

В ПОТОКЕ СТРАНСТВИЙ

# еЕЕЕд

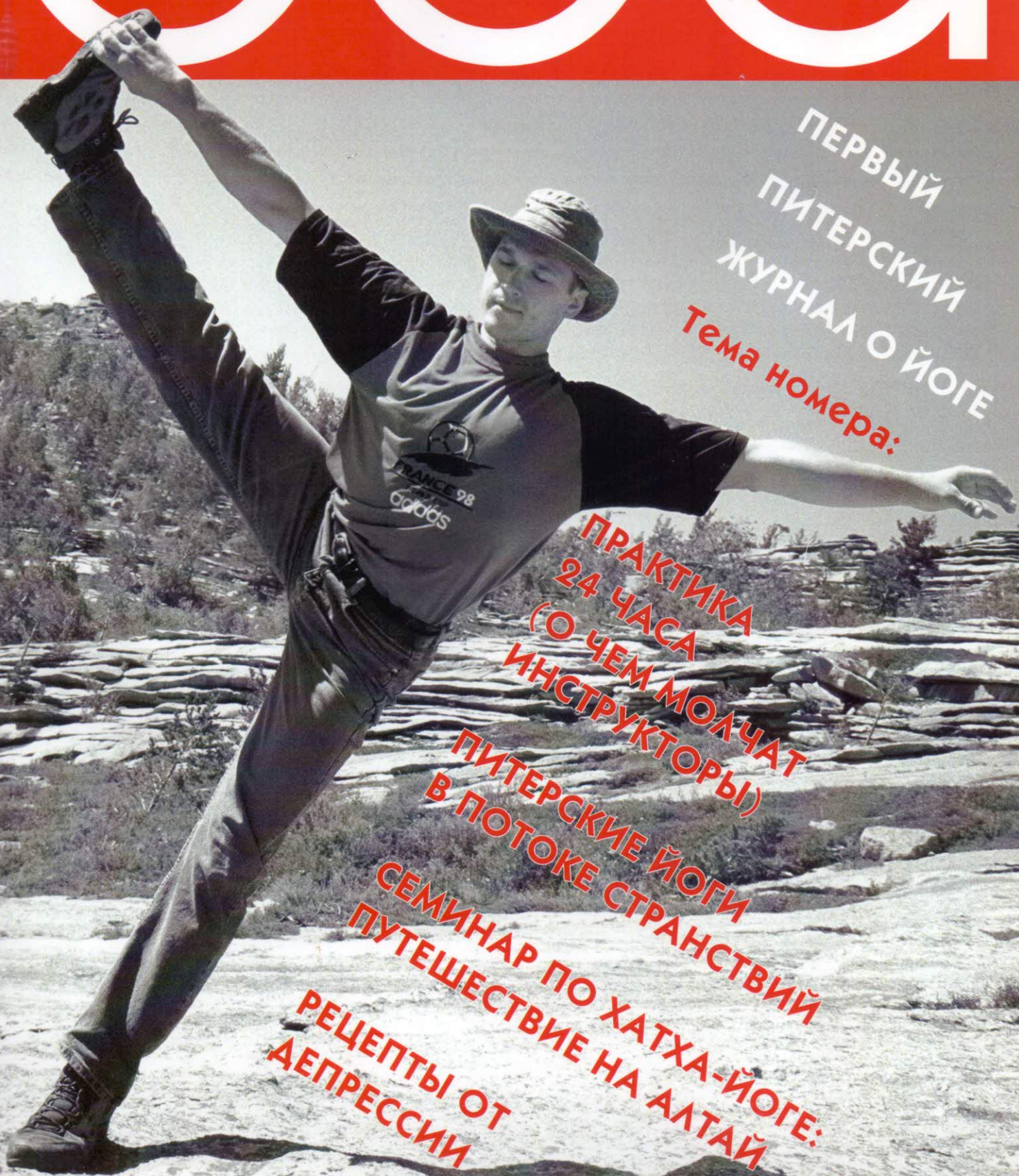
№1 зима-весна '06

ПЕРВЫЙ  
ПИТЕРСКИЙ  
ЖУРНАЛ О ЙОГЕ  
Тема номера:

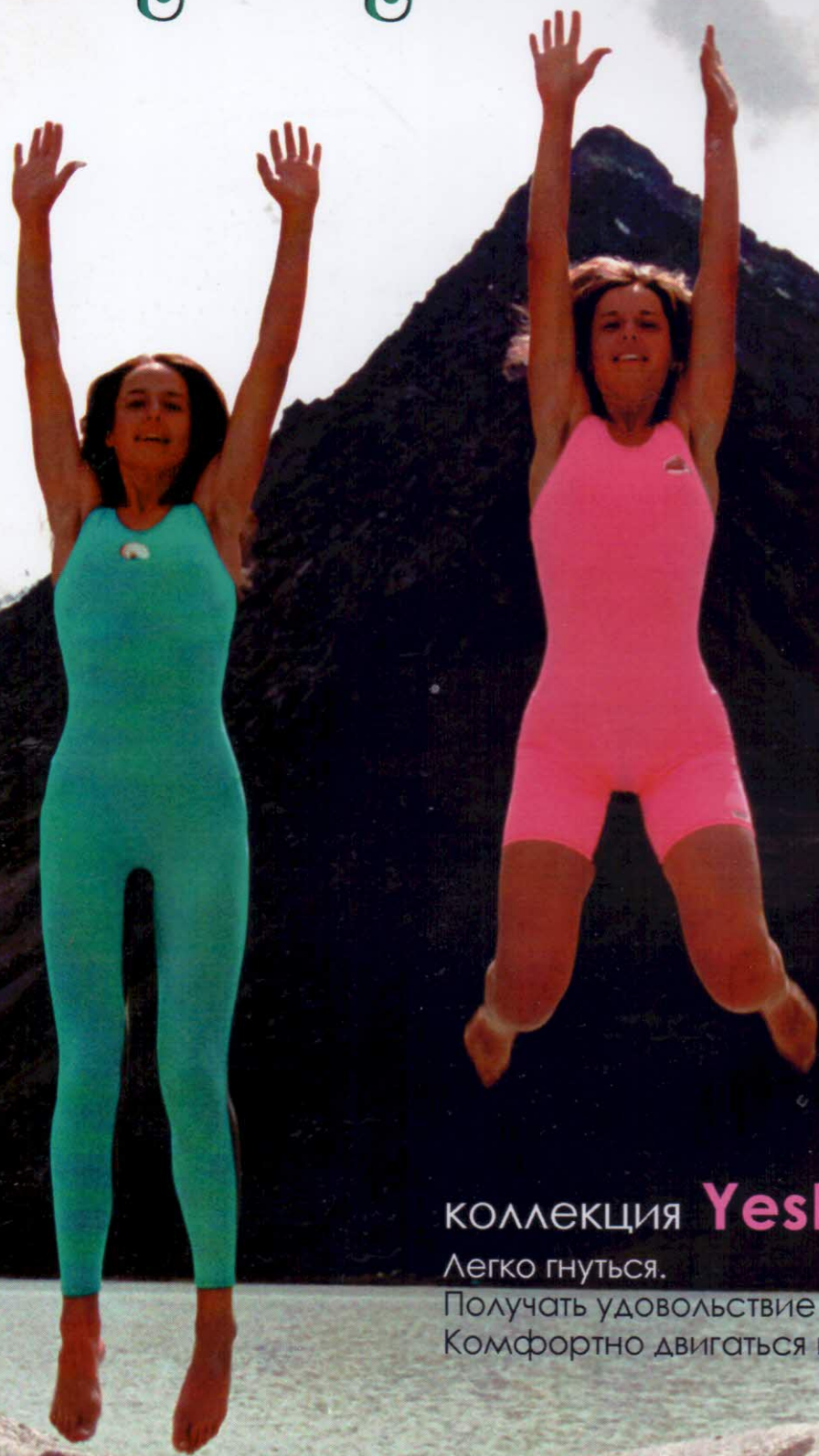
ПРАКТИКА  
24 ЧАСА  
(О ЧЕМ МОЛЧАТ  
ИНСТРУКТОРЫ)

ПИТЕРСКИЕ ЙОГИ  
В ПОТОКЕ СТРАНСТВИЙ  
СЕМИНАР ПО ХАТХА-ЙОГЕ:

ПУТЕШЕСТВИЕ НА АЛТАЙ  
РЕЦЕПТЫ ОТ  
ДЕПРЕССИИ



ଓଗ୍‌ଜେକ୍‌ଟ୍‌ରା ଶୂନ୍ୟା ଧିଓଓଓଓଓ



КОЛЛЕКЦИЯ **YesLY**

Легко гнуться.

Получать удовольствие от практики.

Комфортно двигаться и расслабляться.

Написала письмо,  
а отправить конечно забыла  
Запечатала память  
рассеянной белой рукой  
И снежинками белыми  
воздух сырой закружила  
над седой мостовой,  
как над тёплой молочной рекой

Написала зима  
о затерянных в тропах обочин  
белоглазых следах,  
что латают холодный рассвет  
и забыла отправить -  
как видно, хотелось не очень -  
и забыла оставить  
ещё один призрачный след

Занавешена шалью  
до плеч, как на старых картинах  
и потупив глаза,  
чтоб не думалось много, она  
оставляет осколки  
застывшего взгляда на спинах  
даже если тепло  
от огня из пустого окна.

Разожгла снегопад,  
и сожгла в нём забытые письма  
застегнула пальто  
и от ласк заунывных ветров  
зашагала по улицам,  
кутаясь в шаль белых мыслей  
и почти незаметных,  
заживших к рассвету следов.

Константин Иванов



ёга

## В ПОТОКЕ СТРАНСТВИЙ

### ● ● Намастэ!

Появление первого, и, конечно же, не последнего номера журнала "ёга в потоке странствий" - дело давно предрешенное: масса наработанной информации, впечатлений, мыслей, визуального материала и количества людей, причастных к этому явлению (имеется в виду - поток странствий\*) достигла своей критической точки и потребовало материального проявления в ёгический свет в виде печатного издания.

При первом же взгляде на обложку возникает какое-то смутное ощущение, что что-то здесь не так... и буквы-то странные, и человечек-то, бедный, падает, и надписи-то кривенькие... Несерьезно как-то!

Так вот в этом и суть.

Легкий поток восприятия, и внимания странствует по серьезным и не очень темам "околоёговского пространства". Он омывает и окатывает "камешки" интересных вопросов, отражает картинки и пейзажи, журчанием передает мысли.

В общем - все легко и свободно, каждый желающий может в него войти единожды, или нырнув, поплыть с нами по течению.

Сам "поток" не имеет места на карте, но его первоисточник можно найти в Питере - городе "ничем не обусловленного счастья".

Редакционный Совет

\* поток странствий - питерское содружество преподавателей и практиков йоги, боевых искусств и иных систем совершенствования.



в потоке странствий  
1-й Питерский  
журнал о йоге  
1 зима/весна  
2006

УЧРЕДИТЕЛИ:

Объединение  
«Поток странствий»  
и ООО «Ганеш»  
Издательский дом»

РЕДАКЦИОННЫЙ  
СОВЕТ:

Вадим Попов,  
Константин  
Харьковский  
- Основатели  
«Потока странствий»  
Любовь Рыбакова  
- директор проекта

Наталья Хайтина  
- журналист

КРЕАТИВ-дизайн:  
мастерская дизайна  
Сергей Дужников;  
Дизайнеры:  
Сергей Дужников;  
Ольга Волкова

ВЕРСТКА –  
Андрей Кудрявцев

В журнале использованы  
фотоработы участников  
Туров «Йога на Алтае  
2005» редакция  
благодарит за предо-  
ставленные фотомате-  
риалы  
О. Волкову, Т. Иринеичеву,  
И. Кац, Г. Новгородову,  
фотографа Г. Руденко,  
А. Екимцев, А. Верхотина

Перепечатка материалов,  
опубликованных  
в журнале допускается  
с согласия редакции.

Точка зрения редакции  
может не совпадать  
с точкой зрения авторов  
отдельных статей

Напечатано в России

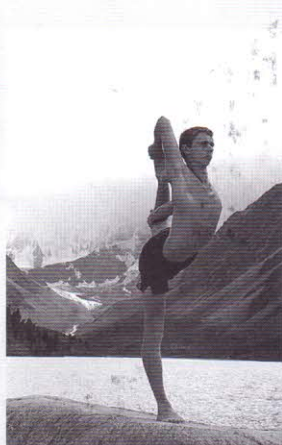
Тираж 999 экз.

Цена свободная

WWW.YOGAFLOW.RU

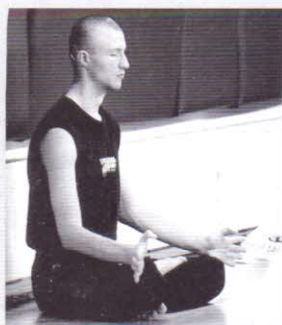
Для писем и рекламы:  
yoga@yozaflo.ru

© «Поток странствий»  
© «Ганеш»Издательский



**ТЕМА НОМЕРА**

*Наталья Хайтина,*  
журналист  
**Йога на Алтае 6 стр.**



**СЛОВО МАСТЕРУ**

**РЕЦЕПТ  
ОТ ДЕПРЕССИИ**  
от *Дениса Зикеева.*  
**19 стр.**



*Анна Миронова*  
**Тайцзицюань – путь  
единства через  
системное  
управление силой**  
**17 стр.**

**ПУТЕШЕСТВЕННИКИ  
В ПОТОКЕ -  
АВСТРАЛИЯ**

*Алёна  
Карпенкова*

**30 стр.**



**Содержание:**

**НА МАСТЭ!** ..... 2  
*В. Попов, К. Харьковский* Практика 24 часа...  
или о чем молчат инструкторы ..... 3

**ТЕМА НОМЕРА**  
*Наталья Хайтина,* журналист  
**Йога на Алтае** ..... 6  
*Мария Полякова.*  
Катунь, капалабхати и три кураги.  
Рецепт от депрессии *Тани Камалдиной* ..... 12

**БОЕВЫЕ ИСКУССТВА НА АЛТАЕ**  
*Анна Миронова*  
Тайцзицюань – путь единства через системное  
управление силой ..... 17

**СЛОВО МАСТЕРУ**  
**РЕЦЕПТ ОТ ДЕПРЕССИИ**  
от *Дениса Зикеева.* ..... 19  
**Йога в потоке странствий** ..... 24  
**ПУТЬ ЧАЯ** *Наталья Белова* ..... 25  
*Наталья Перепёлкина*  
Ещё раз об аюрведе. .... 29

**ПУТЕШЕСТВЕННИКИ В ПОТОКЕ -  
АВСТРАЛИЯ**  
*Алёна Карпенкова,* наш постоянный коррес-  
пондент в Австралии. Йога для антиподов, или  
что может быть естественней, чем оказаться  
вниз головой. .... 30

**ОПЫТ**  
*Юлия Оя*  
Хатха-Йога как способ  
самовосстановления после родов ..... 35

**ПУСТЬ МЕНЯ НАУЧАТ**  
Концепция тренинга  
в Калининградском институте йоги  
*И.Н.Полтавцев.* ректор института ..... 36

**ЛИТЕРАТУРНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ**  
Литобзор ведет  
*Константин Харьковский*..... 42  
Цена молока *Татьяна Лисенкова* ..... 40

**ПИСЬМА И МЫСЛИ**  
**Йога или жизнь, или 10 будильников**  
*Антон Жук* ..... 46

**ЙОГА В ПИТЕРЕ:  
МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ** ..... 47

# О чем молчат инструкторы. ...практика 24 часа.

•• Вадим Попов  
Константин Харьковский

## Начало

*Давайте попробуем начать чтение этой статьи с эмпирики, ведь, в конечном счете, все, о чем мы дальше будем говорить, касается именно опыта. Да, Вашего личного опыта, как результата произведенных Вами каких-либо действий. Получение опыта, естественно, невозможно без наблюдения и сравнения того, что было в начале какого-либо действия и того, что мы приняли за завершение этого действия.*

Итак, обратим внимание, в каком положении находится Ваш позвоночный столб, в момент прочтения этих строк, является ли он действительно столбом, или, если позволите, опорой для конструкции Вашего тела.

Попробуйте, пожалуйста, опереться на Ваш позвоночник – во-первых, самим же позвоночником – отстраивая позвонок за позвонком, делая каждый нижележащий опорой для вышележащего. Расслабьте глаза, веки, мышцы вокруг рта и глаз, губы, пальцы рук и ног, плечевой пояс, таз. Подтяните подбородок к шее, контролируя движение так, чтобы кончик носа не опускался вниз и не задирался вверх. Вытяните точку основания черепа, что позволит зафиксировать положение головы и верхней части позвоночного столба в натянутом состоянии.

Закройте глаза и почувствуйте свое внутреннее состояние, понаблюдайте за ним. (Какое-то время посидите так, с закрытыми глазами, а затем продолжим чтение статьи...) Еще раз попробуйте почувствовать своим вниманием пальцы рук и ног, ладони и стопы, линию позвоночника.

Теперь переводим внимание на кончик носа, не открывая глаз, и пытаемся почувствовать свое присутствие в этой области. Дальше опять наблюдаем за состоянием в руках и ногах и, постепенно, уводим внимание к позвоночнику. Заметили ли Вы отличия в состоянии своего тела? Мы сейчас наблюдаем только за изменением ощущений в теле в виде наличия напряжения в каких-то его областях, за рефлекторным возникновением этих ощущений как реакции на увеличение концентрации на кончике носа.

Приоткрываем глаза и продолжаем чувствовать кончик носа, усиливая концентрацию взглядом двух глаз. Наблюдаем за собой, что изменилось в первую очередь в физическом теле, затем в психике. Далее, добавляем ощущение дыхания, то есть – движение воздуха, через пазухи носа. Наблюдаем за активизацией нервных окончаний крыльев носа, внутри пазух, движением внутренних кольцевых мышц носа. Вы уже закрыли глаза? Если да, пожалуйста, откройте и сравните свои ощущения: закрытые – открытые глаза. Что Вы чувствуете?

## Опыт

А теперь скажите – это Ваш личный опыт? Или Вы уже успели подключить идеологическое обоснование и попытались дать объяснения всему сделанному с позиции Вашего нынешнего мировоззрения, личной практики. Интересно, если Вы реально получили из этого свой опыт. Если же упорно вспоминаете какие-то тексты, слова одного из Ваших Гуру – скорее всего опыт в большей степени сбежал от Вас, и сила внушения Вашего Гуру или автоматических реакций оказалась выше ваших исследовательских возможностей. Понаблюдайте за этим.

## Механизмы

Так часто случается, что когда предлагают попробовать выполнить какую-либо технику и говорят об ее эффекте, например, «это поможет от гриппа», происходит следующее: у наиболее способных грипп быстро проходит; у тех, кто не очень, проходит со временем (причем в прямой зависимости от количества повторений этой техники); а другие, не справившиеся, пойдут к другому гуру, который вполне может дать задание делать все наоборот, я знаю лучше, моя семейная традиция круче и будет тот же эффект, как у первых и вторых, но другим методом. Здесь играет роль, главным образом то, насколько первые, вторые и третьи поверили и сконцентрировались на предоставленных им техниках. Сила внушения велика. И все инструкторы, «гуру» и прочие «преподы», независимо, понимают они этот механизм или не очень, этим пользуются в той или иной степени. И эта степень зависит, в первую очередь, от их осмысления этичности этих моментов. Но главное не это, если считать, что основное внушение великой Махамайи (мировой иллюзии) поглощает нас каждую секунду, а их зрелость понимания и осознанность выбора. Можно двигаться в сторону замещения одной иллюзии новыми, или пойти по пути получения реального опыта от выполнения конкретных действий. Идеологическая подоплека и манипулирование во все времена позволяли брать контроль над неокрепшими умами, сильно желающими что-нибудь совершить.

Так устроено наше сознание, что когда мы концентрируем внимание в определенной области на ощущении холода – начинаем чувствовать холод, когда на ощущении жара – жар, все зависит от силы

концентрации, которая развивается тренировкой и умением отключиться от всего остального.

### Эксперимент

Итак, возвращаемся к опыту с кончиком носа, позвоночником и дыханием, но постараемся не комментировать, не объяснять для себя своих действий. Не ждать, не описывать, не интерпретировать промелькнувший в голове результат (так ошибается современная наука, когда результаты каждого эксперимента подгоняются под годами вынашиваемую идею). От нас требуется так мало – наблюдать, используя как объект наблюдения наше тело (на начальном этапе), а затем и собственную психику, когда реакции тела начинают отражать процессы высшей нервной деятельности.

### Поиск

Что здесь интересно – сам факт наблюдения за процессами именно в своем теле, завязанными на нашу физиологию – дыхание, пространственное положение тела, напряжение/расслабление определенных его участков, сжатие/растяжение, гравитационное воздействие, точки-области контакта с другими предметами, поверхностями. Органы восприятия направлены вовнутрь и мы наблюдаем, как всем тем, что дано нам в ощущении, мы реагируем на то или иное действие, изменение внешней среды, психологической атмосферы, учимся получать реальный опыт и отличать его от уже полученных нами внушений. Занятие весьма и весьма интересное.

Постепенно переосмыслению, на основе независимого опыта, подвергаются все наши физиологические процессы, а потом можно перенести опыт наблюдения с момента выполнения определенных техник на любой процесс жизнедеятельности. К примеру, принимается решение: с этого дня мытье посуды становится для меня практикой йоги (возникла идея карма-йоги? – задушите её, просто мойте посуду, освободитесь от карма-йоги и любых слов, мойте и наблюдайте (а вот сейчас, если возник Ошо, с «Виджняна Бхайрава Тантрой» - освободитесь, пожалуйста, и от этого)). Возможно, большинству значительно проще будет делать асаны и наблюдать в них за рефлексорными напряжениями в теле (в специально отведенном месте, в специально отведенное время).

### Механизмы

Представьте, что Вы опаздываете на самолёт, чувство страха и неуверенности съедает и раздрает Вас. Ваши пальцы и лицевые мышцы начинают произвольно двигаться, Вы как-то с этим боретесь, не очень задумываясь как, главное чтобы не было заметно окружающим. Вспомните - это было всегда – у доски, когда не выучили урок или что-то сделали не так и чувствуете свою вину. Представь-

те, что Ваш инструктор йоги попросил провести за него занятие. Попробуйте вспомнить, как Вы себя ведете, что делает Ваше тело, когда вы осоритесь, в гневе или обижаетесь (мимика, наклон головы, жестикация). Пронаблюдаете, как это происходит у других людей. Если Вы еще не выбросили телевизор – понаблюдайте, как отрабатывают такие роли актеры в художественных фильмах, сериалах). Вот отныне полигон Вашей практики йоги. Вы наблюдатель и исследователь в одном лице, просьба не путать. Исследователь страстно и пылко бросается в океан ваших жизненных страстей и обычных повседневных дел, он не спасается бегством, не огораживается забором от своих трудностей – наша жизнь становится интересной. Утром на коврике выполняем асаны, пранаямы, мудры. Мы открываем в себе новые рефлексорные напряжения, зажимы, блокирования, трудно проходимые зоны и пробуем их расслабить. Расслабляем, а потом в течение остального дня наблюдаем, как они реагируют на разные жизненные обстоятельства. Исследователь в процессе, наблюдатель на вершине, откуда все видно, благодаря «великой иллюзии» ситуации в нашей жизни повторяются, имеют циклический характер – это само время. Но с каждым разом наблюдателя в каждой критической ситуации становится больше – опаздываем на самолет – едем в метро, наблюдаем, какие группы мышц передают напряжения центральной нервной системы – расслабляем их. Один раз вспомнили об этом, а в другой раз забыли (до наблюдателя так и не дошло). В какой-то из очередных разов после их расслабления становится очевидно – что-то ушло. То, что мешало и создавало сопротивление внутренней среды. Нет, это не один из методов современной психотерапии, хотя методы психотерапии способны дать такой же эффект. Это результат занятий йогой. Вы учитесь получать опыт и сохранять его для себя, транслируя в другие жизненные ситуации и, в результате...

### Осознанность

...вы учитесь уходить от возможности манипулирования Вами другими людьми на основе искусной идеологии. Ваши слабости превращаются в наиболее сильные черты Вашего характера. В системе Сознание–Материя (Пуруша–Пракрити) роль сознания заметно увеличивается, причем не за счёт ущемления интересов материи. При развитии восприятия мы учимся чувствовать все более тонкие из процессов, происходящих в материи. Через изучение и наблюдение тонких физиологических реакций пробуем приблизиться к процессам, происходящим в сознании. А сознание сделать структурно отстроенным, наполненным и в то же время – пустотным... Со временем это приводит к пониманию того, что все процессы происходят в сознании, а материя – это просто хаос, где все постоянно меняется, и удержаться не за что, а эту работу по удержанию мира от распада выполняет наше внимание.

В итоге, изучая процессы, которые происходят в материи в отраженном виде, как проекции, мы начинаем понимать организацию сознания. Мгновенное осознание всего доступного для объема восприятия пространства – внешнего и внутреннего может произойти, например, за счет внешнего воздействия – по воле опытного гуру, на семинарах, ритритах. Но если к этому моменту не обретаена внутренняя опора, хаос в физиологической системе не даст удержаться на новой ступени восприятия, и неизбежен откат на прежние позиции. Источником поддержки нового состояния могут служить группы людей, места силы, реализованные личности. Но это – внешние источники. Они могут помочь для осознания, что такое состояние – возможно, обозначить направление движения, дать начальный импульс. Далее мы можем интенсивным внутренним усилием добиваться повторного возникновения объемного осознания, до тех пор, пока оно не распространится на весь процесс жизни. На первых порах – наяву. Ну, а далее никто не мешает продолжать наблюдать остаточные импульсы дневной активности в начальной фазе сна. В режиме затухания дневного сознания идет усвоение нового опыта. Когда новый опыт накоплен и усвоен, собственно сновидение становится таким же наблюдаемым объектом, как и обычная дневная жизнь (помните задание о мытье посуды?) все успокаивается, и исследователю более нечего исследовать, наблюдатель проявляется в чистом виде, включая и сон без сновидений.

#### Начало координат

Начало любого сознания начинается организацией внутреннего и внешнего пространства. Очень важно не то, какие конкретные техники мы делаем и как их делаем, а чем заполняем свою жизнь в целом (включая и внешнее и внутреннее – тогда все техники укладываются на свои места и не тянут на себя личное пространство и время). Для организации пространства нужно определиться с точкой отсчета (точка 0.0.0. по всем осям координат в области нашего понимания или мироощущения). Это подобно поиску выхода из темной комнаты. Или мы забываемся в угол и начинаем дрожать, а потом уходим от страха в собственные мечтания, или принимаем ответственность и начинаем поиск. Первое время безрезультатно мечемся по комнате, наталкиваясь на стены и роняя предметы, затем принимаем нынешнее положение за точку отсчета и начинаем от нее движение, отсчитывая шаги и фиксируя направление, чтобы потом можно было вернуться в начало, и постепенно освоить все свободное пространство. В конце концов, мы отыскиваем спрятанный выход (за пределами линейности нашего восприятия). Попадая в новое пространство, в очередной раз теряемся, но вспоминаем наш опыт (по выходу из темной комнаты) и приступаем к его активному использованию. Мы создаем новое описание, новый мир, в котором живем. Таким образом, мы учимся организовывать пространство и мир, теряя свою хаотичность, становится частью нашего сознания.

