



# ЙОГА

№ 2 (6) 2004

योग त्तिनिरोधः

## ЙОГА И ПОЭЗИЯ

в движении Шивы Риа

## Я ПОКЛОНЯЮСЬ ХАНУМАНУ

проникновенный голос  
Кришна Даса

## ФОТОСЕССИЯ

встаньте в позу...красиво!

## АХИЛЕССОВА ПЯТА ЙОГА

продолжаем нянчиться с коленями

## БЕРЕМЕННОСТЬ В СТОЙКЕ НА РУКАХ

экстрим или здоровый образ жизни?

## НАДИ ШОДХАНА ПРАНАЯМА

добро пожаловать  
в мир тонкой энергии!

**Кали Рэй**  
едет в Москву  
трай-йога - союз тела, ума и духа





# ЙОГА

ПЕРВАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ОТКРЫТАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЖУРНАЛА "ЙОГА"

Редкий шанс позаниматься у разных преподавателей одновременно в одном месте! Возможно, вы кого-то из них еще не знаете. Но все они - известные и очень известные мастера своего дела и вам точно есть, чему у них поучиться!

Редкая возможность провести несколько дней среди себе подобных поклонников йоги и осмысленного образа жизни, пообщаться с другими практиками, обменяться опытом и поделиться проблемами на пути.

И все это в бархатный сезон на лучшем побережии под лучами ласкового летнего солнца и плеск теплой воды - не вредно мечтать о большем, но надо пользоваться существующим!

22-24 АВГУСТА 2004  
КРЫМ, Симеиз

## КОНФЕРЕНЦИЯ ЙОГА В СНГ В 1986-2004 ГГ. ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Агапкин Сергей (Рязань)  
Баранов Игорь (Киев)  
Буланова Ольга (Москва)  
Вирич Вячеслав (Киев)  
Внуков Андрей (Одесса)  
Деревянко Юрий (Кировоград)  
Добросмыслов Кирилл (Москва)  
Зикеев Денис (Донецк)  
Ильин Сергей и Смирнова Наталья (Нижний Новгород)  
Кирилец Татьяна (Киев)  
Константинов Михаил (Москва)  
Крючков Александр - Ананда (Израиль)  
Лаппа Андрей (Киев)  
Лукьянов Евгений (Краснодар)  
Никитин Александр и Жаворонкова Юлиана (Санкт-Петербург)  
Новиков Александр (Минск)  
Пивень Татьяна (Киев)  
Романенко Владимир (Калининград)  
Саргюнас Ярослав (Одесса)  
Сахно Татьяна (Киев)  
Таишев Александр (Чернигов)  
Токарев Ярослав (Киев)  
Хандогин Валерий (Новосибирск)  
Хануман (Юрий Остринский) (Израиль)  
Швец Юрий (Одесса)

Все подробности вы можете  
посмотреть в интернете на странице:  
[www.conference.yogamagazine.ru](http://www.conference.yogamagazine.ru)  
или узнать по телефону:  
(095) 755-06-53



Огни большого города... и практика йоги. Что общего между ними? Если обратиться к недвусмысленному описанию Сватмарамы места для практики, то там говорится: "Йогин должен практиковать хатха-йогу в маленьком помещении, расположенном в уединенном месте, где нет скал, сырости и огня, в стране, управляемом мудрым владыкой, где люди добры, а пища добывается легко" (ХЙП, 1.12) И если маленьких помещений в любом нашем большом городе можно найти предостаточно и скал особо не наблюдается, то с выполнением остальных рекомендаций довольно напряженно. Особенно, что касается мудрых владык и доброты. Так кто виноват и что делать?

"Виноваты" только мы сами, ибо это наша карма угораздила нас родиться в данной стране, здесь и сейчас. А вот что делать - этот вопрос, слава богу (как бы мы его не называли), оставлен в рамках допущения свободы воли на наше усмотрение.

Собственно, в контексте социального поведения есть всего два варианта. Сказать всем "до свидания" (в экстремальном варианте "прощай") и удалиться в монастырь, скит, ашрам, пещеру, где и "делать свою практику". А второй вариант - остаться и... все равно делать свою практику. Какой путь труднее? Сначала кажется, что первый. При тщательном рассмотрении вроде как второй. В действительности между ними почти (я не сказал совсем) нет разницы, ибо реальная работа в йоге, изменения происходят внутри и от внешних условий зависят мало. Хотя было сказано поклонниками материализма "бытие определяет сознание", но пока дела обстоят так, йогой мы еще не занимаемся.

С другой стороны, если вы практикуете достаточно серьезно, то рано или поздно вам придется удалиться "от мира сего" на достаточно продолжительные промежутки времени, как бы это место не называлось - дача за городом, захолустный городишко в Индии или пещера в Гималаях. На один-два месяца, потом больше. Только тогда количество может (но отнюдь не обязательно) перейти в качество, в новую ступень понимания. Кто это уже прошел - знают, о чем я говорю. Другие, утверждающие, что им этого совершенно не надо, обманывают в первую очередь самих себя. Вырвав из целостной практики какой-либо кусок, они достаточно быстро упрутся лбом в стену и долго в нее стучатся, думая, что это ворота и вот-вот их откроют и впустят.

Но обязательно и обратное движение. Тот, кто ушел вроде бы раз и навсегда, должен вернуться,

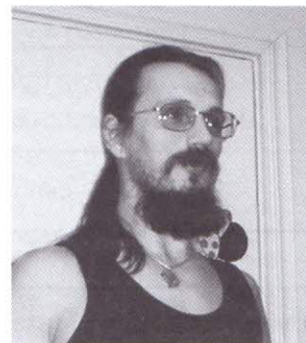
чтобы другие могли увидеть то, что ему удалось обрести, поделиться опытом и знаниями. Именно поэтому у нас есть Учителя, есть великие книги, есть ориентиры на пути. В противоположном случае мы бы знали только о веренице ушедших в неизвестную даль и "пропавших без вести".

Мы открываем очередную новую рубрику "Йога и искусство". Название весьма условное, ни один текст обычно не умещается в рамки одной рубрики, но тем не менее. Ольга Шевченко делится меткими и очень выверенными наблюдениями о процессе фотосъемки, как сделать так, чтобы красивая асана на картинке не выглядела судорогой скрюченного тела. Второй материал в рубрике - связь йоги и поэзии. О том, как человек может вдохновляться на практику строками великих поэтов и мистиков, рассказывает, описывая свои ощущения, Шива Риа - известная преподавательница из Калифорнии.

В прошлом номере мы не успели смонтировать фотоматериал об Институте исследования Аштанга Йоги в Майсоре, зато теперь вы можете видеть его во всей красе. Кали Рэй, создательница трай-йоги - самобытного стиля, уже не первый раз ступает на нашу землю. Но впервые ее полноценный недельный семинар пройдет в Москве. В преддверии этого события она дала развернутое интервью нашему журналу.

Помещая в одном из предыдущих номеров материал Ольги Монако на тему сочетания йоги и беременности, мы никак не предполагали, что он не исключение. Еще один рассказ на эту тему в "женских страницах" представляет Виктория Володина, а в следующем номере - впечатления еще одной успешно родившей йогини. Обещанный ранее материал о жизни ушедшего от нас Андрэ ван Лисбета, интервью с "золотым голосом" Кришна Даса, неизменные практические материалы по питанию, асане и пранаяме ждут вас внутри. Надеемся, что и остальные материалы номера придутся вам по вкусу, а наступившее лето пополнит впечатлениями о семинарах, тренингах и других мероприятиях наш сентябрьский номер.

А пока - пусть летнее солнце и море помогут вашей практике стать такой же яркой и текучей. Ом.



МИХАИЛ КОНСТАНТИНОВ



# ЙОГА™

Ежеквартальный  
иллюстрированный журнал

№ 2 (6) июнь 2004

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор: Михаил  
Константинов

Редакционная коллегия:

Илья Журавлев  
Ольга Любомирская  
Ирина Можейко  
Наталья Шувалова  
Мария Воробьева

Верстка: Иван Петрович  
Фотодизайн: Екатерина Сивакова

Веб-мастер: Александр Воробьев

Корректурa: MNK, Илья Журавлев

Перепечатка материалов,  
опубликованных в журнале,  
приветствуется, но допускается только с  
согласия редакции.

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

Редакция не несет ответственности за  
достоверность информации,  
опубликованной в рекламных  
объявлениях.

Напечатано в России,  
Типография "Технология ЦД"

Журнал зарегистрирован в  
Министерстве РФ по делам печати,  
телевидения и средств массовой  
информации, Свидетельство о  
регистрации ПИ № 77-14741 от 25.02.2003

Тираж: 5000 экз.

Цена свободная

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

Главный редактор:  
[editor@yogamagazine.ru](mailto:editor@yogamagazine.ru)

Для писем:  
[letters@yogamagazine.ru](mailto:letters@yogamagazine.ru)  
Распространение:  
[subscribe@yogamagazine.ru](mailto:subscribe@yogamagazine.ru)  
Рекламный отдел:  
[reclama@yogamagazine.ru](mailto:reclama@yogamagazine.ru)

© АНО Федерация йоги

1 Слово Главного редактора

## ИСТОРИЯ ЙОГИ

3 Анрэ ван Лисбет *Мария Воробьева*

## КОНЦЕПЦИИ

5 Йоги разные нужны, йоги разные важны  
*Сергей Агапкин*

30 Энергетические механизмы йоги *Игорь Исаев*

## СЛОВО МАСТЕРА

7 Садхана Трай Йоги (интервью с Кали Рэй)  
*Андрей Шикаго*

32 Интервью с Кришна Дасом *Борис Сирченко*

## ХРОНИКА СОБЫТИЙ

13 Семинар Анатолия Зенченко на Синае (отзывы  
участников)

14 Универсальный стиль йоги Андрея Лаппы  
за пределами СНГ *Татьяна Руденко*

## ПРАКТИКА

17 Изменение тонкого энергетического рисунка  
(практика нади шодхана пранаямы)  
*Ольга Любомирская*

34 Сарвангасана *MNK и Мария Копецкая-Линчевская*

39 Принципы творческого развития пранаям  
*Андрей Лаппа*

## ДИЕТА ЙОГИ

21 Как изменить привычки в питании *Михаил Баранов*

## ЙОГА И ИСКУССТВО

24 Фотосессия *Ольга Шевченко*

42 "Живая йога" - поэзия в движении *Шива Риа*

## ЖЕНСКИЕ СТРАНИЦЫ

29 Беременность и йога *Виктория Володина*

## ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

44 Храм Калари *Ачаланатха*

## ЙОГОТЕРАПИЯ

48 Ахиллесова пята йога... *Татьяна Толочкова*

## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

50 Интернет-переписка *Андрея Сидерского*

## КОНКУРС

52 Конкурсы журнала

## ОБЛОЖКА:

1 страница - дизайн Екатерины Сиваковой

2 страница - фото и дизайн Екатерины Сиваковой

3 страница - фото Ольги Шевченко, дизайн Екатерины Сиваковой

4 страница - дизайн Вячеслава Вирича

## ЦВЕТНЫЕ СТРАНИЦЫ:

дизайн Екатерины Сиваковой

## ОБЪЯВЛЕНИЕ

Первые номера нашего журнала уже окончательно и бесповоротно распроданы, а заказы на них продолжают поступать. На интернет-сайте журнала, в рубрике АРХИВ постепенно будут выкладываться самые интересные статьи из предыдущих номеров. Следите за изменениями!



28 января 2004 года в Брюсселе ушёл из жизни Андре ван Лисбет, один из пионеров развития йоги на Западе, известный отечественным читателям прежде всего своей замечательной книгой "Пранаяма - Путь к тайнам Йоги", до сих пор считающейся лучшим практическим руководством для начинающих заниматься этим сложным искусством. Помимо этого он написал ряд учебников по хатха йоге, очень интересную работу о тантре, много лет издавал журнал "Йога" на французском языке, читал лекции, обучал... Ему посчастливилось "вживую" учиться у многих легендарных индийских учителей 20 века, от Свами Шивананды до Паттабхи Джойса. Точная дата его рождения неизвестна, но в 2004 ему было уже за восемьдесят. Он прожил яркую, интересную жизнь, занимаясь не только собственной духовной практикой, но и неся свет истинной, авторитетной традиции Йоги многим другим ищущим Западе. Счастливого воплощения, Мастер Андрэ!

## АНДРЭ ВАН ЛИСБЕТ

Молодым человеком тридцати лет, Андрэ ван Лисбет открыл для себя йогу как систему, с помощью которой можно изучать и изменять себя.

"Я открыл для себя йогу через гипноз. Во время визита к дантисту у меня обнаружилась достаточно редкая аномалия, которая и привела меня к йоге, поскольку прошла она благодаря медитации, на которую я тогда смотрел просто как на технику само-гипноза. Позже, в книгах, купленных у моего буккиниста, я нашёл множество подобных удивительных примеров огромного потенциала человеческого ума. Через какое-то время я понял, что недостаточно глубоко понимал медитацию."

На пороге своего пятидесятилетия Андрэ Ван Лисбет познакомился с первым индийским йогом-факиром, приехавшим в Брюссель, они стали сотрудничать. Одновременно он изучает многочисленные книги Свами Шивананды. Пообщавшись с различными людьми, начинает делиться своим опытом в йоге.

"Однажды я познакомился с Жульеном Тондрау, работавшем в музее, где он заведовал секцией "Тибетские древности". Он выслушал меня и предложил сделать совместный доклад, где он бы отвечал за экспозицию, а я должен был продемонстрировать асаны, тогда ещё мало известные на Западе. Мы познакомились в 1950-52 году. Хорошо помню эту конференцию в Доме Инженеров, в историческом центре Брюсселя Равенштейн. Зал был битком набит зрителями, все сидели вокруг большого стола, на котором я должен был продемонстрировать асаны. Поскольку мою демонстрацию могли видеть только сидящие в первом ряду, было решено поставить один стол на другой. Выступление имело большой успех и о нём долго говорили.

Жульен Тондрау позвонил мне через несколько дней и сказал, что бельгийское телевидение (оно только начинало работать) хочет снять передачу о йоге. Он убеждал меня принять предложение: "Почему нет?". И так получилось, что мы встретились в кафе с Франси Харди, ведущей передачи, чтобы обсудить все детали в пятницу вечером, а передача должна была выйти на следующий день, в субботу. Приехали в семь вечера, в кафе было полно любителей пива и прочей публики, завсегдатаев подобных мест. Меня представили мадам Харди и она сразу спросила: "Что вы приготовили"? Тондрау ответил: "Ничего, а вы"? "Ничего". Но ведущая сказала, что передача не начнётся ранее семи часов, так что в студии у нас будет достаточно времени для обсуждения. Затем мы поговорили немного о йоге, она сказала что съёмочную группу интересуют только "визуальные вещи" например, асаны. Но мне показалось, что у неё был свой искренний интерес к этой мистической и необычной дисциплине, какой йога казалась в те далёкие времена."

"В то время всё происходило в прямом эфире, монтажа не было, а у меня не было опыта выступлений по телевизору. Разминаясь, я встал на голову, сложил ноги в лотос и в этот момент парень за камерой крикнул - "тишина"! Передача началась. Как говорится, я спустился с неба на землю и оказался в лотосе перед Франси, которая сразу задала мне свой первый вопрос. Мы забыли о камере и вопросы посыпались один за другим, интервью прошло как вспышка молнии. Режиссёр был очень доволен. А для меня и Франси это была просто беседа - интересная, спонтанная и естественная. Это очень хорошо смотрелось на экране. Потом в студию пришли санитары с носилками. "Зачем носилки"? - спросил я. "Чтобы реабилитировать вас после йоги" - был ответ. Поясняю: за месяц до меня на передаче был некий Джо Клемедоре, называвший себя "йогом Кариб", который уверял, что может делать невероятные вещи, готовясь к ним трёхдневным голоданием. После демонстрации от голода он потерял силы и пришлось оказывать ему помощь, уносить на носилках. Они были очень удивлены, когда я ушёл сам, на своих двоих, без санитаров и носилок".

В своих первых регулярных медитациях Лисбет применял схемы, предлагаемые Свами Чидамбарамом, описанные Йетсом Брауном в книге "Лансер на свободе". Но затем предпочтение было отдано Свами Шивананде из Ришикеша (последователю Аштанга Йоги Патанджали).

"Хатха-йог Шрикантха Рао (тот самый йог-факир) уехал из Бельгии в Америку, где его ученицей стала богатая дочь одного табачного короля, выписывавшая ему чеки на огромные суммы. Что касается меня, я продолжал преподавать в институте красоты, мои занятия регулярно посещала принцесса Луиза Д'Аренберг. Затем она предложила мне сопро-



*Паттабхи Джойс и Ван Лисбет, Майсор, 1950-е годы.*



вождать её во время ближайшей поездки в Индию. Программа была следующая: немного путешествовать по Индии, а затем в Ришикеш."

Андрэ ван Лисбет познакомился со Свами Шиванандой в 1963 году, они подружились. Учитель, неутомимый популяризатор йоги, оценил таланты ученика. Его идеей было выпустить на Западе журнал "Йога", который и увидел свет в июне. Свами Шивананда умер в июле. Это издание по достоинству оценили многие преподаватели по всему миру, на сегодняшний день вышло уже 303 номера. Андрэ ван Лисбет - до последних дней своей жизни, более тридцати лет, был его главным редактором. Нелишним будет напомнить: журнал никогда не использовался в рекламных целях.

В 1960 году Лисбет открыл школу йоги и, вместе с Пьером Брелем, положил начало Бельгийской Федерации Йоги, основанной в 1964 году. Также он принимал участие в координации работы различных организаций европейских преподавателей йоги, существующих на базе ЕС. Несколько тысяч преподавателей получили дипломы в его школе. В 1969 он открывал первую Международную Конференцию Йоги в

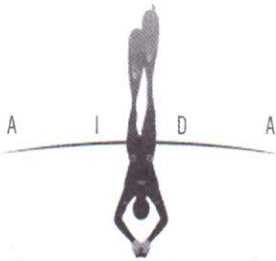
Палате Конгресса Брюсселя, где участвовали 1500 делегатов из всех уголков мира, в том числе из Индии.

Затем последовали новые поездки в Индию. Во начале 60-х Андрэ Ван Лисбет вместе со своим другом из Австрии побывал и в Майсоре, где брал уроки пранаямы у никому тогда ещё не известного Шри К. Паттабхи Джойса. Похоже, это были первые западные ученики. Многие известные мастера побывали в основанном ван Лисбетом "Интегральном Институте Йоги" в Брюсселе: Свами Сатьянанда Сарасвати - ближайший ученик Свами Шивананды, Свами Читананда, Свами Сатчитананда, Свами Гитананда, Дхирендра Брахмачари, Йогарадж Буа, Свами Даянанда, Нил Хаутов и другие.

В 1967 году он опубликовал первую книгу "Мой путь в йогу". Затем "Самосовершенствование в Йоге", "Пранаяма, путь к тайнам йоги", и "Тантра и культ женственности" в 1988. Эти книги стали классикой, и были переведены на десятки языков.

*по материалам интернета и зарубежной печати  
перевод Марии Воробьёвой*

*фото предоставлены Майклом (shmantrik@hotmail.com)*



# F R E E D I V I N G

Нырание без акваланга на задержке дыхания

**21 - 28 июля, Дахаб, Египет**

Фридайв-тур по лучшим рифам северного Синая.

Йога и пранаяма для фридайверов. Практика глубокого погружения.

Для всех, кто хочет научиться нырять, правильно дышать и не дышать, расслабляться до потери пульса, не теряя контроля над собой, и другим полезным и приятным вещам, связанным с совершенно свободным погружением в глубины моря и сознания - есть уникальный шанс пройти курс обучения нырянию на задержке дыхания!

В программе каждого дня - йога, пранаяма для фридайверов, тренировки по нырянию в глубину (constant weight) и абсолютно свободное погружение в удивительный мир рифов Красного моря.

Мы используем новейшие методики тренировок по развитию резервных возможностей организма, разработки лучших мировых школ фридайвинга, обучение специальным техникам дыхания, расслабления и концентрации внимания на основе индийской йоги и древнекитайской практики Цигун.

Курс проводят:

**Юлия Петрик** - инструктор Международной Ассоциации Развития Фридайвинга (AIDA), рекордсменка России и призер международных соревнований по фридайвингу, инструктор по йоге Международной Федерации Йоги.

**Андрей Сидерский** - один из самых известных преподавателей хатха-йоги, автор уникальных методик применения йоги в тренировочной практике пловцов и ныряльщиков, основатель проекта [www.hathavideo.com](http://www.hathavideo.com).

**Александр Дудов** - инструктор по фридайвингу, призер российских соревнований.

**Начните экстремальное погружение в голубую бездну!**

**Получите море удовольствия и острых ощущений!**

**Откройте безграничный океан новых возможностей!**

Контакты: [www.homodelphinus.ru](http://www.homodelphinus.ru), [juli\\_freediving@yahoo.com](mailto:juli_freediving@yahoo.com),

Тел: 8-910-452-11-70 (Юля), 8-916-608-18-17 (Александр)



# ЙОГИ РАЗНЫЕ НУЖНЫ, ЙОГИ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ!

## Йога - стратегия выбора

*"Итак, йога многообразна, но, как всякое благо, различается употреблением: мантра-йога, лайя, хатха, также - раджа-йога"*

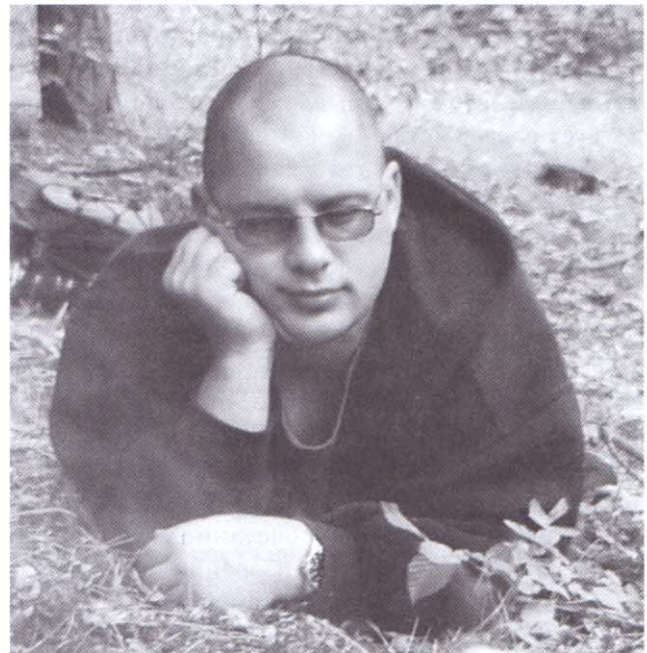
Не для кого не секрет, что для большинства понятие "йога" ассоциируется в первую очередь с практикой асан, хотя даже практика хатха-йоги ими не исчерпывается, включая также крийи, пранаямы, мудры и бандхи. Однако хатха-йога - это одна из йог.

Усилиями вайшнавов и шиваитов кое что стало известно о мантра-йоге, а точнее - о технике джапы. Гораздо меньше известно о янтра-йоге, йоге визуальных форм. А есть же ещё бхакти-, карма-, джняна-йога. Зачем это многообразие? Что выбрать?

Все люди разные - это общеизвестная истина. Известна была она и древним риши, которые создавали йогу. Разным типам людей более подходят те или иные направления йоги, подобно тому, как подходят разным людям разные профессии. Дальтоник в роли художника, равно как и глухой в роли музыканта редко бывают успешны.

Йога - это способ познания реальности (данной нам в ощущениях ☺). И вполне естественно, что разные люди для реализации этого способа используют немного разные каналы и способы.

Существует достаточно часто употребляемая классификация людей по типам личности (Лазурский А.Ф.) - рассудочные (интеллектуальные), аффективные (эмоциональные), активные (деятельные). Одни и те же задачи люди разных типов будут решать по-разному - рассудочный сначала всё обдумает и только после этого начнёт планомерное осуществление составленного плана, аффективный моментально переживёт всю гамму чувств и вероятно так ничего и не сделает, деятельный сначала сделает, а потом возможно подумает. Есть мнение, что такое разделение сложилось ещё с тех времён, когда люди только стали жить общинами. В случае опасности её первой замечали люди аффективного типа и поднимали тревогу. Первый отпор давали люди деятельного типа, давая возможность мысли-



телям продумать план дальнейших действий. Времена эти давно ушли, но намертво закреплённая естественным отбором типизация осталась. Если присмотреться, то совершенно очевидно, что эти три типа идеально соответствуют трём основным йогам - рассудочный тип подходит для джняна, аффективный для бхакти, а деятельный для карма-йоги.

Также весьма актуальна в данном контексте классификация людей по репрезентативным системам. Олдос Хаксли говорил, что двери восприятия - это наши органы чувств: наши глаза, нос, уши, рот и кожа - это наша единственная точка контакта с внешним миром. Обычно выделяют 3 основных канала - аудиальный, визуальный и кинестетический, т.к. вкусовой и обонятельный используются очень редко. Иногда ещё выделяют подвид аудиальной системы - аудиально-дигитальную, связанную со словесно-смысловым аспектом звукового восприятия. Наиболее предпочтительный канал восприятия



называется ключевой репрезентативной системой" (КРС). Ведущая репрезентативная система - это своего рода язык, с помощью которого создаётся "описание мира". В подавляющем большинстве случаев КРС соответствует ВРС, так как предпочтительный способ познания мира обычно используется и для его описания. Логично предположить, что более эффективным для человека с одной ВРС будет использование определённой разновидности йоги. Для кинестетиков предпочтительнее хатха-йога в различных её разновидностях, для аудиалов - мантра-йога (в самом широком смысле, от джапы до гандхарвы), для визуалов - янтра-йога (иконография, работа с визуализациями). Несколько особняком, видимо в силу малой распространённости, стоит аудиально-дигитальная система (оперирование понятиями и смыслами), которой соответствует раджа-йога.

Следует отметить, что данные черты формируются с течением времени. Скажем, в младшем школьном возрасте преобладает кинестетическая репрезентация, которая с течением времени становится слабее, уступая пальму первенства визуальной. Часто имеет место сочетание двух модальностей, хотя чаще одна преобладает. Закрепление этих черт, вероятно, происходит в период 21-25 лет. Вероятно, именно поэтому учеников в школы йоги было принято брать в раннем возрасте, чтобы в процессе обучения сформировать необходимое сочетание черт. Небезынтересным с этой точки зрения может оказаться успех в распространении хатха-йоги в России - по статистике у нас 35-55 % кинестетиков. 35% визуалов обеспечивают непрерывающийся интерес к техникам визуализации, характерным для буддийских и индийских тантрических школ. Слабую распространённость матра-йоги можно понять - аудиалов 5-10%. А вот количество дигиталов (25%) позволяет говорить о России как о стране непуганых ☺ (в смысле неиницированных) раджа-йогов. Для сравнения - в США их только 5% .

Всё вышеизложенное отнюдь не говорит о том, что стоит заниматься только одним видом йоги - это противоречит как здравому смыслу, так и сложившимся традициям. В школах хатха-йоги применяются мантры и санкиртаны. Тантрические писания учат, что "оживить" янтру можно только с помощью мантры. Во многих бхакти-ашрамах практикуют хатха-йогу "для здоровья". Карма-йога - вообще излюбленный (в основном Учителями ☺) вид йоги во всех ашрамах, достаточно вспомнить юные годы Сатьянанды.

Это особенно ярко бросается в глаза в беседах с серьёзными практиками - например с

Дхарма Митрой или Габриэлой Джубиляро, опубликованных в журнале "Йога". И наоборот, трагичным выглядит опыт людей, пренебрегавших другими направлениями - слишком рано ушли от нас Рамакришна и Вивекананда, выдающиеся бхакты. Другой выдающийся бхакт - Свами Йогананда, использовавший упражнения хатха-йоги (точнее системы йогода) прожил значительно больше, чем принёс делу йоги немалую пользу.

Практика должна быть комплексной, сочетая как минимум два направления - желательное, чтобы одним из них была хатха-йога. Человек продвигающийся по одному пути движется и по другим, просто в силу наличия фактора движения. Это, кстати, верный показатель успешности - когда начинают получаться вещи, никак с основной практикой не связанные.

Таких примеров немало - Шри Кришнамачарья был известным знатоком санскрита, Индра Дэви была очень продвинутой бхакти, Свами Сатьянанда также поражал всех своей разносторонностью... Последний, кстати, писал: *"Некоторые из нас более эмоциональны или религиозны, чем другие. Таким людям рекомендуется путь бхакти йоги. Другие не способны оставаться в покое: они должны постоянно действовать и выражать себя во внешнем мире. Для таких людей больше всего подходит путь карма йоги. Третьи более спокойны и склонны к самоанализу: им свойственно наблюдать за своими психологическими реакциями на различные жизненные ситуации. В этом случае рекомендуется раджа йога. Есть люди, которые постоянно задаются вопросами о природе жизни; в некотором смысле, они упрямы, поскольку отказываются принимать любые ответы, кроме основанных на их личном опыте. Им следует практиковать джняна йогу. Наконец, есть такие, кто, будучи, возможно, несколько более приземленными, способны управлять силами своего ума и тела (физического и психического), приводя их в наилучшее состояние. Этим людям нужно заниматься хатха йогой."*

*На самом деле, лучше всего в той или иной степени практиковать все пять основных путей йоги, акцентируя тот из них, который соответствует преобладающему аспекту вашей личности. Этому пути нужно следовать с наибольшим рвением, поскольку такая практика лучше всего согласуется в вашей собственной природой."*

Остаётся только присоединиться к этим мудрым словам и пожелать читателям успехов в самопознании и самоопределении!

СЕРГЕЙ АГАПКИН



# САДХАНА ТРАЙ ЙОГИ

интервью с Кали Рэй

**Вопрос. Какова основная цель Трай йоги?**

**Ответ.** Очень хорошо по этому поводу выразился Шри Ганапати Саччидананда Свамиджи: "Слияние с высшей космической энергией или достижение высшего счастья, то есть абсолютной Сат-Чит-Ананды - это и есть Трай йога".

**В. Пробуждает ли практика Трай йоги кундалини?**

**О.** Для успеха в практике любого вида йоги требуется благословение Божественного, это и есть пробуждение кундалини.

**В. Что должен понимать для себя каждый начинающий в Трай йоге?**

**О.** Трай йога вдохновлена непосредственно Дэви, Богиней-Матерью. Для достижения состояния Трай йоги необходима постоянная практика этого систематического метода.

**В. Расскажите пожалуйста, почему вы называете Трай йогу "наукой здоровья, мудрости и счастья"? Существуют ли творческие и терапевтические стороны Трай йоги?**

**О.** Трай йога - это союз Сат-Чит-Ананды. В терминах Трай йоги, будучи по сути Дэви-йогой, она также представляет собой три Шакти: Кали (духовное и телесное очищение, здоровье, физическое благополучие), Сарасвати (знание, мастерство, мудрость) и Лакшми (внутреннее благополучие, счастье, душевный покой).

**В. Существует ли разница, по вашему мнению, в том, как мужчины и женщины должны практиковать Трай йогу?**

**О.** Трай йога - это союз тела, разума и духа. Тело и разум соответственно рассматриваются как мужская и женская энергии. Хатха йога - это союз противоположностей. Цель Трай йоги как духовной практики - пробуждение праны, универсальной жизненной энергии, присущей всем человеческим существам. Поэтому практика Трай йоги для мужчин и женщин - практически одинакова.

Однако если речь идёт о здоровье, могут встретиться специфические проблемы с мужскими или женскими органами, требующие особого внимания. В таких случаях можно применять модифицированные практики Трай йоги.

**В. И всё же, Трай йогу в России нередко олицетворяют с "женским стилем" йоги. Имеет ли подобное мнение основание, или же вы полностью с этим не согласны?**

**О.** По правде сказать, Россия - это единственная страна, где подобное можно слышать даже от некоторых инструкторов. Очевидно, что так может говорить лишь тот, кто лишь поверхностно воспринимает практику Трай йоги или незнаком с ней. Божественное не имеет пола. Трай йога, возникшая по вдохновению свыше, не различает полов.

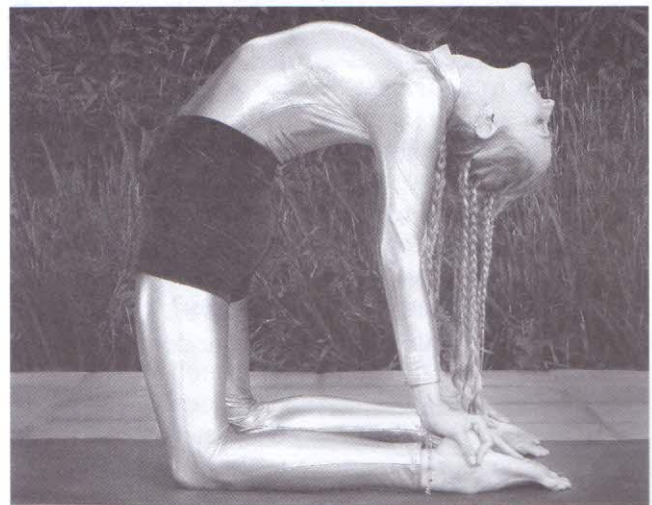
В июле мы приедем в Россию преподавать Трай йогу, и со мной будет несколько учителей-мужчин. Без сомнения, они станут источником вдохновения для других. На Украине преподаёт Олег, очень близкий последователь Трай йоги, вдохновляющий многих.

