



# ЙОГА

№ 3 (7) 2004

## योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

### ШИВАНАНДА ЙОГА

альтернатива традиции

Кришнамаচারьи

ЭТО БЫЛ ПОДВАЛ  
СТАРОГО ДОМА  
западная ученица  
о йоге в России

ЙОГАМИ РОЖДАЮТСЯ!  
сделайте выбор сами

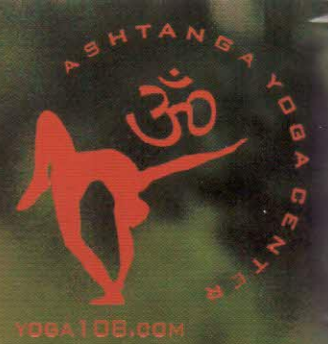
АДХО МУКХА ШВАНАСАНА  
"собака мордой вниз"  
поможет вам стать человеком

### ШАНДОР РЕМЕТЕ

лишь единицы понимают,  
как работает внутренняя энергия



# АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР



Мы продолжаем вести для Вас занятия по **НАСТОЯЩЕЙ** хатха йоге.

Удобные залы в центре Москвы и Санкт-Петербурга.

Лучшие инструкторы, прошедшие обучение у индийских и отечественных мастеров йоги, имеющие высокий уровень личной практики и преподавания.

Почти круглосуточно, 365 дней в году.

Если вы хотите реально изменить себя -

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ**

Ежегодно проводится сертификационный курс по подготовке преподавателей хатха-йоги в соответствии со стандартом International Yoga Federation

ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ ЗАЛ  
НА МЕТРО МАЯКОВСКАЯ.  
ПРОИЗВОДИТСЯ НАБОР  
В ГРУППЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ  
8-901-782-54-10  
8-926-204-40-07

МОСКВА:  
м.Новокузнецкая  
м.Кропоткинская  
м.Курская  
953-69-57 (автосекретарь)  
8-926-523-65-06  
115-24-83  
311-20-37  
755-06-53

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:  
553-57-55  
150-90-26  
998-08-19

**П**роблема свободного выбора. И ответственности за него.

Как должен реагировать на внешний мир человек, сделавший хотя бы несколько шагов в развитии осознания себя и окружающего пространства? Попытаться отойти в сторону, самоустраниться, стараясь не вмешиваться в бесконечные игры майи? Или, наоборот, пытаться более активно изменить внешний мир, исходя из понимания происходящих в нем процессов? Где грань между отшельником и политиком? История дает нам обильные примеры попыток смешивания двух противоположностей.

С другой стороны, совсем не влиять на окружающий мир активно практикующий йог, остающийся в социуме, а не ушедший в «пещеры и дебри Индостана» :-), не может при всем желании. Даже если он не выходит из медитации (не слезает с коврика) круглосуточно. Исходящие от него эманации становятся столь сильны, что достигают наиболее близко расположенных обывателей. И выбор прост: или пытаться как-то направить, упорядочить это влияние, или оставить его спонтанным, бесконтрольным.

Но пытаться что-то сделать можно, обладая не только достаточной силой, но и контролем. Если одно без другого, то все просто пойдет «в разнос» и в этом нет ни йоги ни смысла. И всегда и у всех есть искус использовать силу, еще не обузданную контролем (помните один из переводов слова «йога» — узда). В этом ловушка, но в этом и урок. Понявшие его пойдут дальше. Другие останутся на второй год (или на повтор ситуации в следующей жизни :-))

Иногда говорят, что все эти рассуждения бесполезны и не нужны, надо просто соблюдать две первые ступени — ям и ниям — и все будет хорошо и гладко. Но если взглядеться, вдуматься в эти законы попристальнее, то начинаешь понимать, что их непосредственное применение ох как непросто и заставляет нас все время совершать тот самый выбор. А кто обещал, что будет легко? Задача сжечь накопленный груз кармы, не создавая новых семян — не из легких. И просто пассивность тут не реше-

ние. Что же касается готовых рецептов, то их у меня нет. По крайней мере для вас. Ведь даже Бог не может отнять у вас свободы выбора, краеугольного камня всего сущего. Но и отменить плоды содеянного он тоже не в силах, а индугенции нет, не надейтесь :-).

Прошедшее лето было богато на значимые события в мире йоги. В июне Москву посетил очередным, ставшим уже регулярным, визитом, Шандор Ремете — один из ведущих западных учителей. В конце июля прошли недельные занятия Кали Рэй, другого Мастера наших дней. Одновременно с ней у нас гостил ее духовный учитель Шри Ганапати Сатчитананда Свамиджи, реализованный йог и замечательный музыкант, известный во всем мире. Ну а в конце августа состоялась конференция нашего журнала, первая, но точно не последняя, даже впервые уже собравшая много замечательных людей. Интервью, которое нам удалось взять у Шандора и отзывы участников конференции вы можете прочесть в этом номере, а репортажи и впечатления о семинаре Калиджи и пребывании в России Свамиджи ждут вас в следующем номере журнала. Несколько других значимых визитов — приезд Карта Сингха и Шибенду Лахири — постарались осветить их непосредственные участники. Но всего интересного было еще больше — многие события остались за бортом нашего внимания лишь потому, что, к сожалению, мы пока еще не можем успеть везде и услышать все. Но мы будем очень стараться :-)

В электронной версии журнала в ближайшее время будут выкладываться статьи из уже прошедших номеров журнала, также готовится английская версия сайта, следите за изменениями.

*Успехов вам в жизни и практике. ОМ.*



# ЙОГА™

Ежеквартальный  
иллюстрированный журнал

№ 3 (7) сентябрь 2004

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор: Михаил  
Константинов

Зам. Главного редактора: Илья  
Журавлев

Редакционная коллегия:

Ольга Любомирская

Ирина Можейко

Наталья Шувалова

Верстка: Иван Петрович

Фотодизайн: Мария Воробьева

Веб-мастер: Александр Воробьев

Корректурa: Татьяна Веретенова,  
МНК, 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

## СЛОВО МАСТЕРА

3 Интервью с Шандором Ремете *Наталья Шувалова*

## ХРОНИКА СОБЫТИЙ

8 О Владиславе Вириче *Андрей Лаппа*

10 Заметки с Конференции по йоге в Крыму  
*Валерий Хандогин, Сергей Агапкин, Андрей Сеницин,  
Александр Никитин, Юрий Деревянко, Светлана*

19 Семинар Карта Сингха *Татьяна Веретенова*

45 Семинар Шибенду Лахири *Наталья Янчук*

## КОНЦЕПЦИИ

16 Вьяяма *Борис Бидичев (Калидаса)*

## ПРАКТИКА

22 Вастра Дхаути

*Илья Журавлев, Дмитрий Перетрухин, Мария Воробьева*

32 Адхо Мукха Шванасана *Татьяна Толочкова*

## МОЙ ПУТЬ В ЙОГУ

24 Опыт йоги в России *Дебора Деверри*

## ИСТОРИЯ ЙОГИ

27 Шивананда-йога в традиции дашанами-саньясы

*Мария Николаева*

## РАССКАЗЫ ОБ УЧИТЕЛЯХ

34 Доктор Мадован и его центр *Ольга Буланова*

## ДИЕТА ЙОГИ

39 Сбалансированное питание. Часть 2. *Михаил Баранов*

## ЖЕНСКИЕ СТРАНИЦЫ

43 Йогами рождаются *Юлия Эльберт*

## ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

47 Храм Калари. Часть 2. *Ачаланатха*

## НОВЫЕ КНИГИ — ВЫШЛИ В СВЕТ:

52 Свами Сатьянанда Сарасвати «Древние тантрические  
практики йоги и крий» 2 и 3 тт.,  
Мария Николаева «Хатха-Йога.  
Ученик среди учителей»,  
Линда Спэрроу, Патрисия Уолден  
«Практическая энциклопедия йоги»

## ОБЛОЖКА:

1 страница — фото Юлии Черкасской  
2 страница — Фото Юлии Черкасской  
4 страница — дизайн Вячеслава Вирича

## ЦВЕТНЫЕ СТРАНИЦЫ:

дизайн Марии Воробьевой

Брать интервью у такого учителя, как Шандор Ремете – это настоящий подарок. Таких учителей единицы. Учителей, которые знают, о чём говорят, которые стараются донести до людей идеи настоящей йоги. А задача это не простая, так как в своем полноценном варианте (пусть и в разных версиях) большой популярностью она не пользуется... Это небольшое отступление, то есть вступление.

Что касается самого интервью, Шандор с радостью принял наше предложение, несмотря на заверения организаторов, что у него слишком мало времени. «Я полностью открыт. Вы можете спрашивать о чём угодно»... Хотя в процессе не всегда было ясно, кто кого спрашивает... «Что такое уджайи? О чём вам это говорит? Зачем...» Впрочем, все это ниже. Одним словом, список подготовленных вопросов пришлось отложить в сторону и просто поддерживать живую, но чрезвычайно информативную беседу. Наслаждайтесь.

## ИНТЕРВЬЮ С ШАНДОРом РЕМЕТЕ



дается в современном мире, повсюду сложность заключается в том, что не хватает подготовительной работы. Все говорят о раскрытии того или этого, но мало кто по-настоящему интересуется информацией, содержащейся в текстах. Например, о медитации говорит «Дхьяна Валакья». В девятой главе говорится о том, что пока практикующий не знаком с системой марм, нади и вайю, он должен оставить медитацию в покое. Это отдельная шлока, стих 22. Другие древние тексты говорят о том же. В них не сказано много, но практически теми же словами об этом говорит «Васиштха

**Вопрос:** Вы приезжаете в Россию не в первый раз. Ваш взгляд на йогу ценится русскими людьми, так как вы объясняете асаны очень глубоко. Но большой интерес к вашему стилю проявляют также те, кто практикует или практиковал боевые искусства. Откуда появилась эта связь: йога и боевые искусства?

**Шандор:** Йога и боевые искусства – это одно и то же, разве нет? Они перекликаются. У них один источник.

**В.:** Вы практиковали только асаны или боевые искусства тоже?

**Ш.:** Я начал практиковать йогу со своим отцом, когда мне было 6 лет. Взрослея, я продолжал заниматься. Конечно же, в молодости я изучал и боевые искусства. Но когда вернулся со службы в Южном Вьетнаме в 71 году, я больше сконцентрировался на занятиях йогой. В том, как йога по-

дается в современном мире, повсюду сложность заключается в том, что не хватает подготовительной работы. Все говорят о раскрытии того или этого, но мало кто по-настоящему интересуется информацией, содержащейся в текстах. Например, о медитации говорит «Дхьяна Валакья». В девятой главе говорится о том, что пока практикующий не знаком с системой марм, нади и вайю, он должен оставить медитацию в покое. Это отдельная шлока, стих 22. Другие древние тексты говорят о том же. В них не сказано много, но практически теми же словами об этом говорит «Васиштха Самхита» или «Йога Кандава Васиштха». Но все те, у кого я учился, не знали этого. Когда я впервые поехал в Индию, я мог выполнить больше, чем базовый уровень. Все же мне сложно было принять некоторые вещи. Йога заимствовала многое из различных областей жизни: из царства растений, животных, из боевых искусств, но и боевые искусства заимствовали многое из йоги. И в то же время, когда вы приходите на занятия йогой и делаете боевые стойки, это не приносит никаких результатов. В боевых искусствах они используются для развития силы, освобождения периферической энергии, для повышения циркуляции жизненной силы в теле. Именно поэтому они динамичны по своей природе и требуют хорошо скоординированной активности внешнего тела. Всё направлено на удаление препятствий, преграждающих движение жизненной силы. Но на за-

нятиях йогой, которые я посещал, ничего подобного не происходило. Так что, кто бы ни позаимствовал это из боевых искусств, он не совсем понимал то, что заимствовал. Люди заимствуют, не понимая, на чём все это основано. Так что я решил исследовать все более подробно. Я практиковал Аштангу, когда никто ещё не знал, что это такое. Тогда у Паттабхи Джойса обучалось только 5-7 человек, и один из моих близких друзей был среди них. Я учился у него. Я также занимался у Б.К.С. Айенгара. Я вчитывался в тексты, но на занятиях не находил того, о чём они говорили, ни в одной из школ. Так что я начал искать и копаться глубже.

**В.:** Вы понимали, что подход не так интеллектуален, или ваше тело говорило вам, что что-то неправильно?

**Ш.:** Когда что-то не происходит, оно не происходит, и ты это точно знаешь. Все говорят об энергии (power). Пишут толстые книги под названиями «Пауэр Йога». Но когда вы приезжаете в Шаолинь, шаолиньские монахи не говорят об энергии, они просто обладают ей. Многие из тех, кто практикуют йогу, обладают хорошей гибкостью, но лишь единицы понимают, как работает внутренняя энергия. Как направлять эту энергию, как использовать её для себя и для исцеления других. Потому что, за исключением единиц, весь мир йоги занимается лишь разговорами.

Я стал задаваться подобными вопросами. Я прикладывал максимум усилий, но почему то не получал ожидаемых результатов. Я стал больше уделять внимания теоретической информации, которую содержат тексты. Я встретил специалистов по мармам в Южной Индии. Встречались и другие интересные люди. Конечно же, ценным было и время с Айенгаром, так как он уделяет много внимания деталям. Это помогло мне лучше понять, как использовать мармы.

Марма — это препятствие. В теле существует 108 соединений, которые порождают препятствия. Когда же практика выполнена правильно, в теле нет марм. Слово марма, *мрта*, означает смерть. Если вы знаете, как правильно использовать тело, знаете расположение этих точек, то вы знаете, как двигаться так, чтобы не образовывать препятствия в теле. Существует множество способов воздействия на мармы. Одна из основных причин образования марм — страх. Психологический страх препятствует движению энергии в теле. Другой важный момент — то, как человек ощущает себя, как личность (преподносит себя), положение тела, не во время практики, а в повседневной жизни. У каждого есть привычные манеры сидеть, стоять, ходить и т.д. Всё это образует определённые препятствия. Конечно, препят-

ствия возникают и вследствие падения, удара. То, как мы используем тело во время определённой активной деятельности, тоже влияет на мармы. Знание марм помогает нам научиться двигаться правильно и понять, как двигаться нельзя. То есть, это даёт нам знание двух противоположностей, а значит, даёт нам пространство для того, чтобы различать, что есть что. Если же практикующий не понимает этого, он сталкивается с «зажимами», тот, кто чуть более амбициозен, ломает себе колени, лодыжки, получает повреждения позвоночника, шеи. Если повреждена шея, повреждена и кровь, повреждены почки. Но люди не осознают этого.

**В.:** Вы часто говорите о движении энергии в теле, но как человек может отличить настоящее движение энергии от просто возникающих ощущений, покалывания и т.п.?

**Ш.:** Вы не можете не распознать движение жизненной силы. Если вы не знаете, как правильно расположить тело, нади не будут работать. Должна выполняться подготовительная работа перед практикой йоги. Когда вы делаете сложные асаны, понимаете ли вы, куда направляете энергию, к чему стремитесь, выполняя их? Если вы не осознаёте всего этого, зачем выполнять эти позы? Так что для начала человека необходимо подготовить и открыть. То есть, если тело блокируется различными точками с периферии, нужно научиться манипулировать ими в одном движении, но, не уничтожая того, чем вы являетесь, а наоборот увеличивая это. Необходимо понимание правильного положения. Для хорошего движения жизненной силы нужна форма без препятствий и хорошая работа нади. Есть очень одаренные люди, они очень гибкие от природы, но это не означает, что у них нади работают. Мы говорим о способности осознавать каждое ощущение, если мы идём путем, описанным Патанджали.

Нади открываются от стоп. Если мы знаем мармы, то мы знаем о важности раскрытия и работы лодыжек, запястий и шеи. В этом и состоит смысл подготовительной работы, которая в наше время не даётся. Каждому необходима работа, которая предшествует асане, так как даже одаренные, гибкие люди имеют дисбаланс в теле, то есть они подвижны только в определённых частях тела. В текстах для обозначения этого этапа используется слово атах, которое означает «сейчас» или «тогда». Это слово, которое чаще всего игнорируется, стоит вначале любой новой темы в текстах. Это слово подразумевает то, что выполняется (происходит) первоначально, потому что только после этого приходит черёд асаны, так? Но никогда не упоминается, что было до асаны, хотя предшествующее действие есть всегда. Одно всег-

да предшествует другому. Например, чтобы встретиться со мной, вам нужно было сначала созвониться с организаторами семинара. Здесь всё то же самое. **Подготовительная работа, которая предшествует асане, занимает семь лет.** И подготовительная работа основана на *Ананда Тандава*<sup>1</sup> Шивы. Я слышал разговоры о танце Шивы. На этом основаны все «внутренние» искусства: бхарат натьям, катхакали, калари и йога. Всё это раскрывает и очищает каналы человека.

*В этот момент разговора передо мной раскрыли огромную папку, содержащую ксерокопии с изображением 108 положений танца Шивы...*

Красивые одеяния на нём. Каждое место, которое покрывают украшения, — это то место, где возникает блокировка течения энергии. И именно через них мы можем овладеть энергией. Лодыжки, где располагаются мармы, отвечающие за кровь. Тяжёлые украшения находятся на крестце, шее, голове, а также на плечевых суставах. То есть, эти области чрезвычайно важны для свободного течения энергии.

*Далее Шандор поясняет сами позы танца.*

Заметьте, движения очень просты, так как каждый хочет дышать и быть живым, горячим. Если выучить это, становится очень жарко. Вы не фиксируете эти положения долго, а выполняете каждое движение только на одно дыхание. Чётко координируются движения стоп, кистей и всё выполняется на одном месте. Их не просто запомнить. Это первые 26 движений из 108. Всё, чему я учу, основано на этом. Эти скульптуры находятся на воротах храма уже около 3000 лет. Люди много говорят, но никто не уделяет внимания этому. У этого храма четыре пары ворот и они содержат все 108 положений *Ананда Тандава Шивы*. Шива дал множество танцев, но только эти положения были зафиксированы. Все танцоры, мастера боевых искусств и некоммерческие учителя йоги Южной Индии обязательно изучают их. Совсем непросто поднести ногу к плечу, не дотрагиваясь до своей стопы, но здесь есть подготовительное движение для заведения ноги за голову. Если смотреть внимательно, становится очевидно, что это движение вырастает из более простых и является результатом правильной активности и хорошего движения жизненной силы. У меня ушёл год на то, чтобы выучить эти 26 движений. Не просто даже не выполнить их, а запомнить. Запомнить положение, движение руки, ноги и переход от одного положения к другому. Определённо, это сильно нагружает тело.

*Когда речь зашла о традиционных школах, под которыми у нас часто упоминают Б.К.С. Айенгара*

*и Аштанга Виньясу Патабхи Джойса, Шандор немного удивлённо поинтересовался, что мы подразумеваем под словом «традиционные», а дальше снова вопросом на вопрос... Очевидно, слова «традиционный» и «традиционные школы» не вызывают у него доверия...*

**Ш.:** Три ученика Кришнамачарьи противостоят друг другу. Что это значит? То, что Кришнамачарья учил всех согласно их собственным потребностям. Сейчас всё сводится просто к упражнениям, но учитель должен учитывать и психологическое состояние ученика, и физическое. Человека необходимо сначала почистить.

**В.:** Вы имеете в виду шаткармы?

**Ш.:** Шаткармы помогают обрести контроль над нежелательными действиями. Шаткармы — это только самое начало, физический уровень. Настоящее очищение приходит с асаной. Прежде необходимо очистить свои привычки, иначе они загрязнят вашу практику.

**В.:** Но существует мнение, что когда вы начинаете практиковать, практика постепенно изменяет и ваши привычки.

**Ш.:** Нет. Слово асана состоит из двух частей: *асан* — рот, а — место для сидения. Когда открываются секреты, как извне, так и изнутри, необходимо оставаться неподвижным, именно это становится асаной. Слово *самастхана* лучше подходит для описания положения тела. *Стхан* означает располагать, сама — равный. Есть словосочетание *каяр самастхана гатир крия* — оно подразумевает: *кая* — тело, *сама* — равный, *стхана* — располагать, *гатир* — 24 минуты, *крिया* — процесс. Это говорит нам о том, что любое положение в течение процесса должно выполняться на протяжении 24 минут. За 24-26 минут энергия обходит полностью все тело. Мало чем отличается от сутток, не так ли? Также есть предположение, что прана должна удерживаться на протяжении 5 *гатика*, то есть примерно два с половиной часа. Мы взаимодействуем с пятью слоями сознания, от самого грубого до самого тонкого. Телесная работа должна выполняться так, чтобы мы работали с 5 слоями энергии. Тогда, после 2.5 часов, вы вибрируете на всех уровнях. Теперь вы один человек, а не пять разных людей, живущих в одном теле. Именно этому чаще всего не уделяют внимания. Для достижения этого состояния необходимо очистить свои действия, свое мышление. Так как если вы зайдёте в эту комнату и скажете: «Хочу делать асаны», то ваш образ мышления не поменяется — асана этого не изменит. Возможно, 15 лет спустя, после 15 лет ошибок.

На юге Индии, где йога еще не стала столь коммерческой, я не знаю ничего о севере, но на юге ученика в первую очередь хорошенько чис-

<sup>1</sup> Букв. «Танец Блаженства»

тят. Вы делаете что-то наподобие панча крамы в Аюрведе или марма ваюджи. На протяжении трёх месяцев вы соблюдаете диету, вам делают массаж, оказывают воздействие на мармы, на поток энергии, дают определенные типы лекарств. После этого они показывают вам одно-два движения, постепенно выстраивая вас на протяжении 7 лет. То же самое, что и в Тайчи, и в Цигуне.

**В.: Начальные движения... они силовые. Часто возникают дискуссии о целесообразности и количестве силовых асан в практике, как, например, называют балансовые асаны... (прерывает)**

**Ш.:** Что такое сила? Беспрепятственное течение жизненной силы по телу не имеет ничего общего с мышечной силой. Это направление силы через сознание. А это совершенно другое, так как для этого нам необходимо ощущать. Когда мы используем мышечную силу, кожа становится натянутой и мы теряем чувствительность на коже. Один из моих друзей встретил китайского мастера Цигуна, и попросил обучаться у него. В течение 3-х лет он делал самую простую стойку, держа её по полчаса. Затем другую и ещё одну. Если попробовать выполнить одну из подобных стоек хотя бы пять минут, вы сразу ощутите, что у вас есть ноги, что они связаны с крестцом.

Показывает фотографии из Шива Тандавы. Вот вариант Натараджасаны, но нога поднимается туда сама, без помощи рук.

**В.: Да, чтобы достичь этого, нужно время и терпение...**

**Ш.:** Вас не должно это волновать. Вы делаете первый вариант, самый простой, затем второй (показывает), где чуть больше движений рук, причем эти движения чётко скоординированы с движениями ног. Здесь нога уже выше, что оказывает большее воздействие на стопу, лодыжку, подошву ноги. Подошвы стоп открывают у нас энергии земли. На них находятся важные мармы, как и на ладонях. То есть на стопах и на ладонях у нас есть и сердце, и легкие, и зрение. Два нади от глаз, ушей идут к большому пальцу каждой стопы. Пятка контролирует мышечное напряжение тела, судороги, не говоря о почках. Выполняя простые начальные движения, вы добиваетесь не только очищения, но и раскрытия каналов, то есть позволяете ваю, силе, мотивирующей жизненную энергию, свободно течь.

Сегодня все говорят о дыхании. Приходит новичок, и ему говорят: «Дыши», но как? И он дышит неправильно на протяжении последующих 15 лет, и эту привычку очень сложно сломать. Все используют термин «Уджайи», но не знают, что за ним стоит. Где возникает звук, почему звук должен выполняться в определённых местах и что он нам даёт? Так что физическая способность — это

прекрасно и замечательно, но знание того, что вы делаете, — это совсем другая история.

**В.: Знание или ощущение?**

**Ш.:** Не просто ощущать, а знать интеллектуально. У нас есть два типа сознания: изначальное сознание и обрабатывающее сознание. Обрабатывающее сознание, которое считается низшим, подразумевает обучение. Патанджали тоже об этом упоминает, говоря о сне, именно низшее сознание нуждается во сне. И он предполагает, что постепенно мы должны превзойти сон. Но нам необходимо обучение. Так что различительная способность заключена между противоположностями. Знание противоположностей даёт нам пространство и возможность различать, осуществлять правильный выбор того, что мы делаем, дабы не создавать негативную карму.

Почему дыхание уджайи важно? Как оно нагревает тело? Если мы не знаем этого, зачем его делать, говорить о нём, о замках, если они всё равно не случаются. Если вчитаться в информацию, сразу становится ясно, насколько йога обеднела. Уджайи выполняется за счёт сокращения в основании горла. Если посмотреть на тех, кто дышит уджайи, то становится видно, что 90% из них издают много шума в самом горле, что вызывает сухость носовых пазух, глаз и мозга, жар течёт к мозгу, поэтому они становятся так эмоциональны. Но если сокращение выполняется внизу и связано с пупком, который отвечает за правильный вдох и выдох, тогда звук, который поступает через голосовую коробку, резонирует вниз по всему телу. Во время вдоха — это проще, так как вдох течёт сверху вниз. Но трудно сохранить звук внизу горла во время выдоха. Причина в том, что звук появляется из-за сокращения, сокращение создаёт жар. Это сокращение и звук оказывают прямое воздействие на перикард. Перикард повышает или понижает температуру крови, которая качается через сердце. Так что уджайи влияет именно на температуру крови, понижая или повышая её, если оно выполняется правильно. Слишком горячая кровь будет являться источником многих проблем и недостаточно горячая кровь станет причиной многих проблем. Тот, кто практикует йогу, учится регулировать температуру крови и приспособлять её к своей практике. 64 мармы напрямую регулируют кровь. Хорошо скоординированные движения определённых частей тела способствуют движению дыхания по телу, что влияет на кровь и на температуру тела человека.

**В.: Ваш отец знал всё это? Вы ведь жили в Венгрии, не так ли?**

**Ш.:** Да. Мой отец начал заниматься еще до Второй Мировой войны. Когда же он отбывал свой «отпуск» в Сибири, у него было достаточно



времени для практики. Он начал обучаться у двух индусов в Будапеште.

**В.:** Вы начали свои занятия с ним, он вас многому научил?

**Ш.:** Я стал заниматься йогой с ним совершенно случайно. Он никогда мне ничего не показывал намеренно. Каждый день, примерно в одно и то же время он уединялся в своей комнате. Однажды я набрался смелости, чтобы заглянуть в его комнату и увидел его стоящим на голове. Я был заинтригован. Я сел рядом, он ничего не говорил мне, кроме как закрыть дверь. С того дня я приходил в его комнату каждый день. Я стал просто копировать. Однажды я не мог сопротивляться своему смятению и попросил его помочь. Тогда он впервые прикоснулся ко мне в асане. И дальше он помогал только, когда я просил его об этом. Он поступил очень мудро, оставляя различные фотографии и книги для меня. Таким образом, он поспособствовал моему развитию.

**В.:** Как вы считаете, возможно ли достижение высших ступеней йоги без Гуру, принадлежащего определённой парампаре?

**Ш.:** Кто является высшим Гуру? Считается, что высший Гуру, тот, кто даровал йогу, — Шива. Если прочитать слово «Шива» наоборот, то получится Васи, что означает «дышать». Дыхание тесно связано с душой — «дах», «дух». Конечно, нам необходимо некое руководство. Есть интересная история о Прахладе, отца которого убил Вишну, но он всё же был очень им очарован. Он молился Вишну, чтобы тот являлся ему каждый день. Вишну любил этого мальчика, так как он был очень искренен и предан. Как-то, явившись в очередной раз, Вишну сказал парню: «Я могу являться тебе в любое время, но я не могу действовать за тебя. Я могу лишь указать правильное направление, тебе же придется выполнить остальное». Когда человек готов, гуру появляется. У меня были прекрасные учителя. Я научился многому у отца, многое взял у Б.К.С. Айенгара, особенно, как правильно смотреть и видеть. Да, у меня были некоторые основополагающие вопросы, на которые ни у кого не было ответа. Так что я продолжал свой путь и исследовал все эти вопросы. Я доверял тому, что мне подсказывали изнутри. Именно от Айенгара я впервые услышал слово «марма». Он как-то проронил его на одном из занятий в Пуне. Я подошел после занятия и спросил, что значило это слово, на что он ответил: «Некая точка». Больше он ничего не сказал. Так что я старался узнать сам, продолжая свой путь. Я выяснил,

что даже аюрведисты не разбираются в мармах. Я стал заниматься вместе с сиддхами сиддха медициной<sup>2</sup>, а не йогой, хотя она и является частью сиддха медицины, но не в том виде, в котором подается. Я встречался с марма ваюджи, учителями науки о мармах. Это было не просто, так как они не будут с вами работать, если не почувствуют к вам расположения. Я проехал тысячи километров по территории Индии на такси, чтобы встретиться с одним Гуру, но он развернулся, практически не взглянув на меня. Но я тоже ничего к нему не почувствовал. Когда я встретился с четвёртым из учителей, его лицо засияло, как и моё, он взял меня за руку, пригласил в дом, где усадил, и я наблюдал за ним в течение последующих 6 часов. Затем он посмотрел на меня, выполнил несколько вещей на мне, хотя я его об этом не просил. Именно так мы соединяемся, на уровне сердца, обучение происходит только на уровне сердца. Именно так я обучался мармам. Тогда же я понял, что воздействие и манипуляции, выполняемые на тебе другим человеком, отличаются от того, когда ты выполняешь их самостоятельно. Первый урок марм состоит из прелюдии к асанам и самих асан, второй из пранаямы. Потому что с помощью пранаямы мы обретаем контроль над энергией. В первом случае мы используем физическую энергию, чтобы направлять энергию через мармы, а во втором — мы учимся контролировать энергию ментально. Это называется кумбхакой. Есть два типа кумбхаки: сахита и кевала. Сначала необходимо овладеть сахитой, чтобы постепенно приблизиться к кевала кумбхаке. Кевала и кайвалья — это одно и то же и означает — отсечение, изоляция. Патанджали в 4-й главе упоминает её как кайвалья, а Хатха Йога Прадипика — как кумбхака. Они все говорят о задержке дыхания. В первой главе Патанджали упоминает несколько способов достижения Самадхи, и один из них — длительный выдох, за которым не следует вдох. Это способ достижения дхарма мега самадхи, он не даёт этого названия, но подразумевает именно это состояние.

**В.:** Данный визит в Москву не является последним?

**Ш.:** Конечно, нет. Я обязательно буду здесь и в следующем году тоже.

**В.:** Может быть, у вас есть пожелания к тем, кто практикует йогу в России?

**Ш.:** Успехов в практике и осознания того, что вы делаете.

**В.:** Спасибо.

<sup>2</sup> Традиционная медицина южной Индии, «тамилская аюрведа»

Эта статья является выражением искренней благодарности и любви к одному из моих наиболее старых учеников и близких друзей – Вячеславу Виричу. Я планировал написать её для следующего выпуска журнала «Йога», задолго до того, как произошло событие, значительно заострившее актуальность этой публикации. Я предпочёл бы писать эту статью, как и собирался, при других обстоятельствах, но сейчас уже ничего не могу изменить...

Андрей Лаппа

## ЛЮБИМОМУ УЧЕНИКУ И ДРУГУ ПОСВЯЩАЕТСЯ...

Вячеслав Вирич начал практиковать йогу под моим руководством 12 лет назад в возрасте 15 лет. За многие годы интенсивного тренинга и изучения теории йоги он стал одним из наиболее опытных практиков и преподавателей Киевской Федерации Йоги (см. цветную вкладку в этом журнале, многие фотографии Славы в Гималаях можно посмотреть в фотогалерее на сайте [www.yoga.com.ua](http://www.yoga.com.ua)).

