

ЙОГА

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

№ 1 (9) 2005

ЙОГА В ЕВРОПЕ

Volume one. GERMANY

АШТАНГА ВИНЬЯСА НАСТУПАЕТ!

ненавязчивый, но очень
важный визит

ЧУВСТВО БЛАГОГОВЕНИЯ ПЕРЕД БЕСКОНЕЧНОСТЬЮ

серебрянные струны Дэвида Парсонса

СВАМИ ДХАРМАНАНДА

«С каждым днем я становлюсь
все совершеннее и совершеннее...»

ДХАРМА И КАРМА ДХИРЕНДРЫ БРАХМАЧАРИ

он не мог оставаться долгое время
со своим Гуру, поскольку имел
горячее стремление к богатству,
известности и процветанию

Я ЛЮБИЛА ВЫЗОВЫ И МНЕ ПРАВИЛАСЬ ИНДИЯ

Анжела Фармер и Виктор Ван Кутен о йоге и о себе

ВТОРАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЖУРНАЛА «ЙОГА»



СИМЕИЗ, КРЫМ 10-14 ИЮЛЯ 2005

Агапкин Сергей
Бакулина Ольга
Баранов Михаил
Воробьева Мария
Внуков Андрей
Гарценштейн Леонид
Жаворонкова Юлиана
Журавлев Илья
Заенчковский Денис
Зенченко Анатолий
Зикеев Денис
Ильин Сергей
Кориот Беата
Кушнир Эдуард
Лаппа Андрей
Никитин Александр
Новиков Александр
Смирнова Наталья
Трекес Анна
Швец Юрий

+7 (095) 755-06-53

WWW.CONFERENCE.YOGAMAGAZINE.RU

Как правильно выбрать место для практики? Некоторые говорят, что мы тут находимся все в ..., мягко говоря, не очень хорошем месте и надо скорее уезжать на цивилизный Запад, — там «свобода» и можно спокойно жить и заниматься йогой, никто не будет мешать и интересоваться, а что это такое мы делаем. Правда, за хлеб насущный часто там приходится пахать и пахать, так что времени на эту самую практику не остается.

Другие им отвечают, что Запад давно и безвозвратно прогнил, никакой йоги там и быть не может, а только имитация, профанация и коммерциализация. Надо ехать в Индию или на худой конец в Непал (Тибет, Шри Ланку, Бутан, Таиланд — нужное подчеркнуть), там и только там остались истинные мастера и неискаженное учение, восходящее к Патанджали или на крайний случай — Горакшанатху. А уж если подобраться поближе к священному озеру Маносаровар, где удалось уже побывать с кратким, но очень плодотворным визитом известному всем дохтуру, то все тайны земные и небесные откроются тебе сами, причем очень быстро. Надо просто расслабиться и ждать чуда.

Третьи говорят, что все это ерунда, что только на Родине, в исконных и кондовых условиях можно найти настоящих йогов и получить такую «передачу», которая никаким индусам и не снилась. Но тут все должно быть очень серьезно: брови нахмурены, взгляд суров, практика только в отечественных стандартах качества — «заставь дурака богу молиться...» А пища должна быть только из местных ингредиентов, растущая рядом с родным заводом, а уж шалфей это или конопля — особой роли не играет. И тогда самадхи не за горами.

Так кто же прав или, точнее, виноват и что делать? Все, как всегда, обстоит не так, как на самом деле. Да, действительно, истоки йоги, мастера древних линий передачи, самые крутые практики остаются по-прежнему в Индии, хотя покупка билета туда и даже многомесячное скитание «по пещерам и дебрям Индостана» не гарантирует вам встречу хоть с одним из них. Настоящие мастера обычно незаметны и редки, а уж если кто по тем или иным причинам и «вышел в люди», то шанс быть принятым в ученики иллюзорен — слишком велика очередь.

Да и на Западе, если внимательно присмотреться, есть несколько человек, которые ближе к йоге, чем почти миллиард индусов, постепенно забывающих свое наследие и упорно стремя-

щихся лишь к одному — заработать денег, денег, денег. Но они, эти мастера, еще более недоступны, так как их знание и понимание, по большому счету, на Западе никому не нужны.

Ну а у нас пока нет почти ничего (я имею в виду именно традиционную йогу, прошу не обвинять меня в отсутствии патриотизма, хорошие люди попадаются в равной пропорции во всех народах и частях света), кроме отличного полигона для отработки кармы, которая нас всех сюда и привела, за что ей большое спасибо: «раньше начнем — раньше закончим» :-). И нужно понимать, что без отработки предначертанного дальнейшего пути развития не будет, заберись мы хоть на Огненную Землю, ибо нельзя летать с висящими на ногах пудовыми гириями. Хотя нет, можно, но очень низенько :-). У нас все еще впереди!

К чему я это говорю? Йога есть везде, где вы ее делаете. Приехав в любое место, войдя в любой дом, если вы правильно выстроили свои действия, сгенерировали намерение, выполнили свою практику, йога случается. Но не без труда и усилий. А чем хуже место, тем это сложнее.

Следование Традиции, нахождение в местах, откуда йога произошла, где жили и практиковали Великие Мастера, весьма и весьма важно, если вы хотите добраться до глубин йоги, а не просто подправить свое здоровье и самочувствие. И ни мудрецы, изучившие «Йога Сутру» на коленке, ни экстремисты от цирковой гимнастики, ни мастера псевдо-тантрических игрищ никогда этой Традиции не заменят. Что бы они ни говорили. Однако просто «пребывание» в святых местах, ничем больше не подкрепленное, тоже многого не даст. Главное — это ваше Осознание, которое приходит с регулярностью и опытом практики, с одной стороны, и вниманием, направленным на глубинный смысл совершаемого, с другой. Ибо тупое и бездумное выполнение даже самой традиционной и правильной садханы не приведет вас к Свободе. Которая есть, как мы знаем еще из школьных уроков, «осознанная необходимость», а не неосознанное мельтешение ума и тела — и у марксистов встречались отдельные правильные слова :-).

Ведь вы к ней, стремитесь, я надеюсь, к Свободе? Тогда нам по пути, а вместе идти легче.



ЙОГА™

Ежеквартальный
иллюстрированный журнал

№ 1 (9) март 2005

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор: Михаил
Константинов

Зам. Главного редактора: Илья
Журавлев

Фотокорреспондент: Мария Воробьева

Редакционная коллегия:

Ольга Любомирская

Ирина Можейко

Наталья Шувалова

Верстка: Оксана Коромылова

Фотодизайн: Иван Петрович

Веб-мастер: Александр Воробьев

Корректурa: Татьяна Веретенова,
MNK, Илья Журавлев

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

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

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

Напечатано в России,
Типография «Технология ЦД»

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

Тираж: 5000 экз.

Цена свободная

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

Главный редактор:
editor@yogamagazine.ru

Для писем:
letters@yogamagazine.ru

Распространение:
subscribe@yogamagazine.ru

Рекламный отдел:
reclama@yogamagazine.ru

© АНО Федерация йоги

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

- 3 Беседы и комментарии Шри Шайлендры Шармы
пер. Дениса Заенчковского и Дмитрия Барышникова

СЛОВО МАСТЕРА

- 9 Интервью с Анжелой Фармер и Виктором Ван
Кутеном *Наталья Шувалова*
14 Наука йоговского потока *Кали Рэй, пер. Олега Евсеева*

КОНЦЕПЦИИ

- 16 Комментарии к Танцу Шивы *Андрей Лаппа*
44 Психофизиология медитации
Ольга Сютикова, Ярослав Токарев

ПРАКТИКА

- 20 Аштавакрасана *Мария Воробьева*
23 Нети и насыя *Сергей Агапкин*

ИСТОРИЯ ЙОГИ

- 25 Йога в Германии (окончание) *Алексей Штыков*
32 Встречи с Дхирендой Брахмачари
Гириш Джхха, Александр Мисюков

ХРОНИКА СОБЫТИЙ

- 27 Первая конференция по йоге в Германии
Алексей Штыков и MNK
30 Семинар по аштанга виньяса йоге в Москве
Наталья Янчук
37 Фестиваль йоги в Новосибирске *Юлия Черная*
40 СатНамРассаян *Мэер Сингх*

ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

- 35 Свами Дхармананда *Мария Николаева*
42 Йога на Шри Ланке *Мария Николаева*

ЙОГА И ИСКУССТВО

- 48 Дэвид Парсонс — музыкальная медитация Запада и
Востока *Василий Стрoфaрия-Кубенский*

Фото на обложке предоставлено
Гуруджи Шри Шайлендрой Шармой.

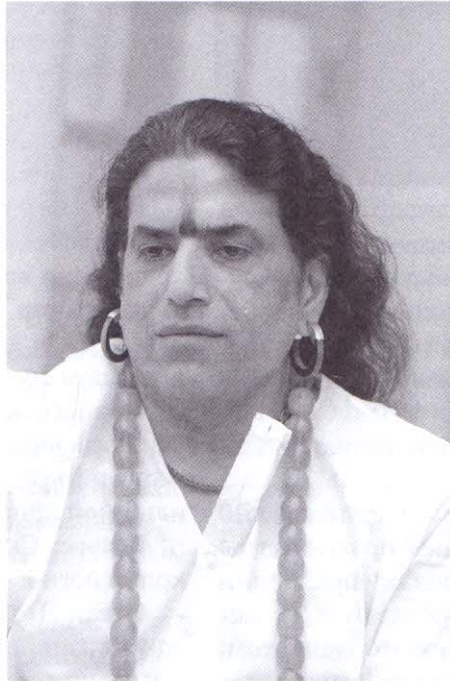
Модель — Денис Заенчковский, наули крийя.

Мы продолжаем знакомить вас с текстами замечательного реализованного Учителя, Мастера Крийя Йоги, нашего Высокопочтимого Гуруджи, Шри Шайлендры Шармы.

В этом номере мы публикуем очередные ответы Гуруджи на вопросы, которые мы задавали ему этой весной, отрывки из сборника «Шипы и Розы», а также первую часть комментариев на «Шива сутры»

Вопрос: Гуруджи, расскажите пожалуйста поподробнее о начальных стадиях практики крийя йоги, о том, почему такое большое значение уделяется практике кхечари мудры. Мы знаем, что ее называют «королевой мудр», в «Хатха йога прадипике» говорится, что «нет мудры выше кхечари». Эта мудра описывается там первой, и только следом идет описание других мудр и бандх: маха мудры, маха бандхи, маха ведхи, мула бандхи, уддияна бандхи, джаландхара бандхи. Но все это уже после кхечари. Можно ли использовать все те вещи, которые в текстах описаны только после нее, до освоения кхечари в полной мере? Или эти практики совершаются поначалу лишь частично, ведь в «Хатха йога прадипике» говорится о том, что освоивший все мудры адепт бессмертен и подобен Господу Шиве, что с нами пока явно не происходит?

Ответ: Практика крийя йоги моей традиции начинается с освоения кхечари мудры — это основа всего. Прохождение джихва грандхи (языкового узла) позволяют как бы восстановить, замкнуть сушумна нади, так как между вишудха чакрой и аджна чакрой есть некий промежуток, который должен быть пройден за счет языкового замыкания, которое и есть простейшая форма кхечари, без выполнения этого Сушумны можно сказать



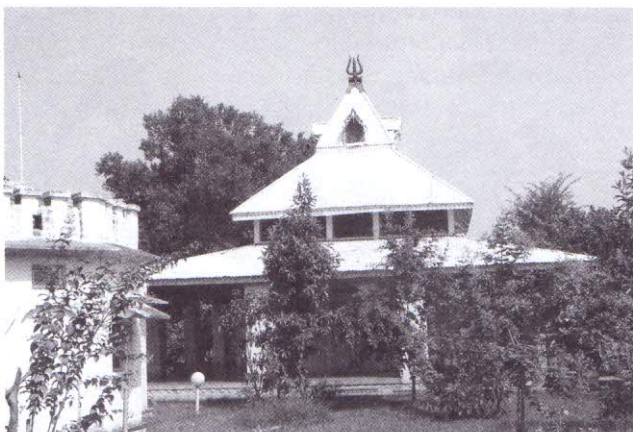
что практически и не существует, она «разорвана». Именно поэтому поначалу мы не выполняем целый ряд пранаям и бандх, которые без языкового замыкания просто не будут качественно работать, либо вообще могут навредить.

После того как сушумна нади восстановлена, начинается следующая стадия практики, пробуждающая центры тонкого тела. Результатом выполнения следующих нескольких крий является то, что постепенно начинается вырабатываться определенная секреция, о которой говорится в священных текстах как об амрите, дарующей бессмертие (так как ее

выделение и усвоение изменяет структуру тела и процессы старения). Но тексты рассматривают при этом совокупный эффект нескольких мудр и пранаям, простое замыкание языка и ввод его в область носоглотки не дают тех сиддхи, которые делают кхечари королевой всех мудр. Это (замыкание языка) — необходимая, но в то же время начальная стадия процесса трансформации. И в то же время, достижение даже этого варианта кхечари мудры — уже кое-что. В крийя йоге при освоении кхечари мудры все происходит естественным образом, в следствии выполнения специальных практик, не делается никаких искусственных манипуляций типа подрезания уздечки (солью или лезвием), вытягивания языка (куском ткани или шипцами) как это распространено в других школах йоги. Специальные практики и ничего более.

Вопрос: А за какое время обычный человек может освоить кхечари мудру?

Ответ: Все зависит от кармы и мотивации... Длина языка и возможность его ухода за верхнее небо соответствует тому, насколько у человека есть кармическая предрасположенность к данному виду практики, — кто-то осваивает за 3 дня, кто-то за 10 лет, а кому-то освоить просто не судьба в этой жизни. Но в среднем, нормальное время освоения — от полугода до полутора-двух лет.



Храм Шивы



Дом Учителя

Слишком рано — тоже не очень хорошо, человек не успевает в полной мере почувствовать другие начальные составляющие крийи, а они в целом не менее важны, чем кхечари. Но без кхечари дальнейшая практика невозможна — это первая ступень, фундамент.

Вопрос: Какова схема, последовательность этапов практики крийя йоги?

Ответ: Процесс делится на 10 ступеней, 10 главных техник. На каждой из них практикуются особые формы и сочетания бандх, пранаям и мудр. Процесс построен таким образом, что каждая практика является необходимым элементом, подготовительным этапом к следующей, более интенсивной. То что на начальном уровне делается за 3 часа, на более продвинутом делается за 12 минут и так далее. Невозможно выдержать более высокий уровень, если ты не прошел подготовительные ступени.

Чем дальше, тем сложнее и сложнее садханы. Это процессы движения праны по каналам и изменения внутреннего «времени сознания» с постепенным ускорением-замедлением его потоков: ближе к Центру, ближе к Махакале-времени.

Отождествление сознания с внешними объектами и зависимость от проявлений чувств и ума, который сформирован обусловленным опытом, снимается практикой крийи и сознание постепенно расширяется до своих изначально безграничных масштабов и способностей. Весь этот процесс называют на языке йоги возжиганием агни (жертвенного огня — или «огня йоги в физическом теле»), который приносит человеку знание самого себя и своей неограниченной природы. Но отправной точкой, и про это не надо никогда забывать, является все же физическое тело, его чувства и органы. Все, что делает наш ум, он делает посредством тела и духовный смысл обретения тела — понимание того, что оно является инструментом для развития сознания. Через чувства происходит осознание реальности и это важный опыт, переход к сверхчувственному поз-

нанию начинается с опыта практики на уровне реальных чувств. таких как положение тела, ума и дыхание. Все эти аспекты в йоге взаимосвязаны. Понимание подлинной природы чувств в йоге не ведет к их аскетическому подавлению, (то же касается и сексуальной энергии, — но это особая тема), главное здесь понимание что изначально чувства это лишь внешние инструменты ума, без которых он лишен силы. Эволюция сознания не подавляет, а наоборот развивает чувствительность, выводя сознание за пределы чувств как таковых.

Включение некоторых бандх изменяет процесс дыхания на тот, что был у нас до рождения, и это позволяет оставаться без дыхания значительное количество времени, не испытывая физического дискомфорта. Ведь ребенку в утробе не нужно есть, пить и дышать — мать делает все за него, в подобном состоянии пребывают и йогины.

Процесс крийя йоги весьма тривиален: ты учишься определенной технике, все больше ее совершенствуя, затем достигаешь мастерства в той или иной крийе и переходишь к следующей.

Вопрос: Сколько нужно времени на освоение крийя йоги в полном объеме?

Ответ: Это практика может быть выполнена за одну жизнь, все 10 крий, вопрос только в вашей мотивации, в силе намерения измениться. И, хотя это очень и очень сложно (пройти всю крийя йогу за одну жизнь), но выполнимо.

Вопрос: Гуруджи, каково ваше мнение о реальной практике асан, применяемых не для физических, а духовных целей и в чем здесь главное отличие?

Ответ: Асаны при их длительном удержании формируют баланс тела и ума, обеспечивая выход тела на уровень, в котором пребывает духовная самость, — неуничтожимое и бессмертное Я.

Вход в состояние дхьяны и внутреннюю форму асаны происходит автоматически, если асана удерживается 3 часа 36 минут, она становится



Ежедневный даршан



С учениками

естественной формой твоего тела. В древности практика асан соответствовала подобным стандартам, и в то время это правило (удержания более 3 часов формы асаны) имело отношение не только к падмасане-сиддхасане, а так же и к майюрасане и многим другим физически сложно выполнимым позам. Некоторые осваивались для специального эффекта в зависимости от системы практики и традиции.

Вопрос: Сочетается ли на начальном этапе крийя йоги практика длительного выполнения силовых асан с интенсивными пранаямами и мудрами?

Ответ: Для практики крийи асана нужна только одна — падмасана. Тело здесь — лишь инструмент, который используется духом, его реальный подъем на духовный уровень происходит после пробуждения пранических токов и тонких каналов. Но если твое тело привыкло к интенсивной физической работе в асанах, это может создавать некоторые проблемы. Постепенно, с развитием практики, ты сам почувствуешь, как долго тебе следует выполнять асаны.

Вопрос: В чем принцип соотношения и взаимодействия уровней тело-сознание в йоге?

Ответ: Если тело доминирует над сознанием, даже если ты вошел в состояние самадхи, но без осознания, духовный эффект такой практики относительно низок. При первом опыте кхечари мудры человек может даже войти в кому, и оставаться в ней без дыхания и пульса до тех пор, пока его не выведут, но осознанный ум при этом отключается, как и все элементы контроля сознания.

Вопрос: Гуруджи, многие йоги совершали и проводили религиозные ритуалы, насколько это необходимо?

Ответ: И проводят сейчас, но, если человек только и делает, что проводит ритуалы — он не поймет йоги. И не дай Бог ему ошибиться в про-

ведении ритуала. Ум будет занят только этим и он вряд ли сможет понять что-то лежащее за его пределами. В Индии многие совершают ошибки в проведении ритуалов, от которых ломается вся их жизнь, но об этом мало кто думает. Многие повторяют Гаятри мантру с уверенностью что обретут мир, но ничего подобного не происходит. Ведь Гаятри-мантра была проклята Васиштхой после того как автор мантры (Вишвамित्रа) убил его сыновей. Это мое личное наблюдение, но многие не заботятся о таких мелочах. Результат можно почувствовать. В Индии есть много обрядовых мелочей, истоки и смысл которых уже мало кто знает, но многие страдают просто потому, что привыкли автоматически делать общепринятые вещи.

В йоге все несколько иначе, если ты точно выполняешь все инструкции, — неважно, во что ты веришь и какому культу следуешь, — ты придешь к знанию.

Но если тебе нужна помощь в йоге, ты не можешь просить об этом никого, кроме Гуру и Шивы, так как Шива первый учитель йоги. Другие божества тебе не помогут в этом, они могут помочь в материальных делах, но не в йоге, — они не имеют право даже вмешиваться в процесс твоей садханы. Здесь (при практики крийя йоги) ты должен работать сам, понимая что тут нет быстрых результатов и само-собой ничего не происходит. Но это будет твое личное достижение и твоя связь с бытием без всяких посредников. Это самый лучший способ быстро двигаться — просто прорубаться напрямую, без обходных путей — жестко и в лоб, иначе будет индальгирование, которое ни к чему не приведет.

ШИПЫ И РОЗЫ (ОТРЫВКИ)

Когда я покину этот мир, пусть моё прощальное послание звучит следующим образом:

«Я делился всем лучшим, что имел. Я даровал всё мое богатство всякому, кто бы ни пришел ко мне, всегда удалял шипы из раненых сердец и украшал их цветами; обмен, в котором я брал худшее от других и отдавал всё лучшее от себя. Моим единственным душевным страданием является то, что я не могу поделиться удовлетворением от выполнения этого всего с другими.»

Пусть таким будет мое прощальное послание, когда я отправлюсь отсюда.

Яма означает промежуток времени длиной три часа. Йог, способный увеличить до трёх часов протяженность течения праны, которая проявляется через посредство дыхания, зовется садхаком пранаямы. Широко известно, что человеческое тело остается незатронутым после смерти в течении

трех часов, поэтому садхак, способный увеличить протяженность праны вплоть до ямы, может осознать смерть при жизни через посредство своего временного тела. Это и есть настоящая пранаяма-садхана.

Также как бесконечная энергия, существующая внутри атома, проявляется при его расщеплении, очень похожим образом дремлющее сознание человеческого ума пробуждается и проявляется во всей своей бесконечности, когда сознание расщеплено посредством пранаямы. Тот, кто достиг успеха в пранаяме, свободно может использовать эту безграничную энергию по своему усмотрению. Самостоятельно принимая решения, он может по собственной свободной воле сотворить новый мир или разрушить существующий.

Обычными, заурядными можно назвать тех людей, кого кто-либо ещё поддерживает, то есть тех, кто нуждается в ком-либо для поддержания их бытия.

Исключительными можно назвать тех людей, кто не нуждается ни в чьей поддержке, потому что они поддерживают себя сами и не нуждаются ни в ком для их бытия. Тот, кто признан своим собственным бытием, является выдающимся или исключительным.