#### Заключение

Давайте договоримся, чем мы все-таки здесь сегодня занимались. Если удовлетворяли свои безмерные фантазии или поддерживали чьи-либо ранее написанные – это не для нас. Лучше сразу определиться, что в конечном результате может нас интересовать? К чему нас может привести это бесконечное количество асан, пранаям, бандх, крий, правильно выполненных и методически отглаженных последовательностей, супериндивидуально и стихийно скоординированных и структурированных с учетом особенностей сезонного, суточного, сердечного ритмов и наполнения и всего такого прочего... Что же нам все это дает в итоге? Что, опять выполнять какие-то малопонятные действия, опираясь на авторитетные источники? Продолжать поиски гуру, который все за нас решит? «Пудрить мозги» себе и окружающим, рассказывая про поездки в Индии, в потоке самолюбования? Давайте попробуем учиться мыслить и получать из этого процесса опыт, но мыслить не так, как мыслили раньше, а несколько по-новому, по-другому. Попробуем опираться в этом процессе на опыт доступный нам в ощущениях своего тела и процессов в нем развивающихся, или происходящих. Попробуем научиться думать, не вызывая конфликта между нашими умственной и телесной оболочками. Как только потерял ощущения тела – ушел в «чистое», «сорванное» сознание – уснул. Это подобно поединку двух самураев: отвлекся на абстрактную мысль – означает все равно, что моргнул и погиб.

Что же у нас реально имеется для осознания самих же себя? Проверим наличие. Наши мысли? Чьи-то чужие или идеи, которые движут нами... Наши чувства, эмоции или ощущения? Но, в конечном счете все что мы думаем, ощущаем, чувствуем может оказаться, в один момент, не нашим, а наведенным: просто нас так научили, мы бы рады, да не умеем по-другому, не знаем как... Так откуда же может взяться это непростое знание? Кто же нас ему научит? Когда же появится тот, кто заставит нас измениться? Кто научит нас никому не верить и учиться у первого встречного?

#### Финал

Как таковой отсутствует. Прямых пояснений, скорее всего, не будет и ощущения завершенности не наступит. Поэтому тема, вынесенная в заголовок настоящей статьи, объявляется дискуссионной, все читатели, особенно – инструкторы каких-либо направлений, приглашаются к обсуждению.

Итак, тема будет продолжена на страницах нашего журнала. Как опыт новичков и продвинутых практиков, мастеровых мастеров, начинающих подмастерьев и маститых мэтров.

# Йога на Алтае

•• Наталья Хайтина, журналист



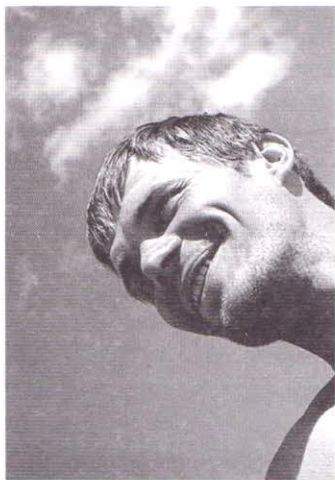
Йога, как массовое явление, получила развитие на просторах бывшего СССР не так давно – наверное, всего лет десять. В наше время появилось очень много как самобытных мастеров, так и представителей серьезных традиций, ежемесячно проводится по несколько семинаров, тренингов, ритритов. Каждый уважающий себя йогин (или йогиня) считает для себя необходимым хотя бы раз в году посетить выездной семинар. Благо их ассортимент и география ширятся год от года. Привычному Подмосквью и традиционному Крыму, как инструкторы, так и семинаристы все чаще предпочитают курорты Египта, пляжи Кипра и Анталии. В питерском содружестве хатха-йогинов «Поток странствий» практикуется другой способ провести лето. Есть, оказывается, такое явление: йогический туризм. О нем рассказывают Константин Харьковский и Вадим Попов, основатели «Потока Странствий» - организации, которая помогает людям найти себя в самых неожиданных точках планеты: на Алтае, Тибете, в Юго-Восточной Азии.

**Визитной карточкой «Потока странствий» стали именно горные семинары по хатха-йоге. Почему горы? Зачем забираться так высоко, чтобы потренироваться?**

К. Х.: Одна из задач любого выездного семинара - вывести практикующего из привычного окружения. У каждого из нас образуются устойчивые связи с окружающим пространством, с людьми. На поддержание привычных паттернов поведения, на решение психологических, социальных и прочих заморочек уходит вся вырабатываемая в процессе жизни энергия, вся личная сила человека. Путешествие в горы - это хорошая возможность изъять себя из рутины будней. На время обрываются привычные способы взаимодействия с миром. Появляется возможность взглянуть на свою жизнь, на свою практику как бы со стороны. И вся энергия, которая раньше тратилась на поддержание каких-то, зачастую лишних взаимодействий, привычных непродуктивных действий, идет на преобразование внутреннего мира, на практику, что дает поступательный импульс для дальнейшего развития.



А почему горы? Практики хатха-йоги сами по себе действуют как серьезный фактор очищения, а в горах это воздействие многократно усиливается. В основном, за счет чистого воздуха, значительного объема дыхательных техник, постоянно-го питья талой воды. Питание в походе исключительно вегетарианское, и естественным образом ограничено по количеству – много на себе не унесешь. Вот и получается, что правильный двигательный и дыхательный режим накладывается на грамотно организованное питание. При этом человек испытывает постоянные и очень разнообразные физические нагрузки (перемещение с рюкзаком вверх-вниз быстро освобождают от иллюзий даже самых крутых и гнутых йогов). Так что, как минимум, люди имеют в горах возможность нормально дышать и нормально питаться.



Кроме того, человеческий организм в горах находится под постоянным гравитационным воздействием горных массивов. Этим, кстати, во многом и объясняется необычная энергетика гор, их уникальное воздействие на восприятие.

Известно, что современная гравиметрическая аппаратура может зарегистрировать аномалию силы тяжести даже от отдельно стоящего трехэтажного дома. Вестибулярный аппарат человека – гораздо более чувствительное образование, чем всякие технические приспособления, поэтому неудивительно, что субъективные ощущения тела в горах – полет, эйфория, легкость – следствие аномальной работы этого органа восприятия.

**Каким образом вы строите практику в горах с учетом таких особенностей местности?**

К. Х.: Основой практики становятся радиальные выходы. Мы ставим базовый лагерь, из которого

делаем однодневные маршруты, скажем, на перевал, вершину или в соседнюю долину. Таким образом, идет постоянная смена высоты. Что ведет к комплексному воздействию на мышцы, связки, сердечно-сосудистую и прочие системы, идет интенсивная проработка эмоционального уровня, приходится контролировать широкий спектр воздействия на восприятие. Тренировка не прекращается ни на минуту. Мы даже можем не обозначать в каждый конкретный момент, что идет тренировка. Встали, проснулись, чуть позанимались и пошли в радиалку. Проговариваем, что идет, к примеру, отработка дыхания при ходьбе. Обучаем людей, как ставить стопу, как менять свое положение в пространстве. Неприспособленному человеку физически тяжело идти по горной тропе, держать равновесие. Идет работа с центром тяжести. Постановка центра в практике йоги имеет принципиальное значение, от этого зависит успех в освоении асаны, отработке принципов расслабления и оптимального, alertного распределения нагрузки в объеме тела.

После ходьбы по поверхности, которая скользит, уходит из-под ног (например – по курумнику – неустойчивой каменной осыпи), где требуется сверхконцентрация на процессе-ходьбы, пратьяхара с дхараной наступает автоматом через 15-30 мин, а там и до дхияны не далеко. Особенно если знаешь что делаешь. Ну, а если человек не знает – мы ему это подробно разъясняем.

Впоследствии, когда под ногами родной асфальт родного города, тело помнит, что было там, в горах, и на ровной поверхности чувствует себя гораздо уверенней, чем раньше.

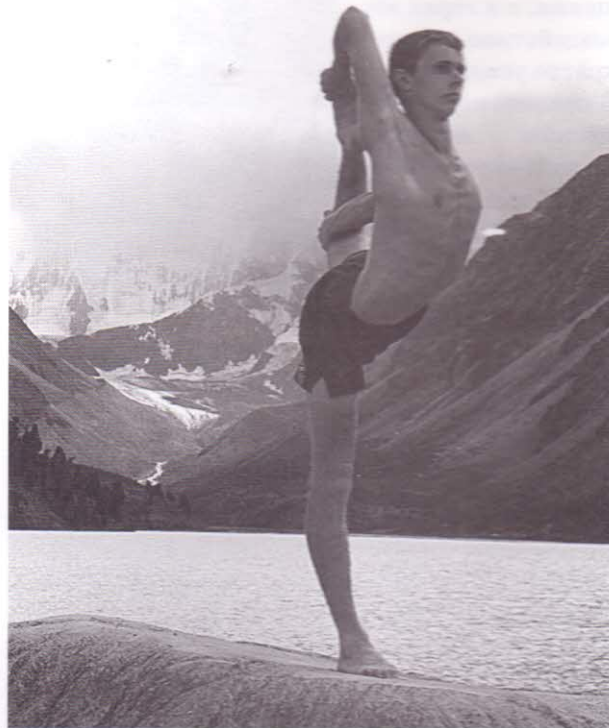


**В.П.** – Практика в горах в принципе строится нами, в первую очередь, с учетом нашего собственного опыта, а это примерно лет 15-20 самостоятельной практики в самых разнообразных полевых условиях: Кольский п-ов, Якутия, Урал, Алтай, Тянь-Шань, Казахстан, Крым, Кавказ, Испания (Сьерра-Невада), Иран (хребет Эльбурус). Последние десять лет делали специальные выезды с полным погружением в практику. Плюс пять лет ведения семинаров по йоге в горах.

Поэтому сложно представить некую структурную схему, возможны лишь какие-то упрощенные описания, но тогда это очень напоминает по описанию обычные выездные семинары.

Если все же попытаться хоть как-то представить для тех, кто не сталкивался с подобным тренировочным подходом, то примерно это выглядит так. Учитывается всё – комплексное влияние на человека самых неожиданных факторов: ходит он в этот день с рюкзаком или без, какая была высота, погодные условия, состояние всей группы, эмоциональный фон, начало семинара или финал. Кроме того, сам тренировочный процесс начинается задолго до поездки, мы предупреждаем человека о нагрузке и предлагаем заблаговременно отказаться от стимуляторов и привычных интоксикантов. Усилить нагрузку в индивидуальной практике с учетом специфичной горной нагрузки: побольше делать солнечных циклов, увеличить интенсивность выполнения асан, увеличить нагрузку на дыхательную систему. Обязательно суставная гимнастика, простейшие чистки организма – разные виды дхаути. Практика капалабхати и уджайи обязательно включенные в асаны. Кому-то можем просто рекомендовать бег, приседания и отжимания (то есть индивидуальный подход к потенциальному участнику горного семинара). Более того, со следующего года мы обязательно будем делать тестирование и по физподготовке участников разбивать семинар на 2 уровня.

**Первый уровень** – семинар на горной турбазе, где возможно проживание как в палатках, так и в домиках. Ежедневные тренировки, постепенное наращивание тренировочного уровня, очистительные процедуры, баня, здоровое питание, чистые продукты, мед, молоко... Небольшие радиальные выходы с постепенно нарастающей нагрузкой. Этой первый этап, длится он около 5-6 дней. Затем радиальный выход в какое-нибудь отдаленное место, пешеходный или конный переход, проживание только в палатках, ставим полевой лагерь и гуляем по горам со смыслом, учимся жизни в горах. Этот этап занимает 4-5 дней. Затем, снова – возвращение на турбазу, отдых, заключительные тренировки, направленные на закрепление и фиксацию материала.



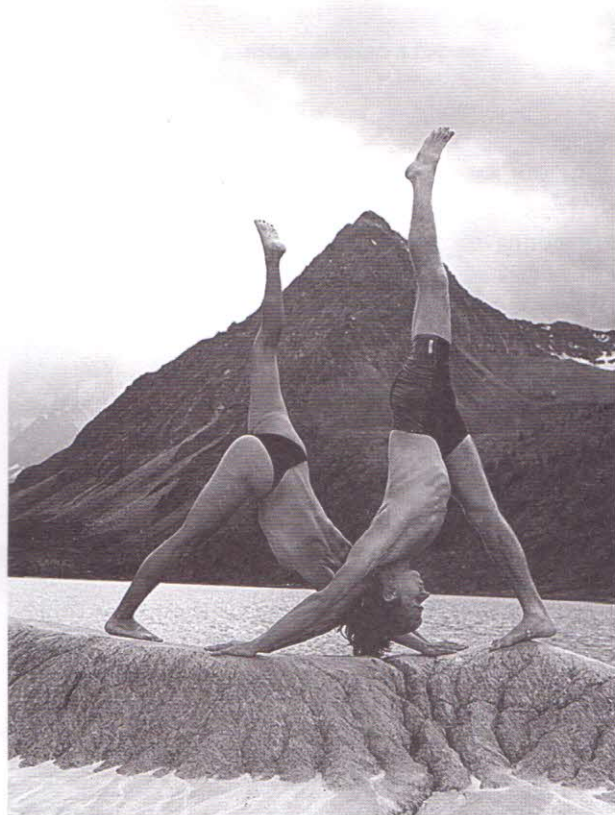
**Натараджа - асанам, соло**

**Второй уровень** – он более экстремальный. Участник примерно знает маршрут и место сбора, далее все для него в радость и приятная неожиданность, баня, еда, тренировки, даже сон. Это будет реальное приключение. Конечно, это для людей, которые знают, зачем они едут. И способные к полной самостоятельности и независимости от ведущего семинара, группы, или бытовых условий.

**А как строится сам тренировочный процесс?  
В чем отличие от семинара «на равнине»?**

**В.П.** Тренировочный процесс в горах построен так, чтобы человек максимально мог задействовать все свои составляющие. Утренние тренировки – начинаются с практики умывания, объясняется последовательность включения органов восприятия, где все увязано по 5 стихиям, имеющих развитие и отражение во всех системах организма. Далее, тут же техники работы с вниманием и дыханием, на базе техник расширения многомерности восприятия, повышающими состояние осознанности, контроля ситуаций. Разные виды коротких и динамических пранаям, очистительное дыхание. Задача «продышать» весь организм. Огромное количество постоянно меняющейся информации поступает в наш мозг в горах – рельеф, линия горизонта, растительность, люди, погода и т.д. Состояние человека – близкое к состоянию

опьянения, эйфории. Необходимо стабилизировать психику и выйти на уровень возможности сделать полученный опыт доступным, осознанным, и упорядочить своё сознание в новых, сложно адаптивных условиях. Поэтому делаются простые базовые, начальные асаны стоя, которые дают возможность осознать, прочувствовать мышечно-сухожильную и костную системы и согласованность их действий. А дальше – активизация работы сердечно-сосудистой системы, техники работы с обычно обостренным в горах вниманием – органы восприятия, вплоть до ощущения внешних и внутренних потоков, что говорит о включении нервной системы по принципу от периферии к центру. Постепенное, логически отстроенное включение всех таттвических систем организма. Обязательно элементы суставных гимнастик, танца Шивы, боевых искусств, цигун, простукивания-прохлопывания, осознания всей поверхности кожи, суставных областей. Ну, и так далее, про это можно много рассказывать. Вот с вашей помощью соберемся да выпустим методическое пособие по практике йоги в горах :-). На самом деле, на мой взгляд, за таким тренировочным подходом будущее. Ведь человек, не теряя связи с социумом, максимально приближается к практике древних йогинов, становясь бродячим, хоть и организованно бродячим саньясином на пару недель пару раз в год.



Эка - пада адхо - мукха шванасана, дзут

### Каким образом воздействуют на занимающихся такие высотные факторы, как смена давления, кислородного питания?

К. Х.: Меняются характеристики тела, зачастую неожиданно. Так, при наборе высоты возрастает гибкость. На высоте 2500-3000 метров тело приобретает уникально высокую гибкость, даже когда полный дубак. Тело начинает как бы «течь», что, как правило, бывает в жарком климате.

### С чем это связано?

К. Х.: С целым рядом причин. Во-первых, из-за дыхания. Воздух более разреженный, иное кислородное питание. Дыхание более глубокое, полное, естественная пранаяма, пранаяма в движении. Меняется картинка, повышенный эмоциональный фон – вокруг захватывающая красота. По-другому работают железы внутренней секреции: начиная с 2,5 тысяч метров от уровня моря у человека, который большую часть жизни проводит на равнине, начинается повышенное выделение эндорфинов. Возникает ощущение удовольствия, счастья, эмоциональный подъем. Во-вторых, основное напряжение, причина зажатости тела находится у человека в голове. За счет перечисленных причин голова избавляется от стрессов и человек начинает делать такие вещи, которых никогда не делал, уникальные для себя. Наблюдает реальное расширение возможностей и восприятия.

То, что идет семинар, бывает даже и незаметно. Иногда участники говорят – а что, мы ничего не делали. Начинаем считать и оказывается, что за последние пять дней было тренировок пятнадцать. Но они настолько встроены в быт, в жизнь в горах, что у человека просто в голове не укладывается, что была тренировка. Вот мы идем в радиальный выход – сели, подышали. 20-30 минут отрабатывается определенная дыхательная техника, например, нижнее дыхание. В городе у нас есть курс пранаямы. Понятно, что мы сидим в зале, где много людей, воздух городской. Это не значит, что заниматься пранаямой в городе совсем нельзя. Но когда то же самое в горах, дышишь чистейшим воздухом, «впереди меня красота, позади меня красота, вокруг меня красота и внутри меня красота», то, конечно, все это работает гораздо эффективней. 20 минут тренировки дыхания в горах могут дать больше, чем месяц практики в городе по уровню осознания этой техники. Осознания и встраивания в жизнь. Потом мы встаем и идем дальше. И все уже начинают дышать нижним дыханием. Отрабатывается ритмичное дыхание при ходьбе. Режим меняется по ходу. Скажем, мы идем вверх и дышим 2 на 2 (2 шага вдох, 2 шага выдох), угол наклона сменился – дыхание 3 на 3, и т.д. Поднялись на вершину или на перевал – опять сели и тренируемся. На высоте

хорошо идут техники высших практик хатха-йоги. Кроме пранаямы это пратъяхара, очень интересно наблюдать, как это состояние наступает спонтанно, даже у тех, кто термина-то такого никогда не слышал, наступает просто как следствие выполнения какого-нибудь довольно простого дыхательного упражнения. Повышается степень концентрации, естественным образом наступает дхарана. И даже высшие ступени дхьяны, то есть созерцание, осознание свидетеля, уход от эйфории. Возврат к тому, кто за всем этим стоит. Осознание того, кто за всем этим смотрит. Даже на техническом уровне удобно ассоциировать свои мысли с облаками, которые идут по небу, и это реально проецируется на внутреннее восприятие. Видеть свои мысли как облака и наблюдать за ними. Видеть свои эмоции как ветер, например. Осознавать Свидетеля, который просто свидетельствует это, ни к чему не привязываясь. Наступает пустота, и осознание настоящего момента...

Дальше уже идет эзотерика. Я не могу это обосновать с научной точки зрения (да и не хочу), но по ощущениям, на высоте меняются вибрационные характеристики пространства. Уровень высоты, где начинают таять ледники, является уникальным по степени чистоты пространства от вибраций людских мыслей, ментальные и эмоциональные конструкции там исчезают, их там нет. И нахождение в таком пространстве хорошо очищает голову. На этих участках можно спокойно медитировать, можно заниматься техниками высших состояний.

Недаром Гималайские йоги уходили медитировать в пещеры, расположенные на такой высоте, и оставались там недели, месяцы, годы, пребывая в состоянии самадхи.

Одно движение кистью в таком месте включает активные точки, мармы, дает ощущение очень точно локализованных энергетических каналов. Эффект, ради которого в городе надо было плотно пыхтеть на коврике, достигим здесь за считанные минуты. Недаром многие стремительно продвигаются по своему пути развития за какие-то 2 недели семизара и меняются порой неузнаваемо.

#### **Используете ли вы перегрузки для тренировочного эффекта?**

**В. П.:** Современный человек настолько себя запустил, что для него простой пешеходный переход на 30 километров – испытание. Выход в горы становится реальным шансом увидеть границы своих возможностей. Семинар в горах может показать, чего действительно не хватает в практике, где в организме слабые места. Традиционно наблюдается недоразвитие дыхательной системы, коленных суставов, равновесия. И сразу видно, что корректировать.

Но это в основном о «физике». А есть еще аспект эмоциональный. С ним просто катастрофа. Когда человек выходит в горы, воздействие его мыслей, состояний, эмоциональных и психичес-



ких, на окружающую среду, становится весьма очевидным. Природа реагирует на состояние человека, причем очень бурно, явственно и четко. Видно, когда идет группа, недавно приехавшая из города... Над ней может просто облачко висеть, сопровождать эту группу во время всего маршрута и поливать дождичком. Пока человек не оставит все свои лишние переживания за пределами этого пространства, природа его не примет. Не все способны сразу перейти к осознанию концепции – живи здесь и сейчас, настоящим моментом. Кто-то переживает, там, о кошке, которую оставил, о работе, которую не доделал, о родственниках, о чем-то еще. За человеком тянется шлейф состояний, он ощущается зачастую на физическом уровне. Идешь и видишь. На равнине равновесие погодных условий может длиться какое-то время. В горах этого равновесия нет, его смещает все, что угодно. И человек начинает воздействовать на погоду своим состоянием. Если он не контролирует свое состояние, получается неконтролируемое воздействие на погоду. Можно выйти в какую-нибудь долинку. Вокруг солнце, а над группой гроза с градом и снегом.

Вот показательный пример этого года. Мы вышли в Долину Семи Озер, хотели провести семинар как раз в том месте, где прекращаются лишние вибрации и где очень чисто, где ледники тают и образуются эти семь озер. И все пять дней были очень жесткие погодные условия. Был снег, был град, был дождь, порывистый ветер, когда ломало каркасы палаток. Как только группа ушла, тут же, на другой день – ни единого облака, чистое голубое небо.

#### **Сколько времени длится семинар в горах?**

**К. Х.:** Где-то 2 недели.

#### **Этого достаточно?**

**К. Х.:** Да, вполне, особенно для городского человека, который редко бывает в горах. В первых, достаточно, чтобы не приелось. Выдержать тот момент, чтобы еще не хотелось уходить. Через 3 недели может наступить момент пресыщения. Бытовые условия могут надоесть. Есть люди, которые легко сливаются с условиями. Начинают легко и непринужденно мыться в ледниковых ручьях, озерах. Человек начинает жить теми условиями, которые у него есть. Если человек перестроился, он испытывает полное удовольствие от состояния единения с природой. Потому что одно дело, когда ты ходишь, дрожишь, весь зажатый. А другое дело – ты встал, утром не просто умылся, а пошел и полностью помылся под водопадом, как в душе. Ощущения не передать ничем.

#### **В горах бывают большие перепады температур. Учитываете ли вы этот аспект в тренировочной практике?**

**В. П.:** Тренировки вообще зависят от целого набора факторов. От температуры, от наличия-отсутствия дождя, от лунного дня, от давления и т.д. Поэтому у нас нет стабильного расписания, типа утром в 8, вечером в 17. Температура учитывается предельно просто: если холодно, отработываем согревающие практики, а если жарко, то отработываем охлаждающие дыхательные техники. Причем «отработываем» звучит несколько надуманно... на самом деле никто ничего не отработывает – это происходит настолько естественно, что никто даже не замечает, как будто, так и надо...

#### **Почему вы выбрали для своих семинаров именно Алтай?**

**К. Х.:** Мы видели много гор и видим, что Алтай – наиболее подходящее место для практики. Чистое, не испорченное влиянием цивилизации. Достаточно безлюдное. Любые горы дают неординарную, необычную энергетику, способствуют расширению восприятия. Но Алтай... там чувствуешь то, что называют Силой. Там все Ею пронизано. И не только Силой, но еще и Светом. Как-то раз просто потянуло в эти места, не было причины, чтобы не поехать. Съездили. После возвращения поняли, что увиденное и прочувствованное невозможно не показать друзьям. Сводили с Вадимом в горы друзей, а потом появились группы йоги. Поездки на Алтай оказались настолько сверхэффективны для практикующих йогу, что как-то стало естественным проводить там ежегодные семинары. Мы часто наблюдали, как после поездки жизнь меняется кардинально. Такое ощущение, что человека «подстегнули» в его пути развития, и он прошел за 2 недели то, к чему порой идут лет 10 жизни. Я не асаны, разумеется, имею в виду.

Есть еще определенные факторы энергетические, данные по связи энергетики Алтая с Гималаями, что подтверждается на вполне научном уровне геологами.

Ну, а по красоте, по ландшафтам я аналогов не вижу. И, что немаловажно, Алтай, при его безлюдности, относительно доступен. Конечно, это не Альпы, где, как мне рассказывали друзья-альпинисты, с перевала высотой 4000 метров можно по мобильнику заказать ужин в ресторане, спуститься, переночевать в отеле и дальше пойти. Кому-то хорошо, кто любит цивильные условия. Но у нас другой склад характера. Нам нравится с палаткой и так, чтобы без барбекю в ближайшем ресторане. Да и пожить пару недель без мобильной связи и влияния других высоко-низкочастотных электромагнитных полей полезно современному человеку. Мозги прочищает.

**Кроме пеших походов-семинаров у вас есть и конные. Лошади – это такое дополнительное развлечение или нечто, имеющее глубинный смысл? Практика общения с лошадьми или еще что-то в этом роде? :)**

**В. П.:** Да уж, на первый взгляд, действительно – семинар по йоге, и причем здесь лошади?! Вроде и ни причем.... Но как выяснилось, все гораздо проще при наличии лошадей. Все-таки пеший маршрут – это серьезные нагрузки. Перемещение с рюкзаком до места стоянки. Иногда тренировки по йоге в таких условиях невозможны. Асаны при такой нагрузке уже не попрактикуешь. С лошадьми же совсем по-другому. Ты проехал на лошади пять часов, спустился с нее и, пожалуйста, – тренировка. И семинар строится по-другому совсем. Возможны утренние, вечерние тренировки по расписанию. По количеству мест, которые можно объехать, – тоже уникальный семинар. Выезжаем километров за 50 на какое-нибудь красивое озеро, которое в пешем режиме недостижимо. Тренируемся в месте, где вообще нет людей, где никто не мешает. Семинар по хатха-йоге удобнее проводить с учетом того, что есть лошади.

**К. Х.:** И опять же, лошади, верховая езда... пока не попробуешь, не поймешь. Это все равно как объяснять слепому, что такое красный цвет. Ну да, конечно, общение с лошадьми. Общение с животным, от которого ты зависишь, которое от тебя зависит. Этот аспект совершенно выпал у городского жителя. Автоматически поднимаются целые пласты бессознательного, ведь в недавнем прошлом все владели верховой ездой. И вот видишь, человек начинает лошадь седлать, расседлывать, садится и едет. Спрашиваешь – ты что, тренировался раньше? – Нет, первый раз лошадь вижу. А потом смотришь – вся группа уже может и шагом, и рысью, и в галоп. Я сам ходил в Питере в конюшню по выходным, брал уроки. За месяца два недалеко продвинулся. А на Алтае через пару недель уже по перевалам, по отвесным тропам на груженных лошадях. Опыта жизненного прибавилось, я скажу... Все это укладывается в нашу концепцию преподавания, вообще в концепцию мироощущения – вся жизнь есть практика.