**В. Попутный вопрос: могут ли заниматься Трай йогой люди в преклонном возрасте, и есть ли в ней различия, касающиеся практики йоги для пожилых?**

**О.** Трай йога - это йога для каждого. Она систематизирована таким образом, чтобы все могли достигать прогресса в ней своими темпами и согласно своим индивидуальным нуждам. Трай йога хороша и для людей в возрасте. Недавно мы выпустили видеокурс на DVD, который называется "Йога для пожилых", ведёт который доктор Джаянти Пател, которому 80 лет, и он всё ещё молод.

**В. В вашем понимании, с каким уровнем интенсивности должны выполняться асаны в Трай йоге по отношению к тому времени, которое должно быть потрачено на "внутреннюю работу"? Отличается ли это для мужчин и женщин, и зависит ли это от возраста?**

**О.** Количество времени, посвящаемого практике йоги, очень индивидуально. Трай йога - это трёхслойная садхана, состоящая из йогасаны, пранаямы и мудры. Через практику занимающийся естественным образом приближается к Прана Видье (праная-





ма, дхарана, дхьяна). Касательно же самих аспектов практики, время, выделяемое каждому аспекту, опять же индивидуально. Вся садхана Трай йоги - это "внутренняя работа", будь то работа с потоками или Прана Видья.

С возрастом многое меняется, в зависимости от состояния тела и разума человека. Но Трай йога - это универсальная система. В соответствии с нуждами всех людей, любого возраста, мы постоянно выпускаем видеоматериалы (в т.ч. на DVD), включая: "Трай йога для детей", "Трай йога для подростков", "Трай йога - Серии от Начального по 7-й", "Трай йога для пожилых", "Трай йога для двоих", и ещё достаточно много материалов для разных категорий.

**В. Прожив много лет в США, я знаю, что слово "Трай йога" там на слуху. Много ли людей занимаются на вашей родине Трай йогой, да и вообще в мире? Где она наиболее популярна?**

**О.** Тысячи людей практикуют Трай йогу не только в США, но и по всему миру. Она наиболее популярна в США, но в Западной и Восточной Европе тоже много людей занимается Трай йогой. Наши центры работают в США, Индии, Германии, России и Украине. Сертифицированные учителя Трай йоги преподают в более чем десяти странах.



**В. Мы, европейцы, не по-восточному пытаемся раскладывать всё по полочкам. Наверное не случайно и то, что вы сказали, что Трай йога систематизирована. В чём особый успех Трай йоги на Западе? В том, что что-то обширное можно было сделать понятным для восприятия современным человеком? Что же отличает Трай йогу от других стилей?**

**О.** Трай йога - это дар Божественной Матери посредством йогической сиддхи, известной как кривати. Практикующий Трай йогу балансирует свою прану и медитация приходит со временем как бы сама

собой. Через правильную и постоянную практику этого систематического метода, шаг за шагом, практикующий пробуждает прану.

Трай йога - это полный систематизированный метод. Это - комплексный подход, своего рода зонтик, для всего традиционного учения йоги. Относительно аспекта Хатха йоги, квинтэссенция Трай йоги - это поток. Асаны, в точности скоординированные для максимального эффекта, перетекают одна в другую, и движения синхронизированы с дыханием. Расслабление в действии, отсутствие лишних движений и волнообразные движения позвоночника способствуют сохранению потока. Серии Трай йоги систематизированы от начального до продвинутого, позволяя практикующим прогрессировать своими темпами.

В результате регулярной практики занимающийся приобретает гибкость, силу и выносливость. Когда тело, дыхание и сознание гармонично согласованы, балансируя и поддерживая друг друга, результатом является физическое и умственное здоровье. Непрерывный поток асан делает циркуляцию энергии интенсивней и подготавливает тело для более продолжительного удержания асан. Сосредоточение на полном дыхании улучшает возможности лёгких, смягчает стресс, способствует расслаблению. Благодаря этим факторам, ощущается больше энергии и жизненных сил. В расслабленном теле с ритмичным дыханием и спокойным разумом, энергия возрастает. Возросшая интенсивность движения энергии позволяет практикующему чувствовать себя "в потоке".

**В. Последовательности асан, которые вы создали, называются "Серии 108". Какое значение имеет число 108?**

**О.** Сначала нужно понять, что Трай йога - это вдохновение свыше. Поэтому фактически мне не надо было и думать создавать что-либо самой. Трай йога - это систематизированный метод йогасаны, пранаямы и мудры, который балансирует жизненную энергию, успокаивая разум и помогает в более глубоких практиках йоги. Этот стиль является производным от тех движений, через которые протекает тело во время медитаций. Различные нумерологические модели, которые наблюдаются во время этих потоков, были замечены только после того, как последовательности этих потоков были зафиксированы на бумаге. Например, есть 108 положений в начальном уровне; 3000 движений в уровнях с первого по третий; пять главных серий внутри каждого уровня, которые обучают всем позициям соответствующего уровня. Есть также множество индивидуальных серий йога-потоков, которые отображают движение праны, например, Серия 108-ми Элементов, которая включает Землю 108, Воду 108, Огонь 108, и т.д. В каждой из этих серий по 108 движений. И опять же, благоприятное число положений в этих сериях стало наглядным только после того, как серии были уже постигнуты.



Можно признавать нумерологические модели, прослеживаемые повсюду в Трай йоге, но всё же самым важным является поток йогасаны, пранаямы и мудры.

Повсюду в различных учениях йоги есть ссылки на число 108. Вот лишь несколько:

число 108 начало появляться в философии йоги около 6000 лет назад, со времени 108-ми Упанишад. Практикующие Мантра йогу интуитивно получали 108 имён божеств, например 108 имён Ганapati. Изначальная система письма на санскрите содержала 54 буквы. Восходящая и нисходящая их совокупность равняется 108-ми. В тонком теле 108 надид восходят от сердечной чакры. Практикующие пранаяму йоги открыли для себя, что делая только 108 вдохов-выдохов в день они могут способствовать удержанию энергии в более высоких чакрах. В нумерологии  $1 + 8 = 9$  - это число завершения. Также, расстояние между Землей и Солнцем - приблизительно 108 диаметров Солнца. Диаметр Солнца - приблизительно 108 диаметров Земли. Расстояние между Землей и Луной - приблизительно 108 диаметров луны.

**В. Вы упомянули об уровнях Трай йоги. Начальный уровень Трай йоги следует ведической теории пяти элементов. В Трай йоге семь уровней, имеет ли это отношение к семи главным чакрам? Не могли бы вы рассказать более-менее подробно об уровнях и сериях в Трай йоге, о связях между ними?**

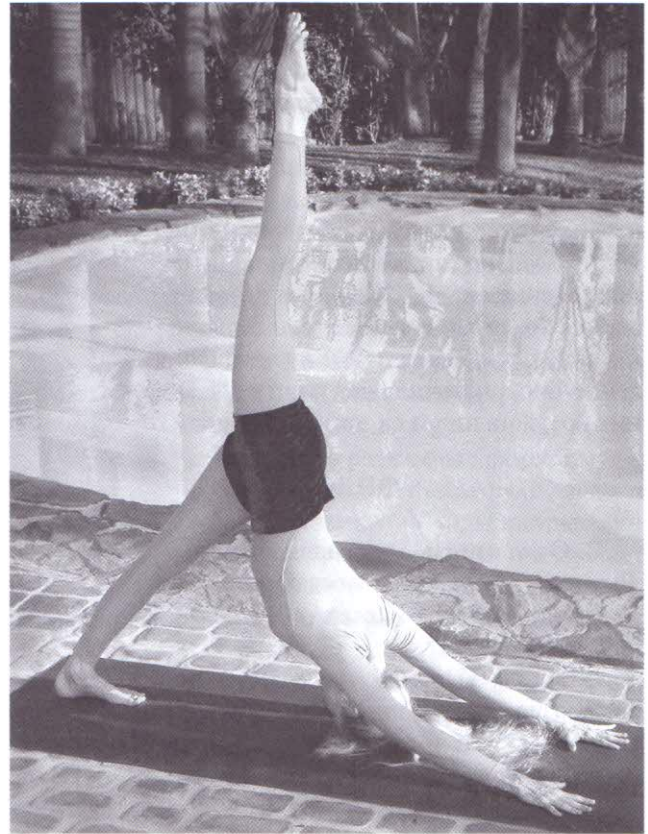
**О.** Наверное, требуется книга, чтобы объяснить все замысловатые связи, открытые через Трай йогу. Но пока, вот - упрощённое объяснение:

В каждом из уровней потоков присутствуют пять элементов, выраженных различными энергиями. Начальный уровень (Серия 1) начинается из положения лёжа на Земле, опираясь на спину, протекая через 10 положений, раскрывающих бёдра. В каждой серии по 10 последовательностей. В Серии 2 (Вода), вводятся волнообразные движения позвоночника. Серии 3 (Огонь) являются тепло-производящими. В них вводятся позы стоя. Серия 4 (Воздух) включает последовательности, которые дают лёгкость и бодрящую энергию телу и разуму. Серия 5 (Космос) включает более продолжительные позы, которые дают более обширное чувство осознания.

Начальная Трай йога (начальный уровень), с её 108-ю движениями, сама по себе является полной практикой, которая освобождает от накопленной напряжённости и создаёт предрасположенность к медитации. Для глубокой практики можно развиваться, систематически продвигаясь по следующим семи уровням потоков Трай йоги (семь уровней отражают семь чакр и соответствующие им энергии):

Уровень 1 отражает муладхара-чакру, корень, основу и обитель апана праны. Последовательности углубляют процесс очищения.

Уровень 2 отражает свадхистхана-чакру, водный элемент и дом вяна-праны. Этот уровень вводит много плавных последовательностей, открывая тон-



кую связь между позами и улучшая кровообращение.

Уровень 3 отражает манипура-чакру, место самана-праны, огненного элемента. Серии увеличивают тепло, одновременно развивая силу.

Уровень 4 отражает анахата-чакру, место пранапраны, воздушного элемента. Дыхание становится медленнее из-за вводимых на этом уровне прогибов назад; потоки создают чувство изящного перемещения по воздуху.

Уровень 5 отражает вишуддха-чакру, место уданапраны, космического элемента. Положения этого уровня сосредотачиваются на восходящем движении энергии. Разум всё больше успокаивается, погружаясь в медитацию.

Уровни с 1-го по 5-й содержат каждый по пять серий, которые обучают всем асанам соответствующих уровней. В Уровне 6, представляющем аджна-чакру, появляется интуитивный поток. Возникает спонтанный поток асан, в зависимости от потребностей практикующего, по прямому вдохновению, идущему от мощного внутреннего потока праны.

Уровень 7, сахасрара-чакра, - это океан расширенного осознания, сидячая поза становится естественной, и практикующий может медитировать на Божественном или на Бесконечном. В Уровне 6 - две серии, в Уровне 7 - одна. Оба уровня предназначены для того, чтобы пробудить интуитивный поток праны.

**В. Некоторые традиционные направления хатха йоги уделяют особое внимание фазе расслабления между асанами, иногда эта фаза является более важ-**



ной, чем сами асаны, например, считается, что это способствует выведению отходов из организма. Происходит ли такое во время выполнения последовательностей в упомянутых вами уровнях Трай йоги?

**О.** В Начальном уровне, после каждой последовательности есть "поощрительная" поза расслабления. Естественное увеличение прасары (потока), и непрерывный танец между позами и отдыхом, обязательно увеличивает кровообращение и, таким образом, удаление токсинов из тела. Во время потока поз высвобождаются токсины; когда же тело отдыхает, кровь несёт питание к тем областям, где произошло это высвобождение. Это цикл очищения и питания. После выполнения поз, йога нидра служит прекрасным отдыхом.

### ФИЛОСОФИЯ

**В.** Один из главных принципов йоги - *Ишвара* (или *Ишвари*)<sup>1</sup> *Пранидхана*, посвящение плодов практики Божеству. Как это отражено в Трай йоге? К кому обращается Трай йога?

**О.** Ишвара Пранидхана - одна из 5 ниям, которая была изложена Патанджали. Все духовные пути в конечном счёте имеют понятие Ишвара Пранидханы. Без отдачи себя Божественному нет йоги. Какое имя мы даём - Ишвара или Ишвари, не имеет значения, значима сама отдача. В Трай йоге все имена Божественного принимаются.

**В.** Вы часто говорите о *сатсанге* (общении Учителя и учеников на духовные темы). Каково значение сатсанга для Трай йоги?

**О.** Сатсанг - это источник вдохновения. "*Сат*" означает правдивость, "*Санга*" означает компания. Находиться рядом с такими же практикующими йогу, или с разделяющими ваши духовные интересы -

подобно тому, как от горящей свечи зажигают негорящую. Шри Свамиджи сказал: "Истинное спокойствие ума может быть достигнуто в общении с другими йогами и практикой Сатсанга".

"Нет большего богатства, чем общение со святыми людьми. Мимолётный проблеск святого может даровать неизмеримую пользу ученику и устранить его трудности".

**В.** Трай йога известна также под именем Дэви-йога, а также что она - проявление энергии Дэви. Говорится о том, что Трай йога берёт своё начало в Шри Чакре, что это треугольник, исходящий из её центра. Не могли бы вы объяснить, что это значит?

**О.** Да, в Индии Трай йога и Дэви йога - одно и то же. Обе представляют Богиню Мать. Шри Чакра - это янтра, или геометрическая форма, которая символизирует Дэви. Треугольник представляет три Шакти: Кали, Сарасвати и Лакшми - материнскую тройственность. Треугольник также представляет Сат-Чит-Ананду или Даттатрейю (Божество, объединяющее в своей форме Брахму, Вишну и Шиву).

**В.** Вы упомянули треугольник. Расскажите, что повлияло на выбор треугольника как логотипа Трай йоги?

**О.** Эмблема не была выбрана - она явилась мне в видении. Позже мне было открыто, что треугольник является символом Дэви, Богини-Матери. Треугольник представляет тройственность. Тройственность является квинтэссенцией Трай йоги, выраженной бесчисленными способами.

**В.** Вы часто употребляете выражение Сат-Чит-Ананда. Как вы понимаете для себя это понятие?

<sup>1</sup> То есть посвящение практики Богу или Богине (здесь и далее - прим. ред.)





**О.** Сат-Чит-Ананда выражает три качества души. Сат - это Вечный, Чит - это Знание, Ананда - это Блаженство. Истинная природа каждой души - Сат-Чит-Ананда. Душа вечна, имеет самое высокое познание, и навсегда пребывает в блаженстве.

**В.** Также вы говорите "быть в потоке". Что это значит?

**О.** Для человека быть в потоке - это быть в потоке своей дхармы, цели в жизни. Это - тоже, что и поток в йога садхане. Поток дыхания и тела как единого целого.

### ТЕРМИНОЛОГИЯ

**В.** Что значит приветствие "Джайя Гуру Дэви", которое вы часто используете?

**О.** Джайя означает "победа". Гуру - это "тот, кто рассеивает мрак и открывает свет (правду)". Дэви - название вселенской энергии или Божественной Матери. Таким образом, Джайя Гуру Дэви - это победа космической энергии, которая открывает свет.

**В.** Вы используете это приветствие вместо "Намасте" и "Намаскар"?

**О.** Намасте и Намаскара могут использоваться, разумеется. Но поскольку Трай йога известна как Дэви йога, "Джайя Гуру Дэви" используется больше.

**В.** Немного простой вопрос. Как все же правильно произносится слово "ТриЙога" - как три-йога или трай-йога?

**О.** "Три" представляет универсальную тройственность, Сат-Чит-Ананду. В Индии это произносится как "три", а на Западе это звучит как "трай".

**В.** Соответствуют ли названия асан традиционным? В некоторых случаях в Трай йоге встречаются новые имена, как это можно объяснить?

**О.** В Трай йоге я использовала первоначальные имена асан. Однако, после 24 лет кривати и потока спонтанной Хатха-йоги из-за пробуждения кундалини, было раскрыто много других поз, не имеющих аналогов в традиционной хатхе. Я дала имена этим новым движениям, всё же используя первоначальные имена для тех асан, которые присущи традиционной йоге.

### МУДРЫ И ПРАНАЯМЫ

**В.** Известно, что мудры в Трай йоге имеют особое значение. Однажды вы выполнили сотни мудр в течение трёх дней. Не могли бы вы рассказать, как это произошло и объяснить их значение?

**О.** Хаства мудры были проявлены через поток кундалини 5 января 1980 г. и продолжают течь ежедневно до

сих пор. Хаства мудры являются частью садханы Трай йоги, они используются с прасарой (потоками), пранаямой и медитацией. Хаства мудры балансируют прану и пробуждают сознание, восстанавливая здоровье. Годы спустя, в состоянии транса, сотни мудр были проведены через мои руки в течение трёхдневного периода. К счастью, все они были сфотографированы. Среди них не было повторений, и все они были достаточно замысловатые.

**В.** Всё же, почему мудры важны в Трай йоге, и как вы интегрируете мудры в потоки?

**О.** Есть различные формы мудр. Они включают глаза, руки, тело и бандхи (замки). Мудры направляют прану. Практика Йоги направляет прану для пробуждения сознания. Хатха йога - это союз асан, пранаям и мудр. Без способствующей сосре-

доточению силы мудр, йога садхана является неполной. Мудры неотделимы от всей йога садханы.

**В.** Какова разница между Джнана Мудрой в Трай йоге и знакомой многим Ом Мудрой?

**О.** Эта мудра имеет два названия. В обеих мудрах кончики первого (большого) и второго пальца соединены. В Трай йоге она называется и Джнана Мудрой, и Ом Мудрой. Джнана и Ом представляют высшее познание. Большой палец представляет высшее Я, второй палец - индивидуальное Я. Когда индивидуальное Я (атман) соединяется с Высшим Я, тогда познаётся Высшее Знание.

**В.** Трай йога имеет множество дыхательных техник и уделяет особое внимание интегрированию дыхания в движение. Искусные движения, выполняемые в последовательностях, с музыкой на заднем плане... Как это всё сочетается?

**О.** Первое, что мы делаем, когда приходим на эту планету - мы вдыхаем, последнее, что мы делаем перед тем, как уйти с планеты - выдыхаем. Обычный человек вдыхает 15 раз в минуту или 900 раз в течении часа. Дыхание может быть осознанным или неосознанным, оно управляется симпатической и парасимпатической нервными системами. Дыхание - это мост между внутренним и внешним, сознанием и телом. Развивая *свару*, поток дыхания, разум успокаивается, и приходит медитация. Течение тела, подобное потокам Трай йоги, называется *прасара*. Таким образом, два метода - *свара* и *прасара*, создают гармоничное движение дыхания и тела, позволяющее практикующему чувствовать внутренний поток праны.

Трай йога в уровнях от начального по седьмой также включает последовательности для практик Прана Видьи. Это - систематический подход к созданию совершенной *свары* дыхания, концентрации и медитации.





**В. Какова же роль музыки в практике Трай йоги?**

**О.** Нада йога (йога звука) - неотъемлемая часть Трай йоги. Корень в слове "Нада" - "над", что означает "течь". Поток асан называется прасарой. Поток дыхания называется свара. Когда тройственность Нады (звука), дыхания и тела соединяется в один поток, в свою очередь создаётся естественный медитативный поток. Музыка йоги (сангита) помогает успокаивать разум, поток мыслей уменьшается и возникает поток праны.

Нада йога включает в себя нама-санкиртану (пение имён Бога), ведические мантры и музыку для йоги. Много музыки для Трай йоги написано Меркьюри Максом<sup>2</sup>. Много музыки в стиле бхаджанов написано Шри Ганапати Саччиданандой Свамиджи. Ведические мантры поёт Свами Манаса Датта. Наша линия обильно представлена в Нада йоге.

**ЛИЧНОЕ**

**В.** Сколько раз вы приезжали в Россию, и когда был ваш последний визит? Трай йога неплохо развивается на Украине, вы ожидаете подобного и в России?

**О.** Мои ученики впервые приехали в 1991, чтобы представить Трай йогу. После этого мы вместе приезжали три года подряд: 1992 - 1994. С тех пор мои ученики возвращались ещё четыре раза. Мы обучали Трай йоге на Украине и в России.

Да, мы чувствуем, что практикующим йогу в России Трай йога пришлась по душе. Мы получаем всё больше хороших отзывов о Трай йоге из России.

**В.** Вы сказали, что со времени вашего первого приезда, состоявшегося в начале 90-х, вы храните в своём сердце теплые чувства к ученикам йоги из России, и эти чувства с каждым новым посещением только возрастают. Ожидаете ли вы того же и в этот раз?

**О.** Я путешествую по всей планете и всегда говорю о том, что стремления практикующих из России и Украины идут от сердца, и что они готовы для более глубоких практик. Я ожидаю, что мой визит в Россию снова подтвердит это для меня. Не могут же их сердца измениться в течение лишь нескольких лет.

**В.** Говоря про несколько лет... Сколько лет вы обучаете Трай йоге?

**О.** Я начала медитировать, будучи ещё ребёнком. Через это проявилось естественное учение. Затем, в 1980-м, начало происходить кривая и с тех пор я и преподаю йогу практически ежедневно.

**В.** Вы часто упоминаете о Шри Ганапати. Каково влияние Шри Свамиджи на Трай йогу?



**О.** Трай йога возникла прежде, чем я физически встретила Шри Ганапати Саччидананда Свамиджи в этой жизни. Шри Свамиджи обучает Датта йоге. Это линия Даттатрейи, которая базируется на всеобщей тройственности. Трай йога, или, по иному - Дэви йога, тоже базируется на этой тройственности через линию Дэви. Эти линии родственны. Моё посвящение в Свами<sup>3</sup> пришло от Шри Свамиджи. Поэтому говорится, что я из линии Джайалакшми Датта Авадхуты.

**В.** Какие события в вашей жизни побудили вас к своему рода судьбоносному выбору распространения Трай йоги по всему миру? Что повлияло на выбор этого пути?

**О.** Это совершенно не было вопросом выбора пути. Трай йога - это моя судьба, и всё это для того, чтобы открыть Трай йогу миру. Это было изначально запланировано до моего прихода сюда дхармой моей линии.

**В.** В вашей жизни, в молодом возрасте, с вами произошел несчастный случай, и ваша жизнь висела на волоске. Только чудом вы были спасены. Говорят, что это изменило вашу жизнь. Могли бы вы рассказать об этом?

**О.** Тот человек, который меня спас, интересовался восточной философией. После 3-х месяцев серьёзных занятий, я однажды молилась ночью в своей комнате. Моей молитвой было не иметь никакого интереса к мирскому, и чтобы Божественная Сила открыла мне моё предназначение в жизни. Тогда Божественная Мать проявилась в форме кундалини и одарила меня 12-тью часами вселенского блаженства. Определённо и явно моя жизнь изменилась.

**В.** Интерес к Хатха йоге возник как результат этого изменения в жизни, или повлияли какие-то другие причины?

**О.** У меня никогда не было интереса обучать кого-то Хатха йоге. Также у меня никогда не было интереса к её изучению. Только после того, как практикующие йогу стали свидетелями моих медитаций и увидели спонтанный поток кундалини в проекции Хатха йоги, они обратились ко мне с просьбой обучать их. С этой просьбы всё и началось.

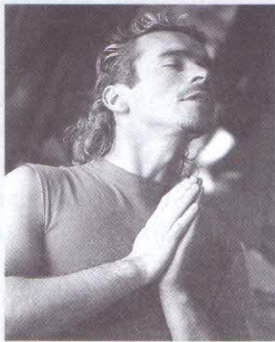
*Беседовал с Кали Рэй Андрей Шикаго (Новосибирск), посвящается человеку, открывшему для меня йогу*

*фото предоставлены Кали Рэй*

<sup>2</sup> Музыкант и композитор, муж Кали Рэй

<sup>3</sup> В индуизме Свами - это титул человека, принадлежащего к духовной традиции, тому или иному мистическому ордену. Свами отрекается от мирской жизни и посвящает всё своё время духовной практике и обучению других.





В марте 2004 года на Синае (Египет) прошел очередной международный семинар Анатолия Зенченко. Сие действо собрало поклонников йоги из России, Украины, Израиля и других стран и оставило незабываемые впечатления у всех участников. Некоторые из этих отзывов мы приводим здесь, а фотозарисовку с мероприятия вы можете разглядеть на одной страниц цветной вкладки.

## СЕМИНАР АНАТОЛИЯ ЗЕНЧЕНКО НА СИНАЕ 12-19 МАРТА 2004

### Максим, Москва

В целом, семинар у Анатолия Зенченко оказался поучительно-познавательным. Это значит, что было море ценной практической информации. Не спеша, прожигаемое Синайским солнцем и продуваемое ветром, происходило всецелое постижение искусства Йоги. Анатолий настолько удачно составлял практику, особенно с утра, что это гиперположительным настроением сказывалось на состоянии всей группы. Развлекательно, значит с юмором и смехом большей частью над собой, информационно сметая пережитки цивилизации, мы расслабились и растворились в единстве всего со всем. Надеюсь на дальнейшее развитие семинарской деятельности Анатолия, будучи всецело заинтересован в ней. Большое спасибо организаторам и Анатолию за столь замечательный семинар и отдых

### Ольга, Москва

Невероятно информативное мероприятие, во время которого у меня получилось многое из того, что не получалось раньше. Доступные объяснения на фоне розовых закатов благоприятно сказались на состоянии нашего тела и сознания. А также умении их контролировать. Хочется отметить также заботливую и вместе с тем ненавязчивую организацию.

### Довольная Дубровская Наталия, Москва

Если вы попали на Синай впервые, это место будет подчинять вас себе постепенно, встречая океаном песка и морем небесной глубины, со всех сторон запирая грядой скалистых пород.

Ощущение вечности, неважно в какой части Синайского полуострова вы находитесь, не покидает на протяжении всего пребывания. В первый момент это пугает, а потом уже завораживает, вызывает почти физическое чувство края земли и отрезанности от цивилизации, открытости перед стихиями.

Первобытность и аскетизм настраивает на определенную волну, которая постоянно поддерживает практикующего в правильном, прозрачном состоянии

ума. Всеобщая свобода в выборе времяпровождения, небольшое количество людей, собравшихся из разных мест земли с одной общей целью, саттвическая еда без излишеств, - все это не отвлекало от главного, давало возможность остановить поток импульсных восприятий и сосредоточиться на практике.

Сами тренировки и занятия, в связи с сильным холодным ветром, в начале и были некоторым испытанием для нежных урбанистических тел, но быстро стали привычными. Толя терпеливо разбирал все нюансы вхождения в асаны и так же безвредного выхода из них. Планомерная разработка определенных узлов, у меня лично ликвидировала долготелетний спортивный блок, к которому я никак не могла добраться, а также сняло глобальное недочувствование общей связи групп мышц и их взаимодействия между собой. О профессионализме Толи ничего даже не нужно говорить, примером служит тело прошедшее через тренировку, оно само раскрывается и пластилиново поддается на эксперименты.

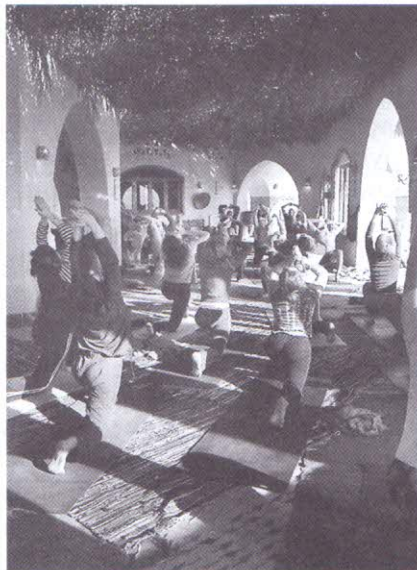
Я увезла с его семинара четкий классифицированный подход и понимание вхождения и отстройки тела в асанах.

Отдельное спасибо устроителям нашего быта, все было по восточному быстро, шумно и чрезвычайно интересно этого привлекательно.

### Женя, Израиль

**ПРИВЕТ!** Семинар просто СУПЕР! Представляешь, пляж, море, солнце, прекрасная вегетарианская кормежка и совершенно изменившийся Толик! Занятия были намного качественнее и продуманнее чем в октябре в Египте! Я лично в восторге! Основной и главной темой был опять детальный взгляд на йогу изнутри, работа с бандхами, единство формы. Удачное сочетание практики с красотами Синая и веселыми вечерами. Собаки и те прибалдели от атмосферы, царившей на семинаре.

До встречи, Толик!



*фото Ольги Шевченко*



## УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПУТЬ ЙОГИ АНДРЕЯ ЛАППЫ ЗА ПРЕДЕЛАМИ СНГ

Уже несколько лет практические методы украинской Универсальной Йоги распространяются за пределами СНГ. Все началось с первой группы иностранных дипломатов из США, Бельгии, Франции, Австрии, Великобритании и Южной Африки, организовавших группу в Киеве для практики йоги. На их запрос, посольство Индии в Украине официально рекомендовало им Андрея Лаппу, как специалиста, обучавшегося по их сведениям, у лучших учителей йоги в Индии. В течении двух-трех лет практики йоги в Киеве эти дипломаты достигли очень хороших результатов и проявили инициативу в распространении Универсальной Йоги в своих странах...

Уже на третий день после первого визита Андрея в Нью-Йорк, местные инструкторы были так вдохновлены услышанным о йоге в личных беседах с ним, что организовали для него спонтанный семинар, в котором без предварительной рекламы приняло участие около сорока человек...

Личная презентация книги Андрея Лаппы: "Йога: Традиция Единения" на английском языке большинству национальных учителей США в ходе одной из конференций по йоге, привела к практическому внедрению изложенных в ней методических принципов украинской школы йоги во многие американские системы тренинга. Андрею было предложено стать личным учителем йоги для некоторых американских национальных топ-учителей йоги, что как правило официально не афишировалось из коммерческих соображений, но практически внедрялось в основу их методики преподавания и в настоящий момент широко используется в программах для учителей и обычных студентов.

Отвечая на предложения преподавания в различных йога-центрах США, Андрею пришлось столкнуться со многими отличиями во взглядах и представлениях о йоге. Эти отличия не означали что-либо худшее по сравнению с взглядами и представлениями в восточных странах и в СНГ, просто западная культура другая и непонимание ее особенностей вначале создавало трудности, которые следовало преодолеть.

Во-первых, большинство практикующих йогу в США понимают йогу не как Путь, а как вари-

ант фитнеса для укрепления здоровья, удовольствия и хорошего самочувствия. Большинство практикуют йогу "не напрягаясь", не стремясь к особым изменениям и никому ничего не доказывая своими достижениями (не себе, ни другим), что существенно отличается от тенденции, сформированной в странах СНГ. Андрею удалось достаточно быстро передать хорошо наработанное состояние концентрированного намерения своим студентам в ходе занятий, подкрепляя объяснениями, что без этого состояния реального развития не происходит, проходят годы практики, формируется иллюзия заслуг, "а воз и ныне там же"... Главный скачок произошел после приезда в Киев группы инструкторов из Чикаго, которые прошли сертификационную программу для профессиональных учителей под руководством Андрея Лаппы и в течении двух месяцев имели возможность практиковать в его старых группах с опытными учениками в Тренировочном Центре "Идеал". Эти американцы поняли и прониклись духом, который генерировался в группах Андрея и "привезли его" в Чикаго. Во время следующего семинара Андрея в Чикаго после их возвращения из Киева возникла контрастная разница в их состоянии во время практики и состоянии остальных студентов в классе. Они генерировали мощную энергию и зажигали остальных студентов своим энтузиазмом так, что это передавалось всем участникам занятия. Так дух Универсальной Йоги был экспортирован из Украины в США и теперь последователи этого Пути уже сами генерируют духовную силу, используют универсальные принципы и вносят свой творческий вклад в совершенствование методики йоги на территории США. Сейчас этот процесс продолжается на территории Нью-Йорка, Лос Анджелеса, Сан-Франциско, Сан Луис Обиспо, Майами, Сиэтла, Албркуки, Айова Сити и многих других менее известных мест США.

Во-вторых, правовая и материальная ответственность йога-центров и преподавателей йоги за возможные травмы практикующих перед законом не сравнима с обстановкой безответственности в странах СНГ. Что также ведет к упрощению и снижению уровня практики повсеместно. Директора йога-центров неоднократно настаивают



вали на том, чтобы Андрей предельно упрощал занятия и снижал уровень сложности с целью снижения вероятности получения травм. Они очень боялись, что студенты подадут на них в суд в случае травмы. Тогда Андрей осознал, что он оказался перед выбором: согласиться с общей деградацией, идя на поводу у существующей американской системы взаимоотношений или не изменять сути йоги и найти путь решения этой проблемы. Он не мог себе представить, что сможет согласиться с деградацией идеалов и методов йоги, подгоняя их к общественному заблуждению. Он понимал, что культуру и законы формируют люди, а людей он умел менять. Поэтому Андрей решил изменить существующие в США взгляды и взаимоотношения. Он начал часто в шутку говорить на занятиях о том, что преподаватель может множество раз предупреждать об опасности тех или иных действий в ходе практики йоги, но ведь не он, а студенты самостоятельно действуют и оперируют своими телами во время занятия. И если тот или иной студент не внимателен, совершает ошибку и получает травму, то ему следует пойти после этого в суд и заявить на себя самого: "Я был не прав!". Во время таких шуток Андрея студенты хихикали, но после этого стали практиковать намного серьезнее и сосредоточеннее по сравнению с тем, как они привыкли на занятиях у других преподавателей. И вскоре появился результат проделанной Андреем подготовительной работы над изменениями. Очень редко, но все же некоторые студенты умудрялись допускать ошибки и растягивать себе какие-то мышцы или связки. И когда они спрашивали Андрея, что им теперь делать, он конечно "сокрушался и сожалел", но они говорили ему: "О-о, нет проблем, это наша собственная ошибка. Ведь это мы сами были невнимательны. Мы просто хотели бы знать, как теперь исправить эту ошибку?" Таким образом, Андрей достиг цели и сохранил как уровень интенсивности так и суть ответственной и сосредоточенной практики своих студентов.

