

# ЙОГА

№ 4 (8) 2005

## योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

НАСИЛИЕ ВОЗНИКАЕТ  
ИЗ НЕСПОСОБНОСТИ  
ПЕРЕНОСИТЬ  
ОДИНОЧЕСТВО  
**Шри Шайлендра Шарма**

ШИВА И ШИВАЛИНГАМ  
шиваизм был всегда?!

КТО СКАЗАЛ,  
ВСЕ СГОРЕЛО ДОТЛА?  
**традиция натхов  
все еще жива**

ТЫ ПОМНИШЬ,  
КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ  
**Рама Вернон  
и развитие йоги на Западе**

КОРОТКИЕ РУЧКИ  
И ТОЛСТЫЙ ЖИВОТ  
влияние пропорций тела  
на индивидуальную  
практику асан

ШРИ ГАНАПАТИ  
САТЧИТАНАНДА  
СВАМИДЖИ  
**Боги ходят  
по земле...**





Kali Ray TriYoga®



## Кали Рэй Трай Йога Центр в Москве

Объявляет набор в группы занятий Трай Йогой, Аштанга Виньяса Йогой и других восточных практик.

Центр Трай Йоги расположен в самом центре Москвы рядом с Красной площадью в здании «Гостиного двора»

Дизайн и комфорт зала соответствует современным требованиям, предъявляемым к помещениям для занятия йогой.

Занятия проводятся в группах по возрастам и по уровню физической подготовки в удобное для Вас время. Программы имеют различные уровни сложности (с базового по пятый).

В центре проводятся также занятия по другим видам оздоровительным практик, таких как Пилатес, Цигун и Шаолинь.

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

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

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



Москва, ул. Варварка д.3,  
Гостинный двор  
3-ий этаж

Тел.: (095) 545-8347

e-mail: [triyoga@mail.ru](mailto:triyoga@mail.ru)

[WWW.KALIJICENTER.RU](http://WWW.KALIJICENTER.RU)



**Н**е очаровывайтесь.

Не очаровывайтесь музыкантом, певцом, артистом, писателем, искусство которого (тем хуже — крепко сработанное ремесло) вдруг проникло вам в душу и каким-то, непонятным для вас образом, зацепилось, проросло там плодами обожания, восторга, привязанности. Постарайтесь понять, что если это крепко сработанное ремесло, то это просто утварь, вещь — может быть и хорошая, но не более того. А привязываться к вещам, — стоит ли? Если же это искусство, то всякое искусство от Бога, — так стремитесь к источнику его, не задерживаясь в пути, ибо он не близок.

Не очаровывайтесь политиком, который обещает вам богатство, процветание и достойную жизнь безо всяких на то оснований, просто потому, что он заученно улыбается и хочет власти. А оснований для этого нет, ибо в мире, где нет пока еще владычества и понимания большинством Божественного закона и властвует закон, придуманный всякими Думами и Парламентами, составленными из людей в большинстве своем, скажем мягко, темных и необразованных, алчных и порочных, а часто не выполняется даже и он, не может быть богатства, процветания и достойной жизни ДЛЯ ВСЕХ. Ну а уж для самих себя сделать ее таковой — зависит от ваших собственных усилий, а отнюдь не от времени, проведенного на митингах или на политических тусовках, которые ВСЕГДА являются четко срежиссированными действиями тех, кто стоит за кулисами. Гражданское сознание и осознание окружающего мира — это не одно и то же, как бы не были похожи словам и что бы кто не говорил. Текст Патанджали для любого йога всегда будет «главней» текста Джефферсона (я уж не говорю про противоречивые тупейшие статейки, которые принято называть законом сейчас), или он просто не йог, каким бы замечательным человеком он не был. Но дела обстоят именно так.

Не очаровывайтесь тем, что почему-то часто принято называть словом «любовь», тогда как часто это просто проявление физиологии или игры эго, ищущего приятных отражений и развлечений самого себя. Без общего для двоих понимания и принятия окружающего мира не может быть никакой любви, без понимания человека как частицы Бога и без любви к нему, без готовности к реальному самопожертвованию любовь к другому человеку — обман или самообман.

Не очаровывайтесь тем, что принято называть «духовностью», ибо это одна из величайших тайн и чтение любой, даже хорошей литературы, просто проделывание, даже регулярное, даже весьма полезных упражнений и практик не делает вас человеком Духа. Оно не делает вас даже человеком Знания, даже человеком Силы. Не все так просто. Это только первые маленькие шажки по бесконечной лестнице. И есть не только шумящая толпа позади, но и тысячи и тысячи тех, кто уже поднялись несравнимо выше вас. Хотя есть и те, кто бежит вдоль по одной ступеньке или даже спускается вниз. Но не возгордитесь, ибо вы не на вершине, а тому, кто не ней, просто не перед кем гордится, ибо он — ОДИН.

Не очаровывайтесь тем, кто впервые приоткрыл для вас завесу, дал увидеть, почувствовать разницу между знанием и незнанием, истиной и ложью, кто научил вас самому простому, но иногда самому важному — зачаткам умения работать над собой. Ибо сказано: «Надо, и муравей гонцом будет». Возможно, вы уже превзошли его знания и умения. Но и не смотрите на него спесиво сверху вниз, а будьте всегда ему благодарны, ибо это он для вас послужил божественной вестью, а не вы для него. И это тоже не просто так.

Не очаровывайтесь своими достижениями, как бы велики они не были по сравнению с убожеством многих, ибо они могут стать для вас привязанностью ничуть не лучшей прежних, камнем висящих на вашей шее и не пускающих вас подняться выше.

Не очаровывайтесь тем, что называют нынче «йогой», ибо часто большинство повторяющих это слово никогда не слышали и не видели носителей таковой (а часто и не хотят, и боятся видеть, ибо кто такие тогда они?), не читали исковых текстов по одной, не делали описанных в них практик, просто толком не знают, о чем идет речь, но любят поразглагольствовать о тайном и сокровенном, высказать «свое» мнение, зачастую не имеющие никакой ценности, ибо не основано на знании, ВИДЬЕ.

Не очаровывайтесь школой, стилем, направлением, ибо все настоящие школы равно хороши, а все ложные просто не заслуживают внимания, ибо не основаны на знании. Но и не надейтесь, что вы сразу легко и просто сможете отличить одно от другого.

