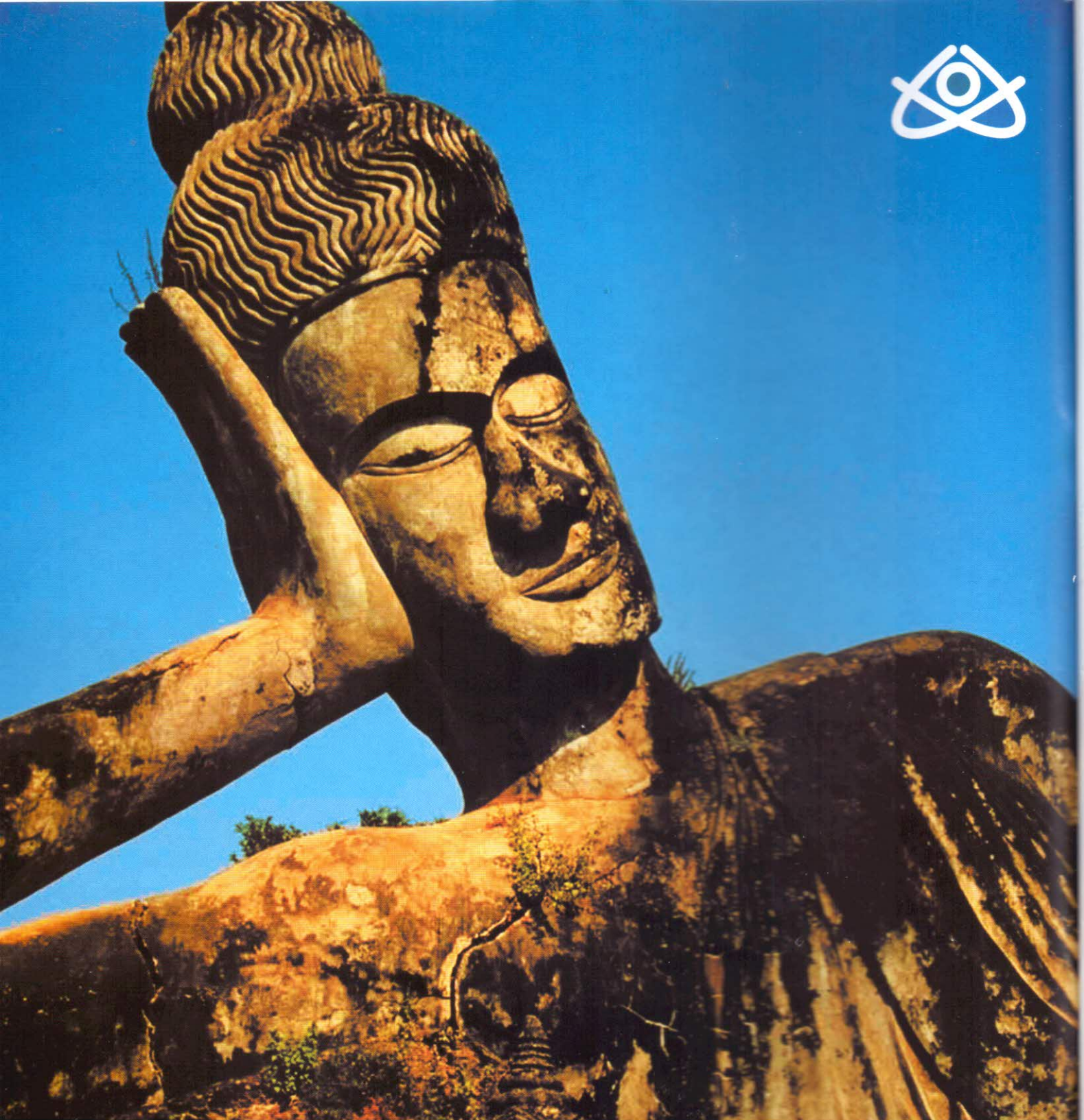
### СВАМИ АКХИЛЕШ

НА ВОСТОКЕ УЧЕНИК  
ГОДАМИ БЕГАЛ ЗА УЧИТЕЛЕМ,  
УГОВАРИВАЯ ВЗЯТЬ ЕГО В УЧЕНИКИ

## ХАТХА-ЙОГА ЗА ПРЕДЕЛАМИ АСАН

АНОНС К ИССЛЕДОВАНИЮ «ТИРУМАНДИРАМА»





## **ФЕДЕРАЦИЯ ЙОГИ**

ХАТХА ЙОГА, КУНДАЛИНИ ЙОГА

ТРАЙ ЙОГА, ДЕТСКАЯ ЙОГА

ЙОГА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ, ГОНГ МЕДИТАЦИЯ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

ОБУЧАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ ПО КУНДАЛИНИ И ХАТХА ЙОГЕ

Можайское шоссе, д. 2; тел. 728 4050

Б.Полянка, д.33/41; тел. 514 5045

[www.kundalini.ru](http://www.kundalini.ru)





Ежеквартальный иллюстрированный журнал  
№ 4 (16) 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**  
 Зав. отделом распространения **Ольга Любомирская**

Фотокорреспонденты **Мария Воробьева**  
**Дмитрий Коваль**  
 (www.simeizzim.net)

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

Верстка, дизайн и 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 ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях.

Напечатано в России.  
Типография «Технология ЦД»

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

Свидетельство о регистрации  
ПИ № 77-14741 от 25.02.2003

Тираж: 5000 экз.  
Цена свободная

Электронная версия журнала  
www.yogamagazine.ru

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

На обложке: Карувай Пон Пандуранга Свамигала  
Фотограф: Юлия Мазо

©АНО Федерация Йоги

## СОДЕРЖАНИЕ

### ИСТОРИЯ ЙОГИ

**6** ВЕДИЧЕСКАЯ ЙОГА И ТРИ ГУНЫ  
*Дэвид Фроули*

### ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

**8** БЕСЕДЫ С РАМПУРИ БАБОЙ  
*Тимофей Ракин, Илья Журавлев*

**11** АЛФАВИТ ДЕВАНАГАРИ И ЗВУКОВАЯ СИСТЕМА САНСКРИТА  
*Гаури*

### СЛОВО МАСТЕРА

**13** 15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ:  
Интервью с Гуруджи Шри Шайлендрой Шармой  
*Дмитрий Яццкий*

**15** ПОТОК ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ И ОТ УМА К УМУ  
Интервью со Свами Муктанандой  
*Ачаланатха*

### ЙОГА И НАУКА

**19** КРОВООБРАЩЕНИЕ И ЙОГА  
*Артём Фролов*

### ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

**22** МЫ ЕДЕМ, ЕДЕМ, ЕДЕМ...  
*Татьяна Толочкова*

**26** ЙОГА-ИНДУСТРИЯ:  
кама дхену сукшма шарира ча  
*Михаэль Джекель*

### ДИЕТА ЙОГИ

**28** НОВОГОДНИЕ РЕЦЕПТЫ  
*от Михаила Баранова*

### ЖЕНСКИЕ СТРАНИЦЫ

**32** МУЖСКОЕ ДЕЛО, часть 2  
*Орыся Сушко и Наталья Сандер*

### ЙОГА И АЮРВЕДА

**38** СИДДХА-МЕДИЦИНА: ЖИВАЯ ТРАДИЦИЯ  
*Юлия Мазо*

### ЙОГА И ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

**44** КУ НЬЁ: Искусство целительного прикосновения  
*Максим Громов*

**46** МЕДИТАЦИЯ, ДОВЕДЕННАЯ ДО АБСУРДА.  
Йога и фридайвинг. Интервью с Андреем Сидерским,  
Александром Дудовым и Леонидом Кутузовым.  
*Татьяна Веретенова*

**48** ИНТЕРВЬЮ С ВЛАДИМИРОМ МАЙКОВЫМ  
о пранаяме, холотропном дыхании и синестезии  
*Татьяна Веретенова*

### КОНЦЕПЦИИ

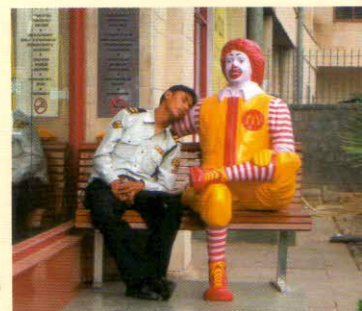
**50** ХАТХА-ЙОГА ЗА ПРЕДЕЛАМИ АСАН  
Пролог к кайя-садхане тамильских сиддхов,  
или анонс исследования «Тирумандирама»  
*Шанти Натхини*

### ПРАКТИКА

**52** ШИРШАСАНА – стойка НА голове или ДЛЯ головы?  
*Сергей Агапкин*

### МОЙ ПУТЬ В ЙОГУ

**57** СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ –  
ДЕЛО РУК САМИХ УТОПАЮЩИХ  
Интервью со Свами Акхилешем  
*Илья Журавлев*





Вот и пришла зима, засыпав поздним, но от этого не менее реальным снегом все наши несбывшиеся надежды на вечное лето. Так и в жизни каждого человека, цепляющегося за преходящее, рано или поздно, но с одинаковой неизбежностью наступает что-то вроде зимы, когда холодно и грустно, а ответом на поднятое в немом вопрошании к небу лицо будет ворох колючих снежинок, которым нет никакого дела до нас. Они просто не в курсе, что мы есть.

Но есть, есть где-то там, в невидимой высоте вечное сияние солнца, никогда не затемняемое пеленой облаков или снега. Добраться до него — мечта каждого, манящая и в то же время пугающая, ибо страх быть обожженным и ослепнуть иногда перевешивает желание согреться в его лучах и увидеть его пугающее великолепие...

Этот номер особенно богат встречами с выдающимися интересными людьми, с разных сторон соприкасающимися с йогой. И при внимательном сравнении мы увидим, что их мнения на многие темы совпадают. Рампури баба, Свами Акхилеш, доктор Моханрадж, Гуруджи Шри Шайлендра Шарма, Свами Муктананда и Сиддх Тирумалар — так много общего, что трудно поверить, что это сказали люди, никогда друг друга не видевшие и разделенные разными традициями, расстоянием и временем. Их объединяет только одно — Йога.

Безусловно, практика в рамках йоги (не важно, о каком направлении мы говорим) играет главенствующую роль. Без нее все разговоры на тему йоги не имеют смысла. Но иногда бывает полезно слегка притормозить и оглядеться, оценить себя как бы со стороны. И тут нам на помощь может прийти та или иная вещь, то или иное явление внешнего мира, слова того или другого человека, вроде бы никак ни с нами, ни с йогой не связанные.

Текст последнего романа Виктора Пелевина «Empire V», вызвавший, как и многие его предыдущие книги, громкие споры и скандалы, текст, на наш взгляд, малоинтересный и невразумительный, резко, радикальным образом отличается от последних двух страниц, которые имеют, как нам показалось, вполне йогическое звучание. Надеюсь, читатели мне простят выборочное цитирование нескольких строчек, очень точно отражающих вполне определенный взгляд. Эти строки могут как повергнуть в уныние, так и придать сил для дальнейшего пути. Выбор, как всегда, за Вами.

*Вершина Фудзи — совсем не то, что думаешь о ней в детстве.*

*Это не волшебный солнечный мир, где среди огромных стеблей травы сидят кузнечики и улыбаются улитки. На вершине Фудзи темно и холодно, одиноко и пустынно.*

*И это хорошо, ибо в пустоте и прохладе отдыхает душа, а тот, кому случается добраться до самого верха, невыносимо устает от дороги. И он уже не похож на начинавшего путь.*

*Приходят покой и ясность — но мы платим за это нашей наивной верой в чудо.*

*Когда-то звезды в небе казались мне другими мирами, к которым полетят корабли из Солнечного города. Теперь я знаю, что их острые точки — это дырочки в броне, закрывающей нас от океана безжалостного света.*

*И придет день, когда небо лопнет по швам, и свет, ярости которого мы даже не можем себе представить, ворвется в наш тихий дом и забудет нас навсегда.*

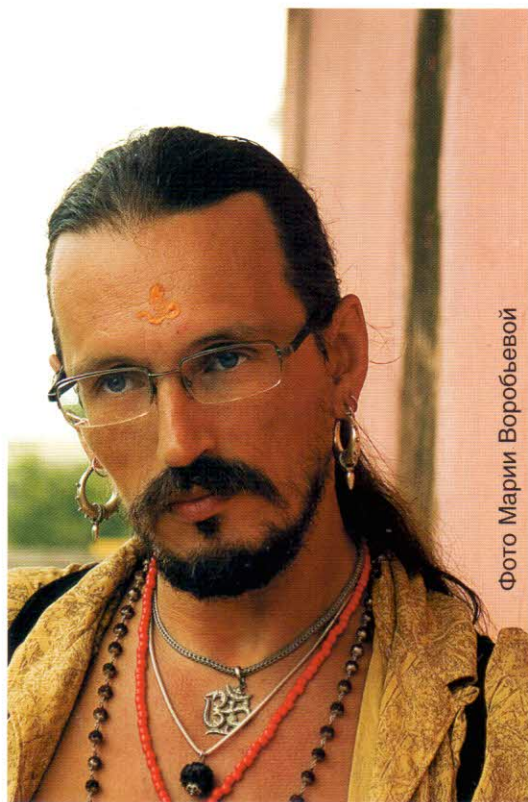


Фото Марии Воробьевой



# АШТАНГА ВИНЬЯСА ЙОГА

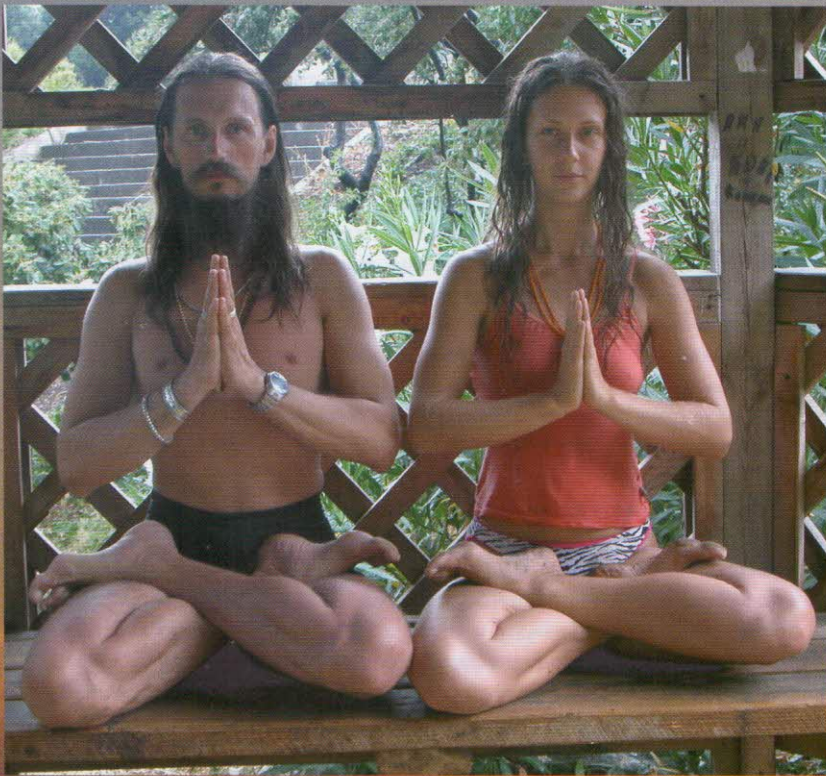
Практика, проверенная временем

**19-29 марта 2007, ГОА, ИНДИЯ**

**Михаил Константинов & Яна Макбрайд**  
(Москва) (Австралия)

Ведущий преподаватель Аштанга Йога Центра (Москва), Главный Редактор журнала "ЙОГА" обучался аштанга йоге у Лино Миеле (Италия) и Шри Кришна Паттабхи Джойса (Майсор, Индия)

Преподаватель из Австралии, обучалась аштанга йоге у Шешадри (Майсор, Индия), Граема Норсфилда, Грэга Купера и Мэтью Свинзэ (Австралия) и Шри Кришна Паттабхи Джойса (Майсор, Индия)



## ЕЖЕГОДНЫЙ СЕМИНАР по традиционной аштанга виньяса йоге

История возникновения и развития стиля, теоретические предпосылки эффективности, особенности практики. Постепенное вхождение в практику, вариации работы в свободном стиле. Методика освоения "step by step", виньяса как процесс соединения дыхания и движения. Проработка начальных дыхательных техник, подготовка к освоению бандх, работа с вниманием, точки концентрации. Мантры аштанга виньяса йоги. Варианты выполнения комплекса разного уровня сложности: от новичков до мастеров, практика 1 и 2 серии аштанга виньяса йоги. Аджасмент (коррекция выполнения, помощь в выполнении, выстраивание). Десять дней занятий, две тренировки в день.

Стоимость курса - 300 USD, чартер в Гоа - около 650 USD  
Индийская виза - 60 USD, трансфер из аэропорта - 20 USD  
Проживание: 12 USD в сутки, Вег. питание: 12 USD в сутки

**Красивейшая природа,  
пальмы и океан, солнце  
и чистый воздух, фильмы  
по йоге, экскурсии и пр.**

**Вылет из Москвы 17 марта, возвращение 01 апреля или позже**

**Телефоны для записи и оплаты: 8 - 926 - 204 - 0001**

**Для справок и информации: 755 - 06 - 53**

**E-mail: ritambhara@yandex.ru yanayoga@hotmail.com**



# Ведическая йога и три гуны

Д-р Дэвид Фроули  
(Пандит Вамадева Шастри)

Перевод:

ШАНТИ  
НАТХИНИ  
(МАРИЯ  
НИКОЛАЕВА)

## Ведические божества

В ведах представлен обширный пантеон божеств (*деватас*) на многих различных уровнях, часто называемых неисчислимыми или составляющими бесконечное множество. Точнее, всего насчитывается 3339 богов, число которых с очевидностью кратно трем. В одной из самых ранних попыток классифицировать ведических богов, предпринятой Шаунакой в «*Брихад-девате*», они сводятся к трем главным богам в трех мирах.

**Агни** — Огонь на Земле (*Притхиви*).

**Вайю** — Ветер в Атмосфере (*Антарикша*).

**Сурья** — Солнце на Небесах (*Дьяус*).

«*Риг-веда*» составлена так, что гимны Агни обычно открывают большинство из ее десяти книг, затем следуют гимны Вайю и Индре, а в заключение — гимны Солнцу. Тем не менее, эти три божества выступают тремя аспектами Единого Бога, или *Пуруши*, — верховного принципа сознания и высшей Самости, которая представляет собой чистый свет. Термин *дэва* для обозначения бога сам по себе переводится как «сияющий» и передает некую форму света. Он соотносится с термином *дьяус*, обозначающим небеса и относящимся к божественному или астрономическому свечению. Ведические божества представляют собой главные формы света (*джьоти*) во Вселенной.

В соответствии с принципом света, мы можем провести отождествление трех главных ведических божеств: *Агни* — с жаром, *Вайю* — с электрическим напряжением, а *Сурьи* — с чистым светом. Тем не менее, эти формы света представляют не просто соответствующие силы природы, но также и внутренний свет, или формы сознания. Они суть три аспекта *Пуруши*, или космической Личности, где каждый обладает особым психологическим смыслом: *Агни* (огонь) — как речь (*вак*), *Вайю* (ветер) — как дыхание (*прана*), *Сурья* (солнце) — как воспринимающий аспект ума (*буддхи*).

Ведические боги и ведическая йога следуют трехкратному закону проявления во Вселенной. Отсюда возникает закономерный вопрос: в какой мере этот закон соотносится с тремя *гунами* классической *санкхьи* и йоги?

## Три гуны

Всякий, кто изучал классическую йогу, хорошо осознает важность трех *гун* в йогической теории и практике. Однако немногим известны их ведические основания и более глубокое понимание, привносимое в них в ведическом контексте. В философии йоги, производной от системы *санкхьи*, все содержание Вселенной сводится к первичной субстанции, называемой *Пракрिति*, которая буквально означает исходную силу действия. Она не связана с субстанцией в физическом смысле, а представляет собой некую возможность, откуда возникают все формы материи, энергии и мышления. *Пракрिति* — это изначальное состояние чистой возможности, где зарождаются все вещи мира. *Пракрिति* есть скрытое состояние субстанции, подобно семени, заключающему в себе громадное дерево. Это первоматерия мира, проявлениями которой выступают материя, энергия и мышление. Можно сказать, что *Пракрिति* — это причинная или исконная форма всех субстанций, откуда исходят все тонкие и грубые формы. Она, будучи крайне тонкой, эфирной и трансцендентной, формирует основу пространства как первой материальной формы. *Пракрिति* сама по себе состоит из трех главных качеств: *саттвы*, *раджаса* и *тамаса*.

**Саттва** — это сила гармонии, равновесия, света и разума — высший духовный потенциал.

**Раджас** — это сила энергии, действия, изменения и движения — средний жизненный потенциал.

**Тамас** — это сила тьмы, косности формы и материальности — низший материальный потенциал.

Вероятно, для современного образа мысли простейший путь к пониманию *гун* состоит в представлении их как материи (*тамас*), энергии (*раджас*) и света (*саттва*) — главных факторов физического мира. В ведическом мировоззрении три *гуны* отражают три мира. Земля — это область *тамаса*, или тьмы, физической материи. Атмосфера в ведах считается *раджасом* как сфера действия и изменения. Он символизируется бурей как нагнетением молний, грома и ливня, но также отмечает проявление энергии, или тонкой материи, на всех уровнях. Небеса — это область гармонии и света, то есть *саттва*. Она отражает свет как вселенский принцип, который вы-



ступает причинной или изначальной формой грубых и тонких элементов или форм материи и энергии.

Вся Вселенная состоит из света, который движется в виде энергии и сгущается в виде материи. Три великих формы света — *Агни*, *Вайю* и *Сурья* — оживляют все три мира, словно душа внутри них. Первый из них — *Агни*, или Огонь на Земле. Огонь скрыт в наших телах, в растениях, в скалах и в самом ядре Земли. Второй из них — *Вайю*, или Молния в Атмосфере. Это сила ветра, который создает молнии, циркулируя в атмосфере. Третий из них — *Сурья*, или Солнце на Небесах. Солнце представляет собой космический свет звезд, пронизывающий необъятное пространство за пределами этого мира. Все три вида света взаимосвязаны. Можно сказать, что молния есть огонь в атмосфере, а солнце — огонь на небесах. Или же огонь есть солнце на земле, а молния представляет солнечное излучение в атмосфере. Или же молния на земле создает огонь, а на небесах зажигает солнце. Эти три света тоже соотносятся с тремя *гунами*.

**Агни** — тамасическая форма света, или огонь, скрытый во тьме.

**Вайю** — раджасическая форма света, или свет в активном и энергичном состоянии, выраженный в виде молнии или электрической силы.

**Сурья** — саттвическая форма света, свет как чистое озарение (*пракаша*).

Движение от *тамаса* к *саттве* — это перемещение с Земли на Небеса, которое состоит в извлечении света земного (*agni*) и поднятии его до небесного (*сурья*), для чего требуется пересечь атмосферу, используя ее силы (*вайю*).

## Трехкратный Пуруша

В ведическом представлении эти три формы света (*джьоти*) суть три формы *Пуруши*, или высшей Самости, которая тоже определяется в терминах света. В *ведах* свет тождественен сознанию, а не просто материальная сила. Три вида света также составляют три аспекта бытия. Проявленные формы света отражают невидимый божественный свет сознания, озаряющий все вещи, включая видимый свет и тьму. Три *гуны* и три мира существуют внутри нас, и их свет формирует виды нашего собственного сознания.

**Агни** — Земля — *тамас* — тело — речь (*вак*).

**Вайю** — Атмосфера — *раджас* — дыхание (*прана*).

**Сурья** — Небеса — *саттва* — ум (*манас*).

В данном смысле *саттва* как свет выступает также как ум; *раджас* как энергия — также как витальная сила; *тамас* как материя — также как телесное самовыражение, наиболее явное в виде речи.

**Саттва** — свет — ум.

**Раджас** — энергия — *прана*.

**Тамас** — материя — тело.

Три аспекта *Пуруши*, или принципа сознания, отражают три аспекта *Пракрити*, или принципа материи. Согласно *ведам*, знание о трех гунах связано не только с *Пракрити*, но и с *Пурушей*. *Гуны* суть не просто силы *Пракрити*, но они отражают также природу и присутствие *Пуруши*. В человеческом воплощении *Пуруша* трехкратен как речь (тело), дыхание и ум, подобно тому, как *Пракрити*, или мир, трехкратна как земля, атмосфера и небеса, или как материя, энергия и свет. *Агни* — это свет, или *Пуруша*, в области материи, или на земле. *Вайю* — это свет, или *Пуруша*, в области энергии атмосферы. *Сурья* — это свет, или *Пуруша*, в области сияния, или небес. В *ведах* *Пуруша*, в области сияния, или небес, принцип сознания, не ограничен воплощенными существами, а пронизывает все великие силы природы. Понимание световых форм гун помогает нам использовать знание гун для постижения не только *Пракрити*, но и *Пуруши*. Ведическая йога работает с тремя формами света, или тремя формами *Пуруши*, чтобы овладеть тремя формами *Пракрити* и преобразовать их.

**Агни** — физическое тело и внутренние органы — речь — **мантра-йога** — *тамас* — материя — пять грубых элементов.

**Вайю** — витальное тело и органы действия — дыхание — **прана-йога** — *раджас* — энергия — пять пран.

**Сурья** — ментальное тело и органы чувств — ум — **дхьяна-йога** — *саттва* — свет — пять тонких элементов.

*Агни* как сила речи есть средство очищения и контроля как физического тела и материи, так и управления *гуной*, или качеством, *тамаса*. При помощи *agni* мы можем управлять внутренними органами и грубыми элементами. Йога речи включает в себя рецитацию, пение, внутреннее повторение *мантры* и медитацию на смысле *мантры*. Так мы обретаем контроль над подсознательным умом.

*Вайю* как сила дыхания есть средство очищения и контроля как витального тела и области энергии, так и управления *гуной раджаса*. При помощи *вайю* мы можем управлять своими органами действия и пятью *пранами* (пятью действиями). Йога дыхания равнозначна *пранаяме*, посредством которой мы обретаем контроль над эмоциями.

*Сурья* как сила мысли есть средство очищения и контроля как над ментальным телом и областью света, так и управления *гуной саттвы*. При помощи *сурьи* мы можем управлять органами чувств и тонкими элементами. Йога ума — это медитация. Таким образом, мы обретаем контроль над радиональным мышлением и направляем его на познание высшей Самости.

Данные сведения должны наделять вас чувством обширности ведической йоги и дать представление о том, в какой мере более поздние традиции опирались на эти прозрения, даже используя по видимости совершенно иные формы выражения.

Получить больше информации о готовящихся к публикации статьях и книгах Дэвида Фроули на русском языке, а также полный набор материалов по Заочным Курсам по Аюрведической Медицине, Йоге и Аюрведе и Ведической Астрологии Провидцев вы можете в интернете на русскоязычном сайте Сергея Кушпеля:

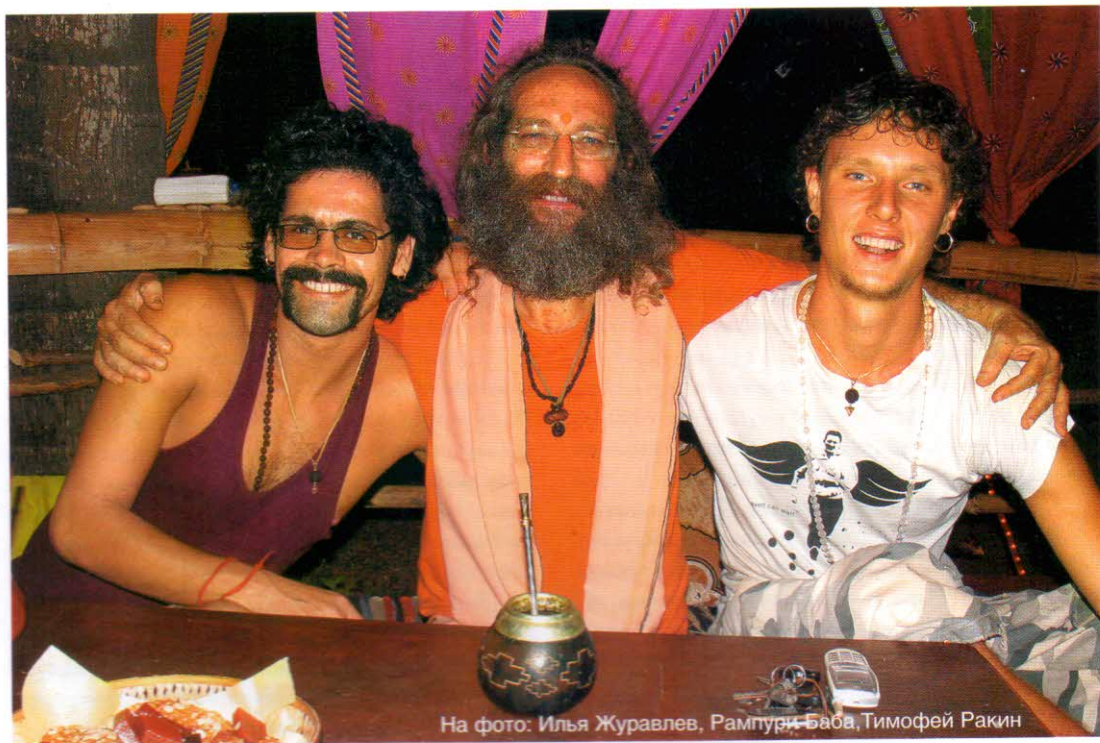
[www.vedic-ruegen.de](http://www.vedic-ruegen.de)





# БЕСЕДЫ с Рампури Бабой

Предлагаем вашему вниманию фрагменты из бесед с интересным учителем — Рампури Бабой. Американец по происхождению, в 1968 году он впервые попал в Индию с целью духовных поисков. В 1970-м встретил своего Гуру, Хари Пури Бабу, и получил посвящение в духовный орден Джуна Акхара — одно из знаменитых сообществ бродячих аскетов-садху или баба («отец», ударение на последнем слоге), как их часто уважительно называют в Индии. Большую часть своей жизни он провел в Индии, глубоко погрузившись в ее устные традиции и тайный мир йогов и аскетов. Недавно на русском языке вышла его книга «Биография голубоглазого йогина» (Москва, изд-во Гаятри, 2006) — увлекательное и откровенное произведение, приоткрывающее завесу над суровым миром садху — своеобразным духовным «государством в государстве», измерением, где многие традиции не меняются веками, если не сказать, тысячелетиями. В 1984 он стал одним из совета старейшин Джуна Акхары, одним из немногих «белых», признанных индийскими духовными авторитетами. Мы встретились с ним на юге Индии, в Гоа, небольшом штате, который знаком большинству как пляжный курорт, но в сакральной географии Индии у него другое значение — Гоа и соседней Махараштре покровительствуют Даттатрейя (Божество, объединяющее в себе силу Брахмы, Вишну и Шивы, учитель йогов и агхори) и его ученик Параширама, один из бессмертных, грозный воин, ставший впоследствии йогом, упомянутый еще в древних эпосах Махабхарата и Рамаяна. Несколько теплых вечеров мы провели в беседах об индийской духовной культуре, великих учителях, экстремальных аскетах и многом другом...



На фото: Илья Журавлев, Рампури Баба, Тимофей Ракин



**Вопрос:** Известные духовные ордена саньясинов («отреченных») Сарасвати, Гири, Пури и другие были основаны известным учителем Шанкарачарьей. Существуют разные датировки жизни Шанкарачарьи и разные версии его миссии; одни взгляды представлены западными востоковедами, классифицирующими его как основателя Адвайта Веданты, религиозно-философского учения, как описано в энциклопедиях, отрицающего ритуальности и поклонение разным формам Божеств, кроме безличного Абсолюта. С другой стороны, глядя в индийские источники, мы видим, что Шанкарачарья поклонялся Шиве, практиковал шактистскую тантрическую традицию Шри Видья, написал проникновенный гимн о Кришна бхакти... Садху вашего ордена поклоняются Даттатрею...

**Рампури Баба:** Я вам расскажу, в чем здесь дело. В 1972 году я встретил в Индии голландского профессора Фритца Столла, замечательного востоковеда, образованного в области ведической религии, ритуалов, санскритской грамматики, философии. Он предложил мне посетить кафедру восточных исследований в университете Беркли, в США, которую он возглавлял. К тому времени я уже получил посвящение в орден Пури и жил в Индии пять лет, бродил вместе с баба, свободно говорил на хинди, учил санскрит. Мне тогда было 24 года, и я посмотрел свои запасы денег — у меня в сумке было только несколько пайсов — не хватало даже на чай. И я стал думать: вот я повзрослею и что я буду делать, как зарабатывать? Сейчас бы я мог стать тем, кого на Западе называют йога-тичер, но в те годы, если бы вы утверждали, что массы обычных людей будут практиковать йогу, вас бы забрали в психушку. Тогда на Западе считалось, что йога — это для сумасшедших людей, хиппи, принимающих психоделики и т.п. И я подумал: может быть, мне стать профессором востоковедения? И я решил вернуться в Штаты. Я пришел к профессору Столлу и сказал: «Я уже старею, мне 24, я задумался о своем будущем». Он сказал, что я могу посещать любой его курс бесплатно, участвовать в его диссертации. Это было очень интересно для меня, так как все знания, которые я обрел в Индии, передавались традиционно из уст в уста, и у меня не было в голове систематизации, что я изучаю. Я знал мантры, мог рассказывать традиционные истории, знал, как сделать дхуни (ритуальный очаг). В Индии не было классов, лекций, там я получал наставления пандита и потом рассказывал ему выученное, я должен был учить все наизусть, это были те же самые слова, что произносились тысячи лет назад где-нибудь в Варанаси, мне не надо было размышлять. И в Беркли я был поражен системностью изложения знаний — вот библиотека, вот один курс, второй, вот профессора-эксперты. Цельный год я учился по 18 часов в день, я думал: вот теперь я имею реальные инструменты для Индии. Теперь у меня есть вся информация, я знаю исторический

контекст, об арийском вторжении и т.п. И через год я вернулся, готовый покорять Индию. И я оказался подобен локомотиву, который врезался в кирпичную стену. Я вернулся к своим баба, к своему Гуру и рассказал об арийском вторжении и исторической перспективе. Они спросили: кто тебе рассказал такие странные истории? Все мои инструменты не работали. Я понял, что существуют два типа знания: местное, индийское знание и академическое знание об Индии, возникшее за ее пределами. И они существуют параллельно, но никогда не пересекаются.

Та же история с Шанкарачарьей. Когда я писал свою книгу, у меня был выбор, какую дату деятельности Шанкары поставить: 780 г., как в академических книгах, или 500 лет до н.э., как это считается в индийской традиции. Как возникла такая дата? Во-первых, есть текст «Шанкара Дигвиджая» — «Великая победа в четырех направлениях». В этом тексте дается полная информация о карте неба того времени, по положению планет можно определить датировку. Во-вторых, существуют записи линий преемственности в матхах — главных монастырях этой линии. Один из самых важных — Шрингери матх на Юге Индии, это домашний матх Шанкары, где существует непрерывная линия передачи, истоки которой около 700 лет до н.э. Все датировки записаны, потому что существуют рукописи подношений храму, кто, когда пожертвовал деньги и имя маханты (главы) монастыря. До сих пор эта традиция жива — делать подобные записи. Так же датируют и события времен Будды и т.п.

Вообще, идея «индуизма» или «буддизма» — не более 100 лет отроду. Идея о существовании некоей религии «индуизм» создана западными империалистами из желания описать мир согласно своей системе ценностей. Невозможно оценить древний мир с точки зрения современного. Если вы заглянете на пару сотен лет назад, эти границы между буддизмом и индуизмом исчезают. Остается понятие Дхарма, духовное учение. Если вы посмотрите на Тибет с его тантрическими ламами, йогами, то они гораздо ближе к индийским нага баба, чем, например, к монахам Шри Ланки или Тайланда.

## ИДЕЯ О СУЩЕСТВОВАНИИ НЕКОЕЙ РЕЛИГИИ «ИНДУИЗМ» СОЗДАНА ЗАПАДНЫМИ ИМПЕРИАЛИСТАМИ ИЗ ЖЕЛАНИЯ ОПИСАТЬ МИР СОГЛАСНО СВОЕЙ СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ

**Вопрос:** У тибетцев есть йоги — нагпа, которые носят серьги, длинные волосы, также поклоняются Махакале. В Непале я видел тибетского баба с дредами, который жил в ашраме Горакхнатха, и на вопрос ответил, что «разницы нет — это Гуру Ринпоче».