Такие выдающиеся личности, которые не нуждаются ни в чьей поддержке для своего бытия, известны как великие.

Когда человек, достигший определенного высокого уровня, видит, что кто-либо совершает усилия для возвышения в своей жизни, он чувствует искреннюю симпатию к такому человеку.

Его желание помочь этому человеку в его пути вверх называется состраданием.

Уныние существует лишь для тех, кто еще не установил цель своей жизни. Те великие люди, которые смогли установить цель своей жизни, совершают непрерывные усилия для достижения своей цели. Для них не существует никакого уныния. Они продолжают шагать вперед в направлении их цели и делают это постоянно. Когда путешествие тела подходит к концу, сознание продолжает устремляться дальше вперед. Путешествие начинается только тогда, когда место назначения установлено.

Человек безмятежно и счастливо сидит в темноте, когда темнота в его жизни полностью рассеяна.

Каждый, кто рожден на этой земле — один из миллионов пытавшихся, но не достигнувших це-



В обществе заклинателей змей

ли. Нелегко представить эту борьбу за право быть рожденным. Конкуренция, с которой люди позже встречаются в течение жизни в различных областях своей деятельности несравненно менее жесткая, чем та, что происходит до рождения. Миллионы почти идентичных сперматозоидов состязаются за возможность рождения, и каждый среди гонщиков знает, что только победитель получит рождение; все копуши погибнут.

Мы все оказались здесь после победы в подобной гонке. Но, тем не менее, мы всё ещё не осознаем важность этой с трудом заработанной человеческой жизни. Должны ли мы растратить по мелочам сей драгоценный дар или мы должны использовать эту редкую благоприятную возможность, которая счастливо досталась нам, чтобы повысить наше осознание? Те, кто смогли представить себе даже крошечную часть правды о состязании жизни, совершают великие усилия, проводят личные опыты, выполняют аскезы, развивают различные школы мысли лишь для того, чтобы достичь полноты осознания! Всё это потому, что невероятно трудно победить в этом состязании хотя бы единожды и даже мысль о повторной гонке невыносима. Поэтому мы все, рожденные после победы в этом великом состязании, не должны растрчивать по мелочам эту благоприятную возможность для своего продвижения — жизнь, а должны развивать самих себя до полноты так, чтобы нам больше не пришлось участвовать в этом состязании.

Самый быстрый поток в этом мире — поток воображения. Те, кто одарены богатым воображением, имеют способность делать что угодно под небом, потому что для них многочисленные мысли — не просто толпа мыслей, а каждая мысль в близких отношениях с ними. Все те проявления, которые мы наблюдаем в этом мире, от вкусных блюд

до космических кораблей являются следствием установления дружеских отношений одаренных богатым воображением людей с одной конкретной мыслью, выбранной из толпы.

Считается, что друзья полезны в достижении успеха; но требуются враги, чтобы достичь ещё большего успеха.

Обычно далеко идущие решения человек принимает в молодости. После того, как он становится старше, человек все больше и больше сковывается незначительными решениями прошлого, и так до тех пор, пока он становится вообще не способен к принятию решений.

Когда истина прорастает в сердце, нет более области, в которой успех недоступен.

Чем большим количеством вопросов озадачивается личность, тем выше растёт её способность отвечать на них.

Любая женщина не может по умолчанию считаться заслуживающей уважения лишь потому, что она имеет и воспитывает детей. Уважение к ней возникает только тогда, когда оценена величина её успеха в выведении на свет лучших свойств индивидуальности её детей.

Если вы встречаете семью, которая на протяжении длительного времени сталкивается с неудачами и несчастным образом жизни, смело можно сделать вывод, что не все чисто в фамильной родословной в недалеком прошлом. Если говорить более конкретно, там должен быть ребенок, рожденный в предыдущих трёх поколениях, который рожден не от того отца, которого назвали его отцом.

ШИВА СУТРЫ

САМБХАВАПАДА

1. Сознание — это душа.

Сознание беспредельного ума, которое проявляется посредством тела, является причиной переживания бытия. Сознание ума — душа.

2. Знание — неволя.

Беспредельный ум, который проявляется посредством тела, принимает физические ограничения, чтобы узнать свое собственное сознание во всей полноте и также того, кто его проявляет. Другими словами, ум ограничивает себя, связываясь с телом, ради познания самого себя.

3. Тело — лишь малая часть могущества источника.

Тело является лишь малым отблеском могущества Создателя всего.

4. Источник — основа знания.

Тело, функционирующее как мать для знания, является создателем, пробуждающим сознание во всей его полноте и освобождающим его до полной необъятности.

5. Страшная правда — усилие.

Усилие, которое требуется совершить уму, посредством тела, для пробуждения правды о его собственном дремлющем сознании, поистине ужасно.

6. Творение может быть уничтожено, когда Шакти чакра найдена.

Как бесконечная энергия, сокрытая внутри атома, проявляется во всей своей безбрежности, когда атом познан и расщеплен, почти таким же образом, когда сознание безграничного ума, способное

познать всё, познано посредством тела и расщеплено посредством пранаямы, то оно пробуждено и затем проявлено во всей своей безграничности. Тот, кто успешно выполняет практику — на пути к использованию своего безграничного пробужденного сознания. Он может по своему усмотрению создать новый мир или уничтожить существующий.

7. Опыт (непосредственное восприятие) четвертого состояния возможен через разделение бодрствующего состояния, состояния сна со сновидениями и состояния сна без сновидений.

Сознание ума, которое обычный человек способен применять, пробуждено только в малом объеме. Мудрецы называют это сознающим умом пробужденного ума. И безграничное сознание ума, которое преобладает в каждом воплощенном существе в дремлющем состоянии, и которое вызывает похожее на грёзу ощущение о нём даже после его познания, именуется как подсознание. Когда безграничность ума, проявляющаяся похожей на грёзу, пробуждена через применение сознания, которое пробуждено в малом объеме, переживается четвертое состояние ума, т.е. полностью пробужденное безграничное сознание ума, находящееся за пределами этих трех (а именно, частично пробужденное сознание, дремлющее безграничное сознание и твердая решимость пробудить дремлющее безбрежное сознание).

8. Только пробуждение — знание.

Небольшая часть от всего объема дремлющего бесконечного сознания ума, которая пробуждена,

и которой полное сознание представляется похожим на грёзу, является причиной сдерживания сознания в физических пределах.

9. Нерешительность в отношении грёзы — неведение.

Ощущение того, что безграничное сознание ума, которое лежит дремлющим внутри человека, — всего лишь иллюзия, и состояние неуверенности в его существовании, именуется неведением.

10. Ощущать то, что здесь, не находящимся здесь, из-за неблагоприятности, является духовным неведением.

Ум, отрицающий существование своего собственного бесконечного сознания, полагающим его иллюзорным, хотя оно и дремлет внутри него, именуется неблагоприятным.

11. Тот, кто может наслаждаться тремя — величайший среди героев.

Тот, кто пробуждает дремлющее бесконечное сознание ума, несмотря на то, что ощущает его подобным грёзе, посредством частично пробужденного сознания, или, говоря иначе, великий человек, принявший твердое решение осознать грёзу, делающий выдающиеся усилия, и понимающий грёзу, является самым храбрым среди храбрецов.

12. Изумление — основа йоги.

Даже предположение о бесконечной вместимости ума, который дремлет в обыкновенной личности, разжигает любопытство, и вдохновляет тех, кто твердо решил пробудить ум практикой йоги.

13. Сила воли — в конечном счете, прекрасная незамужняя девушка.

Непоколебимое волевое усилие, направленное на пробуждение бесконечного сознания ума, которое дремлет внутри человека, похоже на настойчивые ухаживания за красивейшей незамужней девушкой, и, таким образом, личность дает рождение пробужденному сознанию так, как если бы она давала рождение сыну.

14. Видимое — тело.

Весь видимый мир, который лежит в области переживаний этого тела является телом Того, кто проявляет этот мир.

15. Сосредоточением в ядре ума, ум познает свою невидимую форму и тогда укореняется за пределами видимого.

Элемент высочайшего сознания, проявляемый посредством всего видимого мира, также является причиной проявления ума. Когда ум сосредотачивается внутри себя с непоколебимым волевым усилием, через посредство своего собственного сознания с помощью тела, он переживает своё беспредельное невидимое существование, кото-

рое лежит за физическими пределами. После ум получает опыт существования стихии сознающей пустоты, которая лежит за пределами всего видимого мира, и которая переживается через посредство видения.

16. Исследование совершенного элемента служит причиной познания собственных возможностей.

Когда пережито существование высочайшей сознающей пустоты, лежащей за пределами видимого, то ощущение бытия начинает расти безгранично и познается также и своё бесконечное существование.

17. Размышление служит причиной самоосознания.

Когда высочайшая сознающая пустота, пребывающая за пределами тела, пережита, дальше происходит укоренение в чистой мысли, которая лежит за гранью видимого, и затем происходит самоосознание. Чистая мысль единственно служит причиной того, что есть связь между сознающим миром и телесной материей видимого мира.

18. Наслаждение Самадхи подобно наслаждению миром.

Когда происходит укоренение в чистой мысли и достигнуто самоосознание, то познается сознающая пустота, которая поддерживает весь мир. После познания сознающей пустоты, проявляющей себя и вмещающей видимый мир с помощью видимого тела, не остается разницы между, так называемыми земными удовольствиями и наслаждением самадхи. Основная причина этого в том, что проявляется и переживается в обоих одно и то же — пробужденное сознание.

19. Сосредоточение на пустоте служит причиной познания сотворения тела.

То, что поддерживает весь видимый мир — сознающая пустота, поддерживает всю телесную материю в мире и проявляет заботу о мире. Когда ум, наполненный с помощью силы йоги, сосредотачивается на сознающей пустоте, которая содержит в себе все движения, он получает знание сотворения всего видимого мира.

20. Сосредоточением на том, что сотворено, каждый элемент создания, как по отдельности, так и в соединении с друг с другом, становится познанным.

Когда самоосознавший ум сосредотачивается на телесной материи видимого мира, то происходит познание пяти элементов материи (а именно Земли, Воды, Огня, Воздуха и Эфира), как отдельных сущностей, так и в соединении с друг с другом в разных пропорциях.

*пер. Дениса Заенчковского
и Дмитрия Барышникова*

АНЖЕЛА ФАРМЕР И ВИКТОР ВАН КУТЕН

ИНТЕРВЬЮ НАТАЛЬИ ШУВАЛОВОЙ

Как-то, находясь в гостях у подруги, известного преподавателя йоги, я в очередной раз просматривала ее коллекцию видеокассет по йоге. Практиковала я на тот момент года полтора, и это означает, что вопросы мои только росли и росли. Среди множества видео Андрея Сидерского и пары кассет по Аштанга Виньяса йоге меня заинтриговала кассета с названием «Раскрытие женственности» Анжелы Фармер. Мне сказали, что у нее учился Сидерский и здесь все плавно и мягко. Но суть кассеты оказалась совсем не в плавности и мягкости. Для меня это видео стало поворотным моментом. Будто каждой фразой Анжела отвечала на все те вопросы и сомнения, которым я не позволяла говорить за себя. «Я хочу увидеть ее. Мне просто необходимо попасть к этому учителю», — подумала я. Тогда это казалось лишь несбыточной мечтой... но все мечты должны когда-то осуществляться. Так черед этой настал в этом году. Анжела и Виктор пригласили меня принять участие в их ежегодном семинаре на острове Лесбос в Греции, куда я и отправилась в мае... Рассказать о путешествии в двух словах невозможно, а о семинаре и тем более. Одно могу сказать наверняка: я всегда буду им благодарна, какой бы стиль йоги я в дальнейшем ни практиковала. За что? Полагаю, последующее интервью даст ответ на этот вопрос...

Вопрос: Когда и почему вы начали практиковать хатха йогу?

Виктор: Впервые я стал заниматься йогой, когда мне было 12 лет. Я нашел небольшую книгу по спортивной йоге (Есудияна) на ковре у папы, вышел с ней в сад (был август, и на улице стояла жаркая погода) и попробовал выполнить позы. Позже я отложил книгу в сторону и больше не возвращался к йоге, пока мне не исполнилось 26 лет. Тогда я был профессиональным художником... пытался быть, я зарабатывал этим на жизнь и проводил все время за рисованием. В результате мое тело стало очень слабым. У меня начала болеть поясница, скорее, я чувствовал в ней жуткую усталость. И я вспомнил о той маленькой книжке. Мне захотелось снова заниматься йогой. Я обратился к женщине, которая только что вернулась из Индии и рассказывала о пользе йоги. Я начал заниматься с ней.

Это было в Голландии?

Виктор: Да, это было в Голландии, где я родился и вырос. Затем она уехала, оставила меня своей ученице. Когда она вернулась из Индии во второй раз, она поехала в Лондон, а затем спросила меня, почему бы мне не поехать в Лондон на занятия Айенгара. Так я стал учеником Айенгара, а позднее продолжил как учитель сам. Чего я, вообще-то, никогда не хотел, так как мечтал стать профессиональным художником. Но жизнь сделала меня учителем.

А вы, Анжела?

Анжела: Я помню, что когда-то давно, еще в детстве, я была уверена, что в мире существуют не-

кие упражнения, которые задействуют каждую часть моего тела. Я не знаю, почему я так думала, но это походило на ясное видение, что где-то такое существует, и я очень хотела это найти. Тогда я этого, конечно же, не находила. И лежа вечером в постели, я пыталась двигать каждым пальцем руки и каждым пальцем ноги, каждой частичкой своего тела. Много лет спустя я стала преподавателем физической культуры. Когда мне было около тридцати... Я читала о йоге до этого и меня она очень завораживала. Но и помнила о том, что учитель появляется, когда готов ученик. Так что я думала, что просто подожду и посмотрю, что будет происходить. Когда же мне было около тридцати, я нашла учителя. В то время их было не так много, как теперь — всюду, на каждой улице. Дело было в Лондоне. Многие тогда думали, что йога — это нечто необычное: левитация или сидение на гвоздях. Однажды друг сказал, что он нашел учителя. Меня это очень заинтересовало, так что я сразу направилась посмотреть, что представляли из себя занятия. И это выглядело очень знакомо, я чувствовала это глубоко внутри. Я присоединилась к группе. Ту женщину звали Дайана Клиптон. Она была очень милой женщиной, прекрасным преподавателем и училась у Айенгара. Он приезжал в Лондон раз в год. Его приглашал в Лондон знаменитый скрипач, которому он помог решить серьезные проблемы с телом. Позже он помог Айенгару приехать в Лондон, организовав для этого небольшую группу студентов. С нее и начала Дайана Клиптон. Я прознавалась с ней несколько месяцев. В общем, я

полагала, что это должно быть проще: мое тело ощущало практику как тяжелое занятие. Но я не теряла вдохновения, потому что практика все же находила резонанс где-то глубоко во мне. Однажды Дайана предложила нам (тем пяти ученикам, которых она называла старшими, остальные же были ее малышами) посетить занятие Айенгара, который должен был в очередной раз приехать в Лондон. Так я встретила Айенгара и начала заниматься под его руководством.

И вы прозанимались с ним достаточно долгое время?

Анжела: В то время это происходило следующим образом: он приезжал в Лондон и проводил где-то 6-7 занятий. Его занятия были очень динамичны... Я когда-то занималась современными танцами и другими видами физической активности. Но я всегда пыталась найти то, что стояло за движением. И практика йоги казалась мне более глубокой, чем танец. Именно поэтому я начала ей заниматься. Мне показалось, что Айенгар обладает тем видением, которого я прежде не встречала. Это очень меня заинтриговало. Проведя несколько занятий, он уезжал и оставлял нас на самих себя на остаток года. Таким образом мы учились на протяжении нескольких лет. В результате мы много практиковали сами. Сейчас люди могут пойти на занятия, хоть два раза в день, если захотят. Но я думаю, что это сыграло важную роль, ибо научило нас быть самостоятельными и бороться со своими собственными проблемами. Я была уверена, что если прозанимаюсь с ним год, то смогу больше проникнуть во внутрь. На тот момент для меня две вещи играли главную роль в жизни, когда одна из них рухнула, осталась только йога. Я поняла, что терять мне нечего и отправилась в Индию. На тот момент я прозанималась с Айенгаром в Лондоне около 4 лет. Я провела у него 3 месяца, а после путешествовала по Индии в течение 4 месяцев.

И это изменило что-то.. в вашей практике?

Анжела: Когда я попала в Индию, произошло несколько событий. Во-первых, человек за которого, как я полагала, я выхожу замуж, нашел кого-то другого. Во-вторых, учитель, на которого я так много проецировала и надеялась, оказался обычным человеческим существом. Я потеряла всякую надежду в жизни. В любом случае, я продолжила заниматься у Айенгара. Я пробыла у него около 3 месяцев. Мы занимались в крошечной комнатке, так как тогда у него еще не было института, а был лишь маленький дом. Редко случалось, что у него на занятиях было больше 5 человек. В один день он бил меня, физически или психологически, и я ощущала себя опустошенной, никчемной, а на следующий день он возвышал меня, так что я начинала верить, что могу летать. Такое своеобраз-

ное преподавание с помощью кнута и пряника. Это было большим вызовом. Я любила вызовы, и мне нравилась Индия. Затем я просто путешествовала по Индии. Я ничего не искала, но именно тогда я получила много от других йогов, которые встретились мне. Очень глубокие впечатления, которые я не забуду никогда.

Виктор: Я был таким глупцом, что в Индии ездил только в Пуну. Возможно, еще Бомбей... по дороге в Пуну. Я очень хотел глубоко понять Айенгара и его преподавание йоги; что-то внутри подсказывало, что я должен принять его как своего учителя, чтобы узнать не то, чему он мог меня научить, а то, чему он меня научить не мог. Для этого нужно было полностью погрузиться в его учение и стать его близким учеником. Я до сих пор познаю все то, чему научить невозможно... открываю это ежедневно... Я думаю, дело было в авторитарности и слепом следовании за ним, которого он требовал... Я полагаю, что необходимо доверять своему внутреннему гуру, о котором говорит Кришнамурти, именно он тогда очень вдохновлял Айенгара. Но потом Айенгар стал сам занимать позицию гуру, требовал полного подчинения от своих учеников, не оставляя места для самоисследования и познания. Вначале он очень вдохновлял нас, и меня и Анжелу, он оказывал очень мощное воздействие на мое сознание, и это было поистине ценно. Для меня очень дорого чувство вдохновения, но не подавления... Он вдохновлял меня больше концентрироваться на ощущениях и искать, исследовать, но только не в классе, где он настаивал на слепом подчинении. Все же я оставался в классе, зная что потом у меня будет время для собственных ощущений.

Каким же образом вы стали развивать свой собственный стиль?

Анжела: Он действительно очень, очень вдохновлял нас, как сказал Виктор. К сожалению, в своем преподавании он использовал страх. Он считал это необходимым, говорил, что без использования страха невозможно научить чему-то. Я же ощущала, что чувство страха сжимает меня изнутри. Я чувствовала, что из-за страха я не могу полностью отдаться этому процессу, что мое обучение было бы более плодотворным, если бы не было страха, если бы меня перестали бить, кричать на меня и постоянно говорить, что я все делаю неправильно. Но мы все старались. Я поняла, что для этого метода есть свои причины. Многие из нас испытывали страх, унижение, побои еще в детстве. И эти травмы, боль остаются где-то глубоко внутри. Получая травму, испытывая унижение, боль, мы зажимаемся внутри, зажимается тело, словно мы его теряем, определенные участки как бы теряют свою чувствительность. Подсознательно мы

начинаем искать еще больше боли и унижения, так как это единственный способ хоть что-то чувствовать, потому что нам этого очень не хватает. Но вернуться к ощущениям нам необходимо, вернуться назад, проходя своего рода терапию, связанную со страхом и унижением, когда мы по крайней мере можем увидеть этот страх и вернуть ощущения. У меня ушло много времени на то, чтобы понять это. Я очень ценю все те изменения, которые произошли со мной благодаря прежней практике: мое тело стало сильнее, я стала чувствовать себя увереннее, но я отгораживалась от других людей и от ситуаций, которые возникали вокруг. Приезжая назад домой из Пуны, лишь по прошествии недель ко мне возвращалась возможность чувствовать запахи, слышать звуки, видеть разноцветные цвета. Тот фактор страха так сильно сковывал меня, что я теряла свою чувствительность. Я поняла, что внутри я совсем не менялась, если такое происходило и уходило все глубже и глубже. Я обращала внимание на людей, которые практиковали подобным образом дольше, чем я, возможно, с ними все было в порядке, но меня они не вдохновляли. В простых жизненных ситуациях, как, например, на овощном рынке, особенно в Индии, смотря на женщин, я находила нечто большее. Я не знала, что именно я ищу, но в них было столько спокойствия, они излучали чувство внутреннего комфорта. Я знала, что существует другой способ практиковать йогу, не такой тяжелый, но я полагала, что это только из-за того, что я просто лентяйка. Так что я работала усерднее и усерднее, в Индии и по возвращению из Индии, я все продолжала работать усерднее, занятие за занятием и дома, в конце концов я поняла, что для меня это не работает. Я ценю Айенгара за все то, что он мне дал, но особенно за то, что я знала, что должна найти другой способ открыть ту часть самой себя, которая находится очень-очень глубоко внутри.