Слава преподавал йогу в Тренировочном центре «Идеал», Аштанга-йога клубе и в фитнес-центре «Фаворит». Его занятия совмещали в себе спокойствие и силу, внутреннюю наполненность и понимание цели практики йоги, что делало его очень популярным преподавателем. Около шести лет он успешно обучал йоге в группах и индивидуально множество учеников и постоянно повышал свой собственный уровень.

В течение этих 12 лет много раз мы со Славой проводили время вместе в различных местах на природе, практикуя йогу и беседуя о её различных аспектах.

С 1997 года Слава стал моей «правой рукой» в подготовке различных видов профессиональных и методических материалов по йоге. Он лично выполнял все графические иллюстрации и неоднократную вёрстку моей книги: «Йога: Традиция Единения» на русском и английском языках, непосредственно участвовал в разработке дизайна и готовил электронные макеты всех моих методических плакатов по Универсальной Йоге, Йоге с партнером, Танцу Шивы и методическим Янтрам, также как и электронного макета плаката Романа Рокотёла: «Asana Back Bends».

В последние три года он был членом профессионального творческого коллектива компьютерщиков, разрабатывающего аванга-

рдные тренировочные пособия, которым до сих пор нет аналогов в мире – двух-проекционные видео программы-анимации для компьютеров по Танцу Шивы. К настоящему времени многие практикующие Танец Шивы в СНГ и за рубежом по достоинству оценили преимущества этих программ по сравнению с обычным видео и успешно ими пользуются в своём тренинге.

В составе того же творческого коллектива в 2003 году Слава приступил к новому проекту – созданию трёх-проекционных видео программ-анимаций для компьютеров по Универсальной Йоге. И в настоящее время уже разработана базовая версия этой программы, потенциально способная совершить качественный скачок в технологии методических материалов по йоге во всём мире.

Слава был создателем сайта [www.yoga.com.ua](http://www.yoga.com.ua) и все годы его существования постоянно занимался его совершенствованием и обновлением. Многие годы Слава участвовал в проекте производства и распространения учебных видеокассет по йоге.

За многие годы тесного сотрудничества и напряженного совместного труда Слава всегда был спокойным, уравновешенным и терпеливым. У нас возникало немало производственных «напрягов» и срочных работ, когда многое нужно было переделывать, улучшать или выполнять «на позавчера», и никогда я не слышал от него отказа или нервного срыва.

Слава часто работал и ночью, и днём, без негативных эмоций, как настоящий Воин в духе, не пасующий перед трудностями. Наверняка это было для него тяжело, но я всегда был свидетелем его не по годам зрелого и мудрого поведения в отношениях между нами. Это

всегда вызывало у меня искреннее уважение и дружескую любовь к Славе, как к очень близкому мне человеку. Его вклад в развитие йоги в СНГ бесспорно заслуживает высокой оценки и признания.

В 2002 году Слава стал членом организованной мною экспедиции и программы в Гималаях, где он впервые непосредственно познакомился с культурой и духовными традициями индуизма и буддизма. После этого он начал глубже чувствовать и понимать суть духовных практик и в последние годы испытывал сильную тягу к прохождению классического обучения в буддийском монастыре. Одновременно с профессиональным ростом у него была замечательная семья и сын.

В конце июля 2004 года Слава принял решение совершить восхождение на вершину одного из наиболее красивых и опасных семитысячников в Киргизии — мистическую гору Хан-Тенгри (высота около 6900 метров). В составе группы из трёх человек под руководством кандидата в мастера спорта по альпинизму — Сергея Московченко, 5-го августа в 2:00 утра он начал восхождение на эту гору с верхнего базового лагеря на высоте около 4300 метров. Температура воздуха в это время была -15 градусов по Цельсию. Восхождение осуществлялось в полном альпинистском снаряжении: с «кошками», ледорубами и системами страховки.

В 3:30 утра на место, по которому проходил Слава со своей группой, обрушилась лавина. В различных местах она имела высоту от 30 до 50 метров. Вскоре после этого жена Славы — Вика, которая находилась с сыном Мишей в Киеве, получила официальное сообщение, что Слава числится в списке без вести пропавших альпинистов.

По официальным данным, на тот день лавина «накрыла» четырнадцать альпинистов из разных стран. В течение первых дней спасатели нашли двух раненных и тела нескольких погибших чехов и россиян, но шесть человек остаются и по сей день не найденными. В числе них и Вячеслав Вирич.

В том же месте, где нашли погибших чехов, спасатели нашли рюкзак Славы с его вещами и прибором спутникового определения координат движения (GPRS). Этот прибор передали в Киев, и удалось расшифровать записанные им данные.

Сначала Слава двигался медленно. Ведь был мороз, раннее утро, высота, и шёл он в «кошках». Затем он покрыл 70 метров за 32 секунды, а это более двух метров в секунду, что соответствует скорости бега. После этого датчик начал двигаться перпендикулярно предыдущей траектории со скоростью 40 км/час на расстояние 400 метров. По всей видимости, его несла лавина.

По технике безопасности во время надвигающейся лавины рюкзак альпинистам положено снимать, чтобы не вывернуло руки и их можно было освободить. Если же рюкзак не снимается, то его лямки обычно надрываются. Рюкзак Славы остался без повреждений. Значит, он успел его снять...

Слава и члены его группы знали о небольших ледяных пещерах на их пути, сделанных альпинистами для укрытия на случай непогоды. Возможно, Слава успел добежать до одного из таких укрытий. Но пробиться сквозь толщу льда спасателям так больше и не представилась возможность. Погода с каждым днем ухудшалась. Началась снежная реорганизация. В течение нескольких дней над этим же местом прошли еще несколько лавин. Официальные власти закрыли гору для восхождений, а российские и киргизские спасатели не видели смысла идти на смертельный риск в таких погодных условиях.

Прошло две недели, прежде чем на место происшествия выехала группа украинских спасателей, которые, осмотрев место, также убедились в невозможности проведения спасательных работ.

Всё это время друзья и близкие Славы совершали совместные и личные молитвы и медитации, духовно и энергетически поддерживая Славу, если ему приходилось бороться за свою жизнь в каком-то укрытии. Мы связались с Ламой, и в буддийском монастыре в Гималаях монахи совершали пуджи в поддержку Силы Духа Славы.

До настоящего времени по-прежнему нет никаких известий. Но, несмотря на очень долгий срок, прошедший со времени этого события, друзья и родственники Славы верят, что он жив и его найдут.

Я же всё время чувствую живую сердечную связь со Славой и буду её хранить...

3 сентября 2004

# ПЕРВАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ОТКРЫТАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЖУРНАЛА «ЙОГА»

22-24 АВГУСТА 2004 Г., КРЫМ, СИМЕИЗ

ОТЗЫВЫ И ВПЕЧАТЛЕНИЯ

**ВАЛЕРИЙ ХАНДОГИН** (*преподаватель йоги, Новосибирск*)

«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!» — так прозвучал анонс конференции в журнале «Йога», №2(6), 2004 год, и он полностью оправдался. На мой взгляд, конференция действительно оказалась очень удачной во многих отношениях: удачна идея конференции, удачно выбрано время ее проведения, не простое, а очень значимое для всех, удалась и организационная работа, а энтузиазм и профессионализм ведущих тренеров сделали ее интересной и запоминающейся для всех участников и, наконец, она оказалась очень удачной и для меня и моих выступлений на ней, хотя и очень трудной.

А теперь, после общей оценки произошедших событий, расскажу по порядку о некоторых своих впечатлениях.

**ИДЕЯ КОНФЕРЕНЦИИ** вполне однозначно выражена в приведенном информационном анонсе — обмен опытом инструкторов и свободных участников. Конечно, можно говорить о том, что формат этого мероприятия не вполне соответствует формату конференции, особенно в прежней научной традиции. Точнее произошедшее можно было бы назвать, например, фестивалем мастер-классов йоги. Однако организаторы решили использовать статус конференции, и с этим уже ничего не поделаешь, да, может быть, ничего и не надо делать.

Гораздо важнее содержательная сторона конференции, позволявшая инструкторам заявить свои стили, как-то наметить их особенности и перспективы на столько, на сколько такое вообще возможно за 1 час. 45 мин. продолжительности мастер-классов. Хорошо, что на последующих конференциях журнала «Йога» это время будет увеличено.

**ВРЕМЯ** конференции выбрано, на первый взгляд, не очень удачно: Крым, конец лета и летних каникул, начало школьной учебы, все хотят выехать домой, обратных билетов нет.... Однако, это только поверхностный фон. В действительности, для конференции выбрано самое удачное время:

«22-24 августа — центральная точка петли ретроградного Меркурия, которая бывает раз в 4 месяца. Именно в эти дни могут быть приняты решения, сделаны важные выводы, подведены итоги, и все это

готовилось, возможно не один месяц. А кто-то шел и годы к этому дню. Для дальнейшего продвижения к успеху потребуются наладить взаимодействие с отдельными личностями или с целыми организациями. При этом хорошо налаженное взаимодействие избавляет от возможных осложнений из-за того, что «левая не знает, что делает правая.» Благодаря энергичности, предприимчивости и умению учитывать накопленный опыт, в эти дни можно повысить свой статус в обществе, расширить свои полномочия, усилить уровень доверия в дружеском кругу.»

Это цитата из астропрогноза Н.Н. Урсул, одного из лучших астрологов Новосибирска.

Если организаторы специально высчитывали время проведения конференции, то честь и хвала их мудрости. Если время было выбрано случайно, по наитию, то у них прекрасная интуиция и чувство реальности. Для нас, участников конференции, хорош любой из этих двух вариантов, ведь организаторы оказались на высоте своей роли.

**МАСТЕР — КЛАССЫ.** За прошедший год «Первая открытая международная конференция журнала «Йога» — уже третье подобное мероприятие на территории русскоязычной хатха-йоги. До нее были проведены Первая Всеукраинская — в Киеве (октябрь, 2003 г.) и Первая Всероссийская конференция в Москве (февраль 2004 г.).

Так получилось, что я впервые принимал в них участие, благодаря приглашению организаторов. И, конечно, мне были интересны и все инструкторы, и все мастер — классы. Но оказалось, что реально посетить все занятия совершенно невозможно, как ни странно это прозвучит, из-за высокого качества и профессионализма ведущих тренеров. Любой из мастер — классов оказывал столь сильное воздействие, что его одного хватило бы на весь день внутренней работы. И это становилось очевидным фактом после первого же дня занятия. Думаю, что мне удалось как-то посетить и поучаствовать только в половине тренингов, и это, конечно, не значит, что другая половина была чем-то хуже или слабее — просто так сложилось....

Очаровательные женские стили продемонстрировали Ольга Буланова (Москва) и Екатерина Дегтярь (Киев). Ольга удачно интегрировала в свои комплексы разные известные стили, совместив их достоинства, а Катя умелой женской рукой провела нас по волнам трай-йоги. На привычной уже высоте был Андрей Лаппа (Киев), продолжающий совер-

шенствовать свою универсальную йогу. Ее более силовой вариант развивается в практике Юрия Швеца (Одесса). Любопытное и, по-видимому, перспективное направление прямого управления потоками как внутренними, так и внешними, представил Денис Зикеев (Донецк). Очень глубокое и самостоятельное постижение йогических премудростей ярко и запоминающе показал Александр Новиков (Минск). Превосходное понимание и владение энергитическими процессами в парных групповых взаимодействиях с легким изяществом мастера показал Лев Тетерников (Москва). И это лишь те занятия, в которых мне удалось принять участие. А ведь еще были мастер — классы А. Никитина (Санкт — Петербург), Ю. Жаворонковой (Санкт — Петербург), С. Агапкина (Рязань), А Внукова (Одесса), М. Константинова (Москва), С. Ильина и Н.Смирновой (Н — Новгород), Е. Лукьянова (Краснодар), А. Таишева (Чернигов), Я. Токарева (Киев), Б. Бидичева (Одесса), Ю. Деревянко (Кировоград), М. Баранова (Москва).

**О МОЕМ УЧАСТИИ В КОНФЕРЕНЦИИ.** Начну с того, что меня очень обрадовало приглашение на конференцию, присланное М. Константиновым. И для этого у меня были несколько причин.

Во-первых, начальный период компилятивного освоения йогической теории и практики давно миновал. У меня сформировался свой подход и свои интерпретации на основе классического и телесно-ориентированного психоанализа, которые уже положительно оценены профессиональными психологами, но почти не известны в йогической среде. И это противоречие надо постепенно исправлять.

Во-вторых, совершенно очевидно, что Новосибирская ситуация не исключение, а типична для России, и очень многие мастера йогического тренинга остаются неизвестными друг другу. Надо знакомиться и профессионально общаться друг с другом. Как показала конференция, многим есть, что показать и есть, что сказать.

Еще на подготовительном этапе я предложил несколько возможных тем выступлений, из которых организаторы выбрали тему: «Телесный психоанализ В. Райха и хатха-йога.» Тем, кто уже имеет личный опыт такого анализа или участвовал в групповых тренингах по вегетотерапии, абсолютно ясно, что за 2 часа длительности мастер — класса совершенно невозможно не то что дать представление, но и просто приблизиться к райховским техникам прямого освобождения потоков от ограничений мышечного панциря характера. Например, из-за того, что индивидуальные процессы длятся достаточно продолжительные интервалы времени, требуют постоянного взаимодействия с квалифицированным психологом и могут иметь неожиданные последствия. Возникло сомнение — оправдано ли выносить подобную тему на краткосрочный тренинг в неподготовленную аудиторию.... Конечно, опреде-

ленный риск присутствовал. Я надеялся, что, во-первых, аудитория не будет слишком большой, и мне удастся сохранить контроль над всеми процессами и, во-вторых, йогическая подготовка участников поможет мне в этом. И, действительно, мастер — класс прошел удачно. Присутствовало на нем 25 человек (несколько больше, чем я ожидал). Мы выполнили четыре структурных действия без перевода в процессы, так что безопасность участников была в них соблюдена:

- биологическое или полное йоговское дыхание,
- энергетизация ног вытягиванием,
- кормление,
- один из вариантов Райховской губки.

Надежды на йогическую подготовку участников также оправдались. Она сказалась, например, в умении настроиться на партнера, почувствовать и поддержать его, не навязывая себя, во внимательном и заинтересованном отношении к происходящему. Так что участники получили хоть минимальное, но представление о современной body work.

**ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ** начинались в конце второго дня конференции, сразу после окончания моего занятия. В них принимали участие восемь инструкторов, которых перечислю в порядке их выступлений: Михаил Баранов (Москва), Александр Никитин (Санкт — Петербург), Ольга Буланова (Москва), Денис Зикеев (Донецк), Александр Новиков (Минск), Наталья Емельянова (Нижний Новгород), Александр Таишев (Чернигов) и ваш покорный слуга. Порядок выступлений определил жребий. Я благодарен Михаилу Баранову за то, что он поменялся со мной местами и дал мне время для отдыха.

Показательные выступления были интересными и яркими и часто сопровождалась аплодисментами зрителей. В целом инструкторы подтвердили свой высокий уровень саморефлексии и владения телом. Выступления были красивыми и сняты на видео Андреем Лаппой. По — видимому, их можно будет и посмотреть. Интересно, совпадает ли мое живое впечатление участника с тем, что покажет видео?

Еще с самого начала подготовки к конференции я решил участвовать в показательных выступлениях и представил на них фрагменты стандартных тренировочных последовательностей, которые условно называются «Солнечные круги» и «Собачий лунный круг» и были, в частности, опубликованы в журналах «Ветер» № 2(8), 5(11), 2003. Программа понравилась как вольным зрителям, так и другим участникам показательных выступлений. Я выслушал много лестных слов и высоких оценок, которые отношу к признанию корректности своих тренировочных методик и тех теоретических принципов, на которых они выстроены. Приведу только два отзыва. Денис Зикеев сказал мне сразу после выступления, что «это — супер», а затем на закрытии конференции отметил, что больше всего запомнилось ему

из конференции именно мое выступление, которое отличалось «филигранной точностью», по-видимому, имея ввиду не столько исполнительское мастерство, сколько точность выстраивания последовательности асан в энергетическую целостность сета. Александр Таишев отметил, что на него произвело сильное впечатление «гармоничное сочетание гибкости и силы». Приятно получить подобные оценки от молодежи и не столько из тщеславия — мой уровень со всеми его достоинствами и недостатками известен мне самому лучше других. Достоинства после выступления не увеличились, а недостатки — не исчезли.

Приятно то, что и среди молодежи есть умные, внимательные и думающие инструкторы йоги — они вселяют оптимизм и надежду на новое и преемственное развитие йоги и на то, что они смогут сделать что-то интересное.

**ЗАКРЫТИЕ КОНФЕРЕНЦИИ.** На закрытии конференции всем инструкторам было предоставлено заключительное слово. Конечно, каждый так или иначе сказал что-то важное и о своей позиции. Мне запомнилось озабоченность большинства инструкторов тем, что развитие современной хатха-йоги в России повторяет не очень хорошие общемировые тенденции и смещаются в сторону йога-физкультуры. Разного уровня сложности и интенсивности, но все-таки физкультуры. На память приходит старая еврейская шутка: «Зачем ты сказал, что едешь в Краков так, как будто едешь во Львов, хотя на самом деле едешь в Краков?» Что же надо добавлять в йога-физкультуру, чтобы она действительно превращалась в йогу? Индийскую традицию? Новую идеологию? Личную силу тренера? Сердечность? Волю и намерение? Что-то другое? Все вместе? Или физкультура, даже йогическая, — это только физкультура? И очень важно, что многие активные тренеры размышляют над этими вопросами.

**О СЛОЖНОСТЯХ ПОЕЗДКИ.** Хочу подчеркнуть, что, говоря о сложностях поездки на конференцию, я не собираюсь ни жаловаться, ни играть на повышение своей значимости. В конце концов, любое путешествие, как и это, интересно именно своими сложностями и тем, как удалось их преодолеть. Говоря о них, я хочу выразить свою благодарность и назвать тех из своих друзей, кто оказал мне помощь. Ведь без их участия моя поездка могла бы и не состояться.

Сложности начались с приобретения билетов. Сделать это заранее не удалось и пришлось добывать их в последний момент, используя все связи. Я благодарен Галине и Эрику Сецковым и Наталье Урсул за действенную помощь в решении этой нетривиальной задачи вовремя и приношу извинения за те неудобства и неизбежные и неизбежные негативные эмоции, которые им пришлось пережить. Моя решимость попасть на конференцию была столь высока, что был подготовлен запасной вариант на слу-

чай, если не удастся приобрести авиабилеты. Поездка на автомобиле. Благодарю Евгения Сулятицкого, который согласился быть моим спутником и вторым водителем, несмотря на то, что одна только подготовка к реализации запасного варианта очень сильно нарушила его личные планы, не говоря уже о тех потерях которые неизбежно сопровождали бы его исполнение. Хорошо, что авиабилеты удалось все-таки приобрести, хотя и в самый последний момент, и запасной вариант так и остался запасным.

Благодарю всех, кто поддерживал меня своими звонками и SMS-ками. Спасибо Вам и — до новых встреч.

**СЕРГЕЙ АГАПКИН** (преподаватель по йогатерапии и аюрведе, Рязань).

Надо сказать, что конференция состоялась, хотя бы по той причине, что было её открытие и закрытие:) Хотя самое интересное, конечно, было между двумя этими событиями.

Народу в Симеизе, как впрочем и во всём остальном Крыму в августе этого года было много. Разжиться жильём в Симеизе у меня не получилось, и я осел у друзей в Гурзуфе. Потому все три дня конференции я занимался перманентной йога-нидрой в удачных крымских маршрутках. Из-за этого (плюс вывихнутая накануне конференции ступня) я не смог побывать на многих занятиях, но и того, что я посетил, мне хватило.

Из того, что я посетил, хотелось бы отметить «Йогу втроём» с Александром Никитиным. Навыки «асано-вспомогания» — вещь очень нужная, особенно преподавателям. Мы у себя в Рязани тоже этим занимаемся, но Сашина работа с прогибами на меня произвела неизгладимое впечатление.

Ольга Буланова как-то легко и непринуждённо изменила мои представления о собственных возможностях — стхула-вьяяма и постепенно усложняющиеся позы дали возможность «попробовать на вкус» асаны, которых я раньше не делал.

Класс пранаямы у Михаила Баранова был очень интересен — использование традиционных последовательностей пранаям (по моему школы Свами Шивананды) привело к замечательному состоянию духа. А какая после этого была шавасана...

Солнечным утром в бассейне со свежей морской водой мы постигали премудрости «пранаямы в воде» с Ярославом Токаревым. Насчёт премудростей, это конечно шутка. Вместить весь объём необходимой информации в наши недавно проснувшиеся головы не смог даже пришедший на помощь наставник Ярослава Андрей Лаппа. «Я вам не скажу за всю Одессу...», но результатом этого ознакомительного занятия стало то, что на следующий день я не сильно напрягаясь совершил заплыв Гурзуф-Адалары-Гурзуф (около километра) нон-стопом без отдыха. Это может и не рекорд, но для меня с моей средней техникой плавания было очень неожиданно.

Далее был тантрист (в самом хорошем смысле этого слова) Калидаса. За всё его занятие мы сделали только одну пранаяму — уджайи. Но какая это была уджайи... В том варианте, который давал Калидаса-джи, уджайи превращалась из простенького дыхательного упражнения в пранаяму.

Юра Деревянко так искренне рассказывал о випассане, что заразил духом этой медитации всех слушателей и практика асан проходила уже в какой-то особой тишине.

Многое в моём обзоре осталось «за кадром», но хочется верить, что написанное позволит читателям прочувствовать то, что было на этой конференции. На закрытии были рассуждения, конференция получилась или всё же фестиваль йоги. У меня сложилось такое впечатление, что это своего рода дегустация — можно приехать и попробовать всего «по кусочку», почувствовать «вкус» каждой из представленных школ, «привкус» каждого преподавателя. Попробовать, чтобы понять, что тебе по душе...

Одним словом, мероприятие очень нужное и полезное. Очень добрым словом хочется отметить уровень организации — поговорка про первый блин в данном случае совершенно неуместна. Так держать!

**АНДРЕЙ СИНИЦЫН** (практикующий из Санкт-Петербурга).

Йогой занимаюсь недавно, меньше года. Много любопытства, интереса ко всему новому в практике. На конференцию приехал, чтобы совместить приятное с полезным — отдохнуть на море и посмотреть на работу опытных, известных мастеров. Для начинающего «йожика» — прекрасная возможность за короткое время впитать в себя и просто познакомиться с массой информации из разных источников. Особая ценность в том, что это непосредственный опыт, полученный не из книг или Интернета, а в соприкосновении с живыми людьми — носителями различных традиций и направлений йоги. Жаль, что насыщенность программы не позволила попасть на все мастер-классы. Поэтому могу отозваться только о тех, на которых был.

Здесь, на конференции, я познакомился с классической Аштанга виньяса йогой на классе Михаила Константинова. Давно слышал, а тут сам смог убедиться, что МНК не только толковый организатор, но и замечательный инструктор. Вступительная мантра придавала занятию магический оттенок таинства. Ровный, ненавязчивый стиль ведения, краткие и точные комментарии, отсутствие суеты и лишних движений, внимание к безопасности и важным нюансам практики — всё это было очень «в тему». Увы, за одно занятие Аштангу можно было только попробовать, но не насытиться. Зато теперь в своей домашней практике стараюсь, насколько получается, придерживаться этого стиля.

К нижегородцу Сергею Ильину шёл с осторожным любопытством, отдавая себе отчёт, что если и

удастся выжить, то с большим трудом :) Но питерские парни тоже не слабаки. Выжил! Азарт и увлечённость инструктора действовали вдохновляюще. В обещанную стойку на руках без прыжка пока не выхожу, но основные принципы — больше подходов, регулярность, соблюдение тщательно подобранного комплекса асан — мне понравились. По-моему, они неплохо сочетаются с Аштанга виньясой.

Ярким событием конференции для меня стал эпизод на показательных выступлениях. Неожиданно вырубил электричество. Пока ждали свет, Андрей Лаппа подал идею спеть. Вышел Михаил Баранов и запел индийские бхаджаны. Зал подтягивал в темноте, кто-то отбивал ритм. Я был на Мишином классе по дыханию. До этого о техниках пранаямы знал, но довольно поверхностно. А выступление убедило, что дыхательные практики развивают не только тело и дух, но еще делают красивым и сильным голос.

Запомнилось показательное выступление Валерия Хандогина. Хотел бы я на пятом десятке лет с таким изяществом выполнять сложные асаны!

В общем, всё было очень душевно. Осталось чувство удовлетворённости вместе с пониманием, как много еще можно узнать о йоге и как много предстоит работать над собой в стремлении к совершенству. Надеюсь, что конференция станет регулярной. Хотелось бы больше дней, и чтобы классы длились по времени дольше. Часа 2-3 с небольшим. Всё равно на юг едем не меньше чем на неделю:) Ещё пожелание — разносить классы с интенсивной физической нагрузкой — пусть один утром, другой вечером, а в середине дня — пища для души и ума.

**АЛЕКСАНДР НИКИТИН** (преподаватель йоги, Аштанга Йога центр — Санкт-Петербург)

Хоть это и был первый блин, но вышел он не комом, а очень даже вкусным и питательным. Как преподавателю, интересно было посмотреть, что делают другие, поделиться своими наработками. С любопытством наблюдал, как широко доступная нынче информация по йоге, аюрведе, психотехническим практикам преломляется через разный опыт конкретных людей.

Из мастер-классов понравилось занятие Александра Таишева — чёткая структура, естественность и сила практики — ничего лишнего.

Впечатлил класс Андрея Лаппы — чувствовался огромный опыт преподавания и популяризации йоги в России, Украине и на Западе. Всё занятие было срежиссировано как шаманская мистерия, практика мощная, интенсивная, стиль преподавания уверенный, сразу понятно, что такое профессионализм.

Впервые увидел в исполнении отечественного преподавателя добротный класс по пранаяме, который провёл Михаил Баранов. Чувствовалось глубокое знание материала, опыт обучения в Индии, в классической традиции, ясность в подаче методик,

внимание к участникам, коррекция их ошибок, что очень важно в обучении пранаяме, так как многие, кто ещё мало занимался асанами, даже сидят не всегда правильно, не то что дышат.

Ольга Буланова растопила моё холодное сердце жителя северной столицы. Сначала последовательность была простой — сукшма виама, сурьянамаскар, но потом постепенно дошли и до очень глубоких прогибов (кто мог их выполнить, конечно). Новичкам предлагались более простые варианты, никто не сидел без дела. Занятие было построено гармонично, плавно, но в то же время с нужной интенсивностью. Я вообще считаю Ольгу первой леди российской йоги.

В лучших традициях индийских фестивалей под конец был устроен вечер показательных выступлений. Когда на выступлении Дениса Зикеева погас свет, сразу вспомнилось «Третье открытие силы» Сидерского:) Магии не хватило на то, чтобы включить электричество сразу. Зато дальше было не менее интересно. В темноте большого зала участники конференции хором пели бхаджаны. На последних словах Shiva Shiva Shiva Shamboo свет вспыхнул, и появилось переживание единства со всеми, кто был рядом.

Конференция очень понравилась, хочется сказать спасибо организаторам за их профессиональную работу. В будущем можно увеличить количество дней, а то иногда физически невозможно увидеть всё, что хотелось бы. На мой взгляд стоит добавить культурных мероприятий — например общего киртана с пением бхаджанов, ведь наверняка в тусовке есть люди, играющие на индийских инструментах.

### **СВЕТЛАНА** (практикующая из Москвы)

Я занимаюсь больше двух лет, но в основном знакома была только с московскими преподавателями (которым большое спасибо за то, что они есть!) А тут целый океан впечатлений — море, солнце, скалы (правда в Симеизе на них в основном почему-то воркуют «сладкие парочки» геев :)), да ещё и занятия по йоге на разный вкус и цвет. Пляж тоже манил, поэтому была не у всех.

Запомнился Андрей Лаппа. Занятие проводилось под индийскую музыку, в зале было полно народу, хотя зал был большой. Сам Лаппа в восточном костюме, с громким и чётким голосом. Его практика похожа на аштанга виньясу, но имеет несколько оригинальных особенностей — в процессе меняются направления положения тела в асанах, и это действительно создаёт особое состояние сознания. Я конечно выполнила процентов 60% асан, и виньясы через стойку на руках делать пока не могу, но все бакасы делала честно. Теперь я знаю, что я гораздо сильнее, чем привыкла притворяться :)

Интересную тему для размышлений дала лекция Сергея Агапкина о сочетании и взаимодействии Йоги и Аюрведы. Это целая область знаний, мудрость

веков, дошедшая до нас из Индии. Мы часто не задумываемся, что все мы разные, и практика тоже может менять свои акценты в зависимости от нашей аюрведической конституции.

Помню бассейн. В бассейне мы пытались освоить пранаяму в воде под руководством романтичного Ярослава, парня из Киева с идеальной фигурой пловца. Оказалось, что прежде чем дышать и делать задержки, надо вообще-то уметь плавать чуть лучше, чем «по собачьи», а это могут далеко не все, особенно дамы :) В общем, хотя пришёл Лаппа и навёл спортивную дисциплину, рассчитав хаотично плещущую толпу на «первый-второй», я поняла, что всё по порядку, и надо сперва научиться правильно дышать на земле, и правильно плавать в воде. Но перспектива у меня есть, благодаря йоге я знаю, что можно изменять себя, если ты действительно этого хочешь.

На земле мы учились дышать у Миши Баранова. Он объяснял пранаяму очень подробно и понятно, как-то сразу возникло доверие к этому инструктору, чувствовалось, что он знает, о чём говорит, не только из книг, что за его плечами большой опыт практики в традиции йоги.

Андрей Внуков из Одессы увлекательно рассказывал про йоговские чистки — шаткармы. Новичку может такие процедуры и покажутся чем-то бр-р-р-р... Но не так страшен чёрт, как его малюют. А на деле это золотой ключик омоложения, да и на тонкую энергетику влияет позитивно. В Одессе йоги с юмором и смекалкой — шнурки для чистки носа они пропитывают воском от церковных свечей (а потому что он экологически чистый).

Ещё мне понравилось занятие по Трай Йоге, вела его очаровательная девушка Катя Дегтярь из Киева. Простое и ненапряжное, оно было как замечательное дополнение к более интенсивным тренировкам для «настоящих мужчин» и их не менее крутых подруг. Кстати, о «крутизне». На одном занятии обещали всех женщин поставить на руки, но и там вставали опять, как назло, одни мужжики:) Хоть и есть женщины в русских селеньях, но надо, надо ещё укреплять нам свои ряды:)

Но не только «грубая физкультура» имела место быть:) Вот некоторые граждане всё больше рассуждали о высоких материях, да о «тантрическом оргазме», но на реально практикующих йогов что-то не походили. Ну да может это тоже кому-нибудь надо.

В общем не зря мне так нравится журнал «Йога». Посетив конференцию, я не разочаровалась, время было проведено с пользой и удовольствием. Да и познакомится с единомышленниками всегда приятно, а на такие мероприятия съезжаются обычно яркие, интересные люди, красивые и сильные. На прощанье, искупавшись и немного поёжившись под лучами заходящего солнца, бросила я украинскую монетку с волнореза в море — жди нас Симеиз в следующем году!



**ЮРИЙ ДЕРЕВЯНКО** (преподаватель йоги, Кировоград).

Сложно написать о различных семинарах и иных йогических тусовочных мероприятиях что-либо полезное для тех, кому это может быть полезно. Люди, реально пережившие бесполезность подобного рода опусов, даже встречаясь и живо обсуждая перипетии различных семинаров, в которых им довелось участвовать, весь свой интерес проявляют из понимания бесполезности подобных разговоров, всё свое внимание направляя не на слова, а на вибрации собеседника. Людям же, у которых всё ещё впереди, разговаривая даже с Буддой, редко когда удаётся взять что-либо кроме слов... Посему слова о том или ином семинаре для многих остаются лишь словами, звучат они из уст Будды или присутствуют на некой странице в Интернете...