Помните, что мир бесконечно милостив и каждому, абсолютно КАЖДОМУ дает шанс на развитие и осознание, но также знайте, что он тотально безжалостен, и всякого, кто этот шанс не использует он перемалывает своими жерновами в пыль.

Очаровывайтесь только своим ГУРУ, рассеивающим мрак невежества, если вам посчастливится обрести его в этой жизни. Очаровывайтесь величием мироздания, созданного несравненной и непостижимой по своему замыслу игрой Господа, как бы вы его не называли. Очаровывайтесь величием Пути, уготованным им для нас.

А главное — идите по нему, ибо, как известно, дороге осилит идущий, а успеха в йоге достигнет каждый, кто сумеет победить свою лень и разговорами о йоге приблизиться к состоянию йоги нельзя.

И не перепутайте движение по Пути с шумной тусовкой у основания лестницы, ведущей вверх...



ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ ПРОДЛЕНА ДО 28 ФЕВРАЛЯ

# ЙОГА™

Ежеквартальный  
иллюстрированный журнал

№ 4 (8) декабрь 2004

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор: Михаил  
Константинов

Зам. Главного редактора: Илья  
Журавлев

Редакционная коллегия:

Ольга Любомирская  
Ирина Можейко  
Наталья Шувалова

Верстка: Оксана Коромылова  
Фотодизайн: Олег Юрков

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  
3 Тибетская йога *Илья Журавлев*

## СЛОВО МАСТЕРА

- 8 Шри Шайлендра Шарма *пер. Дениса Заенчковского,  
Дмитрия Барышникова, Марии Копецкой-Линчевской*  
10 Треугольник жизни *Свами Вишнудевананда*

## ХРОНИКА СОБЫТИЙ

- 12 Интенсив с Рудрой — простой курс йоги  
*Мария Николаева*  
37 Семинар Дины Кинсберг по аштанга-виньяса йоге  
в Лондоне *Илья Ханьков*

## КОНЦЕПЦИИ

- 14 Влияние пропорций тела на индивидуальную  
практику асан *Ольга Буланова*

## ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

- 17 Традиция Натхов *Матсьендранатх*  
27 Шива и Шивалингам *Динанатха*

## ПРАКТИКА

- 22 Индюк превращается в журавля  
*МНК и Мария Копецкая-Линчевская*

## МОЙ ПУТЬ В ЙОГУ

- 25 С хатха-йогой я познакомился в 1993 году ...  
*Владимир Крискевич*

## ИСТОРИЯ ЙОГИ

- 39 Интервью с Рамой Вернон *Наталья Шувалова*  
53 Йога в Германии. Краткий обзор *Алексей Штыков*

## РАССКАЗЫ ОБ УЧИТЕЛЯХ

- 34 Боги ходят по земле *Алла Тер-Акопян*

## ДИЕТА ЙОГИ

- 45 Фастфуд для йога *Михаил Баранов*

## ЖЕНСКИЕ СТРАНИЦЫ

- 51 Йога — это мое призвание *Виктория Рыбачук*

## ОБЛОЖКА:

- 1 страница — фото Игоря Арефьева  
3 страница — дизайн Вячеслава Вирича

## ЦВЕТНЫЕ СТРАНИЦЫ:

дизайн Олега Юркова и МНК

ИЛЬЯ ЖУРАВЛЕВ



## ТИБЕТСКАЯ ЙОГА

По сравнению с индийской традицией йоги, уже более 100 лет изучаемой и отчасти применяемой на Западе, над йогическими практиками Тибета только начинает приоткрываться завеса тайны. До китайской оккупации Тибет был закрытой страной как из-за географической труднодоступности, так и из-за менталитета местных жителей, и иностранцев там принимали неохотно. Когда в 1940-х годах индийский учитель хатха и кундалини йоги послал своего западного ученика Теоса Бернарда в Тибет для совершенствования своих знаний, осуществить переход и «войти в доверие» ему стоило больших трудов.<sup>1</sup> Однако, возможно, благодаря изоляции, там веками без искажений и «размывания» сохранялись духовные практики, переданные еще индийскими махасиддхами — основателями северных буддийских школ. После захвата Тибета китайскими коммунистами, когда начались массовые расстрелы лам и монахов и разрушение монастырей, многие ламы нашли прибежище в Индии и Непале, где с ними могли контактировать западные исследователи и ученики. Некоторые из лам по приглашению учеников переехали на Запад и стали писать книги и давать учения на западных языках.

Тибетский буддизм (Ваджраяна, букв. «алмазная колесница») использует много методов, относящихся к тантрическим, и так же, как в индийской тантре, это означает, что обучение возможно только под непосредственным руководством авторитетного учителя, находящегося в непрерывной линии ученической преемственности, который сначала дает посвящение («подключает» практикующего к «потoku силы», созданному достигшими реализации мастерами прошлого), а затем наставления по той или иной практике. Поэтому конкретной «технической» информации не так уж и много: ученика наставник научит лично, а посто-

ронному она ни к чему. При таких мощных (а потому и опасных при ошибочном применении) методах «самостоятельное обучение дома по книжке» не предусмотрено. Однако в последнее время, учитывая большой интерес к практике Ваджраяны на Западе, а также, видимо, сам факт того, что правильно применить информацию без наставлений мастера и посвящения всё равно невозможно, целый ряд известных тибетских лам публикует переводы древних текстов, посвящённых практикам тибетской йоги, и свои комментарии к ним. Конечно, некоторые ключевые «рабочие» моменты намеренно не упоминаются в книгах, для этого можно посетить ретрит и получить наставления, но общее представление о том, что же это за практики, интересующийся составить может.

Следует отметить, что так же, как и в классической индийской йоге, разные техники и практики в тибетской традиции неотделимы от духовного пути (или если хотите религии) в целом, и конечный результат всегда — самореализация, достижение просветления, а не просто «улучшение качества жизни» или «обретение сверхвозможностей». Поэтому не подразумевается применение данных методов вне контекста буддийской (или бонской<sup>2</sup>) духовной практики. Да и полноценно научиться им можно только находясь «внутри» традиции.