Виктор: Я родился в протестанско-католическо-еврейской семье. Мой дед был русским евреем, моя мать исповедовала реформистский протестантизм, а отец был католиком, поэтому я был достаточно свободен в этой области, мог сам делать выбор. Я полагаю, меня все время мучил некий религиозный голод, вопрос, кто сотворил этот восхитительный мир и зачем. Именно этот великий голод привел меня к медитации еще в раннем возрасте, чтобы проникнуть на уровень тех ощущений, которые я не мог воспринять глазами. Меня очень заинтересовала медитация, и в то же время я начал практиковать йогу Айенгара. Еще было искусство, то есть все три метода познания мира. Многое изменилось, когда Айенгар, пытаясь раскрыть верхний отдел спины, сломал мне позвоночник, что привело к параличу тремя днями позже. Я не мог

ничего делать, и мне необходимо было принять абсолютную пассивность, лежать на спине и чувствовать. Из этого опыта родилось новое отношение к трем гунам, которые я теперь воспринимал как равные по своим качествам. Обычно тамас воспринимается как отрицательная сила, как лень и негативное влияние. Но, будучи парализованным и находясь полностью в руках тамаса, я узнал много больше, чем из практики йоги активного действия. После этого я больше не мог следовать учению Айенгара. Я был счастлив присоединиться к Анжеле, к ее более женственному подходу. Она в то время считалась последователем Айенгара, но уже тогда делала что-то отличное от йоги Айенгара. Я был рад забыть обо всех выравниваниях и познавать свои ощущения.

То есть понимание того, как тело действует, как оно связано с сознанием, к вам пришло после долгих лет практики?

Виктор: Нет. Этот процесс продолжается и сейчас. Тогда поворотный момент заключался в том, что «слушать» стало более важным, чем «делать». Айенгар же всегда был великим «деятелем», он очень активен, но не умеет слушать. Многие, кто практикуют с Айенгаром, не понимают истоков практики. Когда же меня парализовало, я лежал на спине и слушал, тогда я начал понимать, откуда черпается практика и самого Айенгара в том числе, только мне потребовалось больше времени. Естественно, это изменило мое преподавание, так как я не мог учить того, чем не являюсь сам, то есть его развитому стилю. Тогда же я осознал, что мы никогда не должны создавать своего стиля, как-то называть движения. Иначе теряется сама суть любой религии – проникновение вглубь нашей сущности.

Анжела, а вы когда-нибудь пытались следовать какому-то религиозному учению, как индуизм, буддизм?

Анжела: Я выросла в христианской семье, моя мать была очень религиозна, мы регулярно ходили в церковь. В возрасте 7-11 лет у меня стали появляться вопросы. У меня было сильное религиозное чувство; когда бы я ни пришла в церковь, я ощущала его и желание раскрыться этому чувству дальше. Но все те формальности церкви, слова, которые там произносились, они будто прибавляли меня к земле, я чувствовала себя растерянной, меня наполняла злость. Однажды я села на лошадь и направилась прочь от всего, ближе к природе, чтобы просить о помощи. Внутри меня что-то говорило, что существует нечто, называемое Богом, ничего больше я не знала. Меня всегда очень притягивала религия. Есть люди, которые следуют определенной религии, и я думаю, что это замечательно: выбрать путь и иметь абсолютно ясное

представление о нем. Но мне всегда было необходимо прислушиваться к своему внутреннему голосу, это не было в прямом смысле слова голосом, скорее, какой-то зов, я ощущала, как вся природа открывается мне, и все, что я читала, становилось правдой, не важно, к какой религии относились эти слова. Не важно было, следовала ли я определенной форме или нет, это даже могло ограничить опыт. Я танцевала с суфиями, и мне очень это нравилось. Я делала это на протяжении 7 лет и ощущала танец как молитву, молитву, в которую было вовлечено все мое тело. Я очень хотела, чтобы практика йоги ощущалась подобным образом. Но она была настолько формализована, нам всегда говорили, что делать (как в церкви), и в душе не было чувства свободы.

Но вы встречались с Далай Ламой, ездили в Тибет?

Анжела: Да, когда я искала своего рода новый подход к йоге. Но Далай Лама был тогда в ритрите, я говорила с его «секретарем», с одним Ламой. Он хорошо понимал мое положение. Я сказала, что хочу учиться настоящей пранаяме, и он посоветовал мне одного учителя. Когда мы впервые встретились с ним, он попросил показать, что я практиковала. Я старалась быть на высоте, показывая пранаяму, которую мы делали с Айенгаром. За восклицаниями «ой-ой» последовал ответ, что все неправильно. И мы начали с самого начала. Я ощущала некое смещение, все, что я видела, — это бесконечные коридоры, библиотеки и классы. Место занятий было потрясающим: горы, заснеженные горы с правой стороны, тибетские храмы... сквозь это окружение послышался голос: «Сиди спокойно, твой учитель внутри тебя». Я услышала его. Конечно же, я всегда знала это на интеллектуальном уровне, но теперь я действительно почувствовала это. У меня появилась уверенность, что пора остановить свой поиск. После этого все, что мне было необходимо, приходило ко мне, чтобы я могла сделать новый шаг, все происходило само собой.

Я также обратила больше внимания на женскую часть, о которой раньше даже не задумывалась. В нашей религии Бог был мужчиной, все знания исходили от мужчин, все великие учителя были мужчинами, а женщина всегда была ниже. Так что сначала нужно было стать мужчиной, чтобы дойти до всего этого. Я представляла, что стать йогиним можно, только будучи мужчиной, сидя в пещере высоко в горах. Я поехала на побережье, чтобы просто отдохнуть. Там был замечательный храм, украшенный женскими статуями. Он очень вдохновил меня, образы этих женщин выглядели такими красивыми! Хотя у них были круглые формы и смотрелись они очень чувственно, в них было что-то духовное, что передавали даже вы-

резки из камня, которые переливались в лучах солнца. Это очень изменило меня, дало возможность увидеть другое направление и все же продолжать делать то, что я делала прежде. Другое событие, которое изменило мое отношение к практике, — это автокатастрофа, после которой мне пришлось лежать на спине в течение нескольких дней. До этого я воспринимала пранаяму, как набор формальных дыхательных техник. У нас были кассеты Айенгара, мы собирались в 6 часов утра для практики. Мы дышали, меняя ноздри, стараясь удлинить задержки... практика была достаточно интенсивной. Но когда я лежала на спине, я ощутила, что мое дыхание удлиняется и углубляется. Чувство было настолько необычным, что я взяла часы и заметила, что проходили одна, две минуты, а я делала только вдох. И это не требовало никаких усилий, как прежде. Это полностью изменило мое понимание дыхания и пранаямы. Я стала более заинтересована в том, откуда пришли эти техники, почему люди развили именно такие упражнения. Для этого нужно погрузиться глубже, слушать, и тогда альтернативное дыхание можно выполнять без помощи рук, но пользуясь более глубоким осознанием работы каналов тела, позволяя им очиститься. Наблюдать, как другие дыхательные упражнения рождаются из расслабления, например хвастрика. Когда что-то отпускает вас, тело начинает трястись, это хороший знак, значит, мы освобождаемся от чего-то. То же самое и с асанами. Можно просто их выполнять. А можно открыться энергетическим каналам в теле и наблюдать, как энергия течет, как тело реагирует на ее течение, тогда движение рождается из состояния глубокой медитации, и все части тела начинают двигаться в направлении движения энергии, возможно, принимая формы, похожие на асаны. Но если мы делаем асану, думая прежде всего о совершенстве формы, мы зажимаем свое внутреннее пространство, энергию, которая рождает движение.

Виктор, тебя повсюду окружает Ганеша... Он на майках, сумке, в зале, в книгах. Как тебе удалось так с ним сблизиться?

Виктор: Не знаю, Ганеша по той или иной причине очень мне понравился. Я даже не могу сказать точно почему.

Анжела: Ты просто его воплощение (смеется).

Виктор: У меня тоже достаточно объемное тело, мой нос правда не такой длинный, как у него... Возможно, есть еще что-то на более глубоком уровне... Так как он — это тот преобразователь, который превосходит и открывает путь религиозным искателям к Богам, к высшим существам, к высшим проекциям нас самих. Он всегда рядом. Он особенно близок к своей матери, то есть он

защитник женского аспекта. А для меня это особенно важно, так как именно женский принцип творит жизнь. Если, будучи человеком, ты действительно хочешь искать, тебе необходимо успокоиться (come down) и погрузиться внутрь себя, сблизиться со своей женской стороной. Я думаю, именно по этой причине я учу вместе с женщиной, разумеется, не с какой-то там женщиной... Но нам приходится обсуждать что-то как учителям, это учит нас слушать, а затем говорить, слушать, а затем говорить... Конечно же, когда мы говорим, мы также слушаем самих себя, хотя кто-то слушает, а кто-то нет (смеются). В итоге это учит нас одновременно отдавать и получать. Что мне особенно нравится в Ганеше — то, что у него молодое тело, но взрослое сознание. Он мудрый слушатель, который видел мир, но он обладает силой молодого сильного мальчишки. Его отец отрубает ему голову (повезло папану) и дает ему голову старого слона. В этом содержится очень сильная символика: возможно, мир животных может дать больше ответов, чем мир людей... В йоге это отражается во всех позах, которые так похожи на позы животных. Так как сознание тела для йога более важно, чем просто интеллектуальные умозаключения упертого сознания.

Многие полагают, что ваш стиль, который говорит о женском аспекте, о женской стороне, подходит для женщин, но не для мужчин. Что вы думаете по этому поводу?

Виктор: Изначально практика йоги в Индии была предназначена для развития женской стороны в мужчине. Но на Западе йогу практикуют в основном женщины. Может быть, потому что все больше и больше женщин становится мужеподобными, активными, равными мужчинам, так что и им теперь необходимо искать свою женскую сторону. Мы можем проникнуть на более глубокие уровни творения только через женскую сторону, но не через мужскую.

Анжела: Женская сторона — это раскрытие себя самого, своей истинной сущности, а не просто возложить на себя нечто сверху и пытаться соответствовать этому.

И это касается как женщин, так и мужчин?

Анжела: Точно.

Андрей Сидерский очень популярен в России, и он всегда упоминает вас как его основных учителей. Какие у вас остались воспоминания о нем?

Анжела: Мы очень тепло к нему относимся. Он приезжал в Грецию два раза. Он очень щедрый, добродушный и талантливый человек. Виктор относился к нему как к брату. Не знаю, что он получил от наших занятий, наверное, это личное дело каждого. Но мы уважаем его.

Какие книги по Хатха йоге вы находите наиболее важными?

Анжела: Наиболее важная книга — это книга самопознания, внутреннего исследования. Иногда ты читаешь книгу и находишь какую-то невероятную фразу, но в конце концов ты все равно прислушиваешься к своему внутреннему голосу, к тому, что происходит внутри, только тогда открывается настоящая правда (истина).

Виктор, а вы как считаете?

Виктор: Когда-то — это была книга про Дональда Дака, а теперь, как сказала Анжела, внутренняя книга, открывающая твое собственное сознание и все те споры, которые имеют место внутри. Все остальные книги просто для развлечения. Некоторые могут подарить огромное вдохновения, какую-то идею...

Анжела: Я полагаю, что каждая книга, особенно духовная литература, обладает потенциалом, который может помочь нам вернуться к себе самим. Они всегда метафоричны, иногда достаточно одного предложения, слова. Если же читать слишком много, то можно попасть в сети интеллекта, и будет казаться, что мы все знаем, хотя в действительности, на практике, это знание не стало нашим внутренним знанием, потому что оно не проявляется в наших действиях. И это создает некое смятение. Нас всегда окружают книги, и я полагаю, что нас притягивает книга, или нам дают именно ту книгу, которая нам нужна в данный момент. Если у вас есть такие старые книги, как Библия, Бхагават Гита или суфийские стихи, например, когда вы чувствуете себя растерянными, вам не хватает вдохновения, откройте одну из них, и, наверняка, первая же строчка даст вам ответ, вернет к вашей внутренней сущности, а именно там нам нужно находится.

Виктор: Я когда-то изучал «И-Цзин». Учение Дао было всегда очень мне близко. Что касается остальных... Библия казалась очень удручающей; интересной, но вгоняла в тоску.

Сейчас я сам пишу книги, хотя в них больше рисунков, так как я ощущаю, что только текст не может выразить все. Мне нравится зарисовывать, рисовать красками. Больше всего мне нравится бывать с людьми и читать людей.

Сегодня, когда йога приобретает все большую популярность, везде появляются тренинги для учителей, которых также становится все больше и больше, как вы полагаете, какие качества наиболее важны для преподавателя йоги?

Анжела: Я думаю, сегодня каждый нуждается в любви и сострадании. Говоря же о физическом аспекте, больше всего нам необходимо понимание расслабления.

Лесбос, май 2004



В преддверии ожидаемого в августе этого года очередного визита замечательного Учителя Йоги, несравненной Кали Рэй на Украину и в Россию, мы продолжаем знакомить наших читателей с основными положениями трай-йоги

НАУКА ЙОГОВСКОГО ПОТОКА®

Трай Йога символизирует гармоничный поток тройного принципа, присущий всему мирозданию. Универсальная энергия проявляется как триединство в бесчисленных вариациях, начиная с тройственной энергии души *sat cit ananda* (существование, знание, блаженство).

Для того чтобы универсальная энергия могла протекать свободно, союз триединства должен быть сбалансированным. Йоговская практика гармонизирует тройной принцип, позволяя энергии протекать беспрепятственно. Усиленный поток энергии пробуждает сознание на более высокий уровень.

Сущность *sadhana* заключается в единении с универсальным потоком. Какими бы средствами или методами мы ни руководствовались, универсальная жизненная энергия, *prana*, нуждается в свободном протекании. Только посредством потока она имеет очистительную, поддерживающую и трансформирующую силу для практикующего.

Древние йоги фокусировали своё внимание на универсальной троице, используя *Sri Sakra*, как свою *yantra*. В середине неё находится треугольник, вокруг которого расположены 42 других треугольника. Истинным божеством древних йогов являлась троица (*trimurti*): *Brahma* (создатель), *Visnu* (поддерживатель) и *Siva* (преобразователь). В женском проявлении — *Sarasvati* (знание), *Laksmi* (блаженство) и *Kali* (очищение). Различные формы троицы были названы разными именами, но все они были всего лишь отражением универсальной троицы.

Различные йоговские системы берут за основу одно из проявлений троицы. Например, в практике *pranayama* йоги концентрируются на потоке вдоха, на задержке дыхания, на выдохе. В *mantra* йоге троица — звук, форма, значение. В философии — единение тела, ума, духа.

Таким же образом *hatha yoga* основана на троице — *asana*, *pranayama*, *mudra*. Для пробуждения энергии посредством *hatha yoga* эта троица должна протекать в одном потоке.

ЙОГААСАНА

Основная часть позвоночного столба состоит из четырех изгибов. Поясничный и шейный отделы позвоночника изогнуты вперед, крестец и грудной отдел изогнуты назад. Когда спина выпрямляется, позвоночник имеет четыре основных направления для движений: сгибание (наклон вперед), растягивание (прогиб назад), вращение и боковой наклон.

Чтобы поддерживать поток последовательных поз, позвоночник двигается в одном из четырех направлений или остается в естественном положении.

Когда происходят переходы от наклонов вперед к прогибам назад, позвоночник, позвонок за позвонком, перетекает в следующее, восходящее или нисходящее, положение естественным волнообразным движением.

Чтобы поддерживался поток последовательных поз, прогиб назад (растягивание) следует за наклоном вперед (сгибание) и наоборот. Например, два перехода в позиции “кошка”. В этой позиции позвоночник слегка вытянут. На выдохе позвоночник от копчика, позвонок за позвонком, перетекает в антипрогиб. Чтобы вернуться в кошку, на вдохе позвоночник от копчика, позвонок за позвонком, перетекает в естественный прогиб. Помимо волнообразного движения позвоночника, всё тело находится в состоянии потока. Чтобы поддерживать поток, используется принцип ослабления в действии и естественные положения позвоночника между двумя позициями. Все выполняется в одном потоке соединенных положений тела, где одно положение растворяется в последующем. Задействованы только те части тела, которые необходимо задействовать, чтобы сохра-

нять энергию. Чтобы ощутить состояние равновесия и потока энергии, растягивание мышц происходит в четырех направлениях: север — юг, восток — запад.

Правильные естественные выравнивания корректируют естественную структуру скелетной системы. Когда практикующий входит в поток, ргана увеличивается, пробуждая внутренний поток.

ПРАНАЯМА

Слово *prana* происходит от *pra* “непрерывный” и *na* “движение”.

Дыхание в ритмичном потоке — *svara*. Когда дыхание течет, тело расслабляется, ум успокаивается. Если движение и дыхание синхронизированы, поток упражнений протекает в спокойном, грациозном и ритмичном темпе. Вдох (*puraka*) и выдох (*hесака*) выполняются без ускорений или замедлений.

Когда увеличивается продолжительность дыхания, приумножается количество жизненной энергии и уменьшается количество дыханий в минуту. Йоги утверждают, что, чем меньше количество дыханий в минуту, тем больше жизненный отрезок. Те, кто используют меньшее количество дыханий в минуту, живут дольше.

Дыхание во время выполнения потоков последовательных поз должно быть в соотношении 1/1 (*samata vauu*). Дыхание в удерживаемых позах (*asana*) — 1/2, что соответствует ритму сердцебиения (активность — отдых), то есть отдых в два раза про-

должительнее напряжения. Вдох — активная фаза дыхания, выдох — отдых. Прежде чем устанавливать эти соотношения, дыхание должно стать плавным, спокойным, непрерывным и ритмичным.

МУДРЫ

Мудры способствуют внутреннему общению так же, как жесты рук — внешнему. *Hasta* (кисть) мудры могут как удерживаться, так и перетекать одна в другую. *Hasta* мудры, синхронизированные с позами и дыханием, направляют и гармонизируют энергии тройцы.

Одна из основных *hasta* мудр, используемая с позами, — *jnana* мудра. Кончики большого и указательного пальцев соединяются, остальные три пальца символизируют *sat cit ananda*. Существует множество *hasta* мудр, используемых в практике.

Когда глаза открыты, используется мудра *trataka* — устойчивый взгляд в одну точку. Когда глаза закрыты, используется *Bhṛumadhya* мудра — с глазами, сфокусированными на *Ajna Sakra* (промежуток между бровями). В конечном счете, эти глазные мудры направляют поток энергии вовнутрь.

Благодаря потоку *asan*, *pranayama* и *mudra*, ргана становится сбалансированной, что обеспечивает надежный фундамент для всех физических и ментальных свершений. Соответственно, квинтэссенция находится в потоке.

КАК РЕКА ВПАДАЕТ В ОКЕАН, ТАК МЫ ВСЕ ВТЕКАЕМ В ИСТОЧНИК И ВЫТЕКАЕМ ИЗ НЕГО.

Перевод Олега Евсеева

ИЗДАТЕЛЬСТВО “СТАРКЛАЙТ”



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

Кристофер Морли

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

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

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

КОММЕНТАРИИ К ТАНЦУ ШИВЫ

В соответствии с концепцией Индуизма, Мироздание является результатом действия трех основных универсальных сил: созидания, разрушения и равновесия между ними. Этим силам приписываются божественные функции и соответствующие верховные сущности. Функция созидания относится к деятельности бога Вишну, функция разрушения относится к деятельности бога Шивы и функция сохранения равновесия этих двух сил относится к деятельности бога Брахмы. (В некоторых источниках также встречается Брахма — как созидатель, Шива — как разрушитель и Вишну — как уравнивающее начало. Это не должно смущать читателей, так как от перемены названий и имен суть подразумеваемых всеобщих функций и сил не меняется и не исчезает. Наверное, поэтому, индийские авторы время от времени меняют своих богов местами).

Независимо от атеистических убеждений или вероисповедания читателей и индивидуального понимания Бога, не трудно будет увидеть и признать, что в представленном воззрении индуистов есть реальный смысл, описывающий не что иное, как синусоиду жизненных циклов. Восходящая тенденция этой синусоиды является созиданием, ростом и эволюционным развитием. Нисходящая тенденция этой синусоиды является разрушением, увяданием и деволюционной деградацией. А гармония этой синусоиды является тенденцией равновесия всех стадий существования жизни в Мироздании.

Так, когда прорастает семя или распускается цветок — это действует сила созидания (Вишну). А когда росток укоренился, то оболочка семени отделяется и разлагается, когда из цветка формируются новые семена, то его лепестки высыхают и опадают — это действует сила разрушения (Шивы). Обе стадии имеют свой смысл и необходимое значение в жизненном цикле растения, и между ними поддерживается постоянное равновесие, контролируемое Брахмой, обусловленное законом причины и следствия (Кармой).

Не следует понимать функцию и стадии разрушения Шивы как нечто негативное. В Индии Шиву также называют Шанкара — очиститель. И это имя хорошо проясняет значение разруше-



ния как необходимого условия очищения пространства для новых будущих созидательных воплощений Вишну. Очищение тела от загрязнений и болезней, очищение сознания от ограничивающих привычек и заблуждений и подобное.

За сколь угодно продолжительным ростом и подъемом неминуемо следует соответственно глубокое и полное разрушение. А сущность живого (Атма) продолжает свое путешествие, меняя формы, покидая прежние оболочки и входя в новые, аккумулируя при этом опыт всех предыдущих жизней (Карму) в изменяющейся организации новых воплощений и адаптируясь к изменяющимся условиям жизни, текущей в Мироздании.

Одним из наиболее эффективных практических методов развития контроля процессов сознания является практика так называемого Танца Шивы. По сути своей этот метод не является танцем в общепринятом понимании и называется так только на основании древних легенд о том, что Бог Шива демонстрировал людям свои совершенные способности во Вселенском Танце.

Практический метод Танца Шивы имеет строгую логическую структуру и является разновидностью йоги, ориентированной не столько на физические и энергетические результаты, сколько на развитие контроля процессов в сознании, создание новых нейронных связей и освобождение сознания от автоматизмов, привычек и стереотипов.

Несмотря на название, включающее имя бога Шивы, этот метод содержит уравновешенные стадии, присущие Вишну и Брахме. Так, каждый уровень Танца Шивы подразумевает освоение новых движений и программ их взаимных сочетаний. Освоение каждого нового уровня является не чем иным, как созданием новых способностей. И на этой стадии осуществляется функция Вишну. Только тогда, когда новые движения и программы освоены в совершенстве и доведены до автоматизма, они перестают содержать развивающий аспект. Приходит время для освоения следующего уровня практики, который всегда подразумевает разрушение ранее приобретенных автоматизмов и привычек предыдущего уровня практики. Это осуществляется функция Шивы. И таким образом стадии созидания Вишну и разрушения Шивы поочередно вступают в силу при переходе с уровня на уровень до тех пор, пока не будут развиты совершенные способности контроля процессов в сознании и до тех пор, пока сознание не будет очищено от любых ограничений, привычек и автоматизмов.