**Рампури Баба:** Я скажу тебе, почему. В ордене Джуна Акхара есть 52 линии. 16 линий Пури, 14 Гири, еще 13 Гири, это сорок три линии, 4 Бхарати, 4 Сарасвати, это пятьдесят одна, а пятьдесят вторая



линия называется Лама. Существовал учитель по имени Камал баба, который жил на территории современного Пакистана, в районе Пешавара, рядом с афганской границей. Эту местность еще называли Уддияна. Камал баба посетил Тибет, и у него там были ученики. Там его называли Гуру Ринпоче или Падмасамбхава, а его линию — Лама. И внутри нашей Акхары признают тибетских лам из линии Падмасамбхавы, Гуру Ринпоче. Может, многие тибетцы об этом не знают, потому что в Тибете Падмасамбхава просто проявился, но для нас он был одним из баба, который ушел в Тибет. Он даже изображается с тришулом (трезубец) как садху. Много лет назад я посещал Ладакх вместе со своим близким другом Бир Гири баба, с которым вместе я руководил ашрамом в Харидваре, это был большой человек с большой джатой (дредлоками). Везде, где мы появлялись, местные звали его Гуру-лама. Так что многие академические книги, тщательно проводящие разделение, написаны мыслителями, не имеющими контакта с живым положением вещей.

Несколько лет назад я беседовал с Дэвидом Фроули на тему арийского вторжения, и я ему сказал, что нужно не доказывать ошибочность этой теории, как он делает, а показать, что попытка влезть с подобной теорией в историю Индии в принципе абсурдна. Покажите мне хотя бы одно традиционное сообщество в Индии, которое придерживалось бы такого взгляда, хотя бы небольшой отголосок этой теории хоть в какой-то традиции... Но нет ничего подобного.

Беседовали  
ТИМОФЕЙ РАКИН  
и ИЛЬЯ ЖУРАВЛЕВ.  
27 ноября 2006,  
Free Flow Yoga Center,  
Арамболь, Гоа, Индия

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ

**Вопрос:** То есть история создавалась в последние 150 лет, во время захвата Индии. Даже имя Индия создано британцами, в Махабхарате есть название Бхарата Варша.

**Рампури Баба:** Да, это делалось для большего контроля захваченной страны и ее культуры, для попытки унифицировать. Люди из империй любят все упорядочивать — один Бог, одна священная книга... «Мой Бог истинный, значит ваш Бог — фальшивый. Переходите в мою религию». Так что такие книги интересны для людей, которые не знают реального положения вещей.

**Вопрос:** То есть, вы все таки думаете, что Шанкарачарья жил так много лет назад?

**Рампури Баба:** Это не вопрос моего персонального мнения. Я говорю то, что передается в моей традиции. Жил ли он столько лет назад, или столько, жил ли он одновременно с Христом... Кто знает, и кого реально это волнует? Он реорганизовал традицию, но не был ее основателем.

**Вопрос:** То есть традиция нага баба была и до него?

**Рампури Баба:** Конечно, задолго до него. Я написал в своей книге о нашем главном Гуру — Даттатрею. Даттатрея жил в Трета югу. Вы хотите знать, когда точно он жил? Он был современником Парашурамы, они много раз встречались. Нага баба — ученики Гуру Даттатреи.

## 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



# Алфавит деванагари и звуковая система санскрита

Время от времени приходится слышать, как люди обсуждают, насколько опасно неправильное произношение мантр на санскрите. Мол, откуда нам знать, как произносить правильно? А ошибемся — божество нас строго накажет. И следует вывод, что лучше вообще не связываться с мантрами. К сожалению, я ни разу не слышала, чтобы такие дискуссии переходили в разбор того, какие же звуки используются в санскрите, каковы особенности произношения. А ведь можно взять учебник санскрита, аудио-записи и разобраться, ведь на самом деле произношение не такое уж сложное. По моим наблюдениям, русскоговорящему человеку проще научиться правильно произносить санскритские звуки, чем, к примеру, англичанину или французу. Так что если вас интересует мантра-йога, то стоит познакомиться с фонетикой санскрита.

Другая категория людей, которым может пригодиться знание санскритского произношения, — это те, кто собирается изучать йогу в Индии. Чем скорее вы научитесь произносить названия санскритских терминов так, чтобы преподаватель-индиец вас понял, тем скорее вы сможете задавать вопросы, тем легче пойдет обучение.

Ну а те, кто планирует серьезно взяться за изучение санскрита, тем более должны начать с алфавита.

## Алфавит деванагари

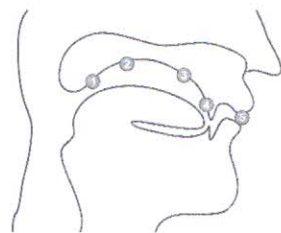
Наиболее употребимым алфавитом для записи санскритских текстов является деванагари. Этот алфавит используется также в некоторых современных индийских языках: например, в хинди (наиболее распространен на севере Индии), в маратхи (язык штата Махараштра).

Деванагари — это так называемое «слоговое письмо», то есть каждый символ согласного представляет собой целый слог: «согласный+а».

Запись идет слева направо. Различий между заглавными и строчными буквами нет. Большинство букв имеют сверху горизонтальную черту. При записи целого слова эта черта чаще всего проводится непрерывно, объединяя все буквы слова. Но написание некоторых букв таково, что эта горизонтальная черта прерывается над самой буквой.

## Согласные

заднеязычные	क ख ग घ ङ	ка кха га гха ङа	произнесение «к», «г», «т», «д», «п», «б» сходно с произнесением соответствующих звуков в русском языке;
палатальные	च छ ज झ ञ	ча чха джа джха ञа	«ч» похож на русский «ч» в слове «чашка»; «дж» произносится слитно;
церебральные	ट ठ ड ढ ण	та тха да дха णа	церебральные «т» и «д» напоминают английские «t» и «d»;
зубные	त थ द ध न	та тха да дха на	носовой «н» похож на звук «нг» в английских окончаниях -ing;
губные	प फ ब भ म	па пха ба бха ма	«п» похож на мягкий «нь»; церебральный «н» напоминает «р»; санскритские «н» и «м» произносятся как соответствующие русские звуки;
полугласные	य र ल ऌ व	йа ра ла ва	слог «йа» звучит как русский «я»;
шипящие	श ष स ह	ша ша са	«р» — как русский «р»; «л» — как немецкий «l»;
придыхательный	ह	ха	«ш» и «с» произносятся как русские звуки; «х» похож на английский «h».



На схеме показано, какие отделы полости рта участвуют в произношении различных групп согласных:

1. заднеязычные;
2. палатальные;
3. церебральные;
4. зубные;
5. губные.



### Другие символы

К другим символам, используемым в санскрите, относятся: *вирама*, *анусвара* и *чандрабинду*, а также *висарга*.

**Вирама** — « $\_$ » ставится рядом с символом согласного. Указывает на то, что символ должен читаться как отдельная согласная, а не как слог с коротким «а». Т.е. «क $\_$ » читается «ка», а «क $\_$ » читается «к»; «म $\_$ » читается «ма», а «म $\_$ » читается «м». «म्» — очень часто встречающееся окончание слов.

Для обозначения носового призвучья после гласного, который появляется, когда слово заканчивается на «м», используют символ **анусвара** — « $\_$ ». Например, «नं $\_$ » — «нам», «रं $\_$ » — «рам».

**Чандрабинду** — « $\circ$ » — встречается гораздо реже, чем анусвара. Чандрабинду означает носовой гласный: «वँ $\_$ » — «вāм».

Символ **висарга** « $\_$ » (« $\_$ ») — придыхательный звук «х», возникающий в некоторых случаях в конце слова в предложениях. Если слово, заканчивающееся на висаргу, стоит в середине предложения, то этот символ читается как легкий «х», а в конце предложения — как «ха».

«वः» произносится как «вах» или «ваха»; «मः» — «мах» или «маха».

### Знаки препинания

В качестве знаков препинания в санскрите используются:

«|» — данда — ставится в конце предложения вместо точки или в конце стихотворной строки;

«||» — двойная данда — ставится в конце строфы стихотворного текста.

Другие знаки препинания в санскрите не используются.

В придыхательных слогах: «кха», «гха», «чха», «джха» и так далее — «х» слышится очень слабо. Попробуйте поместить раскрытую ладонь перед лицом, в 5-7 см. от губ, и произнесите «ка», а потом «кха». Разница в произношении должна быть такая, чтобы когда Вы произносите «ка» выдох не чувствовался на ладони, а при произношении «кха» было ощутимо легкое движение воздуха.

### Гласные в начале слова

Гласные пишут по-разному, в зависимости от того, стоит буква в начале слова или же в середине, в составе слога.

В начале слова гласные записывают в полной форме.

Гласные «а», «и», «у», «р», «л» произносятся коротко; «ā», «ī», «ū», «ṛ», «ḷ» — долгие звуки;

अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ लृ लृ  
а ā и ī у ū ṛ ṛ ḷ ḷ

Звуки «аи» и «ау» — дифтонги, «е» произносится как русский «э».

ए ऐ ओ औ  
е аи о ау

Гласный «р» — что-то среднее между «ры» и «ри», звучит похоже на «р» в слове «мудрствовать». Аналогично гласный «л» — что-то среднее между «лы» и «ли». «ṛ» и «ḷ» встречаются в словах очень редко, «ḷ» вообще практически не встречается.

### Гласные в составе слога

Если гласный входит в состав слога, то на письме он отображается значком, дополняющим символ согласного. Этот дополнительный значок может стоять после значка, отображающего согласный, до него, выше или ниже. В любом случае, при чтении произносится сначала согласный, а потом гласный.

Для обозначения слогов с кратким «а» дополнительные символы не требуются, так как буквы алфавита деванагари — это уже слоги с коротким «а».

क का कि की कु कू कृ कृ कृ कृ  
ка kā ки kī ку kū кр kṛ кл kḷ

के कै को कौ  
ке kai ко kau

Здесь показано образование слогов с разными гласными на примере символа «ка». Чтобы записать слог с другим согласным, необходимо подставить его символ вместо выделенного серым символа «ка».

### Давайте же попробуем читать!

Начнем с простых примеров, без использования дополнительных символов гласных.

Чтобы прочесть слово «है», достаточно таблицы согласных. «है» — «ха», «ठै» — «тха», «टै» похож на английский звук «t» и легкий придыхательный «х». Та самая хатха, которая хатха-йога.

Второй пример — «आसन» состоит из простых элементов «आ», «स» и «न» — это долгий «ā», «са» и «на». Ну вот, прочитали на санскрите слово «асана».

Усложним задачу, добавим к слогам другие гласные.

«योग» — состоит из элементов «य» («йа»), «ो» (символ, благодаря которому предыдущий «йа» становится «йо») и «ग» («га»). Итак, «йога».

Должна вас разочаровать: слова «йог» в санскрите нет. То есть совсем нет, это русская придумка. Человека, практикующего йогу, называют «йогин» или «йогī», с долгим «и».

Пример еще сложнее — добавим вираму. Слово «प्राणायाम» состоит из символов «प» («па»), вирамы « $\_$ », которая превращает предыдущий «па» в «п», «र» («ра»), «I» (дополнительный к «ра» символ, означающий долгий «ā» — получили «pā»), «ण» (церебральный «на»), «I» (в слове «7а» заменили короткий «а» на долгий «ā»), «य» («йа»), «I» (снова долгий «ā» — получили «йā»), «म» («ма»). Уф! Устали, сходили на кухню, налили себе чайку. Итак, «prāṇāyāma», пранаяма. Ну что? Мы уже почти свободно читаем на санскрите!

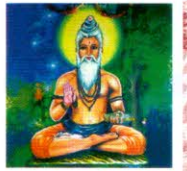
На досуге можете попробовать самостоятельно прочитать следующие йогические термины: यम, नियम, धारणा, ध्यान, समाधि, и названия асан: ताडासन, कपोतासन, धनुरासन, पद्मासन, गोमुखासन, शवासन.

Желаю успехов!



Текст: ГАУРИ  
gauri@hello-online.ru





# 15 ВОПРОСОВ О ГЛАВНОМ

## Интервью с Гуруджи ШРИ ШАЙЛЕНДРОЙ ШАРМОЙ

**Йога — это то, что дано свыше, или это придумали люди?**

Первым, кто дал нам учение, был господь Шива. После него пришли натха-йоги, но первым был именно он.

**Йога для Вас это цель или средство? Если это цель, то какое определение у этой цели? Если это средство, то для чего?**

Йога сама по себе есть процесс, который позволяет достичь того, чего хочешь. А основная цель йоги — это постигнуть суть времени, разгадать загадку жизни и смерти. А также достигнуть самадхи, путь к которому очень сложен. Ваш ум в тупике. Понимаете ли, вначале вы используете только 2% своего ума, но благодаря практике йоги — я не имею в виду асаны — вы достигаете 100%. И тогда вы сможете постигнуть мистерию жизни и смерти, кто есть создатель и что есть создатель. Вот в чем состоит цель йоги.

**Практика йоги указывает нам путь к достижению этой цели?**

Да. Но, видите ли, пока уровень концентрации вашего ума недостаточен, как вы сможете ее увидеть?

**Тогда для кого эта цель?**

Она не для всех. Если человек хочет достичь ее, он придет и начнет практиковать йогу. Она не для обычных людей.

Что бы вы ни делали, вы делаете это при помощи своего ума. Вы можете направить свой ум на достижение духовной цели, можете направить его на достижение цели материальной, либо на то и другое вместе. И если вы хотите достигнуть духовной цели, познать истинную природу своего ума — только тогда вы придете и спросите о йоге.

**Таким образом, состояние ума — это то, что в первую очередь следует...**

...развивать? Да! Если вы занимаетесь политикой или бизнесом, вы делаете это, используя свой ум. Ум — это источник любой деятельности.

**Как Вы относитесь к Традиции, первоисточникам? Все ли, то что там написано, верно до сих пор, или же что-то нуждается в пересмотре, должно быть изменено?**

Нет надобности что-либо менять. Цивилизации приходят и уходят, религии приходят и уходят. Но одно для человеческого существа остается неизменным: человек рождается, проживает жизнь и умирает. И так будет всегда. Никто не знает, что ждет нас после смерти. И только йога может дать ответ на этот вопрос. Вот почему традицию не нужно менять, так как именно она может дать ответ.

**Связываете ли Вы йогу с какой-то религией или это для Вас технология?**

Йога — выше религии. Следует ли вы христианской традиции, исповедуете ислам, буддист ли вы или хин-





ду — вами движет ваш ум. Прежде всего, вы человек, а христианин вы или хинду — это все уже после.

### **Есть ли в йоге Бог для Вас?**

Безусловно, это Шива.

### **Как соотносятся физический и духовный аспект практики?**

Душа (дух) находится внутри тела, поэтому, безусловно, они связаны. Все, что вы делаете со своим телом, обязательно скажется на душе. Практикуя йогу, вы начинаете осознавать дух внутри своего тела, и с этого момента начинается ваше духовное развитие.

Попробую объяснить проще. В вашем теле заключен дух, вы знали об этом? Дух связан с дыханием. Если дыхание остановится, вы умрете. Дыхание внутри вас, и тело и душа связаны посредством дыхания. И если вы начнете практиковать правильно, тем самым вы будете совершенствовать собственный дух.

### **Йога и наука, йога и медицина. Следует ли их интегрировать и есть ли взаимосвязь?**

Безусловно, все это связано. Я вам только что сказал, что чем бы вы ни занимались, это все есть деятельность ума. Если вы занимаетесь наукой или создаете лекарственные препараты, в основе этих процессов лежит ум. А йога — это единственный способ развить свой ум. Вот почему и наука, и медицина, и йога — все они связаны между собой.

**ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ПРАКТИКОВАТЬ ЙОГУ, ВЫ СОВЕРШЕНСТВУЕТЕСЬ, И ВСЕ ВОКРУГ ВАС ТАКЖЕ НАЧИНАЕТ МЕНЯТЬСЯ К ЛУЧШЕМУ.**

### **Как меняются в социуме проявления человека, который начинает практиковать йогу?**

С человеком, начавшим практиковать йогу, начинают происходить изменения — он становится лучше. Например, если человек, имеющий детей, начал практиковать йогу, как отец он становится лучше, а это послужит причиной к тому, что его сын также начнет меняться к лучшему. Если вы начинаете практиковать йогу, вы совершенствуетесь, и все вокруг вас также меняется к лучшему.

### **Как Вы можете прокомментировать факт, описанный в древних источниках, что раکشасы практиковали йогу для достижения огромной силы, которую затем использовали против богов и людей?**

Они практиковали определенные мистические вещи, возможно, некоторые мантры, но это была не йога.

### **Йога и деньги. Что можно сказать по этому поводу?**

Изначальная йогическая традиция никогда не была коммерческой. Это еще одно различие между инструктором йоги и гуру. Инструктор — это не гуру.

### **Кого Вы считаете главным, основным своим учителем в йоге? Кто дал Вам импульс к занятиям йогой?**

Я считаю, что после Шивы, основными учителями в натха-традиции в целом являются Горакханатх и Матсьендранатх... и конечно же, господин Кришна. Они были великими учителями.

Моим гуру был Шри Сатьячаран Лахири Махасаи. Сейчас его нет в живых, он умер в 1987 году. Он был преемником своего отца Шри Тинкауди Лахири Махасаи, а тот был преемником Бабаджи Махараджа, который, как принято считать, бессмертен.

### **Какие книги Вы рекомендуете своим ученикам? Назовите 3 — 4 книги.**

Ну, во-первых, это Бхагаватгита, комментарии к которой Вы можете найти на моем вебсайте. А также Йога Сутры Патанджали и прочие сутры. К ним я также написал комментарии, ознакомиться с которыми вы можете на сайте. Помимо этого я рекомендую читать такие книги, как Хатха-Йога Прадипика, Гхеранда Самхита. Любои, кто интересуется йогой, должен прочесть их.

### **Какие качества характера человека несовместимы с практикой йоги?**

На мой взгляд, любой человек, практикующий йогу, — это хороший человек. Плохой человек никогда не почувствует вдохновения практиковать йогу.

### **Хороший преподаватель йоги, какой он?**

Не могу сказать, что видел много преподавателей йоги, поэтому затрудняюсь ответить на этот вопрос. Я знаком лишь с несколькими гуру. Поэтому о чертах гуру я могу рассказать, но не о преподавателях йоги. Гуру должен преподавать и сам практиковать то, что преподает. То есть он сам должен следовать учению и практиковать его. Только такой человек может быть гуру. Ну и, безусловно, он должен принадлежать к традиции. Парампара — это самое главное.

### **Что стимулирует Вас продолжать ежедневную практику?**

Две вещи: достичь цели и найти ответы на определенные вопросы. Только это вдохновляет меня на практику.

Беседовал: ДМИТРИЙ ЯИЦКИЙ  
Перевод: ЮЛИЯ МАЗО  
Фото: Сергей Агапкин



# ПОТОК

## от сердца к сердцу и от ума к уму...

Интервью со Свами Муктанандой

В октябре 2006 в Россию приезжал Свами Муктананда Брахмачари из Шри-янтра Мандира (Мадхья Прадеш, Индия, [www.mahamerugyantra.org](http://www.mahamerugyantra.org)). Он практикует в традиции Шри-видья и большую часть своего времени проводит в Гималаях или в джунглях Индии. Познания его обширны, в активе несколько сот реализованных мантр. Он неплохо говорит по-русски, так как в детстве несколько лет прожил с родителями в Москве. Теперь в Россию Свами-джи приехал по указанию своего Гуру, чтобы помочь тем, кто хотел бы практиковать йогу, но не имеет возможности выехать к мастерам на обучение непосредственно в Индию. Семинары-встречи прошли в Тюмени, в Ростове-на-Дону и в Москве. Свами-джи с интересом ознакомился с последними номерами нашего журнала и согласился ответить на несколько вопросов, которые задал АЧАЛАНАТХА (СЕРГЕЙ БАБКИН).

**Ачаланатха (А):** В каком возрасте Вы начали практиковать йогу и какая это была йога?

**Свами Муктананда (СМ):** Практиковать я начал, когда был маленьким мальчиком, под руководством Гуру. Он был моим Гуру еще в прошлой жизни, и он узнал меня в этом рождении. Когда он приходил к нам в дом, обычно делали киртан — это бхава-садхана. Гуру меня очень любил и часто брал к себе на колени. А когда мне стало одиннадцать-двенадцать лет, я начал заниматься асанами. Но основной практикой оставался киртан, которого было очень много в тот период моей жизни. В основном это была Маха-мантра.

**А:** Иногда говорят, что Маха-мантра — это не совсем мантра, она построена по иной структуре, что это, скорее, просто воспевание имен, как киртан. Так ли это?

**СМ:** Ну, это тоже своего рода мантра, только из разряда общедоступных. Мантру, которую вам дает Гуру, нельзя никому сообщать, а Маха-мантра известна всем и может практиковаться всеми и всегда. Существует еще несколько таких общих мантр. Но практика их тоже приносит свои плоды и дает эффект.

Процесс передачи мантры — это тонкий процесс. Как-то раз я дал одному человеку книгу, в которой были различные мантры (таких книг достаточно много издается в Индии), а мой Гуру сказал мне: «Не надо было этого делать». «Но почему же, Гуруджи? Ведь это книга, и в ней все уже открыто написано». — «А вот не надо. Это же ты дал эту книгу и сопроводил ее своей силой». С тех пор, когда я даю кому-нибудь книгу, то я четко говорю: «Вот делай это и это». И оно будет работать, а остальное не будет... Это ответственность...

**А:** А что же было дальше? После того, как Вы в юном возрасте практиковали асаны и киртан? Как Вы пришли к Шри Видье?

**СМ:** А потом некоторое время я ничего не практиковал. Был обычным человеком: Учился, занимался бизнесом. И достаточно успешно занимался. Однажды один Свами показал мне интересный метод лечения. Я очень заинтересовался и попросил его научить меня. Он провел инициацию, через некоторое время еще одну. К третьей инициации я окончательно осознал, что я изменился. В этот момент я решил свернуть свои бизнес-активности и стать Свами. Закрытие бизнеса заняло несколько месяцев, после чего я отправился в Ришикеш, а потом в Таракешвар. Таракешвар — это мощное место Силы, место где практикуют многие садху. И я практиковал там несколько месяцев. В то время я совершал одну практику, но делал ее с ошибками. И был один садху, который был мне как отец и духовный наставник, заботился обо мне, защищал. Но я чувствовал, что должен уехать и найти своего Гуру, и я отправился в почти трехмесячное странствие, в котором нашел Свами Шукдевананду. Это известный Гуру в традиции Шри Видья. И тогда все случилось очень интересно. Гуруджи неожиданно очень быстро принял меня в ученики. У него обычно так не бывает. Он дает долгий предварительный срок испытаний, или соискатели вообще посылаются прочь с ответом, что они не способны учиться. А со мной все произошло в полчаса. Мы общались, и Гуру сказал, чтобы я вернулся для инициации в праздник Наваратри. Тогда я и получил посвящение.





## ШРИ ЯНТРА МАНДИР

Общий вид Шри Янтра Мандира  
Врата храма ▼▼



**А:** Свамиджи, Вы говорили, что у Вас не один Гуру, а три. Как Вы встретились со своими друзьями Учителями?

**СМ:** У меня был Гуру-бхай. У него был один текст, сильно заинтересовавший меня. Я попросил у него этот текст, но он отказал мне, заявив, что этот текст мне может передать только один Свами. В то время у меня были некоторые проблемы, и я думал, что это текст мне поможет. Я отправился на поиски этого Свами и нашел его в лесах недалеко от Гопала. И тоже сложилось так, что он сразу меня принял и дал передачу этого текста. Между нами мгновенно возникла тонкая связь, и я стал у него учиться.

**А:** А как зовут этого Учителя и к какой традиции принадлежит?

**СМ:** Татамбри Баба. Ему уже около 250 лет — никто даже и не знает точно. В окрестностях его знают четыре поколения. Он вайшнав и также принадлежит к традиции Сабар.

**А:** Что это за традиция Сабар?

**СМ:** Если вкратце, то в Индии есть такая река Сабар, в окрестностях которой в древние времена жило одноименное племя. Они использовали для мантр другой язык — не санскрит. С тех пор многие используемые мантры не на санскрите называются Сабар. Есть такой текст «Рамачарита манаса», который написан на Сабар. И когда мы берем оттуда мантры и используем другие части текста, то они работают даже лучше чем те, которые взяты из Рамаяны, написанной на классическом санскрите. И значительно быстрее работают. Есть некоторые старые мантры на санскрите, которые уже не работают — их нельзя пробудить, но если мы будем использовать аналоги из Сабар, то они будут работать очень хорошо.

**А:** А кто Ваш третий Учитель?

**СМ:** Шив Чайтанья Брахмчари, 94-летний брахман из Варанаси, ныне живущий в местечке Махешвара. Большую часть времени он совершает практику мантры Сурья-Гаятри.

**А:** Какова роль Учителя в йоге и в Тантре? Каковы отношения между учеником и Учителем в Традиции?

**СМ:** Самое главное здесь то, что между Учителем и учеником передается энергия и то знание, которое вы не можете почерпнуть из книг. Да, сейчас очень много книг, в которых вы можете найти и такую практику, и сякую, и даже попробовать выполнять их. Но результат будет совершенно непредсказуем — не тот, на который вы рассчитываете, что-то прочитав об этом. Без инициации практика может и навредить. Нужно наставление Гуру и его благословение. Между Учителем и учеником возникает тонкая связь. Когда я здесь в Москве сижу медитирую, совершаю свою садхану, то я чувствую моего Гуру — Свами Шукдевананду.



Однажды я очень хотел связаться с моим Гуру, но он уехал в Дели. Несколько раз я пробовал звонить ему, но безуспешно. А в один момент я вдруг почувствовал, что Гуруджи думает обо мне, я немедленно позвонил и тут же дозвонился.

Отношения с Учителем — это могущественная связь. Связь, которая глубже и сильнее, чем связь между мужем и женой, чем любые другие связи. Учитель видит, что нужно ученику, а что нет, и как ему лучше учиться. Например, Шив Чайтанья Брахмчари учил меня, загружая многим и многим, давая все сразу. Он говорил: «Ты сейчас становишься опытнее, можешь понимать что, для чего и как действует». А может быть и по-другому...

Главное не иметь такого настроения, что вот, мол, Учитель, у которого я хочу получить то-то и то-то. Нет, это вопрос того, что мы имеем счастье коснуться стоп такого Человека. Эта связь не измеряется деньгами, не измеряется знаниями. Это поток от сердца к сердцу и от ума к уму...

Часто мы не понимаем действий Учителя, но он знает, что нам нужно. У Гуруджи Шив Чайтанья я учился, когда многое уже знал. Он и сам мне периодически что-то подтверждал, говоря, что, мол, это ты уже знаешь — это было. У него была одна книга с мантрами, которую я очень хотел посмотреть. Но в ответ на мою просьбу он сказал, что у него нет такой книги.

Вскоре был день рождения Гуруджи. Его посетил очень много людей, так как его очень уважали в окрестностях. Весь этот праздник его изрядно утомил. И когда я пришел к нему на следующий день, он раздраженно спросил меня, зачем же еще и я пришел. Я извинился и хотел уйти, но он меня остановил, усадил и стал беседовать со мной. А потом попросил другого ученика принести ту самую книгу и дал ее мне со словами: «Это тебе. И каждая мантра здесь будет работать». Радость моя и благодарность была безмерна.

**А: Свамиджи, а как Вы сами начали учить?**

**СМ:** Так получилось, что постепенно появились люди, которые просили меня передать им ту или иную мантру, а я сначала не знал, могу ли я передавать мантры. Я учился у Свами Шукдewanанды, и через четыре месяца он дал мне благословение передавать мантры и практики. Сначала я подходил к этому крайне осторожно. Так на протяжении трех лет я передал мантры только трем людям.

А когда я приехал учиться к Татамбри Бабе, то он уже знал о том, что я могу передавать, имею такую силу, и с самого начала обучения у него разрешил передавать. И особо отметил, что надо передавать мантры и другие практики женщинам, поскольку им тяжело в современном индийском обществе, и они должны стать сильнее.

**А: А как получилось, что у Вас появились ученики из других стран?**

**СМ:** Некоторых я встретил в Индии. Но действительно серьезно все началось только тогда, когда я

приехал в Россию. Это было как бы особое состояние, понимание того, что я должен научить людей.

**А: И что Вы скажете о русских учениках? Чем они отличаются? Какие качества необходимо развивать?**

**СМ:** Я чувствую, что они хорошие... Но очень серьезные :-). Это не только для России, но и для Индии так. Люди, которых учили по западной системе образования, имеют очень много вопросов. И не понимают, что можно учиться без вопросов. Знаете, это как с чувствами. Например, с любовью — ведь мы же не оправдываем логикой нашу любовь. И не пытаем женщину, которую любим, вопросами о том, почему она такая и сякая? :-). Мы любим, как есть. Так и с практикой. Вместо того чтобы задавать вопросы, почему это так, надо сидеть и делать практику. И постепенно из глубины что-то начнет появляться. Только главное не отступать — получили практику от Гуру и каждый день выполняете ее — чтобы ни случилось...

**А: В России большинство людей под йогой подразумевают практику хатха-йоги и, в основном, практику асан, иногда пранаямы. Патяхара, дхарана, дхьяна только упоминаются, да и то редко. Некоторые принципиально занимаются только асанами для здоровья, так как считают, что это вопрос религиозный, нужно будет принять индуизм, бояться попасть в какую-то секту. На Вашем семинаре в Тюмени Вас просили придерживаться программы занятий по асанам. Что Вы думаете об этом и чему Вы посоветуете уделять больше внимания?**

**СМ:** Нужно привыкнуть дольше находиться в асане. «Сукхам стхирам асанам» — асана должна быть приятной и устойчивой. Когда вы сидите спокойно, то ваш ум успокаивается. И это оказывает положительное влияние на тело. Тело постепенно обретает лучшие возможности, а сознание наполняется радостью. Если вам неудобно находиться в асане, то это не проблема тела, а вопрос вашего беспокойного ума. Я тоже проходил такой этап — делал асаны, думал, что проблема в моем неправильном теле, а потом оказалось, что все-таки в беспокойном уме.

Что же касается того вопроса о сектах... Индуизм — такого слова вообще нет, это термин религиозоведческий, придуманный западными учеными. Наша страна называется Бхарата от «бха» — знание и «рати» — жена Камы, ипостась любви. Это значит любовь к знанию, страна любящих знание.

У ученых есть гипотеза «большого взрыва». Но это не означает, что перед этим взрывом не было ничего — до того существовало Сверхсознание. Или, можно сказать, изначальная Сила, изначальная вибрация. И мантры, которые мы даем, это тоже вибрация. Эти мантры слышали разные мудрецы-риши, разные пророки в разных странах — каждый слышал немного по-особенному. Сначала их знание не было

**Киртан** — санскритский корень kirt означает «громко провозглашать, так чтобы слышали окружающие», соответственно, киртан — это практика провозглашения божественных имен.

**Маха-мантра**  
Харе Кришна Харе Кришна  
Харе Кришна Харе Харе  
Харе Рама Харе Рама  
Рама Рама Харе Харе.

**Гуру-бхай** — соученик, учащийся у того же Гуру.

**Вайшнав** — тот, кто почитает Господа Вишну.



записано, а передавалось изустно, потому что это был звук-вибрация. А когда оно было записано, то эта разница отразилась на письме: кто-то слышал ОМ, а кто-то Аминь (говоря это, Свамиджи звучно пропевает и Ом и Аминь с очень похожим звучанием).

**А: Когда мы занимались, то Вы большое внимание уделяли практике пранаямы, диафрагмальному дыханию. В Традиции Шри Видьи большое внимание уделяется практике пранаямы?**

**СМ:** Не совсем :-). Тантра — это передача энергии и практики. Но для того чтобы облегчить путь учеников, Учителя используют разные методы, в том числе пранаяму. Пранаяма призвана очистить ваше тело и ум, открыть пути для переданной Учителем энергии.

Для практики важно, чтобы человек мог сидеть в асане долго и неподвижно, и у него было диафрагмальное дыхание, потому что именно такое дыхание нормальное и естественное — так дышит только что родившийся ребенок. Потом мы забываем, как дышать естественно. А надо снова вспомнить. Это поможет сделать дыхание долгим, а это, соответственно, долгая жизнь :-).

Как ни странно, но и в Индии не так часто можно встретить йогов, которые действительно сделали свое дыхание долгим и сделали долгой свою жизнь, как об этом говорится в Писаниях.

Вы можете делать отдельную практику пранаямы примерно в течение часа, как мы делали на наших общих занятиях. Или вы можете предварять несколькими циклами пранаямы джапу той мантры, которую вам дали, чтобы она лучше действовала.

**А: В некоторых школах пранаяме начинают обучать вместе с асанами, в других считается, что её можно осваивать только после того, как ученик достиг хорошего уровня в практике асан и может долго сидеть в падмасане, и что настоящая практика пранаямы может быть только в падмасане.**

**СМ:** Необязательно. Важно понимать, что и для чего вы делаете. Например, падмасана действительно очень хороша для практики, так как дает нужный энергетический замок, но такой же эффект может быть получен и одним из вариантов сукхасаны. Эти позиции ускоряют работу с энергией Кундалины. Но, как вы могли видеть на наших общих занятиях, простые пранаямы могут выполняться и в других асанах, и это тоже дает свой эффект. И люди чувствовали его.

**А: Вы сейчас говорили о подъеме энергии Кундалины, а можно остановиться на этом подробнее?**

**СМ:** Почему падмасана и сукхасана хороши для этих целей? Они как бы прекращают наше заземление и сброс энергии и начинают обращать ее вверх. Но в Шри Видье это вспомогательная техника, а основная это мантра-йога.

Сперва вам дается предварительная практика — вы делаете практику Ганеша мантры, которая готовит

вас. По завершении этой практики решается, перейдете ли вы к дальнейшим этапам — там уже все серьезнее. Только с этого момента начинается действительно посвящение в Шри Видью. Учитель дает вам новое имя, которое используется только внутри традиции. Вот с этого момента вы уже приняты учеником, вам даются другие мантры.

**А: Что Вы можете рекомендовать читателям журнала «Йога», ищущим свой путь и желающим идти за тем, что дальше асан и пранаямы?**

**СМ:** В своих Йога-Сутрах Патанджали говорит: «abhyasa vairagyabhyam tannirodhah» (1.12) — прекращение беспокойства ума достигается благодаря практике и бесстрастию. Способ контроля над колебаниями сознания — это постоянная практика изо дня в день и ненаправленность ума на внешнее, отсутствие мирских желаний. Ключ к успеху — в усердии. Вайрагья, или отсутствие мирских желаний, может быть достигнута контролем над чувствами, выполнением обязанностей без мыслей о вознаграждении и проявлением доброты и чистоты в поступках. Постоянная практика и отсутствие мирских стремлений находятся во взаимной зависимости. Это дисциплина — самая. Одно помогает другому, дает вам силу для практики и не дает внешнему миру ворваться внутрь вас.

Конечно, не все, как монахи, посвящают всю свою жизнь практике. Но если у вас есть работа, различные активности в социуме, то у вас должно быть выделено время для практики. Я знаю одного бизнесмена в Индии. Он встает в 4 часа утра и в течение 4 часов занимается медитацией. Потом идет на работу, занимается бизнесом, после обеда проводит время с семьей, а с 8 часов вечера снова медитирует. И на сон оставляет 4 часа. Итого он медитирует 8 часов в день. Не всякий монах ведет такую практику:-).

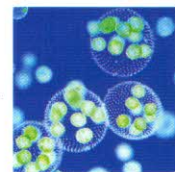
Так что, все возможно организовать, если у человека есть желание и воля.

И другая очень важная вещь: мы есть то, чем мы себя осознаем. И еще важна преданность Гуру. Если вы понимаете, что вы ничто и что рядом с вами есть такая Сила, то очень скоро вы почувствуете, что вы изменились. Гуру — это не человек, это таттва (принцип). Он может быть проявлен через многие явления этого мира. И важно понимать, что вы сами ничего не делаете, вы лишь становитесь инструментом того знания, которое открыли Риши, которое передано вам Учителем. И тогда ваше эго падет. И произойдут изменения.

Также нельзя забывать о следовании принципам ямы и ниямы. Это важные принципы, которые помогают вам в практике, а вовсе не странные вещи, призванные осложнить жизнь:-) Не надо забывать основание аштанга йоги, ее первые ступени, ее фундамент.

И если вы будете помнить все это и воплощать в практике, то тогда придете к высшей ступени — к самадхи.





# Кровообращение и йога

Текст: АРТЕМ ФРОЛОВ

Сердечно-сосудистая система (ССС) традиционно делится на два больших отдела — малый и большой круги кровообращения. Сердце имеет 4 камеры: левый желудочек и левое предсердие и, аналогично, правые камеры — желудочек и предсердие. Малый круг начинается правым предсердием, куда собирается вся кровь из венозного русла, отдавая кислород в тканях. Из правого предсердия кровь поступает в правый желудочек, а оттуда — в легкие, где обогащается кислородом и отдаёт углекислый газ. Далее кровь опять возвращается к сердцу, в левые камеры — сначала в предсердие, затем в желудочек, откуда выбрасывается в аорту, по большому кругу кровообращения, чтобы пройти по всему телу, отдать кислород в ткани и снова вернуться, уже в малый круг. «Адресована друг другу, ходит песенка по кругу» — миллиарды эритроцитов, насыщаясь кислородом в легких, отдают его клеткам тела, чтобы снова вернуться на загрузку... Ключевой этап — отдача кислорода, тканевое дыхание, происходит в важнейшем функциональном отделе ССС — капиллярном русле, в которое превращаются, распадаясь и ветвясь все мельче и мельче, артерии. Капилляры настолько малы, что эритроциты едва протискиваются сквозь них. Затем капилляры соединяются в мельчайшие вены, они, в свою очередь, в более крупные, с тем чтобы вернуться к сердцу. Отдавая кислород и насыщаясь углекислым газом, кровь возвращается в малый круг, и с каждым биением сердца все повторяется снова и снова.