### ПРАКТИКА АСАН В ТИБЕТСКОЙ ЙОГЕ

В традиции Ваджраяны (особенно в самой старой школе — Нингма) и Юндрунг Бон существуют свои методы практики асан (многие из этих поз такие же, как в индийской хатхе), а также другие виды работы с телом, которые порой больше напоминают упражнения цигун или даже «прыжковые» комплексы ушу. Общее название для подобного рода практик — «Ца Лунг», слово «ца» обозначает каналы, а «лунг» — энергию, прану. Цель практики асан и связанных с ними движений — очистка энергетических каналов и умение контролировать прану, для последующего её введения в центральный канал (тут напрашивается прямая аналогия с Хатха Йога Прадипикой), что приводит практикующего к достижению самореализации. Отличительная особенность — все асаны и комплексы выполняются в динамике, связаны между собой в определённые последовательности, и выполнение асан синхронизировано с дыханием, а в

<sup>1</sup> См. книгу Теоса Бернарда «Хатха Йога» (готовится к изданию в изд-ве «Ритамбхара».)

<sup>2</sup> Бон по — древняя добуддийская религия Тибета, содержащая как магические и шаманские практики, так и высшее учение о природе ума — Дзогчен. Основана по преданию просветленным мастером Шенрабом Миво очень много тысяч лет назад. Пройдя через период конфликтов (в основном на социальном плане) с буддизмом в период средневековья, в настоящий момент, по определению Далай Ламы 14-го, является практически «пятой школой» Ваджраяны (помимо четырех основных — Нингма, Кагью, Сакья и Гелуг). В Тибете Бон и Буддизм оказали сильное взаимное влияние друг на друга, и имеют большое количество фактически идентичных практик.

некоторых случаях сопровождается кумбхакой (задержкой дыхания). Из индийской традиции наиболее похожа на тибетский стиль аштанга виньяса йога, систематизированная Шри Т. Кришнамачарьей. Любопытен тот факт, что его гуру Рам Мохан Брахмачари жил и учил на территории Тибета, в суровой холодной местности возле озера Манасаровар — священного места паломничества как индийских шиваитов, так и адептов тибетского буддизма и бон.

На западе среди учеников тибетских лам довольно широко известны два стиля подобных практик, первый это «Янтра Йога», которую передаёт выдающийся современный учитель буддийской традиции Дзогчен, Намкай Норбу Ринпоче, второй — «Трул Кхор», передаваемый мастером традиции Бон, Тензином Вангьялом Ринпоче. Ниже мы рассмотрим их поподробнее.

Интересно, что знакомый многим комплекс «Пять тибетских жемчужин», равно как и производные из него комплексы типа «Око возрождения» Питера Келдера и подобные, буддийские учителя не признают за аутентичный стиль тибетской йоги, и происхождение данных практик относится к кругу теософов первой половины 20 века, которые, как известно, были не прочь пофантазировать, потом приписывая свои разработки древним или таинственным «просветлённым мастерам из астрала». Ничего внятного о линии передачи той или иной практики они, как правило, сообщить не могли. Возможно, это вырванный из контекста фрагмент увиденного где-то на Востоке комплекса.

Фабио Андрико, ведущий преподаватель янтра йоги в линии передачи Намкай Норбу, говорит по этому поводу: «странно, некоторые из этих пяти движений — особенно одно — похоже на одно из восьми движений янтра йоги, но они делаются без каких-либо знаний об интеграции дыхания с движением, что является фундаментальной точкой в практике янтры».

Фабио Андрико стал учеником Н.Норбу в 1977 году, до этого он изучал хатха йогу в Индии под руководством Б.К.С. Айенгара. Когда его попросили сравнить янтра и хатха йогу, Андрико заметил, что тибетская йога разная; как в хатха йоге существует довольно широкий ряд школ и традиций, также это применимо к особенностям разных линий передач в Тибете. «Но говоря обобщённо, — сказал Андрико, — основная разница в том, что в янтре мы имеем непрерывную последовательность движений, в то время как хатха йога делает больший акцент на статических формах. В янтра йоге вы не остаётесь в позе длительное время: асана — это только момент в последовательности движений, управляемой ритмом дыхания и применением одного из пяти типов задержки дыхания».

## ЯНТРА ЙОГА И ТРУЛ КХОР

В индийской традиции под этим названием обычно упоминается практика созерцания мистических рисунков — янтр, но в данном контексте янтру образует само тело практикующего, меняющее свои формы и положение в пространстве во время практики.

Намкай Норбу Ринпоче передает янтра йогу, идущую от буддийского мастера, ученика Гуру Падмасамбхавы — махасиддхи Вайрочаны (8-й век), судя по имени, выходца из Индии. Цель практики — достижение единства тела, энергии и ума. Данная тренировочная система описана в коренном тексте (тантре из цикла Ануттара тантр<sup>3</sup>) Вайрочаны «Единство Солнца и Луны» (по-тибетски «Ньида Кхачжор»). Если на санскрите: единство — йога, солнце и луна — ха-тха. Тогда название текста звучит как «Хатха-йога тантра», что наводит на мысль о глубокой связи индийской и тибетской традиции.

Большое внимание уделяется дыханию. Отрабатывается девять видов дыхания (включающих аналоги «полного йоговского», уджайи и т.п.) и пять видов задержек, которые изучаются очень тщательно и постепенно, сначала на счёт, отмеряемый щелчками пальцев, затем уже на основе внутренних ощущений. Часто практика начинается со вспомогательных упражнений для разминки суставов, напоминающих некоторые виды сукшма вьямы индийской школы Дхирендры Брахмачари, затем переходят к выполнению последовательностей асан в движении, т.е. собственно «янтра».

Каждая янтра представляет собой короткую последовательность, состоящую из семи асан, выполняемых в движении, строго в определённом ритме скоординированных с дыханием. Янтра начинается со вдоха, а в середине комплекса обычно выполняется кумбхака. В соответствии с уровнями освоения практики существует пять групп янтр, по пять основных янтр в каждой группе (итого двадцать пять основных янтр). Для каждой из основных янтр есть ещё две вариации — с нарастанием сложности выполнения. Итак, всего получается 75 янтр. Существуют также семь конечных практик — особые янтры, выполняемые в падмасане (кстати, для освоения падмасаны есть также упражнения, тренирующие способность складывать «лотос» без помощи рук).

В 1982 году Намкай Норбу опубликовал в Италии книгу по янтра йоге на тибетском языке («Янтра Йога, йога движения в традиции тибетс-

<sup>3</sup> Для каждой тантры данного класса (например таких известных, как Хевалджра или Калачакра тантры) существует и свой специальный комплекс йоги, однако сейчас эти знания очень редки и далеко не все учителя владеют ими.