На последнем уровне практики Танца Шивы достигается контролируемый хаос и совершенство спонтанности, которые являются проявлениями освобожденного сознания.

Функция Брахмы в этом методе присутствует в виде поддержания равновесия между стадиями Вишну и Шивы, в виде необходимости не останавливаться на достигнутых результатах и не удовлетворяться наработками, ставшими автоматическими. Например, не самоудовлетворяться демонстрацией себе или другим своего достигнутого и уже привычного уровня, а продолжать работать и развиваться дальше.

Проблемой также может стать лень и самоудовлетворенность сравнительным превосходством, которые помогает преодолевать Шива, разрушая до основания эгоистические установки и вычищая сознание от тенденций лени и самодовольства. Именно Шива позволяет преодолевать эти качества. И в честь акцента на очищении и развивающем продвижении этот метод назван именем Шивы, хотя его функция в этом методе равна Вишну.

Танец Шивы развивает, прежде всего, контроль — управляющую функцию сознания, а по мере продвижения и перехода на последующие уровни практики — способствует росту силы этого контроля, за счет собирания энергии ранее разрозненных каналов восприятия и функций сознания в единый процесс, имеющий общую цель. Параллельно также развиваются координация, реакция и ориентация в пространстве, которые в ходе практики медленных упражнений Йогии почти не развиваются.

Главное воздействие в ходе практики Танца Шивы осуществляется не на физические органы тела, а на контролируемую функцию сознания. И практикующие испытывают основные нагрузки не столько в теле, сколько в способности контролировать свои эмоции, мысли, память и следовать развивающей тренировочной программе. Это не означает, что физической нагрузки нет и энергетические наработки не происходят вообще. Достаточно хотя бы один раз выполнить эту практику, чтобы оценить ее преимущества. Просто физический и энергетический аспекты в данной практике являются второстепенными.

Сама идея освобождения сознания от привычек и автоматизмов подразумевает постоянное преодоление лени и ограничений. Поэтому слабые духом новички, ориентированные на удовольствие в жизни и в практике (Бхога), как правило, не выдерживают такого притеснения слабостей и предпочитают пасовать. Но те, кто отдает предпочтение тому, что полезно (Йога) больше, чем тому, что приятно (Бхога), проходят развивающие испытания и продвигаются, переходя с уровня на уровень, изменяясь коренным образом.

По сравнению с широко распространенными практиками йоги, где в виде тренировочных упражнений используются статические позы (Асаны) или медленные динамические движения (Виньясы), тренировочные упражнения в Танце Шивы представляют собой относительно быстрые движения. На начальных этапах освоения новых движений они могут выполняться замедленно с фиксациями в ключевых точках, но по мере освоения скорость движений возрастает, а паузы сокращаются до полного отсутствия. Таким образом, освоенные движения представляют собой непрерывный поток быстрых движений по заданным программам. А на завершающих стадиях освоения эти же движения снова выполняются замедленно, с целью лучшего энергонаполнения этих движений.

Медленные движения и тем более длительные статические фиксации в традиционной Йоге дают слишком много временного пространства для отвлечения внимания. Контроль внимания в Асанах с долгой статической фиксацией осуществляется, прежде всего, за счет Силы Воли и отрешенности от объектов, которые могут быть развиты у опытных практикующих, но у большинства начинающих, как правило, отсутствуют.

Предельные Асаны, порождающие болевые сигналы, могут косвенно способствовать сосредоточению внимания на болевых зонах, но эти зоны совершенно необязательно являются достойными объектами для успешного и плодотворного самоосознания. Поэтому предложение начинающим пробовать управлять вниманием и контролировать видоизменения в сознании в статических положениях с самого начала является не лучшим и не наиболее эффективным способом начального контроля внимания и процессов в сознании.

Природа сознания неподготовленного практика неустойчива и динамична. И для его контроля существуют более эффективные методы на основе быстрых и сознательных динамических техник, являющихся своеобразными ловушками для всевозможных динамических процессов в сознании. В Танце Шивы практикующим предлагается выполнять последовательности из непрерывных серий специальных быстрых динамических движений, скорость которых превышает скорости естественных динамических процессов в неуравновешенном сознании новичка. Стремление точно выполнять такие серии движений без малейших ошибок, подразумевает непрерывный контроль динамической визуализации специальных мысленных образов, определяющих физические движения, в ходе которого не остается временного пространства для вторжения посторонних неконтролируемых мыслей и эмоций. При этом, чем выше скорость специально заданных движений, тем меньше возможности для проникновения таких посторонних мыслей и эмоций в пространство восприятия.

Это древний тантрический метод контроля процессов в сознании, широко используемый как в индуистской, так и в буддийской Йоге. Например, в индуистской Йоге выполняются серии Виньяс в комплексах приветствия Солнца (Сурья-Намаскар), а в буддийской Йоге выполняется серия Виньяс в комплексах Простирания (Прибежища). В обоих случаях все движения сопровождаются одновременным произнесением специальных мантр, относящихся к каждому

движению и визуализацией специальных мысленных образов.

По мере того как вырабатывается практическая способность держать непрерывно линию контроля специальных мысленных образов и действий в заданных сериях быстрых динамических движений, появляется возможность переходить к медленным движениям, синхронизированным с дыханием и наполненным потоками энергии (подобным комплексам Тай-Чи или Ци Гун).

Затем, по мере развития способности контролировать поток восприятия в медленных движениях, можно переходить к статическим остановкам в созерцательных Асанах стоя, сидя или лежа, выполняя последовательно Пранаямы, ведущие к окончательному контролю эмоций и мыслей. И Самяму — освобождающую от кармических корней.

Танец Шивы является автономной и самодостаточной йогической практикой, но он может также сочетаться с другими практиками йоги.

Например, в большинстве школ традиционной Йоги не существует культуры и канонизированных правил связи Асан между собой специальными движениями. Поэтому практикующие Йогу в лучшем случае, контролируют свое внимание и поток восприятия только во время выполнения Асан, но при их смене появляются лазейки для посторонних эмоций и мыслей, вследствие того, что в промежутках между Асанами уже не нужно контролировать позу, а по технике движений-связок между Асанами нет никаких специальных предписаний. Поэтому поток восприятия практикующих Йогу, как правило, представляет собой смесь специального опыта (связанного с практикой Йоги), с посторонними сигналами, исходящими от чего угодно, во время снятия контроля в той или иной Асане и обрыва потока специального восприятия при смене поз.

Для связи Асан в единый специальный поток, не имеющий бессознательных промежутков, можно использовать простейшие движения рук и ног Танца Шивы в качестве движений-связок. Танец Шивы имеет множество многонаправленных движений и позволяет соединить специальными движениями-связками любые положения руки и ног в исходной Асане с любыми положениями рук и ног в последующей Асане. Таким образом, Асаны подобны печатным буквам, а Виньясы и движения Танца Шивы подобны крючочкам между ними, соединяющим их в непрерывный поток слова. Такой специальный сознательный поток полностью поглощает каналы восприятия и ведет к более мощному и совершенному результату практики Йоги.

Дополнительную информацию о Танце Шивы можно прочитать в книге: «Йога: Традиция Единения» или (сокращенно) на вэб-сайте: www.yoga.com.ua

В период 2002-2004 г.г. группой программистов (Вячеслав Вирич, Александр Филатов и Максим Попель) под моим руководством на Украине были разработаны электронные тренировочные видеопрограммы по Танцу Шивы для компьютеров первого, второго, третьего и четвертого уровней сложности. Данные программы являются новейшими тренировочными технологиями и представляют собой видеoaнимацию учителя, ведущего практическое занятие. Эти программы подобны компьютерным играм, но созданы не с целью развлечения, а с целью индивидуального практического обучения. И если абстрагироваться от того, что на экране перед вами не видеозапись живого человека, а золотой монах, движущийся как живой, и воспринимать только технологический тренировочный аспект практики, то лучшего учителя живьем трудно найти. Золотой монах-учитель просто не умеет делать ошибок и показывает все четко и ясно, так, что практикующему становятся видными и понятными любые детали базовой техники.

В отличие от обычного видео, эти программы позволяют практикующему самостоятельно и быстро создавать для себя индивидуальные тренировочные программы.

В обычном видео невозможно изменить скорость отснятых движений и время пауз между ними, и тем более невозможно переставить упражнения местами или отменить их часть в отснятой серии, что часто является неудобным для практикующих.

В представленных программах список всех базовых упражнений каждого уровня введен в программу по умолчанию. Но в отличие от обычного видео, программы позволяют практикующему: изменять скорость движений учителя под свои индивидуальные возможности; изменять время пауз в ключевых точках; изменять число повторений отдельных упражнений; изменять число повторения тренировочной последовательности целиком; изменять время пауз

перед началом тренировки и время пауз между упражнениями; включать или исключать упражнения из тренировочной последовательности; переставлять упражнения в тренировочной последовательности местами; видеть описание текущего упражнения; включать или отключать звуковое сопровождение; запускать тренировочную программу с любого выбранного упражнения; останавливать и продолжать программу при необходимости.

В мае 2004 года CD с этими двухпроекционными программами были выпущены в США и их можно заказать через вэб-сайт: www.manduka.com. В настоящее время ведется работа по созданию аналогичных трехпроекционных программ.

В декабре 2004 года в США фирмой "Pranamaya" с моим участием были выпущены DVD (живое видео) по Танцу Шивы с полным курсом лекционно-практического материала по первому, второму и базовым движениям третьего уровня Танца Шивы.

DVD выполнен на основе новейших программных технологий и содержит 4 часа лекций, практики и дополнительных материалов. Практика снималась в уникальном месте в Гималаях у подножия Эвереста, и она представлена на двух скоростях: медленная скорость с комментариями для начального освоения и быстрая скорость без комментариев для окончательной совершенной отработки. Теория снималась в профессиональной студии Сан-Франциско.

Кроме того, в декабре 2004 года этой же фирмой в США были изданы DVD базовой практики Универсальной Йоги и полный курс лекций сертификационной программы по Йоге для учителей по международным стандартам на английском языке (1 часть – комплект из шести четырехчасовых DVD). В настоящее время завершается производство второй части лекций этого курса (также комплект из шести четырехчасовых DVD). Изготовлена также нестудийная версия полного сертификационного курса лекций по Йоге для учителей по международным стандартам на русском языке (комплект из 20 полуторачасовых DVD).

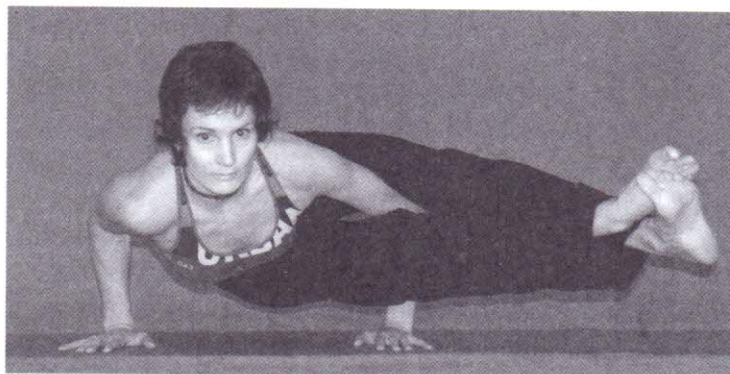
Представленные DVD можно заказать через вэб-сайт: www.pranamaya.com

На территории России представленные CD и DVD можно получить через сотрудников московского Центра «РИТАМБХАРА», тел. +7 926-204-0001 и +7 095 755-06-53, а на Украине – через сотрудников тренировочного центра «Идеал», тел. +1038 044 290-85-10.

МАРИЯ ВОРОБЬЁВА

ОСВАИВАЕМ АШТАВАКРАСАНУ

Конечно, в йоге прежде всего важна внутренняя работа. Но посмотреть, как и что делают другие в плане владения своим телом, тоже всегда интересно. Любой практикующий время от времени с любопытством бродит по просторам родного и зарубежного интернета — смотрит



фотографии разных преподавателей. Кто-то оценивает свои возможности: вот эту асану я сделаю за 3 года, ту за 7, а такую закорючку вообще никогда. Часто наибольший восторг вызывает так называемая «силловуха», а точнее, различные балансы — аштавакрасана, эка пада бакасана, разные варианты каундиньясаны. Со временем, однако, приходит понимание, что силовыми их можно назвать только отчасти, поскольку мышечная и сухожильная сила здесь играет далеко не главную роль. Поэтому в большинстве традиционных школ йоги такие позы называются гораздо скромнее — балансы.

Очень хорошо представляю, как тонкие да гибкие девушки замашут руками — это не женская асана, только лишь некоторые женщины в силах её освоить, да и вообще — «излишнее напряжение женщине вредно, а главное, чтобы состояние во время практики было соответствующее». Хочу всех дам с подобными взглядами (и даже некоторых джентльменов) огорчить. Балансовые асаны — неотъемлемая часть практики хатха йоги, и часть очень важная. Нельзя постоянно делать только то, что вам приятно и легко получается. Если вы всё время будете только гнуться и расслабляться, практика получится однобокой, ни о какой сбалансированности в таком случае и речи быть не может, что в конечном счете ведёт к тем же самым пресловутым травмам. Кроме того, с точки зрения психики, нужно уметь бросать себе разумный и посильный вызов — тогда начинается работа над собой, развитие. А самосовершенствование, преодоление слабостей — среди важнейших целей йоги.

Аштавакрасана, с моей точки зрения, очень нужная и полезная поза. Это самый простой баланс на руках, укрепляющий запястья, спину, развивающий брюшные мышцы. Именно с её освоения начинаются более трудные асаны на руках. Когда вы поймёте принцип отстройки аштавакрасаны, все другие балансы станут просто вопросом времени. Например, такая довольно сложная поза, как эка пада бакасана, которая, казалось бы, ни по форме, ни по нагрузке на группы мышц ничего общего с аштавакрасаной не имеет, после аштавакрасаны получается значительно легче.

Замечательна история названия позы. Древний индийский мудрец Кагола проклял своего сына, поскольку этот вундеркинд, ещё находясь в утробе матери, услышал ошибки в папиной рецитации Вед и засмеялся. В результате он родился Аштавакроей, человеком, искривлённым в восьми местах. Но всё равно стал большим учёным и ещё в юности сумел победить знаменитейшего из пандитов — Ванди, за что и был назначен советником самого царя. От такой радости отец его прослезился, благословил отпрыска и тот чудесным образом стал стройным и красивым. Над удивительными нравами и сиддхами древних мудрецов можно размышлять довольно долго, у нас же впереди сама поза. Итак, приступим.

Несмотря на то, что поза балансовая, какая-то сила для того, чтобы попросту поднять таз с пола, понятное дело, нужна. Поэтому начинать всё равно придется с чатуранга дандасаны. Ох, не любят её начинающие (особенно прекрасного пола) и всё тут, сколько ты ни говори о её большой пользе для тела. Всё равно так и норовят лечь на пол. Тогда неприятная новость: если не научитесь делать чатурангу качественно, обо всех более-менее сложных позах можете забыть. Именно эта «нудная» асана — ключ к контролю над собственным телом. В конце концов, что такое баланс? Для него не нужна феноменальная гибкость или сила, самое главное — чувствовать равновесие, ту точку, в которой можно без усилий поддерживать положение. Этому можно научиться в первом приближении только в чатуранге. О ней уже много написано, в том числе и на страницах журнала¹. Поэтому в данной статье я не стану описывать асану подробно, только заострю внимание на тех её аспектах, которые особенно важны для освоения аштавакрасаны. Прежде всего, чатуранга — это опора на четыре точки. Даже если

укрепляющий запястья, спину, развивающий брюшные мышцы. Именно с её освоения начинаются более трудные асаны на руках. Когда вы поймёте принцип отстройки аштавакрасаны, все другие балансы станут просто вопросом времени. Например, такая довольно сложная поза, как эка пада бакасана, которая, казалось бы, ни по форме, ни по нагрузке на группы мышц ничего общего с аштавакрасаной не имеет, после аштавакрасаны получается значительно легче.

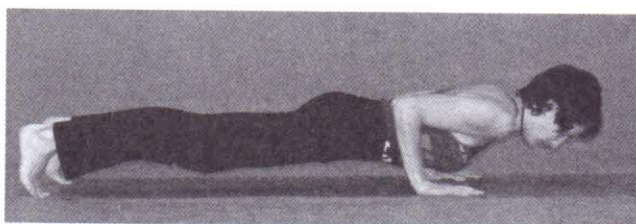


Фото 1

¹ См. журнал «Йога» №3 за 2003 г., статью «Чатвари — Jump!»

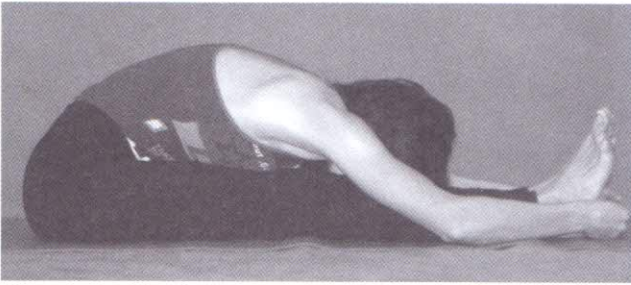


Фото 2

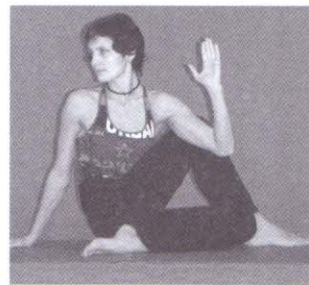


Фото 3

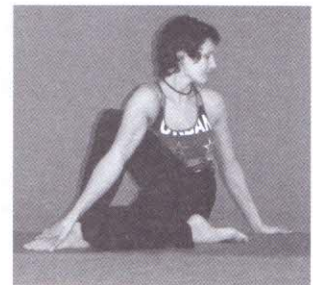


Фото 4

у вас не получается вначале полностью оторвать туловище от пола и приходится класть колени и грудь на пол, вы всё равно пытаетесь вытянуться. Мышцы живота, спины и боков в тонусе (это не значит, что нужно напрягаться до помутнения в глазах, напряжение и вытягивание — разные вещи). Старательно тяните пятки от себя, а макушку вперёд. Вы как бы растягиваете себя между стопами и макушкой. Ноги лучше держать вместе. Важный момент: не напрягайте мышцы шеи, не зажимайте её плечами. Старайтесь максимально расслабить плечевой пояс и «вытащить» голову (рис.1). Если получится ощущать только носки стоп, две ладони — опору и вытянутую струну тела между ними — замечательно. Постепенно увеличивайте время фиксации; хорошо, если будете делать по 3-4 подхода за тренировку, как минимум по 30 секунд каждый. Ваша главная задача здесь — добиться ощущения лёгкости в теле. Естественно, очень помогает дыхание уджайи (если вам его правильно «отстроили»), либо обычное ровное и глубокое дыхание через нос. Укрепляя запястья и плечи, а также мышцы живота и спины, эта поза создаёт необходимую в дальнейшем «базу».

Кроме силы рук важна растяжка задних поверхностей ног. Без неё ноги выпрямляться не станут. Для этого в комплекс по освоению аштавакрасаны нужно включать наклоны. Либо из положения стоя, либо сидячие. Классический пример — пашчимоттанасана (рис.2). О ней можно написать отдельную большую статью; в данном случае ограничусь нюансами, принципиальными при работе над основной асаной. Глубина наклона во многом зависит от раскрытия бедер — старайтесь развернуть промежность к полу. У вас две «якорные» точки: копчик и макушка. Растягивайте между ними позвоночник (туловище при этом расслаблено), руками тяните голову к стопам. Не забывайте о стопах: носки на себя, если получается, отрываете пятки. Если не получается брать за пальцы ног, можно держаться за голени или бедра, но не сгибайте ноги в коленях.

Следующий шаг на пути к аштавакрасане — скрутка. В конечном положении аштавакрасаны ваш позвоночник, если вы всё сделаете правильно, будет достаточно сильно вытягиваться и скручиваться. Поэтому людям с «тугой» спиной и плохой скруткой сделать позу не так легко, даже если сил много. Для проработки грудного отдела и скручивания подойдет самая обычная ардха матсьендрасана. Поза в общем простая, но для того, чтобы она подействовала нужным об-

разом, нужно соблюдать несколько условий. Ягодицы остаются на полу в любом случае, даже если вам кажется, что, оторвав таз от пола, сможете глубже «завернуться». Такое впечатление обманчиво, поскольку как только вы оторвете ягодицу, сразу же пойдёт перекос в спине, зажмутся плечи и шея. А вам, наоборот, нужно максимально расправиться, вытянуть спину, увести назад и вниз плечи. Любую скрутку проще и лучше отстраивать «от низа».

Поэтому вначале стараемся получше увести в сторону живот (традиционно принято начинать с правой стороны, но если у вас тело развито неравномерно, я бы рекомендовала начинать с «проблемной» стороны и прорабатывать её по времени несколько дольше, чем другую). Потом идут рёбра, выбираем свой максимум и скручиваемся в грудном отделе. Стараемся развернуть побольше плечи, увести правое плечо назад и вниз, а левую лопатку выдвинуть вперёд. Не забываем о шее, она тоже часть позвоночного столба. Голову вправо и взгляд либо скошен вправо, либо просто закрываем глаза. Положение руки принципиального значения не имеет, нужно располагать её так, чтобы еще сильнее помогать себе скрутиться. На начальном этапе оттолкнитесь согнутой в локте рукой от колена (рис.3), затем можно обе ладони опустить на пол (рис.4), далее идут более сложные варианты, когда вы левой рукой беретесь за правую стопу, правую руку вводите за спину и стараетесь взяться за левое бедро. Помните: руки не главное, если вы усложняете вариант скрутки, следите, чтобы при этом оставалась прямая спина, не скрючивайтесь в три погибели, желая побыстрее дотянуться до стопы.