Будучи написанными с точки зрения внешнего наблюдателя, большинство репортажей сводится к перечислению регалий инструкторов, описанию занятий и быта участников да к различному количеству в той или иной степени эмоциональных фраз от «в этот момент Учитель чихнул в мою сторону и электрическая волна праны вихрем пронзила всё мое существо, всколыхнув дремлющую в копчике кундалини, и по сушумне побежал поток чистой космической энергии!» до «я лично обязательно и всем другим советую непременно поехать на следующий семинар этого великого Учителя, ибо нельзя считать себя истинно йогнутым без знакомства со стилем Его...» Сам факт создания репортажа кем-либо о чём-либо не всегда, но весьма часто свидетельствует о том, что для его автора описываемое мероприятие прошло впустую, чётко подтверждая истинность фразы «Знающий не говорит, говорящий не знает».

Проблема не в том, что у кого-то есть крылья, у кого-то — нет. Крылья есть у всех. Проблема в том, что кто-то знает, что у него крылья есть, и знает, для чего они нужны, и как ими пользоваться. А кто-то даже и не знает, что у него есть такие штуки, которые называются «крылья», и что с их помощью можно делать то, что называется «летать». И если кто-то уже крылатый подойдет к такому вот пока бескрылому и просто молча развернет два его прекрасных белых крыла и без слов толкнёт с края обрыва, последствия могут быть печальными. Начинать нужно с разговоров. О крыльях. И о том, что можно не только ходить и не только по земле.

Уму нужны ответы. Душе нужны загадки. Ум — ответ. Душа — загадка. Мечась между ними, наше внимание, получив ответ, видит в нём загадку, для которой нужно найти ответ, сквозь который проглядывает загадка, ждущая своего ответа на ещё не понятую загадку следующего ответа... Мы боимся ответа так же, как боимся загадки, с утра думая о том, что же мы будем делать, когда всё станет предельно ясно, а к вечеру переживая по поводу того, что вот день прошёл, а ответов не прибавилось. В итоге мы толком не знаем ни ответов, ни загадок. «Так и бродят по Руси нераскаянные блики, те, что Духом не смогли Душу обуздать...»? Алиса.

Меж тем как, решишь мы до конца хоть на что-либо, нам бы скоро всё стало понятно — поиск любых ответов приводит к новым загадкам, а поиск любых загадок — к череде ответов. Если новая загадка не привела к новым ответам, а новый ответ не привёл к новым загадкам — это неправильные ответы и загадки. Вот когда загадка становится ответом, а ответ — загадкой... но об этом как-нибудь в другой раз.

Возвращаясь к семинарам... возвращаясь из семинара, можно чувствовать себя человеком, получившим ответы на некоторые вопросы — это по привычке хорошо. Можно чувствовать себя человеком озадаченным, если вдруг таки нечто там случилось — это по привычке вызывает опасения. Так бывает. Это — нормально. Это — здорово.

Конференция в Симеизе (а Вы действительно без пропусков дочитали до этого места?) хороша тем, что для её участников и посетителей были созданы отличные предпосылки к одному из двух вариантов развития событий — либо человек получает столько загадок, что они, как рухнувшая Вавилонская башня, неминуемо приведут к Ответу — но это будет Ответ более высокого уровня. Либо человек получает сразу массу ответов, из которых, как лотос из болота, вырастает Загадка — и это будет Загадка загадок. Кто-то, кто приехал с установкой «дачё там ёга, я со своим скорпом в лотосе и так хатх из хатхов», имел все шансы получить переживание, что не асаной единой... Кто-то, кто приехал в смятении и непонятке относительно себя самого, увидел, что, в общем-то, не Боги горшки обжигают и горшки-то эти лепятся из одной и той же глины...

Поэтому я лично обязательно и всем другим советую непременно поехать в следующем году на вторую конференцию журнала «Йога» в Симеизе. Потому что Янукович...

**ВТОРАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЖУРНАЛА «ЙОГА» СОСТОИТСЯ ЛЕТОМ 2005 ГОДА ТАКЖЕ В КРЫМУ. ТОЧНОЕ ВРЕМЯ (ПРЕДПОЛОЖИТЕЛЬНО – ИЮЛЬ) И МЕСТО БУДУТ ОБЪЯВЛЕНЫ ПОЗДНЕЕ.**

**ПРИГЛАШАЕМ ДЛЯ УЧАСТИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ЙОГИ.**

**ЗАЯВКИ И РЕЗЮМЕ, А ТАКЖЕ ДРУГИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ И ПОЖЕЛАНИЯ**

**ПО ПРОВЕДЕНИЮ КОНФЕРЕНЦИИ НАПРАВЛЯТЬ ПО АДРЕСУ: [conference@yogamagazine.ru](mailto:conference@yogamagazine.ru)**

**КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО!**

**ВСЯ СВЕЖАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ ЖУРНАЛА!**

## ВЬЯЯМА – ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ЙОГЕ

Большинство восточных боевых искусств и оздоровительных систем так или иначе, помимо основных техник, включают комплексы подготовительных или разминочных упражнений — так, в частности, в японских боевых искусствах аналогичные упражнения называются «дзюнан тайсо», или «дзюнан ундо», а в китайском у-шу — «цзи-беньгун». Есть, разумеется, подобные упражнения и в йоге, хотя многие склонны видеть в комплексах йогических асан самодостаточную систему, не нуждающуюся в дополнениях.

Традиционно принято считать, что роль «разминки» перед практикой асан в традиционной йоге играют комплексы сурья-намаскара: «несколько повторений сурья-намаскар перед началом занятий раскрепощают зажатые мышцы и суставы и облегчают последующее выполнение асан» (Свами Шивананда). Аналогичного мнения придерживаются и в Бихарской школе йоги. В майсорской школе Шри Кришнамачарьи, где практика асан совмещалась с выполнением «виньяс», построенных по тому же принципу, что и сурья-намаскара (первые шесть движений в любой виньясе идентичны движениям сурья-намаскара), необходимости в выполнении отдельных комплексов сурья-намаскара отсутствовала. Соответственно, в аштанга виньяса йоге Паттабхи Джойса, вини йоге Дешикачара и других аналогичных направлениях практически отсутствуют чисто разминочные упражнения — их роль выполняет сама динамика тренировочных последовательностей. Интересно, что Б.К.С. Айенгар, обучавшийся у Кришнамачарьи, убрав из своего варианта йоги виньясы и придав ей более мягкий и статичный вид, так и не ввел никаких особых упражнений для разминки, сделав акцент на стоячих асанах, выполнение которых тоже приводило к разогреву всего тела и повышению гибкости.

Однако помимо упражнений сурья-намаскара существует еще специфический раздел техник, являющихся продуманной системой подготовительных упражнений, предваряющих практику асан. Таким разделом являются техники «вьяяма».

«Вьяяма», или «вьяяма», означает «растягивать», «разрабатывать» — таким образом, эти техники «по определению» являются разминочными упражнениями. Традиционно, упражнения «вья-

яма» подразделяют на две категории: «сукшма» («мягкие») и «стхула» (жесткие).

Невзирая на кажущуюся простоту и незамысловатость, упражнения вьяяма являются совершенно уникальной системой физического развития — как это обычно бывает на Востоке, за простотой формы скрывается удивительное содержание... Действительно, без акцента на «внутреннюю работу» и особого дыхания техники «вьяяма» внешне напоминали бы упражнения европейской гимнастики Линка или Мюллера, а то и армейские комплексы вроде «НФП-82» :)

Впервые с этой системой упражнений и самим термином «вьяяма» наши энтузиасты йоги познакомились в семидесятые годы двадцатого века после визита в СССР учителя йоги из Вишваятан Йогашрама (Кашмир, Индия) Дхирендры Брахмачари. Его книга «Сукшма вьяяма» была долгое время доступна только в «самиздатовском» варианте и выдержала несколько «пиратских» изданий во времена «перестройки», пока наконец не вышла в «солидном» варианте в издательстве «София» в 2000 году. В книге подробно описываются 48 техник раздела «сукшма вьяяма» и несколько упражнений «стхула вьяяма», а также приводятся подробные рекомендации по отстраиванию ширшасаны (стойки на голове), выполнению очистительных техник шат карма и вправлению смещенного пупка. Так уж вышло, что, не особо вникая в тонкости пестрого разнообразия школ йоги в самой Индии, многие решили, что техники «вьяяма» являются специфической особенностью именно школы Дхирендры Брахмачари, на чем и успокоились...

На самом деле, все обстоит иначе: техники «вьяяма» имеют место в йоге большинства известных нам направлений.

Так, в частности, известная своим «классическим» подходом и отсутствием техник «виньяса» Шивананда-йога, тем не менее, тоже включает в качестве разминочных упражнений техники «вьяяма». В книге Свами Шивананды «Йога и здоровье» («София», 1999) прямо говорится: «Для того, чтобы лучше делать асаны, начните ежедневно выполнять упражнения на гибкость, основанные, главным образом, на вращательных движениях в суставах тела», и приводится комплекс из нескольких десятков упражнений, включающих тех-

ники для проработки всех суставов. Все упражнения выполняются стоя, в мягкой, ненапряженной манере, от одного до пяти-шести повторений, чаще — по три повторения в каждую сторону, что характерно для техник раздела «сукшма вьяяма». Собственно термин «вьяяма» в книге Свами Шивананды не упоминается, что характерно для его школы, во многом ориентированной на «западного» йогина и часто использующей «европеизированные» названия, вроде «поза ребенка», «поза бабочки» вместо традиционных санскритских названий. К сожалению, многие читатели попросту «пробежали» этот раздел глазами, считая разминочные упражнения недостаточно экзотичными, и стремились сразу же перейти к самому интересному — асанам и пранаяме — что и обусловило многочисленные травмы у «самодельных йогов», только и думавших о том, как бы побыстрее «сесть в лотос» и «встать на голову»...

Свами Сатьянанда Сарасвати также рекомендует выполнение техник «сукшма вьяяма» перед началом занятий: «...Эта серия упражнений должна выполняться в начале ежедневной практики асан, чтобы разработать суставы и разогреть мышцы. Они также рекомендуются начинающим, ослабевшим в результате болезни или по какой-либо другой причине, тем, кто страдает заболеваниями сердца, гипертоникам, а также всем тем, кто не обладает достаточной гибкостью для выполнения других асан.» («АСАНА ПРАНАЯМА МУДРА БАНДХА», «София», 2000). Сатьянанда Сарасвати прямо называет эти техники «сукшма вьяяма», и ставит их в один ряд с такими вспомогательными упражнениями, как «паванамуктасана» (асаны, способствующие удалению газов из тела) и «шакти бандха» (упражнения, устраняющие «энергетические блоки»). В отличие от комплексов Дхирендры Брахмачари и Свами Шивананды, где все упражнения выполняются стоя, комплекс Сатьянанды Сарасвати включает упражнения, выполняемые в положениях сидя и лежа.

В направлении «крийя-йога» Парамахамсы Йогананды также существует комплекс упражнений «вьяяма», составленный им самим и называющийся «йогода», или «энергизирующие упражнения». Комплекс состоит из 39 упражнений, включая техники, аналогичные упражнениям комплекса Дхирендры Брахмачари и некоторые элементы самомассажа. В комплексе «йогода» уделяется большее внимание концентрации на отдельных участках тела и мысленному «ведению» потоков энергии по телу.

Как уже говорилось выше, майсорская школа йоги не включает на сегодняшний день какие-либо специализированные техники «вьяяма». Тем не менее, в трактате «майсорского» направления

19-го века «Шритаттва нидхи» встречаются некоторые техники, которые могли бы быть отнесены к категории «вьяяма», — это «кулачакрасана» (вращение прямыми руками в плечевых суставах) и «харинсана» (подпрыгивание с ударом пятками по ягодицам), они соответствуют упражнениями «пурна бхуджа шакти викасака» и «уткурдана» школы Дхирендры Брахмачари и аналогичным упражнениям комплекса «йогода» Парамахамсы Йогананды.

Итак, что же из себя представляют техники «вьяяма»? Это комплекс упражнений, выполняемых, в основном, из положения стоя, ноги вместе. Как и во многих разминочных комплексах, это движения сгибания-разгибания и вращения, задействующие шею, суставы рук и ног и весь позвоночник. «Особенными» эти упражнения делают не сами движения, а координация их с дыханием, использование особого типа дыхания и концентрация на отдельных участках тела («мармастхани дхарана»). Как правило, каждое упражнение начинается с глубокого полного вдоха, выполняемого быстро (в манере «бхастрики») или медленно (в манере «уджджай»), после чего следует выполнение одного или нескольких движений — на выдохе, либо на задержке. Одни и те же упражнения в зависимости от степени сложности могут выполняться по схеме «одно дыхание — одно движение», либо несколько поступательных движений на одном выдохе, либо даже на задержке с последующим выдохом. Соответственно, движения, выполняемые в более мягкой манере и без особого напряжения, относятся к категории «сукшма», те же, что выполняются с напряжением мышц, на задержке или с акцентированным выдохом, как правило, относятся к разряду «стхула». И внешне, и по сути, такое деление напоминает соответствующие разделы в китайском «цигун» — «мягкий» («жоугун», или «дао инь») и «жесткий» («ин гун»).

В некоторых случаях дыхание при выполнении упражнений свободное, или произвольное — это относится к таким упражнениям, как бег на месте («хрид гати») — или в такт движениям. Совершенно особый тип дыхания используется в упражнениях комплекса «йогода» Парамахамсы Йогананды — так называемое «двойное дыхание». Оно заключается в том, что вначале выполняется короткий резкий вдох через нос, за которым следует длинный и сильный вдох, полностью наполняющий легкие, а затем сразу же двойной выдох через нос и рот — короткий, а потом длинный: «Ха... Ха-а-а...».

Некоторые техники «вьяяма», возможно, были заимствованы из традиционной индийской атлетической гимнастики «дханда», напоминающей

известную «волевою гимнастику Анохина», заключающуюся в выполнении изометрических упражнений и упражнений с самосопротивлением. Упражнения «дханда» — это движения, выполняемые медленно через напряжение мышц всего тела или напряжение с концентрацией на отдельных участках тела и конечностей. Также эти упражнения напоминают китайскую гимнастику «и-цзинь-цзин», где тоже используется подобный принцип.

Другие техники, включая прыжки на месте, глубокие приседания и им подобные, очевидно, были взяты из традиционной системы подготовки индийских борцов-малла. Описываемые в трактате «Малла-пурана» упражнения категории «альпашрама», включавшие техники «вартана» (вращения, скручивания), «байтхака» (глубокие приседания «враскачку») и подобные, вполне могли быть включены в раздел «сукшма вьяяма», а упражнения «ардхашрама», требующие больших усилий и развивавшие силу и выносливость, — в

раздел «стхула вьяяма», при этом чисто физические упражнения творчески переосмысливались практикующими йогами и наполнялись новым содержанием.

Система «вьяяма», таким образом, представляет собой уникальный комплекс разнообразных упражнений, в том числе, самых простых, пригодных для ослабленных и болезненных людей, — что делает ее незаменимой для начинающих в йоге, работы с детьми и пожилыми людьми, в йога-терапии. К сожалению, на сегодняшний день, в СНГ уделяется слишком мало внимания этим упражнениям — и совершенно зря. Будучи не только вспомогательными упражнениями к основному комплексу хатха-йоги, но и самостоятельной системой психофизического развития, не уступающей тому же китайскому «ци-гун», система «вьяяма» постепенно должна занять свое достойное место в фундаменте величественного здания йоги...

*Бирис Бидичев (Калидаса)*

Карта Сингх Хальса родился в 1950 году в Марокко. В 10 лет переехал во Францию. С 16 лет начал интересоваться духовными практиками. Познакомился с хатха йогой, затем перепробовал десятки различных течений и школ, пока не встретился с учителем, преподававшим сикхскую кундалини йогу, а вскоре познакомился и с основателем данной системы, индийским мастером Йоги Бхаджаном. Как говорит об этой встрече сам Карта Сингх: «Я был настолько очарован внутренней силой, исходящей от этого человека, его мудростью и обаянием, что сразу же записался к нему в ученики».

Карта Сингх впервые приехал в Россию 6 лет назад на Фестиваль по Йоге. За это время провел ряд обучающих курсов по изучению теоретических и практических основ кундалини йоги, здорового образа жизни и питания, дыхательным практикам, медитации и целительству, а также два международных Фестиваля Кундалини Йоги под Москвой.

В Европе кундалини йогу школы Йоги Бхаджана называют «Йогой для домохозяев». Эта система предлагает практическую помощь людям, страдающим алкоголизмом и наркоманией, пищевыми и химическими зависимостями, асоциальным поведением, может йога помочь и в реабилитации семейных отношений.

В данное время Карта Сингх проводит семинары и тренинги по различным направлениям и техникам йоги и шаманским практикам в Европе, Африке и США. Он женат, имеет четверых детей<sup>1</sup>.

## СЕМИНАР КАРТА СИНГХА

23-27 июня 2004 года

Гонг, впервые услышанный мной в последний день этой зимы на одном из мастер-классов, проходивших во время московской конференции по йоге<sup>2</sup>, произвёл впечатление настолько сильное, что в итоге это привело к значительным изменениям в моей постоянной практике. Гонг увлёк меня в русло кундалини йоги традиции Йоги Бхаджана (однако я рада, что познакомилась с этим направлением, уже имея трёхлетний опыт практики йоги Айенгара). Я стала посещать занятия по кундалини йоге у Александра Куликова и Натальи Смирновой, побывала на семинаре в Симеизе, который прошёл в конце апреля – начале мая, но только встреча с Карта Сингхом, его июньский семинар, подарили мне ощущение истинности пути.

Семинар проходил в Подмосковье, в пансионате «Снегири»: огромная зелёная территория, что оказалось действительно важно, так как практически половина занятий была не в зале, а на свежем воздухе; в последние дни семинар, можно сказать, «выплеснулся» даже за пределы пансионата.

Пять дней семинара были посвящены каждый соответственно работе по пяти стихиям: земля – вода – воздух – огонь – эфир. Нельзя сказать, что существовало строгое расписание занятий; день начинался с чтения джап джи (сикхских молитв),

небольшого утреннего комплекса и Садханы; после легкого завтрака часов в 10-11 начинались основные занятия (беседа Карта Сингха, основной комплекс и некая специальная практика, посвященная работе со стихиями), затем в 6 часов обед (он же ужин, так как питание было двухразовое) и в 8 часов вечерние занятия, включающие в себя парные практики, медитации и пранаямы. Вообще, про этот семинар, наверное, неверно писать «проходил, шёл». Семинар, скорее, «тёк, двигался как поток»; было ощущение, что Карта Сингх как бы прислушивается к состоянию группы и очень спокойно задаёт направление дальнейшего движения.

Первое впечатление от Карта Сингха – очень добрый! Сразу понравился тон, который он задал на семинаре, – доверительный и серьёзный. В первом общем разговоре дал возможность каждому представиться и заявить о причинах своего присутствия на семинаре, целях, ожиданиях. Большинство участников были учителями кундалини йоги или людьми, начинающими или собирающимися преподавать, однако немало было и просто практикующих (причем были такие, кто заинтересовался кундалини йогой сов-

<sup>1</sup> По материалам сайта [www.satnam.ru](http://www.satnam.ru) — кундалини йога школы Йоги Бхаджана в России

<sup>2</sup> [www.yogavstrecha.ru](http://www.yogavstrecha.ru)

сем недавно). Довольно быстро почувствовался тот специфический магнетизм, благодаря которому (как в какой-то момент замечаешь) оказываешься со своим ковриком не в дальнем углу зала, а прямо напротив Карта Сингха, и начинаешь воспринимать всё им сказанное, как относящееся непосредственно к тебе. Но самое главное, пожалуй, ощущение некой «защищенности, правильности» пространства, в котором происходит (нет, все-таки не происходит, а происходит) семинар.

Утренние занятия (то есть чтение джап джи и небольшой комплекс), которые начинались в 5 утра, поочередно проводили разные участники, в основном начинающие преподаватели. Пение мантр, являющееся обязательным атрибутом Садханы, проходило неизменно под аккомпанемент Карта Сингха (он играл на гитаре). Интересно отметить, что одежда Карта Сингха (традиционная индийская) отличалась вполне закономерным разнообразием в плане цветовой гаммы, то есть цвет его облачения каждый день соответствовал цвету той стихии, с которой было взаимодействие, например, во второй день — день воды — Карта Сингх был в голубом, в четвёртый день — день огня — в оранжево-буром, в пятый день — день эфира — в очень нежном золотисто-бежевом.

Дневные занятия начинались с беседы Карта Сингха, затем был основной комплекс упражнений. В первый день таким комплексом была нахи-крийя, направленная на стимуляцию пупочного центра и способствующая выработке таких качеств, как несгибаемость, устойчивость, решительность. С одной стороны, эта крийя (одна из основных в системе Йоги Бхаджана) соответствовала взаимодействию со стихией земли, с другой — укрепляла участников в их намерении двигаться дальше. Особой практикой в этот день стало хождение по земле с завязанными глазами; мы делали это в парах, поочередно (ведущий с открытыми глазами — ведомый с закрытыми), в течение часа, соблюдая при этом молчание. Старались почувствовать как можно больше различных поверхностей: ходили по асфальту, по траве, по песку, просто по земле, по лужам, по хвойным иголкам под ёлками. Из вечерних занятий первого дня запомнилась исцеляющая медитация (выполнялась в парах и сопровождалась пением мантры са та на ма), по словам Карта Сингха, направленная на исцеление не только тела, но и судьбы.

Во второй день (стихия воды) основные занятия начались с весьма забавной игровой практики, предназначенной для создания некоего общего группового пространства и телесного взаимодействия: все улеглись прямо на траву (благо день

был тёплым), на живот, тесно плечами друг к другу, и по очереди перекатывались с одного края этой лежащей шеренги до другого. Оказавшись в коротких шортах прямо на муравейнике, я получила дополнительную порцию острых ощущений от этого упражнения. Но в целом это было замечательной разминкой перед крией, направленной на трансформацию сексуальной энергии и состоящей в основном из различных прогибов позвоночника, подбрасывания таза лежа на спине, переходов из собаки, смотрящей вниз, в собаку, смотрящую вверх, и прочих упражнений, стимулирующих поясничный отдел позвоночника и область почек. Затем последовала динамичная крийя лягушки: довольно долго мы прыгали по большому кругу, сначала изображая лягушек, а потом ходили на прямых руках и ногах, ну совсем как обезьяны. После этого Карта Сингх увёл всех со слишком уж солнечной полянки в лес, где сел под большим деревом (см. фото), и в течение часа мы делали весьма трансцендентную медитацию с использованием мантры кундалини шакти «Ад сач, Джугад сач...». Это был день стихии воды, и самым главным действием в этот день (да и в целом одним из самых ярких впечатлений на семинаре) стало взаимодействие с местной речкой: с 5 до 6 вечера мы стояли по грудь (или по горло) в воде, подняв руки, делая сат крийю и старательно сопротивляясь довольно сильному течению. Нужно ли говорить о том, что уже минут через 15 забываешь, что такое «холодно», но зато начинаешь понимать кое-что про самого себя? Во время вечерних занятий в этот день был довольно-таки жесткий разговор по поводу манипулирования людьми, интенсивная пранаяма с использованием дыхания через рот в положении сидя и интересное парное упражнение психологического плана, которое состояло в том, что глядя в глаза друг другу, мы поочередно повторяли фразы: «Я тебя знаю. Ты меня знаешь?»

День стихии воздуха также начался с весёлой игровой практики, которая дала возможность почувствовать свою лёгкость, летучесть. Взявшись попарно руками наперекрест, мы выстроились в этакую «ручейку», по которому все один за другим и «потекли», то есть человек лежал на руках и его легко подбрасывая, перемещали по «ручейку». За этим последовала крийя «как стать ангелами», почувствовать себя легкими, парящими, небесными существами — работа плечевого пояса, рук, лёгких, стимуляция грудного отдела. И в итоге — «плавание через океан пранической энергии» (сидя с закрытыми глазами делали руками движения пловцов). Особой практикой в этот день стало сидение на дереве в течение двух с половиной часов.

Причем, каждый сам находил «свое дерево» и определял, в какой позе и на какой высоте он будет сидеть (или стоять). Как потом стало известно, деревья были выбраны самые разные: сосны, березы, осины, липы и даже рябины. Я почему-то изначально знала, что мне нужно найти дуб, который находится недалеко от водоёма, и даже не удивилась, когда довольно быстро его обнаружила. Два с лишним часа я провела сидя (точнее, всё-таки лежа) на толстом дубовом суке на высоте метров шести над прудом, наблюдая за плавающими внизу рыбками и за своим умиротворенным внутренним состоянием. Вечером делали парные практики, одной из которых была пранаяма с закрытыми глазами (нужно было синхронизировать свое дыхание с партнером), с непростой схемой вдоха — выдоха: нос — нос, рот — рот, нос — рот, рот — нос.

Четвертый день семинара — день огня — стал кульминационным. Была суббота, и количество участников увеличилось человек до 60, многие приехали, чтобы принять участие в практиках именно этого дня. Огонь позиционировался Карта Сингхом как мощный трансформирующий элемент. После крийи, направленной на стимуляцию пупочного центра (много упражнений лёжа на спине с поднятыми ногами), сделали три парных упражнения, из которых мне больше всего запомнилось первое — поочередное приседание, взявшись за руки и сохраняя контакт глазами. На этом упражнении мне очень повезло с партнершей — глаза девушки Маши (которую я видела впервые) выражали такое твердое намерение, такое спокойствие, такую доброжелательность и поддержку, что сбиться с ритма, сделать паузу или отвести глаза казалось совершенно невозможным. Продолжительность этого упражнения, как и многих других в последние два дня, была 31 минута. После ужина все отправились на строительство светлodge: вышли за территорию пансионата, остановились около речки, пропели «Онг Намо...»; Карта Сингх рассказал, что светлodge — это древний ритуал мексиканских индейцев, направленный на привлечение определенных духов места, которые могут помочь людям, их родственникам и вообще всем живым существам. Строится небольшой шалаш, ориентированный входом на восток; в центре шалаша в земле делается углубление для раскаленных камней (которые специально нагреваются неподалеку в костре); шалаш плотно накрывается пенками, покрывалами, пленкой, то есть делается практически воздухо-непроницаемым. В общем, часа через 4 такой шалаш был сооружен, причём, одна часть участников семинара занималась непосредственно строи-

тельством, а другая — медитацией. Карта Сингх объяснил правила входа в светлodge, всего было пять заходов. Действие внутри совершалось в виде медитации и в виде молитвы. Сказать, что было жарко и душно, — это ничего не сказать. На уровне физических ощущений — этакая суперсауна. Но по сути, это, конечно, некий мистический акт, позволяющий очиститься от того, что мешает. Само пространство светлodge представляет собой модель женской матки — влажное, душное, очень тесное. Первое, что видишь, выбравшись наружу, — костер напротив входа и сразу бросаешься с головой в речку. Ощущение, что молодеешь, здоровеешь, становишься легче и чище. Впрочем, думаю, что ощущения в этой практике очень индивидуальны, в каком-то смысле даже интимны. Но то, что это трансформация, — бесспорно. «Это лучший день вашей жизни!» — говорил нам Карта Сингх.

Четвертый день слился с пятым; не ложась спать, самые стойкие отправились на Садхану. Стихия эфира — занятия проходили в зале: прыжки с намерением достать до потолка, много прогибов, наклоны вперед (в парах) сидя в ваджрасане. И самое главное упражнение: сидя с закрытыми глазами и подняв руки выше уровня глаз (пальцы в гьяни мудре), мы рисовали в воздухе восьмерки, знак бесконечности. Карта Сингх говорил, что мы дирижируем своей жизнью, создаем своё будущее. В какой-то момент я поняла, что не сижу, а стою, но тут раздался оглушающий грохот. ГОНГ. Звук был бескомпромиссным, исчерпывающим, запрещающим, пронизывающим насквозь, отрицающим границы тела, звучащим не только снаружи, но и внутри. Единственное сравнение, которое решилась привести — Ниагарский водопад (если стоять на площадке под водопадом). А в тот момент у меня было впечатление, что я несколько со стороны наблюдаю за своим телом и за теми странными вибрирующими движениями, которые оно совершало под звуки гонга.

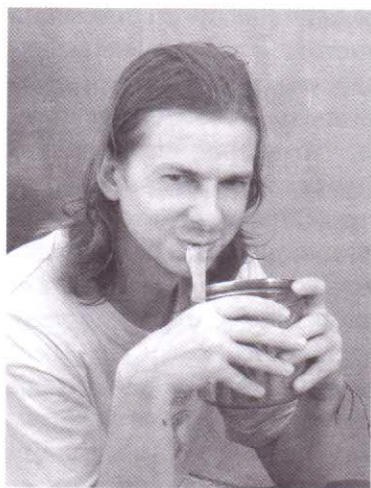
Сейчас, по истечении некоторого времени после семинара, прихожу к выводу, что самым ценным его результатом для меня стало приобретенное состояние внутренней уверенности в правильности ежедневного выбора, искренности и ненасилия по отношению к самой себе.

Выражаю мою признательность и благодарность организатору семинара Наталье Смирновой. Также выражаю благодарность Александру Куликову за то, что он прочёл этот текст и высказал ценные замечания и добавления.

*Татьяна Веретенова*

## ВАСТРА ДХАУТИ

(глотаем бинт)



Продолжаем начатую в предыдущих номерах и столь привлекательную для каждого по-хорошему «фанатичного» йогина тему шаткарм, то есть чисток.

Можно бесконечно долго рассуждать на тему шаткарм, их пользы для здоровья, объяснять, что осо-

бенно на начальном этапе без них практика йоги в общем-то неполноценна, а в некоторых случаях практика асан при загрязнённом организме приносит больше вреда, чем пользы и т.п. Всё это вы и так можете прочесть в авторитетных книгах. Если кратко, то задача шаткарм — это удаление токсинов и уравнивание дош на физическом уровне, и стимуляция движения праны по нади (энергетическим каналам) и соответственно их очищение.

При знакомстве с процедурами кому-то сначала покажется противно, но вспомним, что одна из целей йоги — выйти за пределы устоявшихся привычек и стереотипов, так что осмысленная рвота, глотание бинтов, просовывание шнурков или катетеров в нос и прочие экстремальные радости — ещё одна маленькая ступень на пути к свободе. Некоторые считают что мол «это подходит только для сумасшедших индусов, живущих в горах». Действительно, некоторые практики йоги недоступны для освоения в условиях так называемого социума. Для них нужна «прямая передача», уединение, руководство «продвинутого» учителя и прочее. Но такие практики вам здесь никто и не даст, ибо выполняются они все теми же индусами (или немногими доказавшимися до подобного состояния белыми) в ашрамах или благословенных горах, а то, что написано в книгах и предлагается здесь — вполне доступно для освоения каждым человеком.

«Вастра» означает ткань. К данной процедуре лучше подходить после освоения более простых шаткарм, так что если вы до сих пор содрогаетесь при упоминании о вамана дхаути (она же кунджал крия, т.е. выпивание воды и вызывание рвоты) и

ни разу не делали шанкх пракшалану (промывание пищеварительного тракта солёной водой), то это дело пока не для вас. Делайте пракшалану, учитесь блевать и не содрогайтесь. Если же эти техники в известной мере освоены, по крайней мере, делали несколько раз, получалось и уже не страшно, то можно приступать.

Потребуется ёмкость с водой (кастрюлька или большая железная кружка) и собственно бинт. В Индии используют специальную полосу ткани из тонкого муслина — такие бинты можно применять много раз, просто кипятить перед и после каждой чистки. По ширине ткань должна быть не шире языка, по длине — около 4.5 — 5 метров (в «Хатха Йога Прадипике» (2-24) говорится: «ширина 4 пальца, длина 15 локтей»)<sup>1</sup>. Если нет индийского муслинового бинта (там они продаются в некоторых ашрамах и йога-центрах), используем обычный бинт или полосу тонкой хлопчатобумажной ткани (никакой синтетики!). Следим, чтобы не было много ворсинок по краям, лишнее обрезаем. Для начала обычный медицинский бинт прямо в рулоне можно разрезать на две равные части, более тонкую полосу легче учиться глотать. В силу дешевизны такой бинт лучше использовать одноразово, а поскольку он стерилизован, кипятить перед употреблением не нужно.

