



# ЙОГА

№ 3 (7) 2004

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

ШИВАНАНДА ЙОГА

альтернатива традиции

Кришнамаচারь

ЭТО БЫЛ ПОДВАЛ  
СТАРОГО ДОМА  
западная ученица  
о йоге в России

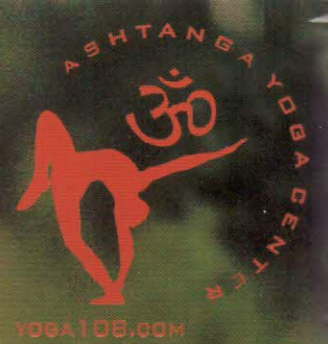
ЙОГАМИ РОЖДАЮТСЯ!  
сделайте выбор сами

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 :-))

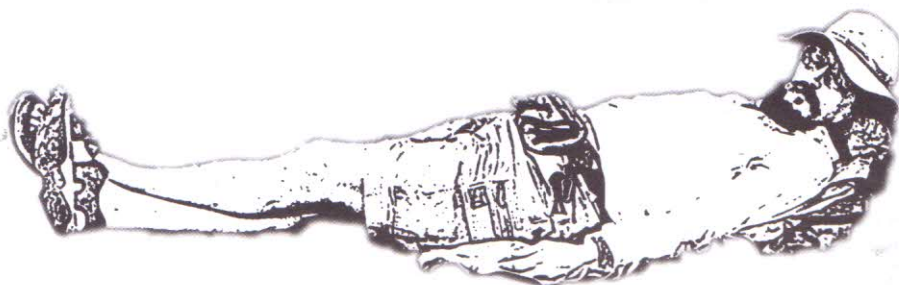
Иногда говорят, что все эти рассуждения бесполезны и не нужны, надо просто соблюдать две первые ступени — ям и ниям — и все будет хорошо и гладко. Но если взглядеться, вдуматься в эти законы попристальнее, то начинаешь понимать, что их непосредственное применение ох как непросто и заставляет нас все 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 Кришнамачарья 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 четко 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-