Перейдём к главному номеру нашей программы — аштавакрасане. В большинстве традиционных школ, таких как йога Айенгара или Аштанга Виньяса эта поза даётся уже опытным практикам, и особых сложностей они, по идее, с ней испытывать не должны. Тем не менее, аштавакрасана, как я уже говорила выше, представляется мне очень важной позой, в которой вы можете научиться действительно чувствовать свое тело. Ничего сверхсложного и невыполнимого в такой асане нет; я и многие другие преподаватели нашего йога-центра очень часто дают её на начальной группе при практике в свободном стиле. И могу с уверенностью сказать, что в каком-то варианте, пусть промежуточном и не самом сложном, её могут выполнить все занимающиеся. Существует несколько подходов к освоению данной асаны.

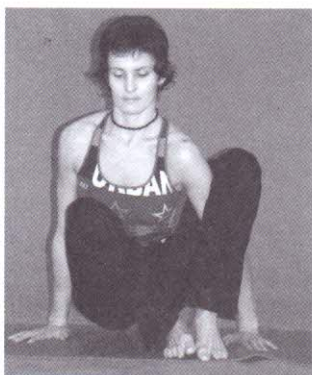


Фото 5



Фото 6

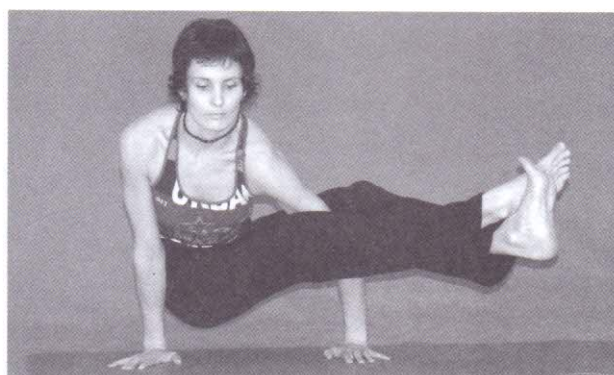


Фото 7

ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ:

Сидитесь, ладони на полу на ширине плеч, пальцы смотрят вперёд. Положение рук — один из ключевых моментов. Если вы поставите руки слишком далеко или же, наоборот, близко, то вам значительно труднее будет поймать баланс. То же самое произойдёт, если начнёте разводиться пальцы в стороны или заворачивать их внутрь. Берем за правую ногу и кладем её повыше на правое плечо. Достаточно, чтобы нога лежала чуть выше локтя. Далее скрещиваем стопы (опять же, принципиального значения крест ног не имеет, но в традиционных школах правая стопа кладется сверху). Теперь пробуем подняться, оторвать от земли таз. Отталкивайтесь сильнее ладонями от пола, расправляйте плечи, тяните макушку вверх. Подобные манипуляции как бы удлиняют руки и вам легче «зависнуть» в воздухе (рис.5). Если хорошо растянуты задние поверхности ног, можно сразу выпрямить их в коленях. Это промежуточная стадия асаны (рис.6). Теперь вы просто сгибаете руки в локтях, внимательно следя за тем, чтобы они уходили строго назад — и вот вы в аштавакрасане.

Однако далеко не все занимающиеся, особенно женщины, имеют достаточно сильные плечи и спину, чтобы вот так запросто на прямых руках подняться вверх и только после опуститься к полу. Поэтому я чаще всего даю несколько иной подход.

ВАРИАНТ ВТОРОЙ:

Начинаем точно так же: садимся, сцепив стопы, пробуем оторвать таз хотя бы на несколько миллиметров. В данном случае стопы остаются на полу, они помогают поддерживать положение. И как только таз оторвется, сразу наклоняйтесь, уводя локти назад. Как и при освоении бакасань, чтобы не плюхнуться на пол, ставите на коврик макушку. Получается опора на три точки. Только не стоит класть голову слишком близко к ладоням — должен получиться равнобедренный треугольник. В этом положении задержитесь подольше, проверьте правильность отстройки асаны. Правое бедро лежит на плече чуть выше локтя. Положение рук, как в бакасане: на ширине плеч, пальцы вперед, ладони домиком не складываем, а поплотнее прижимаем их к полу. Многие начинают захихивать свободную руку под живот — это ошибка. Вы балансируете на руках, а не используете их, как костыли. Просто пробуйте прижать руку ближе к телу (рис.7).

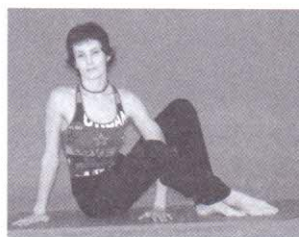


Фото 8



Фото 9

Выровняйте дыхание перед входом в асану и начинайте. Отрываем вначале стопы (рис.8), а затем, если получается, и голову от пола. Задача — научиться держать равновесие, пока с согнутыми ногами. Можно фиксировать любой промежуточный вариант, делайте это как можно дольше — включаются в работу нужные мышцы, и вы сами не заметите, как в один прекрасный день конечности практически без каких-либо усилий пойдут вверх. Не забывайте ровно дышать. Помните, чем больше вы напрягаетесь, тем труднее удержать равновесие. А правильное, без излишних усилий удержание позы напрямую зависит от дыхания. Смотрите прямо перед собой.

Когда положение станет привычным и легким, начинайте выпрямлять ноги (рис.9). Вспомнили про задние поверхности ног и важность наклонов?

Просто выпрямиться и висеть недостаточно, иначе поза была бы не асаной, а неким видом гимнастического упражнения. Здесь наступает самый важный момент. Собственно работа в асане. Вытягивайте ноги максимально, подтяните коленные чашечки, пятки чуть идут назад. Больше раскрывайте грудную клетку к полу, важно, чтобы плечи в конце концов оказались на одном уровне. И еще один немаловажный момент. Постоянное удержание мула-бандхи во многом облегчит вам жизнь. Это база, основание многих асан. Ради эксперимента можете попробовать выполнять позы, удерживая мула-бандху, а затем без неё. Как говорится, почувствуйте разницу. Вот, собственно, и всё. Любой человек может освоить любую асану, вне зависимости от пола и телосложения. Естественно, разным людям требуется разное время. Но это как раз не важно. В йоге главное — процесс. При упорной практике результат придет. Удачи!

Фото Марии Воробьевой
модель — Екатерина Сивакова

Сергей Агапкин – дипломированный врач и квалифицированный специалист по аюрведе, неоднократно был автором нашего журнала, участвовал в Первой Конференции журнала по йоге в Крыму в 2004 году, регулярно читает лекции и ведет тренинги по аюрведе, йоге и йоготерапии в разных городах России и СНГ. Живет и работает в Рязани, где ведет регулярные занятия по йоге.

НЭТИ И НАСЬЯ

С чего начинается утро йога? Ну конечно с джала-нэти!

Нэти-пот, соль, сода, йод и тёплая вода – что ещё нужно человеку, чтобы порадовать собственный нос? Большинству хватает и этого. Но есть варианты: одним не нужно даже это и они промывают нос холодной водой из под крана, другие ищут более щадящие или более продуктивные способы. Первое характеризует людей как сильно отрешённых, второе – как не лишённых любопытства. Данная статья более адресована вторым, хотя может быть небезынтересна и первым.

Что такое нэти, какое оно бывает и зачем оно нужно?

Нэти – это процедура воздействия на слизистую носа за счёт прохождения через носовые ходы воды (джала-нэти) или специального шнура (сутра-нэти).

«Хатха-йога прадипика» вообще не упоминает о джала-нэти, говоря только о сутра-нэти. «Гхеранда самхита» говоря о вьюткарама-капалабхати, фактически описывает джала-нэти – «Втяни воду обеими ноздрями и медленно выпусти её наружу. Это называется Вьюткарама, устраняющая болезни сердца». Это наиболее ранний классический вариант, впоследствии модифицированный в «нэти с чайником». Все первоисточники говорят, что практикой нэти «устраняются болезни слизи», «приобретается великолепная сила зрения», «устраняются болезни сердца».

Под «болезнями слизи» здесь подразумевается усиление капха-доши и сопутствующие этому дисбалансу болезни.

Что касается «силы зрения» то здесь имеется в виду не столько лечение болезней глаз, сколько обострение восприятия, обусловленное активизирующим влиянием рецепторов слизистой носа на кору головного мозга.

Говоря об «устранении болезней сердца», необходимо помнить, что хронические инфекции носоглотки зачастую являются тем самым «троянским конём», который бывает причиной воспалительных заболеваний сердца, в частности миокардита.

Таким образом, нэти сочетает очистительный, стимулирующий и противомикробный эффекты. В зависимости от разновидности, одни эффекты могут быть более выражены, чем другие.

В аюрведе также есть комплекс очистительных процедур – панчакарма, одна из которых, насья, чем-то сходна с нэти. Если быть точным, то есть несколько разновидностей насья – очищающая (шодхана), симптоматическая (шамана) и питательная (брухана). Шодхана-насья как и следует из названия очищает; шамана-насья устраняет такие симптомы как заложенность носа и сухость слизистых; брухана-насья – метод введения лекарственных средств через слизистую носа, обеспечивающий наиболее полное воздействие препарата на мозг. Арсенал применяемых средств очень широк – это соки и порошки растений, отвары и масляные экстракты.

Учитывая, что йога и аюрведа используют один описательный аппарат и в значительной степени дополняют друг друга, небезынтересным может быть сочетание методов насьи и нэти.

Ниже будут приведены некоторые конкретные рецепты. Цель их публикации – не просто разнообразить практику нэти, но скорее обратить внимание практикующих на то, как изменение классических рецептов может изменять эффект процедуры.

ДЖАЛА-НЭТИ С ТРИПХАЛОЙ:

1 ч.л. трипхала-чурны¹ залить на ночь 250 мл. горячей воды, утром процедить и использовать в качестве обычного раствора для промывания носа. Высокая эффективность данной процедуры обусловлена свойством трипхалы уравновешивать все три доши в организме. В тибетской медицине растения, входящие в состав трипхалы,

¹Трифала (трипхала) – санскр. «три плода» – смесь плодов растений амалаки, харитаки и бибхитаки. Обладают очень широким спектром терапевтического воздействия, т.к. регулируют состояние всех трёх дош. Трипхалу сейчас несложно приобрести в магазинах индийских специй, эзотерических лавках или просто заказать у людей, бывающих в Индии. Выпускается в порошке или желатиновых капсулах. В порошке предпочтительнее.

объединялись в группу миробаланов и говорили о том, что это лучшее лекарство.

НАСЬЯ ПРИ ЗАЛОЖЕННОСТИ НОСА²

Возьмите 2 капли сока свежего имбирного корня, добавьте одну каплю сока свежего лайма и 1/2 щепоти неочищенного пальмового или тростникового сахара. Хорошо смешайте это в небольшом количестве теплой воды и закапывайте в носовые проходы дважды в сутки.

Желательно прогреть и помассировать область носа, как до, так и после процедуры. После закапывания медленно и глубоко вдохните, несколько раз на мгновение зажав ноздри пальцами, чтобы состав равномерно распространился по носовым ходам.

В данном рецепте имбирный сок обладает стимулирующим свойством и уменьшает количество слизи, лимон обладает бактерицидными свойствами, а сахар облегчает отхождение слизи.

МАСЛЯНАЯ НАСЬЯ³

Возьмите 0,5 л воды, добавьте одну чайную ложку тертого имбиря, одну чайную ложку молотой солодки, 1/4 чайной ложки черного перца и 1/4 чайной ложки аира. Упарьте смесь в четыре раза. Добавьте 120 г кунжутного масла и кипятите до испарения оставшейся воды. Процедите и храните это масло в стерильной бутылке с плотно закрытой крышкой.

Запрокиньте голову и пипеткой закапайте масло по 2 капли в каждую ноздрю. Сразу после этого медленно и глубоко вдохните, несколько раз на мгновение зажав ноздри пальцами. Важно подогреть масло перед каждым применением. Это можно сделать, набирая масло в горячую пипетку. Как и джала-нэти, данная процедура очень эффективна при утреннем применении.

Этот рецепт ещё более интересен: стимулирующим свойством обладает имбирь, перец сушит слизистую, солодка облегчает отхождение слизи и является сильным противовоспалительным средством. Аир в данном случае является как антибактериальным, так и питательным агентом, т.к. в аюрведе аир считается растением, стимулирующим мозговую деятельность и мощным детоксикантом.

Безусловно интересными также являются варианты насьи с растениями улучшающими функции центральной нервной системы — например брахми и джатамамси, или их аналогами из средней полосы России — шлемником и валерианой. Тут, как говорится, есть варианты...

Главное — не пытаться ограничить себя тесными рамками общепринятого, шире смотреть на мир, думать над тем, что и зачем делаешь. Помнить — лишние знания не бывает. Дверная петля редко стирается от движения, чаще ржавеет от покоя. Успехов в практике!

² См. Сунил Джоши «Панчакарма», Москва, «Саттва» 2004.

³ См. Сунил Джоши «Панчакарма».

ГРАФИК ПРОГРАММ АНДРЕЯ ЛАППЫ “УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЙОГА И ТАНЕЦ ШИВЫ” 2005



10-14 июля Крым - лекционно-практические занятия в рамках конференции журнала “ЙОГА” (открыты для участия студентов с любым уровнем подготовки)

15 июля - 3 августа Крым (сертификационная программа по международным стандартам, открыта для участия не только преподавателей, но и студентов с любым уровнем подготовки, стремящимся к лучшему знанию йоги для себя)

15-25 июля - 1 часть, 25 июля - 3 августа - 2 часть

Расписание может корректироваться, обновления на сайте www.yoga.com.ua в разделе “График семинаров и занятий”

ЙОГА В ГЕРМАНИИ¹

Как и все прочее в Германии, йога, особенно при таком размахе, хорошо «организована». Прежде всего, это касается уже упомянутого Союза „BDY“, играющего реальную направляющую роль центра. Вот некоторые важнейшие черты, принципы и функции этой влиятельной немецкой организации. Как сообщается в его материалах, Союз объединяет немецко-говорящих преподавателей, друзей и спонсоров йоги на «идейной основе служения человеку», опираясь при этом на великую индийскую традицию. При всем разнообразии стилей и направлений за основу единения берутся сутры Патанджали. Особо подчеркивается уважительное отношение к индивидуальной свободе каждого практикующего, что немаловажно в обстановке совершенно нетерпимого отношения немецких властей и общественности к «тоталитарным сектам».

Союз отказывается от политической и экономической деятельности. Членство в нем не зависит от конфессиональной принадлежности практикующих. BDY — один из учредителей Европейского Союза йоги (EYU), имеющего сходные цели.

Вот перечень основных направлений деятельности немецкого Союза :

- Через членство в Союзе можно по более дешевым тарифам рекламировать свою деятельность (школа, преподаватель) в печати и др. носителях информации.

- Создание и проведение т.н. «тематических групп» (координация работы по темам).

- Экономическое и правовое консультирование преподающих йогу (тема «Деньги & Розы»).

- Публикация два раза в год издания «Немецкий Йога-форум».

- Проведение семинаров и оказание бесплатных телефонных консультаций по вопросам основания школ и центров для «начинающих».

- Создание и поддержание веб-сайта в интернете для членов Союза за 36 евро в год.

- Реклама членов Союза на его официальном сайте (www.yoga.de).

- Регулярное проведение йога-конгрессов с участниками из Германии, Европы и Индии.

- Координирование деятельности региональных йога-сообществ.

- Реализация годовой программы семинаров Союза (брошюра).

- Издательская деятельность и снабжение литературой по всем направлениям йоги.

- Опубликование официального календаря мероприятий Союза, где его члены могут за 5 евро поместить информацию о собственных мероприятиях.

- Включение (по желанию) преподавателей в официальный перечень («каталог») Союза, рассылаемый всем заинтересованным и размещенный в Интернете.

- Страхование обязательной профессиональной ответственности членов Союза на особо льготных условиях и другое.

Членство в Союзе своего рода марка, «знак качества», что следует из рекламы самих многочисленных йога-центров. Вот критерии качества или требования к квалификации немецких йога-тичеров, выдвигаемые Союзом :

- минимальный возраст преподавателя должен быть не менее 25 лет, что предполагает определенную зрелость и необходимый минимум опыта в работе с людьми,

- производить впечатление продвинутой и укрепившейся в своем развитии личности,

- наличие свидетельства о законченном образовании (минимум школьном) и подтверждения о профессиональном образовании (или опыте),

- подтвержденная, минимум 2-3 летняя собственная практика йоги в одной из йога-школ,

- подтвержденный минимум практики (2-3 года) преподавания йоги,

- наличие и подтверждение основных знаний в следующих областях: история и философия йоги, основы анатомии и психологии человека, педагогики и преподавания и, естественно, собственного опыта выполнения асан и пранаямы.

Аналогичным образом устроены профессиональные союзы Австрии и Швейцарии.

Проблематика йоги и смежных с ней областей освещается следующими журналами на немецком языке: „Yoga aktuell“ (www.yoga-aktuell.de) — для более широкой публики, „Yoga Zeitschrift“ более для специалистов, „Yoga-Journal“ («Йога-журнал» Швейцарского Союза йоги), журналы „Dao“, „Esotera“, „Amadea“, „Zeitschrift für Kulturaustausch“ (Журнал для культурного обмена), „Deutsches Yoga-Forum“ (BDY).

Редакция журнала „Yoga aktuell“ так позиционирует себя: «Yoga aktuell» служит распространению духовного знания, мира и любви в этом мире. Журнал не имеет сектантской направленности. Он признает все существующие религии и вероисповедания и выступает за гармонию отдельных

¹ окончание, начало см. N 4 (8) за 2004

религий на этой планете. Он распространяет опыт и практику йоги для развития самодисциплины, необходимой для роста личности на всех уровнях бытия, — физическом, эмоциональном, ментальном, интеллектуальном и духовном». Журнал издается одноименным издательством «Yoga-Verlags GmbH». Главный редактор — Уве Хаардт (Uwe Haardt). Журнал освещает все важнейшие события йога-жизни в мире и в Германии, публикует интервью с ведущими западными и восточными йога-тичерами. Сразу после посещения Москвы интервью журналу дала Кали Рэй, мило названная его редакцией «принцессой йоги», а до этого — Кришна Дас, выступавший этим летом с концертами в Берлине и в Баварии. В редакционных публикациях на сегодняшний день участвовали Sri Ravi Shankar, Swami Veda Bharati, David Frawley, Georg Feuerstein, Prem Prakash, Christian Fuchs.

Наряду с многочисленными учебными йога-школами и центрами в Германии существуют несколько частных учреждений, ставящих перед собой более широкие задачи изучения и преподавания йоги. В этой связи можно назвать „Wissenschaftliche Gesellschaft für Yoga und traditionelle indische Medizin“ («Научное общество йоги и традиционной индийской медицины»), расположенное в Берлине и возглавляемое Мартиной Блей (Martina Blei).

Общество проводит исследования йоги и связанных с ней вопросов на очень глубоком уровне, привлекая для этого серьезный потенциал европейских профессионалов от науки. В швейцарском городе Виллерет в 1994 году Рето Цбинден (Reto Zbinden) основал «Университет йоги», готовящий преподавателей йоги с привлечением таких учителей, как Sri Sri Satchitananada Yogi (он, похоже, живет сейчас при университете), Dr. Bushan Shrikrishna, Dr. Aviva Keller, Dr. Ravi Ravinda, Patrick Dufieux, Rodolphe Miloliat и другие. Христиан Фукс (Christian Fuchs), продолжая традицию своего отца, основал «Институт изучения йоги» при своей «Академии йоги» („Yoga-Akademie“) в г. Боль.

Практически все известные направления йоги структурно представлены в Германии.

Среди них авторизированный центр «Jivamukti Yoga» в Мюнхене, руководимый Патриком Броне (Patric Broome), сеть центров «Крийя-йоги» (www.kriya-yoga.net), обширная сеть центров «Айенгар-йоги» (www.yogaberlin.de), сеть центров «Видья-йоги» (www.asana.de), немецко-швейцарско-австрийская группа т.н. «Луна-йоги» („Luna-Yoga“ открыта полвека назад израэлитяжкой Авивой Штайнер — Aviva Steiner. Влиятельной и несколько замкнутой в себе сетью школ этой йоги для женщин руководит с 80-х годов фрау Adelheid Ohlig : www.luna-yoga.de), центры «тантрической» йоги и медитации (www.scand-yoga.org), представители Бихарской школы (www.satyananda-yoga.de), „Power yoga Germany“ и

многие другие, включая даже «Йогу смеха» — „Nasyayoga“ (Dr. Madan Kataria) и, конечно, многочисленные центры «аштанга-йоги».

Школы, центры и сети школ йоги представлены практически во всех более-менее крупных немецких городах, не говоря уже о Берлине и столицах федеральных земель.

Особо интересный спектр направлений представлен в Берлине и Кельне. Некоторые именитые немецкие преподаватели с большим стажем практики йоги предлагают наряду с известными раскрученными вест-брендами йоги (см. выше) и что-то свое.

Например, «звезда» немецкой йоги, автор многочисленных публикаций и преподаватель с 30-летним стажем фрау Анна Трекес (Anna Tr?kes) продвигает так называемую «energy yoga», в теоретической разработке которой сыграл большую роль ее партнер Борис Тацки (Boris Tatzky). Как специалист экстра-класса фрау Трекес готовит преподавателей под эгидой Союза BDU (Германия) и «Швейцарского общества йоги».

Стоимость занятий колеблется в зависимости от преподавателя и типа школы (частный отдельный центр или одна из школ крупной сети) от 10 до 15 евро за одно занятие в группе (Берлин, Кельн). Практикуются также дисконтные карты на посещение 5, 10 и т.д. занятий (например 120 евро за 10 занятий в кельнском «Lord vishnus couch») и годовые т.н. «no limits»-абонементы за 700 евро.