В-третьих, существует разница в культуре и нормах этики преподавания. Общая концепция свободы личности в США выражается на занятиях по йоге в возможности для клиента, который платит за занятие, прийти и уйти с занятия в любое время, не обращая особого внимания на традиционные для восточных стран отношения уважения учеником учителя. Андрее пришлось повсеместно разъяснять, что следование пути йоги - это не гимнастика для похудения или лечения от простуды, а духовный путь, охватывающий все проявления жизни. Поэтому зал для йоги - это не "качалка с А-штангой для физической

формы", а храм для поэтапного контроля процессов в сознании. Что западная культура имеет свои положительные стороны, но имеет и недостатки. И следует уважать учителя и то, что происходит в храме. Большинство были способны это понять. Немногие остальные вернулись к привычным йога-фитнес инструкторам, за что им большое спасибо от Андрея и его американских последователей...естественный отбор.

В-четвертых, в США инструктор не имеет права касаться ученика, оказывая ему ту или иную помощь в асанах без предварительного разрешения ученика. По мере понимания искренности намерений Андрея как учителя, автоматически пришло доверие, и сантименты отпали сами собой.

В-пятых, коммерческие цели руководителей йога центров диктуют инструкторам снижение уровня практики до максимально легкого и доступного для наибольшего числа посетителей этих центров. При этом не важно, что по сути практика является малоэффективной, главное, что клиентов становится больше, а платят как серьезные студенты, так и лентяи все равно одинаково. Андрее удалось привить своим западным инструкторам вирус идеализма. И они стали способны не приносить идеалы йоги в жертву желанию заработать, ориентируясь на эффективность и реальные результаты.

В-шестых, йога стала легким бизнесом в США. Не нужно ни оборудования, ни особых знаний. Арендуешь помещение и отремонтируешь стены, потолок и пол. Найми инструктора. И эта комната будет приносить доходы. За это взялись не только йоги, но и обычные бизнесмены, очень далекие от йоги. В 2000 году в Чикаго было только шесть йога-студий, а в 2004 - уже около сорока. Причем некоторые из них начали закрываться из-за недостатка клиентов. Но возник дефицит инструкторов. Часто директора студий агитируют чуть ли не каждого врожденно гибкого новичка, начинать преподавать в его студии. Такая ситуация быстро привела к общему снижению уровня преподавания повсеместно и то, что преподавал Андрей Лаппа, выглядело заоблачными далями для большинства преподающих инструкторов в США. Но Андрея это только еще больше вдохновляло преподавать и повышать существующий низкий общий уровень преподавания.

В-седьмых, американцы имеют другое чувство юмора, по сравнению с жителями стран СНГ. И Андрее пришлось пройти через критику, непонимание и изучение местных особенностей мышления для того, чтобы понять, как и о чем можно и следует шутить в процессе занятий, что-



бы не задеть гиперчувствительные эго некоторых американцев.

В-восьмых, активная реклама и внедрение авторских методик Кришнамаচারья, Б.К.С. Айенгара, Паттабхи Джойса и Десакачара и других привело к тому, что большинство инструкторов в США преподают йогу по созданным этими учителями методам и программам, и очень немногие творчески мыслят и развивают йогу как живую систему. Большинство же инструкторов йоги преподают в основном одно и то же: стандартные последовательности аштанга-виньяса йоги по Паттабхи Джойсу, принципы совершенствования асан по Б.К.С. Айенгару и теоретические методы построения практики по Десакачару. Все эти системы имеют множество положительных качеств, но имеют и свои ограничения. Но поскольку понимание этих авторских систем требует значительных знаний и глубины, как со стороны преподавателей, так и со стороны практикующих, то на сегодняшний день наибольшее распространение получают "новые" упрощенные стили, являющиеся выжимками из стилей Айенгара и Паттабхи Джойса.

Есть и другие брэнды, как Бикрам-йога (комплекс из 26 неизменных асан в теплой комнате), Пьюар-Йога (практика на основе классических текстов), Трай-йога (самобытный динамический виньяса-стиль) и многие другие, которым очень трудно сосуществовать с лавиной новых популярных упрощенных стилей, созданный, в основном на основе наследия Кришнамаচারья.

В условиях такого изобилия личных имен и подходов Андрей увидел явную необходимость помочь практикующим йогу распутать этот малопонятный для большинства клубок и очистить суть йоги от имен, патентов, брэндов и трэйдмарок, в основе которых лежит стремление защитить свои доходы. Он направил все свои усилия на видение сути универсальных явлений происходящих в ходе практики в любом стиле йоги, с чьим бы именем он ни был связан. А также на развитии реальной способности самостоятельно видеть эту суть в любом стиле йоги и творчески применять универсальные принципы для совершенствования методики йоги в соответствии с индивидуальными задачами.

Прожив в общей сложности несколько лет в западных и восточных странах, Андрею стало также видно, чем отличается менталитет в странах СНГ. Здесь господствует максимализм. Здесь вообще не пьют или пьют до потери сознания. Здесь вообще не занимаются йогой, но если начинают заниматься, то практикуют интенсивно и становятся лучшими. На западе ученику доста-

точно показать, как делать, чтобы он начал практиковать. Здесь же нужно дополнительно ответить на вопросы: "Зачем? И почему это делать?", чтобы студент приступил к практике.

На востоке учителей боготворят и строят им храмы при жизни, чтобы они успели многих научить. На западе не принято воровать и там уважают всех, кто имеет реальные знания. Там гордятся называть имена своих учителей, понимая, что это повышает престиж учеников. Здесь же признают в лучшем случае посмертно. Здесь строят высокие заборы и ставят бронированные двери, и многие ученики "стыдятся" называть своих учителей считая, что они "подпадают" под кого-то и это их "опускает!??".

После проведения ряда семинаров Андрея очень порадовали израильские студенты тем, что они уважают учителей как на востоке и на западе, практикуют интенсивно, как в СНГ и понимают юмор, как его не понимают ни на востоке, ни на западе, ни в СНГ. По мнению Андрея, у израильских студентов есть все необходимые качества стать лучшими из всех практиков в мире.

В настоящее время универсальные методы йоги возвращается с Украины также и в восточные страны. В ходе одной из последних учебных программ Андрея Лаппы для западных студентов в Гималаях, ему было предложено преподавать йогу и Танец Шивы для монахов тибетского буддийского монастыря и в январе 2005 года ему предложили продолжить преподавание в этом монастыре в виде полной месячной программой для монахов по 10 часов теории и практики каждый день.

Во всех странах существует конкуренция и открытые или скрытые формы взаимной критики между представителями различных стилей йоги. Но культура бизнес-отношений в западных странах распространилась и на взаимоотношения между учителями йоги. Запад выдвинул революционный лозунг: "Говори о том, что в твоём стиле йоги хорошо, а не о том, что в других стилях плохо". Этот лозунг следует взять на вооружение и не забывать всем последователям йоги, где бы и как бы они не следовали йоге по-своему.

Подводя итог этому обзору, хотелось бы обратить внимание читателей на фотографии цветной вкладки этого номера, представляющие некоторых последователей Универсального Пути Йоги из разных стран.

*текст написан Светланой Руденко  
на основе интервью с Андреем Лаппой,  
взятом в феврале 2004 года*





# ИЗМЕНЕНИЕ ТОНКОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО РИСУНКА

## Практика нади-шодханы

*"Тот кто здоров, питается умеренно и умеет управлять дыханием, становится йогом...  
Регулярная практика совершенно необходима. Без пранаямы йога невозможна".  
(Рудраямала-тантра, ч.2, 17:40-43)*

Сегодня, как и каждый день, Вы совершаете около 20000 дыхательных циклов. Если Вы обращали внимание на свое дыхание, могли заметить, что одна ноздря всегда дышит более свободно, чем другая. Иногда это едва заметно, а порой более явно.

Все подвержены этим колебаниям, но большинство людей не осознает их. Например, иногда мы отмечаем периоды, когда даже простые действия кажутся нам трудными, и незначительные препятствия становятся непреодолимыми. А в другое время, чуть позже в тот же самый день, все течет легко, подобно плуту на спокойном потоке. Йога учит, что этот ритм следует естественным процессам. Упражнение пранаямы могут помочь Вам научиться пользоваться преимуществами этого цикла, использовать течение вашей собственной энергии, и избегать многих препятствий.

### Доминирование ноздрей

Ноздря, через которую воздух проходит более свободно в данное время, называется *активной* (или *доминирующей*) ноздрей, потому что воздух, проходящий через нее, доминирует в объеме воздуха, который вдыхается и выдыхается в каждом дыхательном цикле. Ноздря, которая частично закрыта - *пассивная ноздря*. У здорового человека доминирующая ноздря чаще всего чередуется каждые 90 - 120 минут. По-видимому, большинство людей считают, что активная ноздря сменяется в течение дня без причины, хотя некоторые основные закономерности можно заметить.

### Внутренняя экономика

В любое время, несколько факторов формируют определенный тип дыхания. Но эти факторы скорее суммируются, а не конкурируют. Балансирование различных запросов на физическом, праническом, и ментальном планах, поддерживает определенную температуру, гармонично отвечает на естественные световые и температурные циклы окружающей среды, циклы день-ночь и сезоны года. Тело направляет энергию на переваривание, после трапезы, к скелетным мышцам, в процессе физической деятель-

ности, или к мозгу, когда Вы поглощены умственной деятельностью. И каждое из этих действий определяет доминирующую ноздрю. Относительное здоровье тела - другой определяющий фактор. К этим факторам, относится и большой спектр осознанных и не осознанных проблем, эмоций и нужд, и Вы получаете изящный танец энергий, постоянно происходящий внутри Вас.

Нади-шодхана очищает нади - тонкие сосуды, или каналы, в энергетическом теле. Нади-шодхана на древнем языке йоги, санскрите, означает "очистка каналов". Ее также называют попеременным ноздревым дыханием. Нади не являются структурами физического тела, их можно сравнить с меридианами, описанными в Чжень-Цзю терапии (китайской науке точечного массажа и иглоукалывания) и Шиаци. "В теле множество нади, которые протянулись повсюду. Мудрый должен знать это для истинного понимания тела. Из пупка 72000 нади распространяются через все тело". (Шива Свародая 31-32)

Три основные нади расположены в тонком теле примерно вдоль позвоночника, находящегося в физическом теле. Ида и пингала, заканчиваются соответственно в левой и правой ноздре. Поток дыхания через левую и правую ноздри влияет на поток энергии в этих нади и, в конечном счете, во всем теле. Сушумна нади расположена в центре и заканчивается в



центре черепа, она активна когда обе ноздри дышат свободно.

Символ медицины - кадуцей, представляет три главные нади. Сушумна расположена в центре, в то время как ида и пингала, изображенные как змеи извивающиеся вверх, начинаются в первой чакре и пересекаются в следующих четырех основных энергетических центрах выше этого, головы змей, встречаются в шестой чакре между бровями.

Каждая ноздря воздействует на ум и тело по-своему, когда она является доминирующей. Когда правая (солнечная) ноздря активна, тело согревается и



становится более активным, так же как и ум. Следовательно, преобладание дыхания через правую ноздрию предпочтительно в момент принятия пищи, деловой активности, или физического труда. Левая (лунная) ноздря влияет охлаждающе и делает организм более восприимчивым. Время, когда активна левая ноздря предпочтительно для восприятия, изучения, отдыха, и восстановления тела и ума. Большинство людей не замечает этих циклов. Но те, кто знают о дыхательных циклах, не принимают пищу, пока правая ноздря не откроется, указывая на готовность к перевариванию пищи. "Луна - это ида, Солнце - это пингала, а Шива - это сушумна... Когда ида активна, следует заниматься тихой и спокойной деятельностью. Когда активна солнечная нади - сложная и тяжелая работа должна быть сделана. Во время потока сушумны, должна быть предпринята вся деятельность, ведущая к бхакти и мокше" (*Шива Свародая 50, 60-61*)

Я призываю Вас не верить ни одному слову из вышесказанного, пока вы не проделаете соответствующий эксперимент на себе. Поешьте основательно с включенной левой ноздрей и следите за вкусом пищи и тем как Вы чувствуете себя после еды, и как пройдет остальная часть дня. А в другой день, поешьте так же при открытой правой ноздре, и следите за результатами. Сделав так несколько раз, сравните ваши опыты. Добро пожаловать в мир тонкой энергии!

Очищение тонких энергетических каналов в теле - деликатный и накопительный процесс, который требует времени для успешного выполнения. Фактически, *нади-шодхана* имеет целостное воздействие на все ваше существо. Пранаяма влияет на тело, ум, эмоции, и на тонкую энергию, которая оживляет их. В начале, если Вы наблюдаете за собой в конце сеанса практики, то заметите, что уровень напряженности вашего тела заметно уменьшился и возникло внутреннее спокойствие. Через неделю или месяц, Вы заметите, что состояние от напряженности и рассеянности неуклонно сдвигается в направлении стабильности и интеграции.

Регулярная практика важна, потому что эффект становится устойчивым с усложнением и неоднократным повторением упражнений. Вы можете прервать этот процесс в любое время, пропуская практику. Но если Вы упорны, Вы испытаете удивительные моменты в жизни, обнаружив себя там, где Вы никогда прежде не бывали. Я не имею ввиду места, подобные Великому Каньону или Французской Ривьере (практика не настолько мощная). Эти места находятся непосредственно внутри вас. Медитативные системы часто описывают этот опыт, как осознание вашей жизни с точки зрения наблюдателя. Независимо от того, как это называется, Вы обнаружите, что наблюдаете себя со спокойной, безопасной, и устойчивой точки зрения. Даже если "тот кем Вы себя считаете" взволнован или даже находится в пани-

ке, "Вы-наблюдатель" остается спокойным и осознанием ситуацию и чувства и эмоции, которые связаны с ней. Сначала, эти моменты могут быть мимолетными, но чем больше Вы практикуете, тем чаще они будут происходить в вашей бытовой жизни и продолжаться более длительный период.

Это не означает, что все может быть достигнуто лишь одной этой практикой. Но если Вы делаете ее постоянно и внимательно, она значительно изменит ваши тонкие энергии в направлении равновесия, здоровья и выносливости, и этот сдвиг сделает возможными и другие изменения.

## Практика

Практикуйте в то время, когда Вас никто не потревожит. Сначала это упражнение будет занимать от пяти до десяти минут. Всегда практикуйте натошак, по крайней мере, через два часа после еды. Найдите чистое тихое место и удостоверьтесь, что там достаточно свежего воздуха. Наилучшие результаты вы получите, практикуя так два или три раза каждый день.

Сядьте в позу, которая позволяет голове, шее и туловищу находиться вертикально и ровно без напряжения, ребра должны двигаться свободно, и Вы в состоянии дышать животом. Проще говоря, это означает сидеть вертикально, не скругляя спину, и никаких кресел, пожалуйста! Сядьте на передний край стула, не прислоняясь к спинке. Если Вы можете сидеть удобно на полу, примите одну из основных сидячих поз: сиддхасана, падмасана, ардха падмасана или сукхасана. Положите ладони на колени и дышите ровно примерно минуту, чтобы установить диафрагмальное дыхание. Дальше сверните пальцы руки в насагра-мудру. Для этого используйте большой палец правой руки, чтобы закрыть правую ноздрию при дыхании через левую, и соединенные мизинец и безымянный палец, чтобы закрыть левую ноздрию при дыхании через правую. Указательный и средний пальцы согните к середине ладони или обоприте их кончиками над переносицей между бровями, как вам больше нравится. Для женщин будет правильнее использовать левую руку и тогда большой палец закрывает соответственно левую ноздрию. Закрывая ноздри, используйте подушечку пальца, а не ноготь. Надавливайте пальцем в то место, где мягкое крыло носа переходит в твердую часть у носовой кости. При этом достаточно совсем небольшого давления, чтобы перекрыть поток воздуха в этой ноздре.

Не напрягайтесь, дыша слишком быстро или наоборот настолько медленно, что будут перегружаться легкие и сердце. После проделанных дыхательных упражнений следует несколько минут отдохнуть лежа (в Шавасане).

*Нади-шодхана* - один из традиционных методов пранаямы, и существует много ее разновидностей. Опытный преподаватель йоги из Америки Кевин



Хоффман в своих статьях (Kevin Hoffman "Altering Subtle Energy Patterns", "Balancing Active & Receptive Energies" Yoga International 1992), приводит для примера три разновидности этого упражнения. Они известны среди многих других, которые возникли много столетий назад.

Это упражнения, развивающие тонкую чувствительность, а так же понимание дыхания и внутренней динамики энергии, необходимой для других методов. Все они основаны на глубоком диафрагмальном дыхании, и содержат одинаковое число вдохов и выдохов с каждой стороны. Этот последний пункт особенно важен, потому что это - одна из характеристик, которая отличают метод *нади-шодханы* от других методов пранаямы, в которых практикующий в каждый момент времени дышит только через одну ноздрю. В некоторых упражнениях предписано дыхание больше через правую или левую ноздрю. В *нади-шодхане* это не встречается, в ней всегда поддерживается симметричная схема дыхания, с равным числом вдохов и выдохов с каждой стороны.

Все разновидности, приведенные здесь - эффективны. Люди обычно привыкают к своей любимой разновидности, которая часто является просто первой, которую они узнали. Пока тот вариант, который Вы практикуете симметричен и основан на глубоком диафрагмальном дыхании, Вы будете получать пользу от практики. Наиболее сложный элемент практики - внимание. Сохраняйте сознание сфокусированным внутри, на тонкие ощущения, никогда не позволяйте пранаяме происходить автоматически.

Разновидность А используют утром и в течение дня, а разновидность В в вечерние часы.

Несколько более тонкий, индивидуально сбалансированный метод заключается в том, что следует начинать практику с первого выдоха через активную (или доминирующую) ноздрю. Это поможет Вам стать более чувствительным и знать свои энергетические ритмы.

Глубокое диафрагмальное дыхание является основой для всех разновидностей этой практики, успокаивает и регулирует деятельность сердечной и нервной системы. Сбалансированное чередование между левой и правой ноздрей имеет более глубокое влияние на нервную систему, чем дыхание через обе ноздри одновременно. Благодаря практике *нади-шодханы* дыхание совершенствуется, и развивается способность удерживать внимание на дыхании и его тонком энергетическом воздействии. Все эти разновидности идеально подходят как подготовка к медитативным и релаксационным упражнениям. Они также увеличивают погружение сознания внутрь, когда включается в асаны и аэробные упражнения.

Если возможно практикуйте нади-шодхану три раза ежедневно - ранним утром, после полудня, а также поздно вечером. Каждая разновидность имеет едва отличные эффекты на сознание и тело, которые можно понять лишь на своей собственной практике. Постройте программу занятий так, чтобы пробовать их все. Чтобы обнаружить различие между ними, необходимо внимательно практиковать одну разновидность в течение нескольких дней или недель, прежде чем переходить к следующей.

### Три схемы нади шодханы для начального уровня освоения

Схема 1

Эта схема отличается, сменой ноздри и после вдоха и после выдоха.

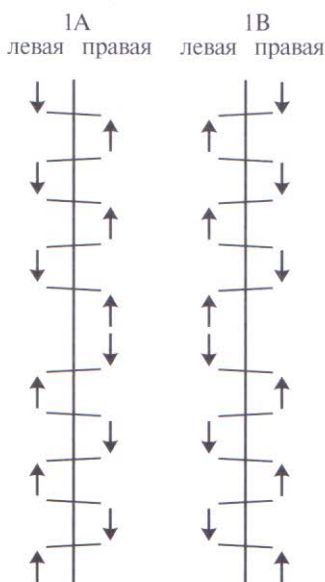


Схема 2.

Эта схема отличается выполнением вдоха и выдоха через одну ноздрю три раза, затем смена ноздри и повтор через другую ноздрю.

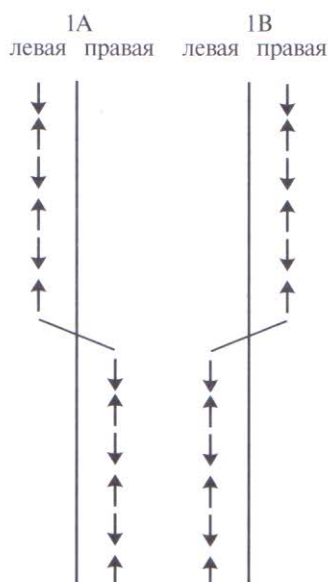
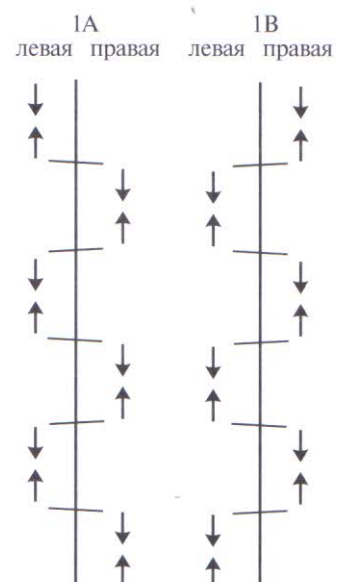


Схема 3.

Эта схема не требует подсчета, просто выполняйте последовательность: выдох - вдох - смена ноздри, выдох - вдох - смена ноздри...



Каждая из этих первых четырех разновидностей составляет один законченный круг. Выполняют три круга.

Схема продолжается бесконечно.



## Эффект нади-шодханы

Первоначальный, основной эффект *нади-шодханы* подобен эффекту диафрагмального дыхания -она успокаивает сознание, балансирует и регулирует энергию и на физическом и на тонком уровне. Также в течение этой практики увеличивается ассимиляция энергии. Если Вы дышите глубоко и сознательно, это само по себе разогревает тело, укрепляет нервы, и ведет к стабильности, спокойствию, и ясности мышления. Позанимавшись так некоторое время, Вы начнете замечать, какая ноздря является активной, и постепенно начнете получать опыт, который научит Вас более умело управлять вашими энергиями. И наконец, *нади-шодхана* чистит нади. "Не может быть спокоен ум при неуравновешенном дыхании. Обретая же власть над дыханием, достигает йогин устойчивости состояния ума. ...Прана не идет в сушумну, ибо чистота нади не достигнута. Как же тогда может возникнуть состояние унмани, и как может прийти совершенство?" (*Хатха Йога Прадипика 2:2-4*)

## Предостережение

Нади шодхану преподают и с задержками дыхания. Наиболее простой вариант описан Сватмарамой в Хатха Йога Прадипике с задержками дыхания после вдоха (см. глава 2 шлоки 7-10). Соотношение фаз дыхательного цикла в совершенстве освоенной *нади шодханы* составляет вдох : задержка : выдох=1:4:2 и дыхание очень медленное. Например в *Тришикхибрахмана упанишаде* процесс описан так: "Сперва выдохни воздух из легких через правую ноздрю, прикрыв левую пальцами правой руки. Затем сделай вдох левой ноздрей, считая до шестнадцати. Затем удержи дыхание, считая до шестидесяти четырех. Затем выдохни через правую ноздрю, считая до тридцати двух". Если у Вас нет преподавателя, который на своем личном опыте знаком с этой практикой, и который руководит вашей практикой, корректируя вашу диету, и наблюдая за вашим продвижением, избегайте задержек дыхания. Пранаяма очень полезна, когда выполняется внимательно и умеренно, но выполнение задержек дыхания требует постоянного, компетентного руководства. "Правильной практикой пранаямы все недуги искореняются, неправильной же пранаямой любые недуги обретаются". (*Хатха Йога Прадипика 2.16*)

## Что делать, если одна ноздря совсем не дышит?

Иногда пассивная ноздря так заблокирована, что воздух едва проходит. Что тогда?

Во-первых, попробуйте промыть нос, т.е. сделать джала-нетти, при котором теплый солевой раствор заливают в одну ноздрю, и позволяют ему вытекать из другой. Существуют специальные емкости, нети-поты, предназначенные для этой цели. Если у Вас нет нети-пота, Вы можете использовать чашку. Размешайте

соль в теплой воде. Убедитесь, что используете воду температуры тела и слегка соленую (1/3 1/4 чайная ложка соли на стакан), так чтобы она успокаивала, а не раздражала слизистую оболочку носа. Наклоните голову на бок, закройте верхнюю ноздрю пальцем, и втяните воду через нижнюю ноздрю в рот. Сплюньте воду и повторите с другой стороны. Выполняйте промывание носа каждый день, даже если обе ноздри чистые, это улучшает состояние тканей носа и уменьшает воспаление и количество скоплений к носовых проходах. В принципе, грамотное освоение джала-нетти должно предшествовать пранаяме.

Если одна из ваших ноздрей настолько заблокирована, что никакая вода не может пройти через нее, пробуйте полежать на противоположном боку от 3 до 5 минут. Если левая ноздря заблокирована, лягте на правый бок и наоборот. Это может открыть ноздрю достаточно настолько, чтобы Вы могли дышать через нее в течение нескольких минут. Изменение будет искусственным и короткой продолжительности, но будет длиться достаточно времени для того, чтобы позволить Вам завершать несколько кругов *нади шодханы*.

Еще один метод ☺ - пройдите или пробегитесь вверх-вниз по лестнице несколько раз. При ходьбе, беге или выполнении асан обычно активизируются обе ноздри, по крайней мере, частично. Так же могут подействовать упражнения наули или агнисара дхаути.

## Что делать, если во время практики чрезвычайно трудно держать устойчивый ритм дыхания, возникают неприятные ощущения и усталость?

На первых порах, пока Вы не очень хорошо знаете особенности своего дыхания, и Вам сложно отстроить необходимую его длину и глубину, могут возникать такие явления, как сильная усталость, дрожь в теле, приливы жара и сильный пот. Это говорит о том, что ваше дыхание еще не сбалансировано, а энергетические каналы грязны. База *нади шодханы* - диафрагмальное дыхание, поэтому этот метод может оказаться труден для того, кто не отработал диафрагмальное дыхание в совершенстве. Эти два метода поддерживают друг друга, и чем больше Вы исследуете нюансы *нади шодханы*, тем более вы оцениваете значение диафрагмального дыхания. Возможно вы берете неоправданно медленный темп дыхания, к которому ваша энергетическая система не подготовлена. Уменьшайте вдох и выдох до разумной длины, сохраняя их соотношение. Затем удлиняйте их очень постепенно, день ото дня.

Загрязнение каналов происходит и у опытных практиков после долгих перерывов в занятиях, от погрешностей в питании, неправильного режима дня (бодрствование в темное время суток и сон днем) или даже неправильного мышления (обратите внимание на принципы первых ступеней йоги - Яма и Нияма).

Красота и сила йоги заключается в том, что, занимаясь и применяя на практике ее методы, Вы познаете гораздо больше, чем лишь читая об этом. Так практикуйте, учитесь, и наслаждайтесь!

Ольга Любомирская



МИХАИЛ БАРАНОВ

## КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ В ПИТАНИИ?

Привычки - шаблоны и модели восприятия

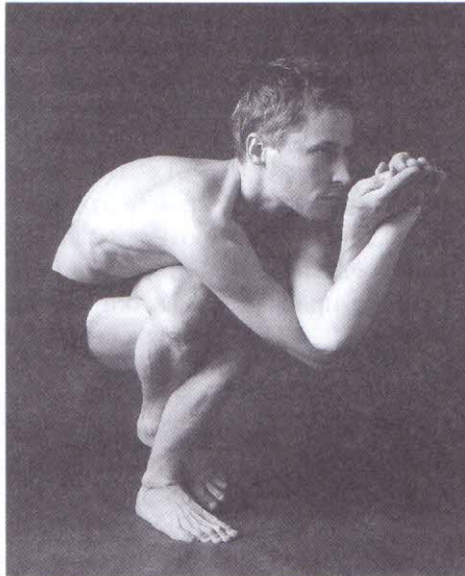
Привычки в питании - это частный случай привычек вообще, поэтому начнём "с головы".

В своих суждениях ум человека часто склонен впадать в иллюзии и крайности относительно истинных причин своих привычек и пристрастий. Желая избавиться от той или иной нежелательной привычки, но не отдавая себе отчета, вследствие чего она возникла и существует, мы зачастую только "скользим по поверхности проблемы", не затрагивая самой ее сути.

*Один йог очень любил конфеты. К чаю ему всегда конфет хотелось. Эта привязанность не давала ему покоя. "Толстею я, зубы портятся, да и кости, говорят, от них становятся хрупкими. Надо бы бросать, бросать это дело".*

*Стал бросать, радикально. С утра Шанкх-Пракшалану сделал, после риса с маслом поел... Прошло два часа, йог думает: "наверно там уже всё переварилось, можно и чаю выпить". Выпил чаю, сидит, чувствует опять конфет жрать хочется, но как-то по другому, в новом качестве - энергетически изысканно и утончённо. "Наверно после очищения у меня пищеварительный огонь усилился, ускорился метаболизм и повысился бхута-агни, теперь мне нужна особая пища! А то там какое-то недоумение в сознании происходит, что же подсказывает интуиция? Ага... вот оно что... для активной работы мозга организму нужно больше сладкого вкуса, больше энергии, вот к примеру трюфелёк, он сладкий и тонизирует..." И съел трюфелёк, очень медленно и очень внимательно, тщательно рассасывая и смешивая со слюной. Прислушиваясь к новому, ещё не до конца изведанным ощущениям в теле.*

Широко распространённое явление - воспринимать вещи такими, как нам хочется, но не такими, как они есть. Это привычка ума, из которой берут начало все прочие привычки, пристрастия, привязанности. Попробуем разобраться, почему так происходит.



### ШАБЛОНЫ ЧИТТЫ

С раннего детства каждому из нас объясняют, как выглядит мир. Дают названия вещам, явлениям, ситуациям. Вместе с описанием мира мы получаем и способы видения мира. Это те правила и установки, из которых формируется отношение будущей личности к себе и окружению. Та-

ким образом, развивается наша способность к коммуникации, наше восприятие. Эти установки в йоге именуют шаблонами *читты*<sup>1</sup>. С одной стороны, благодаря им мы воспринимаем мир в общем и целом одинаково, можем общаться, и в какой-то степени понимать друг друга. Однако в процессе формирования личности (это) наступает момент, когда восприятие становится "более зрелым", но и более зависимым от ставших привычными шаблонов, возможно именно поэтому детям и просветлённым более свойственно искренне удивляться бесконечному разнообразию мира. Между тем как мир неп-

рерывно меняется, картинка, или несколько картинок в нашем уме остаются прежними.

*Ползут два червяка по рельсам, один говорит другому:*

*"Спорим, тебя первого раздавит!"*

*"Нет тебя!"*

*"Нет тебя-я-я-а-а..."*

*"Я же говорил, что тебя-я-я-а-а..."*

Подобное состояние сознания, в котором ум принимает желаемое за действительное, в йоге называется авидья - невежество. Авидья в переводе с санскрита буквально означает "неправильное пони-

<sup>1</sup> Читта (санскр.) - ум или сознание на всех его уровнях, включая подсознание. Интеллект, эго и чувства являются его составляющими функциями. Читта является одновременно субъектом, объектом и самим процессом восприятия.



мание". Авидья - это способ видения, возникающий как совокупный результат всех неосознанных мыслей и действий - результат "механического" восприятия<sup>2</sup>. Следствием этого является всё большая зависимость от привычек, подпитывающих наше Эго.

Подгоняя старые шаблоны поведения к новым условиям, ум подсознательно отвергает всё то, что "не вписывается" в его концепцию видения мира, не отвечает запросам "Я", тем самым ограничиваясь привычно-удобными рамками. За своё "Я" ум как правило принимает мысли, эмоции, впечатления - всё то, что наполняет его "внутреннее пространство". Выполняя работу по укреплению позиций эго-сознания и укореняясь в своём способе видеть, ум неизбежно оказывается в ситуациях, при которых одни и те же грабли попадают ему то в лоб, то по лбу. После очередного удара в некоторых умах возникает вопрос - почему вчерашнее поведение опять становится нормой сегодняшнего дня?

В Йоге такая зависимость наших действий и восприятия от привычек называется *санскаррой*. Санскара переводится с санскрита как "отпечаток, борозда". Такие отпечатки в нашем сознании возникают как результат реакции ума на впечатления, которые на подсознательном уровне ум оценивает в соответствии с прошлым опытом. Непросветлённый (механический) ум оценивает всё на основе *влечения (рага)* или *отвращения (двеша)*, тем самым неосознанно постоянно приумножая санскарры, непрерывно создавая новые и усиливая старые привязанности.