Бинт в рулончике погружается в тёплую воду, чтобы он как следует промок. Некоторые предпочитают слегка подсолить воду, другие оставить пресной — это вопрос выбора. Можно даже слегка подсластить, некоторым это помогает преодолеть рвотный рефлекс. Дхирендра Брахмачари рекомендует людям, страдающим разлитием желчи, вообще заменить воду тёплым молоком с небольшим добавлением мёда<sup>2</sup>.

Практика выполняется только на абсолютно пустой желудок. Садимся на корточки в кагасану (поза ворона), помещаем конец бинта на основа-

<sup>1</sup> Кстати в «Прадипике» Бихарской школы в переводе Свами Муктибодхананды даже непосредственно в тексте шлоки 24 указана длина в полтора метра. Это явно не 15 локтей, а гораздо меньше. Короткий бинт безопасней для начинающих, т.к. если бинт «передержать» больше 20 минут, его может начать засасывать в кишечник, где крепко «прихватить» сфинктером 12-ти пёрстной кишки. В принципе и такой длины бинта достаточно для чистки, но полезно знать и буквальный перевод первоисточника.

<sup>2</sup> См. Дхирендра Брахмачари «Йога — сукшма-вьяяма», изд-во София, 2000. Здесь есть и другая интересная деталь — длина бинта семь метров.



ние языка и толкаем как можно ближе к глотке, стараясь не касаться нёба, чтобы не вызвать рвотный рефлекс. И стараемся проглотить первый отрезок бинта, зубами как бы «откусываем» его и постепенно продвигаем внутрь, делая мелкие глотательные движения. Мы как бы «едим» бинт. При необходимости запиваем тёплой водичкой или молоком, но слишком много пить не стоит, только для облегчения заглатывания. Рвотный рефлекс поначалу скорее всего будет, нужно постараться расслабиться и пробовать снова и снова. Постепенно мы сможем заглатывать всё более и более длинный кусок бинта. Можно составить план постепенного освоения, например первую неделю практики учимся заглатывать от 10-20 сантиметров вплоть до одного метра, каждую последующую — увеличиваем на метр. Не забудьте оставить достаточно длинный кусок бинта снаружи (иногда даже рекомендуют привязывать его к железной кружке), чтобы в запале не проглотить бинт целиком. О возможных проблемах и их исправлении — ниже.

Итак, мы заглотили наш метр или несколько. Встаем, упираемся руками в колени и начинаем работу животом — делаем агнисара дхаути. То есть наклоняемся, упираясь в колени руками и одновременно делаем выдох. Сохраняем задержку дыхания и довольно быстро втягиваем и выпячиваем живот, насколько хватает задержки. Когда чувствуем, что время истекло, ни в коем случае не вдыхаем резко и с хрипом! Заканчиваем за несколько секунд до нашего предела, чтобы вдох получился спокойный и плавный. Естественно, сначала надо потренироваться в агнисара дхаути без бинта, обратиться к преподавателю, чтобы вам показали. Далее — если умеем, выполняем наули. Наули это отдельная тема, поэтому подробно описывать её здесь не будем. Если умеем — делаем три или больше оборота в левую сторону, затем столько же в правую.

В целом бинт находится внутри не более 10-15 минут — этого вполне достаточно. Затем выпиваем немного воды и начинаем потихоньку вынимать бинт. Если идёт туго — делаем глоток воды вместе с бинтом и затем опять потихоньку тащим. Ближе к концу можно вызвать рвоту и извергнуть бинт и воду из желудка. Поначалу горло может жечь — это желудочный сок. Можно сделать обычную кунджал крию — еще разок «прополоскать» горло и пищевод.

Теперь рассмотрим возможные проблемы. То, что бинт вообще не удаётся заглотить и сразу идёт рвотный рефлекс — это не проблема, а этап на пути. Если в течение часа не удалось — значит сегодня не ваш день, попробуйте завтра. Сто семь раз попробуете, на сто восьмой получится!)

Довольно распространённый трабл — бинт плохо выходит, возможно его «захватили» сфинктеры пищеварительного тракта. Постарайтесь расслабиться, подождите минуту, сделайте несколько глотков воды и плавно тяните. Если совсем застрял — побольше воды и вызовите рвоту. Расслабить сфинктеры помогают также плавно выполненные асаны на скручивание.

Вторая проблема экстремальнее и её лучше не допускать — вы проглотили бинт, и с помощью рвоты извлечь его не удалось. В принципе это ещё не повод бежать к хирургу. С одним из авторов данной статьи когда-то случилось такое — через некоторое время бинт вышел так сказать «естественным путём», в виде комка. Но лучше запомнить эти строки и быть внимательным, потому что возможны и осложнения. Если вас часто «колбасит» — по мудрому совету Бихарской школы привязывайте конец бинта к кружке — её даже в сильном йогическом экстазе проглотить вам будет трудновато.

Противопоказания для данной шаткармы: язвенная болезнь желудка, гиперацидный гастрит (с повышенной кислотностью), грыжи и эрозии пищевода, цирроз, повышенное внутричерепное давление, глаукома, гипертония и некоторые заболевания сердца.

Иногда после кунджал крии и вастра дхаути побаливает желудок даже у людей, точно не имеющих никаких проблем с желудком. Это значит что вы перенапряглись, вызывая рвоту. Сделайте на несколько дней перерыв в практике.

Опытные практики знают: шаткармы не только очищают организм на физическом уровне (хотя и это уже неслабый омолаживающий и оздоравливающий эффект), но и каким-то образом включают более «тонкие» механизмы. Практика асан и пранаям становится глубже и эффективней, сознание более ясным — впрочем, каждый может убедиться в этом на своём опыте. Однако следует помнить, что чистки должны сочетаться с правильным (вегетарианским) питанием, отсутствием каких-либо интоксикаций (в том числе алкоголя и табака) и регулярной практикой асан. Если не выполняется первый пункт, то получается «мартышкин труд» — вы чиститесь, чтобы снова загрязниться и так по кругу. Если вы выполняете только чистки, без остальной хатха йоги — это сделает вас слишком чувствительным и в итоге ослабит. Так что перечитайте на сон грядущий «Прадипику», вдохновитесь, а с утра пораньше приступайте к делу. Успехов в практике!

*Инструктаж проводила группа товарищей  
(И.Журавлёв, Д.Перетрухин, М.Воробёва)  
Фото Натальи Янчук*

ДЕБОРА ДЕВЕРИ (ДУБЛИН, ИРЛАНДИЯ)

## МОЙ ОПЫТ ЙОГИ В РОССИИ

Первый раз я услышала о йоге в возрасте пяти лет. Моя тётя и бабушка записались в местную группу и в течение нескольких недель практиковали с большим энтузиазмом. Местная гуру, женщина по имени Эвелин, подвергала группу жестокому тренингу, включавшему всякие ужасы типа обливания ведром ледяной воды каждый день в 4 утра, и хождения по битому стеклу. Не удивительно, что после пары недель две женщины-воина слегли в постель, одна с пневмонией, а другая с порванной связкой. После этого новоиспечённая гуру решила отложить свои амбиции учителя йоги в данной местности.

Мой следующий опыт знакомства с йогой произошёл, когда я в возрасте 10 лет изучала в школе физику. Наша учительница физики, назовём её Надежда, в то время с головой ушла в изучение метода русского гуру Порфирия Иванова. По словам моей поверившей в это преподавательницы, он мог выжить в условиях русской зимы, живя в лесу без всякой одежды, кроме трусов, ничего не ел и был сильным как лев. Мужественная леди наверняка пробовала некоторые из его методов на себе, потому что я не помню ни одного урока, на котором она бы не сморкалась дужину или больше раз.

Так что мои первые детские представления о прекрасной науке Йоги заключались в том, что это довольно опасное занятие, и вам нужен хороший договор о страховании здоровья, прежде чем приступить к нему.

Однажды я получила спам на свой e-мэйл, в письме было много картинок странных йогических поз, глядя на которые я смеялась, не подозревая, что скоро буду сама делать многие из них. Через несколько недель, устав от работы, я искала в Интернете больше картинок и информации о йоге и разных школах йоги. Я даже написала несколько писем с вопросами о йоге, но ни одна из организаций и школ йоги не ответила, и я стала искать больше и больше. Наверно это типично для любого — чем меньше ответов мы получаем, тем с большим энтузиазмом продолжаем искать. Так что я сконцентрировалась и прочитала много важной информации о йоге, медитации, дыхательных техниках и асанах.



Однако чем больше я читала, тем больше возникало вопросов. Я хотела обсудить йогу с кем-нибудь, задать вопросы, научиться у гуру, как выполнять описанные упражнения. Однако все занятия, которые я посетила, даже близко не подходили к тому, что так вдохновило меня в текстах. Я уже начала было терять интерес, поскольку не могла найти никакой помощи в моих поисках, но однажды я обнаружи-

ла, что кто-то из американской школы йоги ответил на моё письмо. Эту леди звали Катлин.

Я была очень счастлива найти человека, кому я могла задать все мои вопросы, и кто обладал терпением и добротой ответить на каждый из них. Она вдохновила меня начать практиковать ежедневно, дала рекомендации по асанам, растяжке, дыханию и медитации. Она убедила меня, что очень важно найти живого преподавателя, так что я начала искать в Интернете. По работе мне предстоял визит в Россию. Я нашла адрес московского Аштанга Йога центра, купила билет на самолёт и прилетела в Москву.

К тому времени, когда я нашла место, обозначенное в моей карте как йога центр, я совершенно вспотела. Было трудно разобраться в переулках и дворах незнакомого города. Мои волосы прилипли ко лбу, а джинсы и футболка к телу, так что я не выглядела очень уж представительно, но не имея возможности выглядеть лучше, я толкнула дверь и вошла в йога центр. Это был подвал старого кирпичного дома, но внутри оказалось пространство.

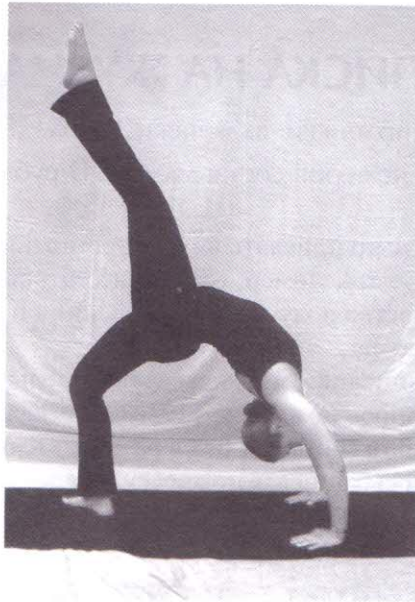
Какая-то женщина вышла из раздевалки и я пробормотала ей hello, я хотела спросить куда идти и как найти учителя, но когда я повернулась к ней, она растворилась в темноте длинного коридора и я осталась одна. Было темно, я пошла по коридору и в следующую минуту услышала голос. Я последовала за ним и увидела высокого человека с бритой головой, в ушах у него были серьги, и в каждом кольце висело что-то, похожее на круглый высушенный фрукт, на его шее висели странные украшения. Это были бусы из таких же шариков, как в серьгах, а на груди был металлический медальон, который был похож на маленькую фляжку. Коридор и комната утопали в полутьме, так что я не могла ясно рассмотреть его

лица, что делало ситуацию более загадочной. Я проямлила своё имя на английском, сказала откуда я и что я хочу взять урок йоги. Оказалось что он говорит на вполне понятном английском, и меня направили в раздевалку переодеться.

Итак, передо мной был мой первый живой учитель йоги, выглядел он весьма странно, но что я могла ожидать? Он выглядел как йог, или возможно немного как волшебник или дух из сказки про эльфов. Он был худощавым и мускулистым, с длинными пальцами и ступнями, так что когда он сел в позу лотоса, его пальцы чуть не касались пола, хотя стопы лежали на бедрах. Он спросил, что конкретно меня интересует. Я сказала что не знаю точно, наверное ему лучше знать, что надо начинающим? Я пробормотала это и почувствовала себя глуповато, зачем я тогда читала все эти книги и готовилась? Не для того же чтобы так опростоволоситься! О, Господи, какой стыд — он подумает что я даже не знаю, чего хочу. Но учитель прервал моё самобичевание, и попросил меня сесть рядом с ним. Конечно же я не могла сесть точно как он, но я сделала всё, на что способна. Меня попросили закрыть глаза и учитель начал петь мантру, это подействовало очень расслабляюще и снова начала чувствовать себя хорошо.

Затем я стала учиться концентрации — сидеть с полузакрытыми глазами, направленными в межбровье. Я обрадовалась, что хотя бы об этом я читала раньше и знала, для чего эта практика нужна. Я сказала учителю, что могу успокоить свой ум лишь на очень короткое время, всего на несколько минут. Он улыбнулся и сказал, что когда я научусь удерживать ум без мыслей долго, он сам с радостью станет моим учеником. Нужны годы, чтобы научиться удерживать концентрацию в течение часа или больше, мне он посоветовал практиковать концентрацию каждый день, постепенно доводя до 20 минут. Потом мы начали выполнять дыхательные упражнения, потому что в йоге каждая асана сочетается с правильным дыханием.

Каждую пранаяму, которую я пробовала, мне было очень трудно выполнить, оказывается я вообще не могла дышать глубоко, и весьма расстроилась по этому поводу, но решила обязательно продолжать практику. Затем мы приступили к асанам. После нескольких повторений Чаттуранга дандасаны и Адхо мукха шванасаны мне казалось что у меня больше нет сил, но я всё-таки продолжала делать. Каждый раз когда я думала, что больше не могу, я старалась сосредоточиться на упражнении, дышать глубже — и это действительно помогало. Мы занимались около



часа, и каждая асана требовала, как мне казалось тогда, совершенно немыслимой силы и гибкости. До этого урока я полагала что нахожусь в хорошей форме, но чем больше асан я выполняла, тем быстрее понимала, что раньше даже понятия не имела о настоящей йоге. Система, по которой мы занимались, называлась Аштанга виньяса йога, в Европе её больше знают под именем «Power yoga». Она была действительно эффективной, уже через несколько дней я заметила перемены в моём теле и увеличение силы. После окончания практики и расслабления в шавасане вся моя усталость как будто растворилась, я почувствовала необычную

энергию, наполнявшую всё тело, ощутила себя счастливой и полной сил.

Учитель порекомендовал мне пару хороших книг и видеокассет по йоге, чтобы я могла совершенствовать свою практику по возвращению домой. Мы оба сложили ладони перед грудью в «намасте» и сказали друг другу спасибо и до встречи на следующем занятии.

Все десять дней, что я была в Москве, я занималась в йога центре ежедневно, открыв для себя многое из замечательной науки Йоги и зародив твёрдое намерение продолжать практику дома в Ирландии. Тогда же преподаватель посоветовал мне поехать в Индию и изучать йогу там.

Через несколько месяцев после визита в Россию, я в первый раз отправилась в Индию. Там мне удалось познакомиться с целым рядом систем йоги, посетить пещеры для медитации возле Ришикеша. Также я начала изучать санскрит с учителем Гопранджаном Шастри. Я обучалась йоге у мастера Рудра Дэва из Ришикеша. Я научилась выполнять полный лотос, ширшасану, майюрасану, бакасану, хануманасану и многие другие позы, о которых думала, что никогда в жизни не смогу их сделать.

После возвращения из Индии я записала свой опыт и послала письмо моей первой заочной учительнице Катлин. Она посоветовала мне поделиться своими знаниями с друзьями, если они тоже интересуются йогой. Так я стала преподавать, сначала для своих друзей. Постепенно круг людей увеличивался, и сейчас у меня уже несколько десятков учеников, некоторые из них уже ездили вместе со мной в Индию. Практика йоги полностью изменила мою жизнь. Каждый день я стараюсь научиться большему и практиковать лучше. В настоящий момент я занимаюсь интенсивно, как практикуют в России, и готовлюсь стать настоящим инструктором. И конечно очень хотелось бы вновь посетить московский Аштанга йога центр.

*Перевод с англ. Марии Воробьёвой*





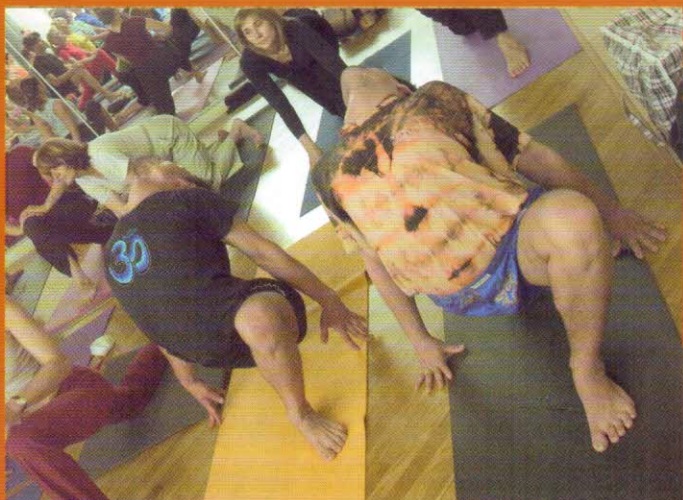
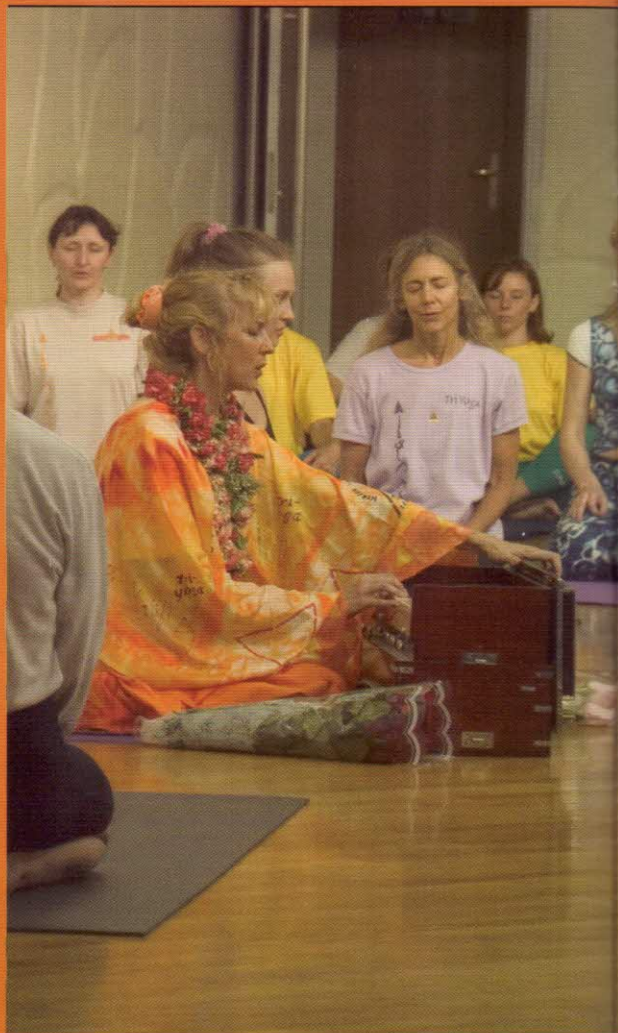
храм Горакшанатха, Пашупатинатх  
(Катманду, Непал)

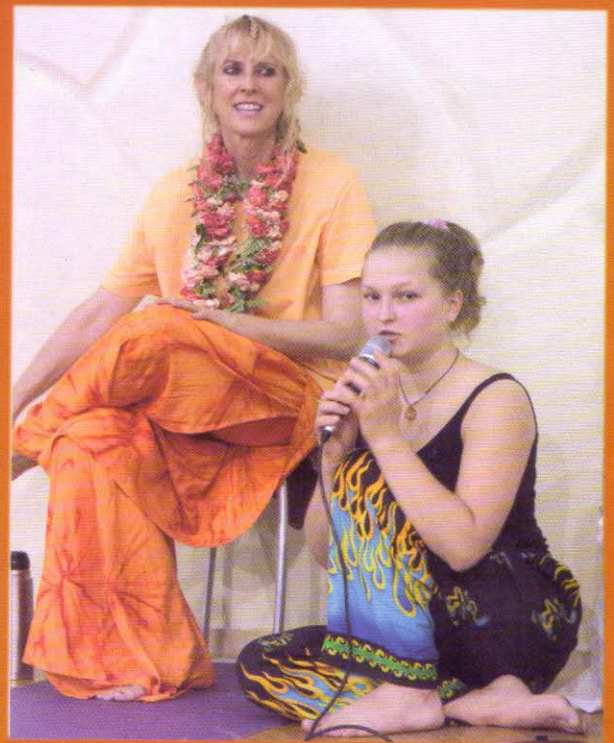
фото А. Раева



# КАЛИ РЭЙ

В МОСКВЕ

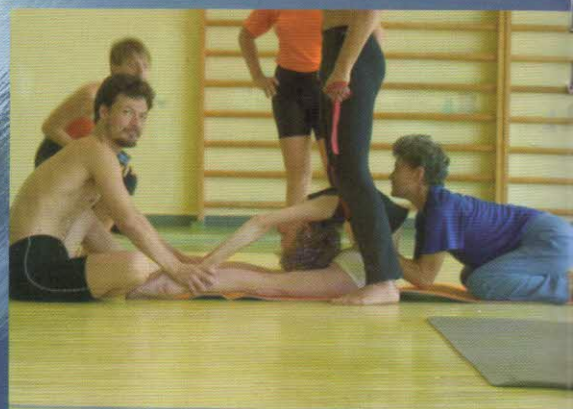




июль 2004



# ПЕРВАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЖУРНАЛА "ЙОГА"





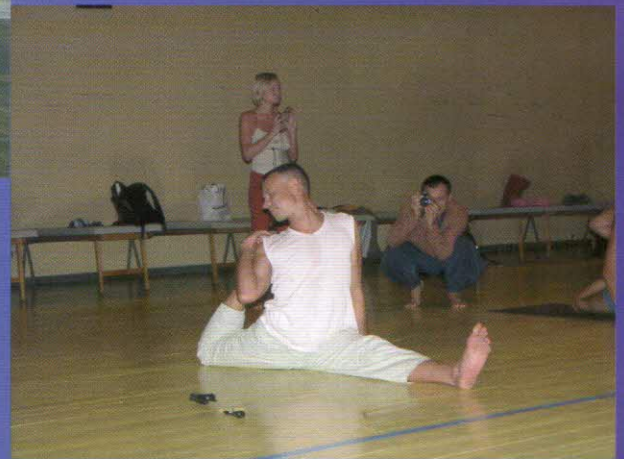
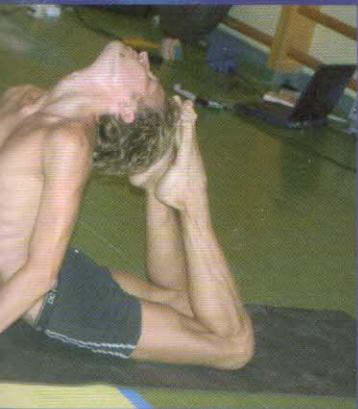
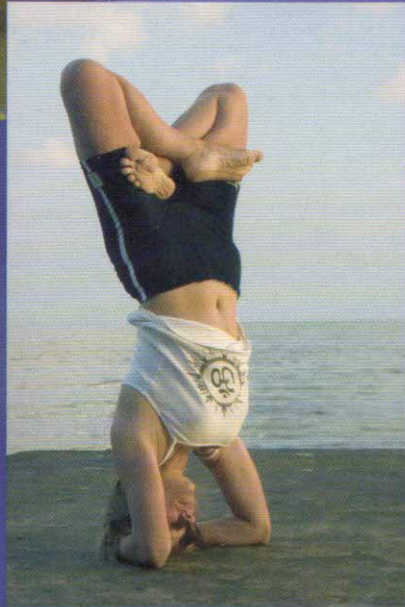
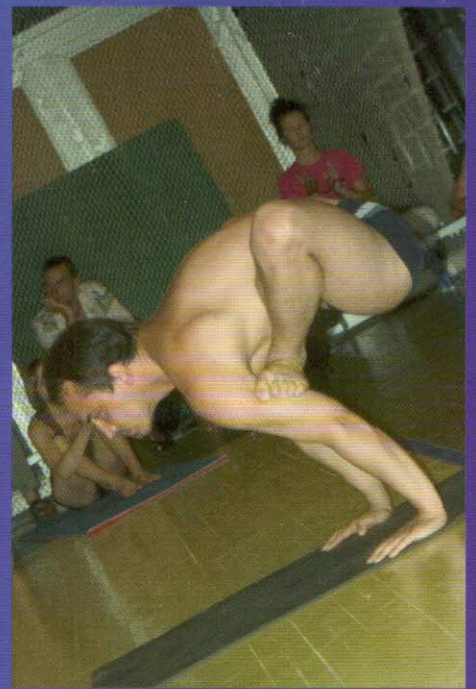
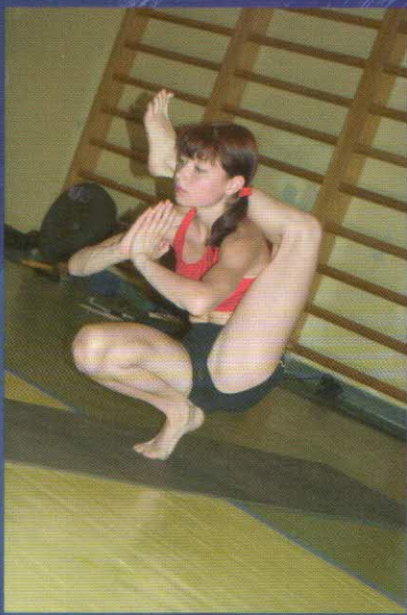
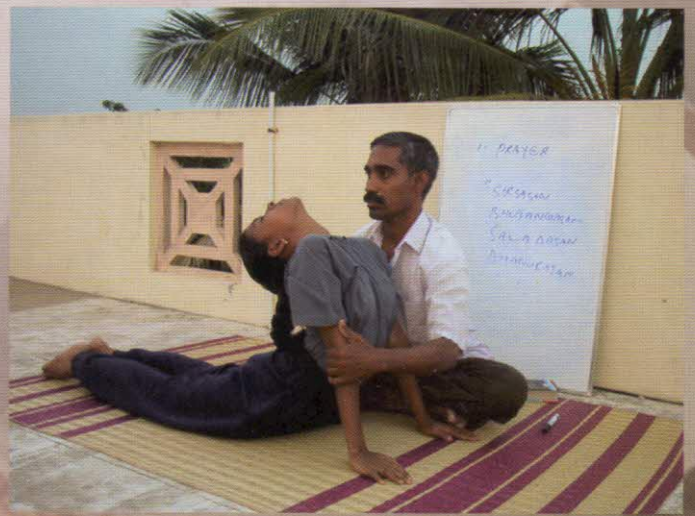


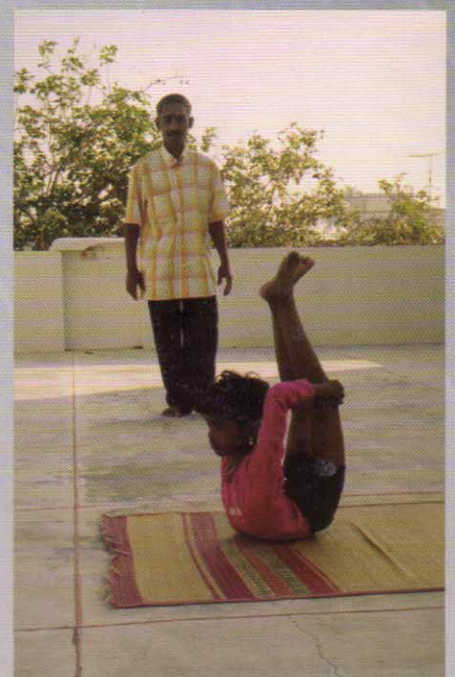
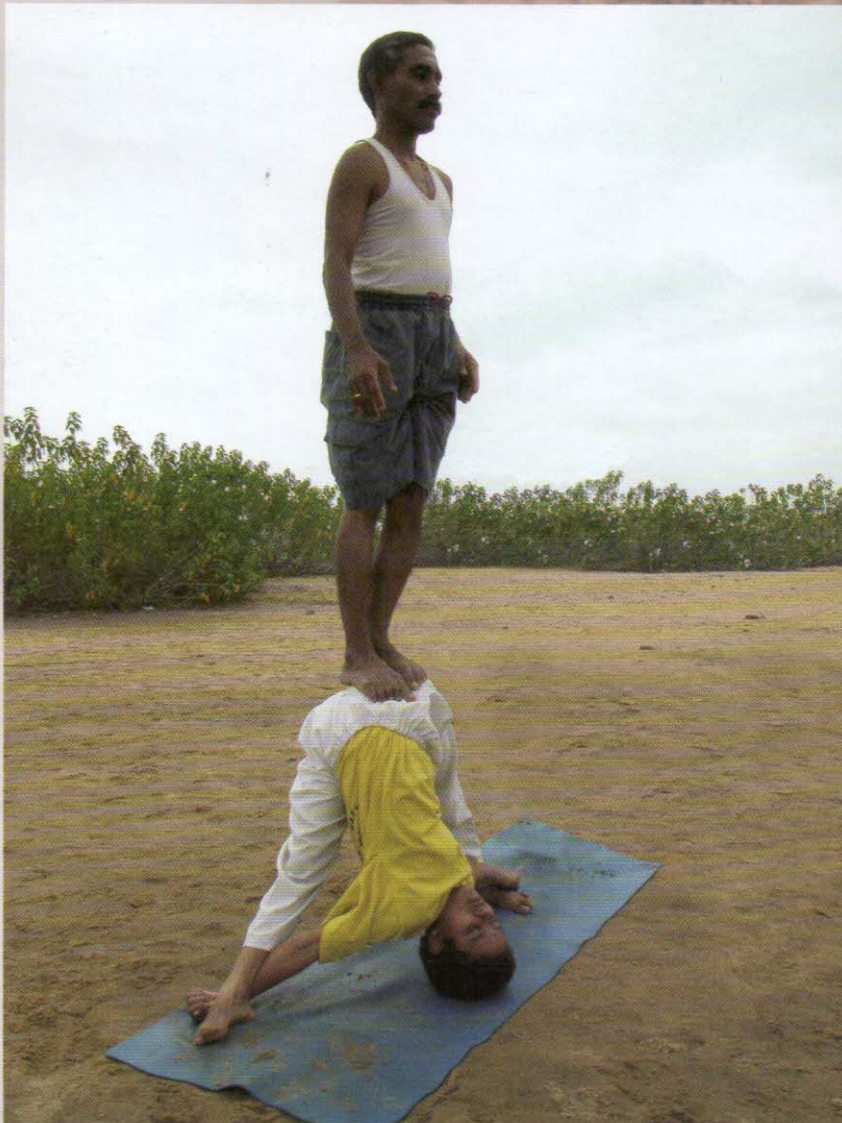
фото МНК, М. Воробьевой

АВГУСТ 2004, СИМЕИЗ





Институт йоги им. Вивекананды  
Карур, Тамил Наду 2004  
доктор Мадаван и его ученики



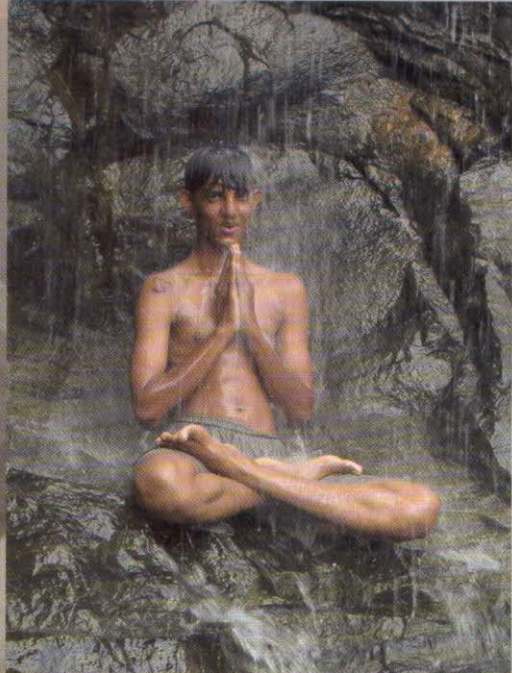
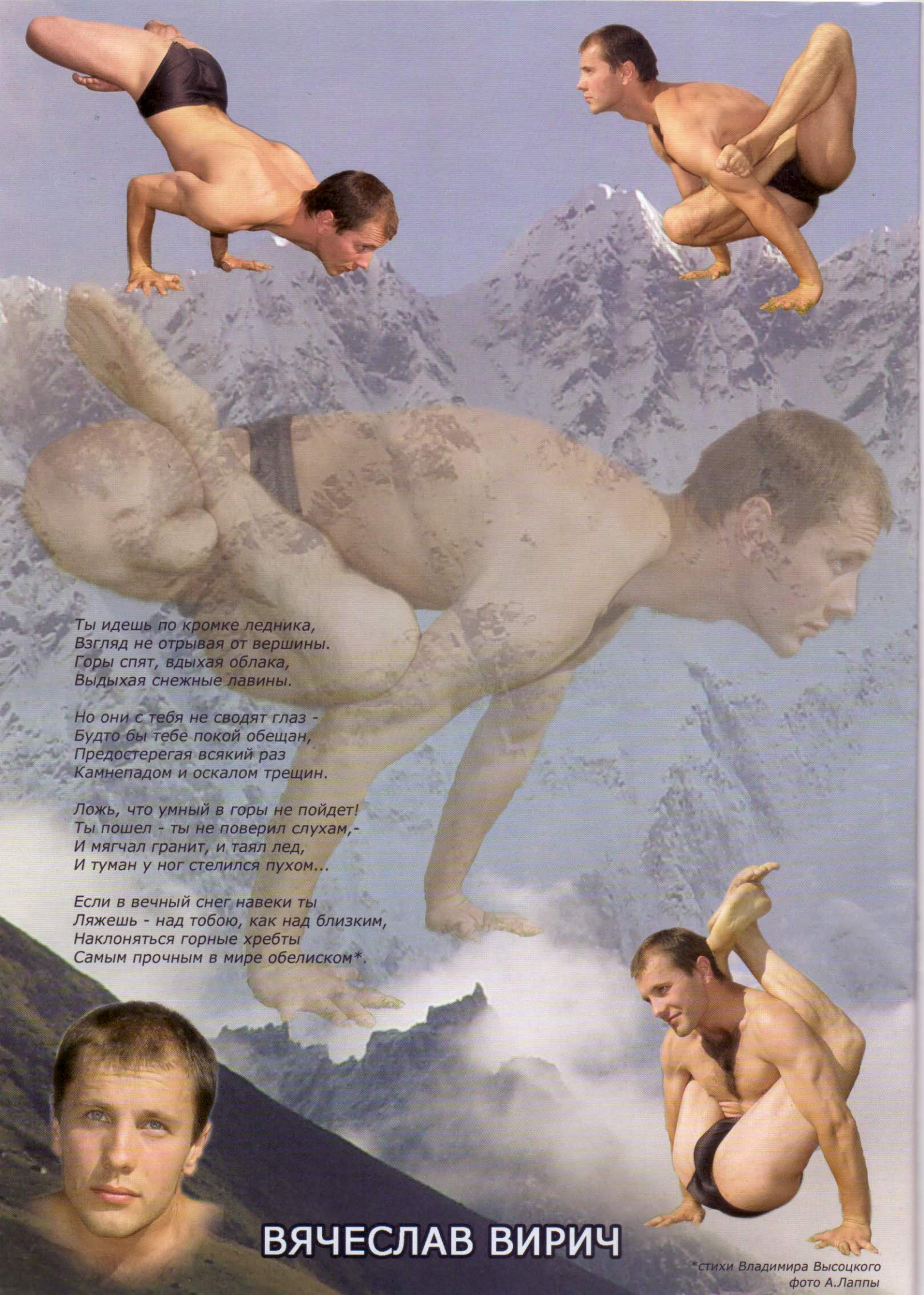


фото О. Булановой, А. Раева



Ты идешь по кромке ледника,  
Взгляд не отрывая от вершины.  
Горы спят, вдыхая облака,  
Выдыхая снежные лавины.