Продвинутые немецкие йога-центры постоянно посещаются преподавателями и специалистами первой величины с Запада и Востока для проведения коротких семинаров, участия в конференциях и т.п. Так что, отслеживая этот календарь мероприятий, можно посещать их в Германии, которая находится намного ближе, чем Индия, Америка или Австралия.

В завершение следует упомянуть, что в Германии в последние десятилетия возникли связанные с массовым распространением йоги и других восточных практик прикладные отрасли, обслуживающие ее. Это прежде всего развитая мини-индустрия по производству и распространению различных «йога-продуктов». В качестве самых известных и востребованных вещей производятся и продаются наряду с другими разнообразнейшие коврики для йоги — от известных прорезиненных синтетических ковриков до изделий из натуральной овечьей шерсти или с хлопковым покрытием, как просто для выполнения асан, так и комбинированные, для сна как спальные мешки. Возникли туристические фирмы, предлагающие очень насыщенные круглогодичные программы посещений различных мероприятий по йоге и медитации (семинары, ретриты), проводимых западными йога-тичерами практически по всему миру.

ВПЕРВЫЕ В КИЕВЕ!

С 23 по 29 августа состоится

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОТКРЫТЫЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР ПО **Трай Йоге**

Его проводит основатель Трай Йоги,
непревзойденный мастер Йоги

Кали Рэй



В программе семинара:

- *Трай Йога Прасара (Крия Поток)
- *Прана Видья (Пранаяма, Дхарана, Дхияна)
- *Джнана (лекционная часть семинара)

Вся подробная информация о подготовке
и проведению семинара будет регулярно
появляться на сайте.

Свои вопросы, предложения, заявки на участие
в семинаре направляйте по адресу:

olgayevseeva@list.ru

или звоните:

8 (044) 573 60 57

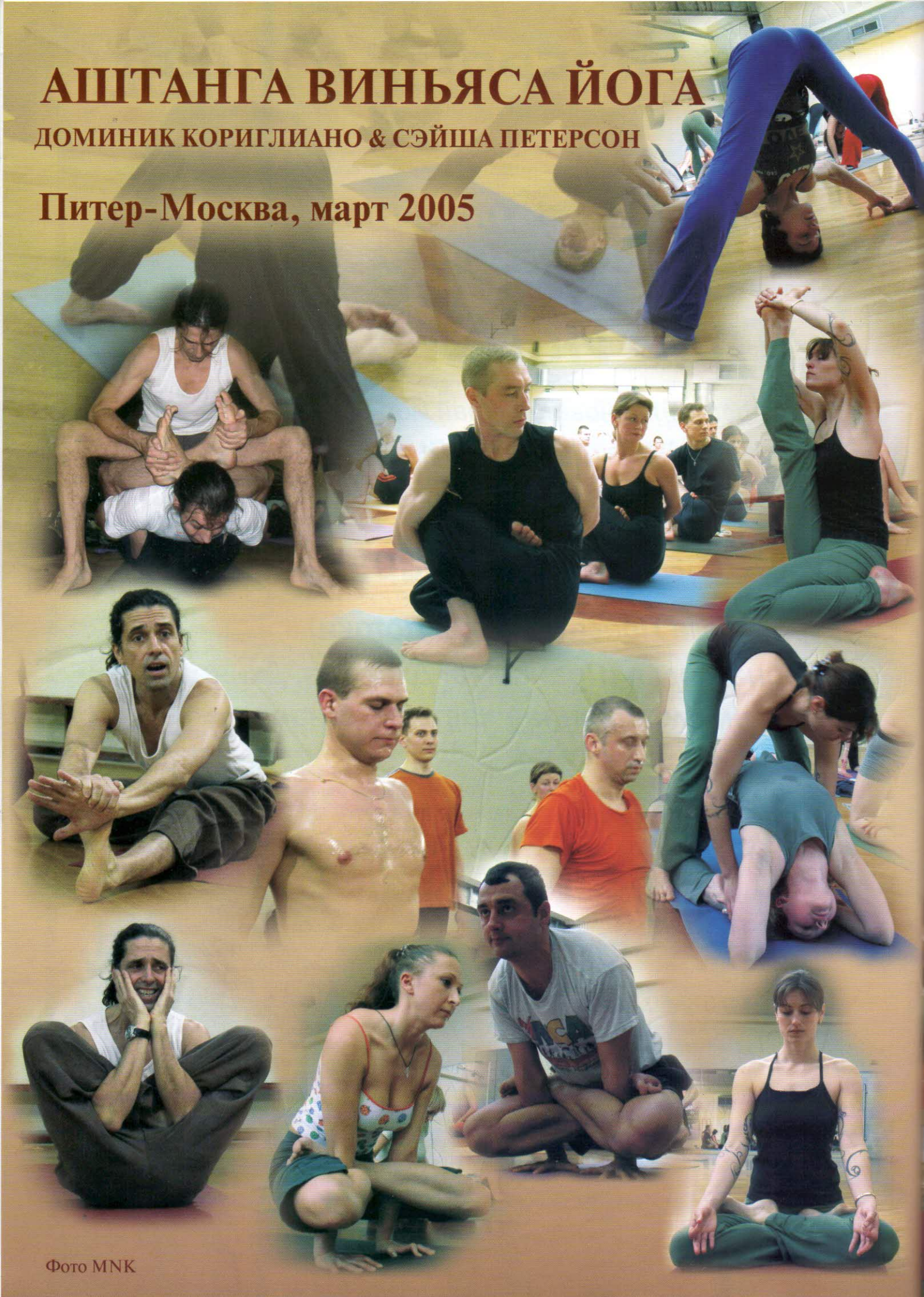


**Не упустите возможность встретить
одного из самых известных Учителей Йоги!**

АШТАНГА ВИНЬЯСА ЙОГА

ДОМИНИК КОРИГЛИАНО & СЭЙША ПЕТЕРСОН

Питер-Москва, март 2005





Первая Международная Конференция по Йоге

ГЕРМАНИЯ

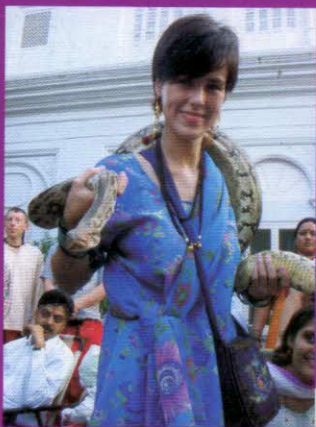
КЁЛЬН

апрель

2005

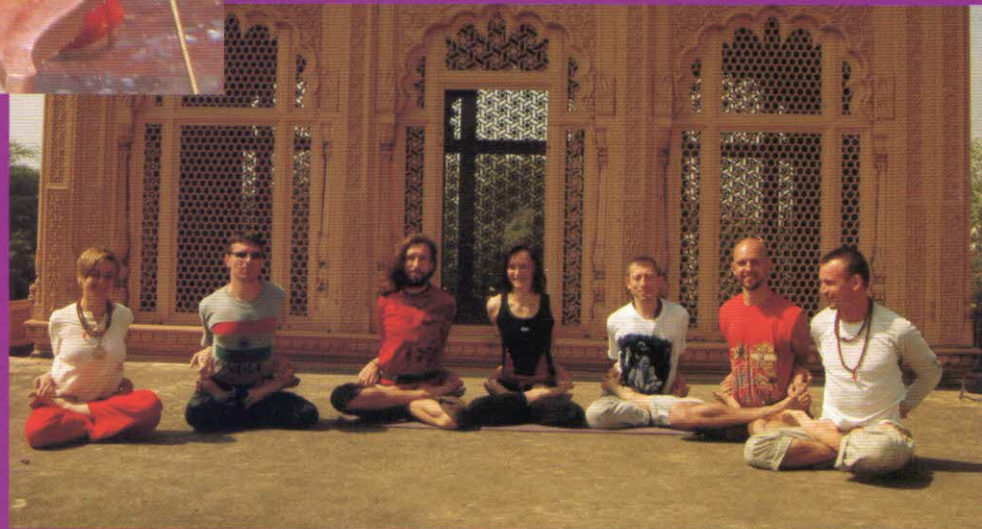
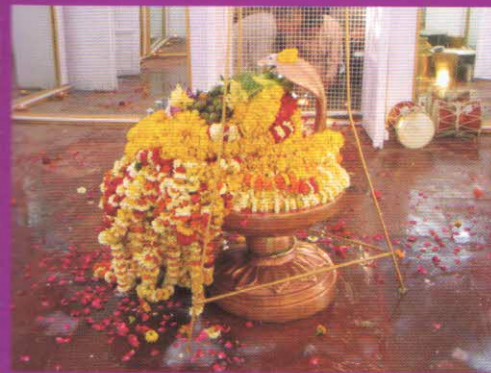
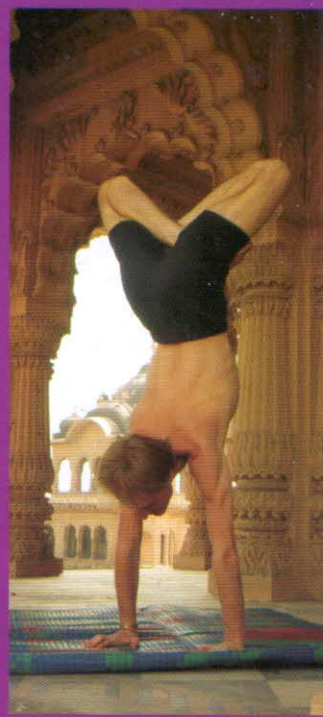
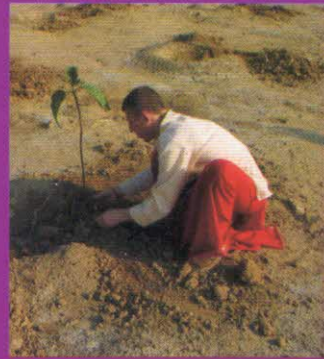
Фото MNK и Александра Никитина

МАХАШИВАРАТРИ
2005



Говердхан, ИНДИЯ





КРЫМ 2005

СИМЕИЗ 3-9 июля

Насыщенная программа:

- Два занятия в день (асаны, пранаяма, медитация)
- Шаткармы, принципы здорового образа жизни, правильное питание
- Теоретический материал (философия йоги, основы аюрведы, основные религиозно-философские школы Индии)



НОВЫЙ ГОД В ИНДИИ

Посещение одного из самых ярких событий в йогической жизни Индии - 14 Международного Фестиваля Йоги, в котором принимают участие ведущие Мастера (Бал Мукунд Сингх, ГопалКришна, др. Мадаван и др.)

26 декабря - 10 января

Проводят преподаватели Аштанга Йога Центра

Вся дополнительная информация по телефонам (095)311 20 37, +7 910 453 14 85 (Москва) (812)553 57 55, +7 911 982 80 61 (С-Петербург) e-mail vorobyeva108@yandex.ru yoga-piter@mail.ru

Александр
Никитин

Мария
Воробьева



Анатолий Зенченко

Семинары 2005-2006

Крым, Казантип
15 - 24 августа 2005

Египет, Синай
октябрь 2005

Индия, Гоа
конец января 2006

Цикл семинаров
под Москвой
ноябрь 2005,
февраль,
май 2006

Регистрация и
дополнительная
информация:

Киев - Мария
(067) 969-18-71
info@yoga.kiev.ua

Москва - Ирина
(926) 52-33-999
orangeyoga@yandex.ru

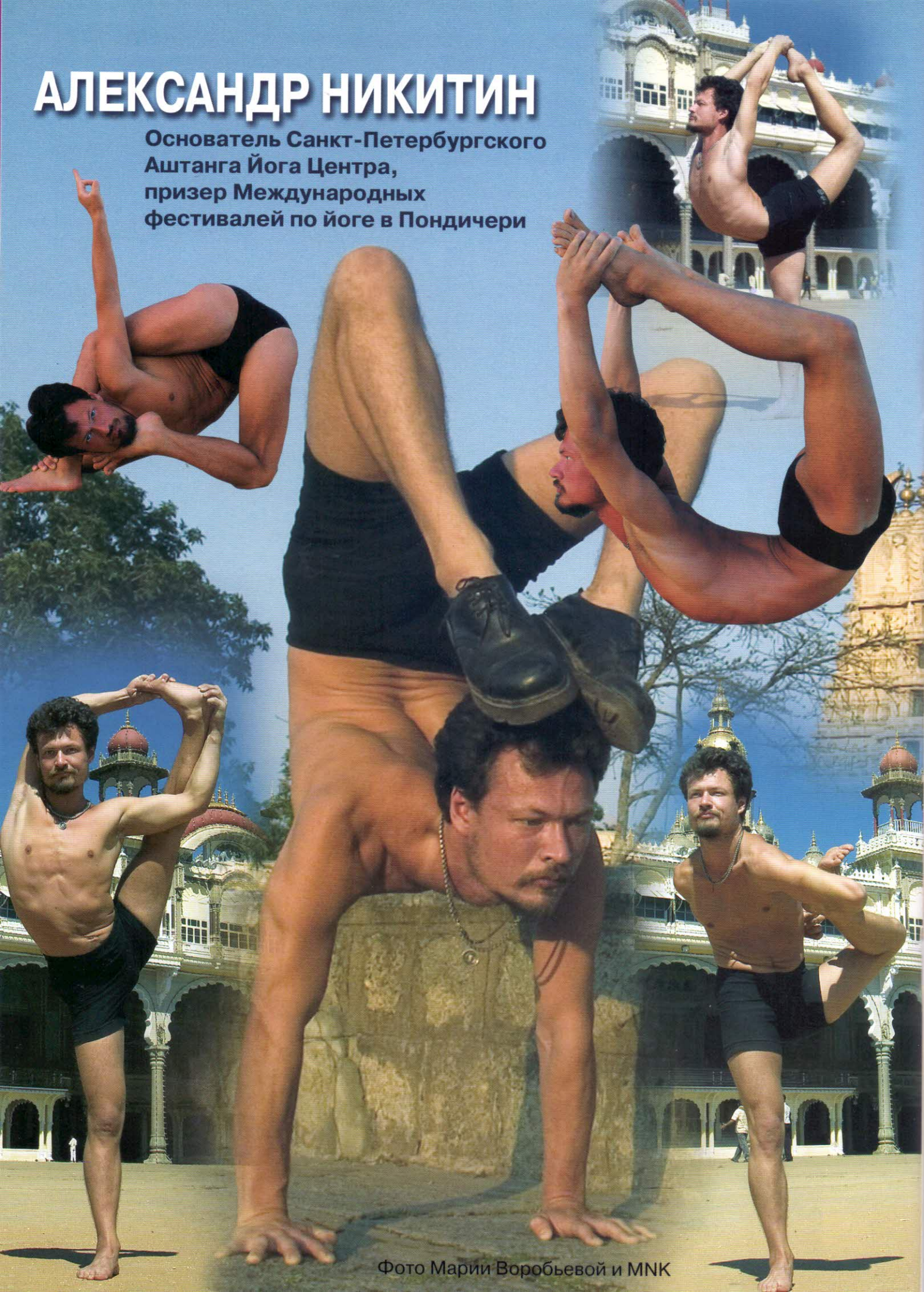
Санкт-Петербург - Лиза
(921) 656-15-61
office@mencey.ru

www.yoga.kiev.ua

Фото Ольги Шевченко

АЛЕКСАНДР НИКИТИН

Основатель Санкт-Петербургского
Аштанга Йога Центра,
призер Международных
фестивалей по йоге в Пондичери



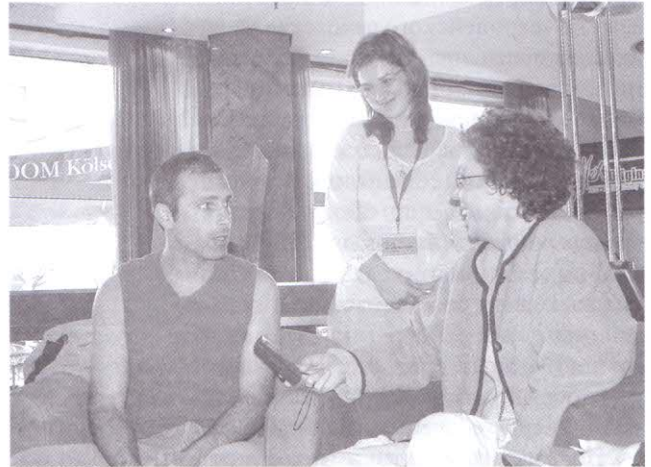
ПЕРВАЯ НЕМЕЦКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ЙОГЕ (THE FIRST YOGA CONFERENCE GERMANY)

Идея проведения первой немецкой конференции принадлежит трем девушкам – основательницам Кельнского йога-центра «Lord Vishnus Couch» (если я не ошибаюсь, перевод на русский мог бы звучать так: «Ложка Господа Вишну») – Беате Кориот (Beate Korioth), Ами Хегер (Ami Heger) и Николь Бонгартц (Nicole Bongartz).

Немка Беата провела шесть лет в США, обучаясь йоге, где ее первым и основным учителем был Брайен Кест. Американка Ами занималась у Синди Ли (Syndi Lee) и, выйдя замуж за немца, переселилась в Германию. В 2002 году обе девушки основали «Lord Vishnus Couch», чуть позднее к ним присоединилась Николь после ее знакомства с Дэвидом Лайфом и Шерон Гэннон на одном из тренингов в Австрии. Свой стиль в целом они характеризуют как «виньяса-йога» с добавлением различных «экстрас». Тот факт, что все трое так или иначе связаны с современными ведущими американскими йога-тичерами естественно сказался и на составе преподавателей, приглашенных на конференцию, где доминировали американцы. Из известных немецких учителей была только Анна Трекес, представляющая традиционную немецкую йогу на этой первой конференции.

Слово „Германы“ в названии конференция означало не немецкую йогу «made in Germany», а просто место проведения мероприятия. Человек десять молодых преподавателей из самого «LVC», из мюнхенского «Jivamukta Center» (Патрик Броне, Габриэла Бозич), из Берлинского центра «Spirit Yoga» (Кристин Рюбезамен) проводили самостоятельные занятия и активно ассистировали своим именитым учителям. Фактически это была Конференция международной йоги в Германии, в чем и состоит ее значение и особая заслуга. В том же духе заявлена уже и Вторая «Conférence Germany 2006» (31 марта – 2 апреля 2006 в Кёльне), на которой наряду с теми же преподавателями первой конференции (Дэвида Лайфа и Шарон Гэннон, Брайана Кеста и Джона Скотта) запланировано участие Каштуба Десикачара (Kausthub Desikachar) и Дхармы Митры (Dharma Mitra), что сделает конференцию еще более представительной и значимой.

Пожалуй самый именитый преподаватель йоги в Германии – Анна Трекес (Anna Trekes) провела на конференции три занятия по своей «Йоге энергии» (Yoga der Energie) и ответила на некоторые вопросы во время беседы с нами. «Йога энергии», как течение внутри европейских йога-школ и направлений было основано еще в 30-40 годы прошлого века французом, доктором Марселем Виардом (Dr. Marcel Viard). Это направление йоги развивали далее Люсьен Феррер (Lucien



Брайен Кест и Беата Кориот

Ferrer) и Рожер Клер (Roger Clerc), книга которого «Основы йоги энергии. Искусство жить», издана в 1990 году на немецком и является теоретическим и методическим основанием «йоги энергии». Учителем самой Анны Трекес является ученик Дхирендры Брахмачари, Борис Татцки (Boris Tatzki), проживающий ныне во Франции. Как сами основатели, так и Анна Трекес подчеркивают повсеместно идентичность «йоги энергии» хатха-йоге, как она представлена в йога сутрах Патанджали и в «Хатха-йоге прадипике». Это своего рода йогический «фундаментализм», с постоянной отсылкой слушателей, читателей и учеников к «священному слову» сутр и «Прадипики». Среди многочисленных, в Германии повсеместно представленных публикаций фрау Трекес по йоге, есть и перевод «Хатха Йога Прадипики» на немецкий язык с обильными комментариями. Немецкая «first yoga lady» носит эту книгу постоянно с собой, цитируя отдельные места во время занятий и бесед.

Преподаватели этого направления основали «Немецкую академию йоги энергии». В беседе с нами! фрау Трекес рассказала о своих учителях, сделала небольшой исторический экскурс по истории йоги в Германии. Она отметила, что Гитлеру и его режиму йога не помогла, несмотря на усердные попытки ее распространения в Германии, но сразу после войны йога уже была широко известна в стране. В Западном Берлине, где Анна родилась и выросла, в 60-е годы йога была включена в качестве официального предмета препода-

С помощью и при непосредственном активном участии Алексея Штыкова, за что мы ему несказанно благодарны, в Германию на Конференцию по йоге попали Михаил Константинов и Александр Никитин из питерского Аштанга Йога Центра (примечание редакции).

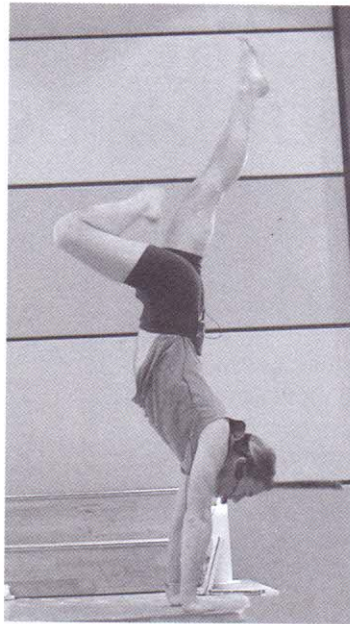
вания в программу «народных школ» (Volksschule) — аналог средних школ в России. Также фрау Трекес обозначила современную позицию своей школы в отношении практики асан. Начав еще в 60-е годы знакомство с индийскими школами, в частности с Шивананда-йогой, преподаватели «йоги энергии» нашли, что полноформатный перенос индийской практики асан на «европейского человека» из-за их сложности практически невыполним. Как считает фрау Трекес, «немецкое тело другое, более жесткое». Такая позиция нашла свое отражение и в содержании ее занятий — много расслабляющих поз, потягиваний, горловых звуков (постанываний и резких выдохов-выкриков), совсем без силовых асан, без падмасаны и перевернутых поз. Участники (целевая группа) — люди среднего и старшего возраста, поэтому последователей у «йоги энергии» очень много.