## СТЕПЕНЬ ОСОЗНАНИЯ СОБСТВЕННОГО "Я"

Ум, являясь источником санскар, сам подвержен их влиянию. Поскольку подобное увеличивает подобное, на основе старых санскар возникают новые, весьма похожие санскарры. Таким образом, ум постоянно находится под влиянием им же создаваемых шаблонов, всё больше погружаясь в иллюзии. Увлеченный этим процессом, ум подобен Колобку, который катится, ни на миг не останавливаясь, влекомый приятными ощущениями и отталкиваемый неприятными. И всё вокруг так замечательно случается, но ничего не происходит по его собственной воле, развиваясь по сценариям эго-процесса.

В ситуации, когда мы наблюдаем этот процесс изнутри, а не со стороны, нам только кажется, что мы осознанно принимаем решения, между тем как за нас это делают наши привычки. Ум же настолько увлечен игрой с объектами своего восприятия, что постоянно сливается с ними, "забывает себя" - того, кто воспринимает. Самоосознание в такие моменты отсутствует.

Иногда мы вдруг осознаём наличие в себе шаблонов, обычно это случается, когда комфорту и "цело-

стности" нашего эго угрожает реальная опасность.

Экстремальный способ изменить привычки, в том числе и в питании - создать себе условия, в которых "больше некуда деться". Тогда изменения происходят быстрее. Однако такой резкий переход скорее всего вызовет взрывное сопротивление со стороны эго и либо произойдут радикальные изменения, поменяется вся структура личности, либо в ответ на давление случится откат и усиление прежних автоматических реакций, ещё большее укоренение в них. Другой способ - это постепенная замена одного на другое. Легче изменить привычки, "убедив своё эго" в том, что это для него выгодно. (Например, попробовать вместо конфет полюбить финики.) Убедительна как правило бывает только реальная ситуация, некая достойная альтернатива старой привычке.

Чтобы создать новые устойчивые санскарры, необходима дисциплина и настойчивость. Сначала "долбать и долбать", а там глядишь уже приятно стало долбать ☺. Это конечно работает, но привычка создавать привычки остаётся и углубляется. Пока ум не уравновешен<sup>3</sup>, настоящая глубокая осознанность в нём не достижима.

## МОТИВАЦИЯ

В традиции йоги принято полагать, что наши привычки ни что иное, как результат нашего отношения к себе и к окружению. Наше отношение - это и есть наше восприятие. От диапазона восприятия зависит насыщенность и "глубина" мотивации - насколько нас "припёрло" для того, чтобы захотелось поменять жизнь. От глубины мотивации зависит сила намерения - насколько мы готовы вложиться в процесс преобразования своей личности, в том числе и устранение ненужных привычек. Не случайно в йоге предписана строгая дисциплина относительно выполнения *ямы и ниямы*<sup>4</sup>. Осознанно следуя этим правилам, практик формирует в себе новые положи-

<sup>2</sup> Согласно Патанджали авидья возникает, когда вы путаете между собой видящего (Пурушу) и видимое. Такое смешение понятий называется саньюого. Это слово означает, что две вещи настолько переплетены, что их больше нельзя отличить друг от друга. В нашем "я" Пуруша и читта настолько слились, что их невозможно разделить. Но на самом деле ум является инструментом восприятия, а Пуруша - воспринимающим. Уму присуща способность меняться, которая не свойственна пуруше. Смешение этих двух разных категорий становится источником многих проблем. См. "Йога-сутры" 2.6 и 2.17-24.

<sup>3</sup> Уравновешенность - это качество называемое так же равновесность. Здесь имеется в виду способность ума быть беспристрастным. Это касается прежде всего механизма работы "подсознательного ума", его привычки реагировать отвращением или влечением.

<sup>4</sup> Яма и Нияма - традиционные йоговские правила и ограничения. Морально-этические нормы, выполнение которых - основа духовной практики и гарантия её безопасности для индивидуума и окружающих.



тельные санскары - своё видение. Правильные привычки - те, которые способствуют уравновешенности ума и здоровью тела, а это вещи в определённой степени взаимосвязанные. Таким образом, тело и сознание постепенно подготавливается к техникам медитации, которые изменяют ум на более глубоком, "причинном" уровне, развивая способность непосредственно воспринимать, а не реагировать.

Правильной практикой медитации устраняются причины ментальных омрачений (санскр. клеши), искажающие нашу природную способность к ясному восприятию.

### НАПРИМЕР, ВЫ ХОТИТЕ БРОСИТЬ ЕСТЬ ПО НОЧАМ

Для начала нужно уяснить причины этого явления. Они могут быть самые разные. Например привычка есть "на ходу", не получая удовлетворения от такого приёма пищи. Привычки вытекают одна из другой. Чтобы с большей вероятностью что-то поменять, нужно учесть несколько моментов:

**Разобраться в своей мотивации.** Понять, кто на самом деле хочет (или не хочет) бросить что-то и почему. Точно определить, какие блага и выгоды это принесёт.

*Хочу меньше спать и раньше вставать, больше высыпаться. Перестать быть оплывшим и жирным, опаздывать на работу. Успевать заниматься хатхой по утрам. Повысить уровень энергии.*

*Стану я всё более здоровым, молодым, красивым. Бодрым, деловым, живучим, творчески кипучим.*

**Устранить предпосылки, которые подпитывают эту привычку.** Они у каждого свои, разные. Еда на "скорую руку", лёгкие "перекусы" в течение дня. Или просто сильная привязанность к процессу получения удовольствия от "деликатесов".

**А также не ставить себе завышенные, заведомо невыполнимые условия.** Лучше делать маленькие поправки, чем периодически "срываться", а потом еще и "раскаиваться". Лучше постепенно сокращать количество пищи на ночь, ограничиваясь только легкой или жидкой пищей. Тщательно и не торопясь пережёвывать каждый кусочек, прекращая есть сразу после первого чувства насыщения. Сохранять осознание того, что вы делаете в этот момент, не есть "на автомате".

Информация о правильном йоговском питании была представлена в предыдущих номерах журнала, эта тема будет продолжаться и дальше. Так что осталось только собраться с мыслями... и приступить к делу. Успехов в практике!



## РИТАМБХАРА

Московский Центр Систем  
Интегрального Тренинга

ऋतंभरा

*Перевод, редакция и издание литературы по йоге и другим системам интегрального тренинга.*

*Организация и проведение семинаров и тренингов известных отечественных и зарубежных мастеров йоги.*

*Создание и распространение видеоматериалов и плакатов с учебно-методическими и демонстрационными комплексами стандартных и нетривиальных последовательностей различных направлений и стилей йоги.*

*Различное оборудование для практики йоги (yoga props):*

- специальные липкие коврики (yoga sticky mats);
- чехлы для ковриков;
- хлопковые ремни (yoga belts);
- специальные чайники для практики джала-нети (neti pots);
- специальные восковые шнурки для сутра-нети;
- бруски (bloks)... и многое другое.

**Пишите нам:** по вопросам издания книг - [books@ritambhara.com](mailto:books@ritambhara.com)  
по проведению семинаров - [seminars@ritambhara.com](mailto:seminars@ritambhara.com)  
по видеоматериалам - [video@ritambhara.com](mailto:video@ritambhara.com)  
по оборудованию - [props@ritambhara.com](mailto:props@ritambhara.com)



## ФОТОСЕССИЯ

Мир фотографии и мир йоги - назовем это так - повстречались. Неожиданным это событие назвать нельзя, поскольку их давно и неудержимо тянуло друг к другу. Посудите сами: какой путешествующий фотограф-профессионал пройдет мимо колоритных персонажей, прожженных солнцем и внутренним огнем где-нибудь на набережной Ганга. Подтверждений тому множество с тех самых пор, когда процесс экспонирования стал возможным не только в пределах лаборатории.

А насущная необходимость зафиксировать, дабы затем тиражировать годами наработанный дидактический материал? Неплохая возможность для Мастера существенно расширить аудиторию преемников своих бесценных знаний вместо того, чтобы колупаться с десятком учеников, пять из которых все равно не оправдают его надежд. Хотя, штучную работу и сегодня никто не отменял...

Стало быть, встреча не случайная, но стороны почему-то заметно растерялись. В результате мы можем наблюдать поразительное равнодушие фотографического мира к такой бесприоритетной теме, как йога тела. Хотя, фотохудожников (не репортеров), снимающих спорт и около-спортивную жизнь, в мире немало.

Это с одной стороны. С другой, мы имеем безбрежный океан невразумительных фотографий с изображением асан, снятых друзьями позирующего, его женой или же человеком, который просто находился рядом, ничем не был занят и согласился помочь. Справедливости ради надо отметить, что йогатичеры все же иногда нанимают профессионалов для того, чтобы отснять рекламный материал. Но, подобное случается там, где есть финансовая готовность к такому взаимодействию, а также понимание простой истины. Неразумно помещать в гляцевый журнал туфту, да еще под слоганом **"Приходите к нам учиться, и вы станете такими же"**.

Можно ли считать текущую ситуацию приемлемой? Конечно, все встанет на свои места, и каждый займется своим делом. Со временем. А что если ускорить процесс к обоюдной пользе и удовольствию? Потому как тоска берет, и только Martin Brading и David Martinez - лучи света в темном царстве - радуют душу. Их альбомы действительно хороши.

Покончив с историей вопроса, переходим к его сути. Последующий текст адресован тем, кто уже снимался, но не понял, что же собственно произошло, а также тем, кто только готовится к этому волнительному мероприятию. Я просто делаю попытку, как мне представляется, облегчить жизнь всем заинтересованным лицам, что позволит нам, не отвлекаясь на мелочи, заняться непосредственно делом.

Итак:

### 1. Зачем вам это надо

Зачем мне это надо, объясню в двух словах. Получая огромное удовольствие от такой работы, я хочу получать еще и адекватную оплату своего труда.

А с вами вообще все просто. Гораздо проще, чем это на первый взгляд кажется. Если вы распеваете мантры с утра до вечера, радио - ваш лучший друг. Ну, а уж если гнетесь, как подорванные, знайте, что видео и фото - вот путь в мир большой.

Только не надо говорить, что вам безразлично собственное изображение (раз говорите, значит уже неправда) и делать вид, что рост статуса (трактуйте это слово как угодно, я имею в виду все его значения) вас не интересует. Подобные метания и душевные противоречия весьма затрудняют общение фотографа и модели, которой хочется произвести впечатление существа крайне духовно-развитого и отрешенного, но при этом еще и отсняться. Расслабьтесь, друзья мои, не напрягайтесь так. И у вас сразу получится и то, и другое.

Еще одно ложное и весьма вредное убеждение парализует тех, кто обладает стремлением двигаться вперед и оправдывает природную лень тех, кто такового не имеет. Звучит примерно так: бедность и асоциальность - неперенный показатель духовного роста. Приверженцев данной теории прошу обращаться к насыщенной событиями (экономическими в том числе) жизни Ведущих Мастеров Современности. Или ответить на простой вопрос: зачем вы сюда пришли? Самосовершенствоваться где-нибудь в пампасах? Сейчас не те времена, увы, мне и самой невероятно жаль. Стало быть, являясь каким-никаким выходом информационного потока в данном месте в данное время, имеет смысл выполнить свою задачу наилучшим образом. Поэтому - социальная адаптация, отсюда - материальная состоятельность, далее, возможность заказать приличный фото- и видеоматериал, и наконец, максимальное удовлетворение потребителей информации от вас исходящей... И - все счастливы.





В конце концов, фотограф тоже человек и с ним всегда можно договориться относительно материальной стороны вопроса в том случае, если вы пока еще в самом начале процесса. Главное - это понимание необходимости иметь в наше непростое время качественно зафиксированный визуальный ряд, представляющий вас как специалиста.

## 2. Организационная прелюдия

С чего начинать? Желательно, с критичного просмотра предыдущих работ человека, который назвал себя фотографом и готов вас снимать. Если съемка предстоит серьезная, не поленитесь посмотреть их в первоисточнике. Журнальные публикации - не показатель. Поинтересуйтесь именно асанами. Часто бывает, что талантливый пейзажист не в состоянии адекватно воспроизвести человеческую фигуру.

Если вы видите, что лицо модели утопает в густой тени, а бедра бликуют в лучах студийной вспышки, не доверяйте свое тело тому, кто это сделал. Любителей запихнуть в кадр максимальное количество деталей окружающего мира, на фоне которых едва заметен какой-то йог, наверное, тоже стоит избегать. Знание предмета - обязательно. Когда снимающий в курсе того, что происходит перед объективом его камеры, шансы получить удовлетворительный результат возрастают. Печальные примеры обратного можно наблюдать в рекламных произведениях с использованием модной сейчас темы здорового образа жизни. Оно и понятно: эти люди всю жизнь снимали тот или иной продукт народного потребления и вдруг... йога.

Далее. Самоуверенная готовность исполнить сразу все и в наилучшем виде, скорее всего, говорит о самообмане фотографа, либо попытке получить деньги любой ценой. Напротив, здоровый скептицизм - обнадеживающий признак, особенно, если ваш собеседник работает в области фотографии меньше десяти лет. Здравомыслящий человек сразу признается в своей несостоятельности. Такое бывает - сложно быть специалистом сразу во всех областях.

И, наконец, прислушайтесь к себе. Насколько вам комфортно в обществе данного персонажа? Ведь фотосессия - вещь интимная. Слияние в едином творческом порыве и все такое... Особенно, если предстоит выездная съемка, и вы обречены друг на друга в течение длительного времени.

## 3. Скучно, но необходимо

Хорошо, если вы (Заказчик) и фотограф (Исполнитель) приступаете к работе, оговорив четко и внятно все аспекты вашего взаимодействия. Особенно финансовый, то есть, сколько, когда и за что вы платите; и имущественный - каким правом на конечный продукт обладает каждый из

участников процесса.

В том случае, если вы оба вращаетесь в относительно узком кругу какой-либо группы интересов - йогическая тусовка постсоветского пространства, например - можно ограничиться устными заверениями (лучше при свидетелях). Сторонам в данной ситуации просто не выгодно нарушать договоренность, так как в дальнейшем их интересы еще не раз пересекутся.

Сложнее обстоит дело, когда вы видите человека впервые и всерьез намерены обезопасить себя, подписав пару бумажек. Просто для самоуспокоения? - вперед. Если же в случае неприятностей, вы готовы идти до конца, т.е. судиться с нахалом, знайте - документ, составленный не по форме, юридической силы не имеет.

Существуют разные виды договоров и множество употребляемых в них терминов, каждый из которых имеет определенное значение, описанное в законе. Непосвященный человек верит, что об одном и том же можно сказать различными словами, беседа с юристом выведет его из заблуждения. Хорошо бы до заключения сделки, а не после. Другими словами, вам необходимо досконально вникнуть в суть того, что вы собираетесь подписать.

Прозондировав рынок профессиональных фотографических услуг на предмет бытующих там цен, вы избавите себя от неловких ситуаций во время переговоров. Лучше не обращаться за сведениями к тем, кто снимает поточным методом в школах и детских садах. Поинтересуйтесь съемкой для портфолио или портретной съемкой. Скорее всего, вас ждет неприятный сюрприз. Профессиональные услуги стоят дорого, как и любой качественный товар.

Совершить все эти сложные и приземленные действия сможет только человек, способный сконцентрироваться и повернуться лицом к действительности. Это к вопросу о социальной адаптации.

## 4. Внешний вид - это важно

Такое утверждение трудно принять юношам - хиппи в душе своей, а также "настоящим мужчинам". Первые непременно будут сопротивляться попытке фотографа надеть на них приличные штаны, или же просто впадут в растерянность за полным отсутствием оных. Вторые, на предложение укоротить с помощью машинки для стрижки волос заросли на ногах, могут и в глаз дать. А что делать, если в этом подлесеке падмасана теряется, как таковая?

Стоит заметить, что одежда и аксессуары, в которых вы прекрасно смотрите по ходу жизни, на снимке могут быть совершенно неуместны. Тут начинаются проблемы с женщинами. Заявляю сразу. Пытаясь произвести коррекцию вашей



внешности, фотограф или его визажист, не имеет в виду ничего личного. Просто он пытается снять с вас все, что помешает работе аппаратуры (черное, белое и блестящее), либо будет отвлекать внимание (яркое и пестрое), либо не соответствует создаваемому им образу и настроению. Поэтому - без обид. Ну, что же, общих фраз достаточно, а теперь - поехали.

**4.1** Готовьтесь к съемке, как к первому свиданию. Ногти должны быть ухоженные, волосы чистые, пятючки по возможности телесного цвета. Последнего иногда трудно достичь, если действие происходит в не стерильной обстановке. Конечно, есть программа "Photoshop", с помощью которой можно и ногти почистить, и ноги помыть. Но, очень вас прошу, пожалейте человека, который вынужден будет всем этим заниматься.

**4.2** Далее пойдут совсем неловкие речи. Но, что делать! Проще сказать об этом так, в пространство, чем конкретному человеку в конкретной ситуации.

У всех нас есть волосы. И растут они не только на голове. Пожалуйста, поборитесь с ними перед съемкой, даже, если обычно вы этого не делаете. Сестры, уделите данному вопросу особое внимание, если предстоит съемка в купальнике - объектив безжалостен. Братья, кустики в подмышечных впадинах - несомненный признак мужественности, однако отвлекает внимание зрителя от происходящего в кадре (много раз проверено). Люди почему-то просто не могут отвести от них глаз. О бесстыдной прихоти фотографа лишит вас растительности где-нибудь еще, уже упоминалось - постарайтесь отнестись к этому с юмором и пониманием.

**4.3** Одежда. Она призвана помогать, а не мешать. По мне так, чем ее меньше - тем лучше. Тренированное человеческое тело - что может быть прекраснее! Особенно, если вы лишены подкожной жировой прослойки, которая способна скрыть даже хорошо проработанные мышцы. Сама специфика съемки предполагает, что тело - ее главный объект. Поэтому, не смущайтесь. Если фотограф пытается вас раздеть, это еще не значит, что он маньяк.

С другой стороны, хорошо бы не переусердствовать в этом вопросе. У каждого есть как достоинства, так и недостатки. Их легко заметить, посмотрев на себя со стороны, например - на видео. Постарайтесь воспринимать свой организм трезво, и главное - без комплексов. Иначе фотосессия превратится в сеанс психотерапии и на съемку, как таковую, времени уже не останется.

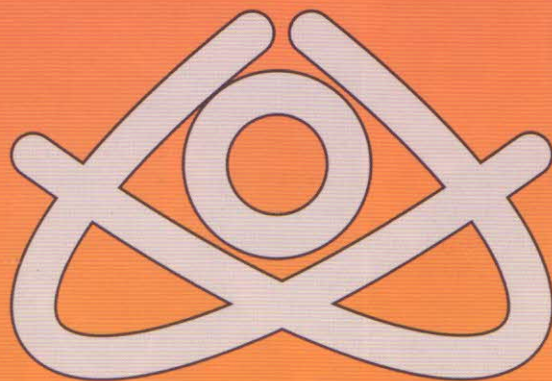
Итак, одежда удобная, нейтральная по цвету и тону, желательно - без рисунка. Она должна подчеркивать ваши достоинства и скрывать недостатки (ну, это все знают). Крикливые полосочки "adidas" не приветствуются - вам все равно не заплатят за рекламу.. Дешевые и некачественные вещи поразительным образом обнаруживают свою дешевизну на плоскости кадра.

Для съемок очень удобны трусики "танго". Скрытые под одеждой, они не дают ненужный рельеф. Выступая в роли плавок, не скрывают рельеф ягодичных мышц и не являются диссонансирующим тональным или цветовым пятном на фоне заднего плана. Однако, есть асаны, при съемке которых "танго" не уместны. Поэтому, из всего многообразия плавок стоит выбрать те, которые сидят на вас, как влитые и не напоминают при этом пуританский купальный костюм отца семейства. Или матери. Низкая посадка на бедрах - это хорошо (спортивные модели). В роли плавок может выступить и бельевого вариант из синтетической ткани. Главное, чтобы никто об этом не догадался.

**4.4** Аксессуары - отдельная тема. Иногда они уместны, но по большей части - нет. Фотографы (по крайней мере - те из них, кто способен видеть) рано или поздно приходят к выводу, что навешивание побрякушек на модель мешает восприятию красоты ее тела. И, если в фэшн-съемке это самое тело играет роль вешалки, то при съемке асан, ню и в художественной спортивной съемке, оно - центр внимания. Тут мы сталкиваемся с непреодолимой трудностью в виде амулетов, знаков сакрального отличия и пр. Обычно, в результате недолгого препирательства, на позирующем остается только то, что невозможно снять, не нарушив его целостности. Ну, и ладно. Пусть висит в виде компромисса. С другой







**MOSCOW**  
YOGA FEDERATION

# **ОТБОРОЧНЫЙ ТУРНИР ПО ЙОГА-СПОРТУ**

**24 ИЮЛЯ 2004 ГОДА СОСТОИТСЯ ОТБОРОЧНЫЙ ТУРНИР  
ОТКРЫТОГО ЧЕМПИОНАТА МОСКВЫ ПО ЙОГА-СПОРТУ**

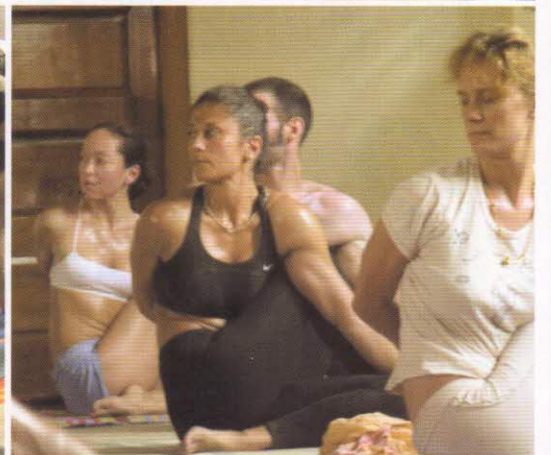
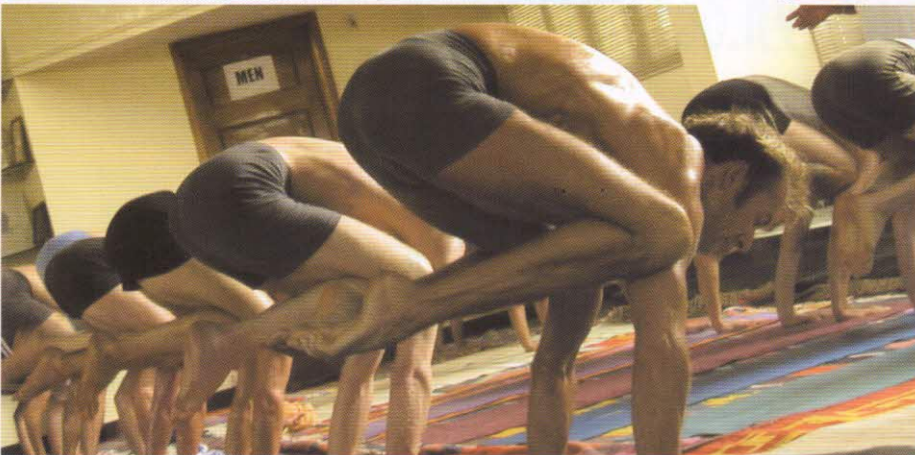
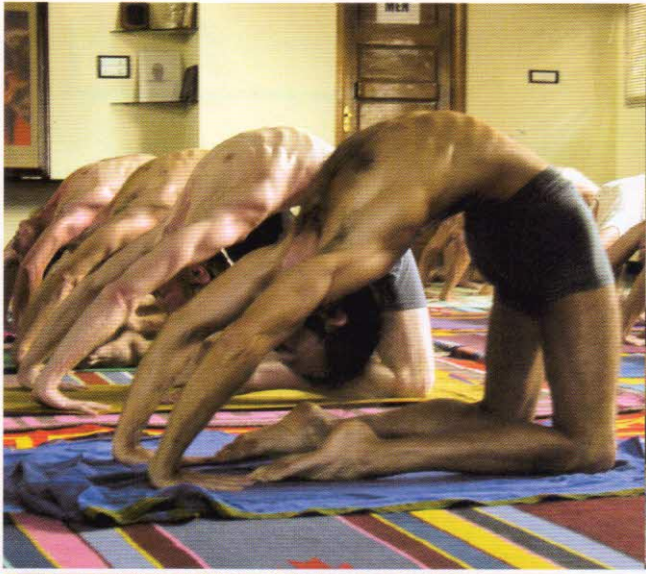
**В МЕРОПРИЯТИИ МОГУТ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ.  
ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕБОВАНИЙ К УЧАСТНИКАМ НА САЙТЕ  
МОСКОВСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЙОГИ [WWW.YOGARU.RU](http://WWW.YOGARU.RU)**

**ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ ПО E-MAIL: [INFO@YOGARU.RU](mailto:INFO@YOGARU.RU)  
[WWW.YOGARU.RU](http://WWW.YOGARU.RU) TEL. 095.514.5045**

**ТУРНИР СОСТОИТСЯ В ЗАЛЕ МОСКОВСКОГО АШТАНГА  
ЙОГА ЦЕНТРА ПО АДРЕСУ: УЛ.ОСТОЖЕНКА, 8.**

**24 июля 2004 г**







# МАЙСОР

февраль 2004

ИНСТИТУТ ИССЛЕДОВАНИЯ  
Аштанга Йоги



# Шри Ганапати Сатчитананда Свамиджи 26 Июля - 1 Августа 2004 Россия, Москва



## Концерт Йогиической музыки (Сангита)

31 Июля 19.00 Арбат, 48 - Центр Павла Слободкина  
В сопровождении группы последователей музыкантов из Индии

**Баджаны: 30 Июля, Сатсанг: 1 Августа**  
(уточняйте место и время проведения)

Шри Свамиджи, реализованный йогин, известный во всём мире как творец и исполнитель трансформирующей медитационной музыки и баджан (индийских духовных песен).

Шри Свамиджи дарует людям эту исцеляющую, терапевтическую музыку, давая концерты в Индии и по всему миру.

Шри Свамиджи сочиняет и поёт на разных языках тысячи духовных песен. Шри Свамиджи исполняет люрведические исцеляющие раги (классические индийские мелодии) на электронном синтезаторе в сопровождении группы музыкантов.

Его исполнение музыки известно как Рага Рагини Видья.





# Трай Йога с Кали Рэй 23 Июля - 1 Августа 2004 Россия, Москва



**Кали Рэй (Калиджи)** – всемирно известная йогиня, основательница Трай Йоги – совершенного метода, включающего в себя полный спектр традиционных йогических практик.

Много лет назад Калиджи получила опыт Криявати – или манифестации космической энергии Кундалини на физическом плане хатха-йоги, будучи в состоянии глубокой медитации. Её тело начало совершать непроизвольные движения, чередующиеся со статическими позами. Это продолжалось длительное время и опыт Криявати стал источником Трай Йоги.

Калиджи полностью систематизировала свою практику хатха-йоги: асану, пранаяму и дхаряну от Основ до Седьмого уровня.

Четверть века Калиджи посвятила совершенствованию и распространению Трай Йоги. Присутствие Калиджи в этом мире, её мастерство и непреходящая мудрость, заключённая в Трай Йоге, вдохновили и трансформировали бесчисленное множество жизней.

Сопровождают Калиджи учителя Трай Йоги из США

## КЛАССЫ ТРАЙ ЙОГИ:

МЕТРО «Новослободская»,  
ПЛОЩАДЬ БОРЬБЫ, 13А СТ. 1  
ЦЕНТР ИНБИ

23 июля	18.30
24 июля	12.00
25 июля	12.00
26 июля	18.30
28 июля	18.30
29 июля	18.30
31 июля	10.00

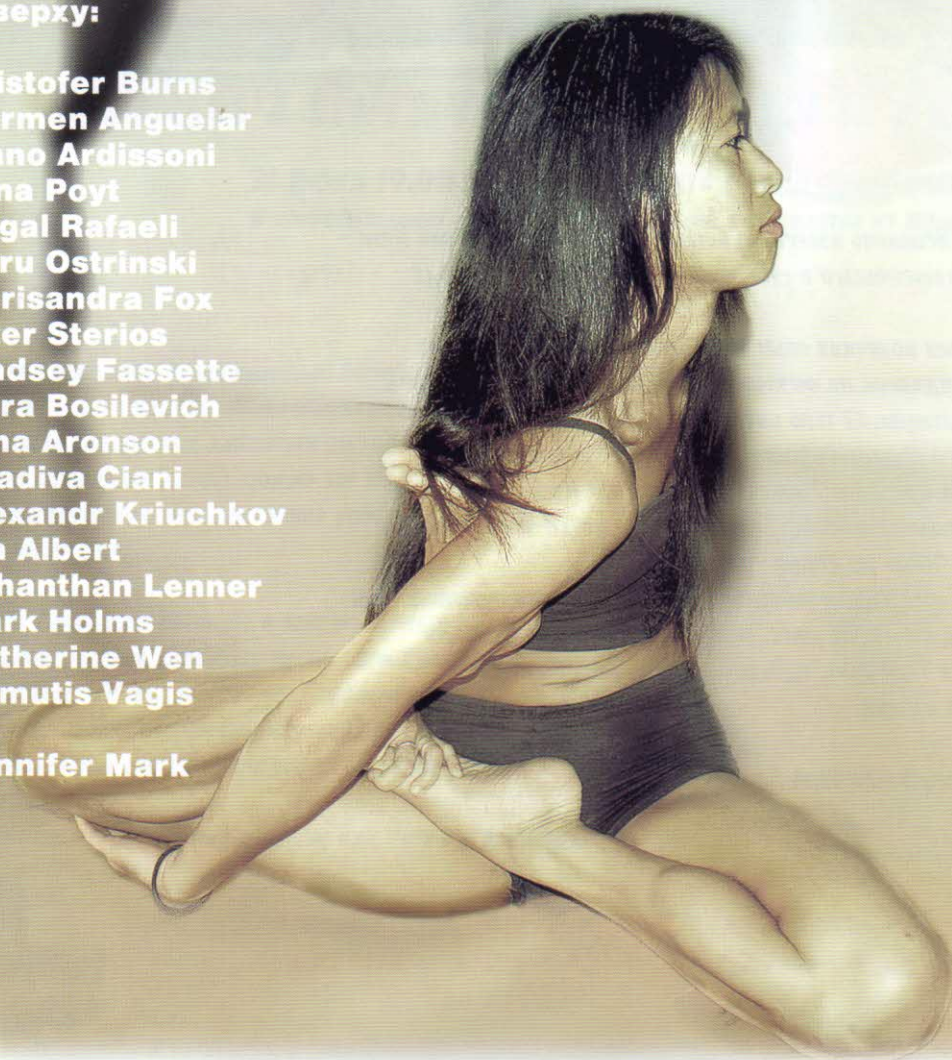




# УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЙОГА АНДРЕЯ ПАППЫ ЗА РУБЕЖОМ

**Вверху:**

**Cristofer Burns**  
**Carmen Anguelar**  
**Mano Ardissoni**  
**Irina Poyt**  
**Segal Rafaeli**  
**Yuru Ostrinski**  
**Chrisandra Fox**  
**Piter Sterios**  
**Lindsey Fassette**  
**Dara Bosilevich**  
**Nina Aronson**  
**Gradiva Ciani**  
**Alexandr Kriuchkov**  
**Ian Albert**  
**Johanthan Lenner**  
**Mark Holms**  
**Katherine Wen**  
**Remutis Vagis**  
  
**Jennifer Mark**



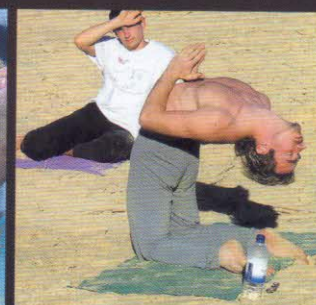
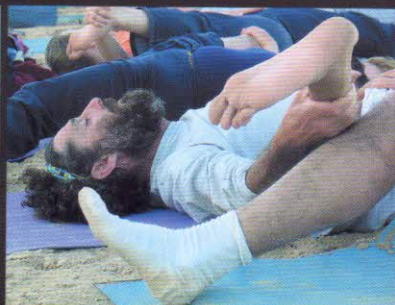








СЕМИНАР АНАТОЛИЯ ЗЕНЧЕНКО



ЕГИПЕТ СИНАЙ, МАРТ 2004

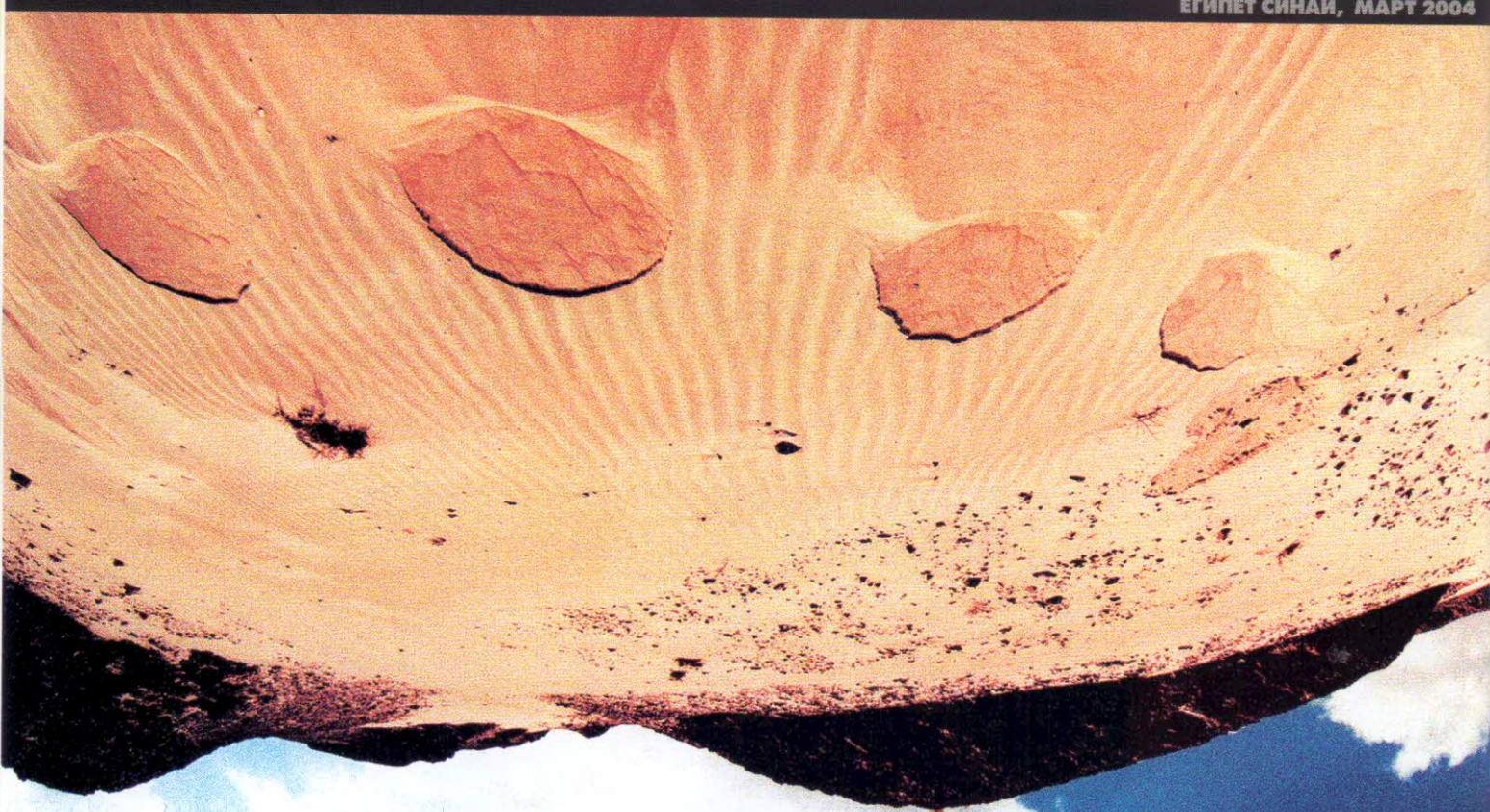


ФОТО: А.ВЛАДИМИРОВ, О.ШЕВЧЕНКО



стороны, какая-нибудь серьга в носу может послужить поводом для отдельной фотосессии.