кого мастера Вайрочаны»). В неё вошли оригинальный текст Вайрочаны и комментарий автора. Тибетский текст содержит 108 упражнений янтра йоги. В 1988 году Оливер Лейк, австрийский ученик Намкая Норбу, на основе его комментариев подготовил и опубликовал на английском языке книгу «Янтра йога, йога в движении». В книгу вошла первая часть янтра йоги — введение, включающее 24 упражнения и различные способы дыхания. В соответствии с тибетской традицией передачи знания обе работы доступны только для учеников, получивших посвящение у Намкая Норбу. Он периодически приезжает в Россию для проведения ретритов, и в рамках этих мероприятий Фабио Андрико обычно проводит классы по янтра йоге для начинающих и опытных практиков. Пока в России передавались только начальные комплексы.

Тибетское слово 'phrul 'khog буквально переводится как «движение» и является общим названием для всех динамических комплексов работы с телом, но ниже под этим названием мы упомянем стиль, который передаётся в традиции Бон мастером Тензином Вангьялом.

«Трул Кхор» означает «магическое колесо», — говорит Алехандро Чеол-Райч, ведущий преподаватель йоги данного направления на Западе. Он изучал последовательность из семи «кругов», где в целом 38 движений, в монастыре «Тритан Норбуце Бон» в Катманду (Непал) и затем мог сверить движения, отталкиваясь от оригинального тибетского текста вместе со своим учителем, Тензином Вангьялом Ринпоче. Практика содержит энергично выполняемые движения (и даже прыжки) в асанах, чаще всего сопровождаемые кумбхакой. Есть также комплекс, выполняемый сидя и включающий «вращательные» движения рук и ног, которые делают на задержке дыхания и сопровождаются визуализацией пяти основных чакр и соответствующих им элементов (ветер, огонь, вода, земля, пространство) и цветов с целью очищения и наполнения праной этих энергетических центров. Некоторые упражнения бонского трул кхор напоминают техники индийской кундалини йоги (например, есть комплекс, практически идентичный маха-ведхе, и вообще много упражнений в падмасане).

Каких-либо отдельных книг по этому направлению (кроме оригинальных тантр на тибетском, которые невозможно адекватно «расшифровать» вне традиционного обучения) на данный момент автору статьи не известно. Тензин Вангьял четыре раза приезжал в Россию с ретритами, из практик трул кхор передавался комплекс для очищения пяти центров<sup>4</sup>. Несколько раз приезжал бонский

мастер Нима Дагпа Ринпоче, который также передаёт трул кхор.

## ШЕСТЬ ЙОГ НАРОПЫ

Для многих тибетская йога ассоциируется в первую очередь с тантрическими практиками (в индийской традиции они бы относились, скорее всего, к «раджа йоге»), имеющими общее название «Шесть йог Наропы», данное в честь знаменитого учителя, жившего в 10-м веке, профессора буддийского университета Наланда, располагавшегося на севере Индии (территория современного штата Бихар). Его гуру Тилопа был индийским сиддхом, который жил и практиковал на смашане (месте кремации) в сообществе дакинй (женских божественных существ, часто имеющих гневный облик), передававших ему учения. Жизнеописание Наропы красочно повествует о том, как на пути к просветлению из учёного-схоласта он превратился в практикующего йогина.

Самые известные практики этого цикла — пхова (йога переноса сознания) и туммо (йога внутреннего тепла). Весь цикл данных практик требует значительной подготовки адепта и особых условий, поскольку при ошибках и помехах в практике возможны поистине фатальные последствия, поэтому шесть йог изучаются в ходе прохождения традиционного трёхлетнего затворничества под руководством ламы, но некоторые виды пховы и йоги сновидений могут передаваться и обычным ученикам-мирянам и практиковаться отдельно от полного цикла. Рассмотрим шесть йог Наропы по порядку:

- 1) **йога внутреннего тепла**
- 2) **йога иллюзорного тела**
- 3) **йога сновидений**
- 4) **йога ясного света**
- 5) **йога бардо**
- 6) **йога переноса сознания**

**Йога внутреннего тепла** (санскр. чунда йога, тиб. туммо) широко применялась в школе Кагью, особенно в ветви Друкпа Кагью, а также в школе Нингма. Вопреки расхожему мнению, цель практики туммо вовсе не в разогреве тела до такой степени, чтобы сидеть голым в снегу и сушить на своем теле простыни (разогрев тела, хотя и весьма полезен в холодных горных пещерах, лишь побочный эффект практики, по которому можно проверить степень овладения туммо по внешним признакам). Реальная цель йоги туммо — введение праны в центральный канал, что вызывает

<sup>4</sup> Один из вариантов этого комплекса описан в книге Тензина Вангьяла Ринпоче «Исцеление формой, энергией и светом», С.-Пб, изд-во «Уддияна» 2003; посвященной практикам пяти элементов в тибетском шаманизме, тантре и Дзогчен.

трансформацию сознания, описанную в текстах как «непосредственное постижение единства Блаженства и Пустоты».

Технически практика включает в себя подготовительные динамические упражнения «ца лунг» для очистки и активизации энергетических каналов, а затем непосредственно практику в падмасане: визуализацию себя в виде идама (просветлённого тантрического Божества — какого именно, определяет ваш учитель, он же даёт вам соответствующее посвящение и мантру идама), а также визуализацию центрального канала и определённых элементов (включая «внутренний огонь» и тибетские слоги — аналог биджа мантр) внутри него. В процессе практики выполняются бандхи и кумбхака, причем последняя должна быть довольно длительной.

**Йога иллюзорного тела** состоит из нескольких этапов. На первом этапе йогин учится визуализировать своё тело как иллюзорное, постигая непостоянство всего сущего. Так он обучается одинаково отрешённо относиться к любым обстоятельствам жизни и переживаниям — приятным или неприятным. Когда такое восприятие становится устойчивым, и йогина уже ничто не может поколебать как на внешнем плане, так и на уровне внутренних переживаний, он начинает практиковать визуализацию Будды в форме своего идама, добиваясь устойчивости визуализации, расширяя иллюзорное тело идама до размеров вселенной и уменьшая до мельчайшего зёрнышка, «клонировав» тело на миллионы копий и т.п. Это помогает постичь иллюзорную природу всей вселенной, воспринимая реальность как мандалу Будды, все звуки как мантры, все желания и наслаждения как подношения Буддам. Таким образом можно очистить самсару (кармические «отпечатки» в сознании) и приблизиться к постижению великой Пустоты.