Капиллярное, или *микроциркуляторное* русло, является важнейшим и самым обширным звеном ССС; именно в нем происходит то, ради чего ежесекундно сокращается сердце, работают легкие, сложная система нервной и эндокринной регуляции поддерживает артериальное давление — здесь происходит тканевый обмен кислорода и двуокиси углерода.

В капиллярном русле лежит основа любой воспалительной реакции. Приводящие мелкие артерии расширяются, увеличивая приток крови в зону воспаления, а отводящие вены спазмируются, и отток крови резко снижается. Все это приводит к переполнению капиллярного звена (наружно это проявляется отеком и покраснением), в результате к очагу воспаления в больших количествах прибывают

лейкоциты, биологически активные вещества, призванные бороться с повреждающим агентом и восстановить собственную ткань.

Однако если воспаление становится хроническим, то нарушение венозного оттока приводит к застою в этой области, скоплению бедной кислородом крови, ацидозу, гипоксии тканей, нарушению их функции. В условиях хронической гипоксии начинает активнее расти соединительная ткань, которая постепенно замещает «родную», функциональную ткань органа и приводит к снижению его способности выполнять свои задачи.

В той или иной степени это справедливо не только для органов, зачастую страдающих хроническим воспалением (предстательная железа, к примеру), но и для любых отделов и тканей, где по тем или иным причинам затруднен венозный отток из капилляров: сдавленные петли вялого кишечника или структуры хронически перекошенного позвоночника.

Многообразные по своему воздействию техники хатха-йоги практически в любой точке своего приложения благотворно влияют на микроциркуляторное русло, на эту незаметную вершину кровообращения.

Перевернутые асаны — ширшасана, сарвангасана и их вариации — облегчают венозный отток оттуда, где кровь склонна задерживаться в силу тяготения: из нижних конечностей, органов малого таза.

Брюшные манипуляции — агнисара дхаути, наули, уддияна-бандха — массируют петли кишечника, функционирование которых напрямую зависит от микроциркуляции в тонкой кишечной стенке.

«Второе сердце мужчины» — предстательная железа — столь же чувствительна к венозному застою, особенно при наличии предрасполагающих факторов (мочеполовые инфекции, сидячая работа), сколь отзывчива на мероприятия, облегчающие венозный отток. Наиболее популярное мероприятие при хроническом простатите — массаж простаты, эта нехитрая манипуляция изгоняет из капиллярного русла застоявшуюся венозную кровь, облегчая приток артериальной, свежей и богатой кислородом. Одна беда — облегчение это носит лишь временный характер, к тому же приходится прибегать к услугам посторонних лиц. Между тем в ар-



сенале хатха-йоги имеется могучее средство — мула-бандха. Посредством её предстательная железа, расположенная рядом с мышцами тазового дна, прекрасно массируется. Регулярная практика мула-бандхи, изолированная или как элемент других техник, обеспечит вам отличную микроциркуляцию в простате и хорошее настроение на долгие годы :-)

Один из самых распространенных недугов нынешнего века и одна из самых частых причин инвалидности — остеохондроз позвоночника. В основе остеохондроза лежит нарушение соотношения между костной и хрящевой тканью позвоночного столба. Хрящевая межпозвоночная ткань разрастается, теряя при этом присущие ей эластичность и упругость, выдается в просвет между позвонками, образуя межпозвоночные грыжи и сдавливая соседние структуры (кровеносные сосуды, нервные корешки и т.п.). Современная теория происхождения остеохондроза включает в себя несколько факторов, важнейший из них — нарушения микроциркуляции крови в структурах позвоночного столба. В процессе сбалансированного, правильно построенного комплекса хатха-йоги весь позвоночник и его составляющие всесторонне прорабатываются, массируются и получают эффективный, богатый кислородом кровотоком в капиллярном русле. Это позволяет предотвратить развитие остеохондроза, а при его наличии — остановить дальнейшее прогрессирование и даже повернуть процесс вспять.

Важнейшая задача организма — оградить себя от вторжения извне чужеродных, патогенных микроорганизмов. Один из барьеров, первым встречающий чужаков, — слизистая носоглотки. Здесь стоит первая линия обороны против воздушно-капельных инфекций: гриппа, дифтерии и им подобных. На слизистой в неисчислимом множестве расположены лейкоциты и макрофаги — клетки, призванные найти и уничтожить любого непрошеного гостя. Кроме того, клетками слизистой синтезируются и выделяются специфические иммуноглобулины — вещества, токсичные для чужеродных микроорганизмов.

То есть микробам проникнуть в кровотоки через слизистую носоглотки не так-то просто. Но достойный отпор они получают при условии, что слизистая носоглотки находится в соответствующем состоянии, которое напрямую зависит от активности в ней капиллярного кровообращения. Адекватная микроциркуляция обеспечивает снабжение клеток слизистой кислородом и биологически активными веществами, необходимыми для синтеза иммуноглобулинов. Кроме того, только при нормальном капиллярном кровотоке здесь в достаточном количестве будут присутствовать тканевые лейкоциты, обеспечивающие стойкий местный иммунитет.

Из техник хатха-йоги, непосредственно влияющих на микроциркуляцию в стенках носовой полости, прежде всего, стоит вспомнить джала-нети и капалабхати. Промывание носовых хо-

дов водой стимулирует нервные окончания слизистой, мягко массирует её и оживляет сосуды микроциркуляторного русла. Капалабхати действует иначе: резкие колебания давления воздуха в носовых ходах также оживляют и стимулируют тканевую кровотоки слизистой. Выполнение обеих практик имеет следствием стимуляцию и укрепление местного иммунитета слизистой носоглотки, что особенно актуально в период эпидемий простудных заболеваний, а также при хронических заболеваниях носовых ходов и придаточных пазух носа (гайморит, фронтит).

Как уже было сказано, для эффективной микроциркуляции необходима система поддержания артериального давления, причем эта система должна мгновенно реагировать на изменения внешних условий, положения тела в пространстве и т.д. Для этого существуют различные механизмы, в частности система *артериальных барорецепторов*, своеобразных датчиков, чутко реагирующих на изменения давления и мгновенно отдающих команду «наверх», в высшие вегетативные центры. Барорецепторы рассеяны по всему кровеносному руслу, однако в отдельных участках сосудов и полостей сердца образуют крупные скопления. Важнейшими барорецепторными зонами являются область дуги аорты, а также каротидный синус (место разветвления общей сонной артерии; чуть сбоку от кадыка). Кроме того, в полостях сердца расположены рецепторы растяжения, реагирующие на степень наполнения сердца кровью. Повышение давления в этих областях ведёт к развитию ряда стандартных реакций.

Информация от барорецепторов поступает к нервным центрам в ЦНС и прежде всего к структурам продолговатого мозга, имеющим выход через вегетативные нервные пути на сосуды и сердце. По мере возрастания частоты импульсации от барорецепторов происходит торможение нейронов, повышающих сосудистый тонус, усиливающих и ускоряющих работу сердца. Параллельно с этим возбуждаются нейроны блуждающего нерва, оказывающего тормозящее действие на сердце. В результате расширения сосудов и замедления сердечных сокращений происходит снижение артериального давления.

Применительно к физиологии йоги обсуждение барорецепторных рефлексов наиболее актуально и демонстративно, пожалуй, в отношении перевернутых асан. Общие принципы перераспределения кровотока в ширшасане (увеличение мозгового кровотока, отток венозной крови из нижних конечностей и тазовых органов) упоминаются во многих источниках и широко известны. Здесь мы попробуем обсудить эффекты перевернутых асан, обусловленные барорецепторными рефлексами.

Понятно, что в силу гравитационных причин при выполнении ширшасаны общий объём крови смещается вниз — от нижних конечностей к голове.



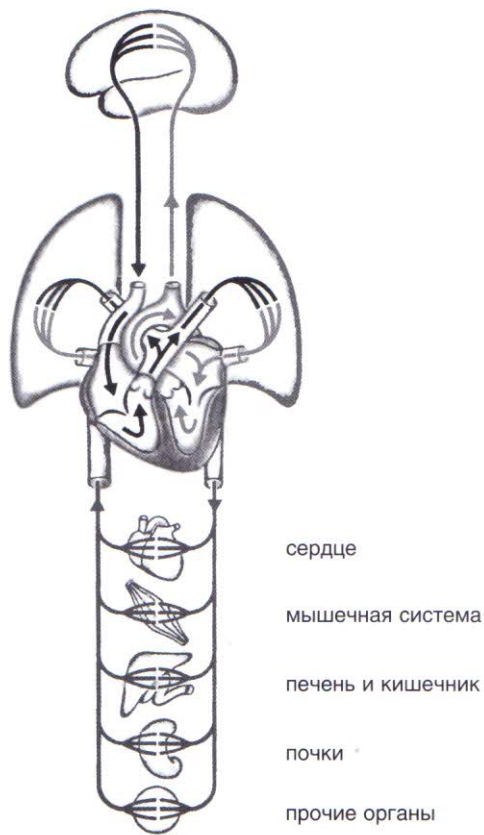
При этом увеличивается наполнение кровью дуги аорты, полостей сердца, бассейна сонной артерии, то есть основных барорецепторных зон. Это приводит к эффектам, описанным выше: расширению артериальных сосудов, замедлению сердечной деятельности, снижению системного артериального давления.

Повышенное наполнение сердца кровью и растяжение его механорецепторов оказывает влияние на почечный кровоток несколькими путями.

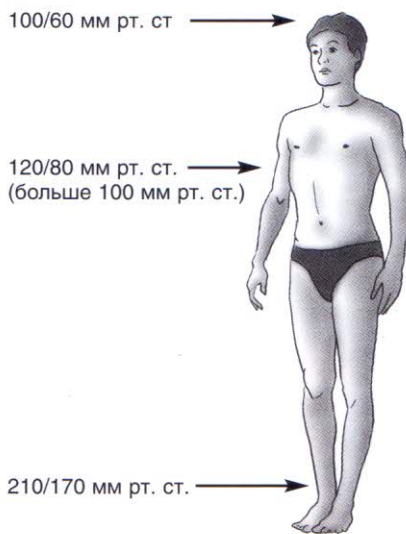
Кроме того, увеличение импульсации от барорецепторов приводит к торможению некоторых отделов ЦНС. Дыхательные движения грудной клетки становятся более поверхностными, наблюдается снижение мышечного тонуса, тенденция к общей релаксации. При проведении опытов на животных при воздействии на область синокаротидного синуса двигательная активность снижалась вплоть до засыпания.

Остановка сердца, асистолия в течение нескольких секунд путем выполнения уддияна и джаландхара бандх объясняются довольно прямолинейными и хорошо известными как в физиологии, так и в медицине рефлексами. В данном случае на сердце создается сразу два мощных тормозящих воздействия: уддияна — поток афферентной (то есть направленной от периферии к ЦНС) импульсации от органов брюшной полости через ветви блуждающего нерва (*pervus vagus*), джаландхара — интенсивное воздействие на синокаротидную область (место разветвления общей сонной артерии; чуть сбоку от кадыка), не менее рефлексогенную зону, массаж которой применяется для купирования приступов некоторых тахикардий (учащенного сердцебиения). У некоторых людей эта зона настолько чувствительна, что слишком тугий воротник или резкий поворот головы могут вызвать внезапную кратковременную остановку сердца (синдром синокаротидной зоны или синдром «тугого воротничка»). Что уж говорить о качественной джаландхаре — вероятно, практик, достаточно хорошо освоивший эти бандхи и обладающий хорошей врожденной чувствительностью данной зоны, может вызывать у себя если не краткую остановку, то уж точно замедление сердечной деятельности. Сейчас эти рефлексы достаточно изучены и с успехом применяются в клинической практике.

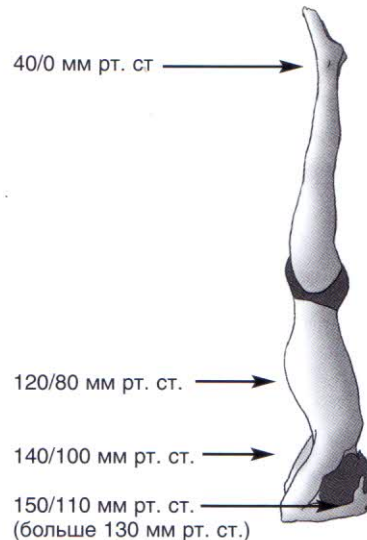
Заканчивая этот обзор, хочется в очередной раз восхититься мудростью древних Риши, мудрецов, давших людям йогу. Сейчас наука делает робкие попытки исследования йоги. Хочется надеяться, что попытки эти будут приветствоваться обеими сторонами — ведь это весьма плодотворное поле. Йога может дать массу практических методов воздействия на организм, а наука в свою очередь — помочь понять их механизмы. Подобная интеграция будет полезна как для науки, так и для йоги, но что важнее, она будет полезна человеку...



Общий вид на отделы системы кровообращения (стрелки показывают направления потоков крови)



Артериальное давление в вертикальном положении в различных частях тела.



Артериальное давление в перевернутой позе в различных частях тела.





ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

# Мы едем, едем, едем...

Одно частное мнение на тему совмещения практики йоги и походов со вступлением, техническим отступлением и заключением.

Текст: ТАТЬЯНА ТОЛОЧКОВА

Ближе к весне начинает появляться реклама семинаров по йоге, совмещённой с походом в горы: на Алтае, в Непале, в Индии. По моему скромному мнению, семинар позволяет сделать рывок в практике того, чему он посвящён, будь то асаны, пранаяма или медитация. Но как это может произойти, если смена часовых поясов, непростые пешие переходы, высокогорье создают не лучшие условия для прогресса? Имеют ли вообще смысл подобные семинары? Совершенно неожиданно я получила возможность ответить на этот вопрос если не другим, то самой себе.

Когда мои друзья из Ауровилля (Индия, штат Тамил Наду) предложили присоединиться к ним в походе в Гималаи, я и не предполагала, во что всё это выльется. Поначалу твёрдой решимости идти не было, но нахлынули приятные воспоминания: детство в Сочи, Кавказ под боком, «школьные годы чудесные», туристический кружок, турслёты, значок «Турист СССР»...

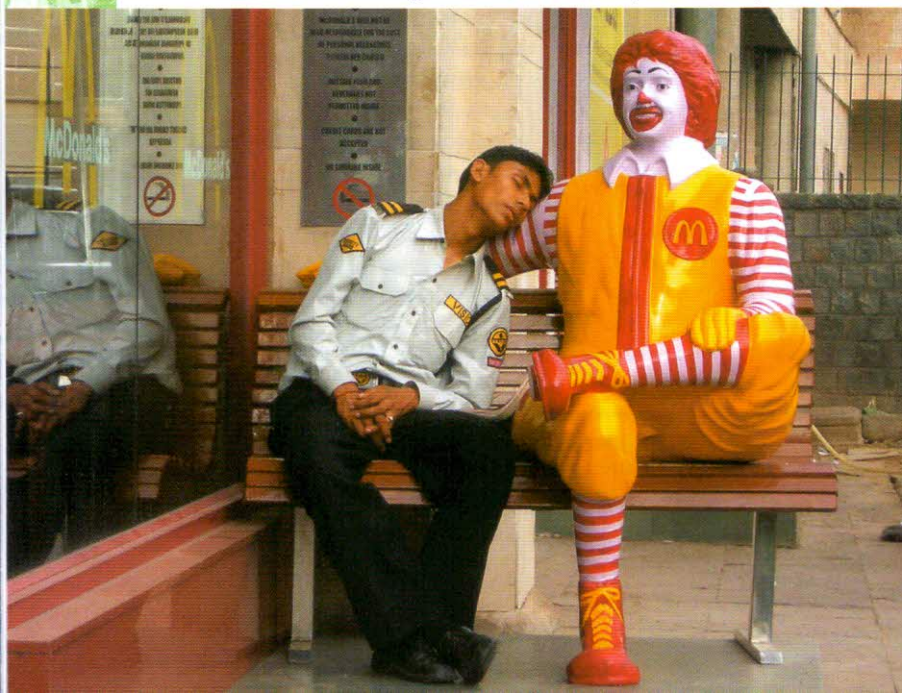
Наверное, если бы у меня было больше времени на размышления, здравый смысл одержал бы победу. Но из Москвы Гималаи не казались такими высокими, две недели в палатке — такими долгими, а рюкзак — неподъёмным. Поход был подготовлен, список необходимых вещей, присланный мне, составлен исключительно грамотно, оставалось решить один вопрос: как заниматься асанами и пранаямой в походных условиях. Представить се-

бе, что на две недели об этом нужно забыть, я не могла, во всяком случае, за последние десять лет такого перерыва у меня не было. И я наивно решила, что как-нибудь разберусь по ходу дела.

Подготовка к треку продолжалась полгода и была очень серьёзной: насколько всё было продумано, я смогла оценить, находясь в горах. Намерение отправиться в поход высказывали многие, но в итоге собралась группа из пяти человек: Владимир — идейный вдохновитель и организатор всего действия (12 лет живёт в Индии, инженер); Руслан из Казахстана (в Индии живёт 3 года, врач); Сваха, француженка, родилась и выросла в Индии (учительница младших классов); Макс из Питера (единственный из всей команды, для кого слово «йога» было полной абстракцией) и я, «профессиональный преподаватель йоги», как сейчас принято говорить. Надо честно сказать, что боялась я отчаянно. Зная, что индийская составляющая группы совершила пару пеших и велосипедных туров в качестве тренировки, а Макс вообще из походов не вылезает, чувствовала себя несколько ущербно и понимала, что сведения о том, как правильно делать Уттхита триконасану будут мало полезными в данных обстоятельствах. Но уж очень мне нужен был этот поход.

Встреча была назначена в Дели, на автовокзале. Пока мы с Максом ждали индийских товарищей, картина нестерпимо жаркого июньского утра развернулась перед нами во всей красе: народ, дремавший на газончиках, постепенно приходил в себя, просыпался, перемещался в тень, а охранник около «МакДональдса», нежно привалившийся к пластмассовому дядюшке Маку, наоборот, заснул, разморённый набравшим силу светилом. Когда две группы наконец соединились, в тени было больше сорока градусов по Цельсию. Из Дели нам

...нежно  
привалившись  
к пластмассовому  
дядюшке Маку  
охранник  
заснул...





нужно было добраться в Манали, до автобуса оставалось ещё часов шесть, и мы на это время нашли гостиницу. «Тут-то и позанимаюсь», — подумала я. Как бы не так! Поход уже начался, и я была подчинена интересам группы: нужно было упаковать пайки, распределить общие вещи по рюкзакам, да и свои переложить более грамотно. За всем этим практика асан ограничилась парой собак мордой вниз и парой стоек на руках (ну очень хотелось перевернуться). А был такой хороший план! Берите, люди добрые, пользуйтесь.

До Манали мы добирались в лежачем автобусе (есть такое чудо в Индии). Перерыв в несколько часов — очередное переключивание рюкзака, душ, паршвоттванасана, полу уттанасана, упираясь головой в стену и снова в путь. На этот раз ночной трек на джипе от Манали до Казы, городка расположенного на уже нешуточной высоте 3640 метров. Я не буду описывать прелести этой поездки по высокогорной дороге в кромешной темноте, на безумной скорости, так любимой индийскими водителями. Уж не знаю, о чём думал совсем не йогический Макс и сколько раз ауровильцы мысленно обращались к Божественной Матери, но я «Ом Намах Шивайа» бормотала непрерывно. Где-то в районе Ратанг-пасса (около 4000 м.) все внутренности, включая лёгкие, сердце, горло и головной мозг попытались сделать уддияну, а затем наули, причём сразу с вращением, но, к счастью, быстро успокоились — или мы спустились ниже, или несколько ритмичных дыханий по типу уджайи помогли. Добравшись посреди ночи до Казы, мы быстренько направились в гестхауз и, забывшись в спальники, уснули.

Бывает избушка лубяная, а бывает ледяная, наша была ледяная. После умывания холодной водой, я обратно засунулась в спальник, на этот раз — в положении сидя, изображая падмасану задревевшими ногами. Утренняя практика ограничилась попытками сконцентрироваться на дыхании. Голова была странно прозрачной, то ли от высоты, то ли от дымка, струившегося из местного кафе, где расположилась группа молодых израильтян. Сделать пару асан удалось за завтраком — сидеть пришлось на полу, и мои друзья повторяли вслед за мной сукхасану и баддха конасану. Ещё одна ночь в холодном гестхаузе, и на следующий день мы в сопровождении трёх местных портеров сели в джип, который провёз нас по долине реки Спити и остановился немного дальше местечка под названием Муд. Всё, дальше пешком. Вдоль реки Пин мы должны были подняться на перевал Пин-Парвати (5300 м.) и оттуда спуститься вниз в долину реки Парвати. На словах просто, но на деле это больше ста пятидесяти километров по камням, осыпям и снегу с огромным рюкзаком за спиной. После первых же шагов я почувствовала, что дышать не могу. Совсем. Хорошо, что мы быстро остановились для подгонки рюкзаков. «Достань палки и опирайся на них», — посоветовал Макс. Более своевременного

совета я ещё не получала, на тот момент мне казалось, что он просто спас мне жизнь. На моё счастье, было принято решение в первый день не идти долго; пошёл снег и мы, найдя подходящее место, остановились на ночёвку. Обещанной «горняшки» пока не было, спалось хорошо, но утром меня охватил жуткий страх: даже без рюкзака передвигаться было сложно, дыхание сбивалось, диафрагма была как будто замёрзшей, а я всего-то сходила к ручью умыться. Надо было что-то предпринимать, и я решила на отчаянный шаг: прямо тут на полянке, на подтаявшем вчерашнем снегу в полном обмундировании, включая перчатки и тяжёлые трекинговые ботинки, я сделала несколько циклов сурья намаскар, затем немного постояла в ширшасане. Ботинки перевешивали назад — пришлось приземлиться в двипада випарита дандасану. В Пуне, на занятиях Гиты Айенгар, мы иногда стояли в халасане минут по десять, здесь я с трудом выдержала минуту-полторы — мышцы вдоль позвоночника тянуло так, что казалось, будто спина разорвётся. А когда я вышла из позы, стало понятно, что именно эту асану я буду рекомендовать всем, кто спросит меня о затруднённом дыхании в горах, — эффект был мгновенным. Рюкзак, однако, легче не стал, поэтому поход не был лёгкой прогулкой. Погода была такой, что возможности заниматься на открытом воздухе больше не было, сил, если честно, тоже. Поэтому следующие десять дней я ограничивалась даже не пранаямой лёжа, а просто наблюдением за дыханием. Вечером в палатке делала позы супта (т.е. с опорой, лёжа на спине) — баддха конасана, вирасана, падангуштхасана. И ещё каждый день по кусочку читала Йога-сутры.

Я не буду расписывать прочие прелести и трудности походной жизни, но наша маленькая сплочённая группа дала возможность каждому в этом походе работать с собой. Для меня это была Йога с большой буквы. Гималаи — это место, где присутствие Господа Шивы ощущается повсеместно, где искреннее Намерение становится Реальностью рано или поздно, так или иначе.

Что же касается похода, то на пятый день портеры были отправлены восвояси, и наши рюкзаки значительно потяжелели за счёт еды и керосина. Последний день перед перевалом был, пожалуй самым тяжёлым: снег, ветер, переход через ледник в обвязке и связками... Но, когда мы оказались на самом вершине, тучи ненадолго растаяли, появилось солнце, и невероятной красоты картина развернулась вокруг. Мы смотрели на горы и облака СВЕРХУ. То, что ты испытываешь в этот момент, не имеет никакого рационального объяснения и не поддаётся адекватному описанию. Восторг и покой одновременно. Полчаса, что мы провели на перевале, стоили всей недели тяжёлого подъёма. Дальше путь наш лежал вниз, к истокам реки Парвати.

Спуск для меня не представлял никакой проблемы, я резво скакала впереди со своими палками



и фотографировала всех снизу. У остальных же дела обстояли не так блестяще. На спуске часто страдают колени, не стала исключением и наша группа. Тяжелее всех пришлось Свахе, у неё колени и раньше были больным местом. Однако эта миниатюрная француженка держалась очень мужественно, метр за метром преодолевая каменные завалы, последний рубеж перед выходом к местечку под названием Манталай, где ручьи, стекая с ледяных вершин, образуют несколько озёр. На Манталае мы остановились на сутки. С утра я спокойно позанималась пранаямой, днём нашла время и место для асан. Мой пример был заразительным: сначала со Свахой мы сделали специальную программу для коленей, а потом с мужской частью группы асаны, которые разгружают спину, ноги и вытягивают заднюю поверхность тела, то есть позы, актуальные для тех, кто только что снял рюкзак. Особую радость всем доставила композиция, которую сами участники назвали «Три пса мордой вниз».

Оставшиеся четыре дня мы спускались всё ниже по широкой долине реки Парвати, становилось

всё теплее, даже появилась возможность заниматься босиком на траве, чем я и воспользовалась. Как ни странно, захотелось делать позы стоя, которые никогда не были моими любимыми, а особое удовольствие доставила паривритта триконасана. И вообще, назрела необходимость в полноценной полутора-двухчасовой практике асан. Наверное, иногда такие перерывы нужны, они помогают тебе осознать свою систему ценностей, служат проверкой того, насколько истинными являются твои приоритеты. Своего рода проверка себе любимому. В частности, мне приходится регулярно выслушивать замечания по поводу моего питания. Я не ем мясо уже тринадцать лет и ем рыбу где-то раз в год. При встрече с родственниками иногда энергетически меньшим вредом бывает съесть кусок рыбы или бутерброд с икрой, чем весь вечер выслушивать лекции о пользе сбалансированного питания и необходимости белков. Ну, чувствуешь неделю больше тамаса, чем обычно, зато на год свободен. В связи с питанием многие мои знакомые из фитнес-индустрии говорили мне, что йоги созда-

### Отступление

...Когда человек долго находится в положении сидя, у него не просто затекают ноги и спина; с организмом происходит куча не слишком приятных вещей: ухудшается кровообращение в области органов малого таза и отток венозной крови от нижних конечностей, нарушается перистальтика кишечника. А уж если вы сидели в самолёте на высоте десяти тысяч метров в течение семи часов, а потом приземлились где-нибудь в Великой Бхарате, то ко всему вышеперечисленному добавляется смена высот, часовых поясов и погодных условий. Даже самый подготовленный организм может дать сбой. Несколько простых асан помогут снять неприятные ощущения и быстрее адаптироваться. Выполняя предложенный комплекс, следуйте общим принципам и используйте те материалы, которые есть под рукой. Давая телу опору, вы можете оставаться в каждой позе довольно долго — от одной до трёх минут, а в шавасане — до десяти.

Пассивная урдхва прасарита падасана (фото 1) с ногами на стене улучшает отток венозной крови, снимает отёки. Супта падангуштхасана 1 и 3 (фото 2 и 3) благотворно влияют на состояние низа спины и органов малого таза, адхо мукха вирасана (фото 4) с руками, вытянутыми за спиной



1



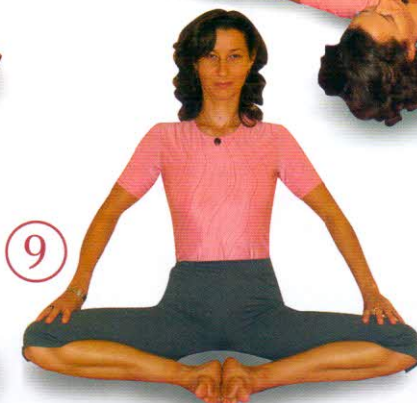
2



3

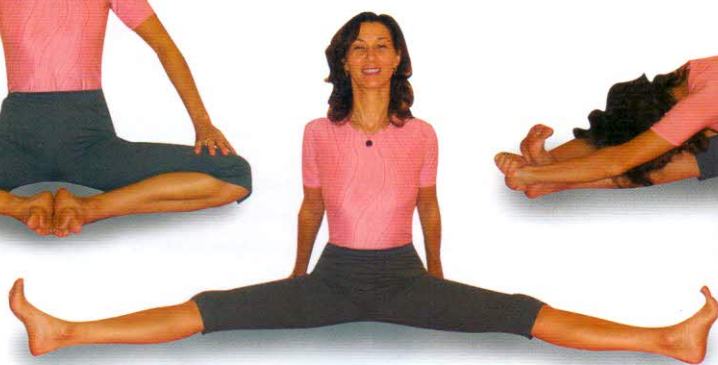


8



9

10





ют себе рафинированный образ жизни и не испытывают настоящих физических нагрузок. И уж если я собираюсь в горы, то всю эту блажь нужно оставить и есть сало, как все нормальные люди, иначе мол, где поднимешь рюкзак, там и поставишь, это тебе не в позе лотоса сидеть. Однако, как показал мой опыт, нет никакой необходимости отказываться от вегетарианства и в походе. Основу нашего рациона составляли мясли, молоко (порошковое, разумеется), рис с бобовыми, гхи, орехи, сухофрукты и шоколад. У мясоедов были ещё сублимированное мясо и колбаса, у меня немного сыра каждый день. Никакого упадка сил у меня не было, и лишь когда мы спустились с гор и попали в цивилизацию, остановившись на два дня в Маникаране, я поняла, чего мне так не хватало. Моё мнение было поддержано — манго, арбуз и сливы были куплены в лавочке неподалёку и съедены с большим удовольствием.

Ещё пару дней мы провели как обычные туристы, заехав в Наггар, город, где жил со своей семьёй и работал Николай Рерих. Заходили в его

имение, где он писал картины, разрабатывал свою Агни-йогу и откуда он распространял идеи о сохранении мирового культурного наследия, заручившись поддержкой ЮНЕСКО.

И вот настало время прощаться с горами. Нет, точнее, говорить «До свидания», потому что, несмотря на все трудности, в Гималаи нужно возвращаться снова и снова. А мы через всю Индию из северного штата Химачала Прадеш отправились на юг, в Ауровилль, город, ставший для меня родным за прошедшие два года. Но это уже совсем другая история.

В заключение могу с полной ответственностью заявить, что полноценная практика асан и серьёзный трек несовместимы. Более того, после похода понадобится неделя-другая для того, чтобы вернуться к «допоходному» состоянию. Но разве можно считать этот месяц потерянным для Йоги, если ваше сознание меняется невероятным образом, а чудеса продолжают происходить и через полгода после похода? Идите в горы!

Фото в походе:  
ТАТЬЯНА ТОЛОЧКОВА  
Фото асан: MNK

при корректном выполнении оживляет плечевые суставы и освобождает шею, а адхо мукха шванасана (фото 5) эффективно вытягивает всю заднюю поверхность тела, действуя мягче, чем уттанасана. Не торопитесь делать много поз стоя, лучше ограничиться ардха чандрасаной с опорой на стену для того, чтобы лучше расслабить живот, вытянуть позвоночник и раскрыть грудную клетку (фото 6). Вместо ширшасаны в первый день после перелёта полезней сделать ардха уттанасану, упираясь головой в стену (фото 7) или прасарита падоттанасану (фото 8) с головой на опоре (если голова легко не становится на пол, используйте любую доступную подставку). В двух предыдущих позах на подставку или стену голова ставится на ту же точку, что и в ширшасане. Баддха конасана (фото 9), упавишихта и паршва упавишихта конасана (фото 10, 11), халасана на опоре (фото 12) повышают иммунитет и обладают адаптогенными свойствами. В конце занятия сделайте шавасану с согнутыми ногами и опорой на стул (фото 13), это не только очень хороший способ расслабить спину, но и возможность дать отдых всем внутренним органам.

Не поленитесь уделить себе полчаса, и вы немедленно заметите улучшения.



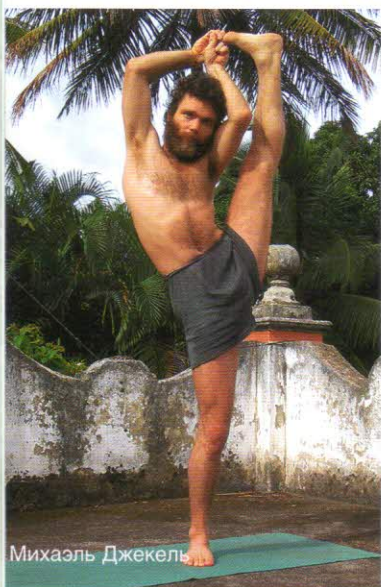


# Йога-индустрия:

## кама-дхену сукшма шарира ча

Михаэль Джекель уже отчасти известен русскому читателю по главе «Танец-импровизация со скалами» в книге Марии Николаевой «Практика хатха-йога: Ученик перед стеной» («Ритамбхара», 2005), где были также опубликованы его фотографии в асанах. Теперь он сам делится здесь малой частью своего многолетнего опыта практики йоги в Индии.

Текст и фото: МИХАЭЛЬ ДЖЕКЕЛЬ  
Перевод: МАРИЯ НИКОЛАЕВА



Михаэль Джекель



Абхи Кеште





Доктор Абхи Кеште — учитель йоги в традиции Б. К. С. Айенгара. Он преподает йогу вместе со своей женой Ушей в йога-центре Шрикант в городке Белгам (или Бельгави), расположенном на границе штатов Карнатака и Махараштра. Туда можно доехать на поезде за пять часов из Гоа или за семь часов из Пуны. Классы проводятся на английском и хинди, хотя местные языки штата — маратхи и каннада. Подобно Пуне и Майсору, этот городок находится на высоком плато в центральной части Индии, поэтому климат там умеренный даже летом. Таким образом, место расположения, язык и климат располагают к посещению.

Первым учителем Абхи Кеште был его собственный отец, практиковавший айенгар-йогу. Когда он отправился в Пуну изучать аюрведу, отец посоветовал ему также изучить йогу с Айенгаром. После завершения обучения он вернулся в Белгам и открыл йога-студию. На торжественной церемонии присутствовал сам Айенгар и произнес напутственную речь. Доктор Абхи Кеште — один из двадцати учителей в Индии, получивших разрешение преподавать айенгар-йогу, имя которого присутствует в списке на официальном сайте института йоги имени Рамамани Айенгар. Периодически он посещает институт, чтобы углубить знания и откорректировать практику. Вначале он обучал местных жителей, но со временем в йога-студии стали появляться отдельные иностранцы.

Белгам — место локализации важного подразделения индийской армии. Исторически индийская пехота была сформирована в Белгаме. Солдаты со всех частей Индии населяют городок вместе со своими семьями. Эти солдаты и их родственники тоже посещают занятия по йоге, проводимые доктором Абхи Кеште. Присутствуя на текущих занятиях в студии, выполняя асаны, вы можете оказаться рядом с заслуженным военным героем, увешанным медалями, или находиться под наблюдением индийского генерала. Уша, жена доктора Абхи Кеште, посещает солдатские казармы, чтобы обучать йоге солдат и членов их семей в качестве отдыха для восстановления сил. Хотя доктор Абхи Кеште существует в милитаризованной среде, его манера преподавания намного мягче и дружелюбнее, чем у многих других индийских учителей айенгар-йоги.

Доктор Абхи Кеште проводит классы двух типов. Для обывателей он дает общие занятия, на которых воспроизводит структуру обучения, обычную для всех учителей айенгар-йоги. Позы удерживаются длительное время, подчеркивается выравнивание тела, используются привычные пропусы: блоки, ремни, палки, валики и одеяла. Для людей, требующих особого подхода, с повреждениями или заболеваниями, практика производится при помощи особого устройства, которое доктор Абхи Кеште называет «инструментом», или кама-дхену на санскрите — «корова, исполняющая же-

лания». Нет предела воображению и творчеству, равно как и числу вариаций поз, в которых этот инструмент может использоваться для самых разных типов движений.

Инструмент состоит из каркаса из стальных балок, соединенных болтами. Каркас можно применять для поддержки тела в самых различных положениях. Инструмент допускает установку деревянной платформы для удержания тела в горизонтальном положении. Также на каркас можно навешивать веревки, чтобы выполнять перевернутые асаны. Дополнительные металлические пруты навешиваются в качестве опор для ног и рук, которые служат либо основанием для расслабления, либо точками опоры. Данная конструкция применима для углубления позы, лучшего выравнивания и более сильного вытягивания при наклонах вперед, прогибах назад и боковых скручиваниях, наряду с использованием других пропсов, обычных для айенгар-йоги.

Инструмент применим не только для йоготерапии, но и для здоровых людей, которые желают качественно проработать выравнивание формы каждой отдельной асаны. Кама-дхену выступает дальнейшим развитием идеи использования пропсов в айенгар-йоге. Цель применения пропсов — получить максимальную пользу от выполнения асан, практикуя в рамках ограничений несовершенного тела, далекого от идеала по своей сути. Цель введения инструмента — та же самая. Инструмент можно рассматривать как развитие принципов Айенгара. Доктор Абхи Кеште — изобретатель этой машины. Сначала он не был даже уверен, что Гуру положительно воспримет и одобрит это нововведение. Однажды Свами Рудра Дев — многоопытный уважаемый учитель айенгар-йоги из Ришикеша, строго соблюдающий чистоту стиля, — посетил Белгам, после чего известил Айенгара о данном новшестве. Таким образом Гуру получил сведения об инструменте и ничуть не стал возражать.