**Насколько сложно спускаться с гор?**

**Продолжать обычную жизнь? Насколько такой семинар асоциален по своим последствиям?**

**В. П.:** Есть личный опыт возврата в социум после гор, опыт таких состояний, есть опыт наблюдения за людьми. И мы перед возвращением в город обязательно вводим практики, направленные на стабилизацию эмоционального состояния, объясняем, какие ловушки поджидают человека, возвратившегося с гор. Например, при возврате в привычную социальную среду возникает ощущение значительного избытка энергии. Кажется «сейчас горы сверну». Хочется сделать очень

многое. И человек может сразу взяться за очень много задач, плюс к тем, которые у него были, и его просто может не хватить на все. А еще прибавляется непродуктивное общение, обмен впечатлениями, заполнение тех связей, которые, казалось бы, себя уже давно отжили.

Поэтому в конце семинара идет обучение, как войти обратно в режим нормального социального функционирования. Но не просто «нормального». На порядок более эффективного.

**Как ваша практика в горах связана с йогической традицией?**

**К. Х.:** В некоторых текстах по йоге написано, что йогину путешествовать не рекомендуется. Нужно сидеть в хижине, на одном месте, и практиковать. Но это только этап освоения техник, момент отработки, когда необходима стабильность, когда асану надо сделать не на камне шатающемся, а на коврике, на ровной поверхности, четко все отстроить. А есть момент, когда человека отправляют в путешествие с целью увидеть мир и его ощутить, познать другие школы. Чтобы оторваться от привязанности к конкретному месту, стать гражданином мира. Понять, что твой дом – это не четыре стены, а все пространство. И дом – это то, что находится у тебя внутри, что можно взять с собой. Целые традиции завязаны на путешествия. Есть школы йоги с таким подходом. Когда ученика отправляют – иди, путешествуй. Иди, например, на гору, практикуй там, иди в такой-то монастырь. Это не абстрактная вещь, это конкретная традиция.

И еще существует наше ощущение и миропонимание, что жизнь – это путешествие, непрерывный процесс перемещения. Путешествие в широком, глобальном смысле. Ты реализовался в этот мир, путешествуешь по нему. Потом вышел из этого мира. Если не прошел все стадии – опять путешествуешь. Наше питерское объединение инструкторов так и называется – «Поток странствий», потому что это отражает глобальную модель нашего миропонимания.

*Про «Поток странствий» читайте материал на стр. 24.*



● Константин Харьковский и Вадим Попов - основатели объединения преподавателей йоги «Поток Странствий» (С-Петербург). Разработчики и творческие руководители интернет-проектов «...в потоке странствий – странствия в потоке» и «YogaLaboratory».

Опыт практики йоги каждого более 20 лет, боевых искусств более 10 лет, преподают хатха-йогу с 1998г. Профессиональные путешественники, организуют и проводят семинары в Алтайских горах с 2000г.

# Катунь, капалабхати и три кураги Отчет начинающего «йожика» из Москвы об алтайском походе - 2004

●● Мария Полякова

*Этим летом мне повезло дважды. Во-первых, я побывала в Горном Алтае. Во-вторых, это был не простой турпоход, а семинар по хатха-йоге. Объявление о столь привлекательном для каждого посвященного мероприятии я обнаружила на одном «йогическом» форуме. Недолго раздумывая, списалась с организаторами, и в августе мы с подругой отправились на две недели к подножию Белухи. Надо сказать, что подруга до этого путешествия ни в какие походы не ходила и про йогу слышала краем уха, а за моими плечами был опыт трех месяцев занятий в группе для начинающих и множество краткосрочных туристических вылазок, преимущественно в Крыму. Что такое многодневный поход по горам с рюкзаками, нам предстояло ощутить на собственных спинах.*

## Место без суэты

Из Москвы до Барнаула лететь три с половиной часа. Если брать билеты заранее, можно существенно сэкономить. Еще дешевле ехать на поезде, который идет двое с половиной суток. Истинные любители приключений могут добраться до цели практически бесплатно, то есть автостопом, как сделал это автор одного известного московского издания, по совместительству йог со стажем и анархист, встреченный нами на горной тропинке. Увлекательное путешествие Москва-Барнаул заняло у него 6 дней.

Дороги к главной алтайской горе Белухе начинаются от поселка Тюнгур. От столицы Алтайского края до Тюнгура примерно 750 километров. Мы ехали на автобусе 15 часов, с остановками для закупки продовольствия. Проносящиеся за окнами пейзажи вызвали воспоминания о читанных в детстве эпосах народов мира, уральских сказах Бажова и о путешествиях Кастанеды с доном Хуаном. Бескрайние просторы, горы, редкие поселения, и ни

одной живой души на многие километры. Идеальное пространство для духовных практик.

Красота алтайской природы поражает воображение и радует глаз. Куда ни глянь, сплошь простор и величие: синие горы со снежниками, пронзительное лазурное небо, альпийские луга, каменные осыпи, бирюзовые озера, быстрые горные речки, кедровые леса и - свобода дышать, столь милая сердцу замученного автомобильными выхлопами и потным метрополитеном жителя большого города.

Нетрудно догадаться, что Алтай - особое место для всякого, кто считает себя близким к эзотерическому или стремится самосовершенствоваться. Здешние горы богаты «местами силы», поэтому для йогов Алтай - что дом родной. Есть мнение, что главная алтайская гора Белуха и вершины Тибета образовались в результате единого геологического процесса, а кое-кто даже считает Белуху будущей Северной Шамбалой - страной, где обитает вечная мудрость. Отчего алтайские горы обладают такой загадочной притягательностью? Дело не только в том, что они удивительно красивы - в подобных местах меняется восприятие тела. В горах вектор силы тяжести направлен иначе, чем на равнине, и возникает что-то вроде «гравитационной щетки», что может даже с непривычки встревожить человека мнительного. Об этом мне рассказали наши «гуру» и организаторы «йогических» путешествий Костя и Вадим, кстати, геологи по образованию. К тому же, в алтайских горах не исключены различные явления мистического толка. По местным поверьям, вас повсюду окружают земные духи-кермесы, как добрые, так и зловредные. Чтобы не потревожить духов, надо вести себя прилично: в горах и в лесу не орать, траву не рвать, мусор в речку не бросать. В противном случае дух может разгневаться и наказать нечестивца: например, найдет внезапный дождь или град. У алтайцев принято делать духам разные подношения: на вершинах гор и на перевалах они строят пирамиды из камней, чтобы оградить себя от возможных злоключений. К нам кермесы были благосклонны - первый и единственный дождь застал нас на обратном пути в кустах малины. Обрадовавшись ежедневному солнцу, некоторые стремились избавиться от взятых с собой на случай непогоды резиновых сапог, чтобы облегчить рюкзаки. Но обольщаться на этот счет не стоит - на Алтае бывает всякое. К примеру, сразу после нашего отъезда в долине Ярлу, где оставалась часть группы, выпал снег, под тяжестью которого рухнула самая большая палатка, накрыв семь человек. Как сказал по этому поводу один участник, «на Алтае приятно перезимовать лето».



### Капалабхати и чай с перцем

Бодрящие особенности континентального климата мы начали осознавать еще в барнаульском аэропорту. Ранним утром в городе было +7°, а к полудню потеплело до +25°. В горах температурные контрасты усугубились: лишь только солнце скрывалось за темными склонами, в долину спускались неумолимые духи холода. Майка и шорты моментально сменялись на свитер и пуховик. Мы спали в шапках и даже пару раз брали с собой в палатку лучшего друга туриста - пластиковую бутылку с горячей водой. Хотя некоторые йоги, особо устойчивые к холоду, ночевали в спальниках под открытым небом. Гвозди бы делать из этих людей. Неудивительно, что каждая утренняя тренировка начиналась с разогревающего дыхания: теперь я хорошо знаю, что такое капалабхати и бхастрика. Еще я узнала, что лучший согревающий напиток в горах - чай с имбирем, мускатным орехом и красным перцем. Все эти пряные специи засыпались в котелок щедрой рукой хрупкой девушки Светы, знатока аюрведической кулинарии. Если пить такой чай после каши из перловки, в которую добавлены примерно те же ингредиенты, становится необычайно тепло и весело и хочется совершить какой-нибудь подвиг.

### Небольшие приключения для укрепления духа

Как известно, приключения составляют обязательную часть всякого хорошего путешествия. Приятно бывает поболтать о них с друзьями за чашкой чая или рассказать ошеломленным коллегам, просидевшим отпуск на пляже или в обнимку с компьютером. Было так: чтобы не тащить на собственных спинах рис, овсянку и альпснаряжение, решили нанять лошадей. На подъеме по узким и извилистым горным тропам некоторые из них свалились под откос вместе с тюками и рюкзаками. К счастью, никто при этом серьезно не пострадал, все обернулось маршброском на поиск и переноску вещей и лишним днем стоянки. Но так как было непонятно, что из запасов продовольствия безвозвратно утрачено в пропасти, решили на всякий случай есть поменьше. На обед каждый получал две сушки, пять орехов, кусочек сыра и три кураги, ели бруснику и варили компот из жимолости. Благодаря происшествию с лошадьми наша группа пополнилась новым участником. Уже упомянутый автостопщик по имени Олег, отправившийся в горы без палатки, обрел в нашем лагере кров и пищу. Он много рассказывал о своих приключениях и с выражением читал нам у костра отрывки из «Бхагавадгиты».



Фото © Георгий Руденко

Еще мы ходили смотреть Мастер-камень и семь горных озер. Мастер-камень лежит на берегу реки Ярлу, занимает по площади не меньше 10 квадратных метров и считается священным. На камне изображен «рериховский флаг», окружность с тремя красными точками, а неподалеку можно встретить одухотворенных почитателей семейства Рерихов. Долина семи озер располагается неподалеку. Все озера дивной красоты и разного цвета из-за различного состава дна: черное, серо-желтое, голубое... Между прочим, купание в воде горного озера температурой около +5° хорошо снимает усталость после утомительного подъема. На обратном пути, чтобы сэкономить время, дружно решили перейти вброд Аккемское озеро (те же +5°), образованное из подтаявших ледников Белухи. Двадцать загорелых девушек и юношей спортивного вида, задрав штаны, радовались как дети, шустро перебегая с отмели на отмель. Никакие городские развлечения не могут сравниться с таким времяпровождением!

**Несколько советов путешествующим по Алтаю впервые**

Перед походом на Алтай стоит запастись непромокаемым костюмом, да и резиновые сапоги могут пригодиться. Могут быть затяжные дожди. Также обязательно берите с собой теплые вещи, ночью очень холодно.

Местные жители могут быть задиристы, но в целом отходчивы. К природным красотам они привыкли с малых лет, населения в поселках немного, поэтому общение с туристами - одно из основных развлечений для молодежи. Если у вас нет намерения «почесать» кулаки, стоит спокойно реагировать на возможные недоразумения.

Расстояния от крупных городов до основных «туристических» мест немалые (от 500 км), транспорт в виде автобусов ходит не везде, услуги водителей-частников стоят порядка 6 рублей за километр. Поставить палатку на ночь на турбазе - 25 рублей, столько же стоит попариться в бане. Цены на продукты московские. А больше деньги тратить и не на что. Воздух, горы и адреналин - бесплатно!

# Рецепт от депрессии.

●● Татьяна Камалдина.

*Не могу сказать, что лавры специалистов по борьбе с бичом современного общества не дают покоя, но считаю своим долгом донести до мира суперэффективное средство, ничуть не менее эффективное, чем методы прерывания отождествления и прочее...*

1. Взять один рюкзак. Пожестче.
2. Набить его всяким хламом весом 15-18 кг.
3. Выбрать маршрут - подальше и поэкстремальнее, рекомендуемый для специалистов. Маршрут для «чайников» и иностранцев не использовать.
4. Идти по нему долго и упорно. Чем бессмысленней само действие и призрачней цель, тем лучше.
5. Исключить всяческие помощи в виде носильщиков, портеров, лошадей, ослов, мужей, руководителей группы и товарищей-энтузиастов.
6. Климат выбирать насыщенный крайностями - похолоднее, жарче, дождливее.
7. Особым экстремалам рекомендуется приобретать ботинки на размер меньше обычных - это усилит эффект лечения.
8. Стараться снять часть груза с товарищей - пусть мучаются с пустыми рюкзаками.
9. С мантрой «Какого хрена!!!» и «Никогда больше!!!» делаем шаг левой, потом правой. И так 888 тысяч раз в одну сторону, затем после небольшого перерыва 888 тысяч раз симметрично в другую. Дышать ритмично.
10. Если после возвращения всё ваше время будет заполнено многочисленными вправлениями позвоночника, коленей и голеностопов - лечение от депрессии прошло качественно, поскольку сложно предаваться эндогенной и психогенной депрессии в тот момент, когда врач делает из вас начинку для пирожков.
11. В худшем случае вам просто станет хорошо.

И все неполадки с нейротрансмиттерной, серотонинной и норадренергической системой просто как рукой...

Если товарищи всё же не отдавали вам свои палатки из жадности и спальники из вредности, руководители не навешивали котелков и общественных продуктов, ваш рюкзак был правильный и удобный, обувь была по размеру, и хватало сил наслаждаться природными красотами, а мысли были возвышенны, считайте, что вы потратили время зря.

*Средство запатентовано и охраняется законом об авторском праве.*

# Тайцзицюань – путь единства через системное управление силой

● Анна Миронова

*В этом году на Алтае мы проводили семинар по хатха-йоге совместно с группой по тайцзицюань. В нашей практике йога является синтезом многих направлений, в нее гармонично влетаются наработки из айкидо, цигун, различных стилей тайцзицюань. На занятиях по йоге мы часто используем символ багуа – как универсальный символ описания любого циклического процесса. На самом деле, все эти системы мы называем йогой, так как принципы, которые в них присутствуют, схожи.*

*Поэтому проведение такого совместного семинара было для нас логичным и естественным. Под конец похода все смешалось – йоги подолгу стояли в позе всадника, а люди в черной форме с красной шнуровкой весьма сосредоточенно выполняли асаны.*

*Мы попросили ведущую семинара Анну Миронову поделиться своим опытом изучения тайцзицюань.*

*Константин Харьковский*

Миронова Анна – обладатель 1-го дана, чемпионка России по тайцзицюань в рамках «Открытого чемпионата России по ушу» 2001 г., призер международных и региональных соревнований. Ученица мастера Ван Сяна (5-й дан Китайской ассоциации ушу государственного спорткомитета КНР), прошла 3 базовых формы жесткого цигуна. Ведет занятия по тайцзицюань стиля Чэнь и детскому ушу – базовые комплексы Чанцюань.

## Что такое тайцзицюань и на чем он основывается

Тайцзицюань семьи Чэнь – это особенный вид боевых искусств Китая. Дословно переводится как «Кулак великого предела». Тайцзицюань основан в середине 17 века Чэнь Вантингом на основе философского учения инь-ян из древнего трактата «Ицзин», на знаниях древних даосов и традиционной китайской медицины о течении энергии ци по меридианам, а также на основе боевых комплексов легендарного генерала Ци Цзигуана. Таким образом, тайцзицюань семьи Чэнь в равной степени является системой рукопашного боя, методом оздоровления и поддержания здоровья, путем духовного развития, воплощением древней науки и эстетическим культурным явлением. Поэтому можно говорить о том, что тайцзицюань является путем гармоничного целостного развития человека.

## Как проявляется в тайцзицюань принцип инь-ян

Всем известное изображение инь-ян в виде черно-белого круга, разделенного пополам волнистой линией, – это знак великого предела, картина тайцзи.



## ● Занятия тайцзицюань на лоне Алтайской природы

Он представляет собой цельную модель мира – нерасчлененное единство частных и положение каждого явления в общей картине. В тайцзицюань этот принцип проявляется в единстве всего тела, всех усилий. Двигается одно – движется все. В тайцзицюань не бывает ошибочного движения рукой или ногой, есть только ошибочное действие всем телом. Правильное движение в тайцзицюань, зарождаясь в даньтяне, как бы волной проходит по всему телу до кончиков пальцев. Это составляет преимущество и большую сложность тайцзицюань.

Целью занятий тайцзицюань является превращение человеческого тела в своего рода упругий шар. Это еще одно проявления принципа тайцзи. В ходе занятий необходимо научиться стабилизировать свой центр тяжести, превратившись в неваляшку, которую невозможно опрокинуть.

Картина тайцзи отражает единство противоположностей. Все рождается из их взаимодействия. Симметрия и гармония – это один из законов мироздания и один из основных принципов тайцзицюань. Мягкое сменяется жестким, раскрытие сжатием, быстрое медленным, пустое полным, погруженность легкостью и т.д.

На тренировках особое внимание уделяется вертикальной отстройке позвоночника от точки промежности до макушки, симметричному распределению мышечных усилий вперед и назад, влево и вправо, вверх и вниз. Гармония должна царить и в теле, и в сознании.

Инь и ян взаимно проникают друг в друга. Поэтому в тайцзицюань всегда в «открытии» есть «закрытие» и наоборот. Так, например, в стойке мабу (поза всадника) колени стремятся в стороны, а стопы внутрь.

Инь и ян вытесняют друг друга. Закон увеличения и уменьшения инь и ян особенно наглядно проявляется в парных упражнениях тайцзицюань. «Встретил слева – уходи вправо, встретил справа – уходи влево». Если в движении одна часть тела опускается вниз, то другая обязательно поднимается вверх.

Все движения в тайцзицюань стиля Чэнь выполняются по спирали.

Когда инь или ян достигают своего предела, они превращаются в свою противоположность. Это так называемый принцип маятника: для того чтобы он качнулся вправо, сначала его нужно толкнуть влево. Во всех движениях тайцзицюань заложена эта идея: когда противник наступает – надо отступать, когда отступает – надо наступать.

Вращение тайцзи происходит за счет взаимодействия центробежных и центростремительных сил – головы «рыбок» инь и ян стремятся к центру, а «хвосты» от него. В тайцзицюань стиля Чэнь на этом взаимодействии построены принципы дыхания и управления внутренней энергией ци. На выдохе легкие сокращаются – возникает центробежная сила, ци опускается в дантянь, живот раздувается – образуется центростремительная сила.

Инь и ян находятся в тесном и гармоничном взаимодействии. В тайцзицюань все силы также соединены и находятся в гармонии.

#### **Насколько эффективен тайцзицюань как боевая техника**

Абсолютно все движения в тайцзицюань, и большие, и малые, содержат боевое применение, все части тела используются как ударные поверхности, обладают четкой боевой функцией.

Если форма практикуется в низких стойках, способности движений тела, ног, рук, глаз разбираются подробно, боевое применение выполняется точно, выброс силы, управляемый дантянем, раскрепощенный, живой, встряхивающий, упругий, в процессе обучения ощущается повышенная сложность и соблюдаются все принципы тайцзи, то вряд ли с практикующим таким образом человеком кто-то сможет справиться. Как скоро можно достичь такого уровня? Все, как обычно, зависит от самого человека. Мастера тайцзицюань утверждают, что, если вы однажды освоите все основные моменты теории и практики движения и его боевое содержание, будете точно и упорно следовать наставлениям учителя, то по прошествии года или двух после каждого выполнения формы у вас будет ощущение удобства во всем теле, ощущение хорошо выполненного дела, наполненности силой и энергией. Ход мыслей будет живым и точным, весь оставшийся день вы будете чувствовать себя одухотворенным и исполненным неиссякающей силы. В тайцзицюань значительная роль отводится парной работе – туйшоу (толкающие руки). Это прилипающие, непрерывные, последовательные движения, направленные на амортизацию, отклонение, толчок и давление. Упражнение направлено на достижение чувствительности, силы, скорости, выносливости, высокой маневренности. Система туйшоу предусматривает фиксацию суставов, а на высших ступенях мастерства – воздействие на энергетические каналы.

#### **На чем основывается оздоровительный эффект тайцзицюань**

Изучение тайцзицюань начинается в медленном, плавном темпе с постепенным увеличением динамики и вложения силы. Акцент делается на качестве исполнения каждого движения, а не на скорости изучения новых форм. Это позволяет приступить к занятиям людям широкого возрастного диапазона, в том числе с очень низким уровнем физической подготовленности.

Как уже упоминалось, тайцзицюань основывается на философском учении инь-ян, на учении о меридианах из искусства «вскармливания тела» древних даосов и традиционной китайской медицине. Во время тренировки сначала входят в созерцание, очищают сердце и мысли, сосредотачивают дух, раскрепощают тело, мысли и ци направляют в дантянь.

В ходе практики уделяют внимание вертикальному положению тела, движениям по сферической траектории, спиральному скручиванию, перемещениям в низких стойках. Втягивается анус, раскрепощается область тазобедренных суставов, погружаются и поднимаются ягодичные мышцы, точка хуэйинь (между половыми органами и анусом) втягивается и расслабляется. Такая тренировка повышает подвижность нижней части тела, достигается тесная взаимосвязь коры головного мозга и внутренних органов, повышается эластичность мышц всей нижней части тела. Внутренние органы живота, особенно органы расположенные внутри тазовых костей, посредством самомассажа и самоочищения повышают свою функциональность. Создается благоприятное положение для беспрепятственной циркуляции ци по каналам.

Особое внимание уделяется выдоху – он полезен в очищении легких от мутной ци, при вдохе же набирается свежая ци. Обращение внимания на выдох помогает расслаблению мышц, хорошо влияет на нервную систему.

Во время выполнения формы гармонизируется мозговая деятельность. Каким образом? Комплексы тайцзицюань стиля Чэнь содержат большое количество довольно сложных движений и поз. Во время тренировки человек находится в постоянном сосредоточении на точном исполнении комплекса, и малейшее отвлечение приводит к ошибке. В результате этой сосредоточенности достигается спокойствие умственной и эмоциональной сферы, столь трудно достижимое в обычной жизни.

Таким образом, объединив внутреннюю и внешнюю работу, можно излечиться от болезней, сохранить здоровье, достичь долголетия.

В этой статье я постаралась в сжатой форме рассказать о самом главном, о том, что составляет суть практики тайцзицюань. И хотя еще многие вопросы остались нераскрытыми, я надеюсь, что она окажется полезной тем, кто встал на путь развития и стремится к Единству.

# Рецепт от депрессии от Дениса Зикеева

•• Денис Зикеев - известный мастер йоги из Донецка (Украина) ежегодно проводит семинары в С.Пб.

На последнем семинаре он любезно предоставил возможность опубликовать свою статью «Рецепт от депрессии»

Источник - интернет рассылка «Йога и не только» [www.yoga.info](http://www.yoga.info)

*Депрессия - это устойчивое изменение сознания в негативную сторону, я так это понимаю. Врачи говорят о том, что в период депрессии в организме нелады с нейротрансмиттерной системой - чаще всего это нехватка серотонина, а также нарушение центральных норадренергических систем. Причины этого могут быть разные. Для того, чтобы побороть депрессию, порой достаточно вести более здоровый образ жизни, побольше бывать на свежем воздухе и скорректировать диету, но часто разлад в серотонинной и норадренергической системе бывает наследственным и таких действий недостаточно. Во многих странах сейчас очень популярен прием химических антидепрессантов, но их порой приходится принимать всю жизнь.*

*Для многих людей борьба с депрессией, страхами, паническими атаками и другими последствиями стрессов является мотивацией прихода в йогу, цигун или применения других техник, изменяющих сознание. Но часто случается и так, что человек вроде бы и не страдал подобными проявлениями, как в процессе занятий у него вдруг возникает депрессия. Или человек и раньше страдал, вроде бы с практикой состояние улучшилось, как вдруг те же тренировки могут спровоцировать приступы паники или вызвать пессимистическое настроение.*

*Почему так бывает? Денис, твои комментарии по этому поводу и твой рецепт от депрессии.*

Давайте для начала определимся с терминами. Я предлагаю не влезать в дебри формулировок МКБ-10 (международной классификации болезней 10-го пересмотра :)), и понимать под депрессией то, что принято называть этим термином в обиходе - любое устойчивое негативное психоэмоциональное состояние.

Короче говоря, депрессия депрессии рознь, и я, пожалуй, постараюсь описать наиболее характерные состояния, их причины и возможные методы борьбы с ними. Кстати, методы тоже

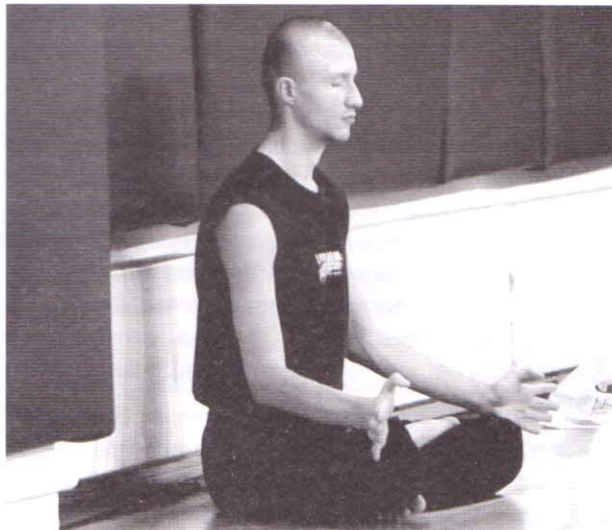


Фото © Георгий Руденко

бывают разными - один человек способен воплотить жесткие, или даже экстремальные методы, которые, как правило, самые эффективные, другому нужны обходные пути. Об этом я тоже постараюсь упомянуть.

Для начала разделим все депрессивные состояния на два больших типа - депрессия с конкретной причиной и без нее (психогенная и эндогенная депрессии соответственно). В данном случае, говоря о причине, я имею ввиду некую житейскую ситуацию, явно вызвавшую депрессивную реакцию, а не, скажем, «нелады с нейротрансмиттерной системой».

Итак, причиной депрессии, как правило, является некоторая тупиковая жизненная ситуация, выхода из которой человек по тем или иным причинам не видит. Здесь есть два варианта. Первый - это когда ситуация требует от человека активных действий. Второй вариант - состояние вызвано переживанием, или даже эмоциональным шоком из-за какого-то необратимого события.

Рассмотрим первый подтип. В основе подобного негативного влияния ситуаций на психику человека лежит процесс отождествления. Есть такой закон влияния: чтобы, каким бы то ни было образом, повлиять на человека (то есть изменить его психическое состояние), нужно осуществлять соответствующее «воздействие» на него лично, то есть на то, с чем он себя отождествляет, на то, что он считает частью себя.

Объясню на примере. Допустим у человека, скажем, Джима, возникли неприятности на работе. Как результат - Джим испытывает отрицательные эмоции, то есть ситуация на работе явно повлияла на его состояние. Аналогичная ситуация, случившаяся в любой другой фирме, не вызовет у Джима отрицательных эмоций. Раз состояние Джима зависит от дел на работе, значит, Джим частично отождествляет себя со своей работой, считает ее частью себя.