Третий этап очень сложен и удавался лишь единицам — в ходе практики йогин достигает такой силы визуализации, что трансформирует своё тело из грубого физического в неподвластное времени и старению тело из лучей и света, которое при этом обычными людьми может восприниматься просто как человеческое. Пространство и время больше не ограничивают познавшего истинную природу ума. В данной йоге используется визуализация энергетических каналов, слогов и цветных лучей, а также практика пранаям и кумбхаки.

**Йога сновидений** особенно интересна, так как может применяться при получении должных наставлений и практиками-мирянами, живущими в социуме. К тому же работа со сновидением встречается и в других мистических традициях. Однако в отличие от современных западных исследова-

ний, занимающихся взаимовлиянием сновидений и психики, воздействием сновидений и осознанности в них на «дневную» жизнь и т.п., тибетская йога сновидений в большей степени использует сон как имитацию состояния, которое испытывает сознание после смерти физического тела. Научившись распознавать сон и пребывать в осознанности в период сновидений, практик тренирует своё сознание не впадать в забытие и после смерти тела. Помимо этого есть множество других способов использовать это состояние — путешествие в другие измерения в «теле сновидения» и получение учений от просветлённых существ, возможность продолжать свою садхану во сне, исцелять себя и других и т.п. В целом же эта йога является дополнением к йоге иллюзорного тела, ведя к тому же результату. На русском языке есть две авторитетные работы по этой теме, и хотя традиционно считается, что для успешной практики требуется посвящение от ламы, они доступны для интересующихся<sup>5</sup>.

**Йога ясного света** названа так потому, что ее целью является достижение состояния, когда йогин в медитации воспринимает «ясный свет», означающий, что у него пробудилась «самопросветляющая Мудрость». На пути практик проходит через несколько состояний, подобно разным ступеням самадхи. Он достигает восприятия «Изначального света», который существует всегда, независимо от того, воспринимаем мы его или нет. Затем он учится достигать и удерживать восприятие «света Пути», что означает постижение шуньяты, Нерождённой Пустоты, из которой проявляется всё сущее. Тогда праны входят в центральный канал. Высший этап — восприятие «света Осуществления», что соответствует достижению полностью просветлённого состояния Будды. Эта йога также связана с предыдущими практиками и включает работу с пранами и каналами.

Йога бардо практикуется для умения осознанно входить в промежуточное состояние между смертью и новым рождением (санскр. антара бхав; тиб. бардо). В нём исчезает ощущение тела, и сознание человека может свободно перемещаться в пространстве, переживая различные видения, содержание которых зависит от его кармы. Согласно тибетской традиции, сознание умершего пребывает в бардо около сорока дней, после чего обретает новое воплощение в мире людей, либо в других измерениях, например, адских или, наоборот, в сфере Божеств. Находясь в состоянии

<sup>5</sup> Обе работы написаны мастерами Дзогчен буддийской и бонской линий передачи. Это работа Намкая Норбу Ринпоче «Йога сновидений и практика естественного света», и «Тибетская йога сновидений» Тензина Вангьяла Ринпоче. Последняя содержит больше наставлений для самостоятельной практики.

бардо, ум человека очень чувствителен и легко воспринимает беспредельный ясный свет, но обычно даже не понимает, что происходит, так как испытывает шок от потери физического тела. Если же это тренированный ум йогина, он не упускает момент использовать это состояние для достижения просветления. Тогда практикующий становится свободным от цепи перерождений и смертей. Эта йога тесно связана с йогой сновидений, так как сновидение можно использовать как «тренировочное бардо». Ведь если мы не можем сохранять осознанность в сновидении, то в измерении бардо, в гораздо более непривычном и зачастую кошмарном состоянии, тем более останемся беспомощной, хаотично мечущейся под воздействием «кармических ветров» частицей сознания.

Достаточно подробно данная тема освещена во фрагменте наставлений по практике Шитро (явления мирных и гневных Божеств после смерти), известном на западе под названием «Тибетская книга мёртвых». Впервые этот текст был опубликован в начале 20 века британским исследователем Эвансом-Венцем. Однако тогда западные учёные знали о Ваджраяне очень немного, поэтому в работах Эванса-Венца о тибетской йоге и воззрениях буддизма много неточностей и неверных интерпретаций. Тибетский лама Дава Кази Самдуб, помогавший ему с переводом, принадлежал к школе Гелугпа и мог не знать ряда ключевых моментов текста, относящегося к школе Нингма. Поэтому на данный момент работы Венца, равно как комментарии ещё более далёкого от данной традиции Карла Юнга, явно морально устарели, тем более что уже есть книги о йоге бардо, написанные на западных языках непосредственно ламами — носителями традиции.<sup>6</sup>

**Йога переноса сознания** (тиб. пхова) заключается в «открытии» на макушке головы особого «тонкого отверстия» (аналог «отверстия Брахмы» в индийской традиции), через которое в момент смерти выходит сознание человека, и с помощью особой визуализации и слога-мантры «переносится» в измерение какого-либо Будды (например в «Чистую Землю» Будды Амиабхи), где, согласно традиционным текстам, человек перерождается в идеальных условиях для дальнейшего развития. Овладевший данной практикой в совершенстве может по желанию вывести сознание из тела и до наступления естественной смерти, тем самым осознанно оставив тело. Так поступали некоторые тибетские йогины, оказавшиеся в китайских концлагерях. Наиболее популярна пхова для переноса сознания в чистую землю Амиабхи, для подготовки к ней достаточно начитать сто тысяч мантр Амиабхи, и ей часто обучали мирян<sup>7</sup>. В

школе Нингма существуют виды пховы для перемещения в измерение Гуру Падмасамбхавы и других просветлённых существ, в традиции Бон также имеется подобная практика. Освоение пховы заключается в визуализации центрального канала, по которому сознание, представляемое в виде шарика-тигле с тибетским слогом, резко «выстреливает» вверх вместе с выкриком мантрического слога, вылетая через макушку головы из физического тела в измерение Будды. Через определённое количество повторений в голове начинает чувствоваться «тонкое отверстие», которое на физическом плане выражается в выступании нескольких капель крови или маленьком кровоподтёке, как будто от надавливания спичкой. В более «продвинутых» вариантах пховы, в частности в традиции Бон, добиваются (исключительно мантрой и визуализацией!) образования физического отверстия, в которое на несколько дней даже вставляют небольшую соломинку, чтобы «закрепить» результат.<sup>8</sup> Если отверстие открыто, в момент смерти практикующий без особых препятствий сможет «вывести» сознание из него. Даже если у него не хватит способностей и хорошей кармы достичь «чистых земель», по крайней мере, он получит более удачное перерождение в сфере людей, там, где есть хорошие условия для совершенствования духовной практики.