**4.5** Пожалуй, коврик, на котором происходит действие также следует отнести к разделу "Внешний вид", поскольку это - ваш, так сказать, неотъемлемый атрибут. К нему применимо все, что было сказано выше. Чистый, относительно новый, "накакого" цвета. Серый найковский ковер - наилучший вариант. Достаточно тонкий и неяркий, чтобы иметь право присутствовать в кадре. Правда, у него есть один существенный недостаток - он скользкий. Но ковры голубых и фиолетовых тонов способны испортить даже ч/б фотографию.

Следите за тем, чтобы края не стремились свернуться обратно в трубочку. Эта, казалось бы, мелочь тщательно маскирует от зрителя вашу точку опоры, что не есть хорошо, особенно в стойках на руках. Конечно, лучше бы совсем без ковра, но тут я скромно помолчу. Нет - так нет.

## 5. Съемка как таковая

**5.1** Не стоит приходить на съемку в мрачном расположении духа. Даже если вы стоите спиной к камере, зритель легко догадается об отсутствии жизни в ваших глазах. Настроение снимка в значительной мере зависит от состояния модели и фотографа. Поэтому, последнего тоже лучше не расстраивать.

**5.2** Этот пункт плавно вытекает из предыдущего. Все мы излишне сложные и несовершенные, даже если убеждены в обратном. Отсюда - нюансы человеческих взаимоотношений. Профессиональное поведение фотографа в данном случае заключается в способности полностью, именно полностью абстрагироваться от своих личных предпочтений. Искреннее стремление подать модель с наилучшей стороны - вот, что заботит его в момент съемки. Но, это - только пол дела. Бывает крайне трудно пробиться сквозь густую вязкую пелену эмоции, развешанную в пространстве портретируемым. Случай редкий, потому как фотограф - существо коммуникабельное, иначе нельзя. Но, для тех, кто не в состоянии отвлечься

от своих претензий ради полезной работы, скажу: лучше не снимайтесь вообще - пустая трата времени. Съемка все равно окажется неудачной.

**5.3** Если вам сильно некогда, можно снять и быстро. Но быстро - хорошо в постановочной фотографии не бывает. Идеальный вариант выглядит приблизительно так. В вашем распоряжении неделя в приятном месте и окружении. Вы валяетесь на пляже и приступаете к съемкам только тогда, когда у вас появляется тяга изогнуться, т.е. на пике вдохновения.

В большинстве случаев - это утопия. Тем не менее, не стоит загонять фотографа в ситуацию, когда он вынужден снимать вас в середине дня под вертикальными лучами солнца, потому как с утра у вас тренировка, а вечером - поезд. Фиксирующие устройства плохо переносят вид выбеленной избыточным светом модели, отбрасывающей черную, как уголь тень.



**5.4** Плотный съемочный график, идущий параллельно с вашим собственным тренингом - трагическая ошибка, всю тяжесть которой вы осознаете именно тогда, когда уже поздно будет что-либо менять. Не переоценивайте себя. Даже Великие Мастера Современности не в силах держать такой режим. Две коронные фотосессии - это максимум, на что вас хватит. Спасти положение может только откровенная халтура, как в преподавании, так и на съемочной площадке. Но, тогда - какой смысл?..

**5.5** Места для съемок лучше выбирать не "замыленные". Т.е, если до вас на этом самом месте уже отснято 333 йога, у зрителя кроме зевоты такая фотография ничего не вызовет. Неплохие результаты дает кооперация трех - четырех моделей (больше не стоит - фотограф помрет, да и планов не хватит) и - вперед, в теплые страны. Какие именно - зависит от вашего темперамента и кошелечка. Как правило, оплатив вкладчину билет для ангажированного вами лица, можно закрыть вопрос о гонораре к всеобщему удовлетворению. По моим наблюдениям, фотографы особенно стоворчивы в осенне-зимний период.



Не стоит сниматься на фоне цветочной клумбы или памятников архитектуры - истории. Это все - ваши конкуренты в кадре. Царствуйте там в гордом одиночестве, чтобы зрителю было понятно о чем, собственно песня. Возможно, вы удивитесь, но крупные рекламные агентства снаряжают дорожные экспедиции, скажем, на Сейшельские острова только для того, чтобы отснять модель на фоне океана. Казалось бы, какая разница Сейшелы или ближайшее море? Все просто - они едут туда за светом. Таким, который не найдешь больше нигде. Конечно, это не наш случай, но, тем не менее, не пытайтесь впихнуть в кадр все ближайšie пальмы и храмы, "раз уж вы сюда приехали". Для этого существует отдельный жанр - пейзажная фотография.

**5.6** Название съемки "постановочная" перестает быть верным, когда речь идет об асанах. Постановочная - это значит: встали и стоим. Стремление модели продемонстрировать перед камерой свои наивысшие достижения понятно и горячо приветствуется. Один нюанс - достижение не всегда закреплено, простите за каламбур, и больше минуты не держится. Вся надежда на фотографа, который должен успеть. Если сравнивать фотографирование с вождением автомобиля, то данная ситуация - час-пик в центре Москвы. Способность учитывать множество обстоятельств и мгновенно принимать верное решение становится критичной.

И если тот, кто держит в руках камеру, хоть раз в жизни пытался выполнить асану правильно и остаться в ней подольше, он знает, что именно испытывает несчастный, которому кричат: "Стой, стой - я еще отсюда сниму". Просто сердце кровью обливается. Случается, конечно, встречать среди нас изощренных садистов. Так и среди вас их немало...

**5.7** Нарочитая стыдливость. Мужчины могут отдохнуть - как правило, они не страдают от подобных предрассудков.

Теперь о женщинах. Как относиться к обнаженной женской груди, мир на данный момент еще не определился. Оставим в покое пуританскую Америку - у них все слишком запущено. С Ближним Востоком и Азией вопрос ясен. Наш ориентир - Европа. Де-факто, все давно разделись (зайдите на любой пляж). Глянцевые журналы, которые являются частью официоза культурной среды и ее истинным лицом одновременно, балансируют на грани: то, позволяя себе, то не позволяя.

Фотографические альбомы - отдельная история. Там можно все. Главное - качественное содержание и исполнение снимка. Многие фотографы с мировым именем работают в стиле ню.

Раздеваться или не раздеваться - зависит от того, куда пойдет фотография, вашей внутренней раскрепощенности, а также ваших жизненных планов. Если вы намерены в далеком будущем набрать доста-

точное количество голосов и стать депутатом Государственной Думы, ведите себя солидно и сдержанно уже сейчас.

Оговоренная самой моделью степень своей обнаженности для фотографа - закон. Нарушить его значит сломать свою карьеру. И, если только вы не имеете дело с представителем желтой прессы, честного слова достаточно.

Исходя из этого, можете расслабиться, даже когда ваш купальник - предатель. В случае если у вас где-то съехало или что-то выпало - ажиотажа не будет. Фотограф сам попросит вернуть все на свои места. Вообще-то, чем выше культурный уровень модели, тем меньше она парится по этому поводу. В данном случае, я имею в виду не только начитанность.

Неровный загар и борозды, оставленные резиночками и швами одежды на коже - большой минус. Постарайтесь следить за этим.

**5.8** Ключ к успеху - расслабление. Это касается жизни в целом, практики, как ее составляющей и, конечно же, фотографии. Последняя может служить своеобразным экзаменом ваших успехов в данной области. Я думала, что знаю одного человека, который никогда не напрягается перед объективом. Недавно и он прокололся. Другими словами, ваша неловкость и дискомфорт в начале съемки - это нормально. Как правило, люди придают излишнее значение тому, "как они выглядят со стороны" и "что подумают о них окружающие". Тут нам поможет некоторая отрешенность, в достижении которой желаю вам всяческих успехов. Ясно одно: чем скорее вам удастся раскрепоститься, тем меньше пленки и драгоценного времени мы потратим впустую. В качестве заключительного аккорда, хочу добавить: фотограф - ваш союзник. Он заинтересован в том, чтобы на снимке вы выглядели ослепительно.

Речь шла о постановочной съемке. Репортаж требует совершенно другого подхода обеих сторон, другой манеры поведения и иного мышления фотографа. Однако некоторые из перечисленных правил игры, работают и здесь. Если очень коротко, все они сводятся к умению "работать на камеру". Это не имеет ничего общего со звездной болезнью, зато составляет неотъемлемую часть профессионализма публичного человека, коим, несомненно, является мало-мальски известный йогатичер. Возможно, я снова расстроила возвышенно настроенную часть аудитории (ну вот, опять каламбур).

Все, относящееся к фотографии, можно с успехом применить для видео. С небольшими оговорками и пониманием того, что движение камеры и ваше, как модели - тема для отдельной статьи.

Ольга Шевченко  
(hathavideo@mtu-net.ru)

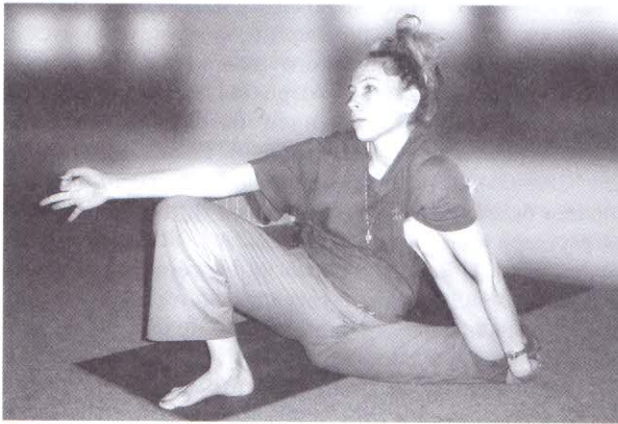
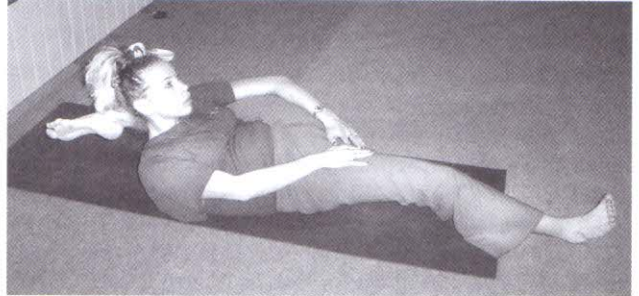
*фото предоставлены Ольгой Шевченко*



ВИКТОРИЯ ВОЛОДИНА

**БЕРЕМЕННОСТЬ И ПРАКТИКА ЙОГИ**

Йогой мне нравилось заниматься с раннего детства. Я, конечно, не знала, что это называется именно так. Спонтанно я выполняла позы, названия которых я узнала много лет спустя: вирасану, карнапидасану, сарвангасану, хануманасану, урдхва дханурасану, баддха конасану и другие. Когда я выросла, мне на глаза попала книга Васильева о йоге, и я начала заниматься по ней. Мне это доставляло огромное удовольствие. Следующей этапной книгой была "Йога Дипика" Б.К.С. Айенгара и это было окончательной точкой в моем выборе. Так я пришла к йоге.



Сейчас я занимаюсь йогой уже восемь лет, и преподаю два года. Окончила Российскую Государственную Академию Физической культуры. Дипломную работу писала на тему "Синтез йоги и ритмической гимнастики как эффективное средство воспитания подрастающего поколения". Поступала с этой темой в аспирантуру, но ее не приняли по идеологическим соображениям. В 2000 году я впервые побывала на семинаре Андрея Сидерского. Это был мощный приток новой информации. Он же мне порекомендовал в Москве заниматься у Дениса Заенчковского. Так я попала в Аштанга Йога Центр, причем сложилось так, что сразу на занятие интенсивной группы, в которой и осталась. Прозанимавшись два года в Аштанга Центре, я постепенно начала вести группы сама.



В мае 2003 года я забеременела. Вопросы - продолжать ли работать - у меня даже не возникало, я продолжала вести группы и заниматься самостоятельно каждый день. Чувствовала я себя при этом хорошо. На седьмом месяце беременности я отказалась от глубоких скруток, пробросов ног в виньясах и упражнений на животе. Асаны с проработкой мышц брюшного пресса я выполняла с легкостью. Во время беременности, благодаря йоге, я не знала, что такое токсикоз и боли в спине. На девятом месяце я практически вообще не чувствовала живота! Занятия вела до последнего дня.

Йога мне помогла и в родах. Во время схваток, сидя в падмасане, я распевала мантру "ОМ", выполняла викашита камаласану и кошку. Это облегчало боль. После начала выполнения Нади Шодхана Пранаямы, мне стало так легко, что болевые ощущения перестали ощущаться совсем. Я испугалась, что схватки прекратились, и вернулась к пению мантры "ОМ". Дальше все также прошло без каких бы то ни было проблем. Я родила здорового мальчика. Восстанавливаться я начала сразу после родов. Врач, выполняя осмотр, спросила: "А где же был ребенок?". От живота не осталось и следа. К



практике я приступила через 10 дней после родов. До этого в свободные минуты я занималась медитацией и пранаямой.

Всем женщинам, которые в будущем собираются стать матерями, я рекомендую начать заниматься йогой уже сейчас и продолжать во время беременности. Это будет поддерживать Вас и Вашего малыша в отличной форме. Желаю всем счастья, любви и хорошей практики.

ОМ

фото предоставлены Викторией Володиной



## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЙОГИ

ИГОРЬ ИСАЕВ



Что есть йога? Этот вопрос занимал меня с начала 80-х годов, когда мне, тогда еще молодому выпускнику технического ВУЗа попала в руки мутная ксерокопия тоненькой книги В.Г.Верещагина "Физическая культура индийских йогов" минского издания. Изложенные там техники необъяснимо привлекали к себе, но системного изложения принципов работы этой загадочной системы в книге практически не было. Как оказалось позже, такого изложения не было и в иных книгах. С тех, уже весьма давних пор я потратил немало времени, чтобы попытаться найти действующие нефизические принципы йоги и своими наработками в краткой форме хочу поделиться с читателями.

Итак, йога никак не есть только комплексы физических или дыхательных упражнений. Прежде всего, йога есть многогранная методика развития нефизических, тонкоэнергетических структур человеческого существа. Именно эти структуры лежат в основе информационной части человека, которую мы традиционно называем сознанием. Развитие сознания, освоение его эволюционных возможностей за счет наращивания производительности тонкоэнергетических структур человека - процесс весьма неторопливый и деликатный. Таким он был в древности, таким он остается и сейчас. Подавляющее количество жителей любой страны планеты никак не могут осознать и прочувствовать в своем существе наличие этих тонкоэнергетических структур, и тем более осознанно начать их энергично развивать и эффективно использовать. Это происходит из-за того, что эти структуры весьма слабы и малопродуктивны, находятся, так сказать в зачаточном, эмбриональном состоянии. Именно поэтому йога и начинала работу с человеческой психоэнергетикой с того, что каждым человеком осознано и вполне освоено - с физического тела. Именно эта первичная ступень наращивания возможностей тонкоэнергетических структур за счет работы физического тела и получила название - хатха йога. Следующая ступень работы с тонкоэнергетическими структурами уже без помощи тела, - это раджа йога. В ее практиках упражнения по управлению потоками тонких энергий в системах нефизических центров и каналов осуществляются исключительно волевыми усилиями на тонком уровне. Заключительные техники высоких возможностей йоги объединены в раздел буддхи йоги. Это, если можно выразиться, чистые техники йоги сознания. Если раджа йога оперирует тонкими энергиями в объемах физического тела адепта и в небольших пространственных пределах объема его энергококона, то достигший возможностей техник буддхи йоги подвижник может манипулировать точкой концентрации своих волевых усилий в глубинных тонкоэнергетических мирах глобальной реальности и фокусировать свое восприятие практически в любой части многомерной Вселенной. Это уже серьезное приближение к уровням божественных способностей духовного мироздания... Именно такое разделение по ступеням

возможностей техник и по уровням восхождения эволюционирующего подвижника дано в классическом мировоззренческом источнике по практикам йоги - "Бхагавадгите". Там можно прочитать: "Отказавшись от привязанностей, йог действует своим телом, умом, сознанием и индриями ради достижения своего Атмана" (5:11). "Отбрасывая непрестанно ненужную деятельность, с помощью буддхи йоги, о Джананджая, научись управлять собой как сознанием" (2:49). Именно об овладении методиками управления потоками тонкой энергии, которые относятся к техникам раджа и буддхи йоги говорят многие тексты классических религиозно-созерцательных систем. Йога сутра Патанджали: "Подчинением потока энергии саманы йог окутывается свечением" (3:40). Евангелие от Матфея: "Светильник тела есть око, если око твое чисто, то и тело твое будет светло..." (6:22). Коран: "Грудь которого Аллаха расширил для ислама, он обладает светом от своего Господа" (39:23). Вообще идеология наработки в объемах физического тела потоков светящихся тонких энергий, изложенная в главных духовных книгах человечества, это предельно увлекательная и глубокая тема, но в пределах небольшой статьи рассказать об этом можно лишь предельно коротко.

С середины 80-х годов я достаточно регулярно занимался физическими практиками хатха йоги, но постоянно искал ключи к подходам в иные нефизические техники йоги. Постепенно фрагменты из древних текстов и собственный опыт начали складываться в одну стройную, логичную и предельно универсальную систему. С середины 90-х годов я вышел на четко управляемые режимы работы своей энергоструктурой и на понимание путей дальнейшего наращивания ее способностей. С конца 90-х годов я начал обучать этой методике заинтересованных лиц. В настоящее время уже многие десятки моих сподвижников весьма эффективно освоили подобные техники.

У всех правильно использующих мою методику людей четко идет следующая последовательность нарабатывания новых ощущений. В первые недели и месяцы занятий возникает ощущения легкой электризации кожи. Это проявляется как впечатления пробегания многочисленных мурашек, легкого зуда и "оторопи", сначала по рукам и ногам, а затем этот эффект распространяется по всей поверхности тела. Это впечатление возникает от выхода на высокопроизводительный режим мощности многих сотен тысяч и миллионов энергоактивных точек на поверхности тела. Эти точки "всасывают" с поверхности кожи рассеянную энергию мироздания, "протопурушу" или "юань ци", и гонят ее в глубь организма по мельчайшим энергетическим капиллярам. Этот процесс очень хорошо виден на экранах кирлиан-аппаратов. Далее в руках и ногах, на спине и животе из общего ощущения "вибрации силового поля" на коже, проявляются локализованные чуть в глубине под кожей впечатления гудящих энергетических шлейфов. Это проступают магистральные энерге-



тические каналы, знакомые многим из теории китайского иглоукалывания. По этим каналам начинают течь значительно увеличенные потоки тонкой энергии, и они резко дают о себе знать. Одновременно с ощущением магистральных каналов начинает проявлять себя самый важнейший силовой центр тонкой человеческой психоэнергетики. В китайской даосской традиции он получил название нижнего котла, или "ци хай", море энергии. Впервые он дает о себе знать как наполненная заметной теплой тяжестью зона в области нижней части живота. По мере наработки возможностей всех элементов, легкие ощущения тепла и движения в каналах и нижнем котле начнут проявляться гораздо четче и заметнее, и на определенном этапе роста мощности системы тонкой энергетики перейдут в мощные потоки очень горячих силовых шлейфов и даже в раскаленное, распирающее клокотание. Эти впечатления со временем начинают выходить за границы физического тела, охватывают значительные объемы силового "коксона" вокруг тела, одновременно с этим начинает четко проявляться глубинное свечение из внутренних объемов тонких структур. По мере разработки производительности "околофизических" систем психоэнергетики принимаются проявлять себя и "верхние этажи" тонких структур. Появляется возможность ощутить токи позвоночных каналов, по которым энергия поднимается вверх, в высшие центры (чакры) - сердечный и головные. Чакры начинают проступать как ощущения глубинных объемов где-то внутри, и одновременно вне тела. Постепенно они наполняются тончайшим движением и способны приносить очень тонкие и яркие эмоциональные переживания и интуитивно - интеллектуальные впечатления. Нужно понимать, что развитие высших аспектов тонкой психоэнергетики человека и есть методики наращивание возможностей его сознания, инструменты освоения всего многообразия духовного смысла Божественной вселенной.

Побочными, но весьма впечатляющими эффектами от развития возможностей человеческой психоэнергетики являются обретение следующих возможностей. Заметное падение потребности в количестве пищи и во времени сна. Повышение интеллектуальной производительности и уменьшение утомляемости. Обретение высокой эмоциональной устойчивости и особого ощущения внутреннего покоя. На фоне наработки таких возможностей практически безвозвратно начинают отступать многие из болезней физического тела, особенно необратимо этот процесс проявляется, если человек параллельно обращается к методикам здорового образа жизни, в том числе и к вегетарианскому питанию.

Если постараться коротко охарактеризовать первые физически ориентированные этапы моей методики, то возможно сказать следующее. Физическое тело является мощным генератором тонких энергий, и, правильно используя его возможности, можно добиться серьезных результатов. При обширной и гармоничной нагрузке на мышцы тела, работу опорно-двигательного аппарата начинают поддерживать все основополагающие системы жизнеобеспечения организма. Это кровеносная, дыхательная, нервная, а также и система снабжения организма тонкой энергией - огромное количество энергоактивных точек, больших и малых каналов. При напряженной деятельности тела эти системы тоже вынуждены начать очень активно работать. Энергетическая система принимается снабжать все тело массируемыми объемами тонкой энергии. Но такая энергия активно тратиться лишь

при динамических нагрузках активно двигающегося организма, а вот в статических позах, когда тело напряглось, но активно не действует, приток тонкой энергии значительно превышает ее расходы. И организм начинает накапливать такую энергию. Именно поэтому статические асаны являются энергоразвивающими нагрузками, а вот все стили и типы динамической физкультуры, как я полагаю, представляют из себя лишь энергозатратные занятия.

Особенности моей методики заключаются в следующем. Во время статических асан, человек должен постараться напрячь (по-возможности) все мышцы тела и замереть в таком положении на 20-30 секунд. При этом ни в коем случае не надо расслабляться, ведь только напряженные мышцы требуют от тонкой энергоструктуры поддержки своей работоспособности потоками нефизической энергии. При этом надо понимать, что напряжение всех мышц тела в асане должно быть не максимальным, достаточно развивать усилие лишь на 40-60 процентов, этого уровня нагрузки вполне хватит для того, чтобы легко принять асану и длительно ее удерживать. В таком стиле работы тело долго не устает, но такой режим напряжения больших групп мышц вполне заставляет выходить тонкую энергоструктуру на высокий уровень мощности для поддержки работы физического тела. При использовании такой методики во время тренировки происходит массивное накопление больших количеств тонкой энергии. Когда же эта энергия в больших количествах начинает накапливаться в организме, то становится вполне возможным почувствовать пути ее движения по телу, центры локализации и так далее. По мере овладения методиками работы со структурами тонкой энергетики и освоения их возможностей, однажды наступает момент, когда управлять потоками энергии уже становится возможным чисто волевыми усилиями, без помощи мобилизующих напряжений мышечных групп физического тела. Так начинаются подходы к методикам раджа - йоги.

Возвращаясь к физически ориентированным техникам, надо сказать, что для достижения эффекта мобилизации возможностей тонкой энергоструктуры человека, в рамках моей методики, совершенно нет необходимости выполнять какие-то изощренные асаны и обладать высоким уровнем физической силы и гибкости. Вся моя система построена на вполне доступных для среднего человека средних лет асанах.

*фото предоставлены Игорем Исаевым*

## **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЙОГА**

Методика Игоря Исаева

### **"ОВЛАДЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СИЛОЙ"**

Игорь Исаев - создатель современных методик обретения человеком высокого психо-энергетического могущества и автор книг: "Энергопрактики йоги и цигуна. Секреты суммы технологий", "Овладение жизненной силой. Путь могущества и бессмертия", "Дыхательные техники 21 века" и некоторых других.

Если вы хотите резко уменьшить потребность в пище и времени сна, радикально оздоровить физическое тело или активизировать такие функции интеллекта как емкость памяти, быстрота принятия решений или скорость обучения новым дисциплинам, то это методика как раз и позволяет достичь подобных результатов.



место и время занятий по тел. **34-38-51**

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



Все, кто занимался в центрах йоги Москвы и Санкт-Петербурга, использующих на своих занятиях музыку, да и не только там, наверняка слышали этот проникновенный голос, голос Кришна Даса. Его пение традиционной индийской музыки, мантр и баджанов, сделало его одним из наиболее известных исполнителей в данном репертуаре.

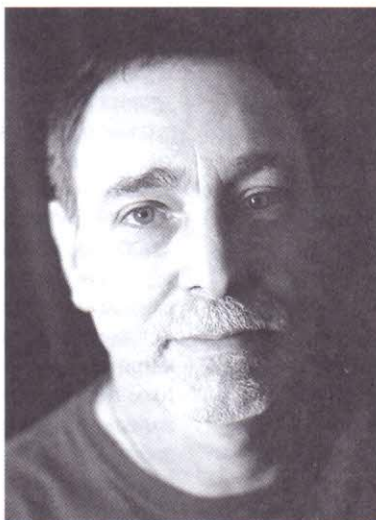
Наш большой друг и практик йоги из Нью Йорка - Борис Сирченко, который по сути дела стал одним из корреспондентов нашего журнала в этом необъятном мегаполисе, встретился с Кришна Дасом и задал ему ряд вопросов.

## ИНТЕРВЬЮ С КРИШНА ДАСОМ

НЬЮ ЙОРК, 22 АПРЕЛЯ 2004

**Вопрос:** Когда вы начали петь, были ли вы рок-музыкантом в юности? У вас сильный голос, вы когда-нибудь брали уроки вокала? Изменилось ли ваше творчество с момента начала музыкальной карьеры?

**Ответ:** Ну, хм... я полагаю, вы имеете в виду, когда я стал исполнять баджаны? Я заинтересовался баджанами, когда побывал в Индии и почувствовал там их силу. Конечно же, до этого я не был певцом бхаджанов, такой профессии попросту не было. Я никогда не брал уроки пения. Голос сильный потому, что сильный Гуру.



дии, но я много раз пел вместе с индусами. Они прощают мне то, что я мало учился индийской музыке, но зато очень ценят преданность, которую чувствуют в моем пении.

**В.** За последние пару лет ваши альбомы занимают верхние строки хит-парадов, это делает вас одним из лидеров музыкальной индустрии и очень популярным среди людей. Вам помогает или мешает эта популярность? Как вы думаете, что привлекает людей в вашей музыке?

**О.** В каком российском городе я так популярен? (смеется). Людей привлекает присутствие моего Гуру.

Ощущение его присутствия и моя любовь к нему.

**В.** Расскажите о том, как вы встретили своего гуру, о вашей духовной традиции и о своем имени.

**О.** Имя Кришна Дас означает Слуга Бога. Я принадлежу к традиции поклонения Хануману. Хануман это существо, которое служит Богу с полной преданностью и отдачей. Он тот, кого называют Бхактой Бога, преданный, любящий Бога и через эту любовь он переживает единство с Богом.

Я узнал о своем Гуру, когда я впервые встретил Рам Даса<sup>1</sup>, когда он вернулся из Индии в 1967 или 1968 году. Он встречал моего Гуру, Ним Кароли Баба, когда был в Индии. Когда я впервые встретил Рам Даса, я ощутил присутствие моего Гуру.

Насчет духовной традиции, смотря что вы имеете в виду... Я принадлежу к последователям Ханумана. Я никогда не получал инициацию в какую-то конкретную традицию. Я практиковал с буддистами, суфиями, индуистами и христианами.

**В.** Вы поёте баджаны не так, как это традиционно делают индусы, хотя мелодии те же.

**О.** Мелодии не те же, только слова.

**В.** У вас когда-нибудь был концерт в Индии, как вас принимали? На востоке ведь поют по определенным канонам и многие певцы похожи друг на друга.

**О.** У меня не было официальных концертов в Ин-

**В.** Так помогает ли вам популярность?

**О.** Она никак на меня не влияет.

**В.** Что такое *Нада Йога*? Вы когда-нибудь слышали о ней? Это просто пение мантр и бхаджанов, или что-то ещё?

**О.** Нада Йога занимается изучением энергии звука. Это йога преданности, практика повторения имени Бога.

**В.** Вам нравится традиционная индийская музыка? Какая именно (северная, южная...) и какие школы. Каких музыкантов вы слушаете?

**О.** Я любитель северо-индийской музыки, и кое что знаю о музыке южной Индии. Из любимых исполнителей: Нусрат Фатех Али Хан, Пандит Джасрадж, Али Акбар Хан, Закир Хуссейн, Сачдев, Бхимсен Джоши, Султан Хан... так много великих индийских музыкантов.

<sup>1</sup> Рам Дас (Ричард Альперт) - американский психотерапевт, занимавшийся в 60-е годы исследованиями ЛСД и трансперсонального опыта. Обнаружив параллели, от психоделических экспериментов он перешел к исследованию восточного мистицизма, и посетив Индию, встретил там выдающегося духовного учителя Ним Кароли Баба, став его учеником. Ряд книг Рам Даса ("Центр Циклона", "Это только танец" и др.) выходили на русском в издательстве "София" (прим. ред.)





**В.** Как часто вы бываете в Индии и какие места посещаете? Вообще как повлияла Индия на ваши духовные устремления?

**О.** Раз в два года, если не каждый год. Я езжу на север, туда где жил. Она полностью изменила мою жизнь, Индия. Живя там, я полностью чувствовал себя дома, меня больше нигде так не принимали.

**В.** Вы ведь проводили киртаны, живя в Индии?

**О.** Я пел для своего Гуру, когда он был жив, и я пою вместе с людьми. Когда я в Индии, мне нравится растворяться.

**В.** Вы часто играете в йога центрах для западной публики. Люди поют баджаны, но верят ли они в Божеств, которых воспевают? Насколько важно знать, о чём вы поёте, для кого и что? Или достаточно просто петь и благословение придёт?

**О.** Нужно спросить их. Для меня достаточно просто петь и благословение придёт. У меня нет миссии обращать кого-то на какой-либо путь. Я не из Армии Спасения. Я просто делюсь своей духовной практикой с другими людьми. Это очень ясный способ помочь друг другу почувствовать некий проблеск внутри нас.

**В.** Как могут люди, выросшие в западном материалистическом мире, придти к бхакти? Если нет религиозного чувства, невозможно заставить себя верить в Бога, особенно, когда вы ни разу не видели просвет-

лённого человека. У вас есть какой-нибудь совет тем людям, которые всё еще не верят в Бога и всё еще находятся в духовном поиске?