Другой пример – у Джима был любимый автомобиль, который он по каким-то причинам продал. И вот, Джим идет по улице и видит, как его бывшую машину кто-то царапает гвоздем. Реакция Джима, я думаю, понятна. Несмотря на то, что этот автомобиль уже ему не принадлежит, и наблюдаемый акт вандализма материально никак Джима не затронет, происходящее он воспримет весьма болезненно – как будто царапают непосредственно его. Это тоже пример отождествления – свой автомобиль Джим долгое время воспринимал как часть себя.

Ну и, пожалуй, еще один пример – у Джима есть девушка, которая на него вдруг обиделась. Я думаю многим знакомо чувство буквально физического дискомфорта, которое испытывает Джим. Причина та же – Джим воспринимает свою девушку и ее состояние как часть себя.

Короче говоря, если какая-то внешняя ситуация влияет на наше эмоциональное состояние, значит мы «оставили» в ней часть себя.

Годам к тридцати большинство людей опутаны целой паутиной таких отождествлений – дом, работа, машина, родственники, друзья, страна и т.п. Любые изменения в этих, на самом деле, внешних вещах непосредственно влияют на состояние человека, что может стать причиной депрессии. Напомню, что пока что мы говорим о психогенной депрессии, то есть о той, которая имеет явную причину.

Давайте разбираться, что с этим можно сделать. В идеале нам нужно, с одной стороны, выйти из-под влияния внешней ситуации, а, с другой стороны, самим повлиять на ситуацию так, чтобы она разрешилась в наших интересах.

Для того, чтобы выйти из-под контроля внешнего явления, нужно прекратить отождествление себя с этим явлением. Для этого нам не нужно прилагать особых психических затрат, так как отождествление – процесс относительный, а не абсолютный. Мы способны управлять отождествлением с такой же легкостью, с какой мы управляем, например, ходом мысли, когда думаем о чем-то конкретном.

На практике нужно буквально физически ощутить свою «отдельность» от того явления, которое нас в настоящий момент «грузит». Если это получилось – возникает ни с чем не сравнимое ощущение освобождения, как будто из тела вынули штекер, через который в нас вливалось беспокойство и т.п.

Предлагаю еще один способ научиться прерывать отождествление. Это, как раз, один из экстремальных методов. В его основе – прерывание отождествления не с внешними процессами, а с внутренними, протекающими в теле. Техника заключается в следующем: складываем ладонь в кулак, выдвигаем чуть вперед костяшку, на-

пример, среднего пальца и ею довольно болезненно надавливаем сбоку на грудную клетку между соседними ребрами – там нет мышц, и это довольно болезненно. По ходу дела локализуем зону распространения неприятных болезненных ощущений, и прерываем отождествление с этой зоной, то есть, воспринимаем всю эту зону как нечто инородное. Если это получилось, то болевые ощущения хоть и останутся в первоначальном виде, однако для нас станут «никакими», перестанут вызывать острый дискомфорт. Ну, и если мы овладеем этим методом, то прервать отождествление с каким-то внешним явлением, с которым мы никак физиологически не связаны, уже не составит для нас труда.

Теперь переходим ко второй части «операции». Нам нужно контролировать ситуацию, чтобы направлять ее развитие в нужное нам русло. Для этого есть такое правило: чтобы получить прямой контроль над каким-то явлением, нужно сделать это явление частью себя, то есть частично с ним отождествиться. При таком отождествлении мы сохраняем за собой активную роль, мы по собственной воле формируем связь, и влияние направлено в этом случае уже от нас к ситуации. При этом нужно обязательно сохранить центр «себя» в «себе». То есть, не «перетечь собой» в контролируемый процесс, а как бы «прихватить» или «пристегнуть» его к «себе».

Это похоже на то, как если нам нужно кого-то толкнуть, то мы должны так распределить силы, чтобы не упасть самим.

И, далее, мы контролируем ситуацию как часть своего тела. Если же мы все же слишком «завалились» в сторону ситуации, нужно восстановить это своеобразное равновесие, или устранить отождествление и снова «подключить» ситуацию к себе, но уже более осторожно. Чем чаще мы будем использовать этот метод, тем с большей легкостью мы будем им пользоваться.

Итак, мы рассмотрели один из способов выхода из психоземotionalной зависимости от ситуации и овладения контролем над ней. В принципе, после прерывания неосознанного отождествления некоторое время могут сохраняться остаточные психо-энергетические явления, которые очень сходны с состоянием беспричинной депрессии, о котором мы поговорим чуть позже.

Теперь давайте рассмотрим еще один тип психогенного депрессивного состояния – глубокое эмоциональное угнетение, связанное с необратимыми событиями. Это может быть потеря близкого человека, неожиданное предательство и другие ситуации, вызывающие глубокий эмоциональный шок.

В принципе, метод прерывания отождествления применим и в этом случае, но на практике

это, как правило, невыполнимо, так как сильное эмоциональное переживание парализует те центры, которыми осуществляются описанные выше операции отождествления и его прекращения.

Для выхода из этого состояния существует другой метод. Он основан на свойстве психической системы копировать, а, точнее, отражать состояние внешних объектов. Суть метода в следующем.

Произвольно выбирается некоторый объект – живой или неживой, для которого характерен очень низкий уровень психо-энергетической активности (для живого объекта), или у которого такая активность вообще отсутствует (в случае неживого объекта). Далее, нужно созерцать этот объект (например, камень), стараясь войти в его состояние, то есть, на уровне психической активности как бы стать камнем.

Если это удалось, психическая система сама погасит те «колебания», которые не свойственны «камню», в том числе и соответствующие эмоциональному переживанию. При удержании этого состояния в течение некоторого времени, сформировавшиеся патологические эмоциональные психические циклы будут разорваны, и после выхода из состояния «камня» общее психоэмоциональное состояние человека будет более устойчивым и сбалансированным.

Кстати говоря, этот метод традиционно используют в Японии. Есть у японцев известная традиция созерцания цветущей сакуры, по-японски – кан'оукай. На самом деле это относится не только к сакуре – есть еще созерцание снега – юкими, созерцание луны – цукими, созерцание осенних листьев – номиджигари и многое другое. История средневековой Японии писалась кровью, люди постоянно теряли близких, и их собственная жизнь могла прерваться в любую минуту. Передаваясь созерцанию, японцы не только наслаждались красотой природы, но и выравнивали свое психо-энергетическое состояние, настраивая его на спокойный ритм природных явлений, на безмолвное умиротворение, свойственное цветам. Это очень точно передал Такеши Китано в своем фильме «Фейерверк» (Hana Bi).

Есть еще один метод выхода из состояния эмоционального шока. На мой взгляд, он более прямой, и требует более высокого уровня управления сознанием. Честно говоря, мне сложно адекватно сформулировать его суть, но смысл в том, что для выхода из депрессивного состояния нужно прийти в состояние «НЕ-Я». К сожалению, не могу сказать ничего более конкретного по этому поводу, однако я попытался субъективно описать это состояние в третьем эпизоде рассказа «Девять смертей кота», который есть у меня на сайте. <http://xyoga.narod.ru>

Последнее, на чем хотелось бы остановиться,

говоря о психогенной депрессии – это чувство вины. Это очень сильная и разрушительная эмоция. К ней тоже применимы методы, которые мы сейчас обсуждали, но обратите, пожалуйста, внимание на то, что чувство вины может существовать, только если внутри человека есть «обвинитель» и «обвиняемый». Если же вы сохраняете ментальную целостность, то есть, являетесь чем-то «одним» – серьезное чувство вины вам не грозит, и вы легко с ним справитесь.

Теперь давайте разберемся с эндогенной депрессией, то есть с той, которая не имеет конкретной ситуативной причины. Обычно такая депрессия имеет психо-энергетическую природу, то есть, ее причиной является несбалансированное функционирование разных психических центров, в частности тех, которые в традиции йоги называются чакрами. Здесь тоже есть варианты. Разберем их по порядку.

Первый вариант – психоэмоциональная замкнутость. Если человек замыкается в самом себе, и если такое состояние для него устойчиво, то постепенно энергообмен с миром становится минимальным, и человек с энергетической точки зрения начинает просто гнить изнутри. Это выражается в том, что в его психической системе формируется все больше и больше патологических ментальных циклов, которые, с одной стороны, отражаются в сознании в виде всевозможных навязчивых мыслей и тенденций, а, с другой стороны, подъедают свободную энергию, делая человека вялым и безразличным.

Выход может быть таким – одним внутренним импульсом нужно расслабиться, и телом вобрать в себя окружающий мир. Как бы впустить весь мир в себя. В результате в теле должно возникнуть почти физическое ощущение наполнения пространством. Это ощущение открытости, чувство связи с миром нужно поддерживать постоянно. По большому счету, нужно этим жить. Тогда постепенно восстановится нормальный энергообмен с миром, и энергия не будет заставаться в системе.

Второй вариант, очень близкий к предыдущему – отсутствие искренности. Причем, искренности в широком смысле слова, то есть, в самом отношении к миру. В энергетическом плане отсутствие искренности проявляется в том, что энергия любого ментального посыла сначала проходит несколько циклов реализации внутри психической системы, и только потом направляется в мир. Человек как будто репетирует внутри себя каждый свой акт взаимодействия с миром. В результате психика забивается следами таких «репетиций», то есть, человек как бы постоянно общается сам с собой, и в итоге сам себе надоедает. С другой стороны, энергия ментального посыла в основном остается в системе, и все проявления человека становятся как бы «пустыми», и, даже, неуместными. Инстинк-

тивно человек начинает еще более тщательно «репетировать» свои проявления, но добивается обратного результата.

Чтобы с этим разобраться, поговорим о факторах, которые могут помешать проявлять себя напрямую, легко и непринужденно, без, как говорят поклонники Кастанеды, индальгирования. Для этого вспомним, что бывают случаи перегибов в другую сторону, которые выражаются в своеобразной детской наивности и инфантильности. Есть такая шутка: «как сказала одна почтенная старушка – откуда мне знать, о чем я думаю, пока я не услышу, что я сказала». Это я к тому, что если мы попытаем просто эмоционально открыться, то рискуем впасть в другую крайность, в которой депрессия нам хоть и не грозит, но друзья скорее всего от нас отвернутся.

Итак, для того, чтобы можно было позволить себе быть искренним, человек должен каждый свой психический центр держать в безупречном состоянии, то есть, в состоянии, соответствующем внутреннему эталону для каждого центра. Безупречность – это не значит «это делай, а этого не делай». И, хоть у всех людей центры развиты по-разному, у каждого в жизни был момент пребывания на пике, скажем, любви, а другой какой-то момент соответствовал пику творчества, или силы, или кайфа, ну и так далее. Естественно, пики у каждого свои, и одинаковая включенность центра, например, творчества для одного человека является пиком, а для другого может соответствовать, наоборот, творческому упадку.

Так вот, если каждый наш центр находится в индивидуально безупречном состоянии, любое наше проявление будет безупречным, и нам не нужно будет его внутренне репетировать. Достаточно будет только сделать выбор – действовать или нет. Тогда искренность будет уместной и ненавязчивой.

О том, как разогнать психические центры, или чакры, я, пожалуй, особо распространяться не буду. Тут все просто, хоть в этом вам и не поможет ни йога, ни любая другая практика. Не существует такого упражнения, которое научило бы вас, например, любить. Для этого нужно просто испытывать любовь к людям, к тому, что вы делаете, вообще ко всему, с чем сталкиваетесь по жизни. Аналогично ко всему можно относиться творчески, опять же, в том виде, в котором это вам доступно, а также можно каждое действие заполнять своей силой, и, кстати, получать от любого момента огромное удовольствие.

Если центры включились, и это стало нормой, очень важно скомпенсировать их работу условно обратными состояниями. Любовь должна быть сбалансирована отрешенностью, сила – мягкостью, наслаждение – трезвостью, ну и

так далее. Иначе такой пиковый режим разрушит психику, что, кстати, как минимум может привести к депрессивному состоянию типа «биполярное аффективное расстройство», больше известное как «маниакально-депрессивный психоз». В этом состоянии депрессии чередуются с приподнятым настроением, часто достигающим эйфории. Это происходит из-за того, что несбалансированные центры неэффективно расходуют энергию, организм не успевает вырабатывать достаточное ее количество, и фазы перерасхода энергии могут протекать в виде депрессии.

Чередование депрессии и эйфории может, конечно, и не быть связано с «разгоном» чакр, но природа таких состояний, как правило, одна – отсутствие психического и энергетического равновесия.

Итак, мы рассмотрели наиболее распространенные варианты психогенной и эндогенной депрессии. Бывают, конечно, и своеобразные промежуточные случаи, когда депрессия вызвана, например, завышенными требованиями к миру, к окружающим людям или, даже, к себе. Причем, как правило, человек в этом себе не признается. Но, я думаю, мы обсуждаем тему депрессии с точки зрения практикующих или йогу, или что-то еще, связанное с развитием сознания, а для таких людей, на мой взгляд, элементарная внутренняя правдивость должна быть нормой. Короче, мне бы не хотелось заниматься обсуждением вопроса о том, как не врать самому себе.

Теперь давайте вкратце рассмотрим несколько вариантов «депрессии йогов» – то есть, состояний, которые часто возникают у людей после того, как они начинают практиковать йогу и другие подобные вещи.

Случай первый. Практика асан существенно повышает энергетический потенциал человека. Но этот самый «энергетический потенциал» – это не вещь в себе. Это то, чем человек живет. И, представляя собой более сложную энергетическую систему, нужно по-новому этой системой управлять. Старые способы взаимодействия с миром начинают приводить к откровенно тупиковым ситуациям, которые могут вызывать психогенные депрессии. Это называется «не справился с управлением». О психогенных депрессиях мы уже говорили. Чем быстрее вы научитесь существовать на новом энергетическом уровне, тем меньше дров наломаете.

Случай второй. Асаны, работая как усилитель, делают тенденции вашего сознания, ваши намерения более значимыми. То есть, намерения начинают воплощаться в жизнь. Но!.. Воплощаются начинают все намерения, а не только те, которые мы формировали, захлопнув очередной том Кастанеды. В результате человек оказывается окруженным собственным



идиотизмом. Причем, идиотизмом ожившим, меняющим до неузнаваемости привычные житейские расклады. Некоторые поэтично называют это явление «ускорением кармы», но суть от этого не меняется. В вашем сознании на этот период прочно поселяется маниакально-депрессивный психоз, и покидает вас только после того, как вы начинаете более осторожно относиться к содержанию своего сознания. Да и то, покидает, надо сказать, с большой неохотой.

Случай третий. Обычно случается через два-три года практики. Случается с теми, кто вместо обещанных сидх и просветления заработал тот самый маниакально-депрессивный психоз и, может быть, еще ряд физиологических травм. Этот случай обозначает своеобразный рубикон в практике, добравшись до которого стоит задуматься о том, чем мы на самом деле занимаемся и для чего. Задуматься не с целью все бросить и стать фермером, а с целью определиться насчет того, что достигнуто, в чем ошибки и над чем работать дальше. При более-менее честном к себе отношении рубикон не заставляет себя долго ждать и к серьезным депрессиям не приводит. Правда, к сожалению, в плане того, что делать дальше, в настоящее время имеет место некоторый информационный дефицит, который я и пытаюсь восполнить посредством семинаров и статей.

Случай четвертый, наиболее сложный. Он наступает тогда, когда вы все же умудряетесь посредством практики существенно измениться. Однако, люди, с которыми вы общаетесь, а, точнее, с которыми связаны по жизни, остаются такими же. Вот здесь возможны варианты.

Вариант первый. Случается тогда, когда вам к йогической крутизне недостает элементарной житейской мудрости. Вы начинаете считать окружающих заблудшими овцами, лить по ним слезы и активно пытаетесь их спасти и наставить на путь истинный. Окружающие, в свою очередь, начинают относиться к вам сначала с недоумением, потом с непониманием, потом с сочувствием, а потом и с раздражением. В результате вы в лучшем случае выпадаете из их жизни, а в худшем они вяло продолжают тот кошмар, в который превращается ваше совместное существование. Вы же, в свою очередь, ощущаете себя непризнанным, отвергнутым и, порой, оплеванным. Все это вызывает у вас глубочайшую депрессию, которая постепенно проходит по мере того, как вы начинаете уважать в людях их право быть такими, какие они есть, и любить их, не зависимо от их уровня в «духовной иерархии», о которой вы, возможно, где-то прочитали.

Вариант второй. Он характерен для тех, кому хватило ума либо остаться для окружающих нормальным человеком, либо остаться в гордом одиночестве. Вы теряете интерес к людям, волей-неволей смотрите на них свысока, а общение

с ними начинает вас как минимум раздражать. Человечество начинает казаться навязчивой серой массой, пытающейся вас поглотить. Все это вызывает депрессивное состояние, которое проходит только после того, как вы, в момент очередного озарения, вдруг начинаете смотреть на вещи шире и глубже, и понимаете, что весь мир и люди в нем существуют и развиваются по своим законам, что все такое, каким и должно быть.

Вариант третий. В связи с большим разбросом в глубине осознания между вами и окружающими вас людьми, после того, как вы миновали первые два описанных варианта, могут возникать некоторые чувства и состояния, которые уже не имеют отношения к депрессии, но, тем не менее, в них угадывается некоторая светлая грусть, что ли...

Наверное, не стоит пытаться их описать, потому как я, например, не так много видел людей, доходивших до этой стадии. А тем, кому это знакомо, никакие советы на этот счет, поверьте, не нужны.

Вот, пожалуй, и все. Наиболее частые случаи депрессии мы рассмотрели. Опять же, мне бы хотелось, чтобы вы скорее восприняли сами принципы устранения подобных состояний, чем конкретные «процедуры». Тогда, оказавшись в каком-то свойственном только вам состоянии, вы сможете на базе принципов построить свою собственную технику.

В заключение я, пожалуй, развею один миф о себе: я не являюсь психологом ни по образованию, ни по роду деятельности, и все, о чем я говорил – всего-навсего результат моих наблюдений за собой и другими людьми. А это значит, что любой человек может все это узнать только за счет внимательного и честного отношения к происходящему внутри него. И тогда все эти рассуждения не будут ему нужны, потому как все будет как на ладони. И, если честно, все рецепты от депрессии сведутся к одному – надо просто больше любить.

# Йога в Потоке Странствий

*Взгляд на Поток Странствий «изнутри» - одного из наиболее давних участников, опытного практика йоги и боевых искусств.*

Не прибегая к классическим определениям йоги, можно рассматривать это понятие, как стремление к свободе, причем во всех ее проявлениях: свободе физических действий, так как йога дает это посредством асан; свободе эмоциональной (не путать с равнодушием), так как йога дает это посредством дыхательных и концентрационных техник; свободе мыслей, которая наступает вследствие постоянной медитации и свободе в таком проявлении, когда хочется громко крикнуть «free-edom!» и услышать эхо. Но в то же время такое состояние не должно иметь ничего общего с восторгом и эйфорией, а скорее может быть сродни спокойному чистому течению полноводной реки, над которым не властны ни весенние паводки, ни летние засухи.

Так вот, это искомое состояние практически недостижимо в контексте мегаполиса, да еще такого печального, как Питер. Тренироваться здесь нужно просто для того, чтобы более или менее нормально функционировать, а не бороться при помощи кофе с желанием залезть под одеяло и не вылезать оттуда как можно дольше.

Надо двигаться... Причем, это же очень естественно для человеческого организма. Надо перемещать себя в пространстве, но не по заколдованному кругу: дом-работа-дом, а всячески ломая эту схему. В противном случае мы имеем известную всем ситуацию «the matrix has you». Надо путешествовать, причем куда – не важно. Поездка в Ленобласть – тоже в счет. Кто сказал, что нужно в горы? Главное – сам процесс, легкость приятия этого процесса, когда классно уезжать, классно где-то быть и классно возвращаться. Возвращаясь, зная, что путешествие не закончилось.

Я не знаю, что должно произойти, чтобы вернуться разочарованным в путешествии, просто это по определению настолько захватывающее действие, что в нем нет результата, возвращение не точка, а многоточие.

Невозможно вернуться прежним, происходит полная «перезагрузка». А если к этому добавить катализатор – йогу, то получается поистине мощная техника обновления человека на всех уровнях.

Но есть одно «но». Данный рецепт с трудом подходит современному человеку, вполне адекватному социуму, так что есть смысл рассматривать проживание этой жизни как путешествие, с ярким осознанием каждого его момента.

## **Мысли на ту же тему другого опытного практика...**

Путешествуя, понимаешь, как много в домашней жизни необязательного - того, что похоже на привычное или рефлекторное напряжение мышц.

В дороге сама собой спадает паутина ненужных действий, слов, мыслей и наступает свобода. Возможности, совпадения, встречи - летят на эту свободу, как на свет. Ощущаешь, как плетется из них судьба.

Каждое утро встречаешь как в детстве - не зная про новый день абсолютно НИЧЕГО. От следующего момента можно ждать чего угодно, и привычка смотреть в будущее тоже быстро отпадает - еще одной связью меньше.

Вещи снова обретают свое место - их минимум, они вызывают симпатию своей полезностью, однако, любая из них заменима.

Люди вокруг перестают быть декорациями, становясь персонажами. Каждый интересен сам по себе, а также тем, что видит тебя впервые. Забыв прежнего себя, с каждым встреченным человеком возникаешь вновь. И тогда приходит

*вопрос: а что я такое, когда на меня никто не смотрит?*



Фото © Георгий Руденко

# Фоторепортаж

## "Алтай 2005"

● ● 14 июля в аэропорту Шереметьево приземлился самолёт Барнаул-Москва - и сразу во всём здании погасли лампы, повисли компьютеры и замерли транспортёры с багажом. Народ слегка засуетился, а мы стояли в стороне и чему-то всё время смеялись. Обветренные, местами загорелые, и, наверное, надолго другие.

Прежде всего хотелось бы рассказать это тем, кого "поток странствий" занесёт на Алтай впервые - вам ещё только предстоит увидеть синие от дельфиниума поля, белоснежные руки берёз, обнимающие небо распахнутые крылья орлов и ледяные озёра, голубизну которых не может передать ни один носитель. Вам только предстоит услышать первых птиц, переговаривающихся в утреннем тумане, бормотание горных водопадов и песню колокольчика, привязанного на шее у коня.

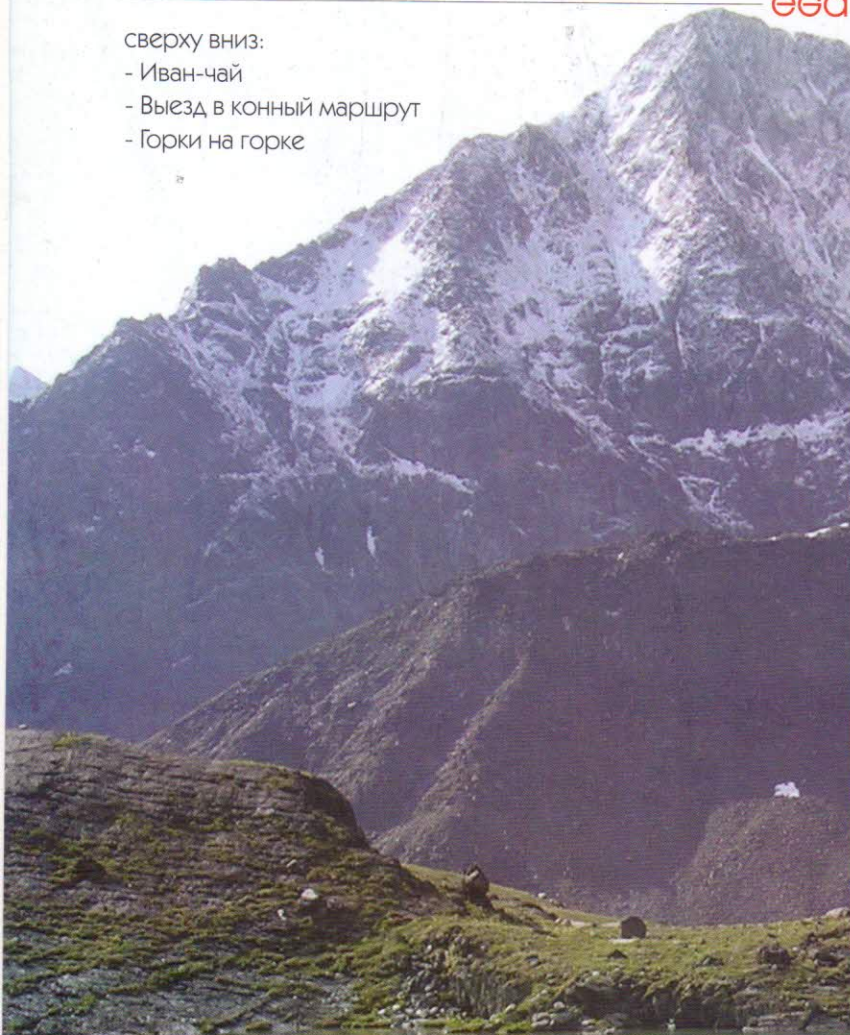
У вас впереди запахи диких пионов, прелых кедровых игл, аромат ветров, гулявших над самыми вершинами, и острый дух конского пота. Вы сможете почувствовать, как оплавляется на ладони серебристая крупчатка из снежника и стекают между пальцами талые капли. Прикоснуться к колючей розетке каменной розы и шелковистой спинке крохотной, бесстрашной полёвки, похожей на джунгарского хомячка. Вы узнаете новый вкус воды, стекающей с вершин, и батуна, снопами растущего на болотах. Вкус кострового дала, сваренного нашей поварихой. Вкус молока коров, питающихся горными травами, и вкус мёда - свежего с кислинкой, прозрачного, как жидкий янтарь. Ваше обоняние, осязание, вкус, зрение и слух пропитает очищающее тёплое волшебство этих гор и долин, их тишины и древней, никем не познанной мудрости.