Построение практики, так сказать, несколько отличается от привычной нам традиционной последовательности — занятие начинается с шавасаны и медитации («для расслабления мышц и снятия энергетических блоков») с переходом, после того, как энергии в теле высвободились и свободно потекли, к более-менее напрягающим асанам и движениям.

Анна была удивлена, что мы знаем о Дхирендре Брахмачари, читали его книги, учились у его учеников. Было решено позднее сверить имеющиеся у нас и у нее экземпляры книг Дхирендры Брахмачари, так как названия имеющихся у фрау Трекес книг Брахмачари на немецком прозвучали для нас совершенно незнакомо. Но может быть это только другой перевод названия тех же книг, хотя как знать, может быть Дхирендра Брахмачари написал что-то, нам пока неизвестное?

Фрау Трекес благосклонно отнеслась к идеи посетить Санкт Петербург и Москву с целью проведения нескольких занятий. В своем перенасыщенном календаре мероприятий, расписанном на пару лет вперед, она нашла окно с 25 по 28 мая 2006 года.²

Анна Трекес преподает йогу более 30 лет. Перечень всех ее основных работ по йоге, опубликованных в Германии, с трудом умещается на листе бумаги. Наряду с «йогой энергии», она известна как специалист по йога-терапии (особенно по проблемам спины). Возглавляет международный отдел EYU (Европейский Союз Йоги), также она одна из авторитетных руководителей BDY (Союз Преподавателей Йоги Германии). С 21 по 27 августа 2005 в швейцарском городке Циналь (Zinal) состоится «32 Международный Конгресс Циналь» по европейской йоге, организуемый Европейским Союзом Йоги. По словам фрау Трекес, этот конг-



Джон Скотт
показывает техники

ресс должен получиться намного презентабельнее Кёльнской конференции, конечно если брать за критерий представленность на нем ведущих именно европейских йога-тичеров. Кроме самой Трекес, на нем будут присутствовать и выступить два десятка ведущих преподавателей из Франции, Швейцарии, Голландии, Великобритании, Испании, а также Словакии и Индии.

Но и конференция в Кёльне была украшена первыми лицами международной йога-тусовки. Нам посчастливилось присутствовать на занятиях таких замечательных преподавателей йоги, как Джон Скотт (аштанга виньяса йога), Дэвид Лайф и Шарон Гэннон (дживамукти йога), Брайан Кест (пауэр йога) и Годфри Девере. В кулуарных беседах с ними мы рассказывали о том, как обстоят дела с йогой у нас, приглашали их всех посетить Москву, Питер,

другие города, причем все они удивлялись, что у нас вообще занимаются йогой и тем более знают об их существовании. Но, надо заметить, никто из них не отказался от приглашения, и, хотя можно предположить, что это всего лишь была дань вежливости, некоторые «протоколы о намерениях» мы «подписали». Что из всего этого получится, покажет время, но хочется надеяться, что нашим практикам йоги удастся познакомиться с этими замечательными мастерами поближе.

Все занятия были очень и очень разные, как по стилю проведения, так и по содержанию. Их объединяло одно — высокий профессионализм ведущих их преподавателей, качественно выверенный сценарий занятия и предлагаемой теории и практики. При этом у всех вышеупомянутых учителей находилось немало добровольных ассистентов из числа немецких преподавателей — последователей их школ, которые активно поправляли и выстраивали занимающихся, которых было на отдельных тренировках до 160 человек. Везде царил дружелюбная и радостная атмосфера, люди улыбались друг другу, делились впечатлениями и опытом своей практики.

Вечером было действо, заключающееся в совместном пении традиционных индийских баджан под руководством Сатьи и Пари (Satya & Pari). Энергия, генерируемая в процессе происходящего в зале всеми участниками, содержит огромный заряд всего самого лучшего и светлого, что есть в человеке. (Вспомнились первые рок-концерты западных звезд начала 90-х в России, на которых довелось присутствовать. Почти то же ощущение свободы, радости и восторга. Правда, есть некоторая существенная разница — ни капли спиртного, никакой агрессии ни в ком из присутствующих, никакого «разноса», все очень мягко и «благостно»).

Нам удалось встретить и нескольких соотечественников, в настоящее время живущих в других странах и преподающих йогу. Что характерно, все преподаватели,

² Анна Трекес, ее муж Рюдигер, а также одна из основательниц «Ложя Господа Вишну» и организатор конференции — Беата Кориот будут гостями Второй Открытой Конференции журнала «ЙОГА», которая пройдет в Крыму, в Симеизе с 10 по 14 июля 2005



Русская делегация и дживамукты

с которыми нам удалось пообщаться, наряду с проведением занятий продолжают активно учиться, посещать тренинги и семинары других, более опытных учителей, совершенствовать как свою практику, так и методику преподавания. Посмотреть и поучиться, как проходят такие мероприятия, как построены занятия было очень полезно и поучительно, все лучшее, что удалось вынести из посещения этой конференции, мы постараемся перенести и на нашу почву.

Еще запомнились два вопроса, которые мы задали на маленькой импровизированной пресс-конференции «дживамуктам» (так в шутку зовут основателей одноименного стиля Дэвида Лайфа и Шарон Гэннон, хотя они отнюдь не претендуют на столь высокое звание). Первый вопрос был такой: «Один преподаватель йоги в России, обосновывая свою неприверженность вегетарианству (дживамукты активные его пропагандисты), сказал, что если согласиться, что все вокруг нас живое и есть его не следует, то, развивая эту мысль последовательно, можно прийти к необходимости питаться одними лишь камнями. Что вы на это скажете?» Шарон с удивлением ответила, что никто и не предлагает сразу стать вам совершенными, но надо стараться приносить как можно меньше вреда и делать как можно больше добрых дел, а отказ от питания живыми существами — однозначно благой поступок. Дальше мы предложили к их рассмотрению вопрос, который очень часто на всех занятиях задают новички: «А что мне делать, у меня совсем нет времени для занятий йогой, у меня семья, работа, бизнес и т.д.?» Дэвид Лайф сказал: «Йога — не для всех. Если у вас нет времени на йогу, идите и занимайтесь своими делами и не ждите, что кто-то посочувствует вашему индальгированию». Отличный ответ, особенно если учесть, что его озвучил американский йога-тичер, человек из страны, где в борьбе за клиента ему готовы скормить любую лапшу, лишь бы человек остался и заплатил деньги.

В Германии сейчас официально йогой занимаются уже 4 миллиона человек, соответственно и количество Центров пропорционально, поэтому посетить даже самую их часть за короткое недельное турне не представляется возможным. Однако еще три «точки» в столице Германии мы «попробовали на вкус».

Берлинские йога-центры, в которые мы пошли, были порекомендованы нам одной из преподавательниц Кёльнской конференции, Кристин Рюбезамен (Kristin Rebesamen), обучавшейся йоге в США у Синди Ли и работающей ныне йога-тичером в берлинском центре «Spirit Yoga», с которого мы и начали. Правда через год Кристин, которая не только учитель йоги, но еще журналистка и писательница, планирует уехать с мужем, сотрудником известного немецкого журнала „Spiegel“, в Лондон, где в июле 2005 открывается студия „Jivamukti Yoga“.

Хорошо раскрученная другая берлинская йога-студия «MOVEO» была основана бывшей танцовщицей Беатой Кусон (Beate Cuson), обучавшейся йоге и инспирированной такими учителями как Джудит Лазатер (Judith Lasater), Донна Фархи (Donna Farhi), Синди Ли (Syndi Lee) и Шива Рэа (Shiva Rea). По информации немецкого журнала „Yoga aktuell“ курсы этой студии в Берлине посещали даже некоторые из голливудских звезд, например Том Круз. Фрау Кусон реализует идею соединения в своей студии йоги, танца и мягких движений (ВМС — Body-Mind-Centering, Alexander-technic и другое). Опубликована книга — Beate Cuson „Bodyforming mit Yoga“, Menchen 2004 («Формирование тела йогой»). Как и другие берлинские центры „MOVEO“ активно приглашает йога-тичеров (особенно американцев) из-за рубежа. Нашим тичером в „MOVEO“ была порекомендованная фрау Кусон американская «китайка», девушка по имени Kulei (Кулеи). Что еще удивило нас в этой студии, так это раздевалка — общая для мужчин и женщин. И это не потому, что нет места, ну что вы. Просто они не видят, как мы поняли, в этом никаких проблем (опять же вспомнились отечественные семинары середины девяностых, которые проводились в малоприспособленных «ангарах» и раздевалкой для всех служили лавочки по краям площадки).

Еще один берлинский центр „City Yoga“ представляет направление анусара-йоги, основателем которого является Джон Френд. Если пауэр-йога в свое время вышла из традиционной аштанга виньяса йоги, то анусара — дитяшко школы Айенгара, хотя давно уже живет по своим правилам. Занятие провел так же не местный учитель, а проходящий там практику тичер из США по имени Тод, активно приглашавший нас в Лос-Анджелес и обещавший познакомить с Дэвидом Свенсенем и другим «супер»-йогами Калифорнии (по процентному соотношению известных учителей йоги в Калифорнии больше всего в Америке, превосходят их, пожалуй, лишь звезды Голливуда :-))

Эти три центра — лишь малая часть йоги Берлина, заполненного студиями всевозможных известных и неизвестных направлений и традиций, от йоги Айенгара и Аштанга Виньяса йоги до различных миксов, претендующих на знакомство с тантрой. Но те три места, которые мы посетили, произвели на нас весьма хорошее впечатление как своей организацией, так и качеством проводимых занятий. Видимо, в условиях достаточно жесткой конкуренции (напомним, что йогой занимаются 4 миллиона !!!) халтурщики и дилетанты просто не выживают.

Алексей Штыков и MNK

В марте этого года Москву и Санкт Петербург впервые посетили с семинарами по традиционной Аштанга виньяса йоге американские учителя Доминик Кориглиано и Сэйша Петерсон. Это был первый семинар сертифицированных непосредственно Паттабхи Джойсом преподавателей аштанги в России, да и вообще в СНГ. Доминик начал практиковать аштангу в начале 80-х в Калифорнии, когда туда приезжал сам Паттабхи Джойс и там возникло сильное сообщество практикующих. Уже тогда он освоил продвинутое последовательности. Одним из его близких друзей и учителей является Тим Миллер. В 90-е, когда трое его детей выросли, Доминик стал подолгу жить в Майсоре, совершенствуя свою практику под руководством Гуру. Его подруга и помощница Сэйша обучается в Майсоре более пяти лет. Она также получила благословение Гуруджи на преподавание аштанга йоги. Большую часть времени Доминик и Сэйша путешествуют по всему миру, проводя семинары. В США они живут и преподают на Гавайских островах, и каждый год проводят несколько месяцев в Майсоре, продолжая совершенствовать свою практику.

Во время семинара мы много общались с Домиником и Сэйшей и почерпнули много интересной и неизвестной ранее информации об истории и развитии аштанга виньяса йоги на Западе. Но об этом мы напишем в следующих номерах журнала, а пока предлагаем вашему вниманию

впечатления от семинара **Нatalьи Янчук**

ДОМИНИК КОРИГЛИАНО И СЭЙША ПЕТЕРСОН В МОСКВЕ

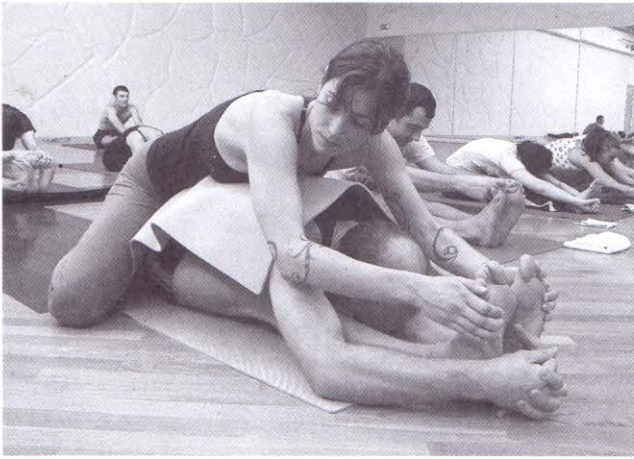
Семинар с американскими учителями аштанги, которые приехали в Россию по приглашению московского Аштанга йога центра, проходил в зале клуба INBI на Менделеевской. Раньше мне бывать в этом клубе не доводилось, поэтому, поблуждав по коридорам, на стенах которых висели фотографии китайских учителей боевых искусств и сцены зажигательной капозйры, я толкнула-таки массивную дверь, которая и оказалась входом туда, куда мне было нужно. Дело оставалось за малым — найти женскую раздевалку. Одна из дверей в коридоре открылась и из неё вышла высокая стройная девушка с татуировками на руках, на мой вопрос давшая понять знаками, что не владеет русским. Это и была Сэйша, как выяснилось позже, (основываясь на фото с сайта, я представляла Доминика и Сэйшу совсем другими). Так началось наше практически невербальное общение: слов было немного, зато много асан, виньяс, работы с дыханием... и снова виньяс. Эти три дня вписались в память с невероятной отчетливостью и изменили мое отношение к практике. Но — обо всем по порядку.

Первый день был самым трудным. То ли усталость после напряженной рабочей недели (был вечер пятницы), то ли тяжелый взгляд полной луны тому причиной (обычно в полнолуние аштангу не практикуют, объяснил позже Доминик, но из-за жесткого графика семинаров пришлось сделать исключение), но уже после первого часа практики я почти выбилась из сил. К тому же давалась только практика, и никаких теоретических объяснений — поначалу это привело к некоторому разочарованию



— у нас в йога центре на занятии по аштанге всегда что-то объясняли. Здесь же даже ответы на вопросы решено было отложить на следующий день. Многочисленные положительные моменты семинара нещадно мной игнорировались, ум был слегка в ужасе от того, что впереди — ещё целых две трёхчасовых практики с подобной нагрузкой. По пути домой казалось, что мое тело еле двигается и, наверно, скоро развалится совсем. Такое же ощущение было и на следующий день: на утро перед вторым занятием у меня болели все мышцы, которые только могли заболеть. Мелькнула позорная мысль не идти на семинар, как обычно бывает, когда наше эго пытается в последний момент «убежать», когда чувствует приближение какой-то важной трансформации. Всё же перевесила надежда, что сегодня, очень может быть, всё будет по-другому, и я вновь приехала в INBI.

И не зря. Удивительно, но тело не развалилось ни после первого часа практики, ни после её окончания.



Не развалилось оно и на следующий день. Наоборот, как будто был пройден какой-то барьер, и движения становились всё более лёгкими и отточенными, дыхание уджайи, которому уделялось особое значение на занятии, шло уже откуда-то изнутри, естественно синхронизируясь с движениями, напряжение в мышцах постепенно растворялось. Доминик и Сэйша успевали подойти к каждому участнику по несколько раз, мгновенно определяя слабые места и поправляя в самом важном и актуальном.

Наступил третий день семинара — радостный и приятный. Моё тело и ум чувствовали себя отлично, никакой боли уже не осталось, только ощущение силы и спокойствия. В первые два дня нам давали 1-ый уровень аштанги, на третий день мы пробовали делать асаны из начала 2-ого уровня, с которым, впрочем, Доминик рекомендовал пока не спешить. Хотя многие опытные практикующие легко могут выполнить большинство асан из 1-го уровня по отдельности, но когда дело доходит до полной последовательности, с постоянными пробросами «в воздухе» в виньясах, да ещё не теряя ровного дыхания уджайи, не забывая про дришти (направление взгляда в асанах) и бандхи — тут то и понимаешь, как мало ты ещё владеешь своим телом и сознанием. А важно именно поддержание «потока» асан, виньяс и дыхания. Это серьёзный вызов на выносливость, силу, контроль сознания, способность к сосредоточению.

В конце третьего занятия меня уже не шокировало намерение Доминика в следующий раз постараться организовать семинар так, чтобы практика происходила каждый день в течение недели, то есть семь занятий подряд, да еще и в «Майсор-стиле», т.е. когда каждый практик выполняет последовательность самостоятельно в своем ритме, а учителя только ходят и поправляют. «Именно так, — говорил он, — можно почувствовать всю мощь аштанга виньяса йоги». Для этого конечно надо выучить последовательность асан первого уровня, но думаю, это не так уж и трудно: во всем мире практикующие так занимаются, значит, и мы сможем. Практика «без привязки» к голосу инструктора позволяет достичь более глубокого сосредоточения, довольно быстро

наступает медитативное состояние сознания, но в то же время в трудной асане всегда можно получить поддержку и помощь. То, что сначала кажется тяжёлым или «скучным» (не знакомым с традиционными практиками Востока людям кажется непривычным делать «одно и то же»), при регулярном повторении подобно многодневному «тапасу» древних аскетов, начинает приносить глубокую внутреннюю Силу. В тот самый момент, когда меня перестала пугать эта мысль, мне вдруг показалось, что я начала понимать... Ещё не до конца, но где-то я уловила, наступила на самый кончик хвоста Истины :), — поняла суть этого семинара, проводимого опытными Учителями. Я поняла, что никакая словесная информация, какой бы убедительной она ни была, не смогла бы передать, заменить ощущений и понимания себя, собственного тела, пришедших после ежедневной, грамотно корректируемой практики классической аштанга виньяса йоги.

Наступил понедельник, начались рабочие будни. Странно и невероятно, но чувство лёгкости не пропадало. Оставалось оно и на следующий день, и через день. Я чувствовала себя, как Незнайка на Луне. Конечно, в книге Носова было совсем про другое, но у меня возникли чёткие ассоциации именно с этими образами: на Луне — потому что, как я слышала ещё в детстве, лунная сила притяжения гораздо меньше, чем земная. Мне тоже казалось, что радостная лёгкость вот-вот унесёт меня прямо в небо. А Незнайка, наверное, из-за некоторых особенно типичных черт в характере персонажа, да ещё потому, что в который раз убеждаюсь: чем дольше я живу, тем больше понимаю, сколько ещё не знаю — ни про окружающий мир, ни про себя. Стоит ли говорить о том, что после трёх дней семинара на обычных занятиях в йога-центре у меня многое получается лучше, чем раньше. Кроме того, я сильнее ощутила разницу между растратой энергии во время какой-либо физической активности (и усталостью в связи с этим) и накоплением энергии, дающей силы телу и успокаивающей ум. Разницу между просто спортом и действительно мощной духовной практикой, которой я занимаюсь. Конечно, это не значит, что до этого семинара я всё делала неправильно. Суть в подходе к некоторым вопросам практики. Доминик и Сэйша аккуратно и профессионально, не срывая резьбу, довернули лампочку, у которой то и дело отходил контакт, позволив ей гореть свободно, используя свой изначальный ресурс. Моя практика стала более лёгкой и осознанной, я училась слушать себя, не пропускать важное и не забывать про благо компенсации. Может быть, всё описанное выше и выглядит чересчур уж поэтично. Но ведь откуда-то оно взялось. И этот рассказ — просто попытка проанализировать, что и откуда, — по горячим следам, пока живы первые впечатления.

апрель 2005

Йогачарья Гириш Джха, ученик и бывший секретарь Свами Дхирендры Брахмачари, руководитель PIYAS — Prajna Institute of Yoga and Allied Sciences, преподаватель национального Института йоги им. Морарджа Десаи (Дели, Индия) рассказал о своем учителе специально для русского журнала «ЙОГА».

ДХИРЕНДРА БРАХМАЧАРИ – СУДЬБА ЙОГА И ПОЛИТИКА

Дхирендра Брахмачари известен как один из выдающихся мастеров йоги современной Индии. Он был уважаем многими, так же как и критикуем. Люди относились к нему по-разному, считая таинственным и связанным с практикой тантры, так как многие верили в то, что он сыграл решающую роль в организации прихода к власти госпожи Индиры Ганди и видели огромное влияние, которое он на неё оказывал. Некоторые даже называли его «индийским Распутиным».

Я родился и воспитывался в Дели. Когда мне было около девяти лет, я помню, как мой отец часто говорил о Дхирендре Брахмачари, так как мы имели к нему родственное отношение. Моя мама называла сестрой мать Д. Брахмачари, а бабушка, в сложное время, передавала им продукты. Позже, когда я учился на втором курсе колледжа, хотя и был предан науке и собирался стать ученым, но судьба распорядилась иначе. Я глубоко заинтересовался йогой, духовностью и мистикой. В связи с этим мой отец, учитель санскрита, которого знал и уважал Дхирендру Брахмачари, просил его позволить мне пройти курс обучения для преподавателей Йоги. После окончания годового дипломного курса, я в течении трёх лет являлся личным секретарем Д. Брахмачари и затем ещё в течении многих лет имел непосредственный контакт с ним.

Дхирендра Брахмачари был брамином, рождённым в благородном семействе из северо-индийского штата Бихар. Он был самым молодым из трёх сыновей. Семейство жило в бедности, которая, возможно, и вдохновила его уйти из дома в поисках йоги. Мой отец имел обыкновение рассказывать историю о том, как Дхирендра Брахмачари в течение 8-ми лет делал практику почитания богини Гаятри Девы (одна из главных Ведических Богинь), которая затем благословила его и наделила всеми благами и красотой, богатством, властью и популярностью.