Доктор Абхи Кеште весьма продвинутый практик в асанах. Кроме того, он имеет диплом аюрведического врача, поэтому сильно заинтересован в терапевтическом применении асан. Сукшма-шарира — санскритское понятие, которое Уша и Абхи Кеште используют во время обучения при объяснении действия тонкого тела. Согласно философии йоги, практика вытягивания, изгибания, скручивания и выравнивания физического тела в более или менее сложных асанах приводит к достижению определенных результатов на тонком уровне. Я практиковал с Абхи Кеште дважды в этом году — на пути в Майсор и обратно. Хотя сам я предпочитаю практиковать аштанга-виньяса-йогу, существует множество деталей, на которые учителя аштанги не обращают достаточного внимания. Вот почему иногда есть смысл посещать занятия учителей Айенгар-йоги.





# Новогодние рецепты

от Михаила Баранова

Запекание, пожалуй, самый лучший способ приготовления овощей. Витамины, минералы и естественный вкус сохраняются почти в первозданном виде. Аюрведа категорически настаивает на употреблении овощей исключительно в обработанном состоянии, апеллируя к тому, что овощи в сыром виде тяжелы для усвоения и перевозбуждают Вату, привнося в организм излишек легкости и холода. В традиционной индийской кулинарии сырые овощи употребляются только как легкая закуска в начале трапезы для возбуждения аппетита. В этом случае небольшое количество сырых овощей и проростков посыпают большим количеством свежего имбиря, соли и специй.

В нашем климате, тем более в холодный период, питание сырыми салатами из свеклы, моркови и капусты принесет мало пользы. Исключение составляют только квашенные продукты, обладающие кислым согревающим вкусом и набором ферментов, усиливающих пищеварение.

Запекание полностью устраняет излишне охлаждающе-очистительный эффект овощей, делая их более теплыми и легкими для усвоения.

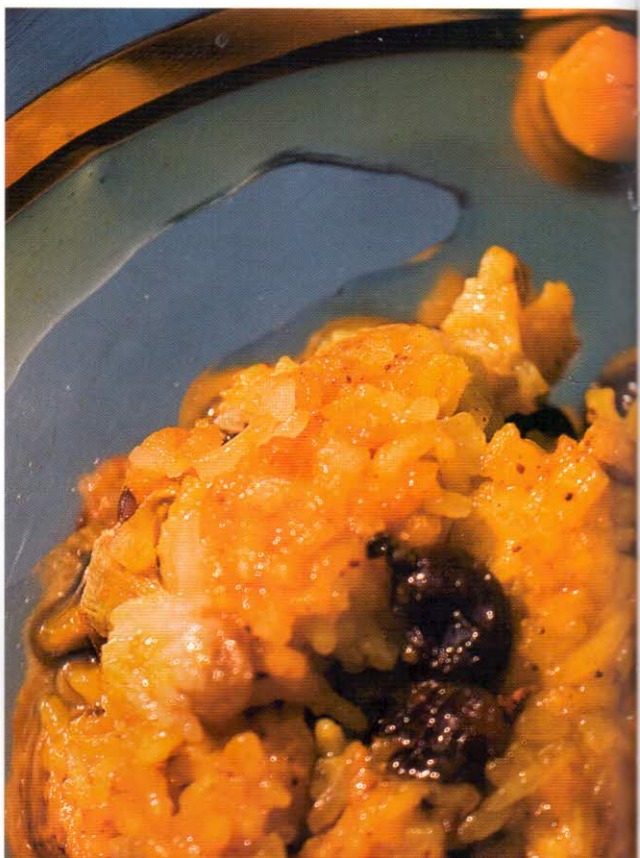
Правильным приготовлением любой овощ можно превратить в праздничное блюдо. Например, возьмем тыкву. Она долго хранится и будет кстати на вашем новогоднем столе.

## Самый простой рецепт: открытое запекание тыквы в духовке

Берем тыкву любимого размера и цвета, тщательно моем и вытираем насухо. Нарезаем тыкву, как дыню, на дольки, удаляем косточки с волокнистой мякотью и укладываем в предварительно разогретую духовку 120С-150С. Как вариант: можно посыпать ее своей любимой масалой из специй. Дольки толщиной 3-4 см запекаются 15-20 мин. в зависимости от сорта. Если вы любите сильно пропеченную тыкву, добавьте еще 5-10 мин. Готовые дольки можно полить горячим топленным маслом, посыпать перетёртыми в порошок пряными травами с сыром и подать к столу. Сушёные майоран, базилик, укроп и петрушка вполне подойдут для этой цели.

Не менее оригинальный вариант: в разогретое гхи добавить любимую масалу и полить нарезанную кусочками тыкву этой смесью. Это блюдо хорошо сочетается с любыми белками (сыр, творог, тофу, бобовые) и злаками, от риса басмати, чапати и кичари до гречки, армянского лаваша и бородинского хлеба. В качестве заправки также можно использовать любое растительное масло холодного отжима, сметану, зелень, ореховый соус.

Поистине праздничным решением с вашей стороны будет приготовление соуса из хрена. Это замечательная согревающая приправа обладает не только вкусовыми достоинствами, но практически заменяет процедуру джала-нети. А процедуру ингаляции его эфирной составляющей, пожалуй, можно смело назвать вайю-нети, т.е. *воздушное очищение носа* (а также прилегающих областей). Перед употреблением тыквы непременно предложите гостям занюхнуть готовый хрен из баночки... :-)) Обычно это уже в начале праздника создает приятную и непринужденную атмосферу.





## Рецепт: «не» хренового соуса

Корни хрена (250-300 г) тщательно вымыть щеткой и очистить от кожуры. Крупно нарезать и поместить в блендер, в стакан для взбивания коктейлей. Залить холодным кипятком, чтобы вода покрыла хрен на два пальца сверху. Добавить немного соли по вкусу (но можно обойтись без нее), мед и лимонный сок в пропорции 3:1. Тщательно взбить до однородной массы. Если соус получается слишком густой, добавить немного воды, до желаемой консистенции. Для настаивания полученный соус поместить в стеклянную банку с плотной крышкой (тогда эффект от вайю-нети возрастает многократно). Если серьезно, хрен обладает сильными бактерицидными свойствами, не только удаляет избыток токсинов из слизи, но и способствует лучшему перевариванию тяжелой пищи (например сыра или бобовых). Чтобы снизить избыток остроты, которая может раздражать чувствительный желудок, добавляйте больше меда.

После процедуры вайю-нети, сразу же, непременно прикажите подать глинтвейн :-)

Это в полной мере позволит присутствующим насладиться его пряным ароматом.

## Глинтвейн безалкогольный

*Натуральный гранатовый сок — 1 л.*

*Мед — по вкусу (минимум — 1 ст.л.)*

*Апельсины — 1 шт.*

*(или мандарины — 2 шт.)*

*Имбирь свежий — минимальное кол-во: кусочек с фалангу мизинца, если сухой — 1 ч.л.*

*Корица свеженатертая — 1 ч.л.*

*Кардамон —*

*2-3 коробочки, размолотые в ступке*

*Гвоздика — 4-5 шт.*

Гранатовый сок подогреть в эмалированной посуде до 60-80С. Добавить натертый на мелкой терке имбирь и прочие специи. Непрерывно помешивая в течение 5 мин., дать имбирю и специям хорошенько настояться, но не доводить до кипения. Затем добавить сок цитрусовых или просто их мелко нарезать. Снова подогреть, размешать и выключить огонь, закрыв крышкой для настаивания в течение 10-15 мин. Более простой вариант: в небольшом количестве воды отдельно вскипятить имбирь и специи — добавить отвар в горячий сок вместе с цитрусовыми<sup>1</sup>. Глинтвейн подавать горячим, процедив через ситечко и добавив мед по вкусу. Неплохо сочетается с круглыми кусочками бананов, для любителей экзотики их можно посыпать черной солью и черным перцем.

# ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ МОЛОКА И МЕДА СЛЕДУЮЩИЕ РЕЦЕПТЫ:

## Чай «Жирный Тибетский Ёрш» (на троих йожиков)

*Натуральное молоко*

*(желательно пожирнее от 4%) — 0,5 л*

*Сливки (жирность 20%) — 100 гр.*

*Чай Пуэр*

*(от 1 года выдержки) — ядрено-крепкий —*

*4 чайных ложки на 250 гр-ый чайник*

*Сагандайля*

*(рододендрон Адамса или «Белое крыло» —*

*природный иммуностимулятор) —*

*6-8 листочков<sup>2</sup>.*

*Сухой имбирь и корица —*

*свеженатертые в равных пропорциях —*

*0,5 чайн. ложки*

*Кардамон целый — 2-3 коробочки*

*(растереть зёрнышки в ступке)*

*Бадьян и черный перец —*

*3 горошины перца*

*+ столько же натёртого бадьяна*

*Мед или нерафинированный сахар по вкусу*

В молоко добавить специи и сахар, постоянно помешивая довести до момента закипания, но не кипятить (!), а только «поднять». Заварить в маленьком чайнике Пуэр вместе с Сагандайлей — добавлять в разлитое по ёмкостям молоко по вкусу вместе со сливками и мёдом. Напиток бодрящий, питательный и в меру согревающий, неплох будет и без Пуэра, особенно если в момент закипания добавить 15-20 шт. мелконатёртых миндальных орехов (разумеется, не жареных), а если среди них попадётся 2-3 шт горького миндаля, вкус будет ещё более пикантным. Этим изысканным жестом «Жирный Тибетский Ёрш» превращаем в «Миндальное молоко» — расаяну! — для пополнения растрченного Оджаса несостоявшихся брахмачари:). Такой напиток, непременно с добавлением шафрана, аюрведа традиционно предписывает молодёжкам — до и после брачной ночи. Для практикующего пранаяму-мудру-бандху йога он, да не покажется это странным, тоже подходит как нельзя лучше, особенно употребляемый вместе с Чаванпрашем и ему подобными Ашваганда и Брахми-лехиями<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Если гранатовый сок свежавыжатый или действительно 100%, не плохо будет разбавить его водой (на 3 части сока — 1 часть воды)

<sup>2</sup> Сагандайля произрастает в горных областях Азии. Сагандайлю можно поставить в один ряд с такими растениями-биостимуляторами, как женьшень, элеутерокок, родиола розовая.

<sup>3</sup> Аюрведические расаяны широкоизвестные в узких йогических кругах.



## 1. «Миндальное молоко» КЛАССИКА

Молоко — 150-200 гр (1чашка)  
Миндаль — 10 шт  
(натёртый или вымоченный)  
Гхи — 1 ч.л.  
Коричневый сахар или мёд — 1 ч.л.  
Шафран — 1 щепотку (5-7 тычинок)

Миндаль замачивают в тёплой воде от 1 часа или на ночь, после с него легко удаляется кожица. Все ингредиенты поместить в блендер, залить горячим молоком и перемалывать до образования однородной жидкости.

**Без блендера и замачивания:** натереть миндаль на мелкой тёрке и добавить в момент «закипания» молока, постоянно помешивая венчиком для взбивания или просто вилкой. Выключить огонь и вмешать шафран, дать настояться 3-5 мин.

## 2. ... МОДЕРН

добавить:

Фисташки — 5-6 шт.  
Имбирь и корица —  
в равных пропорциях 1/4ч.л.  
(натереть на мелкой тёрке)  
Кардамон целый — 1 коробочка (растереть  
зёрнышки в ступке)  
Гвоздика — 1 шт. (растереть в ступке)

## 3. ... ПОСТМОДЕРН

При хронической нехватке мышечной массы и «половом бессилии»... в чатуранга-дандасане :-)

Добавить к первому варианту:

Сывороточный протеин (ваниль) — 2-3 ч.л.

## 4. ...

+ 1 столовая ложка Чаванпраша или Ашвагандалехии

## 5. ...

вместо сахара 5 фиников

## 6. ...

вместо миндаля кедровые орехи — коктейль «Сибирский Саду»

## ПОСТ-ПАНК

**альтернатива миндальному молоку  
или как делать не надо!!!**

Молоко: пастерелизованное, гомогонезированное,  
восстановленное и минерализованное  
с долгим сроком хранения, а то и вовсе сухое — 0,5 л

Сухие сливки «Nescafe» — 3 уп.

Сахар рафинад «Чайный» — по вкусу

Чай черный «Майский» — 4 пакетика

Ореховая паста «Nestle»

Кипяток — разбавить по вкусу



## Тыква сладкая, запеченная целиком

Тыква — большого размера

(главное чтобы влезла в духовку)

Рис басмати

(или любой другой любимый вами сорт, например коричневый нешлифованный рис) — 60-80 % общей массы, наполняющей тыкву

Сухофрукты — по вкусу

(инжир, финики, изюм, чернослив, курага и др.) — 10-20% общей массы

Орехи — по вкусу

(миндаль, кешью, грецкий орех и т.п.) — 10-20% общей массы

Гхи — 4-5 столовых ложек (можно и больше)

Специи — (на 5-6 порций риса — 500гр.):

кумин (целый) — 1,5 чайн.ложки., фенхель

(целый) -1,5 ч.л., кардамон (целый) 5-6 коро-

бочек (раздавить в ступке), гвоздика — 6-7

шт, корица (молотая) — 1ч.л., куркума —

1ч.л., шафран (тычинки) — 15-20 шт, им-

бирь (предпочтительно свежий) — 1 горсть

нарезать тонкой соломкой или сухой — 1ч.л.

Соль — по вкусу(минимум)

Тыкву помыть, обсушить полотенцем, аккуратно срезать верхушку и выскоблить семена с волокнистой мякотью ложкой. Накрывать верхушкой и поставить в духовку на противень «погреться» при температуре — 120С-150С. Тем временем отварить рис или пшено до полуготовности — это момент, когда крупа впитала всю воду, но ещё не разварилась. Можно взять риса на полную кастрюлю, ибо то, что не влезет в тыкву..., готовится отдельно как дополнительное блюдо. Басмати варится 8-10 мин., пшено 12-15мин., нешлифованный рис дольше, 20-30мин., однако он особо полезный и вкусный (начинайте его готовить заранее). Помыть и нарезать сухофрукты. Разогреть гхи, добавить в него все целые специи, кроме шафрана и имбиря. Когда зёрна начнут потрески-

вать, положить орехи, куркуму и быстро помешивать полминуты-минуту. Затем добавляются в следующей последовательности: свежий имбирь, куркума — перемешать — корица, шафран — еще раз перемешать и снять с огня — добавить сухофрукты. В тыкву всё укладывается в 4 слоя: слой риса (пшена) — слой масала — рис — масала, закрываем «крышкой», если она плохо держится, для надёжности можно закрепить верхнюю часть деревянными зубочистками :-). С учётом того, что тыква «грелась» в духовке 15-20 мин, оставляем её там ещё минимум на 1 час, если тыква большая, то больше. Проверить готовность можно просто наколов её вилкой.

С оставшимся рисом поступаем следующим образом:

1 — просто довариваем 3-5 минут и настаиваем, выключив огонь.

2 — в отдельной кастрюле, в небольшом количестве воды тушим натёртые на крупной тёрке овощи (свёкла — 1шт, морковь-1шт., картофель-1шт, лук (мелко порезать) — 1шт), в конце добавляем гхи, морскую соль, острую масалу для овощей и нарезанный кубиками несолённый домашний сыр — готовим 2-3 минуты. Сверху укладываем оставшийся рис, аккуратно перемешиваем, нагреваем и настаиваем до полной готовности.





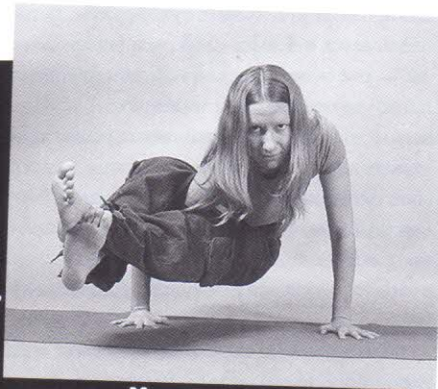


# Мужское дело часть 2

начало в №3 за 2006 год

**ЮЛИЯ МАКАРОВА**

занимается йогой  
с 1999 года,  
с 2000 года  
— йогой Айенгара.  
Преполагает йогу  
с 2003 г.  
в Центре Йоги Айенгара, Москва.



## ЮЛИЯ МАКАРОВА

### Существует ли женская йога?

Женская йога как отдельное направление существует, но это стало известно не так давно. Большинство учителей йоги — мужчины, естественно, они не могут на собственном опыте почувствовать женскую физиологию. Подход нашего учителя, Айенгара, положил начало женской практике как чему-то особенному. Хотя, будучи мужчиной, он не относился к женской практике достаточно серьёзно. Даже и в нашей школе было такое, что, к примеру, во время сдачи экзамена преподаватели должны были сделать перевёрнутые позы. В нашей школе считается, что во время месячных этого делать нельзя, поскольку в этот период времени разные вещества, которые должны покинуть женское тело, стекают вниз. Если мы переворачиваем тело, то вместо очищения мы перенаправляем весь этот ток веществ и энергии к голове, что нехорошо для организма. Кроме перевёрнутых поз, есть ещё несколько асан, которые во время месячных лучше не делать. Например, те позы стоя, где сильно проворачиваются ноги в тазобедренных суставах, где область таза подвергается сильному растяжению. Шпагаты, в частности. Во время месячных область матки и органы малого таза нуждаются в покое. Лучше не переворачиваться, не делать глубокие наклоны, прогибы и закрытые скручивания.

Возможно, когда за плечами 20 лет практики, можно делать асаны во время месячных без ущерба для здоровья. У начинающих же одно неверное движение может привести к проблемам. Если есть проблемы с гинекологией, советуют даже не кричать и не петь громко. Было замечено, что во время интенсивных семинаров у девушек останавливаются месячные. Американцы проводили исследование о связи регулярности и длительности цикла и онкологических заболеваний. Любое нарушение месячного цикла по-

вышает риск возникновения рака: матки, яичников и так далее... Было выяснено, что очень долгий цикл — не 28 дней, как положено, а 32, например, или очень короткий цикл, повышают процентный риск заболеть каким-нибудь онкологическим заболеванием, и в том числе раком молочной железы.

Вся эта информация попала к Гуруджи и его дочери, Гите Айенгар. Она сейчас в возрасте, и тоже является учителем асан, как и её отец. Гита стала принимать решительные меры: специально обучать преподавателей построению занятий для женщин в период месячных, с учетом того, что можно делать, а что — нельзя. С этим все очень строго. Если там на занятиях девушка во время месячных поднимет ногу вверх — может произойти скандал, и её выгонят. В нашем центре в Москве есть специальные женские классы для занятий во время месячных или при наличии проблем с гинекологией, мягкие занятия.

Кроме месячных, есть ещё периоды в жизни женщины, когда ей нужно осторожно относиться к своему здоровью и быть умеренной в практике. Если есть проблемы с гинекологией, то первые пару дней цикла лучше вообще не заниматься. Под конец месячных можно делать позы стоя с опорой (это снимает напряжение с живота). Когда прошли сутки с момента последних кровянистых выделений, первые 2-3 дня практика должна быть очень осторожной и во многом повторять практику во время месячных. Разрешаются перевёрнутые асаны (например, випарита карани). Следующие дней 10 разрешается заниматься очень активно, выкладываясь. Потом наступает период овуляции, который не все женщины чувствуют. Опытные йогини говорят, что чувствуют овуляцию даже во время ходьбы. Это примерно 13-14 день от начала цикла, когда не рекомендуется посещать интенсивы с 4-часовыми занятиями. После овуляции — нормальная практика, но этот период уже не так продуктивен, как до овуляции. Ещё один период, к которому тоже особое отношение, — это ПМС. Желательно не перенапрягаться, спокойно практиковать, следить за своим состоянием. Если состояние агрессивное — побольше наклонов, асан лёжа и пранаям.

### Получается, что наравне с мужчиной женщина может заниматься 10 дней в месяц...

В общем, да. Главное — слушать свой организм. Постепенно тело учит меня заниматься так, как ему это надо, а не так, как я об этом думаю.



### **Девушки с гинекологическими проблемами занимаются йогатерапией, это же не полноценная практика йоги?**

Между йогатерапией и полноценной практикой йоги нет никакой разницы.

### **Цель йогатерапии — вылечиться от болезней...**

Цель йогатерапии — в том, чтобы человек поправился и смог ходить в общий класс, двигаться со всеми остальными. Мы работаем с телом человека. И наша задача — его оптимизировать. Сделать так, чтобы наше тело было здорово и выполняло те задачи, которые мы перед ним ставим. И если тело пока находится в плачевном состоянии, то нужно идти в особый терапевтический класс. Т.е. этому человеку нужно проделать чуть более длинный путь...

### **Почему большинство больших учителей — мужчины?**

Отчасти это связано с тем, что индийское общество очень традиционно. Теперь, когда я часто бываю в Индии, я понимаю, что устройство индийского общества имеет некоторые особенности, и мы, западные люди, можем посмотреть на это со стороны и не принимать всё на веру, а понимать, что это система, которая создалась из-за каких-то условий. В других условиях хорошая система будет выглядеть по-другому. В индийской системе общества Гुरु женщины — её муж. Даже если женщина — продвинутая йогиня, она силу своего йогического созерцания и сосредоточения направляет не на то, чтобы стать большим учителем, а на то, чтобы её муж стал большим учителем. В молодости я была более феминистски настроена и думала: «Что такое, почему они считают, что они — самые важные?!» Теперь я думаю, очень хорошо, что мужчины так считают! Они принимают на себя главный удар. Как я уже говорила, у женщины организм довольно хрупкий. Ей нужно сидеть спокойно, но в какие-то критические моменты, когда она видит, что необходима помощь мужу, она должна помочь. Но для того, чтобы кормить и опекать детей, женщина должна иметь на это возможность, время, силы и средства. Чтобы остальные вопросы её не волновали.

### **То есть движение в йоге мужчины и женщины должно проходить вместе?**

Йога — это не цель, а средство. Цель у мужа и жены должна быть общая. Тяжело, если кто-то один из пары занимается саморазвитием, а другой не занимается. Обычно в таком случае другой не просто смотрит со стороны, но и палки сует в колёса.

### **Нужно ли заниматься во время беременности и каковы особенности практики?**

Да, конечно. Общие правила такие: беременность состоит из 3 триместров. Первый триместр самый хрупкий — плод должен удержаться внутри организма. В этот период часто бывают выкидыши. Во-

первых, если женщина делает позы сидя, необходимо всегда сидеть на подставке. Во время беременности эти позы выполняются без наклонов. Если это джану ширшасана — женщина просто сидит, положив ноги соответствующим образом. Во-вторых, акцентируем внимание на разнообразных позах для раскрытия таза: Баддха конасана, вирасана, сугта баддха конасана. Практика должна быть очень спокойной. В принципе, перевёрнутые позы во время беременности можно делать, если они освоены до беременности. Если женщина начинает заниматься уже беременная, мы ей не предлагаем делать перевёрнутые позы, потому что это сложно. С третьего триместра беременности позы стоя лучше делать с поддержкой, они незаменимы для раскрытия таза. У беременных часто бывает очень неприятная вещь, наносящая урон здоровью, — варикоз, тогда полезно делать позы стоя с поддержкой (например, вирабхадрасана 2), но противопоказаны позы стоя с нагрузкой.

### **Есть какие-то особенности именно женской практики при занятиях пранаямой, бандхами?**

Считается, что во время месячных женщина не должна делать сидячую пранаяму и избегать делать бандхи.

**БЫВАЕТ, ЧТО ТЕЛО ТРЕБУЕТ ОДНОГО, А ЖИЗНЬ — ДРУГОГО. ОПРЕДЕЛЕННОЕ МАСТЕРСТВО — КАК ВЫБРАТЬ СЕБЕ ПУТЬ, ЧТОБЫ ТО, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ В ЖИЗНИ, И ТО, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ В ЙОГЕ — СОВПАДАЛО И ВЕЛО ТЕБЯ В ОДНУ СТОРОНУ**

Существует мнение, что большое количество силовых асан с длительной фиксацией в практике способствует увеличению Ян-энергии в теле женщины и уменьшению Инь-энергии, что рано или поздно сказывается и на общем состоянии организма, на эмоциональном состоянии, вплоть до внешнего вида...

Есть определённые моменты, когда следует учитывать именно женские аспекты: месячные и всё перечисленное. Все остальные моменты зависят не от пола, а от физического состояния. Есть женщины настолько Инь, что им нужен Ян. Я была такой: люблю ночь, тишину, темноту, спокойствие. Моя учительница посоветовала мне питаться определённым образом, развивать свой физический план, тело, чтобы оно стало сильным и компактным. И всё остальное подстраивается. Мне нужен был Ян, и я его получила с помощью практики. А кому-то наоборот — и таких женщин довольно много, и становится всё больше. Когда нет стабильной семьи, стабильной пары, то женщине приходится выступать в роли «универсального солдата»: развивать все качества. Это тяжело. Бывает, что тело требует одного, а жизнь — другого. Определённое



мастерство — как выбрать себе путь, чтобы то, что ты делаешь в жизни, и то, что ты делаешь в йоге — совпадало и вело тебя в одну сторону. У каждого человека получается своя комбинация, своя практика.



**ИРИНА ВОРОНЦОВА**

**Занимается йогой  
с 1995 г.**

**Преподаёт йогу  
в г. Днепрпетровске**

## ИРИНА ВОРОНЦОВА

### Существует ли женская йога?

По большому счёту различий между мужской и женской йогой нет. Те же асаны и пранаямы, те же медитации. Но, безусловно, в силу особенностей женского организма — стиль практики другой, мягче. Очень часто женщине, неуверенной в себе, которая прячется за спины других людей, близкого человека или семью, не хватает именно уверенности, жёсткости. Поэтому её практика должна быть направлена на приобретение силы: жёсткая фиксация в асанах, наработка мышц, «стержня». Интересно наблюдать, как меняются женщины, начиная заниматься. В глазах появляется уверенность, мощь, желание что-то изменить в этой жизни.

Жизнь человека циклична. Так же, как в природе существуют зима, весна, лето и осень. 7 лет — девочка познаёт мир, формопостроение. С 7 до 14 — узнаёт, как взаимодействовать с окружающим миром: с мамой, взрослыми, сверстниками. Строит взаимосвязи. Дальше, к 21 году она начинает управлять этими взаимосвязями. Весь 28-летний цикл строится форма. И от неё зависит практика. С 28 лет до 54 — коллектив, семья, творчество. Практика на этом этапе будет другая: наполнение формы. Созерцание асаны изнутри, более глубокое осознание. Всё зависит от того, на каком этапе, уровне развития находится женщина: девушка, женщина, мать. Гормоны очень сильно влияют на наше сознание. Железы внутренней секреции забрасывают в кровь информацию, и поток крови разносит её в разные части тела. За неделю до месячных снижается выработка мужского гормона и увеличивается выработка женского. В первые дни месячных следует исключить жёсткие нагрузки. Я

работаю во время месячных особенно мощно и сильно, но это больше подходит для женщин достаточно продвинутых в практике йоги. Во второй половине месячных можно уже работать в полную силу и недавно начавшим практиковать: силовые асаны, перевёрнутые. Хотя, считается, что это не очень хорошо, по-моему, наоборот, помогает. Месячный цикл сокращается, количество выделений сокращается, исчезают болевые ощущения. Сразу после месячных нагрузка должна быть полной.

Часто женщины, которые только начинают заниматься, спрашивают: «А зачем мне эта сила?» Зависит от целей. Для чего вообще нужна практика йоги? Большинство женщин приходит за здоровьем. Начинают заниматься, и цели меняются, становятся более осознанными, более глобальными. Появляются стратегические шажки к этим целям. Осознание приходит в процессе работы. Осознание своего творческого потенциала, своих возможностей.

### Часто бывает, что в процессе практики женщина превращается в «товарища-йога». Что делать, чтобы этого не произошло?

Для чего ты пришла в йогу? Если идёшь к духовному совершенствованию, равновесию, то да, со временем стираются границы между женским и мужским. Внутренне превращаешься в некоего гермафродита. Приходишь к центру, духовной мудрости, Дао. Мне говорят, что я женственна. Но я этого не ощущаю. Внутреннее моё состояние — между женщиной и мужчиной. Теряется эго, личность. Отпадает кусками. И, в конечном итоге, остаётся середина — Инь и Ян, пришедшие к равновесию. Только форма остаётся женственной.

### Каковы особенности практики в переходный период?

Когда женщина начинает заниматься после 35, нужно учитывать некоторые моменты. В предклимактерический период, до менопаузы, когда истощаются яичники, не хватает эстрогена. Когда яичники перестают в нужном количестве вырабатывать женские гормоны, эту функцию на себя берут надпочечники, частично щитовидка, естественно, появляются жировые отложения, и жировые клетки тоже вырабатывают эстроген. Все эти изменения выражаются в постоянной усталости, нехватке сил, депрессиях. Женщине тяжело вообще что-то делать. В этот период нельзя продолжать практиковать асаны в жёстком режиме с длительными фиксациями. Важно научиться находить грань между расслаблением в асане и фиксацией формы. Когда внешние мышцы держат форму, а внутренне стараешься расслабиться, ощутить равномерное распределение нагрузки в этой форме, однородность пространства. Только инструктор может передать это понимание. Если практика йоги сбалансирована, она помогает восстановить гормональный баланс в организме, предотвращает климактерический процесс, останавливает старе-



ние. Помогают асаны, стимулирующие все эндокринные железы и, в первую очередь, гипофиз — перевернутые асаны. Рекомендую мосты: они хорошо стимулируют надпочечники, массируют их, заставляют работать в нормальном режиме. Безусловно, должно быть сбалансированное питание.

Но наступает определённый этап в жизни, когда месячные естественным образом прекращаются и, как говорят, женщина превращается в старуху. На самом деле, это — мудрая женщина. Она переходит в пору мудрости, становится прорицательницей для окружающих: уходит «в себя» и больше времени уделяет внутреннему созерцанию и пониманию жизни и, затем, все эти знания она отдаёт людям. Таких женщин в старину даже боялись.

В этот период практика тоже меняется. Работа с телом присутствует, но больше внимания следует уделять пранаямам и медитациям. В любом возрасте йога помогает.

### **Среди занимающихся в группах большинство — женщины. С чем это связано?**

Женщины более гибкие и подвижные, любознательные. Стараются быть в семье примером здорового образа жизни. Глобальные цели на будущее выстраивает мужчина, а женщина делает непосредственные шаги — здесь и сейчас: состояние в семье, здоровье мужа, детей, своё, здоровое питание.

## **ОКСАНА СИВАКОВСКАЯ**

**Существует мнение, что йога (в первую очередь, практика асан) — занятие не для женщин. Согласны ли Вы с этим утверждением? Если нет, то почему?**

Я, честно говоря, ничего не слышала о существовании подобного мнения. Йога-асаны, как и любой другой вид физической активности, могут практиковать все без исключения, а пол и возраст здесь ни при чем. Естественно, что набор асан будет отличаться, различия обусловлены состоянием здоровья и психики практикующего. Если говорить о йоге, как о способе поддержания хорошей физической формы, то такое желание свойственно не только мужчинам. Более того, в спортивных клубах на классах йоги вы увидите, что большинство пришедших как раз составляют женщины. Я не однократно спрашивала, почему эти женщины приходят именно на йогу, и скажу вам, причины самые разные. Одни приходят из любопытства и, как правило, их хватает не надолго. Другие, потому что предпочитают спокойные занятия, и динамические классы с их громкой музыкой им не подходят. Третьи хотят растянуться, так как чувствуют, что напряжение в мышцах мешает и накладывает отпечаток на общее самочувствие. Одна моя знакомая утверждает, что на занятиях йогой у нее появилась возможность побыть наедине с собой и своими

ощущениями, а это как раз то, чего не хватает в нашей повседневной жизни. Есть также люди, которым занятия йогой помогают справиться с ранее полученными травмами. На утренних классах люди хотят проснуться и подзарядиться энергией, так как чувствуют, что после занятий рабочий день проходит гораздо легче. Вечерние классы предполагают больше расслабления. Стресс, излишнее напряжение, недостаток энергии и т.д. свойственны не только мужчинам. Поэтому утверждение о том, что женщинам не следует выполнять асаны или вообще заниматься йогой, мне кажется необоснованным. Если после занятий я хорошо себя чувствую, то никакой, даже самый признанный авторитет, не способен убедить меня в том, что это не для меня.

### **Что отличает «женскую» йогу от «мужской»?**

### **На уровне физиологическом, психологическом?**

### **На что стоит обращать внимание при занятиях?**

Давайте сначала определимся с терминами: йога мужской, женской, детской и для людей с отклонениями, не существует. Йога — это философская система и ничего общего с полом, возрастом и т.д. не имеет. Практика йоги будет отличаться для каждого, отдельно взятого индивидуума. И одной из причин такого отличия может быть пол человека. Отличие женской практики от мужской, в первую очередь связано с особенностями женской физиологии и психики. Мы более эмоциональны и менее дисциплинированы, поэтому я считаю, что женские занятия требуют большего самонаблюдения и терпения. Присутствует и такой неизбежный момент как менструальный цикл, так что лет так с 13 и до 50 всем женщинам придется считаться с теми гормональными и психическими изменениями, которые проходят в нашем организме каждый месяц. Для начала попробуйте завести тетрадку, в которую вы будете записывать ваши ощущения на протяжении хотя бы одного месяца. За точку отсчета возьмем начало вашего менструального цикла. Главное условие нашего эксперимента — ежедневные занятия, пусть даже по 15 минут. Постарайтесь воспри-



### **ОКСАНА СИВАКОВСКАЯ**

**Занимается йогой с 1999 г.  
Йогатичер, официальный  
представитель  
Европейского Йога-Альянса  
в Украине.**



нимать ваше тело как механизм и не закликиваете на эмоциональной окраске этого восприятия.

Не секрет, что многие авторитеты от йоги говорят, что во время менструации заниматься не следует. Мне кажется, что, действительно, следует избегать больших физических нагрузок — ваш обычный тренировочный режим должен сократиться хотя бы наполовину. Силовые асаны, перевернутые позы, втягивания живота (удияна бандха) лучше отложить на потом. Хотя если ваша менструация затянулась и сопровождается обильным кровотечением, перевернутые позы могут помочь ей благополучно завершиться. Многие женщины замечают, что особенно приятные ощущения во время месячных доставляет растягивание мышц ног. Так что у тех, кто мечтает о шпагатах, появляется прекрасная возможность использовать представившуюся ситуацию. Из пранаям следует оставить только самые простые (например, ритмичное дыхание сахита пранаяма с более продолжительным выдохом), обязательно выполнение шавасаны с полным и осознанным расслаблением всех частей тела. Уделите внимание режиму питания. Аюрведа рекомендует простую, желательна вегетарианскую диету, чай из трав, обладающих горьким вкусом.

Далее, период с конца менструации до начала овуляции, а это приблизительно 2 недели. Пользуясь вашей тетрадкой для наблюдений, вы заметите, что как раз именно на этот период приходится пик вашей активности как на физическом, так и на психологическом уровне. Любые асаны (естественно, подобранные с учетом ваших особенностей) будут даваться гораздо легче, по пранаямам ограничений нет. Так как ум ваш будет достаточно ясным, можно попробовать упражнения, требующие большей концентрации (визуализации, медитация).

Период овуляции и неделя после нее — спокойное время, вы становитесь слабее физически, могут проявиться старые травмы (особенно следите за нижними конечностями), иммунитет слегка понижен, так что не стоит искушать судьбу. Значит физические нагрузки — средней интенсивности, особое внимание следует уделить дыхательным упражнениям и созерцательным техникам.

**ЙОГИ МУЖСКОЙ, ЖЕНСКОЙ, ДЕТСКОЙ И ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ, НЕ СУЩЕСТВУЕТ. ЙОГА — ЭТО ФИЛОСОФСКАЯ СИСТЕМА И НИЧЕГО ОБЩЕГО С ПОЛОМ И ВОЗРАСТОМ НЕ ИМЕЕТ.**

И, наконец, пресловутый ПМС, обычно это явление наблюдается за 3-5 дней до начала менструации. Повышается вес, что вызывает негодование со стороны тех, кто не согласен с подобным развитием событий. Вкусовые рецепторы тоже по своему «сходят с ума», нам хочется сладенького, кисленького, соленького и всего в одной тарелке. Нужно уделить внимание своей диете, и если в на-

чале цикла еще возможны отступления, то в конце ни-ни. Пища должна быть сбалансированной, поменьше специй и сахара. Желательно исключить кофе и любые стимулирующие напитки. Кстати, для тех, кто болен астмой, именно в эти 3-5 дней возможны приступы, так что будьте осторожны, то есть не делайте того, что может спровоцировать приступ. Заниматься можно, как и раньше, лучше по заранее заготовленной программе и опять же — расслабление и еще раз расслабление. Согласно аюрведе, людям, обладающим конституцией Вата, необходимы 15-20 минут расслабления, Пита — 10-15 и Капха 5-10, в течение же этих 3-5 дней, о которых мы с вами говорим, расслабление нужно увеличить хотя бы в полтора раза.