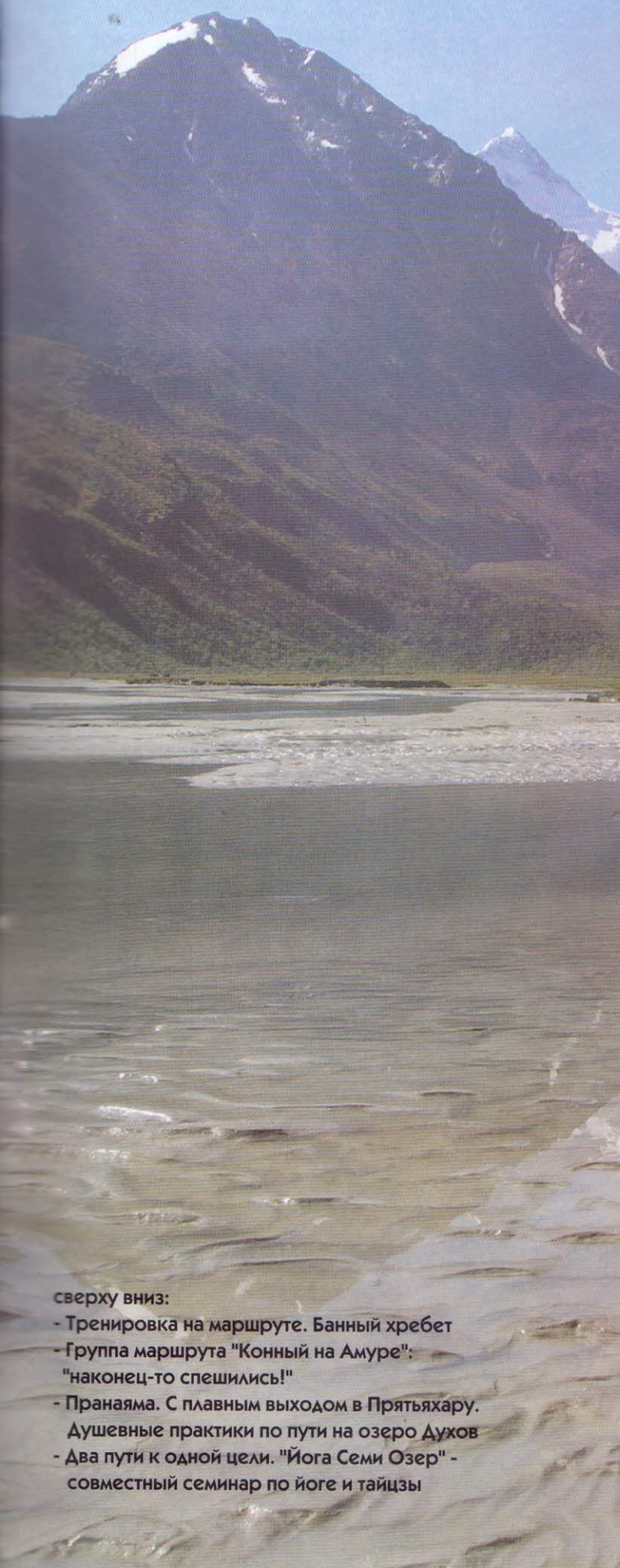
За десять дней мы прикоснулись к чему-то, чему имени не знаем, но долго ещё будем ощущать его в себе, как сокровище, о котором говоришь нехотя, боясь расплескать. Которое бережно несёшь в себе, как хрупкий сосуд. И пока он цел, в повседневной суете нашей, обусловленной материальным миром жизни, всегда остаётся место для чуда.

Горный Алтай.  
Мост через Катунь.

сверху вниз:

- Иван-чай
- Выезд в конный маршрут
- Горки на горке

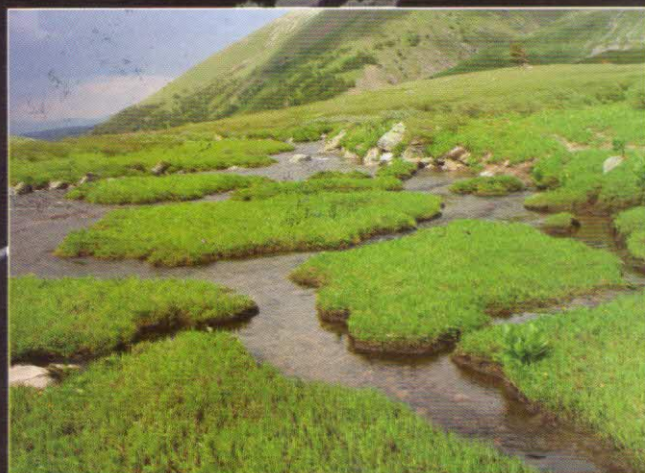




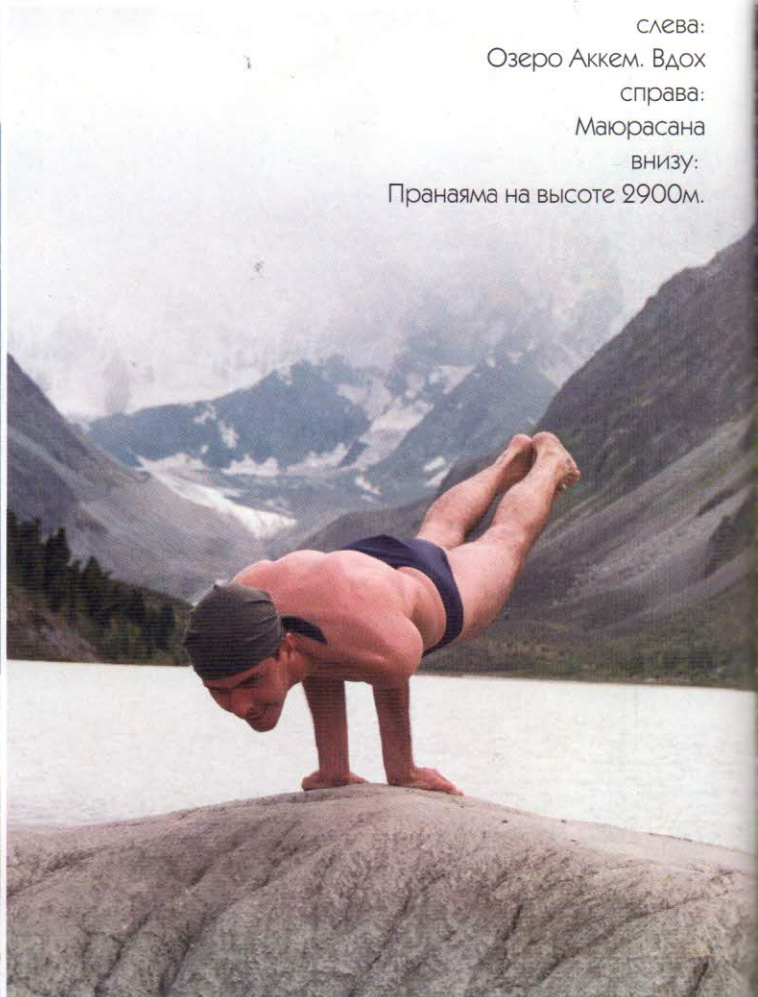
сверху вниз:

- Тренировка на маршруте. Банный хребет
- Группа маршрута "Конный на Амуре":  
"наконец-то спешились!"
- Пранаяма. С плавным выходом в Прятыяхару.  
Душевные практики по пути на озеро Духов
- Два пути к одной цели. "Йога Семи Озер" -  
совместный семинар по йоге и тайцзы





Алтай.  
Вершина Ак-Оюк.  
ОМ ГАНЕША НАМАХ !

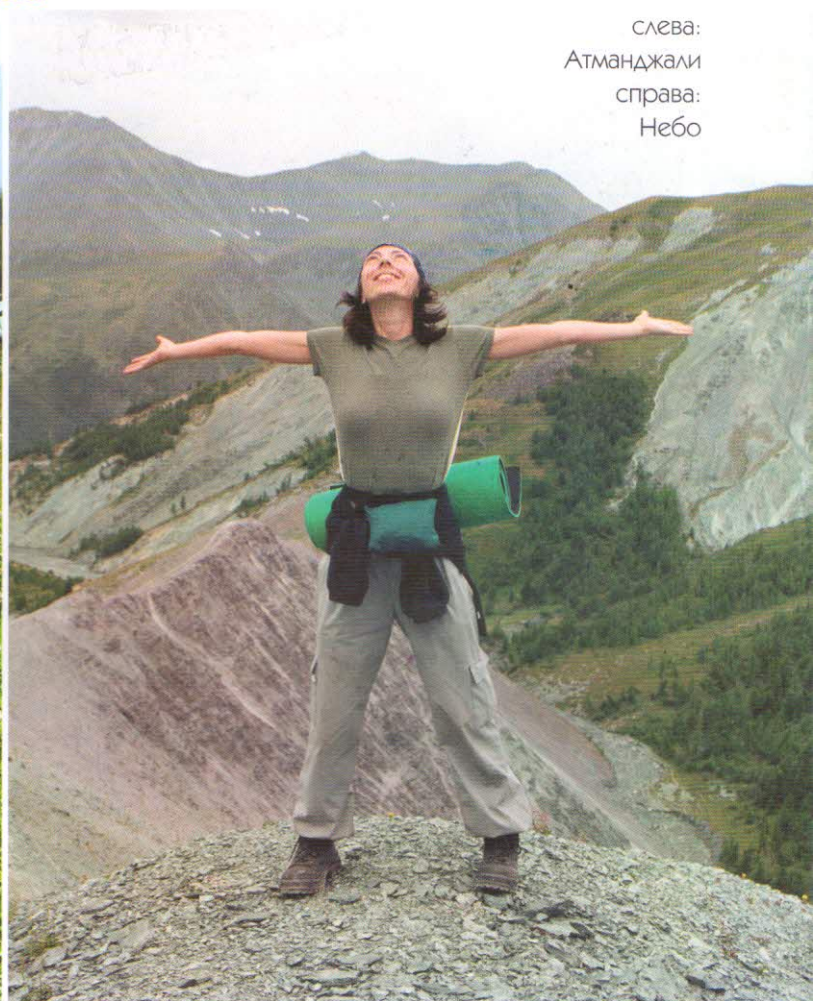


слева:  
Озеро Аккем. Вдох  
справа:  
Маюрасана  
внизу:  
Пранаяма на высоте 2900м.

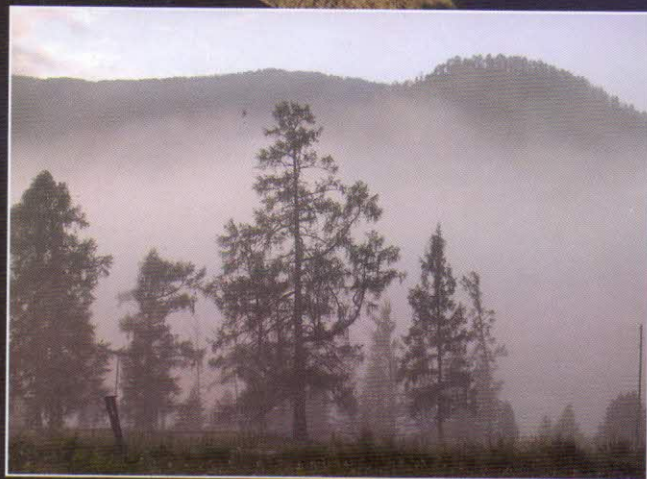




слева:  
Атманджали  
справа:  
Небо



Группа маршрута "Йога Семи Озер".  
Долина реки Ярлу,  
радиальный выход



сверху вниз:  
 В Потоке Странствий  
 Семинар "Йога Семи Озер", оз. Аккем, г. Белуха  
 В Тюнгуре утром

В переводе с монгольского Алтай - Золотые горы. По верованиям буддистов - пуп земли, у христиан-староверов - Беловодье. После путешествия по этой горной стране не видишь никакого смысла ее покидать. Даже за пределами белоснежных сказочных вершин, в гулце городских волнений голос сердца не позволяет забыть эти места. Места, пропитанные силой! Каждый ищущий открывает здесь то, что давно искал, возможно, даже не подозревая об этом. Он открывает себя. Не важно, в какой форме это происходит, но каким-то странным образом эта страна позволяет прикоснуться к тому, что обычно выскальзывает от нас в обыденной жизни даже в процессе "крутых духовных практик".

Слияние тонкого и плотного происходит здесь незаметно, без грубых скачков, как в случае встречи интересных людей или другой силы, которая потребует мгновенного изменения всей вашей жизни, как уже случалось не раз с людьми, решившими "провести активный отдых на Алтае". Странствия на Восток, что они могут дать человеку, имеющему сердце? Может быть новые страницы тишины ● ●



# Путь Чаю.

## Синтез искусств и культурных традиций

●● Наталья Белова

*Эта статья человека, благодаря которому в конце 90-х в Питере появились занятия по йоге на которых улыбались и учились чувствовать себя свободными (от названий асан, строгой геометризации форм, от разотождествления с чем-либо, особенно окружающими). Да, занимающиеся, в большинстве своем, не стали*

*крутыми йога-тичерами, не потому, что преподаватели не могли похвастаться владением акробатическими сюжетами или знанием секретов их выполнения, а, благодаря таким людям как автор, могли вовремя от них воздержаться. Для того, чтобы в любой момент жизни "нашлось немного места для сердца".*

В Японии существует совершенно особый вид чайного действия называемый «тя-но-ю». В таком действе заваривается порошковый зеленый чай, издавна использовавшийся в медитативной практике монастырей Дзэн (Чань) в Китае, Корее и Японии. Искусство заваривания такого чая, создания и проведения «чайной встречи» постепенно оформилось в самостоятельную практику, «Путь» и приобрело особое значение в культуре Японии.

Путь Чаю - это Путь воина и Путь мага, Путь ремесленника и Путь исследователя. Священнослужители, горожане, воины, монахи и правители создавали, развивали и практиковали искусство чая в целях самопознания и самосовершенствования. И сейчас чайное действие соединяет людей в совместном творчестве, учит наполнять многообразием переживаний каждый прожитый миг. Путь чая воплощает идеи чистоты и гармонии, связи человека с природой, миром, вселенной.

Существует мнение, что японское чайное действие – это или чрезвычайно сложная эстетизированная церемония или процесс глубокой дзэнской медитации... Действительно, в чайном действе есть все – и элемент ритуала, и элемент



игры, и элемент светского искусства и элемент социального церемониала. Особенность японской культуры в том и состоит, что в ней присутствует глубокий синтез искусств, изначальный синкретизм сознания. Искусство заваривания чая - это и сакральное действие, и воинский подвиг, и медитация, и изысканный способ общения, и (научное) исследование, и прагматический целенаправленный труд. Именно Путь Чаю наиболее полно включает в себя различные стороны японской культуры. Так в одной маленькой чайной комнате объединяются и разные виды искусства: архитектура, каллиграфия, живопись, керамика, составление цветочных и ароматических композиций и многое другое.

Нередко иностранцы (востоковеды, студенты) начинают практиковать Путь Чаю, именно для того, чтобы погрузившись в процесс, в действие лучше узнавать и чувствовать культуру, искусство, язык этой страны. Японскую культуру мало понимать головой, ее надо изучать через практику - будь то боевые искусства или искусство заваривания чая. Такая практика направлена на изучение мира внешнего и внутреннего, внимание ко времени, к пространству, изучение себя.

Часто интерес к чайному действию появляется в результате увлечения воинскими искусствами, как желание более полно раскрыть мир ощущений воина, как еще один способ восприятия мира. Возникновение и развитие японских чайных традиций нередко связывают именно с воинским сословием.

Действительно, чай развивался в «эпоху самурайства». А самый творческий период в его развитии связан с периодом столетия феодальных войн, продолжавшимся вплоть до начала 17 века. Времена «брани царств» были суровыми и кровавыми. И, как это часто бывает, самые трагические для страны эпохи одновременно бывают самыми продуктивными в культурном смысле. Японцы 16 столетия жили в период повышенной неопределенности, напряженности и неблагополучия. Мир существовал как цепь зыбких снов, которые тают в одно мгновение. Было необходимо что-то противопоставить, зацепиться за что-нибудь неподвижное в бесконечно текучем ненадежном мире. В это время и приобретает особую ценность понятие неподвижности сознания (неподвижности ума) – важный элемент и в воинских искусствах, и в дзэнской медитации.

С самого начала чай был тесно связан с учением Дзэн – «религией самураев». Задолго до возникновения аристократических чайных игр чай использовали в монастырях как тонизирующий напиток во время медитаций. Чай способствовал не просто успокоению, но и собранности, сосредоточенности духа. Многие чайные истории напоминают притчи Дзэн. Одно из

самых известных изречений гласит: «У чая и у дзэн – один вкус».

Однако до того как сложилось классическое чайное действо существовало множество «чайных экспериментов». При этом в храмовой среде чайная традиция развивалась сама по себе, в светской – сама по себе. Практически они почти не соприкасались. Понадобилось около четырех веков, прежде чем к концу 16 века произошло слияние дзэнской культуры и светской. Более всего способствовали этому слиянию три человека – Мурато Дзюко, Такэно Дзио и Сэн но Рикю. Именно в это время произошло объединение различных элементов и в чайном действе был достигнут потрясающий синтез между различными традициями. Именно тогда, в противовес великолепию светских чаепитий, возродилась традиция смиренного, скромного, внутреннего чая, где внешне все очень просто. Где все усилия мастеров ушли внутрь. В чайное действо вернулась медитативная углубленность. «Безыскусность» стала основополагающим принципом Пути Чая. В эпоху Сэнно Рикю, а позже в эпоху Мацуо Басё, эта эстетика получила очень широкое распространение в японской культуре. Тогда окончательно сформировался культ чая как органичный сплав даосских, буддийских и



что все участники чаепития относятся к происходящему с предельным вниманием и чрезвычайной искренностью и исключают малейшее чувство пренебрежения»(1). Такой настрой позволяет испытать ощущение «бесконечно разросшегося настоящего», дает возможность полностью прожить неповторимый момент времени. «Итиго итиэ» - один из центральных принципов чайной церемонии, выраженный в дзэнской поговорке «каждый раз, когда ты видишь это, оно новое», звучит в переводе как «один раз, одна встреча». Те, кто практикуют чайную церемонию, могут видеть в ней модель всех человеческих взаимоотношений. Каждая чайная встреча представляет собой уникальный момент времени, который никогда больше не повторится. Обращайте внимание на мгновение, говорят мастера чая, поскольку оно не будет длиться вечно. Каждое чайное действие предоставляет хозяину и гостю возможность объединиться вместе в единстве момента. Посредством внимания и благодарности оба создают гармонию между собой – и, следовательно, гармонию в мире.»

Чайное действие – это медитация. Особое внимание уделяется дыханию, ощущениям тела. Идеальный чайный гость мысленно находится на месте хозяина способствуя тем самым соот-

ветствию, предугаданности вдоха и выдоха, хозяин мысленно превращается в гостей на уровне синхронизации дыхания (на почти телесном уровне). Все работает на физиологической технологии. Если все повторяется телом и мысленно правильно, то и вырабатывается тот самый идеальный ритм, в котором гости и хозяин существуют свободно, в котором нет разницы между гостями и хозяином, все становятся единым существом, единой системой.

Одна из формул традиционной практики Пути чая «итидза-конрю» означает «создание единого пространства и времени» или «совместное переживание бытия в едином времени и пространстве». Эта формула служит для обозначения особого состояния сознания, когда в чайной комнате не просто собираются вместе хозяин и гости, а происходит «создание одной компании», где все участники чаепития общаются «через сердце». Воздействие разнообразных эмоциональных элементов, (убранство комнаты, освещение, внешний вид подаваемых угощений, аромат благовоний, звуки кипящей в котле воды, вкус чая) также способствует созданию ощущения гармонии и обуславливает синхронность функционирования всех органов чувств и сознания. Осознание себя частичкой вселенной, элементом единого целого, ощуще-



ние сопричастности к созданию этого «единого» даёт человеку полнее раскрыть свои возможности.

Иногда практика пути чая кажется очень сложной и чрезмерно формализованной. Например, тщательность и иерархичность поклонов может показаться излишней для естественного выражения доброжелательности и уважения. Однако, приветствия в традиционных японских искусствах – это не только взаимные пожелания, но и сложная взаимонастройка, синхронизация сознаний.

Вообще эстетика играет гораздо меньшую роль, чем нам кажется. В чайном действе каждое движение руки, ритм вдоха и выдоха, вообще все, построено как единая технологическая система. Движения в практике чая заметно отличается от нашего обычного способа перемещения. Всегда есть две точки опоры. Всегда присутствует ощущение центра тяжести тела. Никаких таинств здесь нет – всегда самая сбалансированная позиция, всегда максимально удобно – и подвижно и надежно. Все практично!!! Все направлено на единый центр. Все внимание уделяется практике. Без названий и рассуждений. Удалось достичь одного через движения и формы – открывается новый канал, где все течет уже особым способом. И ради этого собственно все и делается, чтобы достичь состояния, в котором происходит особое сосуществование с движением всего – с движением смыслов, красок, ощущений, дыхания. Здесь уже происходит включение собственного творчества. И человек весь, целиком присутствует в этом искусстве.

Собственно именно «движение» – и есть определение данной практики. Не достижение, а состояние процесса, потока. В этом мире ничего никогда не заканчивается, все течет, хотя мы и склонны ставить некие точки отсчета. И это же движение сохраняет свободу перехода в другие состояния, постоянное исследование мира внешнего и внутреннего. Бесперывное движение – это есть неизменность, которую искали и находили японцы средневековья и осознание которой не менее необходимо в современном мире. Практичность и постоянство движений достаточны. Для обновления ощущений нет необходимости менять установленный порядок, достаточно взять другую чашку, достаточно того, что каждое мгновение неповторимо.

Японцы не придают особого значения абстрактным рассуждениям. Они не столько мыслители и философы, сколько практики – художники, ремесленники. Потому изучая что-то новое, они усваивают это на почти физиологическом уровне, познавая предмет на вкус, на цвет, на ощупь. Все начинается с теле-

сного проращивания в эту сферу, с вхождения в формы, с выработки ката. И чем выше уровень мастера, тем меньше внимание уделяется внешним приемам, тем глубже наполнение, тем больше свободы. «Когда человек достигает совершенства в каком-то мастерстве, когда он почувствует, что сквозь него начинает течь энергия, уходящая за пределы чайной комнаты или кисти и бумаги, а потом эта энергия снова возвращается к нему в преображенном виде (происходит то, что китайцы называют дао или по-японски до – путь), когда человек становится частью этого вселенского пути, вот тогда свершается то, ради чего человек всю эту технологию вызубрил. Так построено практически все в японской культуре»(2).

В заключение хотелось бы еще упомянуть о том, что часто пишут японцы на первых страницах книг о чае и что как-то сказал один мастер: «не забывайте, напиток – это только напиток» или: «чайное действо – это всего лишь вскипятить воду, заварить чай и выпить чай».

*Основные использованные материалы и рекомендуемые авторы и источники на русском языке:*

1. Сайт московского филиала школы Урасэнкэ: <http://www.chanoyu.ru>
2. В.П.Мазурик (статьи, лекции)
3. А.Н. Игнатович. Философские, исторические и эстетические аспекты синкретизма на примере чайного действа.



# ЕЩЕ РАЗ ОБ АЮРВЕДЕ ...

●● Наталья Перепёлкина - инструктор школы йоги  
"Поток Странствий". Преполагает йогу для беременных.

Практикуя йогу, мы часто задаёмся вопросом: «как гармонизировать все аспекты своей жизни?». И здесь к нам на помощь приходит ещё одна древняя индийская система - Аюрведа. Йога и Аюрведа имеют общие ведические корни и являются двумя ветвями одного дерева. Это прекрасно дополняющие друг друга системы. Аюрведа переводится с санскрита, как «наука жизни», или «искусство долголетия». Это древняя система целительства, охватывающая все стороны нашей жизни. Будь то рекомендации по питанию, режиму дня, лечению травами и минералами... по сути - йога-терапия в самом широком смысле. Вся уникальность этой системы заключается в том, что каждый конкретный человек с точки зрения Аюрведы - это уникальный феномен, тело, психика и эмоции которого построены по одному универсальному принципу взаимодействия базовых первоэлементов всего мироздания: пространства (эфир), ветра (воздух), воды, огня и земли. Комбинации этих энергий порождают различные типы конституций (ДОШИ). В Аюрведе классифицируют их так:

**Пространство+Ветер=Вата**  
**Огонь+Вода=Пита**  
**Вода+Земля=Капха**

В конституции каждого человека может преобладать одна доша, чаще две, иногда все три. Если описать их кратко, то люди ВАТА-типа имеют худощавое телосложение, низкий или высокий рост, легко теряют вес и с трудом его набирают. Они страдают от холода и ветра. Это очень активные и творческие люди, к сожалению обладающие низкой выносливостью и склонные к беспокойству и тревогам. Люди ПИТТА-типа среднего роста и телосложения. Родинки и веснушки обычное явление для этих людей. Они плохо переносят жару и яркий свет. Им нравится роль лидера, они честолюбивы и дисциплинированы, но их недостаток - это раздражительность, вспышки гнева и ревность. Людей КАПХА-типа отличает крупное телосложение и предрасположенность к полноте. Самая неблагоприятная для них погода - холодная и сырая. Они медленно усваивают информацию, но долго её помнят. Это спокойные и миролюбивые люди, а их отрицательные качества - это консерватизм, жадность и привязанность к материальному.

Определить свой Аюрведический тип довольно просто. В любой книге по Аюрведе можно найти такой тест с подробным описанием каждой конституции. Познакомившись с этой системой, Вы удивитесь её глубочайшей мудрости и универсальности. Понимание самой сути вещей заложенное в Аюрведической концепции мира делает эту систему неизменно актуальной в наши дни, обеспечивая индивидуальный подход к каждому человеку.

Рекомендации Аюрведы направлены на создание здоровья, гармонии и равновесия, как в жизни человека, так и в его взаимодействии с миром.

Сегодня во всем мире растет интерес к Аюрведе, как системе, дарующей как внутренний покой, так и молодость и красоту. Многие знаменитости являются поклонниками Аюрведы. Теперь и в России стало возможным приобрести различные БАДы (биологически активные добавки) и косметические средства, изготовленные в согласии с принципами Аюрведы. На продукции одной из Аюрведических компаний я бы хотела остановиться подробнее.

На российском рынке эта продукция вышла под маркой «HIMALINE». Она выпускается в Индии, компанией Combii Organochem Pvt. Ltd, основанной в 1978 году, доктором Анилом Ханой, учеником всемирно известного Махариш Махеш Йоджи. Продукция компании стала результатом более чем 20-ти летних исследований Аюрведических рецептов и современных технологий. Производство находится в Гималаях, откуда и берут чистейшую горную воду, используемую в формулах.

Для получения растительных экстрактов и эфирных масел компания берет сырье высшего качества со своих плантаций, где растения выращивают и собирают по всем Аюрведическим канонам.

Продукция компании получила ПЛАТИНОВУЮ ЗВЕЗДУ КАЧЕСТВА в Испании за инновацию и качество, экспортируется в США, Японию, Австралию, Норвегию и другие страны. Одна из немногих, получивших сертификат ISO 9001:2000 гарантирующий высочайшее качество продукции. Компания поставяет свою продукцию в такие 5-звездные отели (Intercontinental, Metropolitan, Hilton)

Все ингредиенты косметики 100% натуральны, не испытываются на животных и не имеют побочных эффектов.

Основная философия «ГИМАЛАЙНА» - пробудить целительные силы изнутри.

*Подробную информацию можно получить по тел. 8 (812) 982-97-86.*

# Что может быть естественнее, чем оказаться вниз головой, или Йога для антиподов...

● Наш постоянный корреспондент в Австралии  
Алёна Карпенкова

*Это - всего лишь мои личные наблюдения, не претендующие на серьезный отчет о йоге в Австралии, скорее - записки увиденного, услышанного, удивившего. Всё поначалу было в диковинку: и флора с фауной, и начинающаяся весна, и местный австралийский акцент, и - посещение тренировок по йоге в различных клубах.*

Итак, первым номером была йога под громким названием «Yogawest» в Парраматте ([www.yogawest.com.au](http://www.yogawest.com.au)). Это - ближайший к нашему дому район Сиднея. Занятия назывались аштанга-виньяса, уровень 3, то есть - максимальный. Школа располагалась в шикарном бизнес-центре и была похожа на женский клуб, в который случайно затесался робкий и нескладный юноша в очках. При встрече все бросались друг другу на шею, как в женских сериалах, словно не виделись минимум месяц. А уж при виде тренера раздались просто радостные вопли! Сомневались, что он (она) появятся? Меня, как и следовало ожидать из вышеописанного, встретили очень радушно. Со всеми познакомили, всем «показали», улыбки до ушей. Правда, с именем моим загвоздка вышла, ну не выговорить им русское «ё» - ни в какую. И стала я - Аена (куда-то и «л» потерялась).