Но они с тебя не сводят глаз -  
Будто бы тебе покой обещан,  
Предостерегая всякий раз  
Камнепадом и оскалом трещин.

Ложь, что умный в горы не пойдет!  
Ты пошел - ты не поверил слухам,-  
И мягчал гранит, и таял лед,  
И туман у ног стелился пухом...

Если в вечный снег навеки ты  
Ляжешь - над тобою, как над близким,  
Наклоняться горные хребты  
Самым прочным в мире обелиском\*.

**ВЯЧЕСЛАВ ВИРИЧ**

\*стихи Владимира Высоцкого  
фото А.Лаппы

МАРИЯ НИКОЛАЕВА

Мария Николаева – философ, редактор издательства Санкт Петербургского государственного университета, автор серии книг по фэн-шуй и васту, практикует йогу и исследует духовные традиции Востока. Полтора года провела в Индии, посещая буддийские монастыри, индуистские ашрамы и йогашалы. Недавно в издательстве «Питер» вышла ее новая книга «Практика хатха йоги – ученик среди учителей».



## ШИВАНАНДА-ЙОГА В ТРАДИЦИИ ДАШАНАМИ-САНЬЯСЫ

### АЛЬТЕРНАТИВА ТРАДИЦИИ ШРИ КРИШНАМАЧАРЬИ

Саньяса, или принятие отречения от мира, — древняя ведантическая практика, изначально выступавшая как последняя стадия жизни каждого индийца, но впоследствии ставшая альтернативным выбором жизненного пути. В целом, адвайта-веданта оказала много большее влияние на те современные школы йоги, в которых ограничиваются медитативной практикой. Что же касается истоков современных школ хатха-йоги, то из двух основных традиций на систему Шри Кришнамачарья она не оказала никакого видимого воздействия, а ее влияние на мировоззрение Свами Шивананды Сарасвати очевидно из названия созданной им «Лесной академии йоги и веданты». Таким образом, биография Свами Шивананды (1887–1963) предопределила развитие второй наиболее влиятельной традиции, в которой хатха-йоге отводится достойное место, возникшей первоначально на севере Индии, а затем распространившейся по всей стране и за ее пределы. Важнейшим отличием на социальном уровне выступает принятие Свами Шиванандой саньясы, тогда как Шри Кришнамачарья жил в миру как грихастхи (домохозяин), равно как и все его последователи. Соответственно, и ближайшие ученики Свами Шивананды соблюдали обеты отречения, включая брахмачарью, либо модифицируя семейную жизнь, либо предпочитая общинное или отшельническое существование. Однако плоды саньясы неизменно были ориентированы на социальное служение, поэтому «уход от мира» постепенно приобрел специфический «современный» характер.

Конечно, это не единственное отличие. Если Шри Кришнамачарья осуществил синтез основных философских учений и практических методов в рамках индийской культуры, то Свами Шивананда начал свой путь с получения западного

медицинского образования, и вся его дальнейшая деятельность стала совмещением подходов индийской и западной культуры. Если Шри Кришнамачарья интегрировал все разновидности и стадии йоги в практику собственно хатха-йоги, то Свами Шивананда, напротив, стремился применить возможности хатха-йоги к развитию всех других типов йоги, а также упрочить достижения предшествующих стадий (яма и нияма) и подготовить тело к последующим (самьяма). В целом, он объединил в понятие пурна-йоги — «полной» йоги — четыре главных направления: бхакти-йога, карма-йога, джняна-йога, раджа-йога, однако его ученики насчитывают до шестидесяти описанных им видов йоги. Решающим для распространения данной традиции стал его подход к обучению: Шри Кришнамачарья передавал разным ученикам различные наработки своего многогранного опыта, и они развивали самостоятельные стили, а Свами Шивананда относился ко всем ученикам одинаково, и они продолжали воплощать намеченные им тенденции. Единственным учеником, «превзошедшим учителя», оказался Свами Сатьянанда Сарасвати, основатель Бихарской школы йоги, добавивший к шивананда-йоге тантрические техники.

### КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ДАШАНАМИ-САНЬЯСЫ

Традиция адвайта-веданты прослеживается на двух уровнях — герменевтической<sup>1</sup> преемственности комментариев к работам по веданте и религиозной установки на отречение от мира. Эти два аспекта глубоко связаны друг с другом, ибо большинство известных авторов адвайтических текстов были членами ордена дашанами-саньясы, основанного в VIII веке. В те времена признанным ду-

<sup>1</sup> Герменевтика — наука о толковании текста (здесь и далее — прим. ред.)

ховным наставником в Индии считался Ади Шанкарачарья, распространявший философию адвайты, которая ведет к получению опыта наивысших ступеней йоги. Именно он и стал основателем движения саньясы, призванного объединить различные группы отшельников, которые были рассеяны по всей стране, общей идеей санатана-дхармы — «священного долга». Приверженцы этого течения донесли до нас и продолжают передавать вечное послание единства всех вер, достигающего высшей точки в адвайте — недвойственном видении действительности, где все вещи существуют согласно своей подлинной сути. Их легко отличить по внешнему виду: все дашанами-саньясины придерживаются традиции эка-данди, т.е. носят с собой только деревянную палку-посох, символизирующую тождество Брахмана и Атмана.

Шанкарачарья организовал дашанами-сампрадая, или «орден десяти имен», путем устройства четырех главных матхов (монастырей): в Шрингери на юге, Пури на востоке, Двараке на западе и Джьотири на севере, что соответствует священной географии Индии. Орден получил свое название по десяти (даша) именам (нама), которые принимают саньясины при вступлении. Десять имен распределены среди четырех монастырей следующим образом: Сарасвати, Бхарати, Пури относятся к Шрингери; Тиртха, Ашрама — к Двараке; Сагара, Гири, Парвата — к Джьотири; Тиртха, Аранья, Вана — к Пури. Однако номинальное присоединение к определенной ветви ордена не предопределяет проживание в одном из монастырей; напротив, монахи продолжают постоянно странствовать по всей стране. В северной Индии саньясины организованы в отдельные акшады, главы которых обычно избираются в период кумбха-мелы, когда происходит и присоединение новых монахов. Но только в Шрингери, к которому относится имя «Сарасвати», сохранилась непрерывная линия преемственности от Ади Шанкарачарьи, тогда как в остальных монастырях последовательность была прервана в силу различных исторических причин и стала восстанавливаться совсем недавно.

Кроме четырех главных известно множество других монастырей, многие из которых были первоначально официальными подразделениями ордена, а затем превратились в независимые учреждения. Вообще, различные монастыри в Индии работают вполне независимо друг от друга, и руководители дашанами-саньясы обычно не вмешиваются в их внутренние дела, если это не требуется. В дополнение к традиционным матхам и акшадам существуют современные монашеские ордена, созданные представителями дашанами-сампрадая. Среди них духовная преемственность по линии Шрингери прослеживается не только в «Обществе Божественной Жизни», основанном

Свами Шиванандой Сарасвати, но и во всемирно прославленных «Миссии Рамакришны», учрежденной Свами Вивеканандой, и «Миссии Чинмайи» под руководством Свами Чинмаянанды. Хотя последние из названных организаций почти не используют хатха-йогу, они объединяют адвайта-веданту с практикой высших ступеней йоги и тоже делают акцент на необходимости социального служения. Также эти современные учреждения имеют тенденцию распространять свое влияние на Западе, равно как и в Индии, и часто в совокупности их обобщают в понятие нео-веданты.

Важно понимать, что адвайта-сампрадая не является чисто шиваитской школой, и члены ордена поклоняются Шиве и Вишну наряду с другими индуистскими божествами. Тем не менее, бог Шива — образец отшельника, и самого Ади Шанкарачарью почитают как воплощение Шивы, поэтому современные руководители ордена имеют большое влияние на шиваитские общины. Последующие гуру адвайтической традиции, которых тоже называли «Шанкарачарьями», избирались преимущественно среди особого клана смартов, объединяющих внутренние ведические ритуалы с религиозными аспектами индуизма. Распространенный обряд поклонения панча-ятана-пуджа предлагается пяти божествам: Шиве, Вишну, Шакти, Ганеше и Сурье, хотя в его проведении существует много местных особенностей. Существенно, что индуистская ритуальная практика занимает в традиции саньясы далеко не последнее место, и для шивананда-ашрамов вполне типично чередование в повседневном распорядке практики асан и пранаям с проведением пуджи или санкиртана. Совершенно естественно утверждение, что хатха-йога должен концентрироваться на чакрах и покровительствующих им божествах.

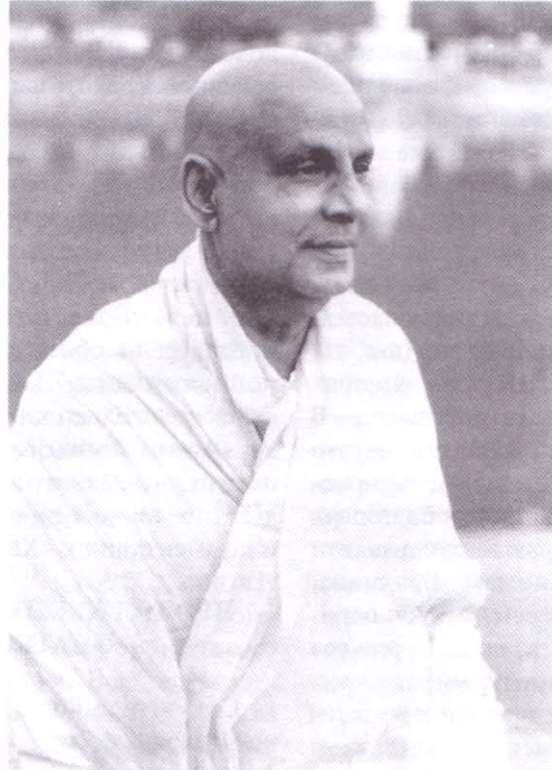
### ЗАРОЖДЕНИЕ ШИВАНАНДА-ЙОГИ В ТРАДИЦИИ САНЬЯСЫ

Свами Шивананда был посвящен в саньясу одним из подвижников в Гималаях, и вся традиция шивананда-йоги, по сути, продолжает линию преемственности «Сарасвати». В своей автобиографии Свами Шивананда уделяет очень немного места принятию саньясы, еще меньше мы находим в других изданиях, кроме самого факта посвящения, и лишь в статье его ученика Свами Кришнананды описываются некоторые подробности. Свами Шивананда, в миру носивший имя доктора Куппусвами, прибыл в Ришикеш в 1922 году, когда там было лишь несколько зданий и садху, проживавших в соломенных хижинах. Он молился об обретении гуру, пока не встретил святого Свами Вишвананду Сарасвати и в тот же день — 1 июня 1924 года — получил от него посвящение. Этот саньясин был малоизвестен и ранее не встречался со своим уч-

ником: так произошло событие, как будто предопределенное самим богом. Гуру передал Свами Шивананде только джняни-саньясу — знание, не подкрепленное ритуалом отречения от мира. Все необходимые церемонии были выполнены позже в Кайлас-ашраме великим Свами Вишнудеванандой<sup>2</sup>, впоследствии достигшим махасамадхи. Таким образом, Свами Шивананда стал учеником сразу двух учителей: Свами Вишвананда был его дикша-гуру, а Свами Вишнудевананда — саньясакрия-гуру, и почитал обоих одинаково.

С 1924 года, после принятия саньясы, Свами Шивананда приступил к строгому тапасу. Люди, встречавшиеся с ним, описывали его как «пламя отречения». Вплоть до 1936 года, в течение двенадцати лет, он выполнял собственную садхану, никого не посвящая в суть своей практики. У него не было ни сподвижников, ни друзей, а по рассказам очевидцев он носил простую одежду и ел лишь сухой хлеб и горох без всяких приправ и масла, а многие и вовсе говорили, что он брал только сухой хлеб и пил воду из Ганги. Хорошо известно, что такое питание приводит к расстройству пищеварения, но, даже будучи врачом, он не применял никаких лекарств и продолжал пост. Также известно, что он никогда не оставался в хижине днем из-за опасения частых посещений, поскольку он стал весьма почитаем в Ришикеше, и многие искали его руководства. Свами Шивананда имел обыкновение проводить на песчаном берегу всю ночь, совершая свой тапас. Даже появившиеся впоследствии ученики в течение долгих лет не получали ни малейшего намека, какой вид медитации и джапы он практиковал. Он никогда не говорил об этом, и те видели только, что он оставался на другом берегу Ганги в течение большей части дня и ночи и возвращался в Сваргашрам за милостыней в назначенное время.

В силу отшельнического существования Свами Шивананды нам трудно составить представление об



его изучении хатха-йоги, и в биографиях его преемников тоже отводится мало места практике асан. Тем не менее, мы имеем его практические руководства, написанные как пособия для проводимых в ашраме классов, а также среди его духовных наставлений встречаем однозначные заявления о необходимости занятий хатха-йогой независимо от избранного пути, будь то раджа-йога, бхакти-йога или иной способ самореализации. Другое дело, что Свами Шивананда считал тип самадхи, достижимый практикой исключительно хатха-йоги, заведомо более низким, чем реализуемый при освоении более серьезных духовных технологий. В данном вопросе явно его расхождение с Шри Кришнамачарьей, пытавшимся интегрировать высшие ступени раджа-йоги непосредственно в практику асан и пранаям. При этом для описания указанного различия характерно, что Свами Шивананда использует не йогическую терминологию, а проводит параллели с ведантической системой истолкования, принятой в традиции дашанами-саньясы. В итоге, в понятийной системе шивананда-йоги термины самадхи, мукти, турийя выступают как синонимы.

Остановимся на особенностях теоретических объяснений Свами Шивананды, где йога смешивается с ведантой самым непосредственным образом. Как известно, сама́яма на внутреннее «Я» составляет цель практики раджа-йоги, изложенной в «Йога-сутрах» Патанджали. Глубокое осознание следует за медитацией, позволяет войти в самадхи и достичь атма-джняны (познания Духа) — цели ведантической практики, сформулированной еще в упанишадах. Кроме обычного для системы Патанджали деления самадхи на восемь этапов, описанных в первой части «Йога-сутр», Свами Шивананда обращает внимание на существование другой классификации: джада самадхи и чайтанья самадхи, которая также заимствуется из веданты. В джада самадхи нет осознания, оно подобно глубокому сну, и йог не возвращается из него с интуитивным знанием, ибо впечатления и желания не разрушены. Это и есть самадхи хатха-йогов, практикующих кхечари-мудру, в результате чего прана фиксируется в каком-либо энергетическом центре. Но джада самадхи не может принести освобождение, тогда как в чайтанья самадхи присутствует

<sup>2</sup> Не путать с другим Свами Вишнудеванандой — учеником самого Свами Шивананды, известным распространителем шивананда-йоги в Канаде и США, автором книги «Full Illustrated Book of Yoga».

«совершенное осознание», в котором йог обретает высший покой и неопишное блаженство.

Существует и другой способ соотношения йоги и веданты, которым пользуется Свами Шивананда. В раджа-йоге самадхи делится на две категории: сампраджната самадхи (осознание с различением) и асампраджната самадхи (осознание без различения). В веданте они называются арупа манонаша (растворение ума в бесформенном) и сарупа манонаша (растворение ума в обладающем формой). Манолайя — лишь временное растворение ума, не способное дать освобождение, тогда как манонаша — полное разрушение ума, при котором достигается освобождения. Сарупа манонаша служит для достижения освобождения при жизни и служения человечеству. Арупа манонаша переходит в видеха-мукти, и весь ум разрушается. Завеса иллюзии (аварана) и волнения ума (викшепа) суть две энергии неведения, и как только приходит знание о «Я», завеса иллюзии падает. В энергетическом аспекте аварана-шакти — это скрывающая энергия, а викшепа-шакти — проецирующая энергия. Мир спроецирован благодаря энергии викшепа-шакти, а из-за аварана-шакти человек не способен воспринимать Брахмана. Благодаря разрушению этой завесы, мудрец освобождается от рождения и смерти, но даже для освобожденного существует видимость мира.

Хотя Свами Шивананда обращается к классическим трактатам по йоге, для него не менее важны ведантические источники. В «Йога-Васиштхе» лишь косвенно упоминаются элементы хатха-йоги, а весь этот трактат по веданте посвящен раджа-йоге в узком смысле — медитации и самадхи. Для традиции Свами Шивананды это один из основополагающих древних авторитетных текстов, и само определение йоги возводится к представленным в нем идеалам. В данной работе достижение самадхи связано с поднятием кундалини, но при этом постоянно встречаются предостережения не применять «насильственные» методы хатха-йоги. Тем не менее, пранаяма подробно изъясняется и рекомендуется, так что к хатха-йоге относятся преимущественно крийи и асаны. Поскольку текст построен в форме свободной беседы Рамы и мудреца Васиштхи и изобилует историями о подвижниках, наиболее систематическим элементом следует считать объяснение «семи состояний йоги», которое позволяет составить представление о последовательности в практике. Свами Венкатешананда, ученик Свами Шивананды и автор комментариев к «Йога-сутрам» Патанджали, осуществил новый перевод «Йога-Васиштхи» на английский язык, отразив в нем подход своего учителя.

Слава превращения той доли конструктивного внимания, которую Свами Шивананда уделял работе с физическим телом, в широко известный

шивананда-стиль хатха-йоги, принадлежит не столько изданию его практических руководств, сколько деятельности одного из его учеников. Свами Вишнудевананда Сарасвати, посвященный им в дашанамиданьясу и посланный основывать ашрамы по всему миру, достиг мастерства в хатха-йоге, занимаясь под руководством учителя более десяти лет. На одной из фотографий молодой Свами Вишнудевананда запечатлен в классической Урдхва-падмасане — стойке на голове с ногами, сложенными в лотос. Его называли «Летающий Свами», ибо он перемещался на маленьком личном самолете, основал более 20 центров йоги и 7 ашрамов, инициировал множество учителей йоги и создал первые курсы подготовки инструкторов йоги. Конечно, во всех филиалах «Общества Божественной Жизни» занятия хатха-йогой стали обязательным элементом ежедневной программы. Начинаясь обычно рекомендуются не только книги самого Свами Шивананды «Асаны йоги» и «Наука пранаямы», но и две популярные книги Свами Вишнудевананды: «Полное иллюстрированное руководство по йоге» и комментарии к «Хатха-йога-прадипике».

#### ПРОДОЛЖЕНИЕ ТРАДИЦИИ САНЬЯСЫ В САТЬЯНАНДА-ЙОГЕ

Сатьянанда-йога, как называют стиль Бихарской школы йоги, возводится непосредственно к Ади Шанкарачарье и представлена тремя духовными учителями: Свами Шиванандой Сарасвати, Свами Сатьянандой Сарасвати и Свами Ниранджананандой Сарасвати. Синтез здесь включает уже три традиции — ведическую, тантрическую и йогическую, а в рамках последней выделяются шесть видов йоги: бхакти-йога, хатха-йога, джняна-йога, карма-йога, раджа-йога, крийя-йога. Очевидно, что традиционная принадлежность очерчена более отчетливо, чем в шивананда-йоге, где привлекались любые религиозные коннотации, а к четырем составляющим пурна-йоги Свами Шивананды добавлены хатха-йога и крийя-йога, которые ранее относились к периферийным направлениям. Веданта требует осуществления божественной природы, трансцендентная реальность которой выражена такими абстрактными качествами, как истина, милость и красота, а тантра предполагает мистический союз Шивы и Шакти — высшей и низшей природы человека. Однако все различные достижения веданты и тантры так или иначе связаны с йогой, которая служит основным практическим аспектом всех духовных традиций и ведет к пробуждению и реализации личной веры.

Бихарская школа йоги как социальный институт предоставляет своим студентам редкую возможность вести жизнь саньясина, не принимая



окончательных обетов отречения от мира. Поскольку здесь уделяют большое внимание продолжению традиции дашанами-саньясы, значительное место занимает изучение биографии и трудов Ади Шанкарачарьи. Так, книга Свами Ниранджанананды «Саньяса даршан» включает курс его лекций, прочитанный в Мунгере в 1991 году. В его истолковании, орден дашанами-саньясы был основан, чтобы распространять адвайту, которая изначально была известна как «лесная философия» и считалась священной. Мирским людям было непозволительно раскрывать ее смысл, доступный лишь практикующим отшельникам. Шанкарачарья намеренно реформировал древнее индуистское учение санатана-дхармы, придав ему более простую и логичную форму, понятную всем людям. Смысл саньясы — отречение от желаний, составляющее достижение чистой мысли, когда все помыслы устремлены к Богу, без помощи которого ничто не достижимо. И все же Свами Сатьянанда возражал на критику западных ученых, что представление о майе вовсе не является в доктрине Шанкарачарьи менее «оптимистичным», чем в упанишадах.

Добавление тантрической традиции к синтезу йоги и веданты, предпринятое в сатьянанда-йоге, ни в коей мере не предполагает нарушение такого обета саньясы, как брахмачарья. Вообще, выделять соблюдение брахмачарьи (одной из пяти ниям) в качестве особенности всей традиции Свами Шивананды в целом имеет смысл по двум причинам. Нетрудно заметить, что даже ограничения сексуальной активности для мирян носят здесь гораздо более строгий характер, чем в принципиально «мирской» традиции Шри Кришнамачарьи. Но важно подчеркнуть и то, что брахмачарья выступает не в качестве морального запрета, а как энергетическое условие правильного построения практики, имеющее вполне конкретное «техническое обеспечение»: асаны, мудры, бандхи, — то есть она напрямую относится к сфере хатха-йоги. При этом Свами Сатьянанда — единственный из современных учителей, кто подчеркивает тантрическое происхождение самой хатха-йоги, объясняя «замалчивание» этого исторического факта в других школах простым страхом перед негативным восприятием тантры «левой руки» западными последователями. В своей книге «Кундалини-тантра» Свами Сатьянанда делает акцент на необходимости многолетней практики с соблюдением брахмачарьи, чтобы обрести такую степень чистоты сознания, при которой, даже использование сексуальных техник уже не может расцениваться как нарушение обетов саньясы.

Подход Свами Сатьянанды предполагает целостное развитие личности, а не только тела, причем изменения происходят естественным образом

вследствие регулярной практики йоги, а не путем форсированного воздействия. Хотя практика хатха-йоги в Бихарской школе мало отличается от шивананда-стиля, она имеет некоторые особенности, которые наиболее полно изложены в книге Свами Сатьянанды «Асана. Пранаяма. Мудра. Бандха», переведенной на русский язык. Особое внимание на начальном этапе уделяется серии Паван-муктасана, а также очистительным техникам шат-кармы. К уникальным технологиям Бихарской школы можно отнести такие, как свара-йога и йога-нидра, которым были посвящены отдельные руководства. Свами Сатьянанда подводит под понятие свара-йоги практически всю практику пранаямы в целом, хотя в более узком смысле этот термин относится к выравниванию потоков воздуха в обеих ноздрях. Йога-нидра — особый вид неподвижной медитации, во время которой последовательно расслабляется все тело, и осознание отвлекается от внешнего мира. В качестве отдельного направления выделяется также лайя-йога — концентрация на чакрах. Технически она соответствует кундалини-йоге, ибо предполагает последовательное проведение кундалини по сушумне от нижней до высшей чакры. И, наконец, антар-моуна, аджапа-джапа и траака составляют три основные медитативные техники сатьянанда-йоги.

Хорошо известно, что Свами Сатьянанда сложил с себя полномочия руководителя Бихарской школы йоги, чтобы посвятить последние годы воплощению в жизнь идеалов саньясы, и об этом периоде его жизни нам известно не больше, чем о первом периоде саньясы его учителя. После бесконечного «морализаторства» последних книг самого Свами Шивананды, где практика хатха-йоги выступает как подготовка тела для использования его в качестве средства карма-йоги, и даже после достижения самадхи неизбежно возвращение к служению человечеству, начинаешь забывать о принятых им обетах отречения от мира. И все же в книге «Как достичь вайрагьи» Свами Шивананда со всей очевидностью высказывается с позиции истинного саньясина: «Но понимаете ли вы всю степень иллюзорности природы, творения майи? Весь этот мир — лишь пустая видимость... Что же до меня самого, то мне весь мир представляется шаром огня, или огромной печью, в которой испепеляются живые существа... И коль скоро все нереально в этом мире, воспринимайте любовь и уважение как отраву, будьте безразличны ко всему. Не смешивайтесь с остальными людьми, живите в одиночестве и наслаждайтесь блаженством Атмана в своем сердце... Если вы поистине стремитесь к Богу и только к Богу, отриньте этот мир беспощадно... Осуществите Бога, и вся суэта закончится».

## АДХО МУКХА ШВАНАСАНА

«собака мордой вниз» поможет вам почувствовать себя человеком

Для большинства людей разница в росте утром и вечером не является тайной. Известно, что утром мы выше, а к вечеру, по мере накопления усталости наше тело «оседает» под действием силы тяжести. Позвоночник становится короче, как следствие давление на диски возрастает и к общей усталости добавляется боль в спине. Врачи говорят, что достаточно пару раз в день хорошо потянуться, и вам обеспечена «бодрость духа, грация и пластика». Подсмотрев за братьями нашими меньшими йоги предложили свой способ потягивания — Адхо мукха шванасана или, в переводе с санскрита, Собака мордой вниз.

Никому не придёт в голову заново изобретать колесо, когда уже придумали «Мерседес». Вот и я не нашла ничего лучшего, чем процитировать «Йога дипику»

Б.К.С. Айенгара относительно эффектов и воздействия позы.

«Когда человек утомлён, длительное пребывание в этой позе снимает усталость и возвращает утраченную энергию. Эта поза особенно полезна для бегунов, уставших от трудного забега. У спринтеров она развивает быстроту и лёгкость в ногах. Поза способствует размягчению солевых шпор и снимает боль и скованность в пятках. Она укрепляет лодыжки и придаёт ногам красивое очертание. Практика этой асаны снимает тугоподвижность в области лопаток, помогает при артрите плечевых суставов. Мышцы живота подтягиваются к позвоночнику и укрепляются... Те, кто не решается делать Ширшасану, могут с удобством выполнять эту асану. При наклоне полностью вытянутого туловища вперёд здоровая кровь приливает к голове без малейшего напряжения для сердца. Она обновляет мозговые клетки, усиливает деятельность мозга, снимая его усталость. Эту позу могут делать также лица, страдающие повышенным давлением крови.»

Если же брать технические аспекты, то можно написать целую статью. Сразу же оговорюсь, что рассмотрим

все тонкости и возможности этой позы в рамках одной статьи не представляется возможным, даже учитывая мои скромные познания — объём информации слишком велик и приоритеты школ йоги различны. Но у любого среднестатистического человека две руки и две ноги, а это означает, что некий базовый набор действий будет похожим, независимо от того занимаетесь ли вы по методу Айенгара, Шивананды или вообще Трай-йогой.

Как известно все три этапа асаны — вход, пребывание в позе и выход из неё вносят свой вклад в итоговое воздействие позы, но на стадии освоения можно вносить некоторые изменения, для того, чтобы сразу задать правильное направление развитию позы. Например, классический вход в Адхо мукха шванасану выглядит следующим образом: нужно лечь на живот, раздвинуть стопы примерно на 30см., поместить ладони на уровне груди, выдохнуть, оттолкнуться, выпрямить руки и поднять туловище. Этот вариант требует изрядной силы и ловкости и ещё не факт, что новичок вообще сумеет оторваться от пола. По другой версии нужно входить в позу из Уттана-саны: Станьте в Тадасану, на выдохе наклонитесь вперёд, поставьте ладони на пол и отойдите назад, переставляя стопы по очереди шагом или

прыжком на расстояние 140-150 сантиметров от рук. Здесь новичок попадает сразу в две засады: невозможность плотно поставить ладони на пол и отойти назад на достаточное расстояние из-за малоподвижных тазобедренных суставов.