**О.** Не обязательно верить во что-либо. Нет нужды заставлять себя во что-то верить. Просто ищите то, чего хотите, любви и счастья, и имейте смелость искать. Нужно чтобы каждый пережил свой опыт сам. Желание, чтобы каждый из нас познал себя и нашел счастье и любовь, это и есть духовный путь. Это не обязательно связано с какой-то религией. Я не индуист, несмотря на то, что моя практика пришла из Индии. От меня никогда не требовали стать индуистом.

Я просто стараюсь быть хорошим человеком, и это и так достаточно трудно.

**В.** Какими еще духовными практиками вы занимаетесь (хатха-йога, джапа, медитация)?

**О.** (Смеется). Ем и хожу в кино.

**В.** Как вы начали изучать хинди и санскрит?

**О.** Я знаю только молитвы, которые входят в мою практику. Я не знаю правил санскритской грамматики. Я немного знаю хинди, чтобы как-то общаться. Достаточно просто знать, что дверь это дверь. Не обязательно знать, как она делается, чтобы через неё ходить.

**В.** Вам нравится Дхарма Митра? Мы также брали у него интервью.

**О.** Он хороший друг. Дхарма Митра замечательный учитель йоги. Честная, праведная душа, очень целостный. У него удивительное чувство юмора.

**В.** Я задал вам почти все вопросы. Если бы российские читатели могли сейчас услышать вас, какую бы вы спели мантру, какая первая мантра приходит на ум?

**О.** Я бы спел Шри Рам, Джай Рам, Джай Джай Рам. Я бы спел любую мантру. Все они для меня одно. Они - как имена возлюбленной, которые записаны разными способами. Человеку может нравиться как она ходит или как она говорит. Всем нравится в своем возлюбленном что-то другое. Но всё это одно и то же.

В заключение я бы сказал, что все дороги ведут к одной цели. К Основе, к Единому. Во вселенной только Он. Великое Существо, частью которого мы все являемся. Нужно учиться любить себя и относиться к другим, как мы хотели бы, чтобы относились к нам. Пение помогает мне в этом, развивать качества любви и терпения к себе и другим. Поэтому, если это помогает, делайте то же самое. Это всё, что я могу сказать.

*вопросы составили: Илья Журавлев, Борис Сирченко  
интервью: Борис Сирченко  
перевод Ильи Журавлева  
фото предоставлены Кришна Дасом и  
Борисом Сирченко*



## САРВАНГАСАНА

**Эффекты:** улучшает кровообращение, снимает напряжение (высокое кровяное давление), нормализует функции щитовидной и паращитовидной желез, стимулирует процессы выделения, оказывает благотворное воздействие на женскую репродуктивную систему, помогает справиться с астмой

**Противопоказания:** некоторые хронические проблемы с шейей, мигрень, менструация, избыточное перенапряжение

**1. Випарита Карани.** (фото 1) Сложите вчетверо тонкое одеяло или коврик, положите его на один конец коврика и до половины прикройте его другим концом, чтобы за-

фиксировать положение локтей и вместе с тем сохранить подвижность плеч, головы и шеи, когда вы войдете в стойку на плечах. Расположите одеяло на расстоянии 15-20 см от стены, ровным краем к центру комнаты, и лягте так, чтобы плечи оказались на одеяле, а таз у стены, вытяните ноги вверх по стене. Вытяните руки

в стороны чуть ниже уровня плеч. Расслабьте шею и направьте середину затылка к полу, почувствуйте, как раскрываются при этом грудная клетка и горло.

**2. Стойка на плечах у стены.** (фото 2 и 3) Находясь в позиции, показанной на фото 1, прижмите пятки к стене, согните ноги в коленях и поднимите таз, перенося вес тела в плечи. Возможно, вам придется придвинуть плечи ближе к стене, чтобы они оставались на краю одеяла. Задержитесь в этом положении, чтобы снова направить к полу середину затылка и раскрыть горло. С выдохом вытяните руки за спиной, хорошо прижмите локти и

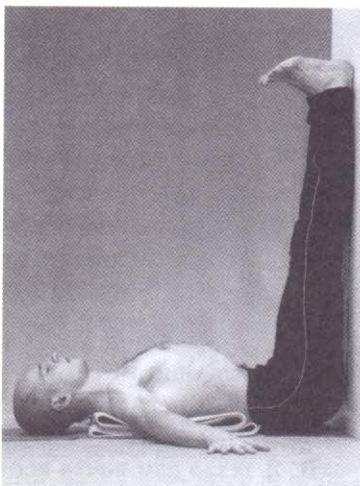


фото 1

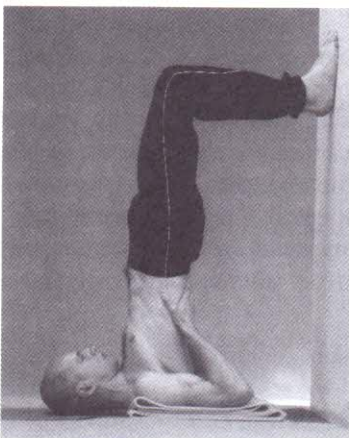


фото 2

опустите ладони на пол. С каждым выдохом поднимайте ключицы и ребра от горла. Плавными движениями удлините задние поверхности рук, а внешние поверхности рук разверните к полу, затем согните руки, чтобы поставить ладони на верхнюю часть спины.

**3. Випарита Карани Мудра.** (фото 4) Используя руки как точку опоры для удерживания грудной клетки в вертикальном положении, слегка скруглите таз к полу, позвоночник немного прогнется, удлиняя переднюю поверхность тела. Чтобы усилить поднятие, сознательно раскрывайте горло и верхнюю часть грудной клетки с каждым вдохом и продолжайте направлять к полу середину затылка и локти и поднимать грудину с каждым выдохом.

**4. Колени ко лбу.** (фото 5) Старайтесь, чтобы вес тела по-прежнему оставался в середине затылка и локтях, когда вы опустите колени на лоб. Пусть вес коленей помогает еще лучше прижимать к полу середину затылка. Отпустите таз к стопам, чтобы вытянуть спину, удлиняя ее от шеи и приводя грудную клетку в вертикальное положение. Не роняйте подбородок, вместо этого сохраняйте горло раскрытым, с каждым выдохом приближая грудину к подбородку.

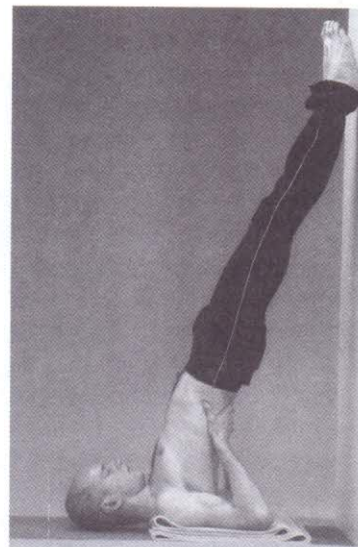


фото 3

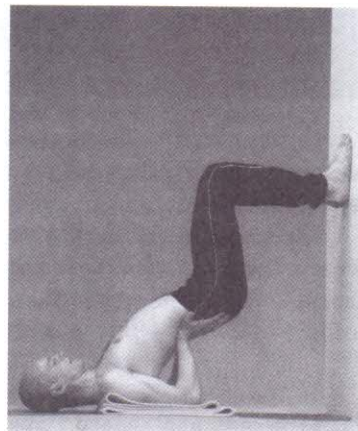


фото 4



фото 5



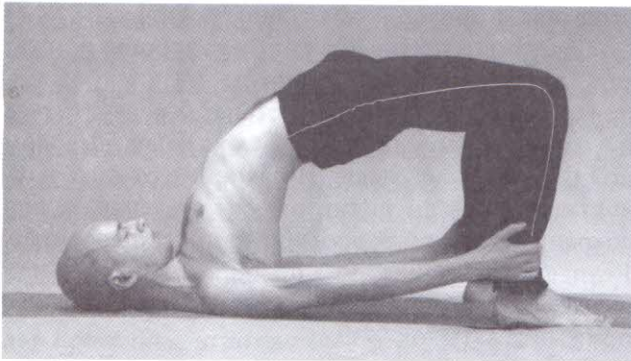


фото 6

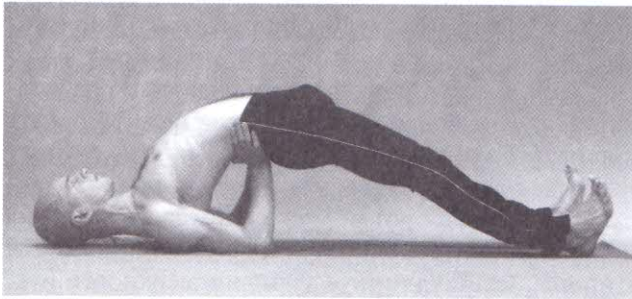


фото 7

5. **Саламба Сарвангасана.** (фото 8) Находясь в положении, показанном на фото 3, вдохните, а затем на выдохе вытяните тело вверх от точки соприкосновения грудины и подбородка. Выпрямите ноги так, чтобы стопы оказались точно над плечами. Вес тела должен равномерно распределяться между се-

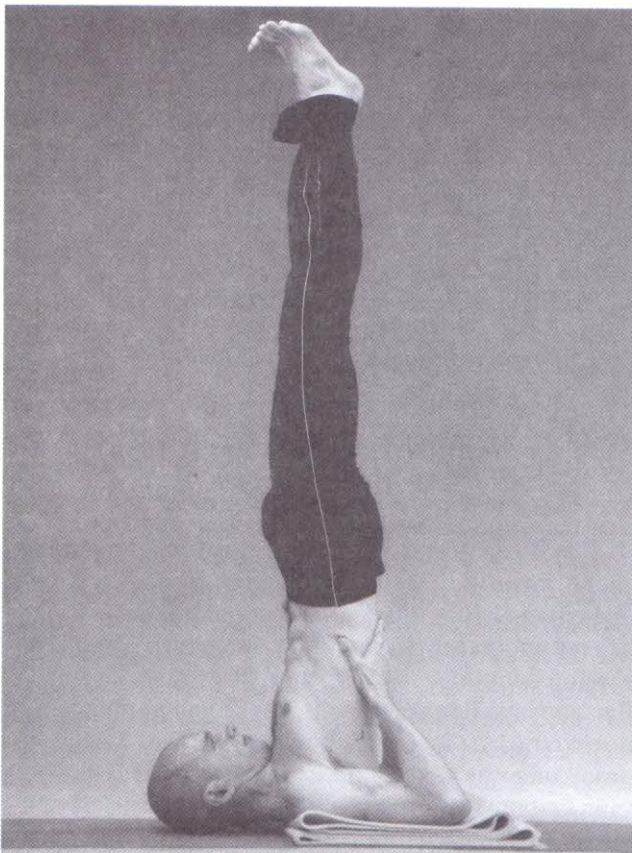


фото 8

рединой затылка и локтями, если это необходимо, сильнее прижимайте середину затылка к полу. Вытягивайте копчик вверх от позвоночника, тяните задние поверхности ног. Вы можете оставаться в позе до тех пор, пока чувствуете, что в состоянии поднимать грудную клетку. Чтобы опуститься, поставьте стопы на стену и медленно скругляйте позвоночник к полу.

Нередко Саламба Сарвангасана выполняется с большим количеством вспомогательных материалов, однако, их не следует воспринимать как костыли. Они должны вести вас в позу, способствовать лучшему ее пониманию, чтобы в конечном итоге позу можно было выполнить и без них.

Саламба Сарвангасана является одной из важнейших перевернутых поз, ее часто называют королевой или матерью асан. В переводе с санскрита "саламба" означает "с поддержкой", "сарванга" - "все части", то есть поза для всех частей тела. Поза обладает охлаждающим, успокаивающим воздействием на тело и ум, ее хорошо выполнять в жаркую погоду, в конце практики или вечером, после напряженного дня. Ее воздействие настолько глубоко и сильно, что она должна быть неотъемлемым элементом любой полноценной практики асан.

Перевернутые позы вроде Сарвангасаны обладают таким мощным воздействием, потому что, будучи земными существами, мы в течение длительного времени пребываем под воздействием силы притяжения. С годами наши тела начинают провисать, оседать. Это опущение отчетливо видно по нашей коже, но есть куда более важные, хоть и невидимые, последствия неумолимого бремени гравитации. В процессе неравной борьбы с силой притяжения все внутренние органы, в особенности сердце и кровеносная система в целом, становятся вялыми, что приводит к ухудшению питания клеток и делает нас подверженными сердечным заболеваниям, возникновению жировых отложений в сосудах, варикозному расширению вен и другим признакам старения.

Хотя воздействие гравитации неизбежно, можно в значительной степени противостоять его эффектам. Как истинные йоги, мы можем одержать верх над земным тяготением, используя его же собственную силу, перевернув тело вверх ногами. Это простое действие благотворно повлияет на весь организм. Неудивительно, что древние мастера йоги подчеркивали важность перевернутых поз и утверждали, что стойки на голове и плечах могут победить старость.

## ВО БЛАГО ШЕИ

Чтобы выполнить Саламба Сарвангасану, недостаточно просто перевернуться вверх ногами и встать на плечи. Но в чем же трудность? В двух словах - в шее. Но не стоит отказываться от стойки на



плечах из-за того, что у вас проблемы с шеей. В действительности как стойка на голове, так и стойка на плечах, если выполнять их правильно, сослужат хорошую службу вашей шее. В то время, как первая поза укрепляет шею, вторая делает ее более эластичной. Если проблемы с шеей носят хронический характер, обратитесь к опытному преподавателю, который даст вам соответствующие инструкции или подберет подходящую вам вариацию позы. Не было и нет единого мнения относительно использования вспомогательных материалов при выполнении Сарвангасаны. С максимальным вниманием отнеситесь к тому, что говорят ваши учителя и, но помните, что в конце концов вы сами должны будете решить, какие материалы использовать и использовать ли их вообще.

Независимо от состояния вашей шеи, независимо от того, используете ли вы несколько одеял или ни одного, постепенное и терпеливое освоение Сарвангасаны воздастся сторицей. Неправильная практика стойки на плечах может вызвать проблемы с шеей или усугубить уже существующие. Один из возможных вариантов освоения позы начинается с выполнения Випарита Карани (позы с ногами вытянутыми по стене). Этот вариант позволяет вам постепенно научиться в большей степени полагаться на силу мышц спины, нежели на вспомогательные материалы, во время пребывания в позе.

Войдите в позу (фото 1), закройте глаза и расслабьтесь. Не спешите, позвольте Випарита Карани научить оставаться в позе без лишних усилий, посредством бездействия. Почувствуйте, как плечи и затылок с каждым выдохом сливаются с полом. Когда напряжение исчезнет, вы можете ощутить большую свободу в шее, что возможно, позволит несколько удлинить ее (именно поэтому под плечами, шеей и головой не должно быть коврика, который будет сковывать движения).

Не прилагайте чрезмерных усилий, чтобы притянуть подбородок к груди. Удлиняйте переднюю и заднюю поверхности шеи, пока вес тела не переместится в центр затылка. Лицо при этом должно оставаться спокойным и пассивным, почувствуйте, что вы можете легко повернуть голову из стороны в сторону. По мере расслабления дыхание станет медленным и ровным, создавая мягкий звук в горле. Нет необходимости издавать звук специально.

Теперь вы готовы поднять с пола туловище. Выдохните и мягко прижмите середину затылка (а не его основание) к полу. Вы чувствуете реакцию мышц шеи? Ваше действие создает активный прогиб в шее, который поможет избежать ее перерастяжения и начать движение, которое станет источником опоры, стержнем вашей стойки на плечах. Это движение достаточно важно, но не выполняйте его, выталкивая подбородок вверх,

это сделает прогиб в шее слишком сильным.

Середина затылка должна быть хорошо прижата к полу, когда вы с выдохом согнете колени, прижимая подошвы стоп к стене, и перекатитесь на верх спины или плечи. С каждым выдохом поднимайтесь все выше. Независимо от того, насколько высоко вы поднимитесь на плечах, важно сохранить активный прогиб в шейных позвонках. Если вы чувствуете, что подбородок падает или шея становится плоской и идет к полу, сильнее прижмите затылок.

Затем перенесите руки за спину, соедините ладони, вытяните руки к стене и хорошо прижмите локти к одеялу. Не следует при этом активно сжимать лопатки, так как это может привести к зажатости шеи. Вместо этого позвольте активно работающим рукам более мягким движением сближать лопатки. Если у вас перегибистые локти, согните их настолько, чтобы вы могли прижать их к одеялу. Если вы наоборот не можете опустить локти на пол, отклоняйтесь назад, пока они не прижмутся к опоре. Затем удлините задние поверхности рук, согните руки в локтях и поставьте ладони на спину, как можно ближе к лопаткам (фото2).

Если локти разошлись на расстояние большее, чем ширина плеч, поставьте руки ниже. Медленными плавными движениями еще раз хорошо удлините задние поверхности рук и разверните внешние поверхности рук к полу, а затем снова согните руки, чтобы поставить ладони на верх спины.

Теперь начинайте отпускать передние плечи к полу, они должны как бы стекать к макушкам плеч. Это движение позволит вам подняться еще выше на плечах, но оно должно оставаться вторичным по отношению к более важным действиям прижатия локтей и середины затылка. Укоренение середины затылка и локтей создает решающее отталкивающее воздействие, которое является основой для Ижаландхара бандхи (подбородочного замка), который, в свою очередь, обеспечивает внутреннее вытяжение, необходимое для хорошего баланса на плечах.

## ЗАДЕЙСТВУЯ ВНУТРЕННЮЮ ПОДДЕРЖКУ

Без Джаландхара бандхи Сарвангасана лишена своей истинной основы. Бандхи используются в практике асан и пранаямы для накопления и направления праны (жизненной энергии), вырабатываемой в процессе практики. В стойке на плечах Джаландхара бандха используется для направления потока праны к сердцу, горлу и голове. К сожалению, древние тексты по йоге описывают Джаландхара бандху крайне простыми понятиями, не дающими представления о том, насколько она сложна в действительности. Например, в Хатха Йога



Прадипике, средневековом трактате, посвященном хатха йоге, Свами Сватмарама просто советует ученикам "сжать горло и прижать подбородок к груди". Истинное действие гораздо сложнее, но, если вы достаточно хорошо прижмете к опоре середину затылка и локти, вы сможете почувствовать намек на необходимое поднятие. В действительности без поднятия, обеспечиваемого этими действиями, подбородок и грудная клетка могут прижиматься друг к другу, и в то же время тело будет проседать, угрожая шее и вызывая в ней болезненные ощущения.

Иногда в Випарита Карани Мудре легче почувствовать действие Джаландхара бандхи и избежать перерастяжения шеи, чем в Сарвангасане (фото4). Когда кость грудины и подбородок соприкасаются, в горле генерируется энергия, которая направляется вверх по туловищу, создавая инфраструктуру, поддерживающую позу изнутри.

Как только вы задействовали бандху, вы можете почувствовать сильный поток, поднимающийся от горла к позвоночнику. Мягкий прогиб в позвоночнике в Випарита Карани Мудре может облегчить вам задействование этой восходящей энергии, помогающей вам вытягиваться вверх: сначала от грудной клетки до середины туловища, раскрывая нижние ребра, а затем до живота, уводя лобковые кости от пупка. Когда весь позвоночник питается этой восходящей энергией, поза становится более удобной и эффективной.

Как известно, все бандхи усиливают очищающее воздействие хатха йоги. Согласно традиционному йогическому, пониманию, огонь, называемый Агни, расположенный чуть ниже пупка, очищает тело, сжигая токсины. Когда движение энергии по телу нарушено, нижняя часть тела аккумулирует избыток апаны, нисходящей энергии ответственной за процессы выделения. Избыток апаны ведет к нарушению дыхания, летаргии, скудным выделениям и другим недугам. Перевернутые позы разжигают пламя Агни, позволяя нам более эффективно избавляться от всего лишнего. Перевернутое положение благоприятно само по себе, но вы должны сосредоточиться на выдохах, так как процесс очищения более эффективен, если выдох длиннее вдоха.

Так как опора под стопами (стена) помогает вам вытягиваться и сохранять активный прогиб в шее, вы можете оставаться в Випарита Карани Мудре, если удерживание Джаландхара бандхи кажется вам слишком трудным. Однако, если вы чувствуете, что у вас достаточно сил, чтобы оторвать стопы от стены, попытайтесь сделать это. Пусть таз остается слегка скругленным, когда вы будете убирать ноги со стены. После выпрямления ног стопы должны оказаться над плечами. Безусловно, вы сразу же почувствуете дополнительный вес. Чтобы удерживать его, увеличивайте силу выдоха, необходимую для

вытяжения вверх. Если шея прижимается к полу, или подбородок падает, верните стопы на стену. Действия, создающие прогиб в шее, способствующий образованию Джаландхара бандхи, и вытяжение позвоночника гораздо важнее, чем баланс в центре зала (без опоры). Не делайте полный вариант позы, если вы чувствуете, что поза на опоре в данный момент в большей степени соответствует вашим возможностям. Выполнение позы с опорой ни чуть не ослабляет благотворного воздействия перевернутых поз. С другой стороны, если в Випарита Карани Мудре стопы достаточно сильные, переходите к полному варианту стойки на плечах. Для этого с выдохом опустите колени на лоб в вариацию Карнапидасаны (поза с коленями прижатыми к ушам, фото 5). Способность опустить колени на лоб, сохраняя активный прогиб в шее, является отличным показателем того, можете ли вы безопасно выполнить полный вариант стойки на плечах. Если вы не в состоянии этого сделать, вернитесь в Випарита Карани Мудру со стопами на стене или без опоры.

В данной вариации Карнапидасаны позвольте весу бедер и коленей идти ко лбу, еще лучше прижимая затылок. На некоторое время останьтесь в позе, позволяя мышцам спины мягко вытягиваться и удлиняя позвоночник, вместе с тем приближая грудную клетку к вертикальному положению. Следите за тем, чтобы не перерастянуть шею и не позволять подбородку падать, для этого хорошо прижимайте локти и сохраняйте восходящее движение энергии внутри горла. Это движение должно усиливаться в ответ на ваши действия в Карнапидасане. Вы также можете обнаружить, что в состоянии сместить ладони ближе к плечам и физически поднять ребра. Не нарушая положения грудной клетки, вдохните, чтобы оторвать колени ото лба и с выдохом вытянитесь в Саламба Сарвангасану (фото8).

В этом классическом варианте стойки на плечах первичная поддержка продолжает исходить от восходящего толчка, создаваемого Джаландхара бандхой, который, в свою очередь, зависит от прижатия середины затылка и локтей. Когда ребра уйдут от горла, кость грудины направится вперед и возможно коснется кончика подбородка. Помните, что именно грудная клетка должна идти на встречу подбородку, а не наоборот. Даже когда грудная клетка и подбородок соединяются, следите за тем, чтобы подбородок не падал. Внутреннее вытяжение должно оставаться настолько интенсивным, чтобы наиболее длинной и сильной частью позвоночника была его передняя поверхность. Если это восходящее движение не достаточно, нижние ребра начинают сгибаться, ослабляя всю позу и угрожая шее.

Приглядитесь, возникает ли в вашей позе эта распространенная ошибка. Наблюдайте за нижними ребрами. Если они проваливаются в тело, не отчаивайтесь, есть несколько способов исправить эту си-



туацию. Во-первых, воспроизведите мягкий прогиб, который присутствовал в Випарита Карани Мудре. Фиксируя положение грудной клетки руками, отведите таз назад настолько, чтобы удлинить переднюю поверхность тела. Кроме того, лучше работайте животом и ногами, которые играют важную роль в вытяжении в стойке на плечах. Воспользуйтесь этой опорой, одновременно расслабляя передние поверхности бедер и с выдохом направляя пахи в таз, с выдохами вытягивайте копчик от позвоночника и удлиняйте задние поверхности ног.

Это действие создаст внутреннюю опору для поясницы и будет способствовать ее удлинению, а ощущение, что ноги помогают вам добиться максимального вытяжения в позе, сделает пребывание в ней более комфортным.

Вариации позы, такие как Сетубандха Сарвангасана (фото 6) и Випарита Карани с прямыми ногами (фото 7) могут помочь вам лучше прочувствовать вытяжение поясничного отдела позвоночника, раскрытие грудной клетки и работу мышц спины.

Хотя вам необходима сила, чтобы создать и сохранить вытяжение вверх в стойке на плечах, вы не должны испытывать напряжения. Как всегда, дыхание является индикатором гармоничности позы. Звук дыхания должен оставаться легким и стабильным, выдох должен быть достаточно сильным, его продолжительность должна по меньшей мере равняться продолжительности предшествующего вдоха. Если вы чувствуете напряжение или не можете вытягиваться вверх с помощью дыхания, поставьте стопы на стену или вернитесь в Випарита Карани Мудру. Если все в порядке, оставайтесь в Сарвангасане и работайте над более тонкими аспектами позы.

### УГЛУБЛЯЯ ТОНКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

В любой асане физические ощущения и техника могут полностью овладеть сознанием. Если поза сложная, а Саламба Сарвангасана вполне может оказаться таковой, возникает соблазн сделать все "по-быстрому".

Требуется время, чтобы ваша стойка на плечах приобрела правильную форму, а ее эффекты стали ощутимыми. По мере того, как работа в позе действует все более глубокие слои тела, ее благотворное влияние многократно усиливается. Лучше не торопить тело и позволить ему постепенно изменяться, естественно и необратимо увеличивая амплитуду движений. Например, когда плечи привыкнут к глубокому вращению, которого требует эта поза, вы сможете ставить ладони все ближе к плечам, что, в свою очередь, будет способствовать лучшему вытяжению и расслаблению в позе.

Также, в то время как эффекты Саламба Сарвангасаны (как и любой другой асаны) наиболее

заметны в поверхностных слоях мышц, тонкие, но сильнодействующие внутренние движения несомненно проявятся в процессе выполнения позы. Добейтесь хорошего равновесия, которое даст вам возможность дольше пребывать в позе, сохраняя внимательную неподвижность на протяжении нескольких минут, так что вы сможете отслеживать эти тончайшие внутренние потоки. Ищите внутренние напряжения, позволяя пульсирующему ритму дыхания привести пространство и движение даже в самые удаленные уголки тела.

Безусловно, оптимальное время пребывания в любой позе для каждого свое, более того, оно также меняется от занятия к занятию в зависимости от состояния организма в данный день. Нет смысла силой удерживать позу в течение предварительно запланированного времени. Навязывая себе определенное время, вы можете незаметно перейти границу безопасного пребывания в стойке на плечах и создать риск травмы. Однако в конечном итоге, если вы хотите в полной мере насладиться эффектами перевернутых поз, вам стоит попытаться постепенно довести пребывание в Випарита Карани Мудре или полном варианте Сарвангасаны по крайней мере до 3-5 минут.

После выхода из позы полежите минуту-другую на спине. Вы должны ощущать вытяжение в области шеи, но всякий дискомфорт, если уж он появился, должен быть незначительным и быстро исчезнуть. Если этого не происходит, сократите пребывание в позе или замените полный вариант стойки на плечах Випарита Карани Мудрой со стопами на стене. Теперь, когда мягкое сжатие Джаландхара бандхи ушло, вся энергия, накопленная в горле, также освободилась, что может привести к возникновению приятного ощущения расширения в горле и грудной клетке. Затем перекатитесь на бок и сядьте. Если вы чувствуете, что верх спины поднимается, а череп как будто мягко всплывает вверх - это верный признак того, что Сарвангасана сделала свое дело.

В Саламба Сарвангасане, как и в хатха йоге в целом, прелесть практики в значительной степени заключается в сознании того, что все мы с почтением идем по следам мастеров, которые шли по этому пути ранее, но каждый из нас должен пользоваться своим неповторимым телом, чтобы продолжать путешествие.

Только искренний и неподдельный поиск каждого практика сохранит стойку на плечах живым бытом, а хатха йогу живой традицией, древней, но непрерывно развивающейся.

*под редакцией MNK  
использованы материалы зарубежной печати  
в переводе Марии Копецкой-Линчевской*

*фото Марии Воробьевой*



# ИЕРАРХИЯ И ПРИНЦИПЫ ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПРАНАЯМ

(черновые фрагменты новой книги Андрея Лаппы - 14.01.2004)

Во втором номере журнала "Йога" за 2003 год была опубликована статья: "Иерархия сложности Асан и Виньяс на различных уровнях практики Ха-Тха подсистемы Универсальной Йоги" (стр. 24-27), в которой рассматривались однонаправленные Асаны и правила построения комбинированных Асан. Изложенные в этой статье принципы комбинирования могут быть также применены для создания новых комбинированных Пранаям, которые относятся к продвинутым практикам энергоконтроля и энергоуправления, и сводятся к совершенному контролю Вритти - видеоизменений в сознании. Именно этому посвящается данная статья о творческом развитии и иерархии Пранаям.

Существует несколько параметров и качеств процесса дыхания, которые можно варьировать и которые известны в йоге под специальными названиями различных Пранаям. Например:

1. Дыхание с частой и быстрой сменой вдохов и выдохов, называется "Бхастрика Пранаямой" ("кузнечный мех");

2. Дыхание носом с чередованием ноздрей называется "Нади Шодхана Пранаямой" ("очищающей энергетические каналы");

3. Дыхание со вдохами через правую ноздрю и выдохами через левую ноздрю называется "Сурья Бхедана Пранаямой" (пронизывающей солнечный энергетический канал вдоль позвоночника).

4. Дыхание с задержками после вдоха и после выдоха с одновременным выполнением Мула, Уддияна и Джаландхара Бандхам (с энергетическими замками) во время этих задержек дыхания называется "Уджайи Пранаямой" ("поднимающей энергию вверх");

5. Дыхание со ступенчатыми задержками по ходу вдоха или выдоха называется "Вилома Пранаямой" (против естественного хода процессов);

6. Дыхание ртом с направлением потока воздуха по плоскости языка называется "Ситали Пранаямой" ("прохладной");

7. Дыхание, сопровождаемое вибрирующим звуком во время выдоха или вдоха называется "Бхамари Пранаямой" ("со звуком, летящей пчелы").

Существует множество других Пранаям, техника исполнения которых детально описана в различных книгах по йоге (например: Б.К.С. Айенгара, "Прояснение Йоги" и "Прояснение Пранаямы", Андрея



Лаппы "Йога: Традиция Единения" и др.).

Наиболее известными и канонизированными стали Пранаямы, которые ставят под контроль объективно существующие и неотъемлемые качества и параметры процесса дыхания. Такие как "Анулома Пранаяма" и "Пратилома Пранаямы" (дыхание с заданными временными соотношениями длины вдоха и выдоха), "Бхастрика Пранаяма" (дыхание с повышенной скоростью и частотой вдохов и выдохов), "Уджайи Пранаяма" (дыхание с задержками и Бандхами после вдоха и после выдоха) и др.

Но существуют и другие широко распространенные классические Пранаямы, которые являются

наиболее удачными и эффективными, с практической точки зрения, эмпирическими находками йогов прошлых времен. Как правило, такие Пранаямы включают в себя контроль нескольких отдельных параметров и качеств процесса дыхания и являются их комбинациями. Например, "Капалабхати Пранаяма" является комбинацией качеств "Висама Вритти Пранаямы" (дыхание при котором вдох и выдох имеют разную продолжительность по времени) и "Бхастрика Пранаямы" (дыхание с повышенной частотой и скоростью вдохов и выдохов).

Развивая идею совмещения в одной Пранаяме нескольких качеств или параметров процесса дыхания, можно создавать и практически использовать другие варианты комбинированных Пранаям на основе Таблицы 1, в которой знаком "+" отмечены Пранаямы, которые в принципе можно совмещать, творчески создавая их комбинации, знаком "-" отмечены не совместимые Пранаямы и знаком "=" отмечены одинаковые Пранаямы.



	Уджайи	Ангара Кумбхака	Бахья Кумбхака	Три Бандхи	Нади Шодхана	Сурья Бхедана	Чандра Бхедана	Бхамари	Бхастрика	Капалабхати	Ситали	Ситкари	Анулома	Прапилома	Вилома	Сама Вритти	Висама Вритти	Сахита	Кевали	Полное Дыхание
Уджайи	=	+	+	+	+	+	+	+	--	--	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ангара Кумбхака	+	=	+	+	+	+	+	+	--	--	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бахья Кумбхака	+	+	=	+	+	+	+	+	--	--	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Три Бандхи	+	+	+	=	+	+	+	+	--	--	+	+	+	+	+	+	+	+	--	+
Нади Шодхана	+	+	+	+	=	--	--	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	--	+
Сурья Бхедана	+	+	+	+	--	=	--	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	--	+
Чандра Бхедана	+	+	+	+	--	--	=	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бхамари	+	+	+	+	+	+	+	=	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	--	+
Бхастрика	--	--	--	--	+	+	+	+	=	--	+	+	+	+	--	--	--	--	--	+
Капалабхати	--	--	--	--	+	+	+	+	--	=	+	+	+	+	--	--	--	--	--	+
Ситали	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	=	--	--	--	+	+	+	+	--	+
Ситкари	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	--	=	--	--	+	+	+	+	--	+
Анулома	+	+	+	+	+	--	--	+	+	+	--	--	=	--	+	+	+	+	--	+
Прапилома	+	+	+	+	+	--	--	+	+	+	--	--	--	=	+	+	+	+	--	+
Вилома	+	+	+	+	+	+	+	+	--	--	+	+	+	+	=	+	+	+	--	+
Сама Вритти	+	+	+	+	+	+	+	+	--	--	+	+	+	+	+	=	--	+	+	+
Висама Вритти	+	+	+	+	+	+	+	+	--	--	+	+	+	+	+	--	=	+	+	+
Сахита	+	+	+	+	+	+	+	+	--	--	+	+	+	+	+	+	+	+	=	--
Кевали	+	+	+	--	--	--	+	--	--	--	--	--	--	--	--	+	+	--	=	+
Полное Дыхание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	=

В виде примера можно предложить несколько вариантов такого творческого создания новых, ранее никем и нигде не представленных комбинированных Пранаям:

+ "Анулома-Бхастрика Пранаяма" - все вдохи через обе ноздри, а выдохи попеременно через разные ноздри в быстром ритме "Бхастрики Пранаямы".