В зале уютно, просторно, коврики, специальные пледы для шавасаны (как я потом узнала - имеющиеся здесь в каждом зале) и прочие йоговские «приспособы», типа кубов, брусков, валиков. Чтобы не дай бог практикующий не перенапрягся. Тренер - очень приятная женщина, обнимавшая всех по очереди с прохлопыванием спины (видимо, это уже было частью практики), с неожиданно русским именем Надя, но испанской фамилией Ди Лоренцо. Показав мне на плакат с последовательностью виньяс, Надя, как бы извиняясь, спросила - ничего, что она немного меняет своё занятие, то есть не всё строго по плакату? Можно представить мою реакцию. Радостно (как и все вокруг)



я закивала головой и сказала - чем больше разнообразия, тем, естественно, лучше! И мы начали. Спели «Ом», солнечные круги, треугольники, отстройка асан. Довольно грамотная и проверенная временем проработка тела сверху донизу. Удивляло отношение практикующих - народ веселился, переговаривался, охал, демонстративно падал без сил. То, что пили воду - привычно, но одна девушка отправилась к своей сумке и, усевшись рядышком, стала грызть что-то съедобное - такого я еще нигде не видела! В целом, народ не слабый физически, скорее - ленивый и расслабленный.

А вот когда дошло дело до стойки на руках - тут они меня поразили! У стены стоят все - это понятно, но часть «не очень худых» девушек спокойно делают асану и без опоры. И не считают это каким-то достижением. Может, антиподам легче стоять вниз головой, может, на этой стороне земли что-то особое с гравитацией и перевернуть себя на руки - совершенно не проблема? К слову сказать, плотно занимаясь больше пяти лет, я только сейчас подошла серьезно и дотошно к освоению этой асаны и стала наконец-то понимать, за счет чего вообще возможно равновесие. А здесь некоторые делали даже подобие медленного перекидного моста, не особо блистая при этом в более простых асанах. Позднее, посетив ряд залов, я поняла, что здесь принято практикующим с нуля давать основы стойки на руках и постоянно оттачивать эту асану, делая её естественной. Любопытно, что в клубе в Парраматте учили впрыгивать в стойку, отталкиваясь сразу двумя ногами. «И ни в коем случае не одной», - было сказано мне, когда я хотела встать на руки по привычке, отталкиваясь поочередно махом. Пришлось тренеру меня страховать и помогать - как в стойке, так и в процессе перехода в мост и обратно.

Забавно, что потом наступила их очередь изумиться при выполнении любимой мною стойки на голове. Тренер показывала вначале, а все



сидели и смотрели, как выйдя в стойку, можно еще и ногами поворачивать, а потом, если поднапрячься, то и в лотос их сложить, а уж выйти из лотоса, не выходя из стойки, и опять поскручиваться - это было просто пределом их понимания. «Как такое возможно? Какой баланс!» - звучало в зале. Далее стойка на голове была предложена к исполнению, и все разошлись по стеночке, подкладывая под головы подушечки, охая и забрасывая ноги к стене. Немного смущаясь, что осталась одна в центре зала, решила повторить увиденное и при этом такое любимое. Скажу честно, даже не ожидала того, что последовало дальше: народ прекратил свою отработку, все замерли, потом пошли овации, крики «супер!» и прочие вопли восторга, весь зал рукоплескал! Понимая, что это уже не йога, а подобие цирка, я всё же мужественно завершила начатое. Дальше прозвучали предположения, что я, наверное, русская гимнастка или какая-нибудь знаменитая спортсменка. Они очень уважают русских спортсменов, а гимнасток - особенно. В целом, занятие имело свой положительный результат - правильная отстройка асан никогда не бывает лишней, да и приятно было (с подстраховкой) из стойки на руках перейти в мост, а потом вернуться обратно. Но больше я в этот клуб пока не ходила. Хотя, думаю, не расстроила ли я их, вдруг - переживают, что были со мной недостаточно ласковы и радушны.

Самадхи-йога ([www.samadhibliss.com](http://www.samadhibliss.com)). Чудесная реклама, привлекательный сайт. Помещение с огромнейшим потолком - как в соборе, всюду горят свечи, благовония, цветы, скульптура Ганеши и разные «красивости». Чувствуешь себя, как в храме. Поётся в нем - великолепно, звук уносится под купол и в то же время стоит в воздухе. Спев несколько мантр и «Ом» мы приступили к занятиям. Тренер - молоденькая девушка с идеально поставленной дикцией - ходила с листочками бумаги и говорила, что мы должны делать. Йога здесь практически во всех клубах делится по разновидностям. На этот раз была Jivamukti-Yoga для опытных практикующих. Начинали традиционно - с солнечных кругов. Далее - знакомые вещи, без особой концентрации на силовых асанах, всё было плавно-расслабленным. Инструктор периодически что-то тоже делала, порой корректировала, переключала музыкальные диски, декламировала сутры Патанджали, заповеди ямы-ниямы - что послушать лишний раз тоже весьма полезно. В середине занятия у нас была шавасана, в которой мы лежали и слушали. Наверное, для людей, уставших после работы, - это чудесное место для расслабления и снятия стресса. Видимо, просто мне хотелось другого. А продумано здесь все довольно грамотно: проводятся консультации по Аюрведе, ароматерапии, представлены различные виды массажа, включая особый массаж ног, специальная

программа ухода за лицом. Есть и небольшое «правильное» кафе с разными чаями, магазин по продаже натуральных масел, добавок, книг и чудесных разноцветных ковриков с чехлами. Так устроены почти любые более-менее крупные клубы.

Вообще, в австралийских клубах йога существует самая разнообразная и занятия делятся по стилям. Кроме хатха-йоги отдельно выделяются кундалини-йога, аштанга-йога, йогамайсорский стиль (начинают обычно в 6 утра!), Detox-йога, Dru-йога (медитация в движении, направленная на раскрытие анахаты), карма-йога. Пранаяма и медитация также часто выделяются в отдельные занятия, не являясь, что мне более привычно, плавно-вытекающим продолжением основной практики. Имеются группы Chanting-йоги - где поются мантры и куда желающих приглашают даже с собственными музыкальными инструментами. Возможно, что-то упустила в перечислении, вариантов довольно много. Приятно, что практически во всех более-менее крупных клубах есть йога для беременных и, соответственно, восстановительные послеродовые программы. А также полезные группы для молодых мам с новорожденными детьми, где, согласно рекламе, мамы сами занимаются со своими детьми под руководством тренера и после занятий остаются на чаепитие. Семинары проводятся довольно часто и также делятся на тематические: семинары по медитации, релаксации, пранаяме (часто это выезды в горы продышаться). Любопытно, что бывают также и кулинарные семинары, где обучают индийской или аюрведической кухне.

Из интересных вариантов йоги посетила Ки-йогу ([www.qiyoga.net](http://www.qiyoga.net)). Название связано с жизненной энергией Ки, а основой этого направления является японский точечный массаж шиatsu. Половина занятия была направлена на активизацию определённых зон (точек) для повышения общего тонуса организма. Это были некие комбинации асан с фиксацией и расслаблением, плюс концентрация на дыхании. Затем небольшая шавасана после которой группа делится на пары, в которых участники, слушая инструктора и глядя на него, делают пошаговый массаж друг другу. Движения и приемы были несложными и всё детально показывалось: простукивания, прохлопывания, надавливания, растирания и прочее. Остальные люди в группе были уже опытными и знающими, поэтому все получалось. Со мной в паре была индийская девушка, которая все делала чудесно и довольно эффективно.

Любопытной для меня оказалась и Dragon-йога. Она базируется на японской традиции, в которой одновременно сочетаются глубинная внутренняя сила, крепость, устойчивость и

внешняя расслабленность и релаксация. Мы делали, на первый взгляд, несложные динамические упражнения, которые, если их делать максимально правильно и полностью расслабленно, давали ощутимый результат. Также присутствовали и растяжки - плавные и глубокие. Особенно это полезно тем, кто ощущает в теле участки зажатости, в которых не чувствуется движение энергии или до которых просто не добраться простыми физическими упражнениями. То есть это, по сути, отстройка баланса всего тела, без особого напряжения и сильных физических нагрузок. И медитативное состояние пришло само - незамедлительно.

В этом же клубе я посетила занятие по аштанга-йоге, уровень 2 - это для опытных практикующих, которые уже прошли предварительную подготовку. Занимаются самостоятельно, а в функции тренера входит коррекция асан и соответствующие инструкции по их грамотной отстройке. К счастью, немного опешив от моей наглости, что с порога и на этот уровень, в посещении мне не отказали. И получилось очень приятное, практически индивидуальное занятие, так как кроме меня в зале было еще только 2 человека. Такая численность занимающихся была связана с тем, что тренировка проходила в субботу, а в выходные австралийцы не любят особенно напрягаться, предпочитая занятиям в зале поездки к океану, в горы или в другие живописные места. Кроме асан мы с тренером работали вместе еще над моей шеей - почему-то я её зажимаю в некоторых асанах (или слишком напрягаю). А ведь раньше я не обращала внимания на эту проблему, вот она - польза персональной коррекции. И еще, пожалуй, в чем-то даже впервые ощутила кайф от максимально правильно выполненной, отстроенной от кончиков пальцев ног до макушки, асаны самой по себе. (но это все же не была йога Айенгара) Раньше меня привлекала в основном динамика, как впрочем и сейчас, но в данном случае я была удивлена, прочувствовав полученный эффект.

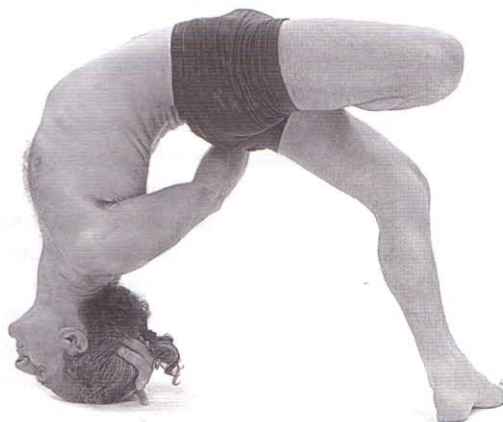
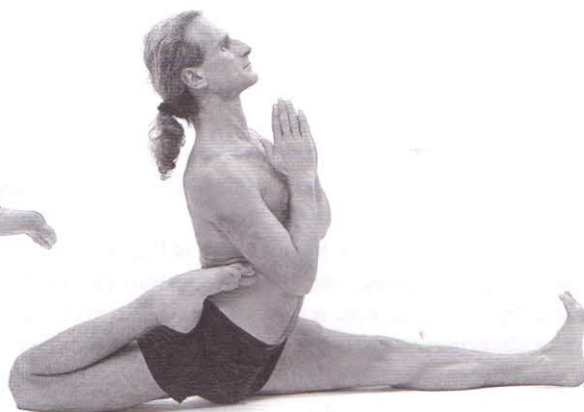
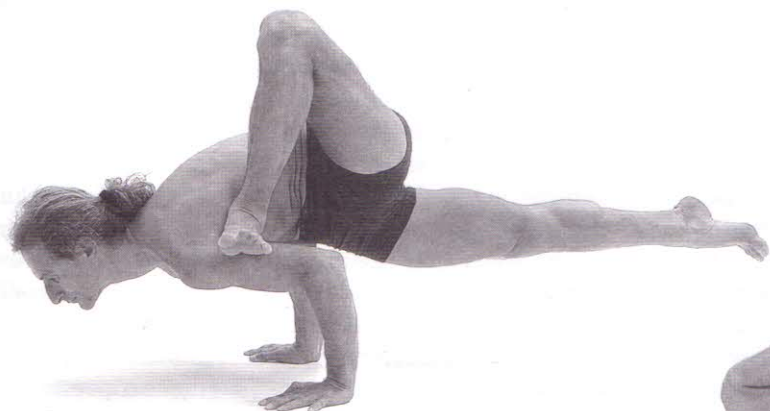
И всё же не хватало определённого драйва! Помог Шандор, точнее, его сайт, где была ссылка на сиднейскую школу «Синержи-йога» ([www.yogasynergy.com](http://www.yogasynergy.com)). Попав с порога прямо в огромный зал, в котором стояла только пара скамеечек у стенки, на которых практикующие йоги оставляют свои вещи (и никаких шикарных зеркальных холлов с цветами и свечами, раздевалок с душем и пр.), я сразу почувствовала, вот оно – настоящее! Затем все же решила поинтересоваться: «Где же тут переодеваются?» «А в туалете, - последовал ответ, - или на этих скамеечках в зале». Все сходилось - всё по-йоговски, ничего лишнего. И народу в зале - немаленько! Ведёт занятия Саймон Борг-Оливер, ученик Шандора и не только Шандора. На сайте о

нем написано довольно много, скажу лишь, что с дыхательной практикой Саймон познакомился еще в 8 лет, затем, в 17 лет, тибетский лама познакомил его с философией йоги. После учебы у различных мастеров и посещения Индии, Саймон в 1985 году встретил Шандора Ремете, который явился его настоящим вдохновителем и наставником. Обучение и совместная практика продолжались более 10 лет и Саймон, который обучался после этого у различных индийских мастеров (включая семью Айенгара), пишет, что до сих пор ощущает вдохновение, исходящее от Шандора. При личном знакомстве, а оно было искренне теплым, я, конечно, поинтересовалась, слышал ли он что-нибудь о йоге в России? Конечно, всплыла фамилия Сидерского. Саймону, как я поняла, довелось встретиться с ним и он очень восторженно отзывался об Андрее, называя его великим гранд-мастером. Свою практику Саймон характеризует как синтез аштанга-виньясы с йогой Аенгара и тибетской йогой. Это направление называется flow-style, то есть йога «в потоке», и – динамической медитацией. Занятия разделены по уровням, проводятся курсами. И присутствует понятие «Open-class», который посещают все желающие, независимо от уровня. Здесь проводится отстройка и коррекция асан - от базовых до сложных, естественно, каждый останавливается на своем этапе. Чтобы охватить вниманием всех, на этом занятии Саймон работает с ассистентом, который помогает каждому прочувствовать свой предел. Первый раз я пришла на это занятие и сразу же осталась на второе - это был Advanced Course, который, к счастью, был недавно набран, и местечко нашлось. Меня заботливо поставили в самый центр, так как на занятиях этого курса большую его часть Саймон вообще не говорит, а только определённым и очень отчетливым цоканьем языка сигнализирует о переходе из одной асаны в другую. У него очень любопытная разминка: это похоже на некий ритуальный танец, симбиоз йоги, цигуна, и, видимо, - личного творчества. Она построена на максимальном использовании баланса в динамике, я даже не понимала, поначалу, как можно так долго балансировать на одной ноге, то наклоняясь, захватывая её и скручиваясь с разных сторон, то поднимаясь, складывая вторую в лотос и выходя, допустим, на руки. Вообще, баланс - это, конечно, его «конёк». Даже если мы уже сидим и складываем ноги в лотос для дальнейшей проработки, Саймон умудряется проделывать это исключительно выпрыгивая сначала на руки и там быстренько заплетаясь. Видимо, иначе ему просто неудобно. А перед занятием кроме «Ом» мы поем еще мантру на санскрите (она есть на сайте в мр3-версии, там же есть и перевод на английский), что хорошо способствует появлению состояния отрешенности и настраивает на практику. Еще любопытная деталь: примерно в середине занятия мы переходим к стойке на голове, причем Саймон

делает это из «павлина» (такого варианта я еще не встречала!), и тут начинается медитативная часть. Мы стоим довольно долго, а он в это время что-то «наговаривает». Мне, с моим далеко не продвинутым английским, стоя вверх ногами и отчасти зажав уши, разобрать не просто, но как отчасти понимаю, речь идёт о расслаблении и определённых настройках. И когда уже чувствуешь, что возможность стоять на исходе, начинается динамическая часть, в которой мы проделываем разнообразные вариации ногами, корпусом, включаем руки, опуская поочередно ноги и дотягиваясь руками до пяток, затем - снова поднимая их. В общем, коврик и голова потом просто мокрые. Неожиданно для себя, хоть физическая форма, конечно, не является самоцелью, но всё же - неотъемлемой частью практики, освоила вертикальную стойку с ногой за головой, видимо, натренировавшись как следует в балансе. И удалась кукут-асана - верхний петух, при переходе из стойки на голове с лотосом в этот вариант, близкий к бакасане. Весьма непросто делать наули-крию, вытянув одну ногу вверх, прижавшись головой и всем корпусом, еще с каким-нибудь скрученным захватом, к другой, прямостоящей ноге. На прошлом занятии при дыхании использовали мудру, являющуюся

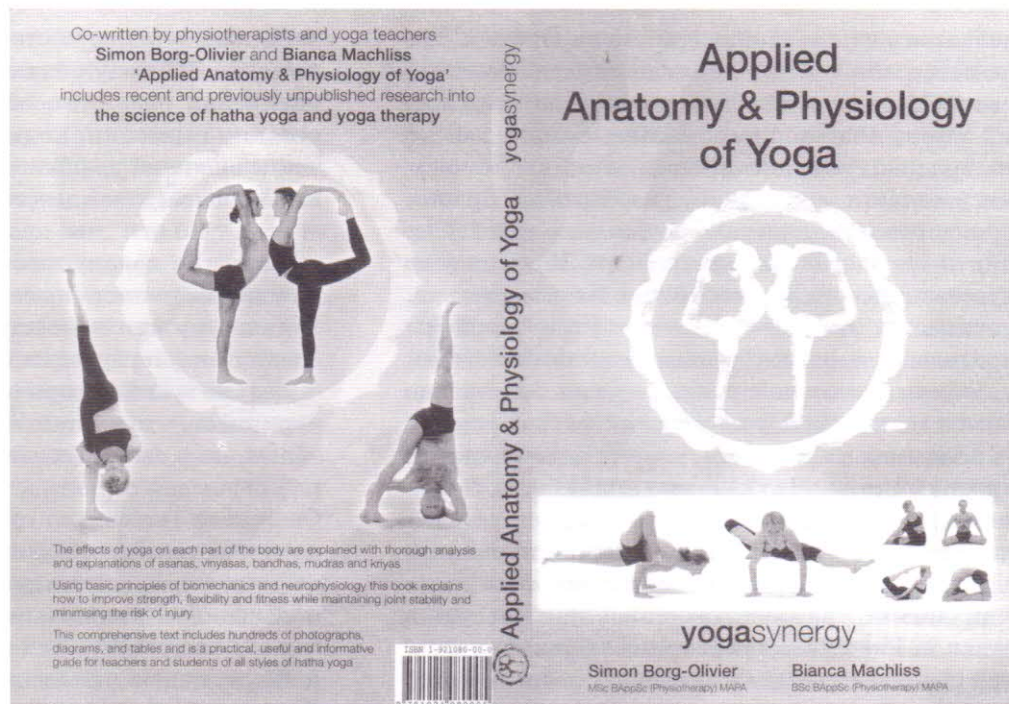
«сердечной» и способствующую раскрытию анатхаты, её Саймону показал Шандор. Возникшие ощущения очень способствовали усилению состояния гармонии, появлению как внутренней, так и внешней улыбки и состоянию особой безмятежности, как в детстве.

Жаль, по совокупности различных причин, не удалось попасть на семинар к Шандору, проходившему в этом же клубе. Саймон сказал, что среди присутствующих был даже один русский - увы, не густо! Говоря о Шандоре, Саймон подчеркивает, что считает его не только вдохновителем, но и своим большим другом: «У Шандора - огромная страсть к жизни и пытливый ум. Он всегда тщательно продумывает свои шаги, но в нем также присутствует смелость менять то, что является отжившим и не приносящим пользы. Его приезды в течении последних 8 лет в «Синержи», с тех пор как он передал мне и Бианке свою прежнюю школу в Сиднее (Natha-Yoga Shala в 1997 г.), доставляют большое удовольствие. И это большая честь для меня - практиковать вместе с Шандором один или два раза в год, когда он находится в Сиднее. В течении многих лет я следовал за ним и с тех пор я многому научился».



Интересная деталь, вместо часто встречающегося и ставшего практически традиционным комплекса «Сурья Намаскар» Саймон использует не встречавшийся прежде мне - «Падма Намаскар», что в переводе обозначает (как я поняла) – приветствие Лотосу, т.к. Падма – Лотос. Это красивые насыщенные пассы руками, подключающие затем ноги и весь корпус, переходящие в динамические балансовые асаны всего тела.

Сейчас у Саймона и Бианки (его коллеги и друга, также преподающей йогу) вышла объемная иллюстрированная книга «Прикладная анатомия и философия йоги», которую можно заказать и в других странах. Этот большой и объемный труд на 440 страницах, включающий в себя сотни фотографий, рисунков, последовательностей и, как пишет Саймон «являющаяся действительно полезным и информационным гидом-проводником для учителей и практикующих все стили Хатха Йоги». Особое место в этой книге отводится йога-терапии на основании длительного опыта практики йоги и имеющимся у Саймона и Бианки опыта врачей-физиотерапевтов. Книга действительно очень полезная, т.к. в ней кроме общего пласта знаний содержатся разделы, указывающие и объясняющие эффект от практики йоги в каждой части тела (включая детальные рисунки мышц, костного каркаса) и все это рассматривается на примере асан, виньяс, банх, мудр и крий. Получается чрезвычайно полезный справочник по йоге на все случаи, особенно, при возникающих травмах, растяжениях и вывихах в процессе практики. Кстати, в вышедшем последнем номере журнала «Australian Yoga Life» – большая статья Саймона о йога-терапии при проблемах с коленями, включающая в себя ряд советов, специальных асан, фото и грамотный анализ травм с точки зрения медицины, включая детальный мышечный «разбор». Еще, что очень полезно, подобраны специальные комплексы (с фото всех последовательностей) для улучшения работы различных систем организма: эндокриной, иммунной, репродуктивной... и специальный комплекс для беременных. И много-много всего интересного... Презентация этой книги проходила в чудесном огромном книжном магазине именуемом «Adyar» заяв-



● Готовится к переводу на русский язык

ленным как крупнейший в Австралии магазин метафизической и альтернативной книги ([www.adyar.com.au](http://www.adyar.com.au)). Все было продумано и рассказ о Саймона о своей практике, и его небольшое «выступление» с демонстрацией сложных асан и виньяс и комментариями к ним, ответы на вопросы (приятно, что вопросы задавали и совсем маленькие интересующиеся дети), и конечно же – чаепитие с традиционными индийскими сладостями.. К слову сказать – этой книжки сейчас в магазине нет – разобрали! Посещая этот магазин есть риск незаметно выпасть из быстротекущей жизни за окном, просто потеряться часика на 3 – столько там всего интересного, что со мной и случилось при очередном визите .. Приятно, что заботливый персонал кроме низеньких скамеечек еще набросал на пол подушечек, и можно уютно устроиться, наслаждаясь и выпитывая духовную пищу...

А когда я спросила у Саймона, хотел бы он приехать с тренингом в Россию, он радостно закивал и выразил полную готовность. Сказал, что русские йоги очень сильные и упорные и для него это было бы большой радостью практиковать вместе. Думаю, это будет весьма увлекательное и познавательное мероприятие для всех неравнодушных к йоге.

А меж тем близится еще один интересный семинар по Ishta-Йоге ([www.ishtasystem.com](http://www.ishtasystem.com)). Название возникло как аббревиатура - интеграция хатха-йоги, тантры и аюрведы. Судя по сайту, Ishta также базируется на традициях Шивананды и крийя-йоги. Планирую сходить, разузнать и рассказать.

*Солнечный весенний привет всем!*

# Хатха Йога как способ самовосстановления после рождения ребенка.

●● Юлия Оя - инструктор школы йоги "Поток Странствий"

*Хочу поделиться личным опытом. У меня двое детей. Дочери 8 лет, сыну 3 года. После рождения дочери я только начала практиковать йогу. А рождение сына проходило на фоне практики йоги. Оба раза – кесарево сечение (проблемы с раскрытием шейки матки).*

К моменту зачатия сына и первые 3 месяца беременности практика йоги была очень мощной, с большими нагрузками. Я просто не знала о том, что беременна... Не было никаких признаков беременности... На 13 неделе это встало передо мной как свершившийся факт, подтвержденный медициной. Я начала понемногу снижать тренировочные нагрузки. Мой организм явно этому обрадовался и начал активно функционировать в режиме беременности. Практика продолжалась уже исключительно дома, мягко, медитативно, но регулярно.

На третий день после кесарева сечения началась работа по самовосстановлению. Лежа в постели в промежутках между сном и кормлением ребенка, я представляла как поток света со вдохом втягивается через влагалище и матку вверх по позвоночнику. Выдох в обратном направлении вниз по позвоночнику через матку и влагалище. Матка начинает сокращаться в ритме дыхания. Я экспериментировала с подобным дыханием в ходе беременности (и первой и второй) – плод реагировал очень беспокойно, ребенок буквально начинал биться в животе и я не отважилась его сильно беспокоить. Думаю, что лучше практиковать это когда малыш уже родился.

Сначала это чистая визуализация в ритме дыхания. Визуализация и концентрация, но затем приходят реальные физические ощущения. Матка у меня восстановилась на 2-3 дня быстрее, чем ожидали врачи. Не было никаких осложнений, шов после кесарева сечения аккуратный, без спаек.

Первые месяцы после родов я продолжала дышать через матку при каждой возможности. Потом по мере того, как прибывали силы, начала понемногу шевелить животом, сидя в бадхаконасане (помпа в паузе на выдохе). Начала понемногу тянуться и потягиваться. Сил не было совсем.

С пятого месяца начала практику Ока Возрождения, этот комплекс еще описан как 5 тибетских

жемчужин (описание можно приобрести в любом магазине, где есть отдел книг по саморазвитию, даже на лотках в метро). Минимальная по нагрузке последовательность очень простых упражнений, выполняемых каждый день с постепенным увеличением количества повторов каждого упражнения. На выстраивание полного цикла уходит 2 месяца. Нагрузка растет вместе с восстановлением организма. И каждый день утром прокачка живота в бабочке, к помпе прибавила наули в динамике.



С седьмого месяца к «Оку Возрождения» прибавила уже более йогические последовательности асан. Циклы кошки и собаки, наклоны и прогибы.

Самое основное – восстановить мышцы спины и привести в порядок низ живота. Во время беременности основная нагрузка ложится именно на мышцы спины. Последние 4 месяца беременности женщина носит бремя в животе. Представьте себе не снимаемый рюкзак на животе. И, к тому же, вес этого рюкзака с каждым днем неумолимо растет и доходит до 10 – 15 кг (вместе с плацентой, водами и ребенком). После родов, где-то на пятый день мышцы верхней части спины болят непередаваемо. Это чисто мышечная боль после длительной нагрузки.

Я начала увеличивать тренировочные нагрузки, когда почувствовала, что ребенок переходит с грудного вскармливания на автономное. Это был уже 8 месяц после родов. Малыш сосал грудь 9 месяцев. После того, как он перешел на коровье молоко и каши, я уже смело добавила к ежедневной прокачке живота помпой и наули Уддияну бандху.

Через 10 месяцев после родов пошла на групповые занятия. Сил было по-прежнему мало, но гибкость восстановилась очень быстро. Тело стремительно возвращалось к своим прежним характеристикам.

