

# 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

## ИНТЕРНЕТ-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,

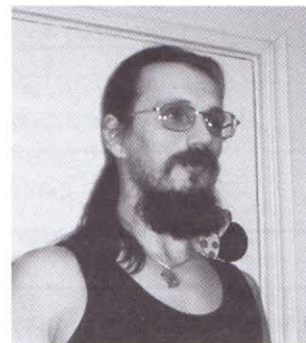
чтобы другие могли увидеть то, что ему удалось обрести, поделиться опытом и знаниями. Именно поэтому у нас есть Учителя, есть великие книги, есть ориентиры на пути. В противоположном случае мы бы знали только о веренице ушедших в неизвестную даль и "пропавших без вести".

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"*

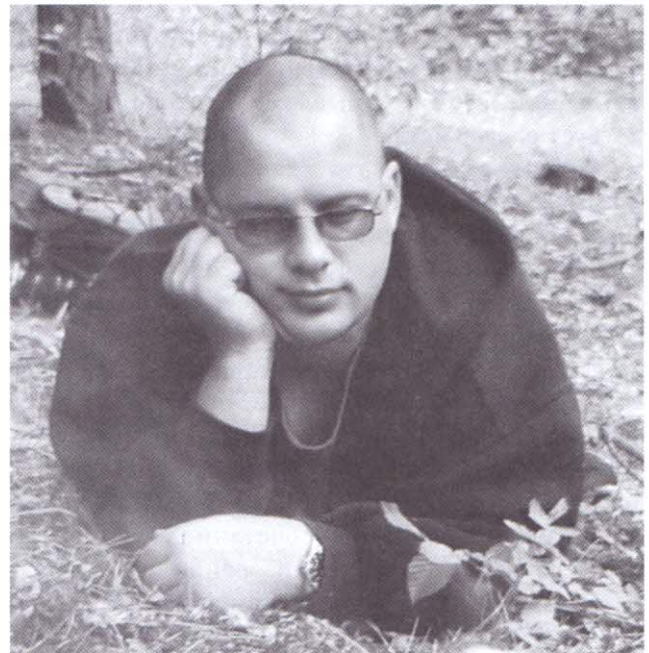
Не для кого не секрет, что для большинства понятие "йога" ассоциируется в первую очередь с практикой асан, хотя даже практика хатха-йоги ими не исчерпывается, включая также крийи, пранаямы, мудры и бандхи. Однако хатха-йога - это одна из йог.

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-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 непрекращающийся 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 - желательно, 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.

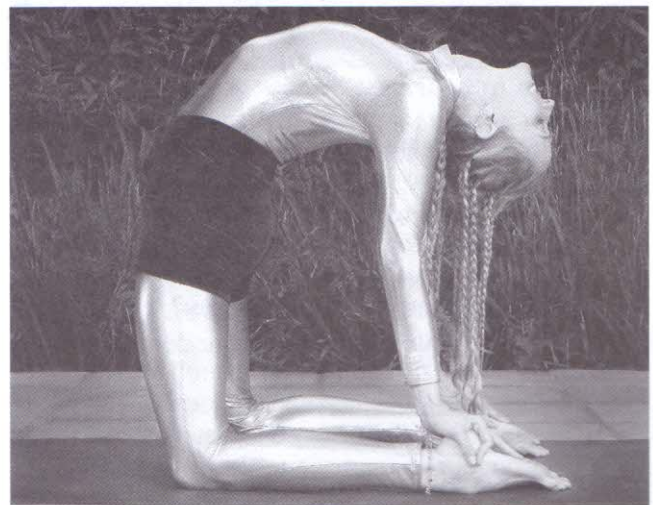
В июле мы приедем в Россию преподавать Трай йогу, и со мной будет несколько учителей-мужчин. Без сомнения, они станут источником вдохновения для других. На Украине преподаёт Олег, очень близкий последователь Трай йоги, вдохновляющий многих.

**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 криваяти. 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?**

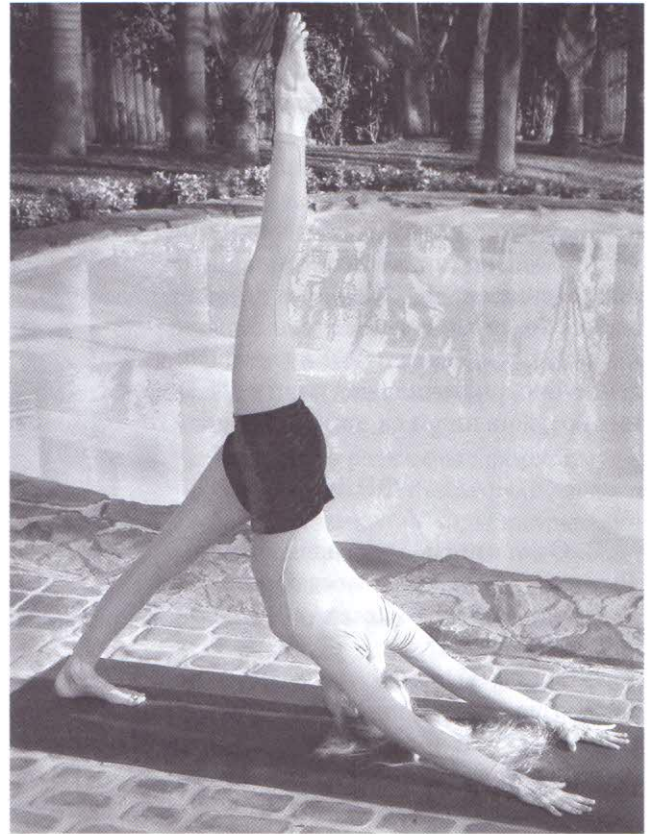
**О.** Наверное, требуется книга, чтобы объяснить все замысловатые связи, открытые через Трай йогу. Но пока, вот - упрощённое объяснение:

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 вьяна-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.** Хаста мудры были проявлены через поток кундалини 5 января 1980 г. и продолжают течь ежедневно до

сих пор. Хаста мудры являются частью садханы Трай йоги, они используются с прасарой (потоками), пранаямой и медитацией. Хаста 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.