### **Среди занимающихся йогой женщин большинство. С чем это связано?**

Считается, что йога — это гимнастика молодости, и покажите мне хотя бы одну женщину, которая не хочет оставаться молодой как можно дольше. Ну, а если серьезно, то сегодняшний интерес к йоге со стороны слабого пола — это, скорее, реакция на сумасшедшие темпы нашего времени. Женщине, для того чтобы быть сильной, необходимо спокойствие, а йога способствует развитию и культивации этого состояния. Кроме того, принято считать, что йога — это когда ноги за головой и спина в бублик; мужчины, глядя на подобные выкрутасы, просто путаются и, кстати, не без оснований. Женские мышцы более эластичны по своей природе, поэтому асаны, связанные с гибкостью, у прекрасных дам получаются гораздо быстрее. Если у нас что-то получается, то, естественно, мы испытываем приятные ощущения, ну а испытав их один раз, приходим за добавкой.

### **Женщине лучше заниматься у мужчины или у женщины?**

Женщине лучше заниматься у того, кому она доверяет, и пол здесь не играет роли. Очень часто, женщины приходят не на йогу, а на тренера. Если вы новичок — это ничего, что вас подстегивают, стимулируют различными способами и не дают остановиться, но потом это только мешает. Вместо того чтобы наблюдать, что происходит с телом, вы поглощены созерцанием объекта вашего обожания и общением с ним; смотрите на то, как он двигается не с технической стороны, а больше с эстетической. Занимаясь у женщины, подобных ощущений можно избежать.

### **Пранаямы и бандхи, силовые асаны у женщин. Есть ли какие-нибудь особенности, ограничения?**

Мы уже говорили о том, что следует исключить удияна бандху во время менструации, в этот же период не следует практиковать дыхательные упражнения, в которых предусмотрены задержки дыхания. Что же касается силовых асан, то попробую объяснить мою позицию, начав издадала. Один из распространенных



ответов на вопрос «Почему вы занимаетесь йогой?» звучит примерно так: «Хочу достичь гармонии». В случае с хатха йогой такая гармония предполагает развитие как раз тех качеств или навыков, которых не хватает или которые не свойственны природе конкретного практикующего, будь то мужчина или женщина. В случае с женской практикой — это развитие своего «внутреннего мужчины», и как раз силовые асаны предоставляют отличную возможность для развития тех качеств, которые традиционно считаются мужскими: физическая сила, выносливость и дисциплина. Кроме того, вы учитесь концентрироваться и поддерживать равновесие. По-моему, это веский аргумент, для того чтобы выполнять эти асаны и таким образом добавить «мужской компонент» в женскую энергоструктуру. Это и будет той самой пресловутой гармонией, о которой все говорят, ведь ваше восприятие мира станет более комплексным и разносторонним.

**Традиционно большинство учителей йоги в Индии — мужчины. Связано ли это только с общественным устройством, или мужчины в принципе более «талантливы» в йоге?**

Для начала о талантах. Такое понятие не вписывается в само учение. Любой человек может практиковать, и единственный «талант», который ему требуется, — это желание. А теперь скажите мне, кто лишен желаний? Талантливым может быть художник, музыкант, писатель. Степень талантливости определяется сравнением. В йоге мы никого и ничего не сравниваем. Более эластичные мышцы — еще не повод для причисления к лику святых. В Индии, как вы знаете, йога — это философская система, которая развивалась в рамках патриархата. И практика и теоретические аспекты были сориентированы на нужды мужчин. Женщина же просто не участвовала в этом процессе. А если и участвовала, то лишь в качестве подручного средства, при помощи которого мужчина мог достичь самореализации. Кстати, в последнее время происходит обратный процесс. Международная Федерация Йоги вместе с Европейским Йога Альянсом проводят ежегодный курс по подготовке профессиональных преподавателей йоги. По статистике этих организаций, мужчин, пожелавших сделать преподавание йогой своей профессией всего 20%, — это в Европе. Даже консервативные индийцы стали относиться намного терпимее к женщинам в йоге. На международных конгрессах можно встретить прекрасных индийских дам (как правило, с пышными формами), одетых в сари и читающих лекции по аюрведе, медитации и т.д., так что равновесие потихоньку восстанавливается. Вопрос только в том, нужно ли это индийской женщине, если она выросла в традиционной семье, решения в которой, принимают лица мужского пола. Западные женщины более амбициозны и любопытны, восточная же женщина привыкла воспринимать мир не умом, а сердцем, и поэтому, может быть, ее просто не интересуют те вопросы, над которыми мы с вами бьемся.

## Мужской взгляд на проблему

**РЕЙНХАРД ГАММЕНТХАЛЕР**

**Занимается йогой с 1979 г.  
Практикует и преподаёт  
кундалини-йогу.  
Ученик Гуруджи Дхирендры Брахмачари.**



## РЕЙНХАРД ГАММЕНТХАЛЕР

**Как связана практика с ежемесячным циклом?**

Женщины должны научиться контролировать свои выделения и удерживать кровь. Настоящие йогини обладают этим умением. Некоторые люди думают, что кровь или семя — это те вещи, которые постоянно продуцируются сами по себе. С одной стороны, это так. Но тело требует дополнительной энергии для производства сперматозоида или яйцеклетки. Кровь женщины и семя мужчины — это мощная сила, которая содержит много энергии. Женщина начинает стареть с момента первой менструации. До этого момента тело строится. После начала первой менструации вся сила, которая шла на развитие, уходит с выделениями. Если женщина правильно практикует, то может начать омоложение. Это очень сложно, так как противоречит законам природы. Животные не могут этого делать.

**Сможет ли женщина иметь детей после остановки менструации?**

Есть асаны, выполнение которых приводит к тому, что женщине сложнее забеременеть. Но это временный эффект. Если женщина хочет иметь ребёнка, ей не нужно делать, например, асаны, в которых нога закладывается за голову.

**Есть ли различия между мужской и женской практикой йоги?**

Должны быть, так как есть некоторые физические различия. Пути разные, а цель одна.

**Почему все известные учителя — мужчины?**

Возможно потому, что это — мужской мир. Разница между мужчиной и женщиной состоит в том, что в мужчине больше осознания, разума. А женщина в себе содержит больше бессознательной природы, больше ощущений и чувств, интуиции. Я верю, что были времена, когда женщина была главнее, чем мужчина. В древней трактовке солнце являлось женской энергией, изначальной прародительницей всего.

Вопросы задавали:  
ОРЫСА СУШКО,  
НАТАЛЬЯ САНДЕР





# Сиддха-медицина: живая традиция

Многие читатели знают или хотя бы слышали об аюрведе — издано немало книг, статей, в том числе и в нашем журнале. Однако аюрведа — не единственная медицинская система в Индии. Индия — страна, где официально признаны следующие направления медицины: аллопатия (западная медицина), аюрведа, унани (персидская медицина), гомеопатия и сиддха-медицина (традиционная тамильская медицина). В Индии даже существует специальная организация AYUSH (Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha, Homeopathy), координирующая работу специалистов в этих направлениях. По приглашению Б.М. Сингха мы в этом году посетили конференцию AYUSH. Ощущения самые позитивные: школы, центры, институты всех вышеперечисленных направлений были там представлены. Параллельно шли выставки, индивидуальные консультации у специалистов, организационные мероприятия. Правда, визит наш был коротким, и расспросить вдоволь всех специалистов мы не успели. Однако, будучи уже в Каруре (штат Тамил Наду), в гостях у доктора Мадавана мы познакомимся с его добрым другом, доктором Моханраджем, физиотерапевтом, специалистом по варма-массажу и сиддха-медицине. Доктор Моханрадж любезно согласился ответить на наши вопросы относительно сиддха-медицины.





Доктор В. Моханрадж

**Расскажите, пожалуйста, в нескольких словах о сиддха-медицине. Что это и откуда она произошла?**

Сиддха-медицина была основана сиддхами. В Тамил Наду почитаются восемнадцать сиддхов, все они пришли из разных мест. Их Гуру: был Господь Шива. Шива научил всем премудростям медицины свою жену Шри Парвати Дэви, она передала учение

Нанди Девару, от Нанди Девара оно перешло к Тирумугару. А у него была группа учеников, среди которых семнадцать были самыми преуспевающими; как говорят, это и были сиддхи. Восемнадцатым сиддхом был сам Тирумугар.

Также есть еще одна линия, которая идет от Муругана — сына господина Шивы. Эта линия называется Агастьяр-варгам. Господь Муруган поведал все секреты сиддха-медицины сиддху Агастьяру. А у того была группа учеников-последователей — на тамильском *варгам*. Их он научил всему, что знал сам. Таким же образом Тирумугар поведал все, что знал, своим ученикам. Отсюда и взяла свое начало сиддха-медицина.

**Каковы основные различия между сиддха-медициной и аюрведой, которая уже достаточно широко распространена в западных странах?**

Да, хороший вопрос, так как сиддха-медицину и аюрведу люди часто путают. Сиддха-медицина была основана сиддхами, а аюрведа — риши. В Индии много разных видов святых. Люди, которые могут приготовить эликсир — лекарство, дарующее долгожительство и бессмертие, — называются сиддхами. Они бессмертны и могут принимать любую форму, обитая в любой из пяти стихий (земле, воде, огне, воздухе и пространстве). Риши же, в отличие от сиддхов, смертны. Это обычные люди, ведущие жизнь святых. Они выглядят как нормальные люди. Сиддхи же выглядят как безумные, и обычный человек не может отличить сиддха от сумасшедшего. Хотя при этом сиддхи несказанно умны! Сиддхи — это реинкарнация господина Шивы, а риши — их ученики.

Таким образом, сиддха-медицина происходит от сиддхов, и аюрведа — от риши. В аюрведе, в отличие от сиддха-медицины, изначально использовались только травы, а прочие препараты (например, абхрака бхасма, лоха бхасма, шиладжит) уже позже были переняты из сиддха-медицины. Часть препаратов, пришедших в аюрведу из сиддха-медицины, сохранили свои прежние тамильские названия, а некоторые, по сути являясь теми же пре-

## Сиддха-препараты готовятся из трех типов сырья: трав, минералов и экстрактов животных.

паратами, получили новые названия на санскрите. Например, препарат, называвшийся на тамильском *айм*, в аюрведе получил санскритское название *лоха*. В сиддха-медицине мы не прибегаем к санскритским названиям, а пользуемся старыми названиями на тамильском — красивом древнем языке.

Таким образом, все минералы, яды и экстракты животных, применяемые сейчас в аюрведе, изначально принадлежали сиддха-медицине.

**Какие препараты используются в сиддха-медицине?**

Сиддха-препараты готовятся из трех типов сырья: трав, минералов (например, фосфора) и солей (в том числе и ядовитых). А также из различных обычных солей, которые также используются и в аюрведической медицине, и в западной медицине. Однако в приготовлении они очень сложны. Например, если мы возьмем сырой материал — он может вызвать сильную диарею, но если обработать его с помощью определенных травяных отваров, то лекарство можно использовать для прекращения диареи. Почувствуйте разницу...

Помимо этого мы используем экстракты животных, например, экстракт овечьей селезенки. Все это мы используем в сиддха-медицине. Но некоторые вещи приходится держать в секрете. Полное знание мы можем раскрыть только по-настоящему верному ученику, и впоследствии он должен пройти определенное испытание. Но это тоже секрет :- ) И беремся за обучение мы только в том случае, если уверены, что человек будет использовать знание на благо другим людям, а не для набивания собственного кармана.

**Сандалии («падуки») Агастьяра** стоят у входа в пещеру в горах Потхигай, около водопадов Куртраллам (Южная Индия, округ Тинневели), где ныне расположен самый знаменитый ашрам Агастьяра. Здесь он жил, медитировал и ушел в самадхи.



Бхумиамалаки (лат. *phyllanthus-neruri*)



Очистка ртути с помощью вулканической лавы и куркумы.



Шрингха-бхасма — зола оленьих рогов



9. இரும்புத்தகட்டை நெருப்பிற் சிவக்கக் காய்ச்சு அதில் எலும்பிச்சம்பழச் சாற்றையாவது விட்டுக் கரிய...







### Насколько качественное образование предлагают сиддха-колледжи?

Об этом никто не задумывается. Главное, чтобы у студента были хорошие отметки по предметам, и все. По моему мнению, качество государственного образования оставляет желать лучшего. Мой гуру учил меня восемь лет, и до сих пор я еще учусь, я еще не знаю всего. Только вчера я был у своего гуру, и сегодня, с его благословения, я работаю над лекарством. Без совета гуру я не берусь за приготовление ни одного лекарства.

### Что будет, когда Вашего гуру не станет?

Гуру знает, когда он уйдет. Не знаю, достоин ли я даже говорить о нем. Он святой. Очень хороший святой. Он мой отец, он мой Бог. Не знаю, какими еще словами я могу его описать. Он мой единственный Бог и единственный учитель. Он никогда не умрет, он всегда будет со мной. Сейчас он жив, и он знает, когда умрет, и я тоже знаю, когда это произойдет, знаю день и час. И я верю, что прежде чем он уйдет, он научит меня всему. И даже после кончины душа моего гуру будет со мной, вдохновляя и благословляя меня. (смеется) Наши отношения не похожи на отношения отца и сына, Бога и верующего. Это нечто-то большее. Наши души неразделимы. Это высшая форма любви (смеется).

### Назовите, пожалуйста, основные тексты по сиддха-медицине.

Сложно выделить тексты, посвященные именно сиддха-медицине. Труды восемнадцати сиддхов включают в себя более десяти тысяч книг. В нашем распоряжении есть всего лишь некоторые из них. К тому же многие травы, на которые ссылаются сиддхи, теперь уже недоступны (например, леса, где произрастали определенные травы, теперь отданы под земледелие), поэтому нам приходится выбирать те препараты, которые возможно приготовить в нынешних условиях. Таким образом, мы должны читать все доступные тексты, а затем адаптировать полученную информацию под современные условия.

### Могли бы Вы назвать три основные книги?

Не три, гораздо больше. У меня больше десятка книг, например, Богар «Семь тысяч» (Богар — один из сиддхов, и он написал семь тысяч стихов по медицине), Тирумалар «Ньяна Виджняна», Карура «Варахавиям», Агастьяр «Панирайрам» (панирайрам означает двенадцать тысяч, то есть из названия видно, что Агастьяр написал двенадцать тысяч стихов по медицине), помимо этого Агастьяр писал о хирургии, книга называется «Ранавейдиям», что означает «О хирургии». И многие другие.

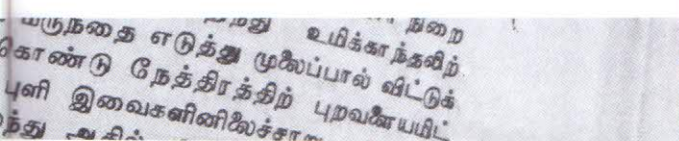
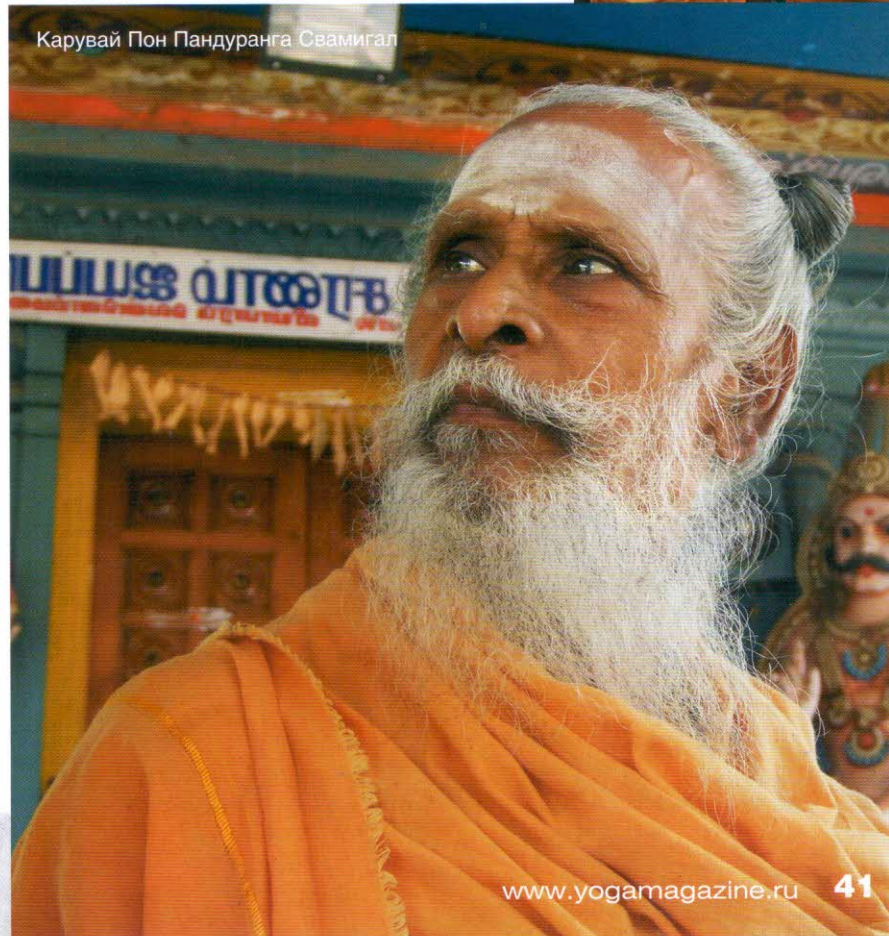
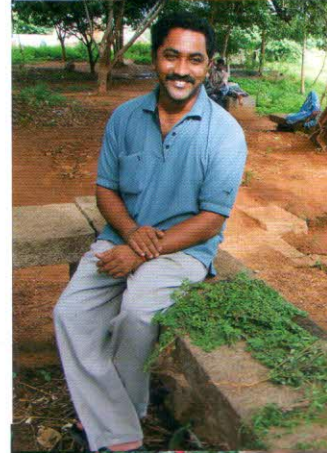
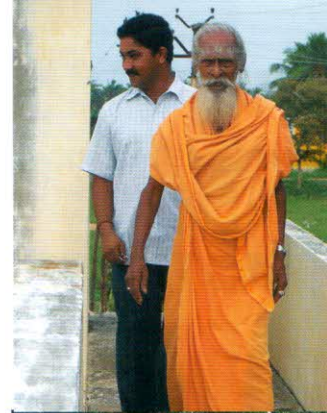
### Совмещаете ли Вы в своей практике аюрведические, аллопатические, гомеопатические и прочие методы, или практикуете чистую сиддха-медицину? И если да, то почему?

Я использую все вышеперечисленные методы. Все зависит от состояния пациента. Предположим, ко мне

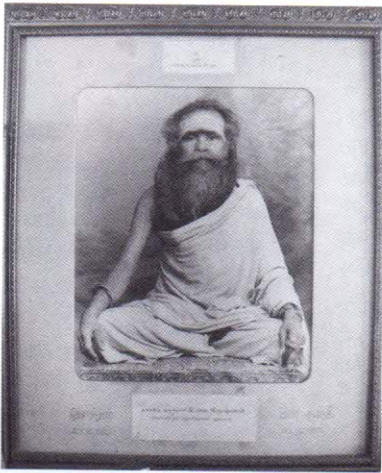
попадает пациент в состоянии эпилептического припадка. Я должен оказать ему немедленную помощь, чтобы остановить конвульсии. В выборе лекарства я ориентируюсь на соотношение его дош, а также на то, какие лекарства в данный момент есть в моем распоряжении. Если в данный момент у меня нет необходимого сиддха-препарата, я прибегаю к гомеопатии. Таким образом, все зависит от состояния пациента и от наличия препаратов. Например, если посреди ночи ко мне придет пациент с сильной болью в спине, я дам ему аллопатический препарат, чтобы остановить боль, а уже утром приступлю к варма-массажу.

### Что Вы думаете о развитии индийских методов исцеления в других странах, где другой климат, другая пища, другие растения, травы?

Вы задали мне очень хороший вопрос. Здесь необходимы исследования. Например, российские условия очень отличаются от индийских. В России температура может опускаться сильно ниже нуля, я прав? Здесь же, в Индии, температура часто превышает тридцать градусов по Цельсию. Поэтому необходимо проводить исследования местных жителей, так как отличие климатических условий непременно скажется на дошах. Это первое. Второе — это еда. Здесь мы едим очень острую пищу, о том, что принято есть у вас, я не знаю, поэтому сказать ничего не могу. И третье — это привычки, образ жизни. Например, если мы знаем, что человек привык питаться нерегулярно, мы понимаем, что тем самым он повышает вату; если он ведет малоподвижный образ жизни, повышая уровень холода в организме, он повышает капху; частое употребле-







Кришнан Свамигал, учитель Карувая Пон Пандуранга Свамигала.

Сертификат, выданный Карувая Пон Пандуранге Свамигалу, свидетельствующий об окончании медицинского института в Тамил Наду по специальности «Сиддха-медицина»

Карувай Пон Пандуранга Свамигал с другом – выпускники медицинского института.



ние чая, кофе и пр. повышает питу. У меня нет опыта работы за границей, мои пациенты — это жители Карура. Но несмотря на это я считаю, что сиддха-медицина должна быть известна во всем мире. Она должна быть доработана и известна каждому, так как европейская аллопатическая медицина очень опасна, она очень токсична, а о побочных эффектах я и не говорю. В то время как тщательно приготовленный сиддха-препарат абсолютно безвреден и не имеет никаких побочных эффектов. Поэтому я считаю, что люди во всем мире должны использовать такие прекрасные медицинские системы, как аюрведа и сиддха-медицина, и применять их в повседневной жизни. К сожалению, чтобы действительно добиться этого, нужны очень большие деньги, нужна команда и поддержка правительства. Один человек не сможет сделать этого.

**В своей работе Вы совмещаете различные методы, в частности, много внимания уделяете варма-массажу. В чем разница между тамильским варма-массажем и аюрведическим марма-массажем?** Прежде всего, не надо называть варма-массаж тамильским. Не имеет значения, откуда он — из Кералы или из Тамил Наду, но это целительское искусство. Различие между варма- и марма-массажем достаточно сложно описать словами, ничто не заменит демонстрацию. И я надеюсь, что смогу предложить ее заинтересованным людям на семинаре в Москве, который состоится весной 2007. Точки практически одинаковы, за исключением нескольких смертельных точек, о которых известно в варма-традиции и которые не используются в аюрведическом массаже.

**Где Вы учились варма-массажу, как долго и кто был Вашим учителем?**

Мой гуру обучал меня более пяти лет. Его зовут Шундра Мукхи Сванурай и живет он около Мадурая. Я узнал о нем от своего друга, приехал к нему и попросил рассказать мне о вармах. Он ответил, что я должен вернуться через месяц. Я вернулся месяц спустя и оставался у него три дня, по четыре часа в день я проводил в медитации, занимался йогой. Я произвел на него хорошее впечатление, и он попросил меня вернуться через месяц. Еще через месяц я снова приехал к нему, и он меня экзаменовал, проверял мои привычки, образ моих мыслей и т.д. И так продолжалось довольно долго, каждый месяц я ездил к нему, и однажды он предложил мне посмотреть, как он работает с пациентом. Затем на протяжении года я лишь наблюдал за его работой. И только потом он начал меня учить. Это был непростой путь (смеется).

**Всякий человек может научиться варма-массажу или это не так?**

Я готов показать многие точки, кроме самых опасных и секретных. О последних я могу рассказать

மாணக்கு 4-5 புனியிகை இவைகளை  
இரும்புத்தகட்டை நெருப்பிற்  
அதில் எலுமிச்சம்பழம்  
வசு விட்டால்  
இம் காயம், வறட்டம்  
படி கால் ஒன்றுய்க்  
தேற்றுவீரை,



лишь по-настоящему преданному ученику — такое обещание я дал своему гуру. Но никакие слова не заменят реальный практический опыт. Поэтому я сам до сих пор учусь.

**На своем семинаре в Москве Вы планируете дать практику варма-самомаассажа. Какую пользу люди смогут извлечь из этой практики? Не надо будет платить врачу! (смеется)**

К примеру, человек страдающий шейным остеохондрозом. Современная медицина порекомендует ему мышечную релаксацию и подобное, ему также будут показаны такие физиотерапевтические процедуры, как вытяжение, УВЧ. Но если он владеет навыками варма-самомаассажа, ему будет достаточно всего лишь несколько раз в день массировать определенные точки и он будет здоров.

**В варма-массаже используются различные масла, недоступные за пределами Индии. Могут ли люди заменить их чем-то, что доступно там, где они живут?**

Сушрута (древний аюрведический врач) говорил, что человек, родившийся в определенном климате, должен использовать травы, произрастающие на его родине. То есть человек должен готовить масла из трав, растущих в его стране. Но если такой возможности нет, то, безусловно, можно использовать масла, приготовленные в Индии, благо, у нас их очень большое разнообразие.

**Основные понятия сиддха-медицины и варма-массажа, это Вата, Пита, Капха и пранические потоки в теле. Помогает ли практика варма-самомаассажа нормализовать течение этих пранических потоков и уравновесить Вату, Питу и Капху?**

Безусловно! Основным фундаментом теории варм является прана. Вармы локализируются не по местонахождению костей, мышц и сухожилий, а по праническим потокам. И чтобы сбалансировать их, мы должны стимулировать определенные точки. Мягкий ежедневный массаж этих областей нормализует пранические потоки в теле и обеспечит долгую и здоровую жизнь.

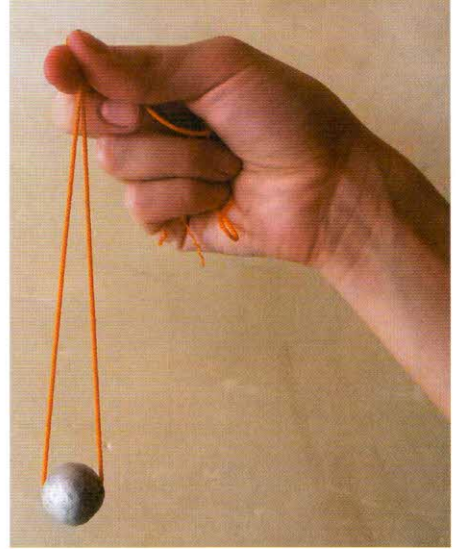
**Чтобы Вы могли бы пожелать нашим читателям?** Российским читателям я бы хотел пожелать регулярно заниматься йогой, сохраняя прекрасное здоровье на протяжении долгих лет. Это первое. И второе — отказаться от аллопатической медицины, которая опасна и имеет множество побочных эффектов, и обратиться к аюрведе и сиддха-медицине, самому могущественному способу исцеления!

Материал подготовила ЮЛИЯ МАЗО

По вопросам участия в семинаре, который доктор Моханрадж будет проводить в Москве весной 2007 года, пишите на [jumazo@mail.ru](mailto:jumazo@mail.ru)

**Сиддха-раса: твёрдая ртуть сиддхов**

«Ртуть, превращённая в твёрдую форму при помощи трав, и Прана, приведённая в спокойное состояние при помощи Кумбхаки, разрушают все болезни. Они дают возможность даже больным жить долго...» ХИП, 4-27

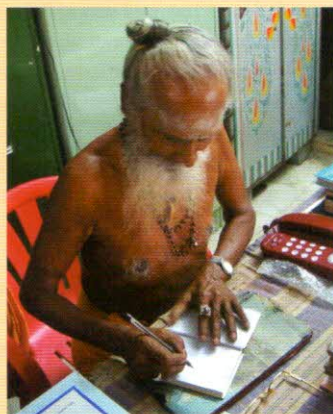
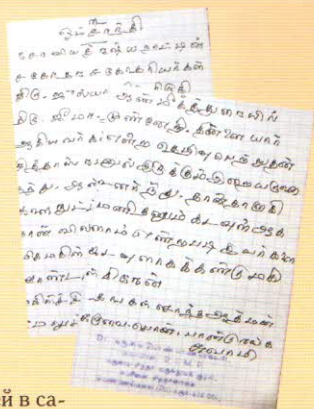


**Жидкая ртуть**

Используется для приготовления различных сиддха-препаратов. Карувай Пон Пандуранга Свамигал хранит ее в открытой посуде, в комнате, где спит и работает. Несмотря на то, что пары ртути высокотоксичны, настоящие сиддхи знают, как решить эту проблему.



Уже перед нашим отъездом доктор Моханрадж познакомил нас со своим Гуру. Карувай Пон Пандуранга Свамигал — сиддх, вне всяких сомнений. Ему уже 85 лет, из которых 72 года он посвятил сиддха-медицине, начав своё обучение в 13 лет у Кришнана Свамигала. Он бодр, жизнерадостен и активен, сам готовит лекарства (а это нелёгкий труд, подчас материалы растирают в каменных ступках тяжёлым пестиком в течение нескольких суток) и ведёт приём больных. Мы беседовали с ним на протяжении целого дня и были поражены его эрудицией в самых разных областях знания: медицине, архитектуре, теологии. Гуруджи продемонстрировал легендарную сиддха-расу, твёрдую ртуть сиддхов, о которой писал ещё Сватмарама: «Ртуть, превращённая в твёрдую форму при помощи трав, и Прана, приведённая в спокойное состояние при помощи Кумбхаки, разрушают все болезни. Они дают возможность даже больным жить долго...» ХИП, 4-27. В заключение нашей беседы Гуруджи благословил доктора Моханраджа на проведение в России семинара по варма-массажу, который состоится весной 2007 года.



В довершении Гуруджи написал нам: «Братья и сестры из России, Сергей, Дима, Людмила и Юлия, приехали в Сабарисам-сиддха-ашрам, задавали глубокие вопросы о духовности, и я им отвечал. Они были счастливы, и я также очень счастлив! Я желаю им всех благ на их духовном пути, и пусть достигнут они совершенства. Через это они достигнут реализации, так человек может стать Богом. И я вижу Бога внутри них.»

தலைகாண்டு நேத்திரத்திற் புறவாய்பிட்டுக் கலந்து அதில் நெல்விருந்து வகைக்க...





# КУ НЬЁ

## Искусство целительного прикосновения

Текст: МАКСИМ ГРОМОВ (max@vajra.ru)

### Истоки Ку Нье

Массаж Ку Нье имеет прямое отношение к тибетской медицинской традиции. У тибетской медицины, в свою очередь, есть много общего с аюрведой, наукой, о которой должен иметь представление каждый уважающий себя йогин. Так же, как и аюрведа, тибетская медицина основывается на принципе трех жизненных начал (дош), трех энергетических составляющих, лежащих в основе существования человека: вате, пите и капхе (или лунг (ветер), три (желчь) и бадкан (слизь) соответственно). Согласно этим древним наукам, здоровье — гармония этих трех жизненных начал, и в основополагающих текстах рассказано, как поддерживать эту гармонию.

Считается, что первый медицинский трактат был переведен на тибетский с языка шанг-шунг более 2000 лет назад и назывался «Бум-ши» («Четыре собрания»). Позже, в VIII веке н.э., на его основе был составлен буддийский текст по тибетской медицине — «Чжуд-ши» («Четыре тантры»). Эту работу сделал Юток Йонтен Гонпо (Ютокпа), основавший также медицинскую школу, в которой ученикам присваивались различные степени квалификации. В XII веке Юток Йонтен Гонпо-младший внес изменения в текст «Чжуд-ши», а также положил начало духовной практике Юток Ньинтиг, предназначенной в основном врачам, для развития их целительских способностей. Следующим важным этапом стало появление в XVII веке трактата «Голубой берилл», составленного регентом пятого Далай-ламы Сангье Гьятцо. Этот трактат состоит из 76 изображений (тханок) по тибетской медицине, которые являются, по сути, иллюстрациями к «Четырем Тантрам».

Содержание всей науки врачевания символически изображено на трех тханках в виде трех древ традиционной медицины: первое описывает физиологию здорового человека и патологические изменения, второе — методы диагностики и третье — пути обретения здоровья. Итак, третье дерево тибетской медицины имеет четыре ствола: диета, поведение, лекарства и процедуры, в число которых входит и массаж. В XX веке тибетский доктор, профессор Нида Ченагцанг, основатель и президент международного Института «Нак Ман» и Академии тибетской медицины, объединил разрозненные сведения о массаже в единую систему. Программу обучения высоко оценил и одобрил ректорат университета тибетской медицины г. Лхасы.

Тибетцы применяли массаж с глубокой древности. Еще в каменном веке они использовали палочки, минералы и камни для надавливания на точки; на раны прикладывали масла, а для снятия болезненных ощущений применяли разнообразные приемы прикосновений и надавливаний на тело с помощью локтей и ладоней.

Массаж Ку Нье, объединяющий в себе все эти и многие другие методики, является одним из наиболее эффективных способов воздействия на все уровни структуры человека, в том числе и на его психику. Если рассмотреть этимологию названия Ку Нье, то станет ясно, какие именно методики входят в состав данной системы. Ку (массаж с маслом) состоит из трех основных частей: нанесение масла, восстановление подвижности суставов и наложение тепла или холода (в зависимости от конституционального типа человека). Под словом Нье подразумевается разминание, растирание и постукивание.



## Ку

Даже сам по себе масляный массаж оказывает заметное положительное влияние на здоровье: он успокаивает ум и гармонизирует чувства, нормализует кровоток и лимфоток. Кроме того, существует целая наука по применению того или иного вида масла в зависимости от конституционального типа человека и расстройства, которое необходимо исцелить. Так, например, масло, приготовленное на костях (бараньих, козьих, других животных), хорошо помогает при умственных и психических расстройствах; можжевельное масло великолепно подходит для лечения кожных инфекций, нервных расстройств и болезней суставов. Но тело не только поглощает масло в процессе массажа, но и избавляется от шлаков. Поэтому в конце процедуры масло снимают, и для этого тоже имеются различные способы, изучение которых также необходимо всем, кто намерен освоить Ку Нье.

Суставный массаж обязан своим возникновением йогинам, практиковавшим в горах Тибета. В процессе работы над своим телом они обнаружили, что разрабатывать и восстанавливать подвижность суставов гораздо эффективнее в паре — только в этом случае становится возможным расслабить определенные группы мышц и проработать те или иные положения (в одиночной практике это было бы значительно проблематичней).

В энергетическом аспекте восстановление подвижности суставов производится в соответствии со знанием функций различных чакр. Например, когда массажист помещает ладонь (в которой находится чakra Огня) на локоть (с чакрой Ветра) пациента, тепло приводит в равновесие энергию Ветра. Если говорить более привычным языком, то массажист восстанавливает подвижность сустава за счет улучшения циркуляции жидкости, в том числе крови, в результате ее согревания. Помимо активной проработки с разгибанием и сгибанием суставов, в Ку Нье практикуется согревание посредством наложения рук или специальных предметов, например — камней. Прогревание осуществляется в особых точках — местах нахождения жизненных начал Ветра (Лунг, Вата) и Слизи (Бадкан, Капха). Многим из нас они знакомы как места, на которые рекомендуется накладывать горчичники, однако в тибетской традиции этим, разумеется, дело не ограничивается.

## Нье

Что же касается «Нье», то тут речь идет о пяти этапах — это работа с мышцами, кожей, сухожилиями, точками и меридианами. На начальном уровне массажисту необходимо ознакомиться с Нье на 45 основных мышцах, посредством воздействия на которые задействуются и другие уровни — уравнивается энергия, снимаются блоки и напряжения. А поскольку все мышцы связаны между

собой, при массаже этих сорока пяти в значительной мере прорабатываются и остальные. К тому же, согласно воззрениям тибетской медицины, каждая конечность связана с тем или иным органом. Например, левая нога связана с почками, а правая рука — с печенью. Имея такие знания и имея представления о состоянии своего подопечного, массажист может выбрать для особо тщательной проработки нужную конечность. Отдельно имеет смысл упомянуть массаж живота, который, как правило, делается в составе мышечного. В Ку Нье имеется ряд приемов для детоксикации внутренних органов, а также методики, помогающие при расстройствах пищеварения, таких как поносы или запоры.

Массаж точек и внешних каналов — это тема, заслуживающая отдельного разговора. Все точки связаны с теми или иными органами и жизненными каналами, протекающими по своим энергетическим каналам. На более тонком уровне с точками также связаны пять элементов. Таким образом, работая с точками, массажист может решать не только проблемы физиологического характера, но и выходить на более тонкий уровень. В общем, считается, что если в какой-то точке присутствуют резкие, болезненные ощущения, это свидетельствует о блоке в соответствующем канале. В процессе массажа такие блоки убираются, и энергия начинает течь свободно. Существуют и более «практичные» точки — это так называемые «точки красоты». Воздействуя на них, можно «выправить» асимметрию лица, разгладить морщины.

## Путь к гармонии

Ку Нье можно назвать целостной системой профилактики и оздоровления человека, являющейся при этом неотъемлемой частью тибетской медицинской традиции и основанной на ее принципах. Ку Нье приносит пользу всем — и массажисту, и его подопечному. Оздоровляющее воздействие Ку Нье не вызывает сомнений, а пользу, которую он способен принести людям, занимающимся йогой и другими практиками, также нельзя переоценить, поскольку с помощью вышеописанных техник значительно упрощается проработка суставов, мышц, связок и других, более тонких, составляющих. Сам же массажист, благодаря практике Ку Нье, может значительно повысить свой уровень осознанности, научиться лучше чувствовать себя и окружающих. Но главное, чему учит Ку Нье, — это дарить людям тепло и любовь. А это — самое важное в нашей жизни.