Где же выход?

То, что я хочу предложить, возможно, не является идеальным методом и уж точно не единственным, но это позволяет достаточно быстро освоить Адхо мукха Шванасану независимо от предыдущего опыта и школы, которую вы выбрали для своих занятий.

1. Адхо Мукха Вирасана (фото 1). Опуститесь на колени и сядьте на пятки, немного разведите колени в стороны. Оставляя таз максимально близко к пяткам (в идеале — плотно прижатым) наклонитесь вперёд и вытяните руки, разводя ладони на ширину плечевых суставов. Хорошо прижмите ладони к полу, выпрямите локти, поднимайте предплечья от пола, вращайте верх руки так, как показано на рисунке (фото 6). Вытягивая руки вперёд, трапециевидные мышцы отодвигайте друг от друга и удлиняйте по направлению к талии. Вытягивайте лопатки, делайте подмышки длинными, плоскими. Ещё до входа в Адхо Мукха Шванасану вытяните руки и корпус в одну линию (фото 1).



фото 1

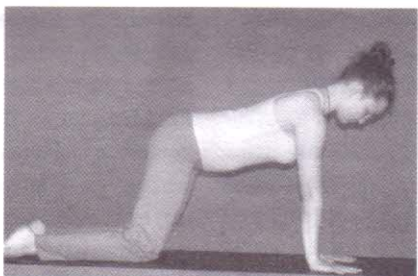


фото 2

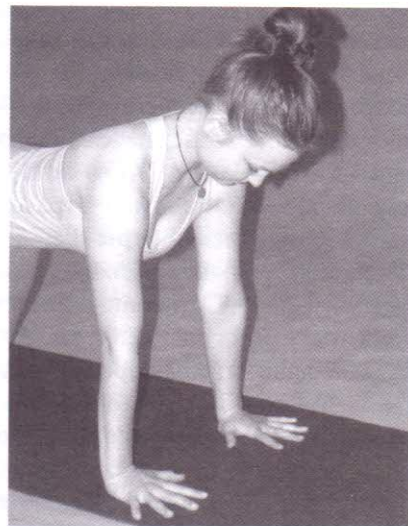


фото 3

2. Поднимите таз от пяток, подайте корпус вперёд так, чтобы руки оказались перпендикулярными полу (фото 2, 3). Вытягивайте средние пальцы рук точно вперёд, а все остальные — вперёд и в стороны, следите за тем, чтобы они не отрывались от пола и не сгибались. Если мизинцы белеют, это означает, что вес целиком перешёл на внешнюю часть ладони. Распределите вес равномерно по всей поверхности ладони. Расширяйте основание ладони, внимательно прижимайте основания большого и указательного пальца.

3. Оттолкнитесь руками от пола, выпрямите ноги (фото 4). Даже если поза, по вашему мнению, далека от идеала, главное — это не достижение красивой внешней формы, а правильное раскрытие тела. Известным фактом является то, что без активного вытяжения и правильной работы рук невозможно добиться раскрытия верха спины, внимательная же работа ног отвечает за вытяжение низа спины. Таким образом руки и ноги, как органы действия (карминдрии) помогают добиться равномерного вытяжения всех отделов позвоночника.

Передавайте усилия от рук к ногам. Внутренние части локтей держите развёрнутыми навстречу друг другу, вращайте и вытягивайте руки как в п.1. Задняя поверхность шеи не должна укорачиваться, а голова втягиваться в плечи. В то же самое время не следует толкать голову к полу, держите уши между бицепсами, и как бы смешно не звучало такое объяснение, оно поможет держать голову в

правильном положении. Для того чтобы дать позвоночнику возможность удлиниться, не ставьте пятки на пол сразу, даже если у вас это получается легко. Поднимите таз выше, так, чтобы крестец оказался выше поясицы, а руки и корпус выстраивались в одну линию. Развивайте позу от положения на фото 4 к положению на фото 5. Вращайте верх бедра, направляя внутренние части бёдер назад, а линии задних пахов — друг от друга. Направляйте головки бедренных костей и внешние пахи друг к другу так, чтобы по вашим ощущениям таз становился «компактным» (фото 6). Направляя пятки к полу, следите за тем, чтобы стопы не сжимались и оставались параллельными друг другу, пальцы ног вытягивайте вперёд, а внутренние края пяток — назад. Коленные чашечки продолжайте подтягивать, седалищные кости поднимайте вверх. Для того чтобы выйти из позы, согните ноги в коленях, опустите таз на пятки, опустите голову вниз. В каждом из пунктов 1-3 задерживайтесь от 20 секунд до 1 минуты, затем переходите к следующему. Увеличивайте время нахождения в асане постепенно, соотнося своим возможностям; следите за тем, чтобы живот, горло, затылок, лицо оставались пассивными. Дышите ровно и спокойно.

Когда поза в первом приближении освоена, и необходимость вымерять расстояние каждый раз отпала, попробуйте войти в Адхо Мукху Шванасану так, как описано в начале статьи.

Адхо Мукха Шванасана — знаковая поза в освоении йогаасан. Она готовит тело и ум к освоению перевёрнутых поз. Именно в этой позе нужно приобрести навык отталкиваться, а не висеть на руках, освободить шею, втягивать лопатки и удлинить подмышки. Эти правильные привычки сослужат хорошую службу при освоении Адхо Мукха Врикшасаны (стойка на руках), Пинчмайюрасаны (стойка на предплечьях), Ширшасаны (стойка на голове). Адхо Мукха Шванасану можно рассматривать и как наклон вперёд, более простой, чем, например, Уттанасана и поэтому более доступный для начинающих. Динамичные переходы из позы Собаки мордой вниз в Уттхита Триконасану, Уттхита Паршваконасану, Паршвоттанасану помогут разнообразить практику новичков, если диапазон доступных асан ещё невелик.

В контексте этой статьи невозможно оставить без внимания вопрос о бандхах (замках). Нет никаких сомнений в том, что бандхи должны изучаться под руководством опытного наставника, но Адхо Мукха Шванасана это одна из тех поз, которая может помочь самостоятельно освоить уддияна бандху без насилия над организмом. Когда поза освоена настолько, что вы можете поддерживать вытяжение в течение минуты и дольше, попробуйте понаблюдать, что происходит с внутренними органами. Скорее всего вы заметите, что они подтягиваются к позвоночнику и движутся по направлению к диафрагме (не втягивайте живот специально!), а грудная клетка полностью раскрывается, так же, как и в перевёрнутых позах. Это и есть положение внутренних органов уддияна бандхи. Это получается тем легче, чем лучше вы вытягиваетесь, и чем выше удалось поднять таз. Однако не следует увлекаться бандхами, осваивая асану, это работа для более опытных практиков и тема для другой статьи.

Адхо мукха шванасана это одна из тех поз, которые хорошо пробуждают всё тело. Последовательность Адхо мукха вирасана — Адхо мукха шванасана может служить отправной точкой для любого комплекса асан и является отличным началом дня.

*Татьяна Толочкова,  
Сертифицированный инструктор  
йоги Айенгара  
фото Марии Воробьевой*

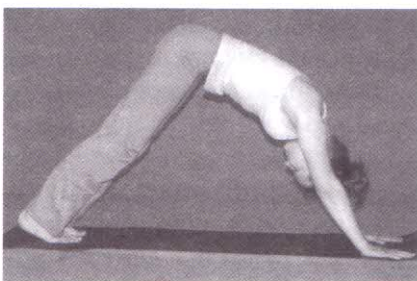


фото 4



фото 5

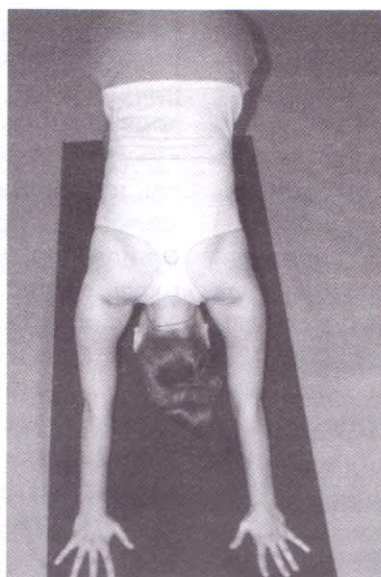


фото 6

ОЛЬГА БУЛАНОВА

## ДОКТОР МАДАВАН И ЕГО ЙОГА ЦЕНТР

(жизнь и йога в одном южно-индийском городке)

Индия — родина йоги, но даже в этой стране не так-то просто найти хорошего учителя хатха йоги с высоким уровнем личной практики, умеющего передавать свой опыт ученикам. Во многих городах и «курортных» местах Индии, где любят тусоваться западные туристы, уличные столбы пестрят объявлениями о занятиях по хатха йоге, но если у вас есть некоторый опыт практики асан в российских или украинских йога центрах, зачастую на этих занятиях вам научиться нечему. На подобных классах простые позы даются кое-как, с минимальными комментариями, часто толстыми преподавателями, которые сами их корректно выполнить не могут. Конечно же, есть приятные исключения, но общая тенденция такова. Впрочем, а когда было много настоящих мастеров?

Многие простые индусы занимаются хатха йогой, но в основном как ненапряжной оздоровительной гимнастикой. Людям же из России, да и вообще с Запада, обычно нравится в практике асан что-то эдакое, крутое и бросающее вызов. В Индии это тоже можно встретить — на соревнованиях по йога спорту, который весьма популярен, и считается как бы «празднично-показательной» ветвью традиционной йоги. Чемпионаты по всей стране организуют федерации йоги разных штатов, и даже солидные йога-ашрамы<sup>1</sup>. На таких мероприятиях молодые (и пожилые!) индусы выполняют диковинные асаны, в том числе и незадокументированные Б.К.С. Айенгаром в его знаменитой «Йога Дипике».

В подобном чемпионате, проходившем на юге Индии, в Пондичерри, довелось участвовать Александру Никитину, инструктору питерского филиала Аштанга Йога центра. Там он познакомился с доктором Мадаваном, учителем йоги из небольшого городка в штате Тамил Наду, который был одним из судей на соревнованиях и принимал участие в показательных выступлениях, а его ученица заняла 1-е место среди женщин.

Когда в Москве я увидела запись соревнований, мне очень понравилось выступление этой де-

вушки. Она действительно была лучшей в асанах, несмотря на то, что ей уже было 27 лет (это много для молодёжной номинации в йога спорте; среди мужчин на этих соревнованиях победил 10-летний мальчик). Она чётко отвечала на теоретические вопросы (знание классических текстов по хатха йоге проверялось на отдельном экзамене), а её более юная соперница гнулась лихо, но на все вопросы только хлопала ресницами. Я узнала у Александра адрес учителя этой девушки и решила обязательно поехать к нему поучиться.

Я написала ему, и он пригласил меня и моих друзей, также преподавателей московского Аштанга Йога центра, в гости. Не так-то просто было добраться до маленького городка Карур, которого даже в путеводителе Lonely Planet не указывают. От Варанаси мы добрались до Ченнай (Мадраса), а оттуда взяли такси (раздолбанный Ambassador, похожий на нашу 21-ю «Волгу», который выпустили, наверное, ещё когда англичане правили Индией).

Где находится Карур, таксист толком не знал. Почти весь день мы плутили по пыльным индийским дорогам и только к вечеру добрались до места. Там нас ждал доктор Мадаван, которому я позвонила на мобильный и сказала, что мы уже едем. Он поджидал нас на белом джипе и долго смеялся, рассматривая наш Ambassador.

Мадаван (доктор аюрведической медицины и йогатерапии) оказался приятным человеком лет сорока, невысокого роста, с весёлыми добрыми глазами. Он повёз нас в свой Йога центр, который располагался на втором этаже его собственного дома. Там уже ждали его ученики — молодые и взрослые индусы. Они радостно приветствовали нас и повесили нам на шеи гирлянды из живых цветов, как почётным гостям. К такому торжественному приёму мы готовы не были и даже немного растерялись, но потом вручили свои подарки — большого медного Ганешу из Варанаси и воду из Ганги. Вода из Ганги особо их не обрадовала. Оказалось, на юге Индии считают, что их река Кавери не менее святая, чем Ганга. Она течет как раз рядом с Каруром, и на её берегах совсем недалеко от Карура, там где сейчас посёлок Нерур, 300 лет назад обрел просветление один тамильский святой. Считается, что он существовал одновременно в трёх телах в разных местах. Под Каруром он жил

<sup>1</sup> Один из самых известных чемпионатов проводится ежегодно в Пондичерри под эгидой Ананда Йога ашрама (основатель Свами Гитанада) и с благославения местного Шанкарачарьи. Там выступают представители многих известных школ, например центра Свами Шивананды и Бихарской школы йоги.

под именем Садхасива, в Афганистане был известен, как Бхраммендрал. Третье имя и место проживания нам не назвали. На месте его просветления был построен храм, и там мы медитировали в полной тишине под святым деревом Садхасивы, недалеко от реки. Когда-то Кавери была такой же полноводной, как и Ганга, а сейчас это мелкая речушка, текущая в высохшем широком русле. В самые жаркие периоды она высыхает вообще, и в центральном Тамил Наду начинаются проблемы с водой. Расположенный выше по течению реки штат Карнатака ставит дамбы и поворачивает всю воду на свои поля.

Нас любезно поселили на втором этаже частного дома одного из учеников Мадавана. В нашем распоряжении были две жилые комнаты, терраса, кухня, отдельная комната для медитации (в индийских домах она называется *риџа гоот*) и туалет с душем и горячей водой. На плоской крыше дома можно было по утрам заниматься йогой. Для нас это были идеальные условия, плюс нам дали в пользование велосипеды.

Надо отметить, что в Индии велосипед — это полноценный вид транспорта. На индийских дорогах в маленьких городах люди в основном перемещаются на мотоциклах и скутерах (мотороллерах с автоматической коробкой), кто победнее — на велосипеде. Легковых машин мало, гораздо чаще можно встретить повозку с впряжѐнными буйволами — крестьяне используют их для перевозки грузов. Большие грузовики тоже встречаются (обычно они разрисованы в разные цвета и имеют свои имена, написанные на кабине — *Shivashakti, Ganesh* и т.п. — как корабли), и когда едешь по узкой дороге на велосипеде, грузовик или автобус воспринимаются, как страшные грохочущие монстры, которых надо опасаться.

Мы жили на окраине города, поэтому велосипеды были основным транспортным средством. На них мы ездили в Йога центр (официально он называется «Институт йоги и йогатерапии имени Вивекананды»). На следующий день после приезда мы пришли на занятие, посмотрели, как обучают начальную группу. Потом Мадаван попросил нас попрактиковать самостоятельно, чтобы узнать, что мы умеем. Мы часок пойожились в «свободном потоке». После нашей тренировки учитель похвалил нас, сказал, что многие асаны мы делаем очень хорошо, даже лучше индусов, особенно балансовые позы. Он спросил, чему конкретно мы хотим у него научиться. Я попросила научить нас «продвинутым» асанам на прогиб и пранаяме.

Каждое утро мы занимались с доктором Мадаваном. Он научил нас очень интересному варианту Сурья Намаскар, в который входят Хануманасана и Раджакапотасана, показал несколько нео-

бычных асан, специальные динамические упражнения, развивающие прогиб. Мы подробно разбирали разные типы пранаямы. Учитель внимательно следил, как мы дышим, и исправлял ошибки (хотя у всех нас был опыт пранаямы до этого, оказалось, что многих нюансов практики мы не знали). Я поняла, насколько это на самом деле серьёзная практика, и что не стоит относиться к ней поверхностно и тем более экспериментировать с пранаямой тем новичкам, тело которых не подготовлено в должной степени практикой асан. Ведь в асанах упражняются и развиваются и те внутренние органы, которые ответственны за правильное выполнение пранаямы. Это серьёзная традиция, которая создавалась просветлёнными мастерами тысячи лет, и следовать ей надо корректно, а не экспериментируя «от фонаря». Под конец учитель объяснил нам, как обучать пранаяме начинающих. Осваивать пранаяму нужно только под руководством учителя — иначе наверняка будут ошибки, которые сам практикующий, не имея опыта, даже не заметит, и которые укоренятся в его практике, принося вред вместо пользы. Новичкам можно понемногу давать простые виды пранаям, внимательно отслеживая каждого конкретно, исправляя ошибки. Но бандхи и кумбхаку следует включать только людям, чьѐ тело проработано практикой асан, а ум достаточно спокоен, чтобы они могли стабильно сидеть в медитативной позе и не отвлекаясь концентрироваться на практике. Также Мадаван не преподаёт пранаяму тем, кто не является строгим вегетарианцем. Мясная пища не только «забывает» тело токсинами, но и негативно воздействует на сознание, увеличивая количество тамаса, а значит сводит на нет «тонкие» эффекты пранаямы, не позволяя сознанию развиваться. Об алкоголе и табаке там и речи не заходило — таких людей не берут даже заниматься асанами, сначала они должны прекратить самоотравление и основательно пройти курс шаткарм, иначе во время практики все накопленные ими загрязнения дружно «ударят» по голове.

По вечерам учитель приезжал к нам домой и устраивал сатсанг, плавно переходящий в дружескую беседу. Он отвечал на наши вопросы по практике, разъяснял нам Йога Сутры и Хатха Йога Прадипику, а также делился секретами индийской кухни. К концу нашего пребывания в Каруре он приходил уже со своими учениками, которые к тому времени стали нашими друзьями, и мы устраивали киртан (пели индийские бхаджаны на санскрите).

Нас принимали не только как учеников и друзей, но и как коллег. Хотя индийские адепты хатха йоги имеют очень гибкие тела, некоторым с трудом удаётся фиксировать балансовые и стоячие

позы. В жарком климате приятнее гнуться, чем твёрдо стоять в «позе воина» :) Мы учили индийских ребят отстраивать Триконасану, Вирахасану, верхние и нижние стойки на руках. Когда лучшие ученики Центра поехали с показательными выступлениями в ближайший колледж, нас тоже пригласили выступить. Для пущей крутости нас попросили показать как можно больше балансовых поз, и действительно от Бакасаны, Титибхасаны, Аштавакрасаны и стойки на руках с лотосом индийские студенты приходили в неописуемый восторг.

Такие показательные выступления в колледжах и других учебных заведениях в Индии проводятся довольно часто. Они направлены на привлечение молодых людей к практике йоги, и министерство образования охотно поддерживает эти мероприятия. В школах Карура Мадаван проводит занятия асанами с детьми. Совершенно бесплатно он занимается со слепыми детьми. Они выполняют асаны в пассивном режиме — инструктор помогает ребенку сделать ту или иную позу. Команда слепых учеников Мадавана даже заняла 1-е место на соревнованиях в Ченнаи среди детей. Мы присутствовали на чествовании этой команды. Сам мэр города Карур вручил детям награду от имени города, а церемония была заснята местным телевидением.

Вообще, в Каруре местное тамильское телевидение активно пропагандирует йогу. По утрам каждый день идёт передача о йоге, а нас даже пригласили в прямом эфире поговорить о нашей практике, рассказать о себе, об индийских впечатлениях. В сюжете также показывали съемки нашей демонстрации продвинутых асан на крыше дома, в котором мы жили. Передача так понрави-

лась индусам, что по просьбе зрителей её повторяли два раза! Нас даже стали узнавать на улицах.

В Каруре наш учитель весьма известная личность, как из-за своей активной деятельности, так и благодаря репутации своего отца. Его отец всегда интересовался йогой, но по касте он был вайшью — торговец. Дхарма вайшью быть хорошим бизнесменом. Начав в молодости с уличной торговли фруктами, за несколько лет он вошёл в текстильный бизнес и стал одним из самых преуспевающих бизнесменов города. Заработав достаточно денег, на пике своей карьеры он ушёл из бизнеса и посвятил себя исключительно практике йоги, периодически уединяясь для длительных ретритов и проводя в медитации по восемь часов в день.

Именно отца доктор Мадаван считает своим главным гуру, несмотря на то, что бывал за свою жизнь во многих ашрамах и имеет посвящение, полученное от Свами Читананды из Ришикеша, которого индусы считают главным преемником Шивананды. Свами Читананда обучает только на санскрите и практически не берёт западных учеников. Так же он проходил тренинг для учителей йоги в ашраме Шивананды в Керале. В целом, занятия в Йога институте проводятся в стиле именно Шивананда йоги, хотя доктор Мадаван не склонен ограничиваться одной школой, и живо интересуется другими стилями, говоря, что у него «открытый ум». Сам он легко выполняет сложные асаны, но его основная садхана состоит из пранаямы и медитации.

Обычно класс для начинающих включает симхасану, похожую на лай собаки *кака пранаяму* (на самом деле это означает «крик вороны»), капалабхати, короткая нади шодхана пранаяма без задержек. Затем идёт традиционный «пошаговый» Сурьянамакар, а дальше практика асан. Немного стоячих поз, но больше прогибов назад, шалабхасаны, иногда маюрасана, скрутки. Обязательно есть блок перевёрнутых поз, сарвангасана и ширшасана. Иногда после трудных асан делают небольшую шавасану на 1-2 минуты, но не после каждой позы. Всё занятие длится не более полутора часов, асаны не фиксируются подолгу. Заканчивается класс шавасаной, во время которой учитель подробно озвучивает все участки тела, ко-



торые надо расслабить, так что студент несколько раз «проходит» вниманием по всему телу, а потом просто лежит, расслабляясь. Начинается и заканчивается занятие всегда пением мантр — это мантра Патанджали, Гаятри мантра, иногда молитвы на тамильском языке.

В Йога центре кроме Мадавана сейчас работают еще пять инструкторов. Это его сестра и молодые ученики. Периодически он посылает их в ашрамы и центры йоги различных направлений. Одного из них он собирается отправить на курсы в Бихарскую школу, а узнав от нас об Аштанга Виньяса йоге в Майсоре решил послать своего ученика и туда. Его и учителей центра заинтересовал этот стиль, о котором они, как и большинство индийских учителей вне Карнатаки, ничего не знали, хотя имя Кришнамачарьи его ученика Б.К.С. Айенгара знают все. В будущем, с помощью средств своих учеников — местных текстильных магнатов, доктор Мадаван планирует построить большой йога-ашрам за городом, в котором можно было бы проводить обучение инструкторов с выдачей сертификатов. Надеюсь, этот проект скоро осуществится. В ашраме будут и курсы для иностранцев с обучением на английском, и тогда мы с радостью сообщим всем желающим подробности и условия обучения, ведь это очень здорово, если отечественные учителя и практикующие не понаслышке будут знакомы с аутентичной индийской традицией йоги.

Пока все занятия проходят в доме семьи Мадаванов, и Йога центр живёт, как одна большая семья. По выходным учителя и ученики все вместе выезжают за город. Один раз мы участвовали в такой поездке к водопадам. Большой автобус был арендован на целый день и полностью заполнен детьми, занимающимися в центре, их родителями, взрослыми учениками. Мы съездили на водопады, под которыми очень приятно постоять, получая водный массаж (индусы тоже стоят, но в одежде:), посетили единственный в Индии храм Сатурна, погуляли в парке на дамбе. Вся поездка, включая завтрак, обед и ужин в местных ресторанчиках была для участников бесплатными. Расходы на себя взял богатый местный бизнесмен, ученик центра.

Надо отметить, что занятия в Центре проходят бесплатно, но богатые ученики вносят добровольные пожертвования, которые позволяют центру развиваться. Это традиционный для «нетуристической» Индии способ, отношения между людьми скорее семейные, чем деловые. Отсутствие материальных интересов позволяет Мадавану быть строгим гуру для своих учеников. Так, например, зная, что новички редко находят время на занятия дома, Мадаван следит за тем, чтобы ученики регулярно приходили на занятия, и тех, кто часто про-

пускает тренировки, просто выгоняет. Йогой надо заниматься либо регулярно, либо не заниматься вообще.

Большое внимание в центре уделяется йога терапии. Доктор Мадаван успешно лечит 10-12 летних детей от астмы практикой шаткарм и асан с глубокими прогибами. Астмой дети и взрослые в Каруре болеют часто, из-за развитой текстильной индустрии и обилия красильных цехов. Одна маленькая девочка, которая сейчас лучшая ученица среди детей, болела тяжёлой формой астмы. Врачи не знали, как ей помочь, а начав заниматься йогой, она восстановила своё здоровье. Пожилым людям Мадаван подбирает индивидуальные комплексы в зависимости от их состояния здоровья, и они занимаются в общей группе, но по своей программе.

Шаткармы занимают важную часть в программе обучения, по утрам часто можно увидеть учеников центра, выполняющих у специального ряда раковин *джала* и *сутра нети*<sup>2</sup>, *чакишу дхоути* — промывание глаз прохладной пресной водой с помощью специальной «рюмки», а также *вастра дхоути* (крйя с «заглатыванием бинта»). Иногда делают и *данда дхоути* — сложную крйю, когда заглатывают катетер в желудок, и оттуда извергают заранее выпитую подсоленную воду. Инструкторы проделывают все очистительные процедуры легко и непринужденно, а вот студентам приходится попотеть. Но делают все, это обязательная часть обучения.

Также учитель и некоторые его ученики соблюдают пост по понедельникам, в этот день они пьют только воду. Те, кто соблюдает пост, не практикуют асаны в этот день. Начинаящим, у которых организм бывает сильно загрязнён, эта процедура приносит большую пользу и облегчение.

С молодежью Мадаван работает довольно жёстко и интенсивно, считая, что в молодости можно быстро проработать свое тело асанами и в дальнейшем приступить к более серьезным практикам — пранаяме и медитации. Хотя его ученики занимают первые места на соревнованиях по йога спорту, он не относится к этому серьёзно, считая приятным развлечением. Сами соревнования его привлекают исключительно как средство пропаганды йоги в различных слоях населения и воодушевления детей и подростков, у которых пока не «созрела» более глубокая мотивация.

Общество Индии разделено, как известно, не только на богатых и бедных. Издавна оно поделе-

<sup>2</sup> Промывание носа с помощью специального чайничка (*neti pot*); очистка носовых проходов специальным шнуром или катетером.

но на касты, и хотя официально это разделение сейчас не поддерживается правительством, в умах людей этот обычай по-прежнему существует. Мы познакомились с одной девушкой, которая занимается в йога центре и имеет очень гибкое тело. По касте она брахманка из вишнуитской общины, но в раннем детстве потеряла отца. Семья живёт в бедности в маленьком, однокомнатном домике. С восьми лет она начала понемногу работать, чтобы дать возможность брату получить образование. Сейчас она работает в красильном цехе и часто целыми днями не бывает дома. При этом она не имеет права принимать пищу с людьми более низкой касты и приготовленную не членами её брахманской общины. По этой причине девушка очень мало ест, а если из вежливости и покушает немного с «нечистыми», то сразу пьёт воду и идёт в туалет для кунджала крии. Этот «кастовый невроз» привёл к развитию болезни под названием анорексия. Мадаван пытается внушить ей, что это бессмысленные кастовые ограничения, но пока безуспешно. Её родная мать ведёт себя также и одобряет поведение дочери. А та обречена жить впроголодь и никогда не выйти замуж, потому что за жениха более низкой касты (даже если он преуспевающий бизнесмен) она не пойдёт, а для брахмана она слишком бедная невеста (поскольку браки в Индии не по любви, а по договору между родителями, приданное и каста — самые важные элементы). Пожалуй, бедным брахманом быть также тяжело, как и неприкасаемым. Не может не огорчать множество жестоких и бесполезных кастовых ограничений, особенно для женщин.

Разделение полов чётко отслеживается в индийском обществе. В городских автобусах в провинции принято мужчинам садиться с одной стороны от прохода, а женщинам с другой, так же как и в храмах. Даже когда мы были на водопадах, мужчины подходили к ним с одной стороны, женщины с другой. Купаться женщины могут только в верхней одежде (сари) и в стороне от мужчин. Когда мы ездили на реку, девушка, которая была с нами, отделилась от мужчин и отошла в сторону для того, чтобы просто погрузиться по пояс в воду. Когда группа неизвестных мужчин случайно пошла туда, где она принимала омовение, один индус из нашей компании сразу вскочил и что-то строго закричал им. Они послушались его и не стали спускаться к реке в том месте, где была девушка. Я же, пользуясь правами иностранки, купалась на мелководье вместе с мужчинами. Правда я постеснялась надеть бикини и плескалась в купальнике для занятий йогой, чтобы выглядеть более целомудренно. Сами индусы редко купаются, и мало кто умеет плавать. Зато многие умеют хорошо готовить.

Дружелюбные жители Карура часто приглашали нас в гости на обед. Обед у них всегда состоит из одного блюда — *тали*. Это варёный рис с разными соусами. Кулинарное искусство хозяйки оценивается именно по умению готовить всевозможные подливы. Почему-то во время обеда принято есть только тали. Везде — и в гостях, и в ресторане; с 12 до 16 вам предложат только его. Утром и вечером своё меню. Причём если вы захотите в ресторане вечером поесть то, что принято есть утром, или наоборот, на вас просто посмотрят, как на идиота и просьбу не удовлетворят. На завтрак в карурских кафе подаются лёгкие неострые блюда, на обед — тали, на ужин больше разнообразия, но вся пища очень острая. Острая пища будит аппетит, поэтому на ночь они позволяют себе хорошо покушать. Как известно, это не очень здоровая привычка.

Простые индусы в питании редко следуют правилам аюрведы, которая культивирует умеренность во вкусе. Много раз доктор Мадаван повторял нам, что нельзя есть острую пищу тем, кто занимается пранаямой. Как-то после практики он приготовил нам довольно острое блюдо. Мы спросили, можно ли есть это блюдо тому, кто занимается пранаямой. «Конечно можно, — ответил нам учитель, — это ведь не острое блюдо». Так что острота пищи в нашем и индийском понимании отличаются, это надо учитывать, читая традиционные тексты о питании. К тому же в Индии острую пищу просто необходимо есть для того, чтобы не было расстройства пищеварения. Я заметила, что на проблемы подобного рода жалуются именно те путешественники, которые пытаются не менять свои привычки в питании и предпочитают «туристические» кафе с западной кухней или смешивают западные и индийские блюда. Острая пища лучше дезинфицирует, это очень важно при жарком климате. Но и пытаться при нашей погоде есть точно как в Индии бессмысленно.

Всё надо делать в нужном месте и в нужное время. В Индии питаться тали и глубоко втекать в асаны с прогибом назад, а в России есть гречку и добавлять в практику виньясы, чтобы не превратиться в ледяную статую во время долгого удержания позы:) В Индии, если повезёт найти нужного человека, можно очень многому научиться практику, вступившему на путь традиционной йоги, но необходимо и осознавать, что мы можем и должны применять в наших условиях, а что является именно индийскими культурными особенностями. В любом случае, дух настоящей йоги, который можно ощутить, общаясь с индийскими мастерами, стоит выше любых границ и культур.



МИХАИЛ БАРАНОВ

## СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ В ТРАДИЦИИ ЙОГИ И АЮРВЕДЫ

### ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА ВОСПРИЯТИЕ

Наше состояние — процесс динамический, оно непрерывно меняется под воздействием внешних и внутренних факторов. Внешние факторы, такие как климат, время года, возраст, социум и пр., взаимосвязаны с нашим внутренним самоощущением, энергетическим, эмоциональным и ментальным. Сознание и тело — два и одно одновременно. Изменения в сознании отражаются в теле, верно и обратное. Однако тело по своей природе более инертно, чем ум, его трансформация занимает больше времени. Эта медлительность всякий раз возвращает нас из глубин самопознания к зафиксированной «грубой реальности».