Существуют также «прикладные» виды пховы, когда йогин временно выводит сознание из тела, а потом возвращается в него. В древних текстах описываются случаи, когда йогины для тех или иных целей переносили свой ум в тело другого человека. Считается, что в буддизме линию передачи данного вида пховы мастера сознательно прервали ещё в средние века, так как были случаи злоупотреблений практикой. Говорят, однако, что данная практика сохранилась в Бон и некоторых школах индийского тантризма.

В текстах говорится, что для людей, овладевших йогой иллюзорного тела или йогой бардо, пхова не особенно важна, но для практиков не столь высоких способностей она может служить последним мостиком к достижению реализации за одну жизнь, что является идеалом на быстром, но трудном и опасном пути буддизма Ваджраяны.

<sup>6</sup> Можно смело порекомендовать работу Чоки Нима Ринпоче «Путеводитель по жизни и смерти» (пер. Б.Гребенщикова, можно скачать на сайте [www.aquarium.ru](http://www.aquarium.ru)); а также «Тибетскую книгу мёртвых» в переводе и с комментариями Намкая Норбу Ринпоче.

<sup>7</sup> Например, ежегодно в России ретриты по данному виду пховы проводит Оле Нидал — буддийский лама западного происхождения, принадлежащий к школе Карма Кагью.

<sup>8</sup> Подобный ретрит проводил в конце 1990-х в Минске бонский лама Нима Дагпа Ринпоче. Почти все участники ретрита достигли описанного результата.



Многие наши читатели, наверное хорошо знают неоднократно переиздававшийся, в том числе и на русском языке, бестселлер Парамахамсы Йогананды «Автобиография йога», где рассказывается о крийя-йоге традиции Бабаджи.

В прошлом номере мы уже затронули слегка эту тему, рассказав о семинаре в России Шибенду Лахири. Но в традиции есть и другие Учителя... одним из них является

## ШАЙЛЕНДРА ШАРМА

Шри Шайлендра Шарма учился крийя йоге у младшего сына Лахири Махасайя<sup>1</sup>, Сатья Чарана Лахири. Шайлендра Шарма уже более 20 лет является известнейшим Гуру этого направления йоги, у него более 700 учеников, из них более 20 иностранцев (не индусов).

Согласно взятым на себя обетам, Гуруджи не покидает своего места жительства уже более 11 лет, совершая свою садхану в одном месте. Там же он принимает своих учеников и поддерживает их практику.

Шри Шайлендра Шарма перевел на английский язык и написал оригинальный комментарий к «Йога сутре» Патанджали, «Шива сутре» Васугупты, также есть его пояснения к «Бхагавад Гите». Практический контекст его комментариев, основанных на личном опыте реализации, отличает их от широко известных текстов. По записям его бесед с учениками на английском языке обнародован сборник высказываний Гуруджи под названием «Шипы и розы», отличающихся бескомпромиссностью, точностью и остротой суждений.

Одному из наших коллег посчастливилось стать первым российским учеником Шайлендры Шармы. Находясь несколько месяцев рядом с Учителем во время даршанов, он задавал ему различные вопросы как относительно практик йоги, так и не всегда однозначно понятных мест из священных писаний и йогашастр. Некоторые отрывки из этих бесед Гуруджи разрешил опубликовать.

В этом номере журнала мы публикуем выдержки из упомянутых бесед, а также несколько высказываний Шайлендры Шармы из сборника «Шипы и розы». В следующих номерах журнала мы планируем напечатать отрывки комментариев на «Йога сутру» и «Шива сутру»<sup>2</sup>.

**В:** Является ли кундалини йога, крийя йога, хатха йога отдельными дисциплинами и существуют ли между ними какие-то различия? В «Гхеранда самхите» «Хатха йога прадипике» упоминается различие между раджа йогой и хатха йогой, — как это отражается на практике?

**О:** Это не отдельные дисциплины, крийя йога и кундалини йога — одно и то же и все это высшие формы хатха йоги. Мы называем хатха йогу и прочие формы йоги — йога видьей. И все это прежде всего духовные дисциплины, а не набор психотехник.

**В:** В хатха йоге мы практикуем пранаямы — нади шодхану, уджайи и другие. Это действительно мощные практики или есть что-то большее?

**О:** То, чем вы занимаетесь — это всего лишь начальные дыхательные техники. Это даже не пранаямы, а шванаямы (санскр. Шванаяма — дыхание собаки... ). Пранаямы — это продвинутые техники регуляции потоков праны. Есть так же апанаямы, вянаямы, саманаямы, уданаямы. Каждая из них регулирует тот или иной ток в организме и ставит его под контроль сознания.

### ЖЕЛАЯ ОБРЕСТИ ПРИБЕЖИЩЕ, ЛЮДИ СТРОЯТ ДОМА И УМИРАЮТ.

**В:** Какой на ваш взгляд главный критерий «правильной» ли йогой человек занимается?

**В:** Интенсивная практика создает некую изоляцию человека от внешнего мира. Разве в изоляции не развивается столь естественный для человека эгоизм? Не создает ли йога своей элитарностью и закрытостью в человеке еще большее эго?

**О:** Подлинная практика открывает видение самого себя и освобождает от подобных иллюзий. Тем более чем больше ты прошел по этому пути, тем больше осознаешь, сколь много тебе еще предстоит пройти. Где здесь место эго? Что твои достижения по сравнению с тем, чего добились великие? Кто ты рядом с ними? Тем более Шива и Бабаджи всегда присматривает за своими йогинами и в любой момент могут вмешаться если вдруг что-то пошло не так. Что же касается изоляции, то я не закрываюсь от людей, но предпочитаю общаться только с друзьями и учениками.

**В:** На Западе, а теперь и в России широко распространена практика йоги как, в основном, практика асан. От простых до сложных. Какова их роль и место в йоге и насколько они помогают человеку приблизиться к истине.