*При подготовке статьи использованы учебные материалы Международной Академии Традиционной Тибетской Медицины (адрес российского филиала в Интернете [www.yutokpa.ru](http://www.yutokpa.ru))*



# МЕДИТАЦИЯ, доведенная до абсурда

## ЙОГА И ФРИДАЙВИНГ

Интервью с Андреем Сидерским,  
Александром Дудовым и Леонидом Кутузовым  
октябрь, 2006г., Дахаб

Беседовала:  
ТАТЬЯНА ВЕРЕТЕНОВА  
Фото: АЛИСА

**Вопрос:** Начнем с истоков. С чего начиналась эта тема — йога и фридайвинг?

**Андрей Сидерский:** Тема «йога и фридайвинг» начиналась с Умберто Пелиззари...

**Александр Дудов:** Даже с Жака Майоля.

**А.С.:** Да, с Жака Майоля. Большинство ведущих фридайверов в качестве практики использовали йогу по полной программе: и асаны и пранаямы. Поэтому тут нового никто ничего не придумал.

**В:** А в России эту тему кто поднял первый? Юлия Петрик?

**А.С.:** Да, она первая пыталась адаптировать это страшное слово фридайвинг к русскоязычному звучанию. Давно еще. Она знает Умберто. И соответственно тоже использует йогу в своей практике так же, как и все остальные.

**В:** Она проводила какие-то семинары, занятия?

**А.С.:** Да, она проводила семинары, занятия, а потом как-то возникла идея провести совместно йогу и фридайвинг. На самом деле, идея возникла не для того, чтобы провести семинар по йоге, а кино снять (смеется). А семинар как повод... И с тех пор начали проводить. Если фридайвинг, то, как правило, и йога.

### ПОСМОТРИ НА МОРЕ. МОРЕ ДУХОВНО?

**В:** А все фридайверы занимаются йогой?

**А.С.:** Сейчас появилось много фридайверов из активных спортсменов. Им с йогой сложно, потому что у них тонус другой и статус жизненной активности другой. Они постепенно к этому приходят, но не сразу. Есть такие, которые хорошо ныряют, но йогой не занимаются.

**В:** Была возможность заметить на семинаре, что некоторые фридайверы и алкоголь употребляют и курят довольно много... То есть это не обязательно люди, ведущие здоровый образ жизни?

**А.С.:** Те, которые приезжают на курс в таком пляжном варианте, они — нормальные обычные люди со всеми обычными человеческими свойствами, раскладами, слабостями. А люди, которые ныряют профессионально, они не курят. А если и курят, то им потом очень плохо.

**В:** Как соотносятся традиционные цели йоги (реализация, самадхи) с фридайвингом?

**А.С.:** Фридайвинг в общем-то быстрее приводит к этим результатам, чем традиционная практика йоги.

**В:** За счет чего?

**А.С.:** За счет задержек дыхания, за счет тотальной деконцентрации внимания вследствие перераспределения акцентов в организме, в процессах восстановительных; включается тканевое дыхание, совершенно по-другому работает мозг. «Академия апное — Умберто Пелиззари» (о. Сардиния, Италия) проводила исследования, как работает мозг ныряльщика. Он работает не точно, как мозг обычного человека, а довольно большие участки коры задействованы в таком мерцающем процессе, то есть работает такой матричный процессор. Собственно говоря, это происходит, когда человек впадает в состояние деконцентрации, когда он входит в то, что называется самадхи. Задержка дыхания, плюс глубина большая, плюс абсолютно полная тишина. Для организма возникает необходимость экономить все, поэтому мысли отключаются в первую очередь. Любая суета недопустима, и это на уровне физиологии. А поскольку это все в критических условиях (особенно для тех, кто ныряет по-настоящему глубоко), то оно очень быстро срабатывает.

**В:** Это состояние под водой — можно его как-то сравнить, соотнести с медитацией? Является ли состояние на глубине медитативным?

**А.С.:** Оно является значительно более медитативным, чем любое состояние медитативное, индуцированное практикой и не доведенное до абсурда. То есть это медитация, доведенная до абсурда. До абсурдной глубины. Там по-другому нельзя. По-другому просто не выживешь.



**А.Д.:** Если под водой пытаться смотреть так же, как на поверхности (использовать восприятие в основном посредством глаз, как мы привыкли), то надолго задержать дыхание не получится.

**Леонид Кутузов:** Как показывает опыт, чем сильнее у человека желание нырнуть глубже, дотянуться до запланированного результата, тем сложнее ему его достичь. И наоборот, чем глубже не омраченное внутренней болтовней восприятие заворачивается внутрь, тем выше вероятность более глубокого нырка.

**В:** Скажите, какие опасности подстерегают фридайверов?

**А.Д.:** Можно открыть нашу методичку и прочитать.

**В:** Я читала. А какие опасности проявлялись в вашей практике или во время семинаров? С чем вы сталкивались на своем опыте?

**А.С.:** Во время семинаров у ребят, по-моему, опасности не проявлялись. Техника безопасности прежде всего.

**А.Д.:** У нас накопился определенный опыт проведения семинаров, который позволяет сказать, что опасностей во фридайвинге меньше, чем в обычном scuba-дайвинге.

**В:** «Определенный опыт» — это сколько?

**А.Д.:** У меня года три, наверное, уже. Сначала как помощник инструктора с Юлей Петрик, затем вот с Леонидом. На наших YOGA-FREE семинарах даже самбы (потери двигательного контроля) не было у людей. Еще раз хочется повторить: во фридайвинге меньше опасности, чем в дайвинге, и несравнимо меньше, чем в техническом дайвинге. Можно посмотреть на таблички в Blue Hole. Фридайвинг использует заложенный в человеке потенциал, и ныряние — процесс очень естественный и, даже более того, несомненно, подталкивающий человека к расширению своего восприятия.

**В:** Вопрос о наличии духовной компоненты на семинаре и во фридайвинге...

**А.Д.:** Это со стороны может быть виднее. Может быть, лучше у тебя спросить, как у участницы семинара.

**В:** У меня такое впечатление, что это каждый для себя решал по-своему. И что это как бы подразумевается. Это должно быть, это само собой разумеется. Вопрос «зачем?» закрыт, остается вопрос «как?», по сути, все сводится к технологии. Итак, вопрос «зачем?»

**А.Д.:** Посмотри на море. Море духовно?

**В:** Море духовно. Все, наверное, духовно. Но я имею в виду вопрос о соотношении физической и духовной практики на семинаре.

**А.С.:** Проблема в том, что то, что понимают под духовной компонентой в разных семинарах, тренингах и так далее подразумевает большое количество пустопорожнего трепса. А поскольку говорящий не знает, а тот, кто понимает, не сильно много говорит, то и смысла особого в пустопорожнем трепе мы особо не видим.

Лично у меня тексты о духовности вызывают если не отвращение, то, по крайней мере, очень сильный скептицизм. Я считаю, что есть вещи, о которых нельзя разговаривать вообще, это вещи, о которых нельзя говорить; вещи, которые нельзя формулировать; это то, куда вообще нельзя лезть словами, потому что это связано с анахатой и выше, а там тексты не работают. Потому что там задействованы такие комплексы событийных вещей, для которых в человеческом языке нет слов. Либо иносказательные какие-то тексты... Если техника выводит человека на определенные состояния, то он все чувствует и понимает сам. Ну, а если не выводит, то и говорить не о чем.

**В:** Но чтобы выйти на эти состояния нужно понять направление, в котором двигаться.

**А.С.:** Если правильно все делать, восприятие включается в определенный режим и человек начинает чувствовать и понимать что-то еще. Самое главное — объяснить, как делать. Я считаю, что у Патанджали о возвышенной духовности, как ее сейчас интерпретируют, нет вообще. Только конкретно: как использовать это, это, это... вообще, не понимаю, что такое духовность. Большинство людей, говоривших о духовности, которых я видел, были и остаются болтунами. На самом деле, многие из них даже не понимают, что они говорят, — просто повторяют чьи-то слова.

**В:** Ну а если говорить о теле как об инструменте для совершенствования духа?

**А.С.:** Где там дух? Что такое дух? Если дух — это то, чьим единственным делом является намерение, то иерархическая структура тел — это реализация принципа. Как говорить о теле и духе? Это единая конструкция, которая работает определенным образом.

**ЕСТЬ ВЕЩИ, О КОТОРЫХ НЕЛЬЗЯ РАЗГОВАРИВАТЬ  
ВООБЩЕ, ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ  
ФОРМУЛИРОВАТЬ; ЭТО ТО, КУДА ВООБЩЕ  
НЕЛЬЗЯ ЛЕЗТЬ СЛОВАМИ, ПОТОМУ ЧТО ЭТО  
СВЯЗАНО С АНАХАТОЙ И ВЫШЕ,  
А ТАМ ТЕКСТЫ НЕ РАБОТАЮТ.**

**В:** Почему во время семинара так часто были ссылки на Кастанеду (например, разговор о коко-не), гораздо чаще, чем на традиционные индийские системы? Как Кастанеда соотносится с йогой?

**А.С.:** Кастанеде удалось описать нормальным языком некоторые конструкции, которые реально существуют. Можно было ссылаться и на Гурджиева... У многих есть некоторые удачные описания, у Кастанеды нормально кокон описан.

**А.К.:** Когда начинает срабатывать то, что у Патанджали именуется «состоянием йоги», то начинаешь понимать, что лучше Кастанеды этого не описал никто.



# ИНТЕРВЬЮ

## с Владимиром Майковым о пранаяме, холотропном дыхании и синестезии



На фото:

Станислав  
Гроф,  
Кристина  
Майкова,  
Владимир  
Майков.

**В: Как соотносятся холотропное дыхание и пранаяма (например, энергетически)?**

**О:** Обе практики прекрасные, каждая совершенна в своей области применения, и они дополняют друг друга. Пранаяма — это та практика, которая может использоваться каждый день, по несколько раз. Пранаяма — практика, которая позволяет нам очищать энергию праны, осваиваться в ней и управлять ей, в конце концов. В этом цель йоги — практика пранаямы, усвоение энергии праны. Холотропное дыхание — это «генеральная уборка» организма. При холотропном дыхании мы уходим от обычного восприятия в мир изначального восприятия, в мир глубины, туда, где таятся истоки многих наших проблем, туда, где началось наше закрытие для того, чтобы повернуть назад этот процесс, для того чтобы вернуться к истокам и раскрыться, для того чтобы избавиться от проблем. Эти методы великолепно дополняют друг друга. И во время практики пранаямы нередко бывает... (об этом можно прочитать в объяснениях и по рассказам это можно услышать от мастеров различных школ йоги) нередко бывают переживания, которые напоминают те, которые встречаются в практиках холотропного дыхания. И нередко люди, которые занимаются сессиями холотропного дыхания, спонтанно понимают принцип пранаямы и начинают выполнять какую-нибудь пранаяму. Их дыхание освобождается настолько, как это происходит уже после нескольких месяцев практики пранаямы. Поэтому есть некое такое взаимопротекание, но есть и дополнительность. Она состоит в том, что практика пранаямы — это практика, которая делается все-таки в обычном состоянии сознания («я управляю»), а практика холотропного дыхания — в необычном состоянии сознания («я покидаю мир общепринятой реальности и ухожу в расширенную версию этого мира, для того, чтобы познакомиться с работой своего восприятия и решить те проблемы, которые в обычном состоянии решить не могу»).

**В: Те практики, которые мы сегодня делали (пранаямы бихарской школы йоги и тибетское очищающее дыхание), почему выбраны именно они и на что они направлены?**

**О:** Мы делали сегодня 6 практик: 5 из них из бихарской школы йоги и одна — из тибетской. Практика «9 дыханий» из тибетской школы йоги — это практика янтра йоги, которая великолепно очищает и уравнивает энергию в каналах. Для того чтобы заниматься серьезной практикой созерцания, нужно прийти к состоянию равновесия, чтобы энергии не прыгали, не мелькали, а иначе сложно концентрироваться, поэтому, скажем, в Тибете перед каждой практикой созерцания, медитации, работы с эдамом делается уравнивающая практика. «9 дыханий» — это основа той традиции, которой я занимаюсь в дзог чен. Она простая и сущностная, поэтому я ее использую. А затем классическая пранаяма бихарской школы йоги — штат Бихар...

**В: Это древние практики?**

**О:** Да, конечно, это древние практики. Хотя любой желающий может приехать в штат Бихар, в институт йоги и пройти курс. Причем, годовой курс стоит всего 2 тысячи долларов при полном пансионе — каждый день Вы будете 3 раза заниматься йогой по 2 часа. Пока я не ездил непосредственно в бихарскую школу йоги, но я поеду скоро. Это входит в мои планы. Я много слышал и читал литературу.

**В: Просто вы так подробно рассказываете, что создается впечатление, что вы там уже побывали...**

**О:** Мы делали сегодня сокращенный комплекс бихарской школы йоги, опубликованный на русском языке в издательстве Кравчука. Вышло 4 книги, и одна книга так и называется «Практика пранаямы», и там порядка 200 различных пранаям бихарской школы, а вторая книга — трехтомник, каждый том по 600 страниц, и это полный курс бихарской школы йоги, написанный нынешним главой школы. Мы брали сегодня только пранаямы для начинающих, но самые сущностные, это не значит, что они плохие. 12 пранаям, если их делать полностью, с повторами, займут около часа времени и это великолепная зарядка, великолепная тренировка, великолепная разработка легких и прекрасное освоение энергии праны, если делать это постоянно.

**В: Какие результаты дает холотропное дыхание? Что происходит с телом, с энергией?**

**О:** Большинство наших проблем связано с нехваткой ясности. И это лечится только одним — вновь приобретаемой ясностью. Что для этого нужно? Нужно убрать за-



торы, убрать хлам, который мы накопили, нужно убрать противоречивые концепции, нужно устранить из своего сознания, из своей психики всяких паразитов, которые поедают всю свободную энергию. Под паразитами я имею в виду нерешенные проблемы, навязчивые мысли, повторяющиеся эмоции, существующие хронические напряжения и т.д. Все это требует энергии, поэтому на жизнь, на ясность энергии не хватает. Ясность — это проявление энергии в открытом пространстве ума, вот что такое ясность. Когда пространство закрывается, ту же самую энергию мы переживаем как эмоцию. Как работает холотропное дыхание? За счет интенсивного дыхания и направления внимания внутрь (мы дышим с закрытыми глазами), а также музыки, которая поддерживает этот процесс, повышается уровень энергии, и эта энергия спонтанно начинает распределяться туда, где она больше всего нужна, туда, где есть нерешенные проблемы, туда, где «хроника». Это активируется, проявляется; мы это воспринимаем, осознаем, затем мы с этим объединяемся, мы понимаем смысл, то есть проблема разрешается. И то, что мы считали проблемой (проблема — это что-то нерешенное, что отсасывает энергию) становится нами, становится нашим знанием, нашим ресурсом. Значит, мы какой-то шагочек сделали, и поэтому у нас появилась свободная энергия в жизни, свободная от нагромождения концепций, и эта энергия проявляется как ясность.

**В: Да, это действительно чувствуется, после дня занятий ощущается какой-то новый потенциал... А вот на физической уровне какие процессы происходят в теле во время холотропного дыхания?**

**О:** Как правило, мы ощущаем так называемую энергизацию; начинают ощущаться «иголочки» в разных частях тела, мы ощущаем движение энергии, которое мы обычно не ощущаем: идут мурашки, какие-то потоки, у нас могут возникать напряжения в различных частях тела. Это связано с тем, что в нас живут несколько наших «я», которые как бы «прописаны» в разных частях нашей жизни, но живут в одном теле и они борются за переживания. И поэтому, когда есть в наличии свободная энергия, все «я» получают какую-то частичку энергии, и мы можем одновременно быть яростным мужчиной и ласковым отцом, и это разные психожесты. И соответственно наши мышцы напрягаются самым странным образом, и пока это не разрешится — противоречивый конфликт из нашей психики — тело будет принимать те позы, которые... я называю это «нероглифом тела», следуя Антониону Арто, знаменитому безумцу, театральному режиссеру, который придумал театр жестокости. (Французский режиссер 30-40г 20 века, который провел значительную часть своей жизни в психиатрических больницах, но, тем не менее, считается величайшим реформатором современного театра.) Так «нероглиф тела», то есть тело принимает загадочные, с точки зрения обычного сознания, позы, и загадочность состоит в том, что не одна психика, а несколько различных субличностей, поэтому возникают такие странные, совершенно необычные сочетания. И пока мы не проживем эти состояния, они никуда не денутся, потому что для того, чтобы решить пробле-

му, необходимы некоторые условия, без причин проблема не решается. Причины следующие: у нас должно быть некоторое желание решить проблему, у нас должна быть некоторая свободная энергия, без которой нельзя сделать работу. Мы хотим решить проблему, но у нас нет энергии — ничего не получается. Нам необходимо, кроме этого, некоторое знание о том, как работать с проблемой, нам необходим еще некоторый ресурс, кроме энергии, и в холотропном дыхании этот ресурс называется «внутренним целителем», то есть наш внутренний свидетель, наше внутреннее сознание, которое всегда с нами и которое знает все наши жизненные ситуации лучше, чем любой внешний терапевт. В холотропном дыхании за счет разработанного супругами Гроф формата — лежа на спине с закрытыми глазами, пара ситтер — холонавт и специальная музыка (холонавту нет необходимости контролировать процесс, он может отдаться переживаниям, обо всем позаботится ситтер), энергия направляется туда, где она должна быть, и проблема решается.

**В: Методика, которая была сегодня, методика синестезии, когда нет фиксированного ситтера, разработана тоже Грофом?**

**О:** Нет, это придумано и разработано мною. Первую синестезию я сделал в 1996 году (сегодня юбилей). Синестезия проводится только раз в год — это не тираж. Методика синестезии существует на грани терапии, праздника, перформанса... Для синестезии нужны первоклассные музыканты-импровизаторы, и вообще это довольно ресурсоемкое мероприятие, поэтому происходит только раз в год. Зачем часто иметь один и тот же праздник? Раз в год — это нормально, я считаю. В процессе синестезии мы используем импровизационное воздействие на все каналы органов чувств, то есть импровизированный свет, импровизированная музыка (звук), импровизированное воздействие на тело, импровизированный вкус и импровизированные запахи. Плюс работает канал интуиции, плюс мы дышим — интенсивное дыхание, как всегда, выступает катализатором и источником энергии. И так все происходит.

**В: Значит, раз в год и только в Москве?**

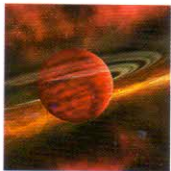
**О:** Нет, однажды я проводил синестезию в Литве, с моими друзьями, музыкантами-импровизаторами.

**В: Скажите, что Станислав Гроф думает о йоге?**

**О:** Станислав Гроф хорошо знает йогу. Он работал с многими великими йогами. Прежде чем разработать холотропное дыхание. В институте SNN, где он преподавал, он в течение года проводил месячные семинары с участием различных мастеров дыхательных практик, включая различные школы йоги. Кристина Гроф, соавтор холотропного дыхания, является ученицей свами Муктананды, великого сиддха-йога. Если говорить о традиции сиддха-йоги, то в ней тоже активно используются различные дыхательные техники. Так что Станислав Гроф с большим уважением относится к великим дыхательным практикам йоги, к пранаяме. В каком-то смысле холотропное дыхание — это тоже часть традиции.

Беседовала:  
ТАТЬЯНА ВЕРЕТЕНОВА





КОНЦЕПЦИИ

# ХАТХА-ЙОГА ЗА ПРЕДЕЛАМИ АСАН

Пролог к кайя-садхане тамильских сиддхов,  
или анонс исследования «Тирумандирама»

«Дано мне тело — что мне делать с ним?»  
О. Мандельштам

Прошли те времена, когда отмежевание хатха-йоги от патологической фиксации на здоровье тела потрясало, как откровение. Ныне мало кто из практикующих путает йогу с гимнастикой. Но почти никто не представляет себе хатха-йогу без асан, прочно отождествляя их. Расширение спектра положений тела во всех доступных конфигурациях доселе представляется основным методом проработки тела для само-трансформации. Однако вопрос о степени необходимости асан в хатха-йоге решается в зависимости от того, что преобладает в самом определении: методология или целеполагание. Дело не в «бесполезности» асан или неадекватности их выполнения и даже не в исключении асан из хатха-йоги, а в растождествлении одного из методов и цели всей системы. Хатха-йога по определению отличается от йоги тем, что в ней присутствует нацеленность на то, чтобы не ограничиться духовным освобождением (самадхи), а добиться телесного просветления вплоть до полного перевода материи в энергию. Лишь внешняя рефлексия исходит из видимости, где асаны (как работа с физическим телом) суть хатха-йога. Возможно, но не обязательно.

Для основателей хатха-йоги внимание к телу исходило из вдохновения на преобразование тела, и любые пригодные для этого методы составляли хатха-йогу. Среди них асаны занимали некое место, но не случайно классическое объяснение термина «ха-тха» как уравновешивания двух полюсов энергии отсылает скорее к пранаяме. Современная история хатха-йоги полна парадоксов, большей частью вменяемых Шри Кришнамачарье, который начал усиленно разрабатывать асаны практически в полном отрыве от традиции хатха-йоги. «Йога-сутры» были для него программным текстом, что доподлинно известно из многих источников, а все остальные методы он прекрасно подгонял под цель йога-сутр — самадхи. Безусловно, он владел целым спектром методов, применимых в хатха-йоге, но цель у него была не хатха-йогическая (не полная трансформация тела). *В итоге, его последователи считают практику асан необходимой для духовного освобождения (самадхи), тогда как идеал телесного преобразования, заложенный у истоков хатха-йоги, осуществим иными методами и позволяет обходиться минимумом асан.*

Каким образом Шри Кришнамачарье удалось проигнорировать оба истока хатха-йоги — натхов на

севере и сиддхов на юге, — хотя он славится синтезом северного и южного индийских учений? Прежде всего, как выходец с юга Индии, он был потомком великого альвара Натхамуни (имя не означает принадлежности к натхам). К тому же это течение вайшнавизма развивалось в рамках вишиштадвайта Рамануджи и противостояло адвайте. Но в тамильской традиции шиванты-сиддхи составляли оппозицию всем другим учениям, включая альваров, именно по качеству отношения к телу. Как известно, пранаяма и прочие техники хатха-йоги складывались на пути интериоризации ритуала, или введения духовных отношений внутрь тела. В отличие от альваров, сиддхи никогда не совершали храмовых богослужений, считая тело единственной обителью духа. Напротив, для Шри Кришнамачарьи ритуальная практика в наследии альваров до конца дней оставалась важной частью духовной реализации. Но он никогда не передавал вайшнавские посвящения своим ученикам в области асан, поэтому те становились просто учителями асан как таковых.

Что касается натхов, то здесь Шри Кришнамачарья сделал слишком широкий шаг назад, так что эта традиция выпала как среднее звено между двумя терминами — асаны и самадхи. Поясним это лаконичное утверждение. Ставя целью полное телесное преобразование, натхи разрабатывали техники, составившие хатха-йогу, в частности, асаны. В этом процессе появилась «Хатха-йога-прадипика», ставшая библией хатха-йоги, где делается немало реверансов в сторону древнейших «Йога-сутр» в смысле единства целей практики в самадхи. Однако натховская конкретизация цели в телесности расширяла смысл самадхи, чему соответствовала техническая разработка асан. Шри Кришнамачарья же сделал основой своего учения сами «Йога-сутры», опираясь в технологии построения практики асан непосредственно на текст, где для самадхи достаточно одной асаны. Просто он начал трактовать «удобную и устойчивую» асану как «каждую» асану. Так многообразие асан стало средством достижения самадхи в духовном смысле, без преобразования тела, и натхи разделили участь тамильских сиддхов, до нынешнего времени пребывая в забвении.

В самой Индии последним реализованным тамильским сиддхом считается святой Рамалингам, но он подвизался еще в XIX веке и просто «превратился в свет»,



Текст:  
ШАНТИ НАТХИНИ  
(МАРИЯ  
НИКОЛАЕВА)



не оставив преемников, кроме поваров на кухне, где до сих пор ежедневно готовят еду для раздачи всем голодным — что и составляло основную «телесно-ориентированную» практику самого просветленного. Можно найти сиддхов среди тамильских лекарей, но они изъясняются только на тамильском, если вообще соизволят с вами изъясняться. Известным адептом шайва-сиддханта, признанным индийскими авторитетами, был американец Шивая Субрамуньясвами, автор работ «Танец с Шивой» и «Слияние с Шивой». Именно эта школа представляет на Западе тамильский шиваизм и своим важнейшим текстом считает «Тирумандирам». По-видимому, они имеют прямое отношение к линии тамильских сиддхов. Гуру самого Субрамуньясвами был тамильским святым, жил на Шри Ланке как аскет, демонстрировал сиддхи. Но на внешнем уровне у них преобладает обрядовый шиваизм, а в практику кундалини-йоги инициируют только принявших монашеские обеты.

Из того, что представляется доступным в виде приобщения к традиции сиддхов, на поверхности находится крийя-йога. Согласно теории Маршалла Говиндана, переводчика «Тирумандирама» с тамильского на английский, основатель крийя-йоги Бабаджи есть не кто иной, как один из восемнадцати тамильских сиддхов. Надо отметить, что идущая через него современная крийя-йога как традиция не менее спорна, нежели современная хатха-йога. При скептическом подходе, требующем преобладания достоверности над суждением, обращают на себя внимание две «мистические гипотезы»: во-первых, сама идея Говиндана об ученичестве Бабаджи у Боганатхара; во-вторых, все его астральные встречи в некоем гималайском ашраме с неизвестным «бабой», посвящающем в широко распространенные среди подвижников мудры и пранаямы. Очевидно, что несложно поставить под вопрос как древние истоки данной крийя-йоги, так и ее принципиальное отличие как отдельной традиции. Примечательно лишь то, что здесь тоже практически отсутствуют асаны при сохраненном акценте на качественное изменение физического тела.

Иная альтернатива, тоже возникающая с подачи Говиндана, как ни странно, интегральная йога Шри Ауробиндо. Всем известно, что великий йог не признавал асаны, но по восемь часов в день ходил из угла в угол своей комнаты, проторив в каменном полу за тридцать лет глубокую траншею. Тем не менее, ирония неуместна: он делал это с осознанной целью низведения сверх-разума в тело для его преображения! Говиндан утверждает, что Шри Ауробиндо признал сходство своего йогического опыта с описанием реализации Рамалинги — тамильского сиддхи девятнадцатого века. Более того, ашрам в Пондичери, по некоторым текстам, оказался расположенным на месте древнего ашрама сиддха Боганатхара. Конечно, трудно проверить, но «суть не в сути, а в колорите». Шри Ауробиндо с большим скепсисом относился к хатха-йоге, понимая под ней, как западно-образованный человек, просто «заботу о здоровье», которая заставляет сознание увязать в материи, как она есть. Однако его стремление к преображению тела на клеточном уровне путем непосредственного низведения сверх-разума отвечает цели подлинной хатха-йоги.

«Тирумандирам» еще не скоро будет доступен на русском языке, и даже полный английский перевод в де-

вяти томах готовится коллективом тамильских ученых к выходу только в следующем году. Однако мы имеем добротное научное исследование «Тирумандирама», выполненное путем сравнения нескольких тамильских списков и анализа множества комментариев, где традиция сиддхов представлена в общих чертах. В книге «Йога сиддхи Тирумулара» представлена система кайя-садханы (телесно-ориентированной духовной практики) в контексте шива-йоги, которую авторы отождествляют с кундалини-йогой, хотя сам Тирумудар не пользуется этим термином. Следовательно, он способен показать новый путь к исконной цели подлинной традиции хатха-йоги, нисколько не впадая в зависимость от известной ему методологии выполнения асан. Отмечая восемь необходимых асан, он упоминает, что всего их 108, но тем и ограничивается. Тирумудар определяет сиддху как дживан-мукту (освобожденного при жизни), который обладает телом из просветленного осознания, подобно телу самого Шивы, и все же это физическое тело!

Хотя «Тирумандирам» считается тирумараем (литература бхакти в тамильском шиваизме), он явно отличается содержанием изложения нового типа йоги (нава-йоги), которая имеет дело с чакрами, пранаямой, париянга-йогой, символизмом и т.п. В «Тирумандираме» в рамках шива-йоги разработана также и аштанга-йога, и как источник он необыкновенно информативнее, чем «Йога-сутры» Патанджали. Это самый первый трактат на тамильском языке по шива-йоге, ранее известной как кундалини-йога, заложивший основы новой традиции. Тирумудар называет йогов, практикующих шива-йогу сиддхами. Они суть дживан-мукты, которые пребывают в телах уже после достижения освобождения, или йоги, стяжавшие бессмертие. Дживан-мукты — это состояние воплощенной премудрости, при котором йогические достижения вполне преображают все аспекты человеческого существования. Тирумудар обозначает дживан-мукту термином чомбар, который в тамильском языке означает состояние прозрачности. Быть освобожденным при жизни — значит стать Шивой, или Высшей Абстракцией, неограниченной формой или временем.

Согласно исследователям «Тирумандирама», дживан-мукта подобен плоду тамаринда, у которого кожура отстает от мякоти, словно свободная одежда. Дживан-мукта не умирает физически, а преобразуется в парамукту, наделенного дивья-дехой, то есть божественным телом из света и блаженства, которое ничем не отличается от состояния бытия и становления единым с вечным сознанием. Дживан-мукта не умирает, чтобы достичь освобождения, а преобразуется в сам способ освобождения — дивья-деху. Когда дживан-мукта окончательно переходит в дивья-деху, он воссоединяется с Вечностью, где обретает единство со Свидетелем Вселенной — Пара-Муктой, постоянно просветленным сознанием (калатита), за пределами ограничений пространства и времени, и достигает Шивости. Наглядные примеры дивья-дехи дают Шри Чайтанья, вступивший в храм Пури и обратившийся в «столп света», и Рамалинга Свамигал, вступивший в Шивость путем преображения всего себя в свет. В Тамилнаду поныне никто не сомневается, что прославленные сиддхи живы до сих пор, поскольку для них не существует смерти. Адеш.

СОВРЕМЕННАЯ ИСТОРИЯ ХАТХА-ЙОГИ ПОЛНА ПАРАДОКСОВ, БОЛЬШЕЙ ЧАСТЬЮ ВМЕНЯЕМЫХ ШРИ КРИШНАМАЧАРЬЕ, КОТОРЫЙ НАЧАЛ УСИЛЕННО РАЗРАБАТЫВАТЬ АСАНЫ ПРАКТИЧЕСКИ В ПОЛНОМ ОТРЫВЕ ОТ ТРАДИЦИИ ХАТХА-ЙОГИ.

КАКИМ ОБРАЗОМ ЕМУ УДАЛОСЬ ПРОИГНОРИРОВАТЬ ОБА ИСТОКА ХАТХА-ЙОГИ — НАТХОВ НА СЕВЕРЕ И СИДДХОВ НА ЮГЕ, — ХОТЯ ОН СЛАВИТСЯ СИНТЕЗОМ СЕВЕРНОГО И ЮЖНОГО ИНДИЙСКИХ УЧЕНИЙ?





# ШИРШАСАНА

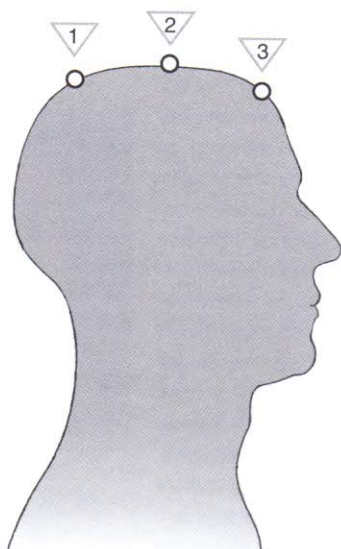
## Стойка ДЛЯ головы или НА голове?

Текст: СЕРГЕЙ АГАПКИН

### История, ссылки на классические тексты

По преданию, господь Шива даровал людям 8 400 000 асан. Но если задуматься, только 2 из них являются «визитной карточкой» йоги. Это падмасана, речь о которой шла в прошлом номере, и ширшасана, о которой мы поговорим сейчас.

Большинство людей, читавших классические тексты по хатха-йоге, вероятно, замечало, что ширшасана в них не упоминается — будто столь важной асаны и в помине не было. Однако воздержимся от скоропалительных суждений. Обратим внимание на следующие строки из Гхеранда-самхиты: «Расположив голову и руки на земле, подними ноги вверх и пребывай в этом положении неподвижно — это випарита-карани». Данное описание как нельзя лучше подходит к ширшасане, с той лишь разницей, что она называется здесь не асаной, а мудрой. О ее пользе тексты говорят следующее: «У человека, ежедневно практикующего его [этот способ], усиливается пищеварительный огонь... Через шесть месяцев исчезают морщины и седина» (Хатхайога прадипика), «Постоянной практикой этой мудрой болезни и смерть побеждаются» (Гхеранда-самхита).



Возможные положения головы:

- 1 - опора на родничок
- 2 - опора на середину лобно-теменного шва
- 3 - опора на границу роста волос

### Основные варианты выполнения ширшасаны различаются точкой опоры головы и постановкой рук

Все существующие варианты ширшасаны отличаются друг от друга четырьмя характеристиками:

1. положением рук (упор на ладони в различных вариантах, на предплечья и локти, отсутствие опоры на руки);
2. положение головы (опора на границу роста волос, на середину лобно-теменного шва, на родничок);
3. нагрузкой на голову (полная, частичная, отсутствует);
4. местом ширшасаны в практике (в начале, в середине или в конце занятия).

### Физиологические изменения в организме при практике

Изменения в организме, которые происходят во время практики ширшасаны, крайне разносторонни. Столь серьёзная нагрузка на организм не проходит без последствий, вероятно, ни для одной системы.

Система кровообращения реагирует на резкое изменение венозного возврата от нижних конечностей и брюшной полости усилением сердечной деятельности (увеличением пульса и артериального давления). Для головного мозга при перевернутых позах имеет значение резкое изменение венозного давления: в положении стоя преобладающее в мозге венозное давление составляет -40 мм рт.ст., а при выполнении ширшасаны оно может меняться на +90 мм рт.ст. При повышении гидростатического давления поступление в головной мозг различных веществ через стенки капилляров резко усиливается. Это, кстати, одна из причин плохой совместимости практики ширшасаны и алкоголя, который является нейротоксином. Да и другие токсины, как поступающие с пищей, так и образующиеся при плохом пищеварении в кишечнике, небезопасны для клеток мозга.

Изменения в дыхательной системе: в перевернутых позах происходит сильное воздействие на объем грудной клетки вследствие давления внут-



ренных органов брюшной полости на диафрагму, что приводит к уменьшению жизненной емкости легких, а это, в свою очередь, — к увеличению коэффициента вентиляции (отношение объема воздуха, попадающего в альвеолы при спокойном вдохе, к общему объему альвеолярного воздуха).

Не проходит бесследно выполнение ширшасаны ни для пищеварительной системы (происходит усиление венозного оттока от органов брюшной полости, уменьшение застойных явлений, характерных для хронических заболеваний), ни для эндокринной системы (учитывая, что основные регуляторы эндокринной системы — гипоталамус и гипофиз — находятся в головном мозге).