Практика хатха-йоги выравнивает скорость изменений в теле и сознании, налаживая прочную «обратную связь» между телом и умом. В силу динамики развития, в определенный момент прежние правила и установки, касающиеся питания, режима и образа жизни в целом, могут стать уже не актуальными, и даже вредными. С помощью правильно сбалансированного питания можно создавать и поддерживать оптимальную внутреннюю среду, именуемую здоровьем. Несомненно, пища влияет на восприятие, несомненно и то, что невозможно компенсировать все нежелательные воздействия только с помощью питания. Следует отметить, что усваиваем мы не только грубые продукты, но и более «тонкую пищу» — *впечатления*. Впечатления бывают внешние, связанные с органами чувств, переживаемые нами как эмоции, концепции, мыслеформы; и внутренние, основанные на уже пережитом опыте и воображении. Подобно тому, как консервированно-рафинированная еда и загазованная атмосфера загрязняют тело и энергетические каналы — *нади*, «мусорные» и негативные впечатления формируют в уме соответствующие *санскар*ы, которые выражаются соответствующими эмоциями, мыслями и взаимоотношениями с окружающими. Сильные эмоции, а точнее связанные с ними желания, «загрязняют» восприятие, блокируя свободное течение праны по каналу сознания (*Читта нади*<sup>1</sup>), что отражается на способности ума ясно различать. Иначе говоря, в эмоционально неуравновешенном состоянии, ум видит только то, что ожидает и хочет увидеть, оставляя прочее вне сферы внимания.

Уравновешенный ум имеет возможность более непредвзято разобраться в причинах своих мотиваций. Способность ума наблюдать свои желания «со

стороны», делает для нас очевидными автоматические шаблоны поведения, навязанные социумом.

Итак, любая пища, «грубая» или «тонкая», так или иначе влияет на сознание и тело, а точнее на присущие им функции. Поэтому в йоге и аюрведе особое внимание уделяется *сознательному выбору* подходящей пищи и впечатлений, что способствует правильному усвоению того и другого. Таким образом, развивается осознанное восприятие и контроль над кошами<sup>2</sup>. Для поддержания и развития кош различных, требуется разного рода пища. Однако все они подпитываются и управляются Праной, которая, являясь основой существования, проявляет себя на всех уровнях сознания.

### САМОРЕГУЛЯЦИЯ. ПРАКРИТИ И ВИКРИТИ

Чтобы яснее понимать, относительно чего и как питание следует сбалансировать, необходимо знать, как работает наш организм, каким образом он реагирует, живёт, изменяется. Врождённый набор качеств, с которым мы родились, в традиции Йоги и Аюрведы именуют *Пракрिति*. Пракрिति — буквально «То, что сотворена первой». Это наша изначальная природа. Пракрिति не меняется со временем и является сочетанием конституций наших родителей в момент нашего зачатия. На физическом уровне это метаболические тенденции, которые определяют особенности инстинктивной реакции тела на раздражитель<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Читта — общий термин для сознания на всех его уровнях, включая подсознание; специфический термин для самого глубинного уровня сознания, или «оболочки истинного счастья и блаженства».

<sup>2</sup> Коши — оболочки или «слои» человека согласно индийской традиции. **Аннамайя** коша — физические элементы, функция поддержания существования в физическом теле; **Пранамайя** коша — жизненная сила (прана), обеспечение энергией тела и сознания; **Маномайя** коша — «внешнее» сознание и чувства (манас), чувственное восприятие и знание внешнего мира; **Виджнянамайя** коша — разум (буддхи), рационалистическое мышление, дифференцированный подход и способность к критической оценке; **Анандамайя** коша — индивидуализированное сознание и внутреннее сознание (читта, джива), способность чувствовать интуитивно, любовь и вера. Само разделение на оболочки условно, каждая из них это одна или несколько функций сознания, которые так или иначе проявлены на всех пяти уровнях. Подробнее см. Д. Фроули «Йога и Аюрведа». Иногда пятую оболочку разделяют на три: **Анандамайя** коша, **Читтамайя** коша и **Атмамайя** коша. Существуют так же системы, в которых рассматриваются 9 и 12 оболочек.

<sup>3</sup> Подробнее см. Р. Свобода «Пракрिति. Ваша аюрведическая конституция»

Пракрити рассматривают в двух аспектах — как духовную природу, соотнося её с тремя *гунами*<sup>4</sup>, и как психофизиологическую конституцию, представленную тремя *дошами*. Доша — буквально «сущность, которая может разладиться». Когда равновесие между дошами нарушается, его утрачивает и человек.

Доши являются силами, которые управляют всеми процессами в организме. Они проявлены в теле в виде трёх биологических начал, именуемые Вата, Питта и Капха.

Вата несёт в себе качества Эфира (Пространства) и Воздуха, она управляет всеми движениями и перемещениями в теле, функционально связана с нервной системой. Вата — начало кинетической энергии тела.

Питта соотносится с элементом Огня, уравновешивая кинетическую и потенциальную энергии, она осуществляет все процессы преобразования, переваривания и «приготовления» пищи, на ментальном уровне перерабатывая впечатления, преобразуя мысли в концепции. Физическая сфера деятельности Питты — ферментативная и эндокринная системы.

Капха состоит из Земли и Воды, проявляясь как начало потенциальной энергии, она придает стабильность телу и его жидкостям. Сфера влияния Капхи — ткани и отходы, перемещение которых — забота Ваты. На соотношение дош можно воздействовать как практикой, так и питанием, одно другому помогает. Правильно выбирая продукты, способ приготовления и время употребления пищи, можно регулировать своё текущее состояние, а точнее текущий дисбаланс — *Викрити*. Викрити — дисбаланс, при котором врождённая структура дош искажается, как правило, по причине избыточной деятельности доминирующей доши.

### СОХРАНЕНИЕ ПРАНЫ. СЫРОЕДИЕНИЕ И КОНСТИТУЦИЯ

Всем известно, что сырые, необработанные продукты содержат много Праны, чем они очень полезны для йога. Всегда находится индивидуум, который делает вывод, что для скорейшего просветления необходимо вообще исключить какую-либо термообработку продуктов. Питаясь подобным образом и выполняя шаткармы и асаны, через некоторое время он обнаруживает, что праны в организме стало больше: голос звонче, в теле лёгкость, глаза блестят, присутствует быстрота движений и мыслей. Однако наряду с этим часто возникает ничем не обоснованное беспокойство, нервозность, быстрое утомление и невоз-

можность делать силовые асаны с той же лёгкостью что раньше:). И не мудрено, потому что сырая, неприготовленная пища увеличивает в теле и сознании присутствие элементов воздуха и эфира, составных компонентов Ваты. Если изначально Вата уже преобладала в конституции, то дисбаланс значительно сильнее, как следствие, возникают проблемы со здоровьем и психикой. Аппетит становится нестабильным, человек не может набрать нормальной мышечной массы, часто мёрзнет, становится пугливым и подозрительным. Всего этого не случается, если в конституции доминирует Питта. Сильный пищеварительный огонь оной легко справляется с сырой пищей, качественно её переваривая и усваивая. Организм получает необходимые элементы, а в жаркое время года сырые овощи и фрукты своими охлаждающими свойствами компенсируют излишнее тепло. Однако в холодном климате и в холодное время года, сырая пища не даёт телу достаточно тепла и энергии, даже у Питты здесь возникнут проблемы, поскольку от сырых дров огонь слабеет и хиреет. Для Капхи же сыроедение может быть полезно в случае, если имеется лишняя масса, от которой необходимо избавиться. Но лучше не следовать такой диете зимой, поскольку от внешнего холода и сырой, тяжелой пищи, и без того неторопливое пищеварение Капхи может ещё больше замедлиться и ослабнуть, что приведёт к застою и накоплению токсинов от недопереваренной пищи.

### ДЖАТХАРАГНИ — ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ОГОНЬ. ЖИЗНЬ В ПЕЩЕРЕ И СОЦИУМЕ

Одной из стратегических целей йоги является развитие *Джатхарагни* — «пищеварительного огня». Ежедневное выполнение асан, пранаям и бандх придает ему стабильность, мощност и силу. Результат хорошего пищеварения — минимум шлаков, токсинов и недомоганий, с ними связанных. В устойчивой здоровой среде доши легче контролировать, посредством всё той же практики йоги и питания. Йогины, живущие на лоне природы и обладающие сильным пищеварительным и праническим огнём, значительно меньше страдают от недостатка тепла и энергии в холодном климате. Сильный и устойчивый агни позволяет им длительное время питаться сырой пищей без нежелательных последствий для организма. Однако большинство современных практиков, в силу различных причин, не ведут столь аскетический образ жизни. Для них могут быть существенны некоторые рекомендации Аюрведы. В Аюрведе не приветствуется долгосрочное сыроедение, оно рекомендовано только на короткие сроки, для выведения токсинов из организма. Для уравновешивания дош существуют специальные сбалансированные, питательные диеты. Их основа — хлебные злаки и цельнозерновые крупы, бобовые, корнеплоды, семена, орехи и лишь в последнюю оче-

<sup>4</sup> Гуна **Раджас** — это активная, побуждающая сила; **Тамас** — инертность, препятствующая переменам; **Саттва** — уравновешивающая и гармонизирующая действие двух предыдущих. Более полно концепция гун рассматривалась в предыдущей статье «Йогическое питание в средней полосе».

редь различные сырые продукты. Разумеется, подбор продуктов для разных конституциональных типов будет разным.

Однако следует помнить, что системы Йоги и Аюрведы несколько различны. Йогическое питание учитывает не только влияние дош, но так же роль праны, которая является высшей энергией сознания. Йогин, в отличие от аюрведического пациента, не просто живёт обычной жизнью, а активно работает с собственным телом и энергией. Традиционные диеты йогов направлены на очищение энергетических каналов нади, что осуществимо только при условии увеличения количества праны. Поэтому основа их питания — фрукты, орехи и в меньшей степени корнеплоды. Иногда наряду с ними употребляются злаковые и молочные продукты<sup>5</sup>.

Следует понимать, что традиционно такое питание является составной частью духовной практики йога, проживающего в экологически чистой, тихой, уединённой пещере:). Оно увеличивает в теле и уме присутствие элементов воздуха и эфира, основных компонентов праны. Поскольку эти элементы являются природными составляющими сознания, привязка к физическому телу уменьшается. В результате при постепенном сокращении потребностей организма происходит более интенсивное развитие и «расширение» сознания. Приоритетным в данном случае является не избавление тела от токсинов (хотя оно тоже имеет место быть), но развитие тонкой чувствительности праны и сознания. Однако при активной социальной деятельности, тяжёлом физическом труде или при интенсивной практике асан, такая диета может оказаться недостаточно питательной. Поэтому в большинстве случаев, приготовленная пища предпочтительней. Состоящая в основном из элементов земли и воды (Капха), она хорошо питает телесные ткани, а элемент огня (Питта), возникающий в результате нагревания, облегчает процесс её переваривания. Однако не стоит полностью исключать сырые продукты. Периодическое, кратковременное сыроедение, для большинства может оказаться очень полезным в качестве дополнительной процедуры очищения от токсинов (помимо регулярной практики шаткарм). Лучшее время для сыроедения — конец весны и лето. Считается, что в это время прана очень обильна. Весной оправдано использовать молодую зелень и первые дикорастущие съедобные растения, лекарственные свойства которых способствуют более интенсивному очищению. В летний период это могут быть любые сезонные овощи и фрукты или свежевыжатые соки, подходящие для вашей конституции. Упот-

ребление сырых продуктов не должно подавлять пищеварительного огня и лишать здорового аппетита, если устойчивый аппетит пропадает, значит диета составлена неправильно, без учета пищеварительной способности. В повседневном питании сырые продукты нужно использовать в том количестве, с которым легко справится ваш Джатхарагни. Для лучшего усвоения рекомендуется использовать специи.

В йоге делается акцент на употребление мягких специй, таких как имбирь, базилик, корица, кардамон, фенхель, кориандр и мята — они являются саттвическими по своей природе. Уместно так же использовать местные пряные травы со схожими свойствами.

Для каждого конституционального типа подходят разные специи. По сути, все специи являются лекарствами, содержащими в концентрированном виде один (реже два) ярко выраженный вкус. Их использование существенно меняет изначальный вкус и качества продукта. Вкус пищи оказывает специфическое воздействие на доши, подавляя или увеличивая присущие им функции. Нижеприведённая таблица отображает воздействие вкусов на дошиб. Например продукты со сладким вкусом, увеличивая в теле присутствие элементов земли и воды, тем самым прибавляют Капхи, подавляя Вату и Питту.

### Шесть вкусовых ощущений

Вкусовое ощущение	Элемент	Доша	Гуна
Сладкий	Земля и вода	ВП— К+	Саттва
Солёный	Вода и огонь	В— КП+	Раджас
Кислый	Земля и огонь	В— КП+	Раджас
Острый	Огонь и воздух	К— ПВ+	Раджас
Горький	Воздух и эфир	ПК— В+	Тамас
Вяжущий	Земля и воздух	ПК— В+	Тамас

Чтобы правильно использовать вкус, необходимо знать, какая из дош в данный момент разбалансирована. Дисбаланс может возникнуть в результате избытка или недостатка её функции.

Помимо этого все вкусы должны быть правильно сбалансированы между собой. В саттвической вкусовой палитре сладкий вкус будет доминировать. Острый, солёный и кислый лишь дополняют его, придавая блюду дополнительные оттенки и послевкусия.

Вяжущий и горький используются реже, в силу своего специфического воздействия они некоторое время могут подавлять восприятие других вкусов. Поэтому чаще их используют для выведения токсинов из организма. Любое вкусовое ощущение в зави-

<sup>5</sup> Питание молоком и фруктами — Ануштхана, используется во время интенсивной, по 6-8 часов в день, практике пранаямы.

<sup>6</sup> Буквенные обозначения В, П, К — соответствуют дошам Вата, Питта и Капха, знаки + и — означают увеличение и подавление доши.

симости от того, в каких пропорциях оно используется, может быть лекарством или ядом.

Итак, сбалансировать питание можно относительно физического и ментального (духовного) уровней. Так же необходимо уравновесить эти аспекты между собой, т. е. для стабилизации дош нужно подбирать продукты, обладающие саттвической природой.

Истинно йогическое питание:), должно быть не только саттвическим, но и праническим, питающее тонкое энергетическое тело, тем самым создавая прочную основу для развития сознания в целом.

## ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПЯТИ ПРАН

Как уже было упомянуто, питание сырыми продуктами поддерживает и увеличивает прану. В теле присутствуют и циркулируют пять основных пран. Необходимо чтобы наш рацион состоял из продуктов, питающих все пять. Для поддержания праны в целом, благоприятно использовать фрукты и плоды, растущие на деревьях, а так же зелёные листовые овощи с высоким содержанием хлорофилла, добавляя к ним мягкие ароматические травы или специи — такие, как укроп, базилик, петрушка, мята, а так же корица, кардамон, имбирь.

Для **Праны** (как основной движущей энергии, управляющей восприятием всех типов) — используют специальные растения, благотворно влияющие на способность управления функциями восприятия. Среди них наиболее известные: Ашвагандха, Брами, Аир и Тулси.

Для **Апаны** (движение которой направлено вниз, задействуя функции размножения и выделения) — это в основном овощи, растущие в земле, такие как картофель, морковь, свекла, репа и прочие корнеплоды. Сюда же относят и грибы, основной процесс роста у которых так же происходит под землёй. Перечисленные и им подобные продукты увеличивают силу и выносливость. Среди них встречаются особые растения, увеличивающие Оджас, например женьшень, который содержит тонизирующие ферменты для репродуктивной системы, управляемой Апаной.

**Самана** — (движется от периферии к центру и управляет процессами усвоения на всех уровнях). «Саманические» продукты обладают уравнивающей жизненной силой. В основном это цельные зёрна злаков, такие как пшеница, рис, овёс, ячмень и другие. Не случайно у большинства народов они составляют основу питания. Их употребление даёт общую уравнированность на всех уровнях. Сюда же относятся молочные продукты, а также мед и природные сахара, которые очень легко перевариваются и усваиваются даже в избыточном количестве.

**Вьяна** — (расширяющая жизненная сила, управляет циркуляцией на всех уровнях). К продуктам этого типа

относятся произрастающие у самой поверхности земли — это ягоды, тыквы и кабачки, баклажаны, огурцы, помидоры, а также бобовые. Они оказывают стимулирующее воздействие, способствуя расширению нашей внутренней энергии.

**Удана** — (прана, движущаяся вверх. Она управляет ростом тела, способностью предпринимать усилия, энтузиазмом и волей). К «уданическим» продуктам относятся фрукты и орехи, растущие на деревьях. Они соотносятся с элементом эфира и содержат много саттвической праны, которая питает сердце и самые тонкие составляющие сознания. Специальные йогические диеты составлены в основном из продуктов, относящихся к типу уданы и саманы. Таким продуктам придаётся особое значение, поскольку они развивают саттву. В отличие от них пища, произрастающая на земле, например помидоры и бобы, считается раджасичной. Подземные лук, чеснок и грибы тамасичны.

Во избежание путаницы следует отметить, что подобная классификация по месту произрастания далеко не идеальна. Разные части растений имеют разную питательность, вкус и энергетику, и по-разному воздействуют на доши, гуны, и прану. Встречаются исключения, когда раджасичные свойства противопоставлены тамасу, тем самым косвенно увеличивая саттву. Собранные в разное время года или выращенные в разных климатических условиях, одни и те же фрукты и овощи имеют разные свойства. В целом молодые растения более саттвичны и раджасичны, а старые или перезревшие более тамасичны. Много зависит от того, как продукты используются и приготавливаются. В зависимости от пропорций и способа термообработки они могут менять свои свойства, взаимокompенсирова, подавляя или усиливая воздействие друг друга. Правильное комбинирование продуктов и специй составляет основу Аюрведического кулинарного искусства. В идеале в рацион должна входить пища для всех пяти пран, задействуя все шесть вкусовых восприятий, уравнивая текущее состояние.

Стоит не забывать, что йогические диеты подразумевают регулярную практику хатха-йоги, за счет неё компенсируются многие особенности питания. На первое место ставится развитие осознания — способность управления Праной. Прана обладает свойствами элементов воздуха и эфира, т. е. она очень подвижная. Для поддержания праны в сбалансированном состоянии, ей требуется основательность и плотность от элемента земли, увлажнение от элемента воды и подогрев от огня. В йоге этот процесс происходит на внутреннем уровне, питание должно как минимум не мешать. Зная свойства пищи, можно использовать их гармонично, дополняя и поддерживая свою практику.

ЮЛИЯ ЭЛЬБЕРТ

**ЙОГАМИ РОЖДАЮТСЯ!**

Быть многодетной матерью никогда не входило даже в мои самые смелые намерения. Дважды побывав в родильном отделении и посвятив несколько лет выполнению святых материнских обязанностей, я считала свой долг перед человечеством в части его воспроизводства выполненным сполна и готовилась вступить в качественно другую фазу своей жизни. Стали доступны простые человеческие радости, такие как полноценный сон и свобода передвижений, а мечты о реализации творческого начала колебались от вышивания крестом до планов по написанию диссертации. Теперь слова инструктора об обязательной ежедневной индивидуальной практике йоги уже не воспринимались как отвлеченное понятие.

Однако выбираем не только мы... Мой малыш уже был рядом и очень хотел родиться, так что, смирившись с тем, что главное предназначение женщины всё-таки не в служении прогрессу, я решила подойти к вопросу осознанно и ответственно.

С водой у меня всегда были особые отношения. Через них я и пришла к йоге. Мне интуитивно казалось, что наиболее естественная среда для задержки дыхания и занятий всевозможными дыхательными практиками — это водная среда. Поэтому, узнав о существовании такого умопомрачительного вида спорта как фридайвинг, я отправилась с группой Юлии Петрик на Красном море в Египет..

Удивительная красота этого моря в сочетании с уникальным климатом, занятиями йогой и приятной компанией оказали на меня столь преобразующее воздействие, что я почувствова-

ла себя заново рожденной и готовой к любым переменам. А прочитав Библию всех фридайверов — книгу Жака Майоля «Человек-Дельфин» — вдохновилась мыслью о рождении нового человечка в море.

Меня особенно радует тот факт, что мне посчастливилось пребывать в водной среде в течение всего ответственного периода: регулярное посещение бассейна и сауны, ныряние в прорубь, плавание с дельфинами, занятие пранаямой в воде по методу, подробно описанному в книге Андрея Лаппы «Йога: Традиция Единения» и просто контрастный душ, доставляли мне радость общения с водной стихией.

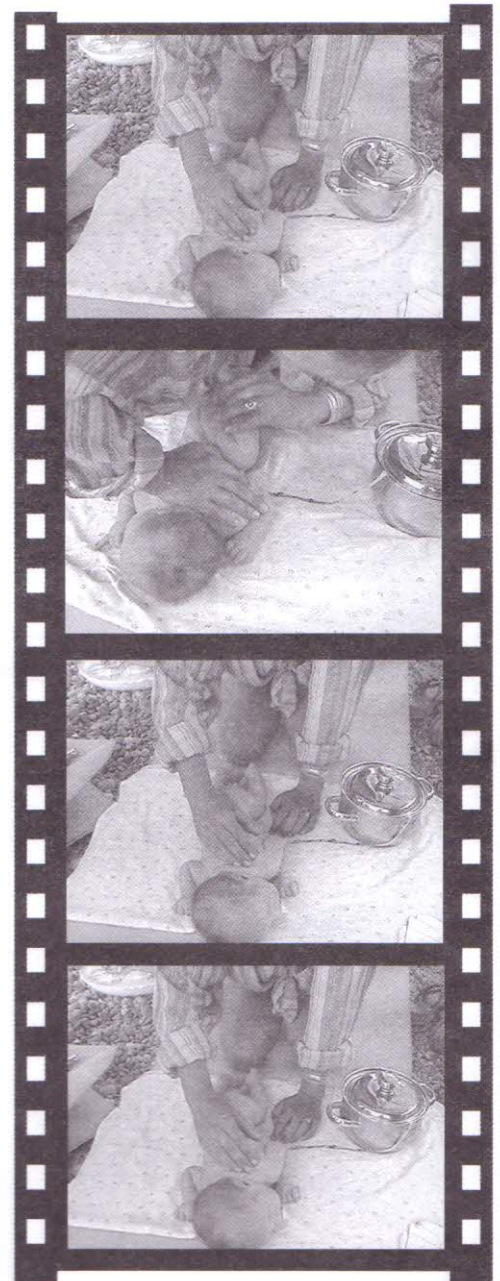
Нельзя отрицать, что в столь важное для женщины время, очень нужна адекватная физическая нагрузка. Из личного опыта могу сказать, что многие предлагаемые гимнастики для беременных подходят разве только для людей, недавно перенесших инфаркт. И даже общие рекомендации по йоге в этом вопросе весьма осторожны с постоянной оговоркой на индивидуальный подход.

Безусловно, необходимо внимательно наблюдать за реакциями своего тела на конкретные упражнения, однако полезно больше доверять своим ощущениям и не бояться экспериментировать, всегда помня о том, что процесс вынашивания является естественным природным состоянием и не относится к области медицины.

О том, какие асаны полезно и допустимо выпол-

нять во время беременности, написано достаточно много литературы, в том числе об этом писал и журнал Йога в номере N 2. Поделюсь личным опытом.

В течение всех 9-ти месяцев я выполняла без ограничения те позы, которые не деформировали мой растущий живот. Конечно, пришлось отказаться от глубоких скручивающих поз и



сильных прогибов назад, зато наступило благодатное время для всевозможных растягивающих, балансовых и силовых поз.

Известно, что мышцы и связки женщины в этот период приобретает особую гибкость, что способствует выполнению таких асан, как баддха конасана, упавиштха конасана, падмасана, эка пада ширшасана, пашчимотанасана, акарна дханурасана, хануманасана и всевозможные вариации перечисленных поз.

Постепенно увеличивающийся вес и изменение положения центра тяжести дает простор для отработки таких поз

как бакасана, чатуранга дандасана, васиштхасана, ардха чандрасана, вирабхадрасана 3, уттхита хаста падангуштхасана, врикшасана, гарудасана, а также различные стойки на голове и руках (в моем случае — у стены). Полезны также небольшие скрутки, прогибы и упражнения на пресс (например, маричиасана, дханурасана, матсьясана, уштра-сана, урдхва дханурасана и др.)

Мне кажется, что ребенок выбирает не только родителей, но и способ своего появления на свет. Моя мысль о рождении в морскую воду как бы приобрела самостоятельное существование и обусловила ряд удивительных совпадений и событий, которые и привели меня на берег Чёрного моря в августе 2003 года.

Сами роды получились классическими, через неделю после приезда в Крым. Было ощущение полного согласия с ребенком, а каждый этап происходил вовремя и уместно, будто по заранее написанному сценарию. Сочетание дыхательных упражнений, пения, плавания, хождения по горам и медитаций во время родов сделало их легкими и незабываемыми. Моим личным открытием было то, что плавание в стиле «дельфин» или просто «волной» практически полностью снимало боль во время сильных схваток.

Учитывая тематику журнала, не могу не упомянуть о послеродовых упражнениях с новорожденными. Ещё лет 10-15 назад Игорем Чарковским (человеком, благодаря которому роды в воду во всём мире теперь называют «русским методом») был придуман комплекс бэби-йоги, состоящий из тех асан классической йоги, которые можно пассивно применить к младенцу. Пользу этих уп-

ражнений нельзя переоценить: мощно прорабатываются энергетические каналы, снимаются последствия родовой травмы, исправляются патологии скелета, устраняются гипо— или гипертонус мышц, что избавляет от возможного возникновения ДЦП, дораскрываются легкие, если это необходимо.

Я с восторгом и удивлением наблюдала, как у моей еще соединенной с пуповиной дочери (плаценту отрезают только через сутки) свободно получались такие скрутки и прогибы, о которых я и не смею мечтать. Оказывается на то, что мы умели ещё при рождении, теперь тратятся годы интенсивной практики.

И, конечно, рождённому в воду ребенку были преподаны первые уроки плавания и дыхательной гимнастики. Я назвала это «водным капалабхати», хотя акушеры называют это «пронириванием». Быстрым поворотом головы лицо ребенка погружают в воду и обратно в таком темпе, чтобы он успел сделать на поверхности воды энергичный выдох, сопровождаемый небольшим «фонтанчиком» воды, которая освобождается из носа, и пассивный вдох. Таким образом примерно получается 50-60 дыханий в минуту. С помощью такой процедуры лечиваются всевозможные патологии дыхательных путей, а также дается мощный импульс к развитию всех жизнеобеспечивающих систем организма. Например, насморк проходит за 2-3 дня, а бронхит исчез после 5 вечерних процедур на ночь в горячей ванне.

После родов, я быстро вернулась к моей обычной практике йоги, а через 2 месяца на верстала свою прежнюю форму. По мере возможности стараюсь посещать групповые занятия, а в остальное время занимаюсь индивидуально. Жизнь продолжается.





## ШИБЕНДУ ЛАХИРИ В РОССИИ

Еще Герман Гессе заметил, насколько забавна и разнообразна игра человечества: самообман (имеется в виду самообман личности), над разоблачением которого Индия билась тысячи лет, — это тот же самообман, на укрепление и усиление которого положил столько же сил Запад. Поэтому повышенный интерес западного человека к восточной стране, потребность в ней вполне понятны. И когда Индия приходит «на дом», приятно особенно. В июне в Россию приехал Шибенду Лахири, правнук великого йога Лахири Махасаи, с тем чтобы посвятить всех желающих в Крийя йогу. О самом Посвящении рассказывать как минимум не имеет смысла, но хочется донести до тех, кого по разным причинам там не было, атмосферу тех нескольких дней и поделиться некоторыми мыслями индуса, которые показались мне наиболее ценными.

Первым городом программы пребывания Гуру стала Москва. Тёплым летним вечером в актовом зале Почвенного института живо интересующиеся вечными вопросами собрались на лекцию. Случилось так, что на этой лекции я не то чтобы получила ответы на многие вопросы, которые как раз волновали меня в последнее время, (Гуру говорил, что с вопросом нужно жить, и тогда, понятное дело, ответ придет), но моё мировоззрение в целом на тот момент настолько отвечало тому, о чём говорил Шибенду Лахири, что мне показалось, будто я сама знаю и всегда знала ответы на все вопросы, а всё происходящее — лишь подтверждение моих ощущений и предчувствий. Хаос мыслей постепенно упорядочивался, сознание прояснялось — процесс, происходящий со мной, напоминал протирку спиртом головок в магнитофоне советского производства. Вопрос, принять ли Посвящение в Крийя йогу или ограничиться общим развитием в данной области, вспоминая индуса в философских беседах с друзьями по случаю, решил естественным обра-

зом. Суть такого действия — в обучении полезным техникам, а в том, что они будут полезными, после лекции сомнений не оставалось. Например, ряд техник, которым обещал научить Гуру, по его словам, вполне мог заменить ширшасану, что полезно для тех, кому в силу обстоятельств не желательно стоять на голове. Я некоторое время практикую Хатха йогу, и словосочетание Крийя йога не было для меня в тот момент чем-то абсолютно неизвестным. Во многом, кстати, благодаря книге авторства Шибенду Лахири «Крийя йога», переведённой недавно Борисом Гребеншиковым, от которого, собственно, я и узнала о приезде правнука легендарного йога. Правда, после дня, на который намечалось Посвящение, я должна была ехать по работе в город Санкт-Петербург. По счастливому стечению обстоятельств через пару дней Гуру также собирался в северную столицу, чтобы и там после лекции посвятить в Крийя йогу всех желающих. Мне удалось спланировать свою работу так, чтобы несколько дней погостить в Санкт-Петербурге. Да наверное, иначе и быть не могло. Как

говорил ещё один деятель, Сёрен Кьеркегор, если уж чему-то суждено случиться, шанс, якобы упущенный, обязательно повторится, причем в более благоприятных обстоятельствах. Так и произошло.

В Петербурге на лекции Гуру было несколько меньше народу, чем в Москве. Зато среди будущих крийябанов оказались Максим Леонидов и вышеупомянутый Борис Гребеншиков, который принял непосредственное участие в визите Гуру в Петербург. Кроме того, хорошо владея английским, Борис с удовольствием помогал разобраться в возникающих время от времени трудностях перево-



да, поправляя нескольких переводчиков.

Лекция отличалась от московской, хотя основные мысли произносились в обоих городах. К моей великой радости, буквально по частям Гуру «разобрал» непростую конструкцию «глупость — ум — не ум». Обозначив непрерывное движение слева направо, то есть по направлению от глупости к «не уму», йогин сделал акцент на том, что состояние «глупость» и состояние

«не ум» — далеко не одно и то же. Кроме того, стадию «ум» (несмотря на то, что наши эмоции, мысли, оценки, знания, способность к анализу и т.п. — всего лишь игры этого самого ума) удалить из этой конструкции совершенно недопустимо, так как ум нам очень даже необходим, чтобы эффективно решать повседневные задачи в бытовой и социальной сторонах нашей жизни. Именно так. И пусть задумаются те, кто утверждает, будто достичь просветления, самадхи и других высоких стадий состояния сознания возможно, только лишь удалившись в горы или ещё куда подальше от повседневных проблем, решать которые у них на самом деле просто нет желания. Да и потом, как можно осознать состояние «не ум», не осознав при этом состояние «ум»? Ведь только достигнув состояния «ум», мы сможем понять, что значит от него освободиться, остановить внутренний диалог (именно так мы сможем услышать, «уловить» Бога). Таким образом, необходимо научиться ум контролировать. Хотя контроль — это тоже из области игр ума. Значит, и контролировать ум может только... ум? В общем, лекция была интересная. Впереди было Посвящение. С собой требовалось принести цветы, фрукты, сладости, ароматические палочки и кокосовый орех. Все они что-то символизировали — либо органы чувств, либо эмоции, от которых необходимо избавиться, и все они должны были после процедуры Посвящения вернуться к нам, к тому времени уже крийябанам, превратившись в прасад. Итак, с прочищенной головой и лёгким сердцем я отправилась все это приобретать. Довольно забавно было при покупке ореха наблюдать за слегка смущёнными таким внезапным спросом на непопулярный товар продавцами продуктовых магазинов в центре города. Но продавали, понятно, с радостью. В цветочном магазине (цветов нужно было 6 штук) девушка-кассир спросила участливо: «На похороны?». «Что-то вроде того», — ответила я. Видимо, в тот момент моя улыбка выглядела странновато — новых вопросов не последовало. Вспомнилось вдруг: «Хочешь научиться красиво жить? Тогда сначала научись умирать!», — уже упомянутый в этом тексте музыкант давно понял, что к



Шибенду Лахири и БГ

чему. То же самое говорил на лекции и Шибенду Лахири: «Нужно быть готовым постоянно умирать (конечно, не в прямом смысле:)), чтобы постоянно рождаться заново».