+ "Сурья Бхедана-Вилома-Бхамари Пранаяма" - все вдохи через правую ноздрю с короткими ступенчатыми задержками (2-4 раза) по ходу каждого вдоха, а все выдохи непрерывно через левую ноздрю с гудящим звуком во время каждого выдоха.

+ "Ситали-Вилома-Бхамари-Уджайи Пранаяма" - все вдохи ртом, направляя воздух по плоскости языка с ощущением его охлаждения и все выдохи носом сопровождая их гудящим звуком, выполняя (2-4 раза) короткие ступенчатые задержки дыхания с Мула, Уддияна и Джаландхара Бандхами по ходу каждого озвученного выдоха и выполняя короткие задержки с Мула, Уддияна и Джаландхара Бандхами после полного завершения каждого вдоха и каждого выдоха.

+ "Ситали-Нади Шодхана-Биджа Мантра Бха-

мари-Вилома-Уджайи Пранаяма" - все вдохи непрерывно ртом, направляя воздух по плоскости языка с ощущением его охлаждения и все выдохи попеременно через разные ноздри, сопровождая выдохи гудящим звуком и выполняя (3 раза) короткие ступенчатые задержки дыхания с Мула, Уддияна и Джаландхара Бандхами по ходу каждого озвученного выдоха, а также выполняя короткие задержки с Мула, Уддияна и Джаландхара Бандхами после полного завершения каждого вдоха и каждого выдоха. С первой частью выдоха выполняя гудящий низкочастотный звук Муладхара Биджа Мантры (первой Чакры), со второй частью выдоха выполняя гудящий среднечастотный звук Анахата Биджа Мантры (четвертой Чакры) и с третьей частью выдоха выполняя высокочастотный звук Сахасрара Биджа Мантры (седьмой Чакры).

+ "Вилома-Нади Шодхана-Бхамари-Уджайи Пранаяма" - Вдох 50% через левую ноздрю, задержка (1-2 сек.), вдох 50% через правую ноздрю, задержка (2-4 сек.). Полный выдох через левую ноздрю с гудящим звуком и задержкой дыхания после его завершения (2-4 сек.). После этого все наоборот: вдох 50% через правую ноздрю, задержка (1-2 сек.), вдох 50% через левую ноздрю, заде-



ржка (2-4 сек.). Полный выдох через правую ноздрю с гудящим звуком и задержкой дыхания после его завершения (2-4 сек.). Все задержки дыхания должны сопровождаться Мула, Уддияна и Джаладндхара Бандхами.

Сознательный контроль одного или нескольких динамических процессов лежит в основе всех техник управления вниманием. Комбинированные Пранаямы способствуют более полному поглощению рассеяных лучей внимания, чем достигается их отвлечение от внешних или внутренних объектов (Пратьяхара) и одновременная фокусировка (Дхарана) на качествах процесса дыхания и связанных с ними состояниях сознания. Так как процесс дыхания неразрывно связан с психической и умственной активностью, то практический опыт одновременного контроля нескольких параметров или качеств процесса дыхания способствует контролю психоэнергетических и интеллектуальных функций, а также погружению в глубокое внутренне созерцание, которое ведет к совершенному практическому контролю видоизменений в сознании (Вритти).

Чтобы понять и по достоинству оценить потенциал комбинированных Пранаям, необходи-

мо самостоятельно практически выполнить описанные выше Пранаямы в виде одной серии с повторением каждой Пранаямы в этой серии от 6 до 12 раз. Следует заметить, что комбинированные Пранаямы входят в практический арсенал опытных йогов. А начинающим сначала следует освоить все отдельные Пранаямы, из которых состоят комбинированные Пранаямы. Лишь после этого можно приступать к практике комбинированных Пранаям.

Далее читателю этой статьи предлагается самостоятельно развивать изложенные в этой статье принципы построения и стать творцом целого поколения новых комбинированных Пранаям. Рассматривая представленную Таблицу 1. Создавая возможные сочетания известных Пранаям. Исследуя их эффект влияния на состояние сознания в ходе личной практикой.

Данной же публикацией мы зафиксируем день рождения и авторство нового поколения комбинированных Пранаям.

Президент Киевской Федерации Йоги  
Андрей Лаппа

## ГРАФИК СЕМИНАРОВ АНДРЕЯ ЛАППЫ 2004



**1- 20 августа Крым** (сертификационный семинар по международным стандартам, открыт для участия студентов с любым уровнем подготовки и стремящимся к лучшему знанию йоги для себя) 1-10 августа - 1 часть, 11-20 августа - 2 часть.

**27 сентября-15 октября Непал, Гималаи** (семинар и экспедиция) Открыт для участия всех желающих с хорошим состоянием здоровья и не избалованных комфортом

Расписание может корректироваться, новости на сайте [www.yoga.com.ua/lappa](http://www.yoga.com.ua/lappa)

Регулярные занятия Андрея Лаппы вы можете посетить в Киеве в тренировочном Центре "ИДЕАЛ" по адресу: ул. Январского Восстания, 22 тел: 290-85-10



Шива Риа начала практиковать в возрасте 14 лет, потому что ей было интересно всё, связанное с именем, которое ей дал отец, художник и любитель серфинга. Основу её практики составляет подход Шри Кришнамаচারьи, плюс опыт изучения разных стилей йоги и других занятий - от традиционных танцев до скалолазания. Она путешествовала по Индии, восточной и западной Африке, Непалу, Бали и Карибским островам. Свой подход она называет "vinyasa flow yoga", и он сочетает выстраивание и интуицию, силу и текучесть, медитацию и движение. Она обучалась у целого ряда знаменитых учителей йоги: Чака Миллера, Мэти Эзрати, Шандора Ремета, Ричарда Фримана, Эрика Шифмана, Гари Крафцова и других, училась петь киртан у Кришна Даса. Она живёт и преподаёт в Малибу, Калифорния, вместе со своим мужем, специалистом по акупунктуре и аюрведе, и сыном.



## "ЖИВАЯ ЙОГА" ШИВЫ РИА

Поэзия в движении

Простые слова поэтов древности приносят истинное вдохновение для практики йоги.

В начале практики, когда я начинаю слушать дыхание, то часто вспоминаю йогические учения любимого поэта-мистика, который может выразить происходящее во мне всего несколькими меткими строчками:

*О друг, пойми: тело, как океан, богато скрытыми сокровищами  
Открой свою самую потайную комнату и зажги свечу*

Подобно мощному потоку, эти строки поэта Мирабаи мгновенно уводят мой ум с поверхности внутрь. Какое бы напряжение я не принесла с собой на мягкий ковёр, во мне растёт ожидание путешествия. Несколько минутами раньше я заставляла себя начинать, теперь, просто вспомнив слова Мирабаи, я готова открыть своё тело для таинства практики.

Как и великие святые йоги, чьи тексты теперь классика, эти любимые поэты жили очень давно, их учения передавались устно через поколения, до того момента, когда они были записаны. Некоторые особо прославленные индийские поэты, включая Мирабаи, Кабира и Лаллу, создавали свои стихи с 14 по 16 века, во время расцвета Бхакти Йоги (йога преданности). Их почитают не только за поэзию, но и за истинно йогический, простой, страстный, чуждый условностям образ жизни.

Лалла (1320-1392) была странствующей йогиней в Кашмире. Она покинула семью, чтобы полностью посвятить себя йоге - труднейший выбор для женщины того времени. Её стихи выражают абсолютную непротивязанность к мирской жизни.

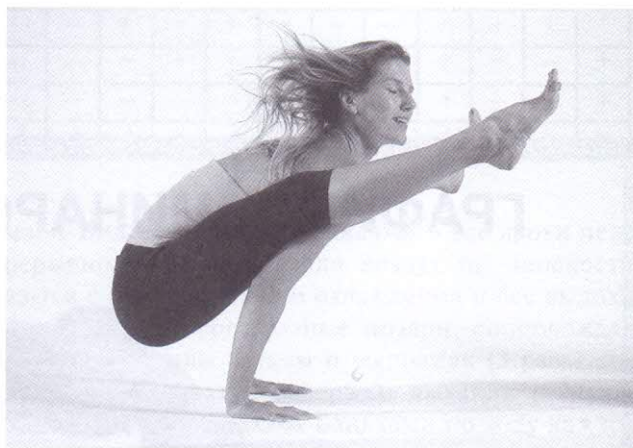
*Учитель сказал мне одну вещь - жизнь в душе  
Когда это случилось, я стала ходить обнаженной  
И танцевать*

Лалла ходила без одежды и танцевала, вела жизнь, разрушающую все условности, и это не помешало ей стать величайшей поэтессой Кашмира.

Мирабаи (1498-1546), принцесса из Раджастана, была настолько погружена в любовь к Богу, что поэзия

буквально изливалась из её уст. Она тоже оставила дом, несмотря на протесты семьи, чтобы стать одной из самых почитаемых святых Индии. Но не все поэты-бхакты покидали дом.

Кабир (1440-1516), одинаково почитаемый индуистами и мусульманами, провёл большую часть жизни в маленьком магазинчике на одной из кривых улочек Бенареса, шил одежду и выпрадал свои стихи.



### ПРОБУЖДАЯ ВНУТРЕННЮЮ РАДОСТЬ

В Йога Сутрах Патанджали говорит о двух качествах, неотъемлемых свойствах асаны: стхира или спокойствие; и сукха - внутренняя радость, счастье. Долгие часы практики помогут вам обрести стабильность, но для рождения радости нужна более тонкая работа. Эмоциональная природа поэзии может пробиться через интеллект прямо к интуитивному, чувствующему уму. Можно почувствовать как тело содрогается, когда вы слышите слова Хафиза:

*Проснись, моя дорогая  
Будь добра к своему спящему сердцу  
Раскрой его к бесконечным полям Света  
И позволь ему дышать*

Будто ваша душа, слыша эти слова, говорит - да, я хочу дышать воздухом. Когда вы переживаете пробуж-

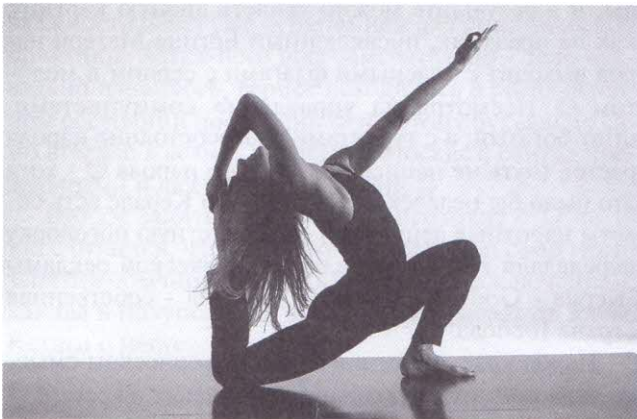


дение тонкого тела, чего-то большего, чем ваши кости и мышцы, то постепенно начинаете привносить радость в свою жизнь и практику. Я видела и помогла многим ученикам преодолеть стадию напряжения и мычания во время выполнения прогибов, когда выпрямить руки в Урдхва Дханурасане - непосильная Геркулесова задача. Я конечно не читаю им на ухо стихи. Просто мой голос, прикосновения становятся нежными и благоговейными, душа человека чувствует это и он может, наконец, расслабиться, отпустить напряжение и почувствовать то пространство, где и начинается Единое, настоящая йога. Когда ученик начинает двигаться с радостью, чувствуешь, что внутри у него открываются "необъятные поля света".

В своей собственной практике и когда я обучаю Уджайи Пранаяме, победоносному дыханию, я часто обращаюсь к строкам Кабира:

*Ученик, скажи мне, что есть Бог  
Он - дыхание внутри дыхания*

Это поэтическое напоминание о тонкой сути дыхания обычно существенно улучшает мою практику.



### СЖИГАЯ СВОИ ВЕРОВАНИЯ

Часто мои поэтические учителя напоминают о том, что необходимо выйти за пределы ограниченных понятий и привычных действий, глубже погрузиться в жизнь. Слова известных суфийских поэтов Джелаладина Руми и Хафиза звучат сквозь века, подобно призыву муллы к молитве. Учитель Руми, Схамс, выбросил все его книги по богословию в пруд. В связи с этим Руми напоминает:

*Ты ходил по берегу океана, держа полы своей одежды,  
чтобы она не намочила  
Ты должен прыгнуть в глубокие воды обнажённым  
Ещё глубже, ещё в тысячи раз глубже*

Иногда это всё, что мне нужно, чтобы затем встать на руки или сделать нечто новое, вместо того, чтобы идти по привычной колее. У Хафиза есть своё призывание, разжигающее костер жизни:

*Разлей масляную лампу!  
Подожги это сухое и скучное место!*

Это не бессмысленный поиск развлечений, но желание, чтобы мы привносили страсть в каждый драгоценный момент жизни. Иногда наши представления мешают свободному потоку энергии. Несмотря на то, что освобождение от привычек и условностей - часть йогического пути, практикующие йогу могут завязнуть в своих верованиях. Своей поэзией Руми побуждает нас к уходу от привязанностей и суждений:

*Вне наших суждений о плохом и хорошем есть поле  
Я встречу тебя там*

Руми также говорит о чрезмерном контроле, который так легко может войти в практику йоги и саму жизнь. Он предупреждает - когда мы думаем, что всё под контролем:

*...с полной уверенностью, мы - шарлатаны  
Или может просто кисть из волос козла в руках  
художника*

Руми не только представляет наши иллюзии контроля и авторитетности как маскарад, который всегда исчезает под дуновением ветра перемен. Он также указывает: мы - грубый инструмент в руках Бога, необходимо найти баланс между обузданием своей жизненной энергии и её свободным потоком. В йоге поэзию можно сравнить с картой, которая выпадает раньше техники и методологии, подобно свежему ветру из ниоткуда.

Это величайший дар поэзии. Она обращена к вашему внутреннему я. Мы читаем строки Руми:

*Я был мертв, затем жив  
Плакал, затем смеялся  
Ко мне пришли силы любви и я стал яростным как лев  
Потом нежным, как вечерняя звезда*

И мы переживаем состояние единения, а не просто объяснение, как туда добраться.

С моей точки зрения, взяв книгу со стихами с полки и пригласив поэзию в вашу жизнь и йогу, вы сможете спонтанно общаться с учителями, открывая их мудрость в самый нужный момент. Когда вас привлечёт какая-либо строка, предлагаю запомнить её и повторять себе, как коан, позволив телу, уму и душе впитать её глубинный смысл.

Попробуйте применить поэзию во время практики и увидите, что случится. Вы сможете открыть образы, которые сделают вашу йогу живой. Верьте тому, что вдохновляет вас. Научитесь определять, когда вашей душе понадобится доза поэзии, а когда порция более практичного Патанджали.

Наряду с мистикой, отклик в вашей душе могут найти более современные источники. Для многих людей гимном возвращения к воплощённой мудрости практики хатха-йоги стали строки известного современного американского автора Мэри Оливер:

*Тебе не нужно быть богом  
Тебе не нужно идти на коленях, сотни миль через  
пустыню, в раскаянии  
Ты просто позволь мягкому животному твоего тела  
любить то, что оно любит*

перевод с английского Марии Воробьёвой



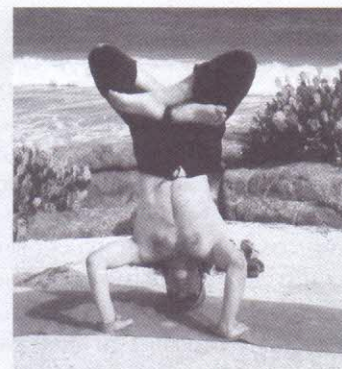
АЧАЛАНАТХА

## ХРАМ КАЛАРИ

или боевые и неболевые искусства  
собственной страны Господа ☺

krIM krIM krIM huM huM hrlM hrlM bhaiM Bhadrakali bhaiM hrlM hrlM huM huM  
krIM krIM krIM svAhA

Джайя Бхадракали! Слава Божественной Матери Бхадракали - покровительнице  
Калариппайяту, Боевого Искусства Кералы.



С благодарностью и уважением к: Винилдасу Гуруккалу (Учителю) из Шива-Шакти Калари Сангама в Кочине. Доктору Балакришнану - автору книги "Kalarippayattu. History and methods of practicing the martial art of Kerala" (информация из этой книги позволяла мне задавать грамотные и иногда коварные ☺ вопросы инструкторам в Керале, а также была использована при подготовке этой статьи)

"Весело начинается утро!" - порадовался мой организм, слегка удивленный подобным началом дня. Да уж, продолжительные серии махов ногами с прыжками и приседаниями в четыре часа утра по индийскому времени (что как раз половина второго по-московскому, когда я ложусь) - это не самая йогическая активность ☺ Однако, залез в кузов - не говори что не груздь ☺ Я сам выбрал себе такой режим, т.к. решил использовать пребывание в славном южноиндийском штате Керала для изучения Калариппайяту, Боевого Искусства Кералы.

Мое первое знакомство с этим видом состоялось еще в мае 2003 года. Знакомая жителям Москвы активность - лекции и встречи в "Белых облаках". Объявление, обещавшее немислимую боевую эффективность как в рукопашном так и в вооруженном бою, настораживало. Тем более, что к этому в нагрузку полагались динамические техники йоги и Кали МА - покровительница этой системы. Тем не менее я не только сходил на лекцию, но потом еще неделю тренировался с Ильей Петуховым, преподавателем калари из Питера, благо как раз эту неделю он находился в Москве и проводил, так сказать, установочную сессию ☺

Если вкратце, то ничего йогического я в методах не увидел. То, что в школе называлось динамической йогой - маядава, не очень отличалось от других формальных комплексов школы. Божественная Мать упоминалась единственно в контексте "овладения Шакти", а про боевую эффективность мы уж просто умолчим. В любом случае, желающие могут сами составить мнение, посетив занятия, проходящие в Питере и Москве. А мне то, что я увидел, показалось неинтересным и неактуальным. Но для себя я сделал заметку о том, что в Керале все может быть совсем иначе - все названные составляющие не только декларируются, но и активно практикуются.

Прошел почти год с того времени. В марте 2004 года, прокляв по дороге "город-герой" Мумбай ☺, я очутился в Керале.

Замечательный штат. По 30% - христиан (хорошо португальцы поработали ☺, мусульман и хинду и еще немного буддистов, причем большей частью представителей ваджраяны (беженцы от китайцев во время войны в Тибете). У власти - компартия Кералы, и в результате можно увидеть дивную картину, как на праздник, посвященный Богине Матери народ выходит с красными флагами с серпом и молотом ☺ Несмотря на управление коммунистами, штат богатый, а с туристами благосостояние народа растет. (чуть не написал советского народа ☺ - хотя это было бы недалеко от истины - в Керале есть советы народных депутатов) Даже местную поговорку переделали под слоган для туристической рекламы "Kerala - God's Own County!" Керала - собственная страна Господа!

Народ красивый - и в антропологическом смысле, и душой - ну не такие они барыги как на севере ☺ Женщина в Керале не забитое существо из Уттар-Прадеша... конечно матриархата в Керале нет, но то что точно был - чувствуется. В общем, интересный штат, да и история его тоже заслуживает внимания.

Согласно легенде, Керала была отделена от Океана легендарным Парашурамой. В местной балладе Vadakkan Paattukal рассказывается как сей славный муж (Рама с топором) скомандовал водам Арабского моря отступить и подкрепил сие ценное указание метанием своего любимого боевого топора. Отсюда и пошла земля, названная Малайалам, где "мала" значит "горы", а "алам" значит "глубины". Язык местный с тех пор тоже так называется, а вот название Керала, как считается, просто присказка, т.к. "кера" - это кокосовые пальмы, которыми этот край действительно изобилует.

От того же славного Парашурамы ведут и генеалогию индийских боевых искусств. Парашурама посвятил свою жизнь истреблению сословия Кшатриев (воинов) и насаждению власти Брахманов (священников). В Писаниях говорится о том, что он избрал четыре наиболее благородных брахманских



рода - Ugram Valli, Dronam Valli, Khoram Valli и Ulloor Thuruthiyad и передал им искусства ведения войны. А они в свою очередь избрали внутри себя 21 лучшего Воина и основали 21 Калари. Калари было именем места, где искусство практиковалось, а пайятту - означало передача знания, умения. По сей день перед тем как приступить к систематическому тренингу калариппайятту, ученики совершают поклонение 4 родам и 21 воину, а к Калари относятся как к храму. Очень это совпадает с моим мироощущением: додзэ - место Пути, йога-шала тоже... А не место для аэробных упражнений ☺

В общем, место садханы - постоянной практики, на малаялам звучит как садхакам. Основой Калариппайятту являются 4 вида садхакам (упражнений): кай садхакам (садхакам для рук), каль садхакам (для ног), пакар чакаль садхакам (прыжки, основанные на силе дыхания), мэй садхакам (садхакам для тела). Вот за этими славными упражнениями вы меня и застали в начале повествования ☺ По традиции занятия проходят с 4 до 8 утра, когда еще не жарко. Летом температура в Керале доходит до +50 градусов, но даже мартовские +35 при почти 100% влажности были уже испытанием для динамической практики. Хатха-йога шла замечательно - тело буквально плавилось, вернее находилось в расплавленном состоянии постоянно ☺ и потому буквально само втекало в асаны, которые в Москве я считал предельными и даже запредельными ☺

Второе занятие дня обычно проходит с 17 до 19 т.к. считается, что жара уже спадает. Да и само место занятий обычно находится, за редким исключением, как бы в полуподвале, что отчасти спасает от жары. Кстати о месте...

### ХРАМ КАЛАРИ

Khaloorika - слово, которое на санскрите означает "место тренировки с оружием". На Малаялам это слово звучит как Калари. В других частях Индии использовались также - Akhad, Garadi и другие термины, но они не получили столь широкого распространения. Существуют Калари двух типов:

- Cherukalari (cheru - значит "маленький" на малаялам) или Kuzhikalari (kuzhi - пещерный), где проходили занятия по бою с оружием и без, и которые являлись храмами. Этот тип сохранился до сих пор и очень часто с неизменными с давних времен размерами и пропорциями. Название "пещерный" связано с тем, что согласно традиции храм калари буквально вкапывался в землю на глубину 1,2 м. "Ага, еще чуть-чуть в глубину," - подумал я - "и знатная будет могилка ☺ И познал я, что Путь воина это - Путь Смерти (с)"

- Ankakalari - места дуэлей, и разрешения различных ссор и разногласий. В соответствии с кодексом место должно было быть большим, чтобы каждый желающий мог прийти и засвидетельствовать тор-

жество правосудия. С этим типом калари тоже связаны свои ритуалы, но сейчас все это запрещено законодательством и поэтому даже оружие, которое бойцы используют для тренировок игрушечное. Да, пожалуй так... иначе и не скажешь... Я долго думал прежде чем дать такое определение. Я занимаюсь айкидо, дзю-дзюцу (джиу-джитсу) и кобудо (работа с традиционным оружием) Так вот, все, подчеркну ВСЕ тренировочное оружие в кобудо - боккен (деревянный меч), бо (шест) и прочие более короткие палки (дзё, ханбо, танбо, явара), нагината (алебарда) могут быть использованы и очень эффективно в бою. Знаменитый японский фехтовальщик Миямото Мусаси вообще с определенного момента отказался от использования боевого меча и бился боккеном, при всем при том, что его соперники по-прежнему были с мечами.

А в калари мечи - незаточенные полоски мягкого металла, причем находящиеся в страшном небрежении и часто очень ржавые, шесты - бамбуковые палки, щиты - как будто бы сделаны из жести от консервной банки. Вспоминая детство - мы так, будучи пацанами, играли. Но здесь другие игры - бойцы серьезно относятся к делу и выделяют со своим "оружием" такие финты и па... Акробатическая подготовка у них замечательная... Вот только напоминает присловье нашего Сэнсея: "Неопасные танцы с деревянным предметом..." ☺

Как же все так получилось?

### ПРОИСХОЖДЕНИЕ КАЛАРИ ППАЙЯТТУ

Древние ученые разделяли искусства, которыми прилично владеть благородному мужу, на 64 категории. Среди них есть Искусство владения оружием, Vajjayiki Vidyagnanam, что дословно значит "знание о технике достижения победы". В книге "Кала Видья Виваранам" М.М. Гуруккала из Телличерри, это "знание" описывается как биполярное - одна часть Божественная и другая человеческая. Божественная часть состоит из священных техник таких как Апараджита (непобедимость), а человеческая из практического опыта обращения с оружием.

Четыре Веды породили множество Упавед (более специфицированных текстов, произошедших от исходных, но уделяющих больше внимания прикладным моментам; "упа" значит "низший"). Одной из таких Упавед является Дханурведа. Книги Дханурведа Самхиты описывают боевую подготовку великих подвижников и мудрецов Вишвамитры и Парашурамы. Целью изучения боевых искусств называется защита коров, брахманов, мудрецов и Вед от опасности и уничтожения. Основное значение слова Dhanus - лук, хотя часто этим словом называют и копье, и меч, да и текст говорит и о других видах вооружений.

Тренировка владения оружием не была прерогативой Кшатриев. Дханурведа Самхита предписывает обучение всех каст, и даже шудр, правда по необхо-



димости ☺ и предлагает следующую специализацию вооружений: брахманы - лук и стрелы, кшатрии - меч, вайшьи - копье и для шудр предназначалась булава (по местному гада).

Дханурведа состоит из четырех частей (пада) - Дикша, Самграха, Сиддхи и Прайюга.

Дикша пада определяет виды вооружения и их использование. Оружие делится на Muktham - метательное (копья, чакры - метательные диски и пр.), в свою очередь подразделяющееся на raanimuktham (метаемое вручную) и yanthramuktham (метаемое посредством механизмов - например лук или катапульта), Amuktham - неметательное (меч, булава) и Mukthaamuktham - оружие, которое может быть использовано одинаково успешно в обеих категориях - например топор. Лично я бы отнес копье к последней категории, т.к. знакомство с школой европейских фехтовальщиков-реконструкторов и с японской школой яри (копья) Храма Ходзоин, показало огромную боеспособность этого оружия в умелых руках. Но у хинду видимо были свои основания - глядя на изображение Sakthi Vel (Шакти Вель - копье Господа Сканды, покровителя воинов и йогоинов), чувствуется, что это чисто метательный снаряд. При взгляде на современные копья и шесты бойцов калари тоже возникают сомнения в применении ином, кроме метательного. Так что не будем уподобляться суровым русским мужикам из анекдота, с гордостью сказавшим "вот так то!", когда импортная пила не справилась с ломом ☺.

Также первая часть дает порядок войск в сражении и описывает их подготовку и взаимодействие.

Вторая часть - Самграха пада описывает свойства каждого вида оружия и говорит о качествах Ачарьи (Наставника) и ученика.

Третья Часть - Сиддхи пада дает мантры, предназначенные для воздействия на супостата или для усиления действия оружия.

И четвертая Прайюга пада описывает методы поклонения Божествам для достижения успеха в войне. Данные методы описываются также в Агни-Пуране и Васиштха Самхите.

Как наилучший метод предписывается лук и стрелы, усиленные мантрами. Меч и копье ниже по значению, а рукопашный бой голыми руками считается ниже всего.

Вот тут-то уже интереснее - первая потеря исторической связи - привязать современное калари, к вышеописанному затруднительно, как бы ни хотелось. Современное каларипайятту - это рукопашный бой, но выстроенный не от оружия, а сам по себе. Как утверждают современные мастера каларипайятту, с уменьшением использования оружия на

полях сражений, оружейный бой практиковался все меньше и меньше пока совсем не сошел на нет. Сейчас благодаря отдельным энтузиастам искусство не умирает - используются деревянные, бамбуковые и тупые металлические имитации, а старые методы куют дух новых бойцов.

Вот только сомнения берут по-прежнему в достижениях бойцов калари не мифического, а более-менее исторического периода. Хотя бы колониального. Ни португальцы, которые достаточно долго владели побережьем Малабара, ни англичане, не отмечали особых навыков местного населения в рукопашной или оружейной схватке. Учтем, что экспедиционные части были малы в сравнении с туземными армиями, но особых затруднений не испытывали. И огнестрельное оружие здесь даже ни при чем - местные мусульмане им владели еще до высадки португальцев, а к моменту высадки англичан оно уже было распространено повсеместно, что кстати отражено в более поздних чем

Дханурведа Самхита трудах по военному делу. Sabda Ratnakaram, Naleekandeetyam, Yukthi Kalpatharu и др. говорят об использовании Naleekam (ружей) и даже ставят их на второе место после лука в классификации благородства использования ☺

А вообще-то что португальская, что английская морская пехота состояла из горожан и селян, которые с детства привыкали фехтовать на ножах и палках (испанская дэкстреза - чисто народная школа,

а английский бой на палках тоже практиковался среди йоменри). Так что кто потом у кого и что перенимал - дело уже темное. Но не зря филиппинские школы ножевого боя столько позаимствовали у испанских ☺

Однако дабы не растекаться мыслию по древу - у нас и так теоретиков хватает что от БИ что от йоги, вернемся на коврик, а вернее в Калари.

Калари всегда строго ориентирован по сторонам света. Ученики начинают с восточной стороны, а Учитель и или старший ученик, проводящий занятия, всегда находится с западной стороны. Первое и главное действие при входе - намаскар. В юго-западном углу зала находится святая святых калари - алтарь Poothara. Он представляет из себя семь ступеней-секторов (напомню - находится в углу, поэтому от круга остается сектор 90). Навершием служит Шива-лингам, а от подножия к навершию полулежит-полустоит меч. Учителя поясняют это с позиции Кундалини-йоги - семь ступеней, семь чакр, по которым поднимается Энергия, пока наверху не сольется с Сознанием в союзе Шивы и Шакти, а меч символизирует эту энергию, взлетающую и прободающую все на Пути. Достаточно забавно, тем более что данная картина появилась с легкой руки Артура Авалона (Сэра Джона Вудрофа) - вечная ему слава и память, когда он перевел Шат-Чакра-





Нирупам и написал "Змеиную Силу". Думается, что это более поздний элемент в древней системе, что совсем не умаляет его значения.

Намаскар, совершаемый в Калари, ассиметричен, т.к. в отличие от сурья-намаскара несет смысловую нагрузку вход-удар-отход ☺ А кроме того имеет даже и мифологическое объяснение - акт доставания земли со дна мирового океана Вишну, обернувшись вепрем. Небезынтересная практика, я ее иногда даю на занятиях.

Совершив такое физическое упражнение и отдав дань надконфессиональному мистицизму ☺, ученики вспоминают, что они хинду и перемещаются правее. Там находится мурти Ганеши, и ученики коснувшись его подножия, возносят молитвы Господу Ганapati на устранение препятствий и помощь в обучении. Между Poothaga и Ганешей находится место называемое Нага Питха. Дословно это место Змея, но вообще-то место посвящено Учителям Школы, как в широком понимании (помните 4 традиции и 21 воина-учителя?), так и в конкретном, имея в виду линию учителей, приведшую к главе Школы. По традиции другие углы храма - северо-западный, северо-восточный и юго-восточный посвящены Божествам - Антхивирану, Бхадракали и Веттаккорумакану соответственно. Первый и третий - местнотимые формы, а вот Божественная Мать Бхадракали считается покровительницей Калариппайяты. Правда, суеверные хинду опасаются гневных форм и крайне редко поклоняются им. В Калари-Сангаме Тируваннатапурама (Тривандрума) вся Западная стена украшена мурти Божественной Матери. Но когда я, начиная тренировку, кроме вышеописанного совершал поклонение и Ей, то в глазах учеников читался ужас и только Учитель понимающе улыбался и охотнее отвечал на вопросы... Но все это было потом, а пока...