Через год и 9 месяцев после рождения сына я начала вести занятия по йоге.

Сейчас моему сыну 3 года, но процесс самовосстановления еще не завершен. На тот уровень силовой выносливости, который был у меня до второй беременности, я пока еще не вышла.

Работа продолжается.

# Концепция тренинга в Калининградском институте йоги

● ● Полтавцев Игорь Николаевич, ректор института, преподает йогу более сорока лет

## Йога или ЙОГА-тренинг?

Часто спрашивают, где расположен наш институт. При этом часто мысленно рисуют картинку большого здания с колоннами, залами, аудиториями, с чинно восседающими в позе лотоса профессорами в чалмах. И тогда приходится разочаровывать, говоря, что институт, это, прежде всего, методика, программы, стиль преподавания и характер занятий. Что это оздоровительная работа с новичками, и исследование слоев сознания с продвинутыми слушателями. Что это, наконец, подготовка дипломированных инструкторов по разным направлениям йоги.

А еще спрашивают, существуют ли для слушателей института какие-либо запреты на привычные радости жизни, и не противоречат ли занятия личным духовным поискам и принадлежности к какой-либо конфессии. Здесь приходится разъяснять, что наша йога – это не секта, и не религия. Что это рациональная и очень разумная система самосовершенствования и саморегуляции как на физическом, так и на психическом уровне. И что йога бывает разная. На



Востоке ей дают расширительную трактовку. По ней йога – это путь к богу через укрощение плоти (аскетизм) и самопогружение (аутогипноз и прекращение мыслительного диалога). На Западе под йогой принято понимать систему специфических гигиенических, физических, дыхательных и психологических упражнений, направленных на улучшение самочувствия, в конечном счете, на укрепление здоровья. Говорим, что в России еще не все школы йоги самоопределились по данному вопросу и поэтому и в головах, и в программах обучения часто происходит путаница. В нашем же институте с этим все в порядке и чтобы дистанцироваться от расширительной трактовки йоги свои занятия мы называем йога-тренингом.

Конечно, еще спрашивают, какую из популярных школ йоги мы представляем. И это трудный вопрос. Гораздо проще присоединиться к какой-либо традиции, чем обосновывать и отрабатывать свое собственное направление. И тогда мы говорим, что отстройка поз у нас по

Состояние (уровень) здоровья	Этапы ЙОГА-тренинга	Основные действующие начала йогатренинга	Результат, как условие перехода на следующий этап
Болезнь	Йогатерапия	Индивидуальные рекомендации по диете, гигиеническим упражнениям, облегченной физкультуре йогов и дыханию, начальной релаксации	Переход хронической болезни в стадию ремиссии
Третье состояние	Начальная йога	Ощелачивающая диета, пищевые разгрузки, кратковременное голодание, регулярные очистительные процедуры (нос, желудок, кишечник), облегченные упражнения, очистительные типы дыхания, релаксация	Ощелачивание крови и появление чувства легкости в теле, разблокировка суставов, нормализация тонуса сосудов, контроль аппетита, усиление воли, преодоление лени
Практически здоров	Оздоровительная йога	Разгрузочная диетотерапия, периодические гигиенические промывки, позы до 30 сек. (перевернутые, на равновесие, гормонорегулирующие, суставные), диафрагменное дыхание, глубокая релаксация	Устранение разнообразных вегето-сосудистых и функциональных нарушений, усиление неспецифического иммунитета, повышение концентрации внимания
Фактически здоров	Классическая йога	Различные виды вегетарианства Наули и др. сложные крийи. Основные позы йоги в статическом исполнении с удержанием их от 1 до 3-5 мин. Основные пранаямы, начала медитации	Повышение физической и интеллектуальной выносливости, достижение гормонального баланса, сила духа, сила воли. Развитие творчества, интуиции
1-й уровень сверхздоровья	Спортивная хатха-йога	Силовые висы, предельные скрутки. Динамическое выполнение связок сложных поз, часто с параллельным медитативно-дыхательным тренингом, с задержками как на вдохе, так и на выдохе	Достижение высокого уровня гибкости, растяжки, выносливости, силы, координации. Постигание начал волевого управления автоматическими функциями организма

Айенгару, но позы у нас другие, доступнее. Нювичков мы вначале учим здоровому образу жизни, но не вообще, а в контексте ЙОГА-тренинга. Постепенно подтягиваем их до уровня, когда они способны адекватно воспринимать сильные физические нагрузки. Объясняем, что у каждого серьезная перспектива работы не только с телом, но и с психикой, и с сознанием.

#### ● Какую йогу выбрать?

Мне кажутся странными споры о том, какая йога правильнее и лучше. Считаю, что йогу нужно подбирать в соответствии, во-первых, со своими возможностями. И только, во-вторых, в соответствии со своими запросами и интересами. Естественно, в этом случае на первый план в качестве критерия допуска к йоге выдвигается уровень здоровья и, возможно, уровень физической подготовленности.

#### ● Здоровье, как критерий выбора направления (этапа) ЙОГА-тренинга.

В таблице указаны этапы ЙОГА-тренинга, какие трудно найти в реальной жизни. В рекламе мы встречаем объявления с совсем другими названиями школ и направлений йоги. Там не бывает начальной или спортивной йоги. И действительно, это условные, объединительные, обобщенные названия целых групп или классов школ и направлений. Возьму на себя смелость сделать примерную прикидку и распределить

наиболее популярные и известные у нас направления по обозначенным группам.

## Модель этапности йога-тренинга

Предложенную таблицу можно, конечно, критиковать. И посвященные знают, что и моторная плотность, и периодичность тренировок, являются весьма изменчивыми показателями, трудно поддающимися систематизации, они могут оказаться вообще случайными величинами. Зато непосвященные благодаря такой таблице получают возможность примерить нагрузки на себя и сделать выбор, может более правильный и осознанный, чем при полном отсутствии качественных характеристик.

Ранжирование школ по уровню нагрузок создает дополнительные возможности и для проведения разнообразных исследований и даже статистического анализа. Например, мы обобщили данные опросов и анкетирования, которые в течении ряда лет проводили на своих различных массовых мероприятиях. Вопросы звучали так:

- 1) *Какую йогу Вы бы выбрали для себя и своей семьи?*
- 2) *Какие возможности удовлетворения спроса на услуги йога-тренинга Вам известны?*

Как стало видно из опроса, лишь на спортив-

Этапы йога- тренинга	Двигательная плотность тренировок	Приблизительная периодичность и длительность тренировок	Школы и направления, представленные в России
Йога терапия	<b>Плотность минимальная.</b> Статико-ритмичные комплексы облегченных поз терапевтической йоги с задержками на длину вдоха (выдоха). Большие перерывы в физической активности для пояснений и разговоров.	2-3 раза в неделю по 1 часу	Наиболее полно направление представлено в книге Свами Шивананды  «Йогатерапия»
начальная йога	<b>Плотность средняя.</b> Преимущественно статичный вариант выполнения поз с удержанием их до 30 секунд.  2 – 3 перерыва для релаксации (5+5+10мин.)	2-3 раза в неделю по 1,5 часа	Стиль йоги под названием «Искусство жизни»  Равви Шанкара  динамические медитации по Ошо и парная йога (Частичное совпадение)
оздоровительная йога	<b>Плотность выше средней.</b> статичный вариант выполнения поз с удержанием их до 1 минуты, включение в тренировочный комплекс сложных асан. Парные растяжки и динамические упражнения на разработку суставов. 2 – 3 перерыва для релаксации (5 + 5 + 10мин.)	3-4 раза в неделю по 1,5-2 часа	Йога Свами Сатьянанды Сарасвати (Бихарская школа йоги, Мунгер, Индия)  Йога школы Свами Шивананды (Рипшикеш, Индия)  Трай-йога Кали Рэй (США, Калифорния)
классическая йога	<b>Плотность высокая.</b> статичный вариант выполнения поз с удержанием их от 1 до 5 минут в зависимости от уровня подготовленности ученика	До 6 раз в неделю по 2 часа	Йога школы Б.К.С. Айенгара (Пуна, Индия)  В России это Центры Аштанга йоги.
спортивная йога	<b>Плотность очень высокая.</b> Быстрая (до 1 минуты) сменяемость с многократными повторами сложных асан, требующих высокого уровня силы, выносливости, гибкости, координации и растяжки	Ежедневно по 2 – 3 часа и более	Аштанга Виньяса Йога - традиция Шри Т. Кришнамачарья - Паттабхи Джойса (Майсор, Южная Индия). Школа Андрея Сидерского (Киев). Школа Андрея Лаппы (Киев) Черниговская школа интегрального тренинга

ную йогу спрос сегодня может быть полностью удовлетворен. По остальным видам наблюдается значительное превышение спроса над предложением. Особенно отстает от спроса развитие сферы йогатерапии. Так же велик разрыв в случаях с беби-йогой (занятия с детьми от 0 до 3-х лет) и детской йогой (от 3-х до 12 лет). Лишь наполовину удовлетворен спрос на оздоровительную йогу.

● **Почему нет массовости.**

Подобное положение связано, по нашему мнению, с отсутствием школ по подготовке преподавателей йоги, вернее, с нерациональной структурой уже имеющихся школ. сегодня для России характерен крен в сторону спортивной йоги, можно даже сказать, что элитарно-спортивная йога в фитнес-центрах противопоставлена йоге для народа. В Европе и Америке уровень предлагаемых услуг плотно следует за спросом и малейший разрыв быстро устраняется.

● **У нас дефицит инструкторов детской и оздоровительной йоги, полагаю, обусловлен следующими причинами:**

Отсутствие национальной ассоциации преподавателей йоги, которая могла бы курировать подготовку кадров инструкторов в стране

Неразвитость в целом системы оздоровительных услуг и слабые традиции в этой области (советская система была больше ориентирована на спортивную подготовку, а не на оздоровительную работу)

Унаследованное от советского периода антагонистическое отношение к йоге (особенно детской) со стороны многих чиновников, занятых в надстроечных структурах систем образования, здравоохранения и спорта.

Недоброжелательная позиция церкви, которая не видит различия между йога-тренингом, как путем к здоровью, и йогой в расширительной трактовке, как путем к богу.

Доминированием в обществе наивных представлений, будто эффективность занятий йогой определяется сложностью выполняемых поз.

Давно назрело время поставить подготовку специалистов йогатренинга на поток. Преподаватели физкультуры в школах и детских садах

должны владеть методикой йога-тренинга, иметь часы и программы для проведения уроков оздоровительной йоги.

Институты физкультуры и факультеты физподготовки университетов и пединститутов вправе включать в программу обучения студентов предмет йога-тренинга. Но прежде им самим нужны квалифицированные кадры преподавателей. Готовить их можно было бы централизованно на курсах специализации в одном из авторитетных Вузов России, Украины или Белоруссии. Правда, на первых порах неизбежны трудности, связанные с изданием учебника, утверждением школьных программ и т.п. Но и в коммерческом, и в нравственно-этическом отношении такой шаг мог бы быть вполне оправдан. Ведь речь, в конечном счете, идет о повышении культуры здоровья населения и, более того, фактически о выживании славянской нации, будущее которой сегодня в наших детях.

Опыт преподавания оздоровительной и развивающей йоги в школах и детских садах Калининграда показал, что детская йога может стать эффективным ответом на вызов времени, связанный с деградацией здоровья подрастающего поколения. В отличие от западного пути воспитания культуры здоровья, требующего огромных затрат на строительство спортивных залов и на их оборудование, наш ответ мог бы быть более экономичным и более эффективным. Ведь для преподавания йоги не нужно ничего, кроме квалификации учителя. Но чтобы сдвинуть дело, нужна большая государственная мудрость и немалая смелость. Есть ли это у нас? Хочется на это надеяться.

● **Проблемы подготовки инструкторов йоги.**

Калининградский Институт йоги ведет подготовку инструкторов. Правда, если говорить о внутригородских нуждах, то наш товар штучный. Чаще это работа на выездных семинарах или по очно-заочной форме обучения. Существует небольшой опыт делегирования полномочий обучения и аттестации зарекомендовавшим себя школам и маститым мастерам. Но в целом можно сказать, что массовости пока нет. Наши инструктора – это капля в море неудовлетворенного спроса. Каждый новый инструктор – это своего рода событие. Хотя нужно отметить, что в последнее время оживился интерес к получению квалификации инструктора здорового образа жизни, что равнозначно инструктору оздоровительной йоги. Эту тенденцию времени нужно отметить. Подробнее об аттестации см. на интернетовском сайте [yoga-institut.ru](http://yoga-institut.ru)



### ● Йога-тренинг для народа в Калининградском институте.

Программы обучения терапевтическому, очистительному и оздоровительному этапу йога-тренинга – это проблема. Программ обучения начальным этапам попросту нет. Последующие этапы – пожалуйста, море литературы и избыток учителей, демонстрирующих акробатику перед беспомощной публикой. Процент идущих за ними – минимален. По нашим исследованиям – это менее 10% от числа обратившихся или числа готовых заниматься началами йоги.

Более 15 лет нами было потрачено на то, чтобы дать ответ на данный вызов. Программы начального обучения – ноу-хау института йоги. В результате исследовательской работы сформировался синтез техник, методик, подходов и программ, который мы назвали «Йога-тренинг делового человека». Акцент здесь на исключительно прикладную и рациональную основу занятий, ориентированных вначале на Здоровье, затем на гармонизацию психики (энергетики), и потом на развитие недостающих качеств, иначе говоря, на решение индивидуальной кармической задачи. Сейчас в институте йога преподается, фактически, по нескольким уровням:

#### ● Терапевтическая йога.

В зависимости от состава группы занятия на этом уровне длятся от трех до восьми месяцев. Методика тренировок предусматривает плавное повышение физических нагрузок. Постепенность – здесь главный признак мастерства инструктора. Если уж приняли в группу йога-тренинга, то стремимся никого не отсеивать, каждого подтянуть до состояния, чтобы он не выпадал из потока общего тренировочного процесса. В институте отработаны специальные терапевтические серии из упражнений, облегченных пранаям и коррекционных медитативных техник. Большая роль на этом этапе отводится семинарам за городом, где с применением мягкой сауны, реально осваиваются технологии чисток и принципы здорового образа жизни. В небольшой группе до 10 человек доходим до каждого. Взять, к примеру, промывание носа! Прежде, знакомство с этой техникой проходило на общих занятиях. Были рассказ о ценности процедуры, демонстрация, акцент на тонкостях, предупреждения о возможных ошибках и негативах. Казалось бы, все правильно, обучение построено методически грамотно. Но опыт показал, что только 2-3 человека из сорока реально пытаются провести этот эксперимент на себе. Остальные считают, что процедура для них недоступна, либо откладывают до лучших времен. Совсем другое дело на семинаре. Пока народ в парилке восхищенно пережевывает подробности показанной перед этим demonstra-

ции, инструктор, поочередно, с каждым в отдельности, осваивает технику в процедурном помещении. Результат – сто процентное усвоение. В дальнейшем не все, но подавляющая часть, практикуют эту технику. И, конечно, получают реальные сдвиги в состоянии. Это и снижение патологической зависимости от пищевого наслаждения, и стимулирование иммунной системы, и подготовка слизистой носоглотки к последующему освоению пранаям, и прямое воздействие на шестой энергоцентр «Аджну» с развитием способности к образному видению, как условию успеха в последующих медитативных практиках.

Как уже говорилось, на этих семинарах рассматривается не только теория йогатерапии, но проводится и практическое освоение очистительных техник крийя-йоги. То есть, охвачены все элементы йогатерапии, указанные Свами Шиванандой, причем, с попыткой дать современное научное обоснование древним истинам.

Мягкое нарастание нагрузок, системный подход, широкий охват рассматриваемых на занятиях вопросов и большое внимание к теоретическому обоснованию йогатренинга делают наши занятия привлекательными для людей зрелого возраста. Это значительная по численности группа населения, для которой иначе путь в йогу, практически, закрыт, поскольку занятия в молодежных центрах спортивной йоги не для них. В группах новичков таких большинство. И это благодарная публика. Они мотивированы на оздоровление и упорно работают над собой. Их успехи на пути к конечным целям йогатренинга, порой, даже выше, чем у молодежи.

## Схема семинаров терапевтического этапа

### ● Начальная йога.

Предназначена для относительно здоровых. Для них терапевтическая йога малоэффективна, да и не нужна. Таких слушателей мы вливаем в действующие группы с невысокой моторной плотностью тренировок, естественно, после небольшого предварительного инструктажа. Правда, какое-то время они нуждаются в повышенном внимании инструктора. И такое внимание они получают. К ним чаще подходят, поправляют, периодически оставляют после тренировок для коротких бесед. Что же касается принципов и техник очистительной крийя-йоги, то они осваиваются в сборных семинарских группах с выбором темы по желанию.

● **Оздоровительная йога.**

На этом уровне йогатренинга обучение ведется по следующим программам:

- революционная программа полного очищения
- личная программа здоровья
- энергетика йоги.

Каждая программа рассчитана на 2 месяца. Результатом занятий является выявление и устранение кармических и приобретенных причин болезней, достижение более высокого уровня здоровья, исследования себя, расширение сознания, осознание своего места в мире.

Дополнительно предлагаем семинарские занятия со следующими образными названиями: **суставной, капиллярный, огненный, микро-макроэлементный, восковой, витаминный, аюрведический** (4 семинара), **дыхательный** (5 семинаров). Семинары на этом этапе очень насыщенные, сложные, предполагают интенсивную работу не только с физическим, но и с тонким телом. Объем данной статьи не позволяет раскрыть их содержание подробнее.

● **Продвинутый уровень йогатренинга**

Предполагает занятия по системе, которая постепенно у нас сложилась за годы общения с успешными учениками. По своей интенсивнос-

ти наши тренировки соответствуют классической йоге, но отличаются содержанием. Здесь присутствует и статика, и динамика, и мудры, и замки, и медитативное энергетическое дыхание в позах. Концовка занятий часто содержит циклы интенсивной пранаямы и практику тонкоматериальных медитаций с оперированием различными энергиями. Позы выполняются в потоке и, в случае авторского руководства занятиями, все действие происходит спонтанно. Даже темы медитаций интуитивно приходят в момент медитативного погружения группы. Среди популярных в мире систем наша вписывается в систему **КУНДАЛИНИ ЙОГИ** (автор Йоги Беджанн), но не копирует ее, поскольку формировалась автономно.

На этом уровне йога-тренинга дополнительно предлагается серия из 10 чакровых семинаров с 4-х часовым погружением в среду каждой чакры, повсеместной цветной подсветкой, соответствующим музыкальным оформлением, психологическими ролевыми играми, теорией с видеорядом компьютерной презентации. В результате прохождения серии семинаров достигается чакродиагностика и формируется индивидуальная система чакрокоррекции. Участие в семинарах предполагает наличие способности к тонкоматериальной медитации.

Название	Теоретическое содержание	Ожидаемые результаты
<b>Лимонный</b>	Кислотно-щелочной баланс (КЩР) крови. Природа соляных отложений. Методы саморегуляции диеты и практиками йоги. Лимонотерапия	Отказ от мяса животных. Самоконтроль КЩР по внешним признакам.
<b>Водный</b>	Целебные свойства структурированной воды (талая, живая серебрянная магнитная, кремниевая и др.) Информационные законы общения с водой внешней и водой внутренней (водная среда организма). Ритуалы информационного очищения жидкостей пищи.	Переход на прием структурированной воды. Повышение культуры приема пищи.
<b>Соковый</b>	Чистка и лечение живыми соками плодов, овощей, зерен и трав	Замена плотных ранних завтраков свежеприготовленными соковыми коктейлями
<b>Иммунный</b>	Органы иммунной системы Стратегия и тактика повышения иммунитета. Иммунномодуляторы.	Постоянное внимание к иммунной системе. Ее питание и усиление.
<b>Соевый</b>	Все о белках. Научные основы вегетарианства. Правда о группах крови. Технологии готовки, дегустация соевых блюд (соевый изолят, тофу, молоко, соевое зерно, окара)	Переход на более жесткий вариант вегетарианства. Погашение дефицита белка соевыми продуктами.
<b>Антипаразитарный</b>	Паразитарная теория рака и большинства хронических болезней. Паразиты в полостях, органах и в крови. Чистки	Повышение бытовой гигиенической грамотности
<b>Зерновой</b>	Все о крахмалах. Выбор – корнеплоды или зерно. Состав и лечебный потенциал различных зерен. Макробиотика	Отказ от рафинированных крахмалов (картофель, мучные изделия)
<b>Масляный</b>	Все о жирах. Роль в организме. Плюсы и минусы различных масел. Лечение маслами	Осмысленное использование жиров в питании и быту.
<b>Медовый</b>	Сахара в питании. Лечебное применение продуктов пчеловодства. Фальсификация меда. Дегустация	Отказ от сахарозы. Ограничение легкоусвояемых углеводов.
<b>Морской</b>	Все о соли, ее роль в организме. Бессолевая диета. Лечебное и магическое применение соли.	Переход на применение соли в связанном виде.
<b>Разгрузочный</b>	Кому и как можно и нужно разгружаться и голодать. Теория и практика разгрузочной терапии. Секреты и ошибки голода	Выработка индивидуальной тактики пищевых разгрузок.

● **Ну а теперь хочется подытожить мои размышления короткими тезисами и пригласить читателей журнала к их обсуждению:**

Введенный нами термин ЙОГА-тренинг может использоваться как синоним слова йога, и обозначать йогу не вообще, а в противопоставлении к расширительной ее трактовке, имеющей в виду путь к богу. Это устраняет двусмысленность и многозначность значений термина, позволяя опираться на рациональное понимание такого неоднозначного явления, как йога. Конечно, не отменяется и не отбрасывается вторая – иррациональная половина. Просто она оказывается в другом секторе, где можно ее рассматривать и исследовать отдельно от чисто прикладных задач и проблем.

Развитие йоги в России получило крен в сторону элитарности и спортивности. Реальной потребности в этом нет. Для массовости нужна другая йога, облегченная и демократичная. В некоторой степени эта задача решается Фитнес центрами, хотя оздоровительное направление йоги здесь преподается не комплексно, выдерживается исключительно физический компонент и игнорируются очистительный и философский элементы. Предлагаемая Институтом модель обучения может решить эту проблему. Также и услуги центров Аштанга йоги имеют довольно широкий охват этапов ЙОГА-тренинга и в определенной степени соотносятся с концепцией института.

Отечественная система подготовки инструкторов не должна копировать международную. Перед нами стоит другая задача – повышение культуры здоровья населения и воспитание здорового молодого поколения. И если йога впишется в эти задачи, то она может получить государственную поддержку и официальный статус учебного предмета в системе дошкольного и младшего школьного воспитания.

Учебники йога-тренинга должны содержать оценку предполагаемых нагрузок и конкретизировать базовый уровень здоровья для освоения предлагаемых авторами систем.

Существует потребность подключения педагогической науки к осмыслению и рациональной переработке древних методов психофизической саморегуляции. Назрел вопрос создания специализированных кафедр в ведущих институтах физической культуры.

● ● **Справка об авторе.**

*Полтавцев Игорь Николаевич – ректор Калининградского института йоги. Инсти-*

*тут йоги – негосударственное образовательное учреждение, имеющее государственную лицензию на обучение йоге и подготовку инструкторов. В Калининград автор переехал из Минска, где являлся основателем и первым председателем Республиканской комиссии по йоге при Госкомспорте БССР. В Ассоциации йоги СССР в качестве одного из трех вице-президентов курировал связи с наукой. Автор ряда книг и статей, в т.ч. монографии «Йога делового человека», изданной в 1991 г. тиражом 100000 экз. Имеет сорока летний опыт преподавания йоги.*

наши координаты:

[www.yoga-institut.ru](http://www.yoga-institut.ru)

[igorpol@gazinter.net](mailto:igorpol@gazinter.net)

236017 г. Калининград, тел. 0-40-12-96-11-08

# Литературное обозрение

## ●● Константин Харьковский

*Огромное количество литературы, которая заполонила полки магазинов не оставляет никаких шансов начинающему практику разобратся – что же читать, какую книгу купить как грамотное пособие по асанам, дыханию, а более опытным практикам – по высшим аспектам йоги. Поэтому мы открываем рубрику, в которой будем представлять литературные обзоры, сделанные специалистами в области йоги, аюрведы, психологии и философии. Кроме того, в разделе будут помещены обзоры, которые пригодятся начинающим путешественникам. Также комментарии и анонсы новых книг. В общем, данный раздел вполне можно будет назвать «литературным путеводителем».*

### Сердце Йоги. Т.К.В. Дешикачар.

Когда появилась эта книга, я с облегчением вздохнул: «Наконец-то можно не повторять одно и то же на каждом занятии». Все элементы йоги: асаны и пранаяма, медитация и философские аспекты даны простым языком, доступным современному человеку с западным менталитетом. Одна из немногих книг, которая необходима как для самых новичковых новичков, так и для маститых зубров от йоги. Главное достоинство – в книге дано описание принципов организации

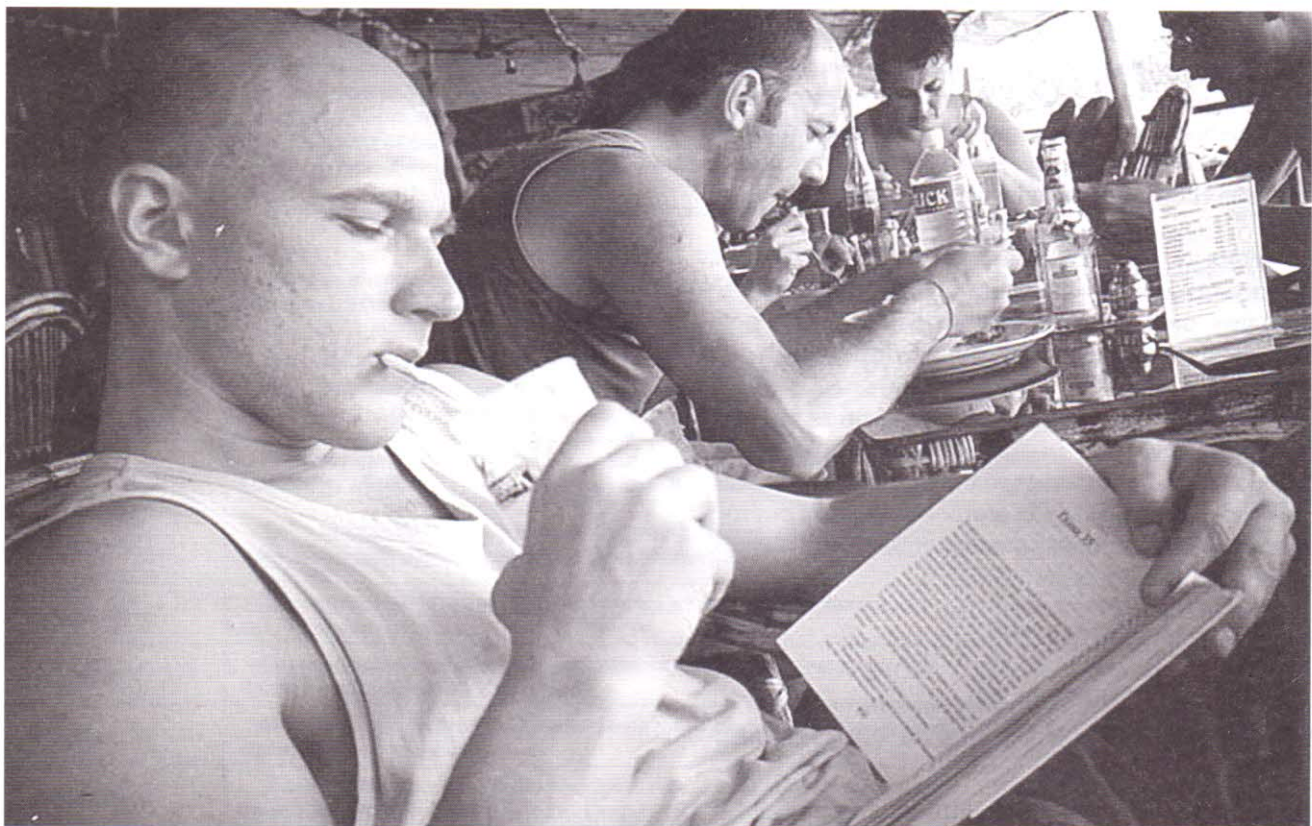
практики: движения, осознанного дыхания, компенсации поз и многих других. Безусловно, книга может служить учебником и по самостоятельному освоению йогической практики, и как дополнение к занятиям в группах. Важно то, что, используя эту книгу, можно сформировать свою индивидуальную практику, пользуясь концепцией виньяса-крама (сделать шаг в правильном направлении и правильным образом). Книга рассеивает иллюзии о разделении йоги на динамическую и статическую, которые так часто встречаются у начинающих заниматься, и не только заниматься – преподавать хатха-йогу.