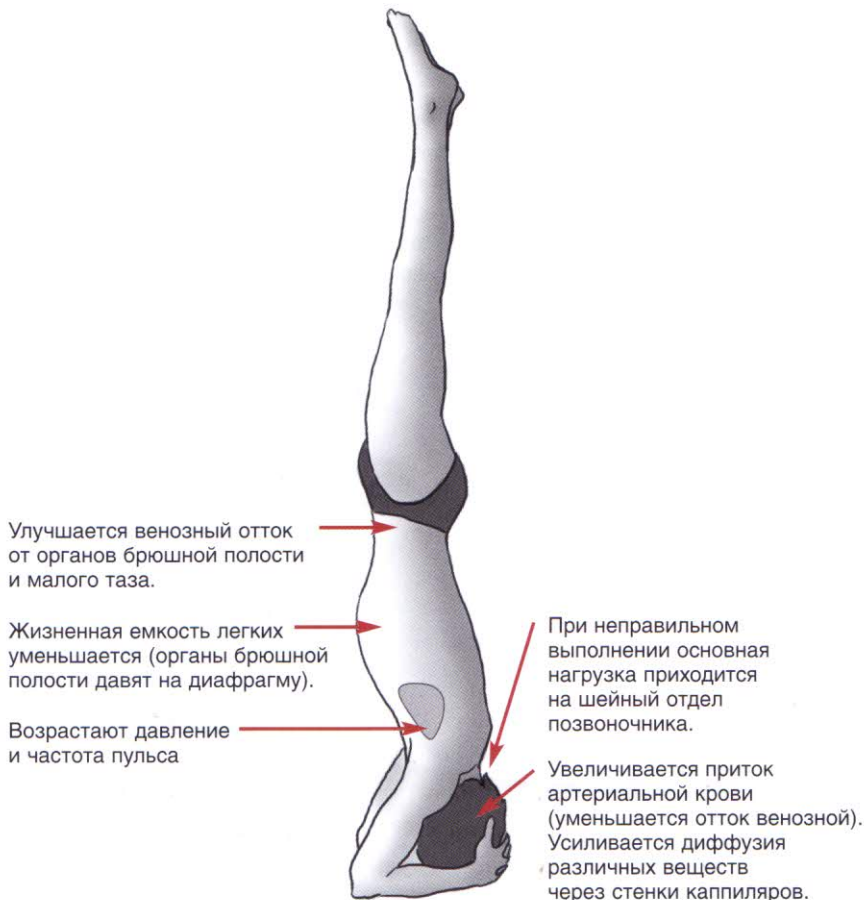
### Возможные проблемы — анатомия и физиология шейного отдела позвоночника

Очень серьёзную нагрузку испытывает опорно-двигательный аппарат человека, особенно в случае некорректной практики, что в данном случае подразумевает игнорирование анатомических и физиологических аспектов. Итак, что же представляет собой ширшасана? Это перевёрнутое положение тела, когда вес тела либо распределяется между головой и двумя ладонями, либо приходится на предплечья, локти и соединенные ладони, которых касается голова. Очень часто голова не просто касается ладоней, а упирается в них. В этом положении на шейные позвонки приходится от 30 до 60% веса тела. Вес головы человека составляет от 3 до 5 кг (т.е. около 5-10 % веса тела). Именно к этому весу приспособивались шейные позвонки и межпозвонковые диски с тех пор, как человек стал прямоходящим. Соответственно, некорректное выполнение ширшасаны приводит к превышению этих нагрузок в 5 — 10 раз. В качестве примера можно представить себе, что произойдет с позвоночником человека весом в 70 кг, который попытается удержать на плечах вес в 170 — 350 кг (причем, без подготовки).

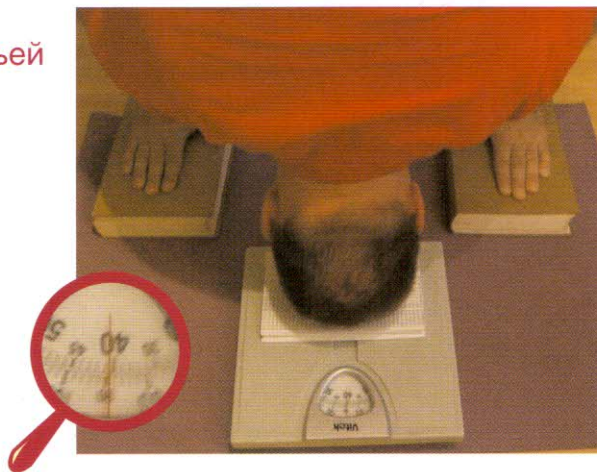
В первую очередь это приведет к повышению нагрузки на межпозвонковые диски, что, при условии фиксации в таком положении, чревато гидравлическим обезвоживанием (процесс, при котором под действием высокого давления происходит обезвоживание диска и ухудшение его эластических свойств, снижению высоты диска и его прочности).

В случае регулярных нагрузок возможна также деформация костной ткани (тел позвонков) и формирование остеофитов (костных разрастаний).

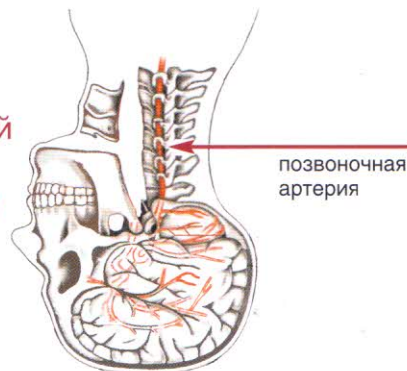
Безусловно, изменения затронут и связочный аппарат. В зависимости от положения головы межпозвонковые диски, выпячиваясь в ту или иную сторону, будут растягивать или надирать продольные связки позвоночника. Это приведет к недостаточной фиксации межпозвонковых дисков»



Если голова становится третьей точкой опоры, то в этом положении на шейные позвонки приходится от 30 до 60% веса тела.



Напряжение мышц (лестничной, длинной мышцы шеи, нижней косой мышцы головы) весьма пагубно сказывается на мозговом кровообращении, оказывая влияние на позвоночные артерии.





# ТОЧКА ЗРЕНИЯ

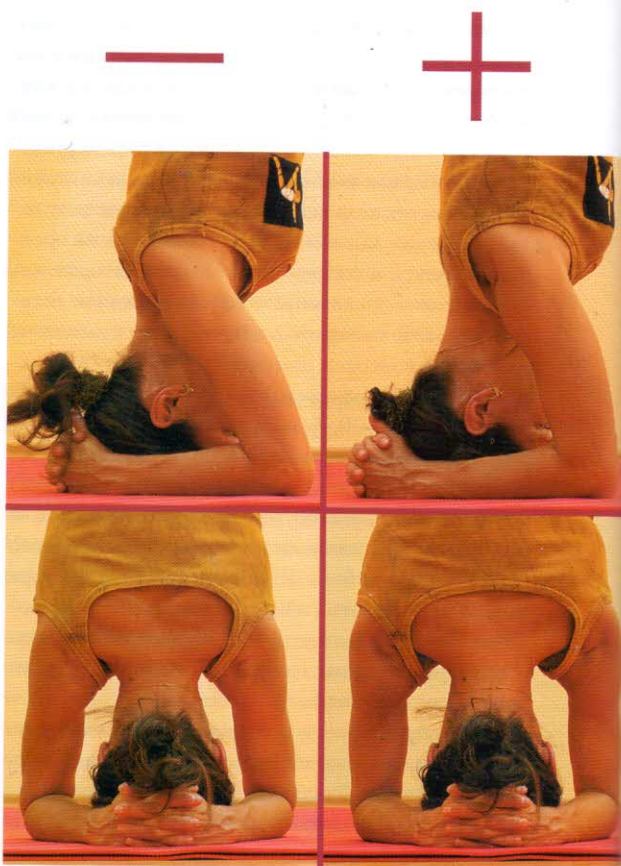


**ТАТЬЯНА  
ТОЛОЧКОВА,**  
сертифицированный  
преподаватель  
йоги Айенгара.

*Гуруджи Шри Б.К.С. Айенгару 14-го декабря 2006-го года исполнилось 88 лет! Склоняю свою голову к лотосным стопам своего учителя.*

Мне повезло. Я неоднократно видела, как сам Айенгар опускается на колени, переплетает пальцы рук, опускает голову на пол и...становится в ширшасану. Он делает это практически каждый день уже в течение более чем семидесяти (!) лет. За это время он обучил сотни преподавателей, которые несут метод йоги Айенгара по всему миру. Длительное пребывание в перевёрнутых позах и выполнение вариаций в них являются одной из особенностей этого метода. Саламба ширшасана предлагается к освоению на довольно ранних этапах, она вводится в практику на восьмой неделе. Но к этому времени ученик должен научиться вытягивать ноги в позах стоя — особенно важны при этом паривоттанасана, уттанасана, прасарита падоттанасана —, отталкиваться руками и освободить шею в адха мукха шванасане. Те, у кого есть противопоказания для выполнения классического варианта ширшасаны, имеют альтернативу в виде вывешивания на верёвках или других асан с различными приспособлениями.

С точки зрения йоги Айенгара, голова должна нести вес тела, но и предплечьями нужно хорошо отталкиваться от пола, направляя трапециевидные мышцы и лопатки вверх к талии, тем самым освобождая заднюю поверхность шеи. Особое внимание уделяется положению затылка, переносицы, глазных яблок. При правильном выполнении ширшасаны лицо не должно краснеть. Физиологическая обоснованность такого подхода к позе проверена десятилетиями на многих тысячах учеников.





» и высокой вероятности появления межпозвоноковых грыж.

Мышечный аппарат реагирует на подобную угрозу сокращением (гипертонусом мышц), смысл которого состоит в ограничении подвижности травмированного участка. Напряжение мышц (лестничной, длинной мышцы шеи, нижней косой мышцы головы) весьма пагубно сказывается на мозговом кровообращении, оказывая влияние на позвоночные артерии.

Даже если апеллировать к высочайшей прочности межпозвоноковых дисков и приспособляемости связочных тканей, следует помнить, что сочленение первого и второго шейных позвонков вообще не имеет межпозвонокового диска, являясь синовиальным суставом. Соответственно, все нагрузки, приходящиеся на суставные поверхности эти позвонков, будут приводить к дегенерации хряща, артрозу и ограничению подвижности.

Недаром классические тексты говорили о необходимости осваивать эту практику под руководством опытного гуру.

### Способ освоения физиологически грамотной ширшасаны

Поскольку ширшасану называют королевой асан, то и обхождение с ней должно быть поистине королевским, т.е. с соблюдением всех ритуалов и дворцового этикета :-)

1. Основным условием правильного выполнения этой асаны является готовность мышц плечевого пояса к удержанию веса тела. Причем, в течение длительного времени. Это уточнение немаловажно, так как часто приходится наблюдать, как после корректного входа в ширшасану по мере утомления мышц плечевого пояса все больший вес переносится на голову, что категорически недопустимо!

Для подготовки мышц плечевого пояса можно порекомендовать несколько несложных упражнений.

*Адхо-мукха-шванасана* (собака мордой вниз) с опорой на предплечья. Основной акцент следует делать на правильное положение рук, привыкать к которому лучше с самого начала. Локти и основания ладоней должны образовывать равнобедренный треугольник, т.е. фигуру, которая позволяет сохранять равновесие вне зависимости от взаимного расположения вершин. Это крайне важно, ведь длина плечевых костей у человека может немного различаться.

В дальнейшем возможен переход из этого положения в положение с ногами на стене, которое обеспечивает большую нагрузку на плечевой пояс, по величине близкую к таковой в ширшасане. Для последующей тренировки можно поочередно поднимать ноги вверх.

2. Важными факторами правильного выполнения являются также сила и выносливость мышц поясницы и живота. Именно они обеспечивают сохранение вертикального положения тела. Для развития этих мышц можно применять такие асаны, как:

- *ардха-* и *пурнанавасана*, *джатхараваривартанасана* — для укрепления мышц живота;
- *виманасана*, *шалабхасана* — для укрепления мышц поясницы.

Так называемые динамические переходы (сгибание-выпрямление бедер в положении стоя на голове) не будут иметь столь выраженного эффекта, так как относительно быстрые движения не в состоянии вызвать тренирующего эффекта в тонических мышечных волокнах, участвующих в удержании, а не в принятии позы. Следствием таких упражнений является более эффектный выход в ширшасану, но для пребывания в ней эти упражнения особого значения не имеют.

### Заключение

Заканчивая наш краткий обзор, постараемся резюмировать всё вышесказанное:

- Ширшасана (випарита-карани мудра) является мощным средством воздействия на организм человека (сердечно-сосудистую, пищеварительную, дыхательную и эндокринные системы).

- Некорректное выполнение ширшасаны негативно влияет на шейный отдел позвоночника и мозговое кровообращение.

- Практика ширшасаны требует соблюдения диеты и воздержания от токсических продуктов, таких как алкоголь, фаст-фуд с высоким содержанием глутамата и аспартама.

- Корректное выполнение ширшасаны заключается в полном отсутствии нагрузки на шею; вес тела полностью удерживается за счёт мышц плечевого пояса, что предъявляет высокие требования к их силе и выносливости.

- Сохранение устойчивого положения также требует развитой мускулатуры живота и поясницы.

- Из всего вышесказанного очевидно, что ширшасана не является асаной для начинающих, так как мышечный аппарат, пищеварительная и сердечно-сосудистая системы неподготовленного человека могут не справиться с подобной нагрузкой.

Постепенное и корректное, с учётом всех анатомических и физиологических особенностей, освоение шавасаны — с опорой на предплечья, без нагрузки на шейный отдел позвоночника, с сохранением равновесия за счёт сбалансированного тонуса мышц поясницы и живота, с нормальным питанием и пищеварением, безусловно, позитивно скажется на состоянии здоровья.





### МИХАИЛ КОНСТАНТИНОВ, преподаватель аштанга виньяса йоги.

В практике аштанга йоги традиции Гуруджи Шри К. Паттабхи Джойса эта поза (ширшасана) выполняется с опорой на самую верхнюю точку головы. При этом основной вес тела приходится на руки, а с шеи нагрузка практически снимается. Паттабхи Джойс посвятил в своей книге «Йога мала» описанию ширшасаны, ее эффектов и ошибок при ее выполнении целых 5 страниц.

Вот некоторые важные выдержки оттуда:

Ученики должны усвоить, что просто встать на голову, это не ширшасана.

Вся тяжесть тела должна приходиться на руки.

Мы можем пребывать в ширшасане три часа. Но начать ученик должен с пяти минут. Выполнение формы ширшасаны менее пяти минут не даст эффекта.

Пребывая в ширшасане, следует полностью втянуть низ живота и анус.

Дышать нужно медленно и спокойно, без задержек.

Сохранение бинду — эффект выполнения ширшасаны.

Книги, авторы которых гонятся за славой и признанием и не имеют ни малейшего отношения к йоге, говорят, что выполнение ширшасаны может привести к галлюцинациям и ослабить сердце. В их словах есть доля правды — применительно к людям, которые ставят голову на пол, задирают ноги к потолку, как им вздумается, и считают, что делают ширшасану.

Не следует делать ширшасану поутру, до пяти часов, тем более не выполнив Сурья Намаскар и другие асаны.

После ширшасаны можно лишь сесть в падмасану и заниматься пранаямой.



### РЕЙНХАРД ГАММЕНТХАЛЕР, преподаватель йоги школы Дхирендры Брахмачарьи.

Какую пользу приносит выполнение ширшасаны? ширшасана или випарита карани (так эта поза называется в древних текстах, оба названия правильны) — одна из важнейших асан, она имеет положительный эффект сотен других поз. Но во многом такой эффект зависит от правильного ее выполнения. Как говорится в Хатха Йога Прадипике, с помощью выполнения только этой позы можно достичь вечной молодости.

Конечно, важно делать позу правильно. Мой Гуру учил меня стоять на голове с опорой на лоб. При таком положении автоматически фиксируется джаландхара бандха, создается напряжение в задней части шеи. (В школе Дхирендры Брахмачарьи все бандхи имеют два направления; при выполнении джаландхара бандхи первый вариант — подбородок опускается на грудь, второй — затылок тянется к задней поверхности шеи — примечание переводчика.) В этой области находится нервный центр, очень важный в практике йоги. Он связан с гипоталамусом, контролирующим все бессознательные функции организма и влияющим на работу всех желез тела. Таким образом, воздействие на эту область излечивает болезни желез, влияет на функционирование всех органов и тканей тела.

Ширшасана увеличивает в теле оджас. В центре головы находится очень важная чакра — пхота, по положению в энергетическом теле она совпадает с гипоталамусом в физическом теле. У обычного человека эта чакра «спит». Когда количество оджаса в области головы увеличивается, эта чакра постепенно просыпается и начинает производить священный нектар бессмертия — амриту. В священных текстах написано, что йогин не должен позволить амрите стечь вниз к пупочному центру, где она сгорит в огне метаболизма — Агни. Стойка на голове подходит для этого очень хорошо.

Какова техника выполнения ширшасаны в школе Дхирендры Брахмачарьи?

Прежде всего, никогда не стойте на макушке, эта точка в йоге называется Брахма Рандра. Это самая мягкая часть черепа, под которой находится большое количество нервов и кровеносных сосудов, поэтому давление на эту область вредно для организма. Кроме того, если во время ширшасаны шея полностью прямая, к голове приливает слишком много крови, а это, в свою очередь, негативно сказывается на работе мозга, со временем могут испортиться слух и зрение. Стоять на голове нужно с опорой на лоб или на затылок. Самый лучший вариант — первый. Определить точку очень просто. Прижимаем большие пальцы к ноздрям, ладони в намасте, кончики пальцев вместе. Теперь ладони прижимаем к голове. То место, где они коснутся лба, и нужно опускаться на пол.

Выполняя ширшасану, лучше всего ставить голову на гендури (лунги, свернутое в спираль, используется индийскими женщинами для того, чтобы носить тяжести на голове). Так создается еще большее давление на заднюю поверхность шеи. Если вы практикуете эту асану более 10 минут, необходимо изменить пищевые привычки — придерживаться вегетарианского питания, употреблять много молока и гхи.

После выхода из стойки на голове необходимо сразу встать, вытянуть руки вверх и несколько раз сильно сжать, разжать пальцы рук. Дело в том, что выполнение ширшасаны заставляет прану двигаться в теле особым образом, концентрироваться в мармах. Эти движения позволяют нашим нади усвоить большие праны. Затем делается мягкий массаж от стоп к голове. И выполняем шавасану, которая должна занимать как минимум половину времени фиксации ширшасаны.





# Спасение утопающих — дело рук самих утопающих...

Интервью со СВАМИ АКХИЛЕШЕМ

Вопросы задавал ИЛЬЯ ЖУРАВЛЕВ

Мы предлагаем вашему вниманию интервью со Свами Акхилешем, руководителем Центра классической йоги в г. Караганда (Казахстан), учеником Свами Ниранджананды Сарасвати, прошедшим посвящение в саньясу в линии основателя Бихарской школы йоги Свами Сатьянанды, известного своими авторитетными работами по традиционной хатха-йоге.

## 1. Расскажите о ваших духовных поисках, о своем пути в йоге, у кого доводилось учиться?

До 13 лет был очень больным. Родители к кому только ни водили и куда только ни возили — толку было мало. В 13 лет (половина цикла обращения Сатурна) дошло: «Спасение утопающих — дело рук их самих». Так начал искать, сначала здоровье. Примерно в это же время прочел статью о том, что человеку в среднем отпущено 70 лет, и из них 30 он тратит на сон. Стало даже как-то обидно, и я начал искать способы сокращения сна. Еще несколько подобных вопросов заставили искать йогу, но так как в то время йога запрещалась, то прикосновение к ней произошло не сразу. Сперва были вольная борьба, фехтование, каратэ, экстрасенсорика и т.п. Первой серьезной информацией о йоге, как и для многих, была статья Воронина о подготовке подводников с помощью йоги. Первая книга — «Йога для начинающих» Зубкова. Почувствовал — это мое.

Учился вначале по книгам, потом познакомился с Бенно Ланге — карагандинским йогиним (это отдельная история). Ему книги по йоге присылали родственники из Германии, он их переводил, занимался по ним и делился приобретенными знаниями с желающими. Потом была Москва и семинары по йоге Айенгара, Елена Касатова и Фаек Бириа, семинары по «йоге 8 кругов» Андрея Сидерского. В то время уже было издано много книг по йоге, и я штудировал все те, что мне попадались.

В 1992 решил открыть Центр йоги, чтобы совместить хобби и работу и поделиться тем, что уже наработал сам. За 3 года до этого в моей жизни была школа психотроники при Русской Академии, где я получил звание «Народный целитель». Некоторое вре-

мя занимался целительством. Потом прочел слова Будды: «Просящему рыбу дай удочку», и это так же стало одной из причин открытия Центра йоги.

В 1996 году первый раз попал в Индию, всего на пару недель, и затем начал ездить туда ежегодно. Там во всех местах, где останавливался, находил школы йоги и занимался в них.

## 2. Когда и как попали в Бихарскую школу, и почему остановили выбор на ней?

В 1996 году попала в руки книга С.Шафаренко «Ашрам — сердце Йоги», посвященная короткому визиту автора в Бихарскую школу, и я рванул по указанным там координатам.

До этого меня не всегда полностью устраивал подход к йоге преподавателей, у которых я учился, и при ознакомлении с Bihar Yoga Bharati (сокращенно ВУВ) почувствовал, что это именно то, что нужно мне. Нужно сказать, что Свами Ниранджанананда (ученик и преемник Свами Сатьянанды, руководитель школы) с первой встречи отнесся ко мне как-то по-особенному. Например, разрешил посетить любые занятия Университета ВУВ. Объяснить это «особое» отношение могу только одним — Он уже тогда знал, чем закончится мой визит к Нему, но как правильный Учитель, Он не торопился и дал мне пошарахаться еще год. Потом при первой моей просьбе о посвящении инициировал меня сразу в Карма Саньясу (3 ступень), а через два года дал мне Пурна Саньясу. Надо сказать, что даже те, кто живет в его ашраме годами, обычно ждут Пурна Саньясу много лет.

Уже при первом моем посещении его ашрама в качестве гостя, Он сказал мне напрямую, что рассматривает меня как постоянного жителя (резидента) аш-



**ТЕКУЩЕЕ  
РАСПИСАНИЕ  
АШРАМА**

- 4.00 – подъем и персональная садхана (практика)
- 5.00 – начало занятий студентов. карма йога на местах для остальных
- 6.00 – завтрак
- 6.30 – карма йога (seva) для всех посетителей и резидентов
- 7.30 – ведомственная карма йога, назначаемая жителям ашрама в администрации, обслуживании, библиотеке, складах, издательстве, садах, кухне, и т.д.
- 11.00 – обед
- 12.00 – 16.30 время, посвященное занятиям или ведомственной карма-йоге
- 13.30 дневной чай
- 16.30 карма йога в саду
- 17.30 ужин
- 18.30 Киртан (пение мантр) и Сатсанг (беседы и обсуждения) (редко).
- 19.30 частные занятия или личная садхана в собственной комнате
- 20.00 ворота жилых зданий закрывают
- 20.30 выключается свет

Соблюдение Мауны (тишина, молчание) обязательно во все время на принятия пищи, а также с 18:00 до 6:00 утра.

рама и рекомендовал принимать участие во всех мероприятиях для резидентов.

индийцы говорят, что связь «Гуру — Ученик» сохраняется на многие воплощения и вообще находится за пределами осознания разумом. Могу с этим согласиться по собственному опыту. Так что от второй части этого вопроса только логическим ответом не отделаешься.

**3. Расскажите о том, как проходит обучение в Бихарской школе, каков распорядок дня, какие практики изучают ученики, проходящие первый курс.**

Сам я начального курса обучения в ВУВ не проходил. Гуруджи на мою просьбу пройти курс обучения там ответил, что мне этого не нужно, а нужна практика «ashram life» (жизни в ашраме) — что в этом направлении считается наиболее важным. Но однажды Он дал мне задание быть представителем ВУВ на территории СНГ, и мне пришлось немного вникнуть в процесс обучения там.

Надо сказать, что наши Учителя очень стремятся сохранить традиции, насколько это возможно, поэтому стиль обучения и сам подход к нему сильно отличается от принятого на Западе и даже от других школ в Индии, которые ориентированы на обучение иностранцев.

Обучение (все курсы) проводится с полным погружением, и основным в обучении считается жизнь в ашраме. День студента расписан полностью, свободного времени почти нет и основное время занимает карма йога (seva), то есть работа на кухне, в туалетах, в саду и везде, где укажет ответственный за карма йогу.

Есть, конечно, теоретические дисциплины, для чтения которых имеется целый штат профессоров.

Изучаются также начальные методы шаткарм (очистительных практик) и медитации, такие как антармауна, чидакаш дхарана и йога нидра. Все практические занятия начинают на уровне «для начинающих» (2 практических занятия ежедневно: асаны и пранаямы рано утром перед завтраком и йога нидра днем). Продвинутым методам не обучают.

Продолжительность этого курса четыре месяца (октябрь — январь). Оплата 1,500 US \$.

Она включает оплату общежития, пищу и другие общие оплаты. Нет никакой платы за обучение.

Минимальный возраст: 18 лет. Минимальные образовательная квалификация: среднее образование; английский язык. Предшествующий опыт в йоге не существен.

Даты курса на английском: 1 октября — январь. Претенденты обязаны прибывать за неделю до даты начала курса, чтобы пройти процедуры входного допуска (собеседование и тестирование).

Некоторые правила:

*«Любой вид галлюциногенных препаратов {наркотиков}, сигарет, алкоголя, радио, холодного оружия или огнестрельного оружия строго запрещено вносить на территорию ашрама. Любой, у кого обнаружат перечисленные вещи, столкнется с*

*дисциплинарным воздействием и его попросят оставить ашрам».* (Я был свидетелем таких случаев, когда человека просили покинуть ашрам в течение дня, при этом никто не объяснил ему причину.)

*«Гостям строго запрещен вход во все здания. Мауна (тишина, молчание) строго соблюдается от 6.00 вечера до 6.00 утра и в течение всего времени приема пищи.*

*Ашрам не несет никакой ответственности за безопасность ценностей и багажа.*

*Обязанностью каждого индивидуума является возмещение стоимости любого допущенного им повреждения или утраты собственности ашрама.*

*Вы можете столкнуться с трудностями в течение вашего пребывания в ашраме, если вы не следуете правилам и инструкциям.*

*Иностранцам кандидатам, приезжающим на одногодичный курс, не имеющим никакого предшествующего (или имеющим небольшой) опыта жизни в ашраме, настоятельно рекомендуется провести некоторое время в любом из центров/ашрамов Сатьянанда Йоги, существующих в разных странах мира, чтобы получить существенный опыт жизни в ашраме. Это даст некоторое представление о том образе жизни, которому будет необходимо строго следовать в Ganga Darshan ашраме».*

И вообще, они стараются переключить западных искателей на филиалы своего ашрама на западе, например на греческий ашрам Сатьянанда Йоги, который также проводит очень квалифицированное обучение и даже имеет некоторые курсы, которых нет в ВУВ (например ТТС — тренинг для преподавателей йоги).

**4. Многие слышали, что при обучении в Бихарской школе ученик сдает документы и весь срок обучения не покидает территорию ашрама — правда ли это? Какие еще ограничения существуют, в чем их смысл?**

Между «сдает документы» и моментом входа в ашрам имеется еще одна большая процедура. Попасть в ашрам Ganga Darshan даже в качестве гостя, просто приехав и постучавшись в дверь, (огромные железные ворота) невозможно. Необходимо заранее получить на это письменное разрешение, то есть послать запрос, подробно охарактеризовав себя и цель визита, и ждать ответ, которого, возможно, не будет. В правилах оформления заявки на посещение ашрама несколько раз встречаются слова: «Администрация ашрама оставляет за собой право отклонить любое заявление на любой стадии без предшествующего уведомления и объяснения». Е-мейлами и факсами в ашраме не пользуются, так что вся переписка осуществляется посредством почты и занимает много времени. Кроме того, иногда письма теряются или приходит выпотрошенный конверт.

Вообще разговаривать с тем, кто стучится в ворота (через маленькое окошко) будут только во время с 6 утра до 6 вечера. В остальное время даже и окошко не откроют. Однажды поезд опоздал на десяток часов



(что в Индии случается постоянно), и я добрался до ворот ашрама часов в 7 вечера. Меня внутрь не пустили, хотя я был уже Свами и дежурные на воротах хорошо меня знали и уважали. И мне пришлось ночевать под воротами на земле.

Далее, если претендент предоставляет дежурному письменное разрешение на посещение ашрама, ему придется подождать несколько часов за воротами, пока дежурный сверит его бумажку с данными в офисе и получит разрешение впустить. Ворота открываются, гостя пропускают и закрывают за ним ворота. Выйти назад даже через секунду после этого будет уже очень непросто.

Затем следует длительная процедура оформления, получения кельи (или, вернее, одной из лежанок в ней), получение участков для карма йоги (например, какие из унитазов ты должен содержать в идеальной чистоте), получение разных бумаг и т.п. Затем следует процедура прохождения тестов (для будущего студента) и недельного испытательного срока (для всех вновь прибывших).

После получения разрешения остаться в ашраме и после размещения в апартаментах для выхода за пределы ашрама (по любой причине) необходимо за два дня до планируемой даты выхода подать заявление с

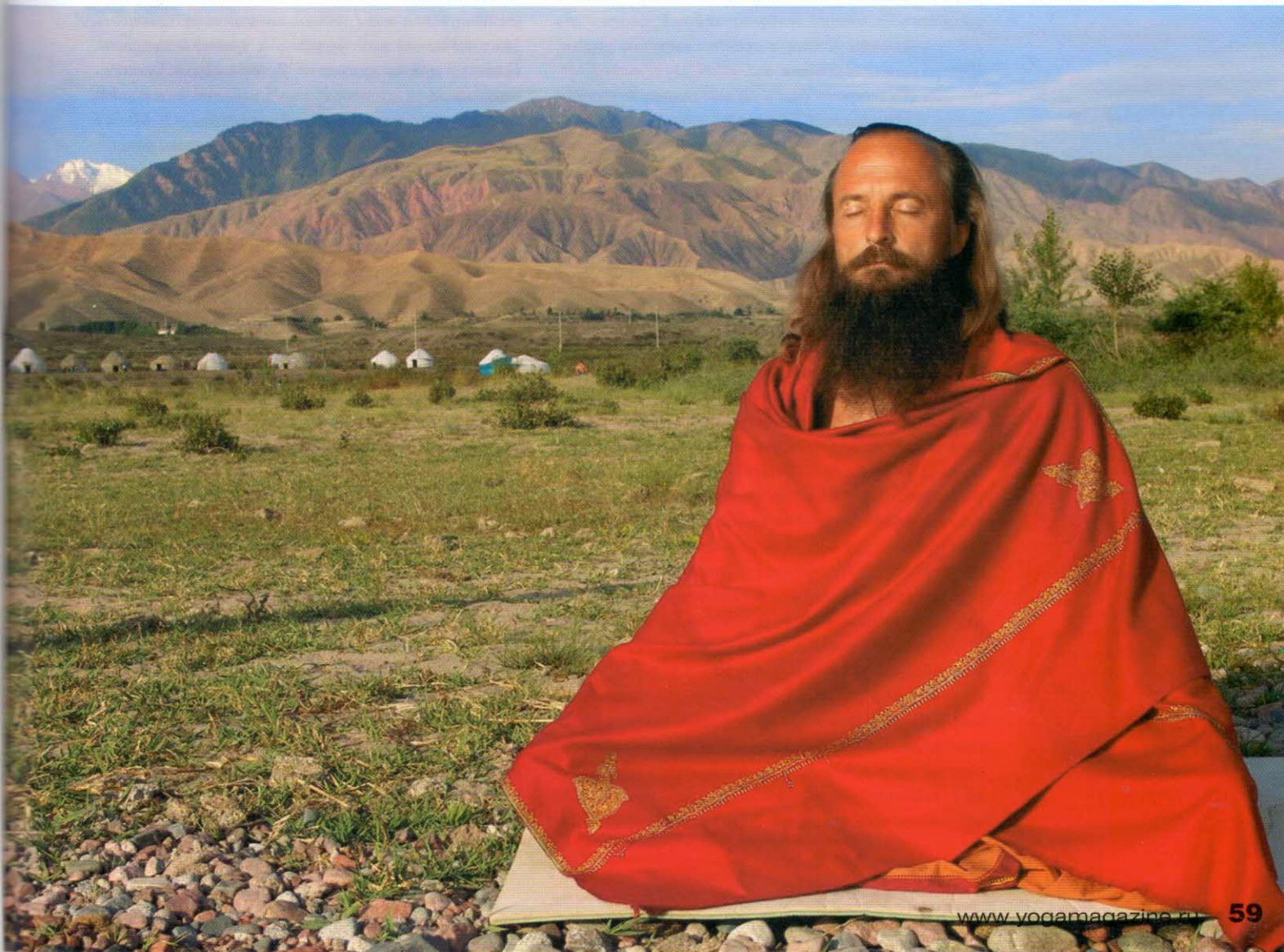
указанием всех своих данных и веской причины для выхода, получить пропуск, собрать 4 подписи лиц, которые не всегда бывают на месте, сдать пропуск и получить (или не получить) разрешение администрации. На эту процедуру обычно уходит два дня. Если к заявлению о намерении покинуть ашрам прилагается билет на поезд, то проблем с получением пропуска не будет — вы получите его через два дня, а то и на завтра. Если в заявлении указана другая причина (сходить на базар, погулять по городу, искупаться в Ганге, посетить храм и т.п.), то получить разрешение будет сложнее.

Ответить на вопрос: «Какие еще ограничения существуют, в чем их смысл» мне сложновато, так как «ограничения» и «свободы» — это понятия субъективные и зависят от цели посещения ашрама и степени ее осознания. Надо ли объяснять, в чем их смысл? Попробую, но сначала строки из брошюры ашрама:

*«Курс с проживанием, чтобы обеспечить основное обучение в практических и теоретических аспектах йоги и жизни в ашраме базируется на древней системе «Гурукула».*

*Объединение академических занятий с Гурукула-образом жизни и дисциплиной является стимулирующим, и все кандидаты должны быть готовы*

Свами Акхилеш ▼





к этому подходу в занятиях йогой. Гурукула-дисциплины предназначены, чтобы создать атмосферу, в которой сам их дух может быть испытан на тонком уровне. Вместе с йогой образованием дух севы (самоотверженное служение), самарпана (посвящение) и каруны (сострадание) будет впитан студентами.

**Образ жизни ашрама.**

В течение курсов студенты, как ожидается, будут следовать образу жизни ашрама и дисциплине. Правила и инструкции для участников курса, так же как для постоянных резидентов, предназначены, чтобы сделать йогой образ жизни и обучение гладким и простым и создать подходящую атмосферу, помогающую поглощать знания.

Курсы Бихар Йога Бхарати интенсивны и требуют, чтобы все студенты оставались в пределах ашрама в течение полного периода курса, отойдя на это время от отвлечений ежедневной жизни. Это позволит быть впитанной йогой атмосферой ашрама, в окружении его гармоничной среды равенства и радостного служения».

Да, в Ganga Darshan не поощряются никакие виды коммуникации и делается все, чтобы свести их возможность к минимуму. Не разрешается слушать радио, читать газеты, смотреть телевизор. Связь с внешним миром через телефон, который работает два дня в неделю по 4 часа в день и стоит там дорого. Можно написать письмо.

Когда я в первый раз, с удовольствием пожив там месяц, возвращался в Караганду, у меня было большое желание написать статью о жизни в ашраме, и я даже начал ее, но, прочитав статью глазами нормального человека, я понял, что это будет рассказ про тюрьму или концлагерь. Высокий каменный забор с колючей проволокой наверху, строгое расписание, простая ограниченная пища, отсутствие свободного времени и вообще каких-либо «свобод»... — тюрьма!

Но если вспомнить о цели, для которой создан ашрам и для чего туда приезжают люди (осознающие цель своего приезда), все становится на свои места. Ашрамы создаются для тех людей, кто решил посвятить свою жизнь самопознанию, изучению себя; кто испытывает желание погружаться в себя все глубже и глубже. Такие люди избегают общения и любого выражения наружу и рассматривают жизнь в ашраме как возможность, не отвлекаясь, поработать над собой. Нередко там можно видеть человека с биркой на груди «MOUNA», которая означает, что этот человек принял обет молчания и не хочет, чтобы к нему обращались по какому бы то ни было поводу.

А тем, кто умом понимает правильность образа жизни ашрама и хочет выработать в себе такие духовные качества, как самодостаточность, смирение, служение, спокойствие и т.п., но пока находится под властью привычек ума выражаться наружу (что и заставляет хотеть погулять за стеной ашрама или пообщаться с кем-то), старожилы ашрама обычно говорят: «Стремись выйти за ворота ашрама, ты пытаешься

убедить себя в том, что там есть что-то такое нужное, чего недостает тебе здесь. Твой ум пыгается тебя обмануть этим и увести от твоей цели. Смотри на его выходки со стороны и не отвлекайся от Цели, которую ты перед собой поставил».

Вообще-то, я думаю, нетрудно понять, что в таком глубоко гуманном учении, как йога, не может быть запретов и ограничений, и если мы их видим, это значит, что наш ум неправильно их трактует. Видимо поэтому Будда постоянно напоминал своим ученикам: «Не позволяйте своему уму обмануть вас».

**5. Обучают ли в Бихарской школе кундалини крийя йоге, описанной в работах Свами Сатьянанда? На каком этапе обучения и каким образом это происходит? Индивидуальная передача?**

Курсов по изучению крийя йоги нет, но так как это часть системы Сатьянанда Йоги, то прикосновение к ней обязательно есть. Насчет «индивидуальной передачи»... Этого нет в ашраме Гуруджи (Свами Ниранджананды), нет в ашраме Свами Сатьянанда, и я не слышал о таком в других серьезных ашрамах и центрах обучения йоги. Если Учитель хочет передать какие-то знания ученикам, он собирает их вместе и рассказывает, а о таком, чтобы Учитель заперся с каким-то своим учеником в келье и что-то передавал ему, я не слышал и не читал. Отругать индивидуально может, а знания для всех одинаковы. Иногда Учитель делит учеников по уровню посвящения. Какие-то занятия проводятся только с Пурна Саньясинами, какие-то только с Карма Саньясинами и т.д. На праздниках и церемониях их обычно сажают отдельно и требования к ним разные (у кого выше посвящение, к тому и подход жестче). Вот в этом и заключается индивидуальный подход.

Вы знаете, что главное в йоге — это борьба с ЭГО и если Учитель увидит, что ученик, считая себя не таким, как все, хочет индивидуального подхода, то, скорее всего, сравняет его с самыми слабыми и самыми начинающими учениками.