"Положение тела определяет состояние сознания" - говорилось Учителями многих школ, поэтому подпись и копирайт ставить не будем ☺ Соответственно нужно уделить внимание принятию правильного положения. Эта часть тренинга называется Чувадукал. Основные положения тела Vadivu называются по имени нескольких животных, которые должны наделять занимающегося своими замечательными качествами:

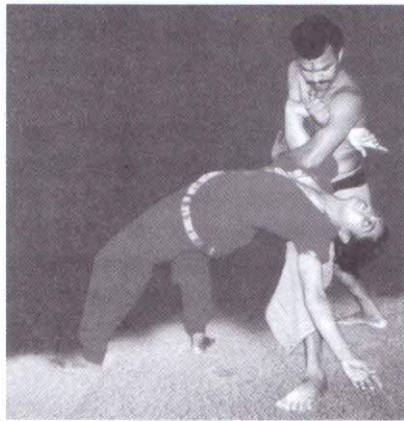
Гаджа- Слон. Эта асана напоминает начальную стойку сумоиста, только с еще большим наклоном корпуса и с руками, сложенными в мудру. Перемещая и перераспределяя вес, можно осуществить движение... эээ... теоретически ☺ За все время моих занятий не уловил ни боевого применения, ни замысла асаны ☹ А вот с другими было веселее

Симха - Лев. Ашва - Лошадь. Вараха - Вепрь. Эти три славных зверя были очень напряженными и напо-

минали памятники самим себе, поставленные на средства, собранные по подписке. Впрочем силовая выносливость развивается очень даже неплохо. Сарпа - Змей. Марджара - Кот. Змей как и положено развивал гибкость, а вот кот оказался самым разнообразным и непредсказуемым животным, менявшим положение тела от почти ватаянасан до почти чатуранга дандасаны. Вот такой зверь - южноиндийский кот ☺ Куккуда - Петух. После этого от петуха можно было ожидать чего угодно - и правильно, т.к. петух лягался ногами и складывал руки-крылья на груди. Матсья - Рыба. Бойцовая рыба это особенно забавно, но тем не менее неплохо помогает новичкам при отработке третьей Вирахадрасаны (Демон летящий, а в просторечии Ласточка). Вот какие разные вещи и сущности разглядели практики разных традиций в одной позе и как по-разному наполнили ее.

В первое утро до комплекса динамической йоги мы так и не добрались. По-видимому, как и во многих других школах, здесь существовала традиция испытывать новичков на выносливость - физическую и психическую. Однако времени соблюдать условности и три года подметать пол, носить воду и работать простейшую технику у меня не было, а вот так сразу бить старших учеников было бы неэтично : Поэтому, уподобившись Ульянову младшему, мы пошли другим путем (с) ☺

Насколько я понял, оставаться в зале после занятий для дополнительной отработки не только не возбуждалось, но даже приветствовалось. Вот я и остался. Причем остался практиковать хатху. Надо же было себя сбалансировать после такого надругательства над организмом ☺ Практика была спокойная и расслабленная, но очень мощная. Сперва заинтересовались ученики, а потом в зал вернулся и Учитель. На долгое отстраненное наблюдение с многозначительными покачиваниями головой и мудрым взглядом его не хватило и он, как обычный нормальный хинду бросился с вопросами. "Лед тронулся, господа присяжные заседатели!" (с) Уже через полчаса мы снова скакали по залу со всем доступным оружием, а после я получил приглашение на вечернюю пуджу. Задел был сделан и уже с чистой совестью, правда, со слегка подгибающимися ногами, я вышел из Калари и только одна мысль оставалась в голове: "Погрузите мое тело в воду!" ☺ и, поймав рикшу, я отправился на побережье океана.



*Продолжение следует:*

*Читатель узнает об истории стилей, методах тренировки, работе с мармами (жизненными точками), да и просто о жизни замечательного штата Керала*



## АХИЛЛЕСОВА ПЯТА ЙОГА

В предыдущем номере мною была предложена программа из нескольких асан, которая при регулярном, корректном выполнении помогает решить проблему болей в коленном суставе. Основные акценты были сделаны на перевернутые позы и сгибание колена без скручивания и сдвига коленного сустава. Но любой нормальный человек рано или поздно должен встать с головы на ноги, а любой нормальный йог рано или поздно захочет (должен?) сложить ноги в Падмасану. Многие знают,

"что", а "как". Как сделать Вирабхадрасану, чтобы от неё была польза, как в Баддха Конасане добраться до тазобедренных суставов и не причинить вреда коленям?

Позы, приведённые ниже, могут выполняться как продолжение программы, предложенной в предыдущем номере или встраиваться в вашу индивидуальную программу по отдельности. Данные асаны сами по себе не являются терапевтическими, но именно эти их вариации нужно делать лю-

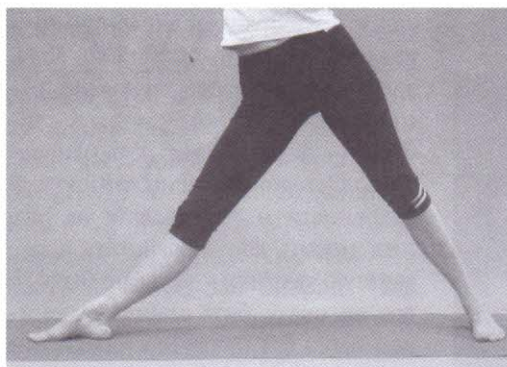


фото 1



фото 2

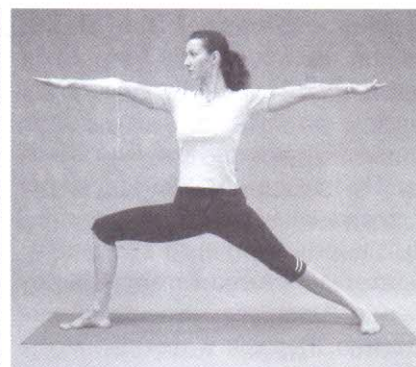


фото 3

что нужно включать в практику асаны, создающие правильную структуру сустава, укрепляющие мышцы и связки вокруг колена и, одновременно с этим работать над улучшением подвижности тазобедренных суставов, в йогической среде это называется "раскрывать таз". Некоторые даже догадываются, что нужно делать. Но главный вопрос не

дям с проблемными коленями. Я не буду описывать позы целиком - всё это есть в многочисленных и доступных книгах - хочу лишь заострить внимание на некоторых аспектах выполнения приведенных ниже асан.

Итак, начнём со знаменитой Уттхита Триконасаны. Недостаточно развернуть только стопу пе-

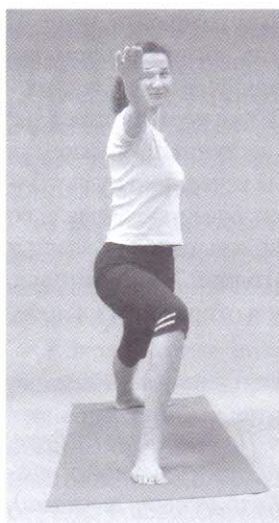


фото 4

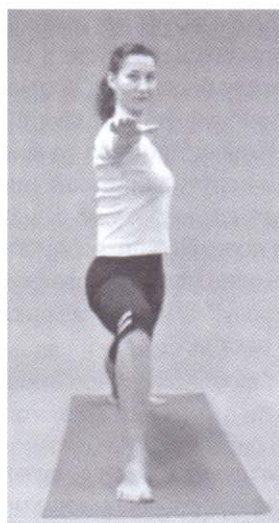


фото 5

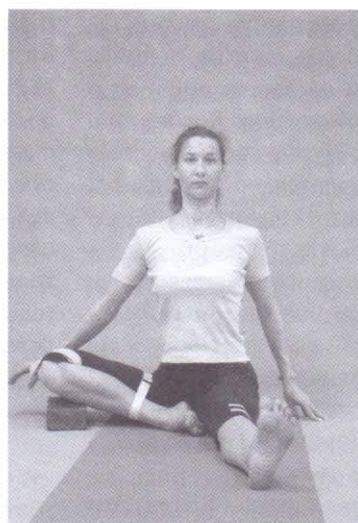


фото 6

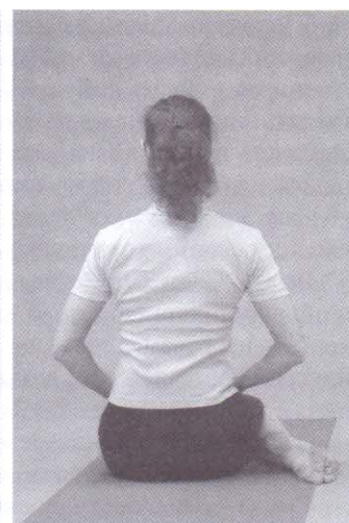


фото 7



редней ноги на 90 градусов, проследите за тем, чтобы нога разворачивалась изнутри наружу целиком от тазобедренного сустава. Центр коленной чашечки и средняя линия передней поверхности бедра должны "смотреть" туда же, куда и пальцы стопы. Продвигайте коленную чашечку вверх по ноге, не позволяя колену переламываться (фото 1 - неправильно). Если вы не можете контролировать это движение, подставьте деревянный кирпич под голень, как это показано на фото 2, это позволит создать правильную структуру позы.

менно вращайте бедро изнутри наружу (фото 6). Чем ниже вы наклоняетесь, тем более внимательно следите, чтобы вес оставался в области таза, сохраните стопу согнутой ноги легкой.

Если обратиться к классической последовательности Аштанга - виньясы, то вы увидите, что Трианг Мукхаикапада Пашчимоттанасана выполняется сразу после Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасаны, и служит хорошей реабилитацией для колена "лотосовой" ноги (я понимаю, что не все в это верят). Чтобы добиться необходимого

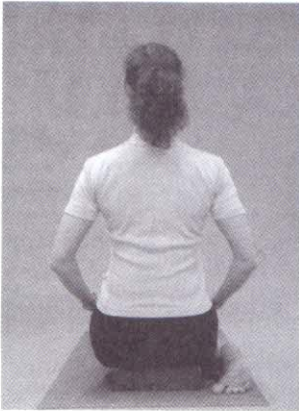


фото 8

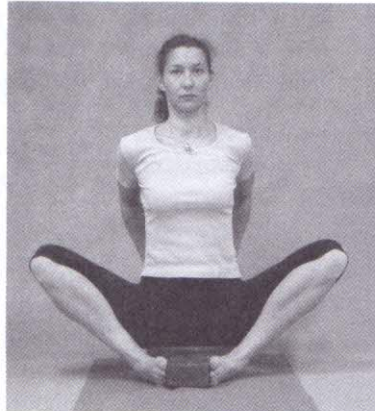


фото 9

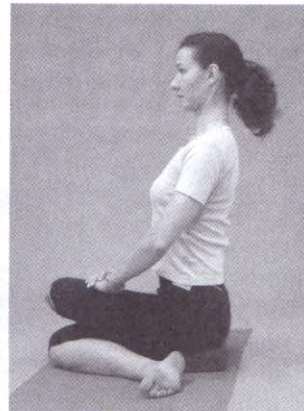


фото 10

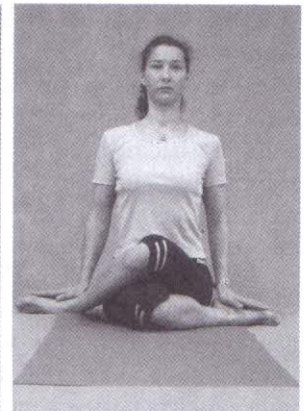


фото 11

В литературе по йоге можно встретить упоминание о том, что Вирахадрасана 2 укрепляет колено, но если невнимательно сгибать ногу, проблема может усугубиться. Итак, сгибая ногу до прямого угла, следите за тем, чтобы свод стопы поднимался вверх, хорошо прижимайте к полу пятку и большой палец ноги. Представьте, что вы хотите не столько согнуть ногу в колене, сколько оттолкнуться, чтобы передать часть веса в другую стопу. Находясь в позе следите за тем, чтобы колено находилось точно над пяткой, удерживайте голень перпендикулярно, а бедро параллельно полу (фото 3, 5 - правильно, фото 4 - неправильно). Все эти принципы в полной мере относятся и к таким позам, как Уттхита Паршваконасана, Вирахадрасана 1.

Наклоны вперед делают спину мягкой, хорошо вытягивают заднюю поверхность ног, поэтому попробуйте не отказываться от них, а делать так, чтобы не тревожить колено. На мой взгляд, самый большой вопрос это Джануширшасана. Но и с этим можно справиться. Вам понадобятся 2 ремня и кирпичик (можно использовать одеяло и т.п.). Один из ремней нужно сложить вчетверо и вложить в сгиб колена, затем подтяните пятку ближе к тазу, колено к груди и вторым ремнем зафиксируйте голень и бедро. Всю эту конструкцию опустите на пол. Если колено оказалось на весу, не прилагайте усилий, чтобы опустить его ниже, а воспользуйтесь опорой. Возьмитесь за ремень и вытягивайте складку между бедром и голенью, одновре-

воздействия, сгибая ногу в колене, отводите икроножную мышцу от подколенной связки и разворачивайте наружу. Стопа согнутой ноги должна вытягиваться строго назад, а пятка смотреть вверх, а не в сторону (фото 7-неправильно, фото 8-правильно), допустимо слегка развести колени.

Баддха Конасана (фото 9) и Гомукхасана (фото 10, 11) непосредственно воздействуют на тазобедренные суставы, совсем небольшие поправки - и эти позы будут работать только по своему прямому назначению, не затрагивая колени.

В Гомукхасане одно колено должно быть точно над другим и обе половинки таза на одной высоте, если этого невозможно добиться, сидя на полу, воспользуйтесь подставкой (фото 10). В Баддха Конасане достаточно поместить кирпич между стопами, и вы почувствуете направление развития позы, для пушей эффективности можно разворачивать бедра так же, как и в Джануширшасане (фото 6). И, наконец, два золотых правила для Баддха Конасаны: 1) не давите сверху на колени, если под бедрами нет опоры. 2) не наклоняйтесь вперед, сидя на подставке (только с пола).

Не ленитесь пользоваться этими простыми правилами, и постепенно всё у вас сложится. Сложится в позу Лотоса.

Татьяна Толочкова,  
сертифицированный преподаватель  
йоги Айенгара

фото Марии Воробьевой



**Продолжая нашу рубрику "Вопросы и ответы" мы приводим небольшой фрагмент интернет-переписки Андрея Сидерского с посетителями его сайта [www.hathavideo.com](http://www.hathavideo.com), который может показаться, на наш взгляд, небезынттересным и нашим читателям**

**Вопрос:** Андрей, доброго Вам времени суток. В "Третьем открытии силы" мне непонятна одна вещь (а может и не одна): разве намерение не основывается на желании?

**Ответ:** Желание управляет нами и всегда имеет эмоциональную окраску, намерение - отрешенно и подконтрольно воле. Бороться с желанием очень сложно - оно подчиняет себе все наши помыслы в данный момент. Намерение - наоборот - "могу копать, могу не копать". Желание формируется на уровне личности, намерение - там, где личность уже не властна над рычагами управления, а точно так же подчиняется воле, как любой другой инструментальный аспект нашего существа.

**В:** Что делать если родственники заставляют идти к доктору, лечиться, пить таблетки. Я занимаюсь йогой и понимаю что мне это не надо, но объяснить им не могу?

**О:** Вы отлично знаете, как быть. Но боитесь действовать решительно и без оговорок. Жалете кого-то? Боитесь? Или у Вас нет средств на самостоятельные решения?

**В:** Можно ли с помощью йоги побороть затянувшуюся депрессию?

**О:** Ее можно побороть и без помощи йоги. Йога не есть комплект пилюль и предназначена не для того, чтобы бороться болячки и нескладухи, а для того, чтобы изменять себя и свое отношение к миру, свое знание жизни.

**В:** Йогой начала заниматься год назад есть хорошие результаты: стала активной как в учебе, так и везде, но есть и отрицательные: не могу видеть медлительных людей даже своих родственников и не могу много спать, что делать?

**О:** Использовать с максимальной эффективностью высвобождающееся от сна время. А на спящих по жизни просто не обращайте внимания. Относитесь к ним как к родственникам, любите их и предоставьте им возможность жить той жизнью, которую они для себя выбрали. И вместо того, чтобы

не мочь видеть их, займитесь чем-нибудь общественно полезным.

**В:** Как взаимосвязана скорость движения руками или ногами при выполнении асан с потоками энергии в теле и вокруг него. Почему максимального эффекта добиваешься только при определенной скорости. Что делать с этой энергией в конечностях после упражнений (применение в практике хатха-йоги)?

**О:** Ответ на первую часть вопроса содержится во второй. При наработке различных режимов характеристики эффективных движений будут изменяться - диапазон возможных "рабочих" скоростей расширится. Что касается энергии в конечностях - когда дойдет до того, что с нею действительно можно и нужно будет что-то делать, Вы сами все поймете.

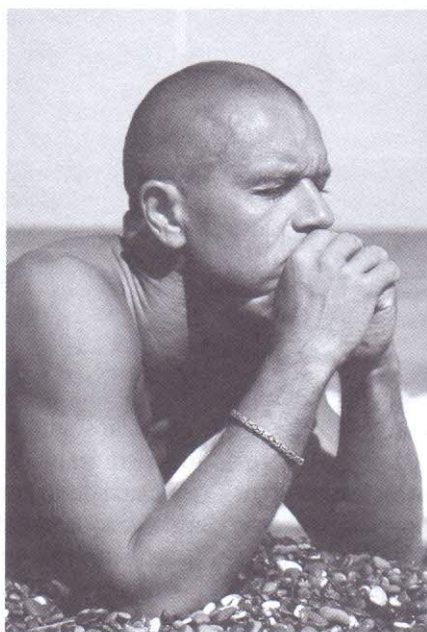
**В:** Можно ли грамотно освоить тренировочные последовательности "Гимнастики йогов" на основании книги А.Сидерского "Йога восьми кругов", не прибегая к видеоматериалам?

**О:** Нет. Как показывает опыт, не прибегая к видеоматериалам или личному участию учителя/инструктора в судьбе практикующего, оный в подавляющей своей массе вообще не способен грамотно освоить никакие тренировочные последовательности.

**В:** При выполнении упражнений пранаямы насколько важны условия окружающей среды? Можно ли делать эти упражнения "в обычных домашних условиях" или это не допустимо?

**О:** Можно, но старайтесь размещаться подальше от выхлопной трубы и прочих подобных достижений цивилизации. Хотя, если у вас есть возможность создать для себя необычные домашние условия, было бы нелишне попытаться ею воспользоваться

**В:** На видеокассетах "Гимнастика йогов. Основной курс", при выполнении последовательности асан ты делаешь волнообразные "пассы" руками, как я их называю, они являются неотъемлемой частью последо-





вательности и техники, и их нужно выполнять, или это твоя "мулька", только твоё чувство правильности движений и "копировать" эти "пассы" руками таким начинающим адептам как я не стоит?

**О:** Начинаящим копировать пассы не имеет смысла. Сначала нужно освоить асаны и их последовательность. Когда придет время связывать их в непрерывную цепь с помощью Ваших собственных движений, Ваше же тело само подскажет вам, какими они должны быть.

**В:** Практика йоги, как тотально очищающее средство, приводит к потере интереса к общепринятым ценностям. "ЭТОЙ" жизни уже нет, а "ТА" еще не наступила (и не известно наступит ли). Следует ли иметь в себе некоторое количество "балласта" для поддержания "нормальности"? Что для этого лучше использовать? Как этот "балласт" правильно контролировать, чтобы он не утонул на дно?

**О:** Известно - не наступит. Разве что придет шиза и косанет параноидным синдромом по мозгам. Происходит потеря интереса не к ценностям, а к разного рода дебильной чуши, которой народ стандартно набивает свою жизнь под завязку, руководствуясь инстинктивными мотивациями. Я же ничего нового не сказал, верно? Не секрет, что 99% того, что мы делаем в обычной жизни, мы делаем автоматически, под давлением привычек, обусловленных нормальными здоровыми животными инстинктами в нездоровых чисто человеческих интерпретациях. Высокие слова про любовь, долг и прочее - не более чем жалкие попытки придать некую абстрактно условную красоту совершенно нормальным физиологически обусловленным состояниям и вытекающим из них в большинстве случаев довольно неприглядным действиям. Так что не нужно никакого балласта, достаточно просто адекватно отдавать себе отчет в собственных состояниях и побуждениях. Йога - не тотально очищающее средство, а инструмент приведения ума в состояние, когда он способен сам в себе разобраться. И вместо того, чтобы жрать дерьмо в качестве балласта для "не слишком пробкоподобного вылетания из этой жизни", не целесообразнее ли просто пытаться осознавать? Здесь прямо-таки сейчас вот в этой самой жизни... И тогда вместо "потери интереса к общепринятым ценностям" имеет шанс случиться "понимание сущности происходящего". А это куда интереснее, чем напихиваться гадостью, усердно контролируя параметры процесса ее поступления и выведения. Хотя, и такой вариант тоже может оказаться интересным. По крайней мере, будет чем заняться и о чем друзьям и последователям порассказать...<sup>1</sup>

**В:** Скажите пожалуйста, верны мои предположения или нет. Занимаюсь я недавно и, в основном, одна. Ориентир в истинности действий - наполнение жизни радостью. Показатель работы асаны - то состояние блаженства, которое она мне приносит. По ощущени-

ям, в каждой асане должен быть "switcher", который дает возможность отработать в ней на максимум, а не хватать "по верхам". Выставив асану (пока самые простейшие), поймав направление движения потоков, я пытаюсь добавить к этому соответствующее дыхание (без учителя трудно) и, если можно так сказать, мысленный "запрос" на ее работу (на своем нулевом уровне, а хочется большего).

**О:** Насчет радости у меня несколько иная позиция - менее эмоциональная. Для меня критерием успешности практики является полное владение поведением сознания - способность воспринимать информацию всем телом и обрабатывать всем объемом мозга. Тогда в уме не остается место мусору. Результат - повышение эффективности процесса жизни, эффективности процесса осознания, эффективности процесса целенаправленной трансформации социального пространства вокруг меня (это как минимум). И - самое главное - естественное самоуничтожение желаний и эмоциональной окраски моих реакций на любые ситуации. Положительные эмоции - такой же мусор, как и отрицательные, разве что не столь вредны. Вернее, вредны, но ПДК выше будет. Просто тащиться от кайфа жизни ради того, чтобы от него тащиться - гм, это, как на мой взгляд, несколько сомнительное кредо. Нет явно выраженного (хотя бы для себя) намерения.

Теперь техника - поначалу имеет смысл просто наработать жесткую физкультуру - до предела одури - так, чтобы тело поняло - с ним не шутят, нужно либо срочно радикально совершенствоваться, либо побыстрому отбрасывать копыта. А ловить потоки, что-то там выставлять и "тп таке протчое" - это потом, когда тело сильным будет, когда собственно хатха-йога начнется. Самые простейшие асаны (и даже просто простые) - это, если честно, не асаны вовсе, а сплошной самообман. Хатха-йога, если Вас, конечно, интересует мое мнение - это в действительности жесткая мужская гимнастика - очень взрослая и могучая. "Включалок" разных масса, но все они по-хорошему начинают работать только тогда, когда Вы выдержали до предела своих возможностей, до упаду, что называется, умудрились после этого расслабиться и продвинуться дальше - превзойти себя хотя бы на пять секунд, хотя бы на три сантиметра и тп. Дыхание отстроиться само собой при условии осознанного наблюдения за ВСЕМ телом - изнутри и снаружи, и полного расслабления всего, что не есть необходимое условие удержания заданной формы и выполнения заданного движения.

Опять-таки, Вы задали вопрос МНЕ - я сформулировал СВОЕ мнение. Есть масса других, среди них - диаметрально противоположные. Не возьму на себя смелость утверждать, что они неправильные. Просто - "каждому - свое".

*Фото Ольги Шевченко*

<sup>1</sup> Ответ на данный вопрос приведен не полностью.



## Наши конкурсы продолжаются...

### Конкурс N 1 "эрудит"

Первые три человека, приславшие по адресу [contest@yogamagazine.ru](mailto:contest@yogamagazine.ru) правильные ответы на все пункты вопроса, приведенного ниже, выиграют бесплатную подписку на журнал на 2005 год.

Ответы принимаются до 31 октября 2004 года.

#### Вопросы конкурса:

Кому из известных преподавателей йоги принадлежат следующие фразы:

1. "Карашо! Карашо!" и "Неет, неет!"
2. "Can you see now?"
3. "Йога не для тупых!"
4. "One more..." и "Bad lady!"
5. "У бога нет других рук, кроме твоих"
6. "Do your practice and all is coming"
7. "Оторвали от пола конфетницы!"
8. "Хатха-йога - занятие для сильных духом мужчин и женщин, обладающих нестигаемым стержнем стойкости, на котором может быть собрана пирамида безупречности"

### Конкурс N 2 "фото в асане"

Присылайте ваши фотографии в асанах на [foto@yogamagazine.ru](mailto:foto@yogamagazine.ru) (не забудьте указать свои контактные данные и данные модели).

Мужчина или женщина, старик или ребенок, в пальто или обнаженный, в студии, дома или на природе, один или группой - все это не играет роли. Главное, чтобы была узнаваема одна из известных асан хатха-йоги и фотография получилась художественной. Просто "крутизна" асаны не играет роли.

Фотографии должны быть присланы в формате JPG и размером не более 70 КБ. При этом в наличии должен быть цифровой исходник приемлемого для возможной печати качества и разрешением не менее 300 dpi.

Лучшие три фотографии будут размещены в журнале № 1 за 2005, победители выиграют бесплатную подписку на журнал на 2005 год, а также 3 ценных подарка:

- 1 место - коврик для йоги
- 2 место - видеокассета с комплексом хатха-йоги на выбор
- 3 место - набор из дорожного нети-пота, 2 сутра-нетти и джихва-нетти.

**Фотографии, которые вы уже прислали, даже если они не станут победителями, будут постепенно выкладываться на сайте журнала [www.yogamagazine.ru](http://www.yogamagazine.ru)**

Когда вы продаете человеку книгу, вы не продаете ему всего лишь 12 унций бумаги, краски и клея, но вы изменяете всю его жизнь.

Кристофер Морли



Т е л е ф о н :  
(095) 261-61-79  
E m a i l :  
[Starlight@rol.ru](mailto:Starlight@rol.ru)  
отдел реализации  
B o o k s t a r @  
M t u - n e t . r u  
- издательство  
Книга-почтой:  
[www.bookmail.ru](http://www.bookmail.ru)  
[Sendbook@mail.ru](mailto:Sendbook@mail.ru)

## ИЗДАТЕЛЬСТВО "СТАРКЛАЙТ"

Спешим сообщить нашим читателям, что за последний год наше издательство расширило серию "Вся жизнь есть йога". Помимо заранее заявленных работ вышли также: Карнейц "Йога для запада", Свами Нараянананда "Практические наставления по достижению Самадхи" и "Изначальная энергия человека или Кундалини-шакти"; из современных авторов — книга Дивьяна Чандрани Ачарья "Йогатерапия — интегральная наука самоисцеления. Кн. 1".

Совместно с нашим партнером — Киевским издательством "Ника-Центр" — увидели свет книги: Гопи Кришна "Кундалини — эволюция эн ерги в человеке" и Артур Осборн "Махарши Рамана и путь Самопознания". Нашей особой гордостью мы считаем вышедший в 2003 году сборник стихов А. Сидерского "Nothing personal" в подарочном варианте и сборник песен и стихов Д. Зикеева, О. Шевченко, А. Сидерского "Ничего на потом" (2004 г.).

В настоящее время в продолжение серии "Вся жизнь есть йога" готовятся: "Ади Шанкарачарья Тантра" и "Антология священных тантр", Рамачарака "Наука дышать" и многое другое.

А в сериях, уже ставших известными, готовятся к изданию:

"Магия нового эона": тексты Алистера Кроули "Магия без слез", "Ваше место под Солнцем" и "Ваше место среди звезд".

"Психология Воина Духа": книги Стефана Волински, Джин Хьюстон и т.д. "Универсальные основы эзотерических знаний": второй том Тамары и Александра Бельх "Тайная Доктрина дней Апокалипсиса" и книга А. Полякова "Теория и практика оккультизма".

Также планируется выпуск совместной серии "Проблема Человека", посвященной вопросам философии и психологии.

Деятельный союз "Старклайт"- "Ника-Центр" живет и развивается, в планах — книги уже известных авторов, русских и зарубежных, и новые имена. Оба издательства заинтересованы в расширении круга своих авторов и переводчиков, работающих в области эзотерической литературы, психологии, философии и т.д.

Оптовыми поставками книг и журналов в Москве занимается издательство "Старклайт".





# АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР

Мы продолжаем вести для Вас занятия по **НАСТОЯЩЕЙ** хатха йоге. Удобные залы в центре Москвы и Санкт-Петербурга. Лучшие инструкторы, неустанно повышающие свой уровень практики и преподавания. Почти круглосуточно, 365 дней в году. Приходите и Вы не пожалеете!

**ОСЕНЬЮ 2004 ОТКРЫВАЮТСЯ КУРСЫ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ ПО ЙОГЕ.**

**200 часов.**

**Без профанации.**

**Качественно.**

**Недешево.**

**Условия и вся информация в июле-августе на сайте**

**[www.yoga108.com](http://www.yoga108.com)**

[www.yoga108.com](http://www.yoga108.com)

телефоны:

в Москве:

(095) 953-69-57 (автосекр.),

8-901-782-54-10,

8-926-523-65-06

115-24-83

м. Кропоткинская,

м. Курская

тел: (095) 755-06-53

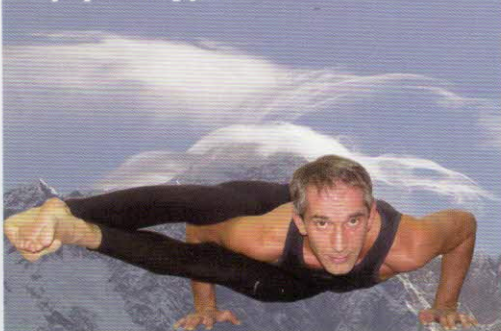
в Питере: 553-57-55,  
150-90-26, 998-08-19



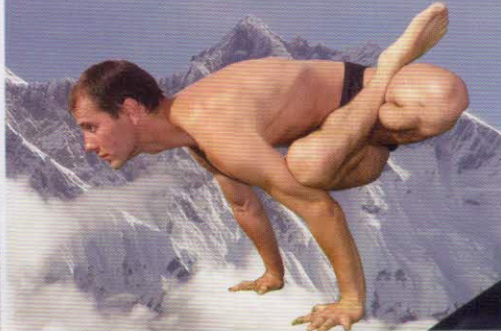
# КИЕВСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ИОГИ [www.yoga.com.ua](http://www.yoga.com.ua)

На сайте представлена полная методическая информация и графики текущих занятий, семинаров и сертификационных программ на территории стран СНГ и за рубежом, которые проводят президент Федерации Йоги - Андрей Лаппа, и другие отечественные и зарубежные преподаватели. На сайте и в тренировочных центрах также можно выбрать и заказать методические DVD, видеокассеты, плакаты, журналы и компьютерные видеопрограммы по разным подстилям йоги и Танцу Шивы.

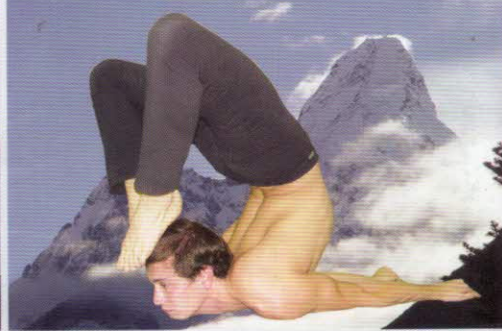
Эдуард Жарук



Вячеслав Вирич



Ярослав Токарев



Регулярные занятия проводятся в филиалах первого и самого крупного центра йоги на территории СНГ Тренировочного Центра «Идеал»

г. Киев, метро Арсенальная, ул. Январского восстания 22, тел. (380-44) 290-85-10, 290-12-11

- + Наиболее долгий опыт профессионального преподавания йоги на территории СНГ
- + Удобство посещения занятий в центре города возле станций метро
- + Прямые профессиональные связи с восточными и западными школами йоги
- + Традиционные и современные методики реального духовного развития
- + Самые передовые тренировочные технологии
- + Лучшая в СНГ фонотека специальной музыки для йоги
- + Индивидуальные программы различных уровней тренировочной нагрузки
- + Любые формы практики: в группах, мини-группах и индивидуально
- + Квалификация преподавателей подтверждена сертификатами Федерации Йоги г.Киева
- + Доступные для большинства практикующих цены и любые формы оплаты занятий

+ Универсальный Свободный Стилль Йоги

+ Хатха-Йога

+ Аштанга-Виньяса-Йога

+ Кундалини-Йога

+ Йога с партнером

+ Танец Шивы

+ Техники релаксации и медитации

+ Пранаяма в воде (на основе плавания в бассейне)

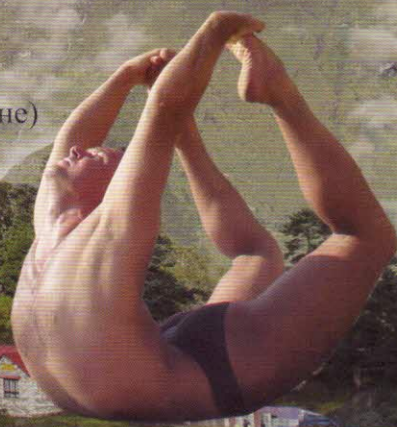
+ Йога для беременных и после родов

+ Йога для детей

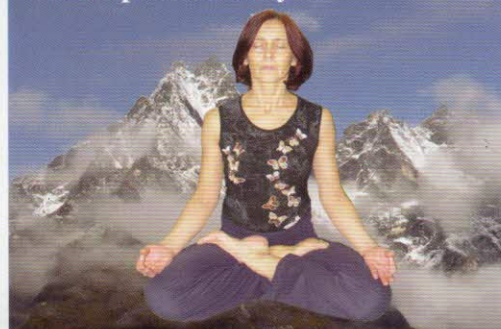
Татьяна Кирилец



Андрей Лаппа



Виктория Рыбачук



Татьяна Сахно



Евгения Турчанинова