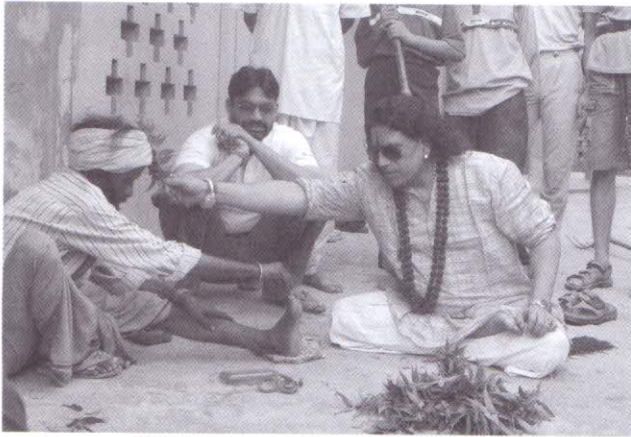
**О:** На западе хатха-йогу понимают как асаны, и еще иногда как очистительные процедуры. Но это не йога, как ты сам понимаешь, это не открывает тебе твоей души, иначе ты не пришел бы сюда.

Но это кое-что — многие, занимаясь даже такими простыми вещами, как асаны, усваивают с этим некоторые навыки и идеи, начинают интересоваться духовными аспектами своей жизни. В этом плюс. Но изначальная мотивация человека важнее. Западный менталитет не стимулирует выполнение садханы, как духовного усилия, как это веками складывалось у нас. Впрочем, йога во все времена и везде была редким явлением.

Ученик должен был 12 лет прожить рядом с учителем, чтобы научиться хоть что-то понимать из того, чему тот его учит. Ваша же «йога» — это временное поветрие, мода. Но постепенно все это войдет в свое нормальное русло и займет свое место в социуме. По-настоящему, йога — это для немногих.

<sup>1</sup> Лахири Махасайя — прямой ученик легендарного бессмертного Бабаджи, живущего в Гималаях и учитель Шри Юктешвара, который в свою очередь был Гуру Парамахамсы Йогананды

<sup>2</sup> Полностью книга переводов комментариев Шайлендры Шармы на классические тексты, сборник «Шипы и розы», а также другие материалы бесед Гуруджи с учениками готовятся к изданию Центром «РИТАМБХАРА» (следите за новостями на сайте [www.ritambhara.com](http://www.ritambhara.com))



*Гуруджи исцеляет от укуса змеи с помощью трав и мантр*

**В:** У Патанджали в «Йога сутрах» описан процесс самьямы, действие сознания, включающее концентрацию и его отождествление с объектом. Чем характеризуется последняя стадия этого процесса — самадхи?

**О:** В крийя йоге состояние самадхи — не конечная ступень. В йоге это состояние имеет свой практический смысл и конкретное применение. Этот процесс и есть самьяма. Что касается характеристик, только в случае самадхи ум человека становится независим от его тела, способен выходить из него и познавать объекты в их подлинной сути. Ограничение сознания лишь ментальным и физическим телом сводит жизненный опыт только к физическим и эмоциональным переживаниям и их повторению. Йога практикуется с целью снять эти и другие ограничения. Подлинное познание происходит только тогда, когда такие ограничения отсутствуют.

**В:** Известны три гуны: тамас, раджас и саттва. С тамасом и раджасом все более-менее понятно. А что вы можете сказать о саттве?

### **ЧЕЛОВЕК, НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ СВОЕЙ ЖИЗНИ БЕСПОКОЙНО ПЫЛАЮЩИЙ В ОГНЕ СИЛЬНОГО ЖЕЛАНИЯ, В КОНЦЕ КОНЦОВ СГОРАЕТ В ОГНЕ ПОХОРОН**

**О:** Саттвы ты достигнешь только в самадхи, когда твой ум полностью остановится и остановиться движение крови в твоих венах. После этого ты начнешь движение в сторону того, что за пределами саттвы и сможешь увидеть, где находится источник, творец всех этих состояний. Это запредельное состояние должно быть пережито здесь, в теле, как и тот опыт, который находится в пределах действия трех гун, иначе воплощения и карма будут продолжаться. Йога — это дружба со смертью, — этот опыт йоги переживают в физическом теле осознанно благодаря практике.

**В:** Есть ли разница между йогой и тантрой?

**О:** Нет. Тантра это высшая форма йоги и начинается только после того, как освоены все восемь ступеней аштанга-йоги. Высшие же ступени тантры вообще скрыты от всех.

### **В МОМЕНТ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ПОЛНОСТЬЮ ИСЧЕРПЫВАЕТ СВОЕ ЖЕЛАНИЕ К ДОСТИЖЕНИЮ ВЫСОКОГО ПОЛОЖЕНИЯ, ОН ДОСТИГАЕТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВЫСОКОГО ПОЛОЖЕНИЯ**

**В:** Что вы думаете о таких тантрических садханах, как шава садхана<sup>1</sup>, вамачарские<sup>2</sup> ритуалы, включающие мясо, вино и интоксиканты, что вы думаете о кровавых жертвоприношениях богине Кали?

**О:** Относительно мяса, вина и наркотиков — они просто вредны для пранического тела. Организм не нуждается в этом. Кровавые жертвы иногда применялись в индуизме, но те, кто их совершал, как правило, не отличались хорошим здоровьем. Относительно прочих садхан — там приманиваются духи и используются как носители информации ради получения различных сиддхи и информации. Но для этого так же необходим полный контроль над ними, что непросто. Кроме того, для обычного человека это опасно — многие, здесь в Индии, выполняя эти ритуалы сходят с ума, сами попадая во власть этих духов.

**В:** Путь бхакти (веры) отличается от пути йоги, в чем главное отличие? В Индии много бхакт и великих святых, достигших реализации через практику бхакти...?

**О:** Если ты друг президента, это еще не значит, что ты сам президент :). Ты можешь помолиться Богу или великому святому, но сам ты им от этого не становишься. Ты можешь получить дар, благословение, но чтобы что-то понять самому, от тебя требуется тапас, твоя собственная воля, усилия и строгая дисциплина. Это суть пути йоги. Вообще, для нас дхарма — это не религия какого-то отдельного Бога. Ни одно из направлений не может провозгласить монополию на высшую истину.

**В:** В современном индуизме многое держится на санньяси — отреченных. Практически вся организационная структура индуизма управляется ими. Что вы думаете о санньясе — насколько помогает отречение от мира достичь Бога?