В конце книги представлены 4 комплекса упражнений, с которых можно начинать свою практику, их вполне хватит на полгода-год занятий (в зависимости от начальной физподготовки).

И еще одно достоинство – книгу завершает перевод и грамотные комментарии «Йога-сутр» Патанджали – базового древнего трактата по йоге, на котором основано подавляющее большинство современных практических алгоритмов йогической практики. Специально для тех, кто не собирается ограничивать свою практику лишь терапевтическими эффектами.

### Б.К.С. Айенгар. Прояснение йоги. Йога Дипика.

Классика, мимо которой не прошел ни один более или менее серьезный практик хатха-йоги. Подробное техническое описание выполнения большинства асан, которые в принципе можно освоить в течение жизни. Если вы хоть что-то пытаетесь делать дома самостоятельно, такая



книга на полке просто необходима. Любителям фитнес-подхода можно не беспокоиться.

Кроме того, в конце книги расписан понедельный курс асан. Если практиковать в заданной последовательности, точно не ошибетесь и себе не навредите. Курс рассчитан на 300 недель. Так что вопрос «Что делать?» снимается автоматически. Точно так же как и вопрос «кто виноват в отсутствии самостоятельной практики?»

Очень важный раздел книги – йогатерапия. Описано, как избавиться от большинства болезней, известных медицине.

Двух вышеописанных книг уже достаточно, чтобы организовать личную практику в ближайшие 5-6 лет (от начала занятий), или использовать их как справочную литературу при посещении групповых занятий.

Но, рано или поздно, вы столкнетесь с техниками очищения организма, причем если не рано, то позднее сама жизнь заставит. Этот момент лучше предвосхитить, воспользовавшись великолепным трудом **Шри Йогендры «Личная гигиена йога»**. Все об очищении физического тела снаружи и внутри.

В некоторых из своих групп при изучении асан мы привязываемся к методу *аштанга-виньса-йоги (АВЙ) Шри К. Паттабхи Джойса*. Кроме того, многие преподаватели дают статико-динамические последовательности асан, так, как это они сами понимают. Полезно знать классическую последовательность наизусть, как один из методов в арсенале своей практики. Как учебное пособие по АВЙ можно использовать недавно выпущенную книгу **Джулет Пегрум**, ученицы Паттабхи Джойса **«Аштанга-йога»**. Труд замечателен своими подробными иллюстрациями и рекомендациями по освоению последовательности асан, дыхания, бандх (психоэнергетических замков). И если при прочтении книги вам удастся выбросить фразы типа «культ молодости и красоты», «любимые упражнения Мадонны и Стинга», и прочие «американизмы», то пользу, безусловно, получите.

На эту же тему – книга самого Хранителя традиции, менее иллюстрированная, но зато – первоисточник: **«Йога-мала» Шри К. Паттабхи Джойс**.

Невозможно обойти вниманием книгу автора, который сделал настолько много для развития йоги на просторах бывшего Союза, что изрядная доля (если не половина) из современных русскоязычных преподавателей йоги – это следствие его литературного творчества и йоговских семинаров.

### **«Йога восьми кругов». Андрей Сидерский.**

Несмотря на то, что автор отрицает эффективность представленных в книге методик для современных условий (с момента 1-го издания книги прошло около десяти лет), пользоваться книгой можно, но с умом.

Главное, на мой взгляд, достоинство этой книги – настолько убедительное и доступное описание технологического алгоритма интегральной практики йоги, что удержаться от занятия практически невозможно. Вся последовательность действий – от момента просыпания, через гигиенические процедуры, организацию места практики и сама последовательность движений и дыханий – все исчерпывающе, сжато, динамично. Почти ничего лишнего. В принципе, эту книгу вполне можно использовать как методическое пособие, но только в 2-х случаях:

- а) вы уже тренируетесь лет 5-7 и довольно интенсивно (то есть больше половины асан, описанных в книге Айенгара уже освоена на хорошем техническом уровне исполнения), либо такая же или даже в большем объеме – практика боевых искусств; цигун, тайцзы и пр., или серьезная спортивная подготовка в таких видах как плавание, многоборье, альпинизм или что-то подобное, на уровне не ниже кандидата в мастера спорта. Уже изучены и пройдены основные методы очищения организма – желудка, кишечника, желудочно-кишечного тракта в целом, печени и желчного пузыря, овладели на начальном уровне методиками лечебного голодания (3-5 суток самостоятельного голода);
- б) вам просто нечего терять, ну, к примеру, смертельная, неизлечимая болезнь, шансов выбраться методами официальной медицины – никаких. Вот в этом случае точно – это ваша книга. Мне лично известны несколько человек, которые вытащили себя из абсолютно безвыходных ситуаций, используя методы, описанные, в том числе в **«Йоге восьми кругов»**.

И особое внимание – на перевод **«Хатха-Йоги-Прадипки» средневекового Мастера Сватмарамы**. Этот текст является, возможно, наиболее важной частью книги, поскольку сделан не ученым-лингвистом, а практиком, великолепно владеющим предметом.

### **Йога и здоровье современного человека. С. Есудан и Э. Хейч.**

Книга о йогической философии и практике написана людьми с западным менталитетом. Это делает текст доступным для человека, приступающего к занятиям йогой и ведущего образ

жизни, близкий к так называемому «западному». Кроме того, приведены убедительные доказательства соответствия принципов йоги и плавательных техник, описана полноценная практика йогического бодибилдинга. Безусловно, после широкого внедрения этого труда в современных спортивных клубах типа фитнеса, тренажеры придется выкинуть, а клубы – закрыть за ненадобностью или полностью переоборудовать залы под занятия йогов. Менеджеры клубов! Бойтесь этой книги!

Лично для меня эта книга ценна тем, что стала первым пособием по йоге, еще в те далекие годы, когда достать можно было только перепечатки на пишущей машинке, да и то с половиной стертými буквами, которые надо было восстанавливать, обводя контуры шариковой ручкой. Поэтому об эффективности атлетических методов йоги могу судить не понаслышке. Уверен, что многие практики боевых искусств и спортсмены смогли бы извлечь из текста невероятную пользу, особенно там, где принципиальное значение имеет полная координация работы головного мозга, сильного тела и гибких суставов.

В интерпретации авторов, достижение идеального здоровья – это не цель, но первоочередная задача йоги. И только затем можно приступать к освоению метафизических аспектов учения. Трудно не согласиться.

**«Йога – молодость на всю жизнь». Йоги Гупта.**

Книга интересна тем, кто при помощи практик йоги хочет притормозить, а то и развернуть вспять процессы старения организма. Этот побочный эффект занятий йогой многим может показаться весьма и весьма интересным.

**«Йога: Традиция Единения». Андрей Лаппа.**

Очень серьезная работа. Вполне претендует на научный труд по степени детальности проработки отдельных моментов йогического тренинга. Представлен универсальный алгоритм практики. Наиболее подходит для спортсменов и практиков боевых искусств.

Для тех, кто подошел к освоению дыхательных техник (пранаямы) как отдельной, изолированной от асан практике (а это случается не ранее чем через 2 года интенсивных занятий асанами), можно порекомендовать лучший из учебников по пранаяме: **«Пранаяма. Путь к тайнам йоги.» Андрэ Ван Лисбет.** Об исключительном практическом эффекте описанных методов говорит тот факт, что многие школы подводного плавания используют эту книгу как учебное пособие. А подробное объяснение понятия «прана» сделано доступным языком, без излишней эзотеричности.

А для тех, кто интересуется именно эзотерическими и мифологическими аспектами йоги, я бы порекомендовал книгу **«Кундалини» Роберта Свободы.** Наибольшую пользу из прочтения извлекут опытные практики йоги. Они могут найти огромное количество «ключей», подсказок и намеков о «внутренней» работе в йоге.

На этом перечень книг можно было бы завершить. При создании этого обзора я пользовался принципом «минимальной информационной достаточности». Этот минимум литературы удовлетворит и новичка и опытного практика. Используя этот минимум, можно составить свой тренировочный режим и найти ответы на многие теоретические вопросы.

Остается лишь добавить, что все вышеперечисленные материалы, при всей их замечательности, несколько вторичны по отношению к нескольким фундаментальным трудам. Существует несколько текстов, дошедших до наших дней, где в виде коротких афоризмов изложена суть учения йоги. Это, во-первых, **«Йога-Сутры» Патанджали (2-й век до н.э.)**, замечательный перевод и комментарии к которым сделаны **Дешикачаром в «Сердце Йоги».** Если есть желание углубиться в изучение «Сутр...», используйте более объемную книгу **Рамамурти Мишры «Психология Йоги».** Второй базовый труд по хатха-йоге – это **«Хатха-йога-Прадипика» Сватмарамы**, перевод которого есть в **«Йоге восьми кругов»** Андрея Сидерского. А также имеет смысл обратиться к таким текстам как **Шива Самхита** и **Гхеранда Самхита.** Краткий перечень древних текстов, изучение которых является важной составляющей серьезной практики йоги, можно завершить **Бхагават-гитой.** Это авторитетнейшая книга мудрости, в которой можно найти ответы на самые сокровенные вопросы. Текст книги, один из самых древних по ведической культуре (ок. 3 тыс. лет до н.э.) сообщает конкретные методы достижения Абсолютной Истины. Книга написана в виде диалога между Арджуной, одним из сыновей императора ведической империи, и Кришной. Интересно, что их беседа состоялась в кульминационный момент перед решающей битвой, в которой Арджуна руководил войсками. Гиту составляют ответы Кришны на самые важные вопросы о смысле человеческого бытия. Считается, что изучение **Бхагаватгиты** может быть эффективным лишь в том случае, если человек задается вопросами, ответы на которые настолько важны для него, как сама жизнь или смерть, когда ложные ценности отпадают и ум устремляется к Истине с максимальной интенсивностью.

# Цена молока.

*Когда-то мы спускались в погреб,  
а теперь бежим в гастроном.*

С. Довлатов

## ●● Татьяна Лисенкова

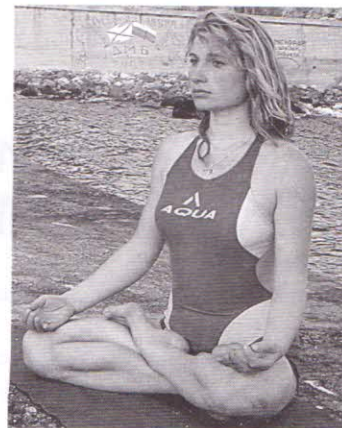
*Помните, как пахнет настоящее живое молоко? Если взять в руки жестяной, почти горячий подойник, в котором беззвучно оседает желтая пена, можно почувствовать ароматы многих трав, доброту коровы и внимательную заботу, с которой хозяйка ухаживает за своей кормилицей. Ясное дело - такого молока в магазине не купишь. Однако йогу без молока трудно. И мы покупаем недорогую белую жидкость, но что мы пьем на самом деле?*

На заводы Петербурга молоко поставляют близлежащие совхозы и животноводческие фермы, большинство которых не пасут коров, а кормят их комбикормами — это и менее хлопотно и гораздо дешевле. (Однажды моя дочь, пытаясь угостить телок, принесла на одну из таких ферм душистую зеленую охапку. «Зря стараешься» - улыбнулась ей скотница, «они у нас травы не знают»). Доят коров специальными аппаратами, чистота которых оставляет желать лучшего. Затем, уже на заводе, с молоком продельвается ряд процедур, в результате которых оно становится либо нормализованным, либо восстановленным. Процесс нормализации — это сепарация (избавление молока от сливок), а за тем пастеризация (нагревание до 90С°). Восстановление — это разбавление водой сухого молока. Все манипуляции производятся автоматической системой в закрытом лабиринте труб и гигантских агрегатов. Надо ли говорить, что в процессе молоко теряет большинство своих полезных свойств. На некоторых молокозаводах оборудование несколько устарело, и молочные продукты поступают на торговые точки уже вздувшимися. Продавцы аккуратно накалывают иголкой коробки с кефиром, фольгу на стаканах сметаны и т. д. Такие продукты как глазированные сырки, топленое масло, многие сыры, сливочные торты и кремы в основе имеют генетически модифицированную сою, из которой вырабатываются растительные жиры. С йогуртами тоже грустная история, я не понимаю, почему их принято считать полезными продуктами. Ведь если прочитать состав на упаковке — становится очевидно: польза от небольшого количества йогуртовой закваски и лактобактерий перекрывается разрушительным воздействием на организм множества красителей, загустителей, усилителей вкуса, эмульгаторов, консервантов (как они сосуществуют с живыми лактобактериями?), регуляторов кислотности, и ароматизаторов.

Когда речь идет о продукте, который со временем станет частью меня, я предпочитаю доверять не надписям на упаковке, а своему собственному

носу. Поэтому я иду на Кузнечный (Сытный, Мальцевский, Торжковский, Звездный, Андреевский) рынок, где в молочных рядах всегда стоят частники. Литр сегодняшнего молока с утренней дойки обходится не дороже 35 руб. Хотите — коровье, хотите — козье.

Там же можно купить творог, сметану, сливки, масло, сырковые и творожные массы, брынзу. И все это можно попробовать и понюхать.



Кисломолочные продукты можно готовить дома. Например лечебный «Наринэ» - эффективный при таких заболеваниях как: дисбактериоз, дисфункция кишечника, энтероколиты, кишечные инфекции, бронхиальная астма, бронхиты, пневмонии, гинекологические заболевания, тонзиллиты, маститы, пародонтоз, гнойные воспаления и многое другое. Флаконы с сухой взвесью «Наринэ» свободно продаются в аптеках. Для приготовления я беру пол литра молока, кипячу и остужаю до 40С°. Ласково с ним разговариваю, затем наливаю в ошпаренный кипятком термос, высыпаю один флакон «Наринэ», аккуратно размешиваю, закупориваю, и ставлю в теплое место на 18 часов. Когда время подходит, в термосе получается рабочая закваска. В стерилизованной закрытой посуде она хранится в холодильнике до 7 дней. Из нее и получается лечебный «Наринэ», который готовится точно так же как закваска, только на 1 литр теплого молока я добавляю 2 столовые ложки закваски. С готовым «Наринэ» можно экспериментировать, добавляя свежие ягоды, сливки, мед, нарезанные фрукты и т.п. — что хотите. Можно держать дома молочный гриб. Его можно купить по объявлению в газете «Из рук в руки». Вечером я тщательно промываю гриб теплой водой, ласково разговариваю с ним и опускаю в молоко. С утра кефир готов. На литр молока полагается столовая ложка гриба. Каждый день он пищи не требует, если времени нет, достаточно залить гриб теплой водой, и бережно промывать каждый день.

Топленое масло можно покупать «Вологодское» в пластиковых стаканах, в нем растительные жиры не содержатся, кроме того, можно самостоятельно топить купленное на рынке масло, лучше развесное, так как любое упакованное содержит большое количество консервантов. Еще топленое масло можно купить на Сенном рынке, на точке фирмы «Ади». У них так же продаются качественные соевые заменители йогурта, майонеза, творога.

# ЙОГА

## ИЛИ ЖИЗНЬ ИЛИ 10 БУДИЛЬНИКОВ

● ● Антон ЖУК

*Опытный практик йоги, размышления после семинара.*

Для каждого из нас существуют явления, которые нас раздражают. Есть «стандартные» индивидуальные формы поведения в отношении таких явлений. Например, если бесит зудящий поутру будильник, то типичной реакцией, первым, что приходит в голову, будет грохнуть его об пол. К счастью для будильника (или для Вас), ему удаётся успеть разбудить ваше сознание для того, чтоб вы вспомнили, что сами же и зарядили себе этот чёртов будильник, намереваясь с его помощью отодрать себя от постели. Но, даже если эта светлая мысль не пронзит лучом просветления мутное сознание неохотно пробуждающегося индивида, то вашу руку, занесенную для последнего решительного броска, остановит образ неизбежной покупки нового будильника, взамен вполне ещё работоспособного, но сегодня утром размоленного. И только в случае, если участие в надвигающемся дне убеждённо воспринимается вами, как фатально-бесперспективное вы-таки грохнете вашего мучителя об пол. Жизнь, по большей части, состоит из таких будильничков, которые мы же сами себе и завели. То есть не из «таких», а из типичных, казалось бы, внешних ситуаций, вызывающих в нас вроде бы объективно безальтернативные реакции. Ситуация неудобна, выводит из равновесия, обвинять в её невыносимости можно любой аксессуар внешнего пространства – дуру-секретаршу, козла-соседа, ...-гаишников, но, сколько бы вы привычно ни разносили эту корявую ситуацию на кусочки, она обязательно вернётся в вашу жизнь с ещё большей настойчивостью. Потому, что это не будильник, не ситуация, не ваша жизнь и не ваша реакция – это всё вместе Вы и есть. Будильник – это «минус» Мира на ваш «плюс» - заряжаемый зудящим сквозь всё ваше существо осознанием собственной «правоты». А Мир, со свойственной ему безграничной механической настойчивостью, выворачивает эту упёртую «правоту» налево. Этот механизм зовётся – карма – плата за увлечённость различением, шлейф из установленных себе однажды минусов и плюсов.

Но, хватит трепаться! Где же выход? Выход прост, как математика – там, где есть минус и плюс, всегда существует ноль, где добро и зло – святость, где сила и слабость – недеяние. Чем болезненнее для вас ситуация тем меньше у вас шансов разрешить её кажущимся вам правильным, привычным способом. Есть вариант – обратиться за помощью к незаинтересованной стороне, имеющей заведомо более высокий уровень осознания, и, так или иначе оплатив её «незаинтересованность», намертво впечатать в своё сознание правильную – объективно-нейтральную, нулевую – форму действий. Но такую объективно-незаинтересованную сторону найти

непросто. Да и ситуация, как правило, бывает не одна. Поэтому разумнее выработать подход к собственному поведению в любой ситуации. Научиться играть с собственной формой, смеяться над осознанием собственной правоты и наблюдать за своими эмоциями и их отражением в окружающем пространстве. Игра повышает степень свободы – будильник можно поставить на непривычное место, установить несколько другое время, заставить петь другим голосом, наконец, просто – не завести! Разумеется, заранее приняв на себя ответственность за возможные последствия. Даже в случае с будильником спектр возможных действий не исчерпывается вышеприведённым, а по жизни количество вариантов действий, в отдельной ситуации, бесконечно. Играйте, действуйте нетипичным для вас, неудобным способом. Ищите новые нестандартные движения и формы и применяйте их к внутреннему источнику напряжения. Подходя к назойливой, бесящей, выматывающей ситуации творчески, с воображением, однажды вы найдёте форму, сводящую напряжение в ноль. Более того, не существует идеальной формы, а достижимо состояние свободы и ненапряжённости в ней. Этот подход к социальной форме – способу действий в обществе – подобен стратегии движения в асане. Вы принимаете такую позицию, которая кажется вам правильной, а потом играете с ней, пытаетесь оживить эту форму, не заряжать напряжением мышцы, не участвующие в её удержании. Собрать тонус только в необходимых участках и освободить суставы, отвечающие за правильное положение тела. В чём разница между будильником и Асарна Дханурасаной? Нет её. Будильник – это способ загнать себя в социальную форму, а асана... Опасность травмы в асане, равно как и появление всякого рода «неприятностей» по жизни следует за неправильным, «надуманным» представлением о себе. Мы придумываем себя, самовыражаем это, а Мир реагирует на нас таких, какие мы есть на самом деле, круша нашу придумку. Почему сильнопьяные люди, зачастую, остаются целы в ситуациях не совместимых, казалось бы, с жизнью? Потому, что «их» там не было. Они, в решающий момент не были заинтересованы в принятии «правильной» формы. Не транслировали «себя» вовне и свободно втекли и прошли сквозь предложенную Миром форму ...и никакой кармы, никаких повреждений. Каждая жизненная ситуация – это форма, представленная внешними условиями и нашим состоянием. На их стыке находится наше представление о том и о другом, – какое оно есть, и каким должно быть. Чем мы «принципиальнее», тем жёстче протекает наше взаимодействие с Миром, тем, потенциально, травмоопаснее любая форма, предложенная нам жизнью. Если бесит неизбежность принятия вертикального положения, воплощённая в будильнике, значит, что-то мы делаем неправильно со своей социальной формой, как-то некорректно её строим. Если сбивается ритм дыхания в асане – вывод тот же. Работая со своей формой в асане или в жизненной ситуации, мы ищем уникальное для нас положение-состояние, свободное динамическое сочетание напряжения и расслабления, в котором освободимся от закрепощающих и ограничивающих представлений о себе, о Мире и о пребывании в Нём.



# ЙОГА В ПИТЕРЕ: МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

«Поток Странствий» - объединение инструкторов, йогацентров и клубов Санкт-Петербурга.

Наши тренировочные площадки представлены в большинстве районов города.

Преподавание осуществляется в стиле yogaflow, аштанга-виньяса-йога, йогатерапия, йога для беременных, женская йога. Занятия проводят высококвалифицированные преподаватели и инструкторы, прошедшие обучение у отечественных и зарубежных мастеров йоги. Регулярно проводятся тематические семинары, как в Петербурге, так и в различных уголках земного шара. Ведется подготовка инструкторов йоги по различным направлениям.

**М. Василеостровская. Васильевский остров, 10-я линия, д.47-а**

Группы для новичков, начинающих, опытных практиков. Изучение массажных техник.

**М. Приморская, ул. Наличная, д.44.**

Группы для начинающих и опытных практиков, экспериментальная группа, йога-интенсив.

**М. Гостиный двор, ул. Гагаринская, д.32**

Группы для опытных практиков и начинающих инструкторов.

**М. Новочеркасская. Йога-клуб «Чинтамани», ул. Таллиннская, д.18.**

Аштанга-виньяса-йога. Изучение и выполнение 1-й последовательности. Пранаяма, созерцательные техники.

**М. Удельная, пр. Энгельса, д.81.**

Аштанга-виньяса-йога. Группы для начинающих и опытных практиков.

**М. Чернышевская, ул. Шпалерная д. 1.**

Группы для новичков и начинающих, йогатерапия.

**М. Василеостровская, наб. Лейтенанта Шмидта, д.11.**

Группы для новичков, йогатерапия.

**М. Крестовский остров, Центр Родительской Культуры «Колыбелька», пр. Динамо, д.44.**

Йога для беременных, йога для женщин, послеродовое восстановление.

**М. Проспект просвещения. Загородный клуб Потока Странствий, Ленинградская область.**

Семинары, многодневные ритриты с полным погружением в практику. Тренинги для инструкторов йоги.

Контакты: (812) 232-30-06,  
+7(911) 740-9545.

yoga@yogaflow.ru  
www.yogaflow.ru

Иногда бывает очень полезно узнать какие-то рецепты от практиков йоги. Причем наибольший интерес вызывают именно тот их вариант, который встроен в повседневную жизнь, а не переписан из поварской книги, и применяется спорадически. В этом номере - рецепт имбирного чая от Константина Харьковского, инструктора "Потока Странствий".

## Солнце в стакане...

Хмурое питерское утро. В городе белых ночей декабрьский сумрак вызывает ностальгию, по песчаным пляжам и яркому солнцу. Но не торопитесь поддаваться настроению, и срочно бежать за билетом на самолет в южном направлении. Есть метод не хуже.

Чтобы взбодриться нам понадобятся свежий корень имбиря, несколько ломтиков лимона и немного черного молотого перца.

Имбирь, размером с ноготь большого пальца руки мелко нарезаем или натираем на терке. Бросаем в заварной чайник, термос или стакан с ситечком. Туда же опускаем 2-3 дольки лимона. Все это заливаем только что вскипевшей водой и добавляем перец на кончике ножа. Закрываем все это крышкой и на время удаляемся - умыться, почистить зубы, сделать агнисару-дхаути... На это нам понадобится минут 15-20. При этом вода немного остынет и в нее можно будет положить 2-3 чайные ложки меда. Ярко-золотистый напиток готов и его медово-пряный аромат приятно щекочет ноздри.

Выпиваем его мелкими глотками, представляя, как солнечное, золотистое сияние разливается по телу, заполняя каждую клеточку нашего существа. Все! Солнечное настроение на день нам обеспечено, даже при полном отсутствии самого светила на пасмурном питерском небосклоне.

В потоке странствий...

# ХАТХА-ЙОГА

## ЕГИПЕТ, САФАГА

31 МАРТА - 9 АПРЕЛЯ

**ТРЕНИНГ-ИНТЕНСИВ ПО ХАТХА-ЙОГЕ:** 14 ТРЕНИРОВОК ЗА 7 ДНЕЙ

**МЕСТО:** Египет, Сафага (65 км от Хургады)

**ВЕДУЩИЙ:** Константин Харьковский

**ТЕМА:** Хатха-йога как система интегрального развития. Техники работы с телом, дыханием, сознанием в рамках этой системы. Традиционные стили хатха-йоги и способы их адаптации для современного человека.

**СТОИМОСТЬ:** \$815. В стоимость входят: тренинг по хатха-йоге, СПб - Хургада - СПб, проживание в 4\*отеле, трансфер из аэропорта в отель и обратно, 2-х разовое питание. Возможно размещение в бунгало. Доплата за проживание в бунгало - 30 долларов с человека за весь период проживания.

**ЗАПИСЬ НА СЕМИНАР** и оплата тура в офисе фирмы "Рест Сервис", Адмиралтейский канал, д.2, оф. 209, тел (812) 313-7296

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

www.YOGA flow.ru

Алтай-2006

июль - август

Тип **КОЧЕВНИК**

контакты:

тел. +7 921 394 81 57

e-mail: dima@yogaflow.ru

www.yogaflow.ru

**Экстремальный  
маршрут**

**для инструкторов**

**йоги**

**и опытных**

**практиков**

ISBN 5-89329-841-3



9 785893 298413