**6. Я слышал от нескольких Свами Бихарской школы в разных местах Индии, что по книгам Свами Сатьянанда «продвинутые» техники йоги, связанные с пробуждением кундалини, освоить невозможно, потому что из описанных техник намеренно удалены некоторые «ключи», дабы у неподготовленных не было возможности повредить себе самостоятельной практикой. Ваше мнение на этот счет? Многие спрашивают, зачем тогда публиковались эти практики?**

Я убедился, что «продвинутые техники» невозможно освоить ни по каким книгам, кто бы их ни написал. Пример — самые продвинутые техники описаны Патанджали в его Йога Сутрах (наверное, в этом ни у кого нет сомнений), но вряд ли кто-то освоил их по этой книге. И дело не только в том, что многие точные корректировки невозможно описать на бумаге. Взять асаны, чуть ли не самое простое в йоге. Самой подробной книгой по асанам, с большим количеством корректировок и уточнений, является книга

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, ПРЕПОДАВАЕМЫЕ В АШРАМЕ:**

Основные концепции йоги:

1. Введение в йогу,
2. Духовная жизнь,
3. Гуру и ашрам,
4. Прана.

Теория, применение и польза йоги:

1. Основы анатомии и физиологии,
2. Бахиранга (внешняя) йога,
4. Антаранга (внутренняя) йога,
5. Психосоматические расстройства и йогой управление ими,
6. Асана, пранаяма, мудра, бандха,
7. Гурукула (образ жизни согласно традиции обучения «Учитель-Ученик»),
8. Карма-йога.



Б.К.С. Айнгара «Йога Дипика». И как-то раз при мне задали вопрос ученику Айнгара Фаеку Бириа: «Можно ли заниматься самому по этой книге?» Он ответил: «Это книга Айнгара для самого Айнгара».

Так что даже лучшую книгу Учителя можно использовать только как план занятий, как напоминательник (в виде кратких тезисов) того, что рассказал Учитель при непосредственном контакте.

Для чего Свами Сатьянанда публикует эти практики? Я особо не задаюсь такими вопросами. Если написал, значит, это ему нужно. Он очень умный человек, и ничего зря делать не будет. В этом стоит убедиться (или поверить этому) еще до начала занятий по его методике, так как уважение к Учителю, уверенность в правильности его слов, вера в него (пусть даже слепая) — совершенно необходимые условия для того, чтобы чему-то хорошо и быстро научиться.

А заниматься по переведенным на русский язык книгам Свами Сатьянанды и Свами Ниранджананды я бы тем более не советовал. По закону сохранения энергии, чем большую пользу может принести упражнение в случае его правильного выполнения, тем большую опасность оно имеет в случае ошибки в выполнении. («Прежде чем встать на голову, нужно ее иметь» — слова Свами Вишну Девананды.)

**7. Видели ли вы самого Свами Сатьянанду, каковы ваши впечатления? Правда ли, что он живет в отдельном ашраме, но несколько раз в год посещает Бихарскую Школу? Расскажите, чем он занимается сейчас, что это за ашрам, в котором он живет.**

Да, мне очень повезло несколько раз встретиться с Парамхамсой Сатьянандой, послушать его сатсанги, получить его даршан и даже немного поговорить с ним.

Он живет в отдельном ашраме Paramahansa Alakh Vaga рядом с маленькой деревушкой Rikhia Dham. Очень сомневаюсь, что он был в Ganga Darshan хотя бы один раз за последние годы. Он оставил Бихарскую школу, передал ее Свами Ниранджану, а сам пошел дальше. Зачем возвращаться?

Наверное, вы знаете, что согласно ведическим традициям, человек живет 4 стадии жизни (четыре ашрама — брахмачарья, грихастха, ванапрастха, саньяса), последней из которых является уход от всяких внешних дел и забот и более полное погружение в себя (общение с Богом). Думаю, что главным его занятием сейчас является чтение мантры (Джапа).

Ашрам, в котором живет Свами Сатьянанда, начался с небольшого участка земли, который подарил ему один местный крестьянин, и сейчас это большой ашрам, занимающий приличную площадь и состоящий из нескольких административных зданий, жилых комплексов и подсобных построек. В этом ашраме в большей степени проводятся праздники и церемонии, а в Ganga Darshan — идет обучение студентов. Руководит ашрамом восхитительный человек — Свами Сатьясангананда.

Встретиться с Свами Сатьянандой даже в его ашраме очень непросто, так как он сейчас все реже и реже появляется на людях, и даже на таком грандиозном

празднике, как Сат Чанди Махаджня (на который съезжаются тысячи его последователей, чтобы встретиться с ним), в прошлом году он появился всего на короткое время.

**ВОРОТА АШРАМА ОТКРЫВАЮТСЯ, ГОСТЯ ВПУСКАЮТ И ЗАКРЫВАЮТ ЗА НИМ ВОРОТА. ВЫЙТИ НАЗАД ДАЖЕ ЧЕРЕЗ СЕКУНДУ ПОСЛЕ ЭТОГО БУДЕТ УЖЕ ОЧЕНЬ НЕПРОСТО.**

**8. Насколько реально для простого студента Бихарской школы получить даршан Свами Ниранджананды, побеседовать с ним лично, получить какие-либо советы и наставления? Обучает ли он сам кундалини йоге?**

Побеседовать лично со Свами Ниранджанандой очень непросто. Он часто в разъездах, а когда находится в ашраме, всегда загружен работой, и даже на сатсанги ему приносят стопку документов и корреспонденции, которую он просматривает параллельно с проведением сатсанга.

Как я уже писал, в ашраме стараются свести до минимума все возможные беседы. Если ты приехал учиться — слушай и выполняй. В течение занятий ты получишь такое количество советов и наставлений, что понадобятся годы для их реализации. Помните «Книгу Золотых Правил»? Что значит быть готовым к ученичеству? Один из пунктов: «Когда твой рот не будет открываться в присутствии Учителей». О чем спрашивать Учителя? Сиди и слушай. Он есть для того, чтобы говорить, а ты — для того, чтобы слушать. Это восточный подход, и там его соблюдают.

Сам Свами Ниранджан студентов не обучает, для этого есть штат квалифицированных и посвященных им преподавателей. Он Гуру, а задача Гуру несколько иная.

**9. Расскажите, как вы пришли к решению стать Свами, ведь это подразумевает принятие на себя монашеских обетов, как это сочетать с обычной жизнью? Какие обеты принимает Свами в ордене Сарасвати?**

С 14 лет я интересовался йогой, и с каждым новым прикосновением к ней мне эта наука становилась все интересней и интересней. В 1990 году я ушел с государственной работы (работал в отделе снабжения городского предприятия — золотое дно), прошел несколько курсов, связанных с эзотерикой, неофициальной медициной и йогой, и в 1992 году открыл центр йоги в Караганде. Так как в течение нескольких лет я сделал немало шагов в сторону от «нормальной жизни» и в сторону йоги, у меня уже была уверенность в том, что это мой путь. Потом были неплохие успехи в йоге Айнгара, Виньясе, в традиционных школах йоги в Индии. После первого посвящения в йогу (аспирант), я остался в ашраме Учителя на месяц и по-



чувствовал, что этот образ жизни мне подходит. Это все было в большей степени на бессознательном уровне, так что принятие Пурна Саньясы произошло как естественное продолжение всех этих движений. Однажды во время очередного посещения ашрама я подошел к Учителю и сказал, что хочу Пурна Саньясу, мотивируя это тем, что я являюсь руководителем большого Центра йоги. Он улыбнулся и сказал: «Меня не интересуют логические обоснования, когда придет время — получишь». Время пришло через два года, и во время церемонии основным ощущением было осознание логичности, своевременности того, что происходит, а вовсе не восторг. Подобное ощущение потом повторялось, когда люди высокого уровня (в йоге) и даже святые люди обращались ко мне, как к равному, когда индийцы приглашали меня, какого-то «бледнолицего», проводить пуджи и другие церемонии в их квартирах или храмах. К тому времени я уже

## ИНДИЙЦЫ ГОВОРЯТ, ЧТО СВЯЗЬ «ГУРУ – УЧЕНИК» СОХРАНЯЕТСЯ НА МНОГИЕ ВОПЛОЩЕНИЯ И ВОООЩЕ НАХОДИТСЯ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ОСОЗНАВАНИЯ РАЗУМОМ.

привык анализировать свои ощущения, и на вопрос: «Почему я чувствую в этих ситуациях спокойствие, а не радость, гордость или незаслуженность такого ко мне отношения?» я находил один ответ: «То, что происходит, должно происходить, это карма, это судьба».

Вопроса, как я буду совмещать Саньясу с мирской жизнью, не возникало, и больших сложностей я в этом не испытывал. Этому есть несколько причин. Первая — то, что Сатьянанда йога рекомендует отталкиваться от того, что уже есть в нас. Не сопротивляться этому, не бороться с этим, а принять, развивать и направлять в нужное нам русло. Свами Сатьянанда часто повторяет: «Не боритесь с вашим умом — проиграете. Он очень силен. Не боритесь с вашими инстинктами, они очень сильны и, скорее всего, сломают вас. Согласитесь с ними, примите их, подружитесь с ними и используйте в своем пути как помощников».

И второе. Под «монашескими обетами» часто подразумевают отказ от сексуальных отношений, и многие даже не представляют себе возможности этого. Так же как и того, что можно не испытывать желания вкусенького. А уже через годик занятий йогой забывают об этом ощущении и начинают относиться к пище только как к средству достижения цели. Это приходит естественно, незаметно, а не через самоистязание. Йога это не путь насилия, а путь любви и осознанности. И что касается сексуальной энергии, рекомендуется не отказываться от нее, а научиться ею управлять.

Обеты? Само это слово в нашей обыденной культуре подразумевает насилие над собой и жалость со стороны окружающих. Если чувствуешь, что это твое, то просто живешь этим. Ведь йога — это образ жизни

(привычные действия), а это обычно закономерно рождается из того, что делаешь часто и естественно.

Свами Шивананда описал в своей книге об Аштанга йоге, каким должен быть саньясин: «Служить, любить, отдавать, очищаться, быть хорошим, совершать хорошие поступки, размышлять, понимать». Саньясин, как и любой другой человек, стремится быть свободным и счастливым, но подходит к этому более осознанно. Например, понимая, что привязанность к какой-либо вещи может привести к переживаниям, горю, несчастью, он стремится не привязываться к вещам, и как один из способов этого, иногда принимает решение вообще не иметь эту вещь. То есть опять же не отказ и запрет, а осознанный подход.

### 10. Какой духовной философии придерживается орден Сарасвати, кем и когда он основан? Какие священные тексты являются основными?

Кем и когда основан орден Сарасвати, я не знаю, пока обходился информацией о том, что он входил в десятку орденов, систематизированную Ади Шанкарачарьей в традицию Дашанами Саньясы.

Философская система, вернее мега-философская система, которой придерживается орден Сарасвати, это Шат Даршан (6 дисциплин):

1. Вайшешика (научное наблюдение), сформулирована Канадой.
2. Ньяя (логика), сформулирована Готамой.
3. Самкхья (космология), сформулирована Капилой.
4. Йога (внутреннее видение), сформулирована Патанджали.
5. Миманса (абсолютная интуиция), сформулирована Джамини.
6. Веданта (окончание Вед), сформулирована Бадараяной.

Основные философские тексты? Что значит основные? Если те, которые практикуются (читаются) ежедневно или почти ежедневно в ашраме Учителя, то это Рамаяна и Бхагават Гита. Из Шат Даршан особо почитаются Йога и Веданта.

### 11. Многие источники пишут, что в отличие от своего учителя Свами Шивананды, который был в первую очередь Гуру Адвайта Веданты, а хатха йогу использовал как дополнительную дисциплину, Свами Сатьянанда привнес в свою линию учения тантры. Расскажите, что это за тантрические учения и где Свами Сатьянанда обучался им.

Свами Сатьянанда пишет: «Так же, как различные бусинки четок связаны вместе одной единственной нитью, так же все различные традиции Веданты и Тантры связаны Йогой. Йога — основной практический аспект всех духовных традиций, поскольку она ведет к увеличению понимания и реализации личной веры».

А что касается Тантры, то вот его же слова: «Тантра — общее название, которое охватывает обширный диапазон практического обучения, ведущего к расширению человеческого сознания и осво-



бождению основной энергии (Кундалини). Принцип объединения разнообразных систем Тантры — то, что материальный мир и его опыты могут использоваться, чтобы достигнуть просветления.

Много движений сегодня описывают Тантру как сексуальные методы, обещающие наиболее долгие и лучшие оргазмы, увеличенную стойкость и экстаз, но это — мелкое и несерьезное эхо Тантрической Традиции. Реальная Тантра стремится пробуждать Кундалини, бездействующую потенциальную силу в человеческой индивидуальности.

Хотя есть много разделов Тантры, она включает методы, обычные для всех систем, ведущих к необыкновенному пробуждению: мантры (вибрационная настройка через звуки), янтры (символы концентрации, чтобы освободить сознание), чакры (реализация психических центров), мандалы (восприятие макрокосмоса в микрокосмосе), тапсыя (методы самоочищения), Раджа йогу (составная йога), пранаяму (йогические методы дыхания), самоотдачу, шактипат (передача энергии) и тантрическое посвящение (процесс, включающий передачу всего вышеперечисленного квалифицированным мастером ученику)

Тантра защищает образ жизни, который объединяет способности интеллекта и сердца. Способности интеллекта — различение и концентрация, и таковые из сердца видят невидимое, мелком увидев необыкновенное или космическое сознание вне материи».

Таким образом, тантра неразрывно связана с йогой и является ее продолжением. Йога и тантра связаны так же, как арифметика и высшая математика. И если человек развивается в йоге, ему нравится это учение, и он не хочет останавливаться, а идет дальше, то он неизбежно прикоснется к тантре. Здесь стоит упомянуть два момента:

1. Прикасаться к тантре без хорошей, правильной и усердной практики йоги бессмысленно, в лучшем случае ничего не поймешь (как в случае прикосновения к высшей математике без изучения арифметики).

2. Если йогой еще можно заниматься (особенно на первых ступенях) без Учителя и инициации, то в случае с тантрой это исключено. (По секрету скажу, что все настоящие тантрики, с которыми мне удавалось пообщаться, утверждали, что нужно получить даже два благословения: от своего Гуру и от тантрической йогини).

Таким образом, Свами Сатьянанда никак не искажил учение Свами Шивананды, не улучшил его и ничего не добавил. Это возможно в нашем обществе, на Востоке — нет. Из-за высочайшего уважения к Учителю ученик никогда не искажит (даже в «лучшую» сторону) то, что ему дал Учитель, а будет передавать все полученное неизменным. Поэтому до нас и дошло это древнейшее учение намного меньше искаженным, чем даже более молодые западные учения (для примера можно взять историю Руси). Свами Сатьянанда только изменил способ преподавания, понимая, что лю-

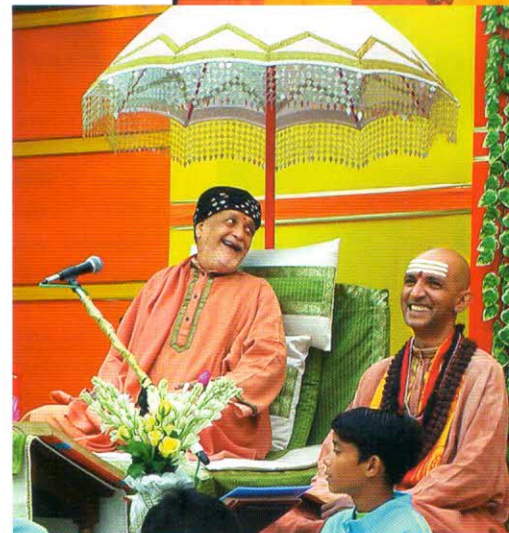
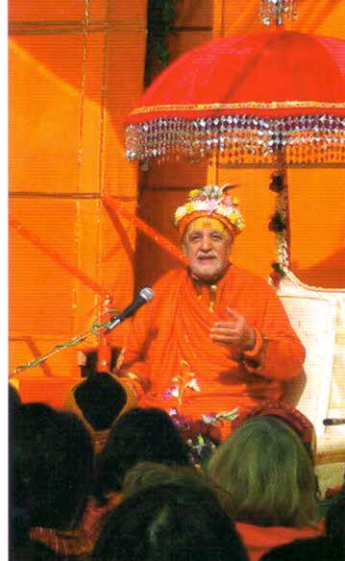
ди меняются, меняются их ценности, «язык» и понимание. (См. например мультфильм про Масыню).

## 12. Некоторые говорят, что «после ухода Сатьянанды с поста руководителя Бихарская школа это уже не то, что прежде». Ваше мнение на этот счет — изменилось ли что-нибудь?

Парамахамса джи ушел с поста раньше, чем я появился там, но от людей, посещавших ашрам раньше, я слышал, что бывали времена, когда можно было посидеть с ним рядом на полянке и поговорить. Изменилось многое, например, количество желающих поговорить, и его уже никак не хватает на всех. Что касается изменений в школе, их также много. Каждый год я наблюдаю множество изменений. Свами Ниранджанананда очень деятельный человек и, как говорят его «приблизненные», трудно предугадать его действия или задания. Так что изменилось многое, но все эти изменения осознанны и хорошо продуманы. В этом я не сомневаюсь, как и в том, что Свами Ниранджанананда продолжает советоваться со своим Учителем и если изменяет что-то, то только с его одобрения. Впрочем, отношения Гуру — ученик — это отдельная тема, очень важная в йоге и очень слабо раскрытая в нашем обществе.

## 13. Ваши советы и рекомендации практикующим СНГ, которые захотят пройти обучение в Бихарской школе.

- Помните, что если вы решили учиться в ашраме, то это Ваше решение, это нужно Вам и только Вам, и поэтому Вы и только Вы ищите всяческие возможности туда попасть и соблюдать все указанные правила на 100%.
- Помните, что никто не ДОЛЖЕН идти Вам навстречу, помогать, входить в Ваше положение, делать Вам скидки и т.п.
- Помните, что в этом ашраме свято чтят традиции и стремятся их сохранять.





- Помнить, что, согласно учению тантры, Вайшнавачара и Шайвачара (пути йоги) стоят следующими ступеньками после Виравачары (пути воина), так что очень желательно несколько лет позаниматься в какой-либо серьезной школе воинских искусств (желательно восточных), или хотя бы пару лет в армии. Все это необходимо для того, чтобы наработать дисциплинированность, совершенно необходимое качество для обучения йоге в традиционном стиле.
- Быть готовым к тому, что с Вами там не будут общаться, поэтому стоит заранее пожить где-то в одиночестве, чтобы проверить наличие в себе качества самодостаточности.
- Отточить английский язык. Школьного курса будет явно недостаточно.
- Настроиться на то, что ашрам это не дом отдыха, а «Большая стиральная машина» (см. на нашем сайте [www.yoga.kz](http://www.yoga.kz) статью Саньяси Шантиратны с таким названием).
- Подготовить колени и спину к многочасовому сидению в позе ученика («Ваджрасана» или «Вирасана»), в позах со скрещенными ногами. Стульев в ашраме не бывает, а сидеть на полу с вытянутыми в сторону учителя ногами у индусов считается верхом нетактичности и некультурности.
- Очень желательно как-то ознакомиться с традициями индусов, с их мировоззрением и менталитетом, так как все преподаватели будут индийцы и некоторые наши привычки для них выглядят дикими (впрочем, бывает и наоборот).

**14. Сейчас на Западе популярен упрощенный фитнес-подход к йоге. Но одновременно существуют и островки традиционных линий передачи. Ваше мнение — имеет ли «Пурна Йога», полноценный подход к йоге как к духовной практике, шанс выжить в современной культуре?**

Как раз на днях я перевел статью Гуруджи «Guidelines for Yoga Teachers», в которой он предсказывает снижение интереса к йоге из-за неправильного обучения, так как «большинство преподавателей йоги не обеспокоены тем, преподают ли они йогу правильно». Далее он уточняет: «Многие преподаватели йоги сегодня преподают толчковую и напрягающую йогу, а не *sthiram* (устойчивую) и *sukham* (удобную) йогу. Они разработали и преподают такие виды, как силовая йога, кинетическая йога и так далее, но они не имеют понимания йогической системы, уже не говоря о йогической традиции».

По моему мнению, «упрощенный фитнес-подход к йоге» возник из-за западного подхода «клиент всегда прав», «спрос рождает предложение», который перенесли и на процесс обучения, считая, что нужно давать людям то, что они хотят. И преподаватель вся-

чески подстраивается под студента, чтобы тому было интересно, весело, комфортно и т.д.

На Востоке всегда был принят противоположный подход к обучению. Там ученик годами бегал за Учителем, уговаривая Учителя взять его в ученики. И это один из элементов йогической традиции.

Гуруджи далее пишет: «Преподаватели йоги должны иметь план и придерживаться его. Они не должны изменять план согласно представлениям студентов. Мы склонны прислушиваться к различным мнениям, потому что опасаемся потерять доход, если не включим в преподавание того, что студенты ищут или ожидают, и они тогда уйдут к другому преподавателю. Обучение йоге не должно быть изменено, ограничено или сужено в соответствии с потребностями и представлениями студентов, которые приходят на занятия». Так что, если преподаватель зависит от денег студента, вряд ли он сможет преподавать йогу правильно. В Индии преподавать йогу разрешалось только брахманам, которые ничего не имели и не ожидали от студента, то есть не были от него зависимы совершенно. Это давало им возможность давать ученику знание таким способом, который считал правильным преподаватель. Это другой элемент йогической традиции, о которой пишет Гуруджи в приведенной выше цитате. Можно привести еще много элементов, которые нарушаются нашими преподавателями йоги. Поэтому вряд ли традиционная йога выживет в нашем обществе. Я не против фитнеса, динамики, кинестетики, агни, ТМ и других направлений. Они кому-то интересны, приносят пользу и, конечно же, имеют право на существование, но вот называть эти вещи Пурна (полной) йогой, Аштанга йогой, классической йогой, по-моему, немного нечестно. А что касается эффекта, то это можно понять, только прочувствовав на себе. Я несколько лет серьезно занимался йогой Айенгара, и когда впервые увидел занятия хатха йогой в Ганга Даршане, мне было даже смешно: вытянули ручку вперед и медленно вращают кулачком минут 5, затем Шавасана 2 минуты, потом снова сели и 5 минут вращают другим кулачком, после чего снова Шавасана и т.д. После айенгаровского подхода («Вы должны страдать в каждой асане») это видеть было странно и смешно, но, позанимавшись годик, я понял, что такой подход к йоге мне подходит гораздо больше. С другой стороны, я ни в коем случае не считаю потерянным временем годы занятий по другим школам и системам. Например, я считаю, что в глубине проработки мышц в асанах школа Айенгара достигла огромных успехов, и, объясняя асаны студентам в нашем центре, я часто использую знания, приобретенные на семинарах Фаека Бири и Елены Касатовой, и всегда вспоминаю их с благодарностью.





# Наш журнал можно купить

Наложным платежом журнал  
можно купить через сайт  
[www.bookmail.ru](http://www.bookmail.ru)

## В МОСКВЕ:

АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР  
ул. Зоологическая, д.30  
8-901-782-54-10

КЛУБ ЙОГИ «САТ НАМ»  
ул. Покровка, д.6  
623-06-50

ФЕДЕРАЦИЯ ЙОГИ Г. МОСКВЫ  
ул. Большая Полянка, д.33\41  
514-50-45

«МОСКОВСКИЙ ДОМ КНИГИ»  
ул.Новый Арбат, д.8, отдел медицины и здоровья

СТУДИЯ ЙОГИ АЙЕНГАРА  
ул. Старый Арбат, д.51, стр.2  
241-68-39

ЦЕНТР АЮРВЕДЫ И ЙОГИ «КЕРАЛА»  
ул. Новочеремушкинская, д.49  
(495) 120-2368  
[www.kerala-ayur.ru](http://www.kerala-ayur.ru)

ЦЕНТР ИНТЕГРАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ «ОТКРЫТЫЙ МИР»  
ул. Павловская, д.18, стр.2  
725-58-65

МАГАЗИН И КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР  
«БЕЛЫЕ ОБЛАКА»  
ул. Покровка, дом 4, второй этаж  
621-61-25

МАГАЗИН И КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР  
«ПУТЬ К СЕБЕ»  
ул. Краснопролетарская, д.16  
ул. Новокузнецкая д.6  
951-91-29

## В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ:

АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР  
Лиговский пр., д.44  
293-57-55

ШКОЛА ЙОГИ  
«В ПОТОКЕ СТРАНСТВИЙ»  
[www.yogaflow.ru](http://www.yogaflow.ru)

## В АБАКАНЕ:

МАГАЗИН «КРУГОЗОР»  
(39022) 63-639

## В ВОРОНЕЖЕ:

МАГАЗИН «КНИЖНЫЙ МИР СЕМЬИ»  
Проспект Революции, д.58

## В ЕКАТЕРИНБУРГЕ:

ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ  
ЦЕНТР ЙОГИ АЙЕНГАРА  
ул. Луначарского, д.240/1/8  
8-343-224-46-43  
[info@yoga-ekb.ru](mailto:info@yoga-ekb.ru)  
[com@yoga.info](mailto:com@yoga.info)

## В КИЕВЕ:

ЦЕНТР «ИДЕАЛ»  
ул. Январского восстания, д.22, школа № 190.  
+38-044-280-85-10  
[com@yoga.info](mailto:com@yoga.info)

«ЭРА ВОДОЛЕЯ»  
ул. Бассейная, д.9-Б  
+38-044-246-59-84

КЛУБ «КОЛЛЕКЦИОНЕР»  
Андреевский спуск, д.2-Б (вход со двора)  
+38-044-416-02-08

АНАТОЛИЙ ПАХОМОВ  
+38-067-28-777-33

ЙОГА-СТУДИЯ  
АНДРЕЯ СИДЕРСКОГО  
+38-044-270-44-20

## В КИРОВЕ:

ЙОГА ЦЕНТР  
«ЙОГА БАБА»  
8-332-56-41-39

## В КИШИНЕВЕ:

ЦЕНТР ЙОГИ  
«ШАКТИЧАЛАНА»  
57-20-42, 32-16-34, 0692-55-747

## В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ:

ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ РАЗВИТИЮ  
ХАТХА-ЙОГИ «ПАДМА»  
(8312) 72-31-88

## В ОДЕССЕ:

ОДЕССКИЙ КЛУБ АШТАНГА-ЙОГИ  
+38-0482-711-75-13  
[www.ashtanga.odessa.ua](http://www.ashtanga.odessa.ua)

ШКОЛА ЙОГИ «САТТВА»  
Адмиральский пр., д.23  
+38-0482-32-43-23

## В РИГЕ:

АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ШАКТИ»  
Верцига, Аудею, д.8 (2 этаж)  
772-82-33, 920-92-63  
[www.shakti.lv](http://www.shakti.lv)

## В РОСТОВЕ-НА-ДОНУ:

ЮЖНО-РОССИЙСКИЙ ЙОГА-ЦЕНТР  
ул. Максима Горького, д.90  
8-903-430-09-56

## В РЯЗАНИ:

РЯЗАНСКИЙ ЙОГА-ЙЕНТР  
(4912) 32-13-17

## В САРАТОВЕ:

ЕКАТЕРИНА и ВИТАЛИЙ КУЛИЧЕНКО  
(8452) 20-89-38, 8-917-219-51-11  
[www.saryoga.com](http://www.saryoga.com)

## В ТОМСКЕ:

YOGA CENTRE  
ул. Белинского, д.60/1, с/к «Луч»  
8-913-880-60-13

## В УФЕ:

ФИРМА «АЗИЯ»  
(3472) 64-12-26 (олько опт)



# ПОДПИСКА 2007

Откройте квитанцию и оплатите ее в сбербанке.  
Уведомление с Вашей фамилией, датой оплаты и точным адресом  
отправьте по электронной почте на [subscribe@yogamagazine.ru](mailto:subscribe@yogamagazine.ru)

Извещение	Форма № ПД-4 АНО "Федерация йоги" (наименование получателя платежа) ИНН 7734251748
	№ 40703810938250123410 (номер счета получателя платежа) в Люблинском ОСБ 7977/01590 Сбербанка России Г. Москвы
Кассир	Корр./счет 30101810400000000225 БИК 044525225 подписка на журнал "ЙОГА" на 2007 год (фамилия, имя, отчество плательщика) (адрес)
	Дата _____ Сумма платежа: 600 руб. 00 коп. Плательщик (подпись) _____
Квитанция Кассир	АНО "Федерация йоги" (наименование получателя платежа) ИНН 7734251748
	№ 40703810938250123410 (номер счета получателя платежа) в Люблинском ОСБ 7977/01590 Сбербанка России Г. Москвы
	Корр./с 30101810400000000225 БИК 044525225 подписка на журнал "ЙОГА" на 2007 год (фамилия, имя, отчество плательщика) (адрес)
	Дата _____ Сумма платежа: 600 руб. 00 коп. Плательщик (подпись) _____





Междисциплинарная научно-практическая конференция

## ЙОГА: ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ. 2007 год

Москва, 19-21 октября, Новосибирск 2-4 ноября

Приглашаем собратъся всех, кто практикует Йогу, кто хочет поделиться своим опытом, представить свои достижения, взгляды или результаты исследований о воздействии Йоги на человека и человечество.

*Организаторы:* Балтийский институт Йоги, Ассоциация трансперсональной психологии и психотерапии, Международная Ассоциация Личностного роста и Саморазвития, НОУ «Академия традиционных систем оздоровления и развития человека», Школа Йоги «Поток странствий», Школа Рациональной Йоги.

*Спонсор:* Агентство путешествий ШАРМТУР.

*Информационные спонсоры:*

*Журналы:* «Йога», «YOGA журналъ славянского dZENa», «Yoga-Journal», «Тантра-йога», «Йога в потоке странствий», «Ваша светлость», «Колесо жизни», «Самопознание и гармония жизни», изд. «Старклайт», Самопознание.ру.

### Основной вопрос конференции:

Что есть Йога, чего мы хотим и куда идем на самом деле?

1. Йога в современной системе интегрального развития.
2. Йога для оздоровления тела и развития сознания.
3. Хатха- и фитнес-йога.
4. Кундалини- и Тантра-йога.
5. Методические, медицинские, психологические и этические аспекты практики и преподавания Йоги

### В программе:

✍ Живые и стендовые доклады (надеемся не скучные) ведущих специалистов, психологов, врачей и учителей Йоги, дискуссии по ним, обсуждение животрепещущих тем за круглым столом.

✍ Мастер классы и показательные выступления известных мастеров и молодых талантов.

✍ Участники получают возможность познакомиться с различными школами и стилями Йоги, известными и новыми преподавателями, чтобы идти своим путем или сознательно выбирать то, что нужно для здоровья, духовного развития и личностного роста.

Те, кто хочет внести вклад в развитие Йоги, оставить память о себе, своих достижениях, находках и взглядах, присылайте тезисы выступлений и статьи. Сборник будет опубликован к началу конференции. Тезисы выступлений или статьи до 6 страниц, через 1,5 интервала 12-м кеглем, принимаются до 01.07.2007 в электронном виде.

Программа конференции будет формироваться на основе заявок на выступления, представленных статей и тезисов.

Предварительно, со всеми присланными материалами можно будет ознакомиться, на сайте конференции <http://www.yogavstrecha.ru>

Предварительные заявки на участие в конференции статьи и тезисы можно прислать по E-mail: [2007@yogavstrecha.ru](mailto:2007@yogavstrecha.ru) Тел. (495)126-40-96.

Оргкомитет заранее благодарен всем, кто передаст информацию о конференции заинтересованным людям.

До встречи!

Оргкомитет.



В ПОТОКЕ СТРАНСТВИЙ...

# ego<sup>TM</sup>



**НОВЫЙ ЖУРНАЛ О ЙОГЕ  
ЛЮДЯХ И ПУТЕШЕСТВИЯХ...**



## Йога и Аюрведа

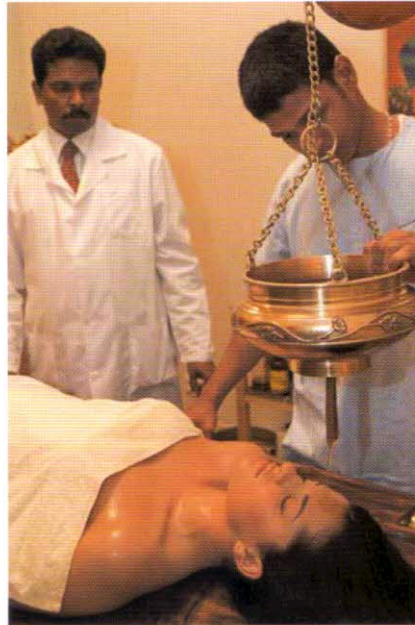
Традиционная индийская медицина Аюрведа тесно соприкасается с еще одним исконно восточным изобретением — йогой. Гармония тела и души, достижение которой является главной целью занятий йогой, есть также и одна из целей аюрведы. Более того, дыхательные упражнения пранаямы и асаны в сочетании с аюрведическими режимами жизни и правилами питания вместе станут особенно эффективным способом обретения крепкого здоровья — как физического, так и психического.

Современная хатха-йога направлена на восстановление единства и согласованное развитие ума, чувства и тела. Физические упражнения помогают очистить все каналы и ткани организма от шлаков, а также усиливают жизненную энергию, поддерживая в теле огонь и укрепляя иммунитет.

В аюрведическом центре «Керала», помимо знаменитых синхронных массажей и традиционных индийских процедур с использованием масел и лекарственных трав, проводятся занятия йогой. Их ведет выпускник всемирно известного центра подготовки йогов «Вивекананда кендра йога» Сриджитх.

Корректная практика йоги обеспечивает быстрое развитие всех качеств личностной силы и ее проявлений в жизни человека. Для каждого клиента в центре подбирается специальная программа занятий, учитывающая природу человека — его индивидуальную конституцию и состояние организма. Ведь каждый человек обладает своими особенностями психики и характера, привычками и настроенными. Во многом это объясняется принадлежностью к тому или иному типу доши.

Например, худощавый разговорчивый и подвижный человек, охотно воспринимающий все новое, вспыльчивый, но отходчивый — безусловно, относится к типу **вата**. Люди этого типа непостоянны, не имеют устойчивых привычек и мало спят, а



потому быстро устают. Следовательно, им подойдут асаны, способствующие равновесию и спокойствию. А еще им не следует активно заниматься по вечерам, когда телом начинает овладевать усталость. Больше всего типу вата подходят позы, которые работают с областью таза, например поза колена к груди, саранча, плуг, кобра, а также стойка на голове и плечах.

Смелый, напористый человек, дисциплинированный и аккуратный, но способный на яростные вспышки гнева, относится к типу **питта**. Люди этого типа плохо переносят жару, не способны терпеть голод и жажду, но в остальном они довольно выносливы. Таким людям

вполне подойдут продолжительные занятия йогой, не исключая повышенные нагрузки, но обязательно завершающиеся "спокойными" позами типа Шавасана. Стимулирующей асаной для этого типа является стойка на голове. Позы, предпочтительные для питты, работают с областью пуповины и тонкой кишки, например наклон, стойка на плечах, полулодка, полуколесо и поза рыбы.

И наконец, человек крепкого телосложения, с густыми волосами, который всегда осмотрителен в принятии решений, относится к типу **капха**. Люди этого типа бывают любящими, терпеливыми, но у них сильно развит собственнический инстинкт и они надолго запоминают обиды. Им будут особенно полезны всевозможные стойки и статические асаны, работающие с грудной клеткой, легкими и брюшной полостью, например, наклоны назад, поза колеса, перекручивание позвоночника, пальма и поза льва. Многие из этих поз улучшают пищеварение, усвоение пищи и выделение отходов, таким образом очищая и питая ткани (включая кожу), а также тонизируя тело, улучшая осанку и гармонизируя движения.

Аюрведический подход к занятиям йогой доказывает свою эффективность для лечения неврологических болезней, пищеварения, диабета, ожирения, астмы, нарушения зрения, стресса и других недугов. Особенно такая практика помогает при хронической усталости и мигрени.

**Йога** — идеальное средство для расцвета красоты на всех уровнях. Она расслабляет кожу и тонизирует мышцы, придавая телу одновременно мягкость и живость. Многие асаны помогают омолаживать щитовидную и надпочечную железы, гипофиз. Все это помогает значительно снизить влияние стрессов на организм и продлить жизнь. Правильная техника выполнения поз и грамотный подбор асан под определенный аюрведический тип каждого человека требует дисциплины и внимание со стороны специалиста - мастера по йоги, ведь на более глубоком уровне они могут трансформировать эмоциональные состояния и продвинуть занимающегося на его духовном пути.

## КЕРАЛА

Центр «КЕРАЛА»  
центр восстановительной медицины,  
йоготерапии и аюрведы  
Москва, ул. Новочеремушкинская, д.49.  
Тел.: 120-2368, 120-2395, 120-3429  
[www.kerala-ayur.ru](http://www.kerala-ayur.ru)



# ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР “ИДЕАЛ”

**КИЕВ**

метро Арсенальная  
пл. Славы  
ул. Январского  
восстания 22  
тел. 280-85-10  
регулярные  
занятия  
разных  
уровней  
сложности  
для любого  
возраста  
и уровня  
подготовки

[www.universal-yoga.com](http://www.universal-yoga.com)