**О:** У нас в Индии мы почитаем всех святых. Но многие из современных санньяси просто следуют догмам Шанкарачарьи и думают, что просто отречением от мира они уже пришли к освобождению. Это не так. Санньяси запрещено появляться на шмашанах<sup>3</sup>. Это удел садху. Современные садху, которых ты часто видишь, — это просто ушедшие от жизненных проблем люди, не нашедшие себя в этом мире. Однако ты не можешь знать, кто есть кто. В основном реальные садху занимаются своей садханой не в местах общего посещения...

**ТЕ, КТО ПОЛАГАЮТ, ЧТО ЗНАЮТ МЕНЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ Я САМ, НЕ ЗНАЮТ, ЧТО ОНИ НЕ ЗНАЮТ НИЧЕГО. С ТЕХ ПОР, КАК Я ОСОЗНАЛ ЭТО, Я ПРЕДПОЧИТАЮ ХРАНИТЬ МОЛЧАНИЕ.**

*Перевод Дениса Заенчковского,  
Дмитрия Барышниковой,  
Марии Копецкой-Линчевской*

<sup>1</sup> Шава садхана — медитация на трупе.

<sup>2</sup> Вамачара — тантра «левой руки».

<sup>3</sup> Шмашан — место кремации.



Свами Шивананда (1887-1963). Его духовная сила лежит в основе деятельности центров Йоги и Веданты Шивананды. Это современный святой, чьё учение является синтезом всех путей Йоги.

## ТРЕУГОЛЬНИК ЖИЗНИ



Свами Вишну-дэвананда (1927-1993). Ученик Свами Шивананды, основатель Международных центров Йоги и Веданты Шивананды. Авторитет в Хатха и Раджа Йоге, автор классической работы "Полная иллюстрированная книга Йоги".

Йог рассматривает жизнь как некий треугольник. Рождение — это первая точка треугольника. Линия, идущая вверх, представляет период роста, верхняя точка — молодость, линия, идущая вниз, — распад. Последняя точка — смерть. Линия, лежащая в основе треугольника — жизнь после смерти, которая кончается при новом рождении.

Состояние роста известно, как «анаболический процесс», который достигает своей кульминации в возрасте 18—20 лет. В течение периода молодости скорость омоложения клеток больше или равна скорости их распада.

У здоровых людей тело сохраняет свое здоровое молодое состояние примерно до 30 лет. В возрасте примерно 35 лет начинает преобладать разложение — «катаболический» процесс, процент анаболических процессов сокращается, и тело начинает приходить в упадок. Эта тенденция в дальнейшем приводит к состоянию, называемому старостью, которая сопровождается физическими и психическими болезнями.

Однако йоги считают, что мы рождены не для того, чтобы стать объектом страдания и боли, болезни и смерти. Существует более важная цель жизни — развитие духа, для чего необходимы здоровое тело и психика, пронизательный ум и сильная воля.

По этой причине древние мудрецы разработали интегральную систему, направленную на поддержание физических и умственных способностей на высшем уровне, на предупреждение преждевременного распада и усиления анаболических процессов. Изучая стиль жизни и потребности современных мужчин и женщин этой планеты, я сформулировал древнюю мудрость Йоги в виде пяти принципов, которые легко могут стать образом жизни любого человека. Этими принципами являются: (1) занятия соответствующими физическими упражнениями; (2) правильное дыхание; (3) умение расслабляться; (4) правильное питание; (5) положительное мышление и медитация.

Правильная система упражнений действует как смазка для суставов, мышц, связок и сухожилий, улучшая кровообращение и увеличивая гибкость. В деле капитального ремонта всего организма с системой йогов не может сравниться ни одна другая система. Асана в Йоге предполагает удержание тела в течение определённого времени в неподвижном положении (термин «асана» означает «удерживаемая поза»). Асаны, выполняемые медленно и сознательно, не только приносят физическую пользу, но и являются упражнениями для концентрации ума и медитации.

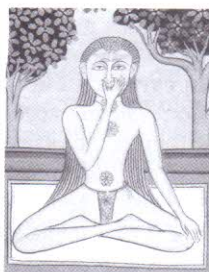
Упражнения йогов, прежде всего, направлены на поддержание здорового состояния позвоночника. Позвоночный столб содержит в себе спинной мозг, часть центральной нервной системы — своеобразную «телеграфную» систему тела. Являясь непосредственным продолжением головного мозга, он обеспечивает здоровье всего тела.

Поддерживая гибкость и силу позвоночника соответствующими упражнениями, йоги улучшают кровообращение в этой области, в результате нервы снабжаются азотом и кислородом, и тело сохраняет свое здоровое состояние. Как говорят йоги: пока позвоночник гибкий, человек — молодой.



Асаны действуют на внутренние ткани и органы всего тела, в частности, на зоны и точки, используемые в индийской рефлексотерапии и

китайской акупунктуре. Стимулирование этих зон и точек увеличивает поток нервной энергии или Праны (в индийской традиции; Ци — в китайской традиции). Асаны также влияют на глубокие и более тонкие части тела. Внутренние органы получают массаж и стимуляцию благодаря движениям, осуществляемым для принятия позы и выхода из неё, а также пребыванию в ней. В результате чего повышается эффективность их деятельности. Так как йогические позы всегда сопровождаются медленным дыханием, релаксацией и концентрацией внимания, они развивают умение контролировать работу ума. Ум, который не стабилен по своей природе благодаря тому, что постоянно подвергается влиянию приходящих импульсов, в асанах становится невозмутимым, отстраненным и независимым от объектов чувств, и постепенно переходит под контроль.



Правильное дыхание подключает тело к своей «батарее» — солнечному сплетению, где хранится огромный запас энергии. С помощью специальной йогической техники (Пранаяма) эта энергия высвобождается для физического и умственного восстановления.

Большинство людей дышит поверхностно, используя лишь часть емкости легких. Из-за сутулости у них отмечается напряжение в верхней части спины и шеи; они страдают от недостатка кислорода. Эти люди легко устают и не знают, почему.

Сегодня, как никогда необходимо уметь правильно дышать. Это поможет нам во всех жизненных ситуациях: при работе в офисе, на производстве, при выполнении домашних дел и т.д. С помощью правильного дыхания можно избавиться от напряжения и депрессии. В результате правильного дыхания увеличивается запас Праны, уровень нашей жизненной энергии. Контроль над Праной позволяет контролировать ум.