Наступил день Посвящения. Техник давалось немного, но это ничуть не умаляло значимости действия. Сатсанг фактически не прерывался. Темы были самые разные. «Хорошо, — говорил Гуру, — когда религия

приводит к Богу; плохо, когда она становится камнем преткновения, из-за которого происходят войны, называемые священными (разве война может быть священной?!), по которому людей разделяют и оценивают». При этом йогин старался не критиковать никого конкретно, даже имеющих место многочисленных «шарлатанов на рынке духовности», поскольку «критика — это плохая энергия». С большим уважением говорил об Иисусе Христе, считая его не столько «западным философом», сколько «восточным йогом».

Много живых и остроумных ответов на свои вопросы за эти несколько дней жизни получили те, кто постоянно стремится к истине. Той самой, которая находится в тишине между состояниями «ум» и «не ум», между грехом и святостью, между черным и белым. И кто-то почерпнул эту истину в ответах Шибенду Лахири, кто-то нашёл в самом себе. Правда, то, что люди хотят истину знать, не всегда значит, что они хотят её принять. В этом случае она может превратиться в страдания. На лекции говорилось, что страдания — это реакция ума именно на то, что всё получается не так, как мы хотели, ожидали или планировали. Получается, весь секрет в том, чтобы научиться принимать мир таким, как он есть. Но это очень трудно. Для этого нужно очень много энергии, которую, в частности, и помогает аккумулировать йога.

Одной из первых моих мыслей после заключительной лекции Шибенду Лахири было то, что фактически обо всем, что говорилось, полезно думать хотя бы иногда. А уж интуиция, которая поможет разобраться в существующих проблемах, постепенно «включится». И ещё. Как бы я хотела, чтоб на встрече с Гуру оказалась добрая половина моих знакомых. Просто послушали. Просто подумали. Их там не было... Но я-то была. А значит, как сказал Шибенду Лахири, «мячик покатился».

Наталья Янчук

*Postscriptum: Как стало известно на момент подписания номера в печать, Шибенду Лахири очень понравилось в России, он обещал приехать снова в следующем году на целый месяц!*



АЧАЛАНАТХА

## ХРАМ КАЛАРИ Часть 2

sitarasamvidavApyaM sadasatkalanAvihInamanupAdhil jayati jagattraya rUpaM nlrUpaM  
devi te rUpam

Слава Тебе, Деви, Бесформенной форме, форме трех миров, познаваемой только чистым Сознанием, Управляющей безгранично бытием и небытием! (Калика-Стотра 1.)

*С благодарностью и уважением к Евгению Анатольевичу Радишевскому — Ренши, 5 дан дзю-дзюцу, автору книги «Дзю-дзюцу Боевое искусство самураев» за наставления и обучение, а также за массу полезных навыков и интересной информации, позволивших критично воспринимать «легенды и мифы» различных систем боевых и не очень :-)*

Как говорил наш старшина: «День не заканчивается с командой отбой, он заканчивается когда звучит команда подъем утром следующего дня!» :-) Вот так и со мной — день получился ну ооочень долгий :-) Пора уже было желать доброго утра — наступала брахмамухурта, а у меня еще не закончился вчерашний день :-)

Впрочем, обо всем по порядку.

Купание, которого я так жаждал после многочасовой тренировки, таки состоялось, хотя для этого и пришлось еще немного потерпеть. Город-герой :-) Кочин состоит из континентальной части Эрнаукулам и нескольких островов — Виллингдон, где расположен порт и доки; Маттанчерри, на котором собственно и расположен исторический Кочин — Форт, Соборы и Синагога; Вайпин — рыбацкий поселок и многокилометровый пляж; ну и еще несколько небольших островов... Соответственно в Эрнаукуламе купаться — все равно, что в Яузе :-) А вот в Кочине уже веселее — океан дивного цвета, обычно достигаемого только фотошопом :-) и лишь у берега «подпорченный» взбитым прибоем. Мутно-бурым — это чтобы сомнения в подлинности не оставалось :-)

Наплававшись, я с некоторым трудом отбилась от поваров-рыбаков, которые хотели меня тут же накормить всеми свежевывловленными дарами моря и совершенно искренне недоумевали моему отказу. Забавная деталь — эти славные люди, обитая на берегу океана и даже выходя на лодках достаточно далеко, не умеют толком плавать. Хорошие пловцы необычайно редки. Мои заплывы вызывали у народа священный ужас, а пересечение пролива между Маттанчери и Виллингдоном даже попытались пресечь местные морпехи, пытавшиеся то ли спасти меня, то ли утопить, как покушавшегося на базу Индийских ВМС :-) Вот он путь российского йогина — от Сидовского «голового мэна в картине интегрального мира» до «чудовища, сброшенного на страх врагам дхармы» — десант мол, арийская хитрость :-)

К вечерней тренировке я опоздал, и потому вписываться пришлось на ходу, благо по такой жаре ра-

зогреться не было нужды. Тренировка была гораздо веселее — отработка техники в парах. Работали очень активно, хотя и не открыто агрессивно. Движения имели скорее поршневой, прямолинейный характер, плюс круговые блоки-отмашки. Атаки были буквально взрывоподобные — каскад молниеносных ударов на разных уровнях (при этом все они являлись более или менее равноправными, ставка на один «коронный удар», сопровождавшийся серией вспомогательно-отвлекающих, для Индии не типична). После такого взрыва волей-неволей наступала пауза, так как боец в значительной мере растрачивал силы. Спарринг приобретал как бы ступенчатый характер: чередование «взрывов» и пауз могло длиться долго, «взрыв» тоже заканчивался не сразу, сохраняя определённую продолжительность, а пауза отнюдь не сводилась к бездействию, просто схватка теряла активность, становясь скорее оборонительной. Но в массе своей поединки были одноступенчатыми, т.е. если противник выдерживал первые пару десятков секунд бешеного натиска, то плохо приходилось уже атакующему, который безрезультатно измотал себя. Принципы ухода с линии атаки и выведения из равновесия похоже не были знакомы бойцам — они ловились на входах ирими-тенкан и падали от обычного аши-бараи (подсечка)... С естественностью (шизентай) у бойцов тоже были проблемы, настолько ненатуральны были многие движения и напряжение возникавшее при их исполнении. Хотя, надо отдать им должное, акробатика была на высоте в прямом и переносном смысле слова :-) Периодически бойцы пытались прыгать выше моего роста и приседать ниже моих коленей. И даже не очень обижались когда во втором случае попадали под обозначение удара ногой в голову :-)

В ответ на мои вопросы о технической и тактической стороне, инструктор ответил, что это не единственная схема боя, а есть еще техника ади-хай пидутам. По его словам она напоминает дзю-дзюцу, но индийская система намного старше. В ней используются захваты с переходом на болевые приемы и последующим нанесением ударов пальцами

по уязвимым точкам тела противника. Иногда вслед за захватами проводятся броски. Чтобы воздействие на точки было эффективным, изучается комплекс сведений о расположении и функционировании нервных и энергетических центров человеческого организма. В калариппайяту существуют многочисленные труды, описывающие боевое и медицинское применение марм — marmagnanam — например, Rangabhyasam, Ayudhabhyasam, Kalarividya, Marma Chikitsa, Marma Sasthra Peedhika, Marma Samacharam и Marma Chaari. Существует и практическая сторона вопроса, которую он мне обещал показать — во-первых, болевые воздействия, а во-вторых лечебный массаж. По обоюдному согласию массаж и прочую медицину решили перенести на другой день, а вот болевые приемы попробовать здесь и сейчас.

Ну что я могу сказать?.. ИМНО мастер боевых искусств должен выполнять прием из любого положения, вне зависимости от весовой категории и разницы в таковой. А также попадать по нужным точкам и меридианам с первого раза, а не примеряться раза по три-четыре и только потом с грехом пополам выполнять технику. Не знаю, не знаю... Почтеннейший шихан Гарсия (Хакко Дэн Шин Рю Дзю-Дзюцу) одним молниеносным движением ловил летящие в него на серьезной скорости конечности и выполнял болевой так, что если б не его мастерское дозирование, то поломаны бы оказались даже серьезные бойцы с высокими и что важно заслуженными данами. Далее позволю себе некоторое комментирование и сравнение.

Определение мармы в калариппайяту. Слово «мармы», используемое в литературе на Малаялам, означает «важный или жизненный фактор».

1. Марма определяется как анатомическое место, где мускул, вена, связка, кость или сустав соединяются вместе. Это не значит, что все структуры должны быть представлены в этом месте.

2. Согласно Аштанга хридая Сутре это точки, где важные нервы соединяются с другими структурами, такими как мышцы, сухожилия и т.д. Автор сутры Вагбхата говорит, что те места, которые болезненны, уязвимы и показывают ненормальную пульсацию, рассматриваются как мармы или жизненные точки.

3. Это места, где представлены не только тридоши (Вата, Питта и Капха), но их тонкие формы Прана, Оджас и Теджас. Значит это области тела, связанные через пранические каналы с различными внутренними органами.

4. Согласно другим определениям, это жизненные области, которые будучи поврежденными могут вызвать смерть. Если мармы повреждены, это не всегда ведет к смерти, но может вызвать болезни, которые сложно излечить. Поэтому их можно разделить на терапевтические и смертоносные.

5. Мармы или жизненные центры тела это сое-

динение тела и ума. Они также важные точки для надавливания, подобно точкам иглоукалывания в традиционной китайской медицине.

Важное отличие от точек иглоукалывания в том, что мармы измеряются в ангулах или пальцах, отличаются у разных людей и больше по размеру. Также они не связаны с меридианам.

107 марм классифицируются в 6 категорий согласно тому, где они расположены

1) Mamsa Marmam — относящиеся к мускулам. (10)

— Indravasthi — середина икр и предплечий (на лодыжках и предплечьях) — 4

— Thalahrithu — в середине подошвы ступни и в середине ладони — 4

— Sthanaroahitham — на ширину двух пальцев выше сосков — 2

2) Asthi Marmam — относящиеся к костям (8)

— Sangham — на стыке лобной и височной кости — 2

— Kateetharunam — в нижней части спины, на крестце, который на малаялам называется Sronee karma — 2

— Nithambam — на пояснице над крестцом или Sronee karma, как было упомянуто в описании марм Kateetharunam — 2

— Amsaphalakam — лопатки (по обе стороны позвоночника на воображаемой линии, соединяющей плечевые суставы) — 2

3) Snaayu Marmam — относящиеся к сухожилиям (23)

— Aani — наружный верхний край коленной чашечки (на «ширину трех пальцев» выше коленей на ногах и выше локтей на руках) — 4

— Kshipram — между большим и указательным пальцами рук и между первым и вторым пальцами ног — 4

— Koorcham — на «ширину двух пальцев» выше kshipram — основание большого пальца для рук и подъем свода стопы для ног — 4

— Koorchashirassum — середина внешнего края стопы (5-я плюсневая кость) и середина ребра кисти (5-пястная кость) — 4 Действительно опасная вещь — неоднократно доводилось видеть как

один из самых мощных ударов ребром ладони обращался травмой, если по неопытности человек чуть-чуть поворачивал руку и бил не костью не прикрытой мышцей. Да и сам в юности сломал плюсневую кость — когда разбивал доски (тамесивари)

— Araangam — наружный угол глаза (по внешним углам надбровных дуг) — 2

— Ulkshepam — височная кость над ухом — 2

— Amsam — на задней поверхности шеи, на соединении шеи и плеч — 2

— Vasthi — на сочленении бедер — 1 Это вызвало наибольшее недоумение (мои расспросы инструкторов никогда не доходили до этого, а самому дога-

даться о том, где у нас находится ОДНА! точка сочленения бедер! да еще и относящаяся к сухожильному типу (!) Это превышает моих знаний о человеческой анатомии — даже чувства юмора не хватает:-) Может быть лобковый симфиз?

4) Dhamanee Marmam — относящиеся к артериям. Хотя такие источники как Сушрута Самхита не выделяют это в отдельную группу, а относят к Sira (см. дальше) (9)

— Gudam — промежность — 1

— Avasthambhom — по обоим сторонам грудины, между грудиной и сосками — 2

— Vidhura — сонная артерия — 2

— Sringaatakam — во рту, в точке соединения нервных окончаний носа, рта, глаз и ушей, у основания языка (???) это определение также ставит в тупик потому что эти нервные окончания сходятся вместе разве что в глубине черепа. Как предположение — основание языка, а точка удара под нижней челюстью, как раз удобно и распространено — 4

5) Sira Marmam — относящиеся к венам (???) Так говорилось в книге проф. Балакришнана, в то время как Сушрута Самхита определяет (37)

— Bruhathi — по обе стороны 10 грудного позвонка (два нервных окончания по обе стороны грудного отдела позвоночника. Проекция на спину марм Sthanamoolam (грудного отдела)) — 2

— Mathruka — восемь точек на шее (по четыре с каждой стороны), ведущих к языку и носу — 8, Neela — два внутренних нерва по обе стороны гортани — 2, Manya — два внешних нерва, по обе стороны гортани, ближе к небу — 2

По описанию в книге ИМНО все это находится во рту, а в ответ на вопрос о воздействии инструктора показывали нечто похожее на удар «тохо дзиме» (тигриной лапой) по горлу... артерии по обе стороны шеи

— Kakshyadrik — в подмышках — 2

— Phanam — крылья носа — 2

— Vitaram — основание мошонки, начало уретры — 2

— Nridayam — а вот это совсем не то, что можно подумать из названия, а вовсе даже солнечное сплетение — 1 штука:-)

— Naabhi — а вот это как раз то, о чем все йогины и подумали — в области пупка — 1

— Paarswasandhi — на боковых частях талии — 2

— Sthanamoolam — на ширину двух пальцев ниже сосков — 2. Забавно, при том, что точки Sthanahitham, расположенные на 2 пальца выше сосков по книге относятся к группе мышц, честно не знаю какие вены здесь проходят, а вот ребра переломать можно:-)

— Araalaram — в одной школе показывали чуть выше и сбоку соска, в книге описание в середине грудного отдела позвоночника под лопатками, не иначе как где-то внутри как раз посередине:-) и бить надо проникающим ударом, кстати — 2

— Sthapathi — по центру между надбровными дугами — 1. Ага прямо в бхрумадью и бить! Как раз у пораженного самопроизвольная шамбхави мудра и образуется:-)

— Urvi — по центру бедра и по центру плечевых мышц — 4

— Loahithaksham — подмышечная складка и паховая складка — 4

6) Sandhi Marmam — относящиеся к суставам (20)

— Aavartham — наружный угол надбровной дуги — 2

— Manibandham — лучезапястный сустав — 2

— Gulfam — на соединении лодыжки и ступни снаружи — 2

— Kukundaram — крестцово-подвздошные сочленения на пояснице, на границе с ягодицами — 2

— Seemantham — пять точек соединения костей черепа — 5

— Kriikati — основание черепа — 2

— Jaanu — на колене, но четкое положение не определено — 2

— Kaarvaram — на локте, но четкое положение не определено — 2

— Adhipathi — «родничок» на темени — 1

ИМНО все это определено достаточно нечетко. Есть четкая система в описательной анатомии в западной медицине. Саггитальная плоскость отделяет правую половину тела (dexter) от левой (sinister). Фронтальная отделяет переднюю часть (anterior) от задней (posterior). Горизонтальная плоскость отделяет нижележащее (inferior) от вышележащего (superior).

А например в Чжень-Цзю терапии, когда точка определяется, то делается это гораздо подробнее, исчисляя расстояния от известных суставов или точек, а также вглубь от поверхностных покровов чуть ли не в миллиметрах. Кстати, вот классификация, данная почтеннейшим доктором Гаваа Лувсаном. различает пять видов активных точек в зависимости от их анатомического расположения и типа рецепторов:

1) точки в области мышц (рецепторы — мышечные клетки);

2) точки в области перехода мышц в сухожилия (рецепторы — сухожильные органы);

3) точки около сухожилий (рецепторы — пластинчатые тельца);

4) точки около суставной сумки (тип рецептора не выявлен);

5) точки в области волосистой части головы и в других местах (рецепторы — свободные нервные окончания).

Если идти еще дальше на восток, то в японских классических бу-дзюцу был древний текст «Тэнсин Синье рю Хито-но маки», в котором описывались методы ударного воздействия и демонстрировались рисунки с указанием биологически активных точек.

В конце 19-го века, вышли несколько книг по теории и практике атэми ваза из других школ дзю-дзюцу. «Дзю-дзюцу атэми кацу-но хо», «Дзю-дзюцу сикацу бэнран» и другие издания излагали традиционные представления об уязвимых точках человеческого тела.

Некоторые из таких публикаций включали не только классические знания, но и изыскания современных медиков. Такой была «Дзю-дзюцу сикацу-но бэн» — «разъяснение методов умерщвления и реанимации дзю-дзюцу», вышедшая в 1884 году в «Журнале наук и искусств» в Токио. В этой статье, впервые была описана и проанализирована локализация и форма воздействия на 20 уязвимых точек используемых в дзю-дзюцу.

В 1896 году мастером Инокути Мацуносукэ была издана фундаментальная работа «Сикацу дзидзай сэккоцу рехо. Дзю-дзюцу сэйрисе дзэн» — «Полный курс физиологии искусства дзю-дзюцу. Методы убийства, реанимации и лечения переломов и вывихов». В этой книге было впервые описано физиологическое воздействие на уязвимые точки с позиции западной медицины.

Штаб-квартира Кодокан дзюдо также известна своими разработками раздела атэми ваза.

Известны практические эксперименты с нанесением реальных ударов в уязвимые точки, проведенные во второй половине 60-х годов мастером 5-го дана по дзюдо А.Такааки, сотрудником научно-исследовательской лаборатории спорта при Токийском педагогическом университете. Результаты этих опытов, включающих нанесение ударов в смертельно опасные точки, были напечатаны в информационном бюллетене «Кодокан дзюдо кагаку кэнкюкай кие».

В Кодокане было определено, что некоторые виды атэми приводят к мгновенной смерти в результате кровоизлияния в голову или повреждения жизненно важных органов. Множество видов ударного воздействия приводят противника к потере сознания или вводят в глубокий шок, другие вызывают травмы различной степени тяжести и могут привести к тяжелым последствиям. Также существуют особые способы нанесения удара в жизненно-важные центры, окончательный результат действия которых проявляется через определенное время: 3 дня, 3 месяца и т.д. Такие удары могут быть очень опасными, т.к. могут привести к смерти в результате разрушения клеток печени, анефризмы или вторичного шока. Такой эффект может произойти, например, при ударе в органы, богатые жидкостью или просто, в легко ранимые части тела. В результате правильного воздействия, давление жидкости в них увеличивается, и орган испытывает сильное сотрясение...

А вот один из вариантов систематизации кюшо. Есть и другие варианты.

1) Точки первого уровня в основном использу-

ются для разрушения костей и суставов. Иногда они размещаются на открыто расположенных органах. Точки первого уровня в основном расположены на костях и мышцах. Они используются в качестве мишени для нанесения тяжелых ударов с целью сломать кость, сустав или нанести иное повреждение, непосредственно поверхности, в которую направлен удар, а также для болевого воздействия при атаке мышцы. В ряде случаев, ударное воздействие в эти места может привести к летальному исходу. Для воздействия на такие точки можно использовать крупные ударные поверхности под прямым углом к цели.

2) Точки второго уровня используются для глубокого поражения и в основном расположены на теле напротив внутренних органов, а также на голове. Точки второго уровня вызывают серьезные внутренние повреждения. Они могут вызвать и разрушение непосредственно поражаемой части тела, но в основном направлены на травмирование внутренних органов. Во многих случаях, при отсутствии быстрой медицинской помощи, воздействие на точки такого рода может привести к летальному исходу. Точки этого рода расположены на голове, позвоночном столбе и на проекции органов на теле. Для удара в эти места можно использовать как крупные ударные поверхности, так и поверхности с минимальной площадью.

3) Точки третьего уровня в основном расположены на мышцах и представляют собой нервные окончания и места максимального приближения нервов к поверхности тела. Точки такого рода часто расположены на энергетических меридианах, воздействие на которые может привести к серьезным последствиям для здоровья. Точки третьего уровня при воздействии вызывают сильное болевое ощущение и используются в основном для временной иммобилизации, а также для отсроченных последствий. В ряде случаев, точка может быть закрыта мышцами. Поэтому, существует специальная техника, позволяющая открыть точку для прямого воздействия ...

И все же вернемся на благословенные земли Бхараты :) Васиштха Самхита содержит ряд описаний и разъяснений на эту тему. Такая вот своеобразная йога-нидра с «просмотром» 18 частей тела, а к ним основные соответствующие мармы. Далеко не все учителя калари используют эту технику, например в Калари Сангаме в Тируваннатапуре народ в шавасану никогда не кладут, а в Кочине это обычное дело, да еще и с проговариванием бидж.

Мармы от ступней до коленей — Земля. Ключевая марма — Thalahrithu. Биджа — laM

Мармы от коленей до промежности — Вода. Ключевая марма — Urvī. Биджа — vaM

Мармы от промежности до груди — Огонь. Ключевая марма — Nabhi. Биджа — raM

Мармы от груди до глаз — Воздух. Ключевая мар-

ма – Phanam. Биджа – уаМ

Мармы от глаз до макушки – Эфир. Ключевая марма – Adhipathi. Биджа – haM

1. Пальцы ног как начальная точка. Kshipram
2. Лодыжки. Gulfam
3. Середина голени. Indravasthi
4. Основание колена. Считается, что это дополнительная марма, не входящая в число традиционных 107.
5. Центр колена. Jaanu
6. Середина бедра. Urvi
7. Промежность. Gudam
8. Крестец. Kukundaram и Nithambam
9. Начало уретры. Vitaram
10. Пупок. Naabhi
11. Солнечное сплетение. Hridayam
12. Основание горла. Niila
13. Основание языка. Sringaatakam
14. Верхняя губа, под носом. Считается, что это дополнительная марма, не входящая в число традиционных 107. Близко к Phanam, но не они.
15. Глаза. Aраangam
16. Межбровье. Sthapathi
17. Центр лба выше бхрумадьи на три пальца. Считается, что это дополнительная марма, не входящая в число традиционных 107.
18. Макушка. Adhipathi

Есть объяснение, что семь чакр входят в вышеописанные точки концентрации. И дополнительные чакры, не входящие в «Шат-чакра нирупам», тоже... Как объяснял Винилдас Гуруккал мармы связаны и с системой 14 энергетических каналов нади. Gudam (примерно Муладхара) связана с Аламбуша Нади. Vitaram (примерно Свадхиштхана) — Куху Нади. Naabhi (примерно манипура) — Вишводхара Нади. Hridayam (примерно Анахата) — Варуна нади. Sringaatakam (примерно Вишуддха) — Сарасвати Нади. Adhipathi (примерно Сахасрара) — с Сушумна Нади. Глаза — Пуша и Гандхари Нади. Мармы на ногах связаны с Хастиджихва Нади (правая нога) и Яшасвати нади (левая нога).

Есть и другое деление марм по пяти стихиям — в соответствии с производимым на организм эффектом при воздействии на них.

1. Sadya pranahara (Огонь)	19	1. Немедленная смерть или тяжелая травма при воздействии
2. Kalanthara pranahara (Вода)	33	2. Смерть или травма наступают через некоторое время
3. Vishalaya ghanam (Воздух)	3	3. Смерть наступает при прекращении воздействия или вытаскивании оружия из раны
4. Vaikalyakara (Земля)	44	4. Ведут к тяжелым травмам и увечьям
5. Rujakara (Эфир)	8	5. Причиняет боль

Знание марм или жизненных точек объяснено в разделе Шарира стхана трех великих текстов — Чараки, Сушруты и Вабхаты (Аштанга хридайя и Аштанга санграха). Этот раздел в основном объясняет концепцию эмбриологии и развитие плода по месяцам.

Аюрведа принимает концепцию философии Санкхьи. Союз Пурушы и Пракрити создает весь мир и царство животных. Из тригуны (саттва, раджас и тамас), 5 элементов формируются биологические жидкости или тридошы.

Саттва	Эфир	Вата
Раджас	Воздух	Вата
Саттва + Раджас	Огонь	Питта
Саттва + Тамас	Вода	Питта (Капха)
Тамас	Земля	Капха

**Принцип движения.** Формируется комбинацией эфира и воздуха. Это Вата доша или «то, что двигается». В основном отвечает за рост и мелкие движения в теле. Это основная энергетическая сила тела, которая управляет передачей всех жидкостей, выделений и выведения отходов из тела. На тонком уровне она называется прана или жизненная сила тела. Она также управляет умом. В зависимости от расположения и функции делится на пять под-дош — Прана, Удана, Вьяна, Самана и Апана. Основное расположение Ваты в толстом кишечнике.

**Принцип термогенеза.** Отвечает за тепло и передачу пищи элементам тела, таким как ткани, и отходы. Называется Питта, что значит «то, что усваивает». Управляет пищеварением и метаболизмом. На ментальном уровне отвечает за храбрость и быстрые решения. Делится на 5 под-дош — Пачака, Ранджака, Вхраджака, Алочака, Садхака.

**Принцип соединения.** Это энергия, которая удерживает молекулы вместе и называется Капха доша, что значит «то, что удерживает вместе». Комбинация воды и земли производит эту биологическую жидкость. Она отвечает за образование новых тканей и их защиту от тепла разрыва и износа. Поддоши — Тарпака, Шлешака, Аваламбака, Кледака, Водхака.

Откровенно признаться, до того я в аюрведу так глубоко не углублялся :-). Чувствую, что как натура увлекающаяся, утомил мал-мала читателей, к тому же несклонных к насилию, разве что виртуально интернетному :). Посему на этом свернемся, оставив повествование о лечебно-прикладных и ритуально-религиозных разделах калари на следующий раз.

huM phaT

## НОВЫЕ КНИГИ – ВЫШЛИ В СВЕТ:



### 1. Свами Сатьянанда Сарасвати «Древние тантрические практики йоги и крийя» тома 2 и 3. Издательство Кравчука, Москва, 2004.

Классика – она и есть классика. Сказать тут особенно нечего – монументальность и всеохватность этого невиданного по своему объему среди книг по хатхе руководства ставит его на первое место среди всех известных нам книг, выпущенных когда-либо. Огромное спасибо Свами Сатьянанде Сарасвати и созданной им школе, что они написали столь полную и универсальную по охвату представленных в нем практик книгу. Также достойна восхищения работа переводчиков и издателей на русский язык этого труда, которые не погнались за сиюминутной выгодой, как многие прочие, и не стали печатать в плохом переводе малозначащие брошюры неизвестных авторов, а сподвиглись на издание этого великолепного трехтомника (причем в рекордные сроки), занявшего первое место в библиотеке любого уважающего себя йога.

### 2. Мария Николаева. «Практика хатха йоги. Ученик среди учителей», «Питер», Санкт-Петербург, 2004

Молодая питерская ученая, при этом (что бывает нечасто) не пренебрегающая не только теорией, но и практикой йоги, проводя свои востоковедческие исследования, совершила ряд поездок по популярным и менее известным мастерам хатха-йоги в Индии. Свои впечатления, изложенные в виде сравнительного исследования разных школ и традиций йоги она выносит на суд читателя в увлекательной и доступной форме. Рекомендуем всем как добротную и весьма познавательную книгу для начинающих свое плавание в безбрежном океане литературы о йоге.



### 3. Линда Спэррой, Патрисия Уолден «Практическая энциклопедия йоги», ЭКСМО, Москва, 2004

Это действительно энциклопедия йоги – йоги для женщин. Продолжая и развивая методику «женской» йоги Айенгара, впервые описанную Гитой Айенгар в ее знаменитой «Йоге-жемчужине для женщин» и основываясь на своем многолетнем опыте работы с сотнями занимающихся, одни из самых известных преподавателей Айенгар йоги в Америке совместно написали этот фундаментальный труд. В книге приводится множество нюансов практики именно для женщин, основываясь на их конституции, определенных периодах жизни, специальные комплексы при часто возникающих болезненных синдромах и пр. Эта интересная и полезная книга, при переводе которой, (как это всегда бывает, когда люди берутся ни за свое дело) всеядное издательство «ЭКСМО» допустило некоторое количество ошибок в тексте и иллюстративном сопровождении, безусловно, будет востребована всеми женщинами, использующими в том или ином качестве практику хатха-йоги в своей повседневной жизни.

## ИЗДАТЕЛЬСТВО "СТАРКЛАЙТ"



ИЗДАТЕЛЬСТВО:  
(095) 632-24-72  
www.star-book.ru

ОТДЕЛ СБЫТА:  
(095) 261-61-79  
starlight@rol.ru

КНИГА-ПОЧТОЙ:  
www.bookmail.ru  
sendbook@mail.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*

ЛЕТО ЗАКОНЧИЛОСЬ. Кто-то успел отдохнуть и набраться впечатлений, а кто-то, наоборот, устал от бездействия и скуки. Мы же летом открыли свой сайт: **WWW.STAR-BOOK.RU**, где вы, уважаемый читатель, в ближайшее время сможете не только узнать все наши новости и познакомиться с интересными материалами, но и получите возможность заказать из нашего каталога заинтересовавшие вас книги.

### ИЗ КНИЖНЫХ НОВОСТЕЙ

По большому секрету сообщаем, что мы совместно с редакцией журнала "Йога" и Центром "Ритамбхара" готовим к изданию серию интереснейших книг по йоге.

Так что до скорой встречи!

# Santoshā

школа хатха йоги



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

☉ Современный подход, классические традиции различных школ хатха йоги.

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

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

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

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

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

☉ Учебные пособия, оборудование для практики.

[www.santosha.ru](http://www.santosha.ru)  
тел.: 508-43-20  
8-926-523-39-99

# КИЕВСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЙОГИ [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



Анатолий Пахомов



Ярослав Токарев



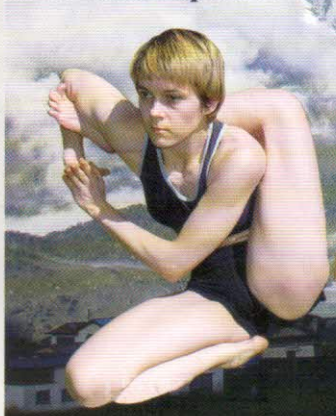
Регулярные занятия проводятся в филиалах первого и самого крупного центра йоги на территории СНГ Тренировочного Центра «Идеал»

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

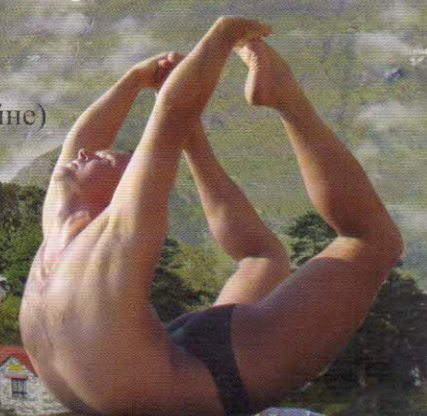
- + Наиболее долгий опыт профессионального преподавания йоги на территории СНГ
- + Удобство посещения занятий в центре города возле станций метро
- + Прямые профессиональные связи с восточными и западными школами йоги
- + Традиционные и современные методики реального духовного развития
- + Самые передовые 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