Итак, он оставил дом в поисках лучшей судьбы, и после нескольких месяцев блуждания пришёл в центральную область Индии — Уттар Прадеш, где и встретил своего Гуру, Свами Картикейяджи. Он получил от него посвящение в традицию Хатха Йоги, и начал жить и обучаться в его ашраме. Многие из современников говорят, что он был очень энергичен в изучении упражнений йоги известных как Хатха Йога, и посвятил долгие часы, совершенствуясь в Крийе (очистительных действиях), Асане (физические действия), Пранаяме (дыхательные упражнения) и Мудре (определённые практики, связанные с дыханием и положениями тела). Он изучил священные писания Хатха Йоги — «Хатха Йога Прадипику», «Гхеранда Самхиту», «Горакша Паддхати» и «Бхакти Сагар Чарандас», где объяснены концепции и практики Хатха Йоги, принадлежащие к культуре Дас, очень известному культу в традиции Бхакти Йоги, посвящение в который принимают желающие достичь глубокой самореализации. Но он не мог оставаться долгое время со своим Гуру, поскольку имел горячее стремление к богатству, известности и процветанию, о чём сам неоднократно рассказывал в беседах со своими учениками.

После изучения Хатха Йоги и ухода из ашрама своего учителя, Дхирендра Брахмачари начал преподавание на востоке Индии, где познакомился с некоторыми политическими деятелями и бизнесменами, которые помогли его продвижению на государственную службу в области преподавания и изучения йоги. В частности, он познакомился с господином Джавахарлалом Неру, который изменил его жизнь — из никому не известного, странствующего йогина он превратился в очень популярного в стране преподавателя йоги. Брахмачари начал преподавать йогу многим видным политическим деятелям Индии.

Через некоторое время он основал Вишваятан йога ашрам в Дели, Катра и Апарна ашрамы в штате Джамму и Кашмир, и стал директором располо-

женного в Дели CRIY (Государственного Центрального научно-исследовательского института Йоги), который теперь носит имя Морарджа Десаи (MDNIY). Каждый индиец знает его как основателя популярной передачи о йоге, которая появлялась по телевидению каждую среду. Каждый индиец, живший в Дели, знал его как одного из самых влиятельных людей в стране.

Свами Дхирендра Брахмачари имел хорошую физическую форму, и мог исполнять много сложных асан и пранаям легко и непринуждённо. Но те, кто жили с ним близко и знали его, могут сказать, что он жил как обычный человек, которому присущи обычные человеческие желания. Он был высоким, видным мужчиной, имевшим светлый цвет лица, хорошо поставленную речь и большое обаяние. Он всегда говорил о важности практики йоги, особенно в здравоохранении и лечении болезней, и йоге как об эффективном средстве от многих проблем современного человека. По его приглашению и под его руководством врачи проводили многочисленные исследования в Вишваятан йога ашраме, с целью доказать и обосновать пользу упражнений йоги. В начале 70-х он посетил Советский Союз по приглашению советского правительства. Его речь, физическая форма и индивидуальность очень впечатлила русских. Многих поразило, что во время холодной русской зимы он носил только одеяние Свами из тонкого хлопка, генерируя внутреннее тепло с помощью йогической техники. Все эти экстраординарные возможности доказывают уровень его практики и заслуженное имя мастера физической йоги.

Дхирендра Брахмачари написал две книги, «Сукшма Вьяяма» и «Йогасана Виджняна», которые можно назвать классикой йоги, поскольку они пересекли барьер между нациями, и стали известными на Западе и в России. Многих очень интересуют упражнения Сукшма Вьяямы — древнего

компонента йоги, не известного большинству школ йоги сегодня в мире. Эта система была разработана и первоначально распространена Его Святейшеством Махариши Картикейяджи Махараджем из Гималаев. Он передал её Свами Дхирендре Брахмачари, который в свою очередь распространил ее по всему миру.

Система йоги Сукшма Вьяяма является собранием многих упражнений Хатха Йоги, систематизированных Махариши Картикейяджи, когда он передавал это знание Дхирендре Брахмачари, написавшим на его основании свою книгу. Интересно обратить внимание на то, что хотя эти положения и доработаны Дхирендрой Брахмачари, они имеют тот же самый глубокий эффект, что и оригинал. Однако, некоторые современные учителя йоги не принимают их, не обнаружив никакой ссылки в древних текстах на название Сукшма Вьяяма. Но это древняя система, хранителем которой являлся Свами Картикейяджи. Привлекательным аспектом Сукшма Вьяямы является то, что она включает вытяжение, давление, строгие фиксации, интенсивные нагрузки, работу с вниманием, множество пранаям и т.д., которые делают этот комплекс прекрасным средством для всестороннего развития человека.

Более ста тысяч людей обучались йоге на различных курсах, руководимых Дхирендрой Брахмачари, многие из них продолжают обучать йоге и поныне. Он погиб в 1994 в авиационной катастрофе собственного самолета над ашрамом в Ман Талаи, в штате Джамму и Кашмир.

*Беседовал с Йогачарьей Гириш Джха
и перевел текст с английского
Александр Мисюков,*

а ниже он делится своим непосредственным опытом

ВСТРЕЧИ С ДХИРЕНДРОЙ БРАХМАЧАРИ

*с благодарностью к Учителям Дхармы
и Учителям Йоги*

Апрель 1993 года. Палящее солнце, раскаленный асфальт, экзотические запахи и толпы нищих, живущих прямо на улице под старыми рваными тентами. Это Индия. Одна из центральных улиц Дели, Ашока роуд, ведет к небольшому зданию — Вишваятан йога ашрам. На тот момент это один из самых больших и известных центров йоги не только в

Индии, но и во всем мире. Приезд его руководителя — Дхирендры Брахмачарья в Советский Союз и общение с космонавтами сделали его очень популярным на советском, а теперь и постсоветском пространстве.

Когдаходишь в ворота, то видно большую площадку, на которой проводятся занятия, офисное здание и маленькую больницу

на несколько коек. Меня провели внутрь просторного кабинета, где я увидел крупного человека с большими темными глазами и длинной белой бородой. Он был одет в белое дхоти (ткань оборачивающаяся вокруг тела у мужчин) и подпоясан шнуром, что только усиливало общее величественное впечатление. Это и был мастер хатха йоги — Дхирендра Брахмачари. Я не знал, с чего начать разговор. Много лет занимаясь йогой самостоятельно и имея много вопросов, теперь я не знал, что спросить. Но он улыбнулся и сам стал расспрашивать, что меня сюда привело. Я рассказал о своей практике, а затем попросил его наставлений в йоге. В тот день он был очень занят и сказал мне прийти завтра.

И опять та же дорога, безногий нищий, просящий подавание (потом я его встречал на том же месте каждый день), и кабинет Учителя. Сам он мне ничего не показывал, но поправлял все, что я делал. И объяснял основные моменты. Часто ему звонили или приходили люди, но затем мы опять продолжали заниматься. Иногда приходилось ждать довольно долго, а времени на практику оставалось очень мало, но это того стоило. Таких дней был почти месяц. За это время Дхирендра Брахмачарья объяснил мне многое. Основы внимания на дыхании, движении и их согласование. Вход, пребывание, наполнение и выход из асан. Построение занятия, важность шавасаны и ее правильное выполнение. Наибольшее значение предавалось вниманию. Без него йога превращается в обычную гимнастику. Внимание — это возрастание чувствительности, накопление энергии и управление ей. Бог Шива дал 8 миллионов 400 тысяч асан, поэтому каждое движение, если оно сделано с полным вниманием, становится асаной, становится йогой. Энергия не должна двигаться в теле хаотически, это может привести к серьезным проблемам, поэтому построение правильной последовательности асан, с правильными входами и выходами, имеет важнейшее значение. Если ты обрел внутреннее состояние одной асаны,

то сможешь понять, как делать и остальные, добиваясь в них того же состояния.

Так как месяц — это очень малый промежуток времени, чтобы освоить йогу, мы остановились на нескольких, основных асанах, из которых можно построить очень эффективные комплексы. Также большое внимание уделялось очистительным процедурам. Промывание носовой полости как при помощи воды, так и при помощи шнура является не только очищающим, но и стимулирующим всю нервную систему действием. Очищение кишечника — это основа предотвращения и лечения очень многих заболеваний, даже тех которые, казалось бы, с ним не связаны. Немного мы коснулись и сукшма-вьяямы — интересного комплекса, который хорошо использовать в начале занятия, при условии, что он корректно исполняется.

Йога — это комплексная система, и из нее нельзя выхватывать отдельные части. Внутреннее понимание йоги есть у каждого человека, но действительно идет по этому пути только тот, кто его в себе открыл.

Я был удивлен тем, что мне уделялось столько времени, и очень благодарен Учителю за его наставления. Когда мое пребывание в Индии подошло к концу, он предложил мне трехлетнее обучение в другом его Йога Ашраме и дал официальное приглашение для получения визы. До сих пор, наталкиваясь на эту бумагу, я с благодарностью вспоминаю Учителя и его наставления. Но трехлетнее обучение так не состоялось, так как Дхирендра Брахмачари в скором времени погиб. Многие из его наставлений я больше не встречал нигде и жалею о том, что не хватило времени расспросить о большем. И только сейчас, продолжая обучение у его ученика и племянника Гуруджи Гириш Джха и ближайшего ученика — Гуруджи Бал Мукунд Сингха, я могу попытаться найти ответы на так и не заданные тогда вопросы.

24.08.2004
Дели, Индия.



МАРИЯ НИКОЛАЕВА

ЛЕКЦИОННЫЙ ПРАКТИКУМ СВАМИ ДХАРМАНАНДЫ

В Ришикеше существует множество небольших ашрамов, где можно жить и изучать йогу, не подчиняясь строгому режиму, а довольно свободно распределяя свое время. К таким местам относится ашрам Вед Никетан, в котором располагается Международный Гималайский университет йоги, где начинающие могут пройти месячный или полугодовой курс с получением сертификата, а практикующие обычно предпочитают просто снять комнату и посещать любые занятия в самом ашраме и многочисленных центрах по соседству, составляя себе новую программу на каждый день.

Основателю этого комплекса 12 ноября 2004 года исполнилось ровно 100 лет, и хотя сам Шри Вишвагуру не проводит никаких занятий, его внешний вид способен вдохновлять окружающих на занятия хатха-йогой. Он не только ходит без посторонней помощи, но и поднимается в свою комнату на третьем этаже, принимает один раз в день небольшое количество пищи и даже в зимний период, когда все закутываются в шерстяные одежды, продолжает носить лишь легкое оранжевое дхоти. Каждый день он несколько часов проводит в офисе, лично беседуя с посетителями, присутствует на сатсангах, завершая их негромким, но отчетливым пением мантры.

По прибытии в Ришикеш в ранней молодости Шри Вишвагуруджи принял саньясу от своего гуру Шри Хирананды Сарасвати, который был знатоком йоги и прожил 125 лет, посвятив всю свою жизнь поискам истины и самореализации. Под руководством учителя Вишвагуру предавался строгому аскетизму: жил в джунглях и в пещерах, питался кореньями и фруктами и совершал пешие па-

ломничества к святым местам в Гималаях. В результате он стал мастером в хатха-йоге, кундалини-йоге и раджа-йоге. Добившись совершенства в собственной практике, Вишвагуру основал сначала ашрам, а затем и университет. Такая история жизни вполне обычна для этих мест, что, впрочем, и делает ее в своем роде «образцовой».

Около двадцати лет назад в ашрам прибыл молодой военный и принял саньясу под именем Свами Дхармананда. Поскольку оставить армию после двадцати лет службы его вдохновило учение крийя-йоги Парамахамсы Йогананды, он считает себя продолжателем этой традиции, несмотря на формальную принадлежность к другой ветви саньясы. Благодаря хорошему образованию вскоре он стал незаменим в университете и поначалу вел все практические занятия по хатха-йоге, читал лекции и проводил вечерние сатсанги. В последние годы хатха-йогу преподают другие инструктора и Свами получил возможность полностью посвятить себя духовному наставничеству, не оставляя собственной практики.

По утрам Свами Дхармананда читает лекции, а вечерами встречается с теми студентами, которые желают что-то обсудить или получить индивидуальные рекомендации. Ежемесячный курс лекций состоит из трех частей: вводные пояснения к йоге в целом, система Патанджали и комментариев к «Бхагавадгите», где наибольший интерес представляет изложение хатха-йоги (асан и пранаям) в контексте раджа-йоги. К сожалению, невозможно передать настрой, создаваемый Свами Дхарманандой благодаря его личной харизме и искусству импровизации, в силу чего многие прослушивают два курса подряд, даже не рассчитывая на получение новых сведений...

Объяснения первых ступеней йоги — ямы и нишамы — отличаются глубоким психологизмом и изобилуют примерами из жизни учеников. Так, если речь идет об ахимсе, Свами предлагает студентам



Свами Дхармананда



Свами Дхармананда с учениками

ответить, что вызывает тенденцию к подавлению другого человека, и рассмотреть механизм взаимодействия. Среди главных трудностей современного западного образа мысли Свами называет чувство собственной неполноценности и переживание отверженности, которые препятствуют коррекции внешнего поведения и внутреннего состояния, необходимой перед началом практики. К хорошо известным качествам практикующего Свами добавляет еще два: абхьяса (бесстрашие — в широком смысле: перед будущим, одиночеством и т.п.) и тьяга (отречение — жертвование привязанностей, дающее внутренний мир).

Следующие два ступени — асана и пранаяма — разворачиваются в объяснение основ современной хатха-йоги, сопровождающееся освоением простейших техник прямо на занятии и усложненными «домашними заданиями». В практике асан Свами считает оптимальным сочетание айенгартехники (или принципа виньясы) с шиванандастилом, то есть понимание механизма работы асаны должно сопровождаться медитативным состоянием. Так, стабильность в асане достигается через переживание бесконечности самого себя. Другое существенное отличие касается мужской и женской практики: Свами подчеркивает разницу в строении физических тел на уровне всех систем, что в пределе требует концентрации внимания и энергии для мужчин — в Аджне, а для женщин — в Анахате. Но главный акцент Свами делает на пранаяме, определяя саму хатха-йогу как выравнивание (вдоха и выдоха), гармонизацию (левой и правой ноздри), сокращение (количества циклов в минуту) и окончательную остановку дыхания.

В отличие от большинства индийских учителей, Свами объясняет в течение двух часов около десятка пранаям и настаивает на их выполнении. В его описании техник встречаются некоторые отличия, как правило, заимствованные из крийя-йоги. Например, при выполнении Капалабхати он предлагает концентрировать движение мышц в области Хара — чуть ниже пупка; для определения длительности практики — учитывать конституцию тела (преобладание воды, жара или воздуха); в Сурья-бхедан — не только вдыхать, но и выдыхать через правую ноздрю. Уджджайи-пранаяма и вовсе превращается в крийю: на входе (со звуком, близким к «со») энергия проводится по Сушумне вниз, а на выдохе (со звуком, близким к «хам») — в обратном направлении. После получения инициации нужно доводить количество дыхательных циклов от 27 до 108, прибавляя по одному каждый день. Впрочем, сам Свами инициаций никому не дает.

После рассмотрения пратъяхары как обращения всех процессов вовнутрь Свами не переходит сразу к «внутренней йоге», а задерживается на об-



Шри Вишвагуруджи

ширной теме кундалини-йоги. Основное содержание составляют мудры и бандхи, назначение которых и состоит в переориентации с внешней работы на внутреннюю, ибо они позволяют замкнуть и активировать энергию в личном пространстве практикующего. Насыщенность практической информацией для начинающих не уступает количеству пранаям, причем все мудры и бандхи, соответствующие каждой чакре, даются последовательно, в связи с проведением энергии снизу вверх. Здесь Свами рассматривает внутреннее строение чакр, приводя такие подробности, как число и назначение отходящих от каждой чакры каналов, более тонкие аспекты Сушумны, указывая, что ваджроли-мудра поднимает энергию по ваджра-нади, проходящей внутри Сушумны на уровне маномая-коши и т.п.

Изложение самьямы (дхарана, дхьяна, самадхи) тоже носит практический характер и посвящается медитативным техникам на собирание энергии и переводу восприятия на уровень более тонких структур. Примечательно, что Свами считает самадхи не «целью жизни» в обычном понимании самореализации, а просто методом усиления сосредоточения сознания, с помощью которого в сферу внимания вводятся высшие планы существования. Надо отметить, что такое понимание достаточно близко к изначальному определению восьми стадий самадхи (не путать с восьмью этапами садханы!), предложенному в «Йога-сутрах» Патанджали. Таким образом, каждое переживание «самореализации» становится условием самореализации, или, как говорил один индийский мудрец, есть нечто провокационное в самом желании «освобождения»... Поэтому в конце лекции Свами настраивает сознание своих учеников словами: «С каждым днем я становлюсь совершеннее и совершеннее...»

Ришакеш, Северная Индия

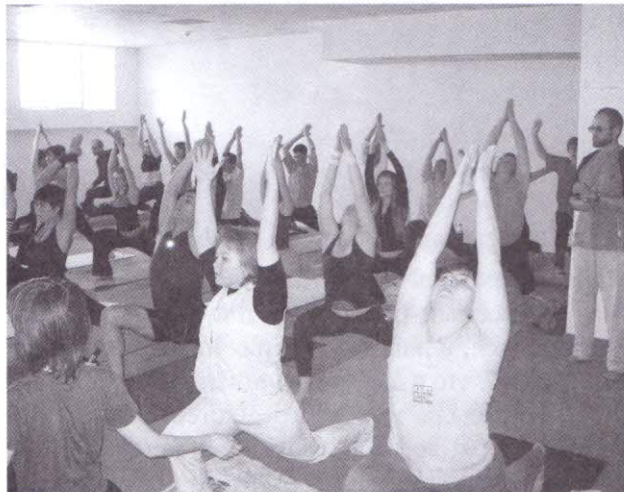
Фото Марии Николаевой

ЮЛИЯ ЧЕРНАЯ

ФЕСТИВАЛЬ МАСТЕР-КЛАССОВ ЙОГИ В НОВОСИБИРСКЕ

«Вы все присутствуете на уникальном событии — первом региональном фестивале йоги. Уникальном не в том смысле, что фестивалей больше не будет, а в том, что первый — только один» — этими словами начался первый Западно-Сибирский фестиваль йоги в Новосибирске. «Для проведения этого фестиваля у меня было две причины, — рассказывает Валерий Хандогин, президент Новосибирской федерации йоги, — Во-первых, все мы работаем, достигаем в своем направлении определенных успехов и все время «варимся в собственном соку». А ведь многим из нас есть что сказать и показать другим! Во-вторых, мне хотелось придумать что-то, что заставит забыть о мелких личных ссорах, оставить местные перепалки на втором плане — своеобразные «олимпийские игры», которые соберут и любителей, и профессионалов этого искусства для развития и утверждения его идей. «Кроме того, нам хотелось создать особую атмосферу — атмосферу праздника. Поэтому мы и назвали наше мероприятие — фестивалем», — добавляет Евгений Сулятицкий, один из организаторов фестиваля. Надо сказать, что время для праздника было выбрано удачно: начало весны, самые первые теплые дни, да еще и канун Всемирного женского дня (фестиваль проходил 6, 7 марта).

«О, для меня это просто роскошь! Два дня полностью в йоге! Это настоящий подарок, обычно я себе такого позволить не могу. Я решила пойти на все мастер-классы, чтобы в медитацию уйти из практики. Мне хочется попробовать все представленные здесь течения», — рассказывает Ольга, одна из участниц фестиваля. «Я решила сходить только на хатха— и Айенгар— йогу. Для медитации пока не доросла. Главная цель для меня — выбрать себе преподавателя», — делится Наташа. Да, выбирать было из чего: на фестивале было три мастер-класса по хатха-йоге (в том числе парные тантрические техники), мастер-классы, посвященные технике исполнения наклонов и скруток в Айенгар-йоге, практическим аспектам медитации в аштанга-йоге Патанджали, использованию звука в медитации в мантра-йоге. Уровень подготовки участников еще шире: от тех, кто занимается йогой регулярно уже лет 15, до новичков, которые о йоге только слышали или читали. О том, как организаторы видят мастер-классы, одинаково



во полезные для всех, я спросила Валерия Хандогина: «Залог успеха — опытность тренеров и их высокий профессионализм».

Я, как человек занимающийся йогой недавно, просто не рискнула опираться лишь на свои личные впечатления. Поэтому представляем вашему вниманию, уважаемые читатели, мнение ведущих мастер-классов и тех, кто в них участвовал.

Евгений Сулятицкий. Практика хатха-йоги. Новосибирск.

Систематически заниматься йогой Евгений начал с 2001 года. Свою группу ведет уже 2.5 года. (Как выяснилось, Учителя в Сибири в принципе «созревают рано») «Я очень быстро понял, что йога — это мое, что это серьезно и надолго. Начало преподавания мне кажется процессом естественным: оно очень много дает для собственного роста, поэтому рано или поздно все к этому приходят. Сегодня я хотел бы показать нашу обычную тренировочную последовательность».

«Я занимаюсь у Валерия Хандогина. Конечно, занятия похожи, чувствуется, что Женя учился у Хандогина. Но все же у каждого профессионала свой подход. Да и атмосфера здесь особая. Некоторые мелочи, на которые я не обращала внимания, здесь были озвучены и асана «заиграла» по-новому. Я многое воспринимаю через ассоциации, этот мастер-класс у меня ассоциируется с долгой дорогой».

«Обычная тренировка. То, что она длилась дольше обычного, лично я даже не заметил»



«Я занимаюсь аштанга-йогой. Для меня это был интересный опыт — другой взгляд на йогу. Мне кажется, в наших занятиях не хватает растяжек. Думаю, что я даже что-нибудь позаимствую с этого фестиваля и с этого мастер-класса. Но, честно говоря, всего я делать не стал. Например, дыхательные упражнения — это слишком смелый эксперимент для меня: не рискнул их делать, не понимая досконально механизмов воздействия на сознание и мозг».

Техника исполнения наклонов и скруток в Айенгар-йоге. Татьяна Камчатова. Новосибирск.

Татьяна занимается йогой 5 лет. 1.5 года ведет свою группу. «Я постаралась подготовить нашу обычную тренировку. Наклоны, скрутки — работа с позвоночником: это то, что необходимо всем и профессионалам, и новичкам, и людям с сидячей работой, и испытывающим постоянные физические нагрузки».

«Это более технично, чем обычные тренировки в хатха-йоге. Асаны получаются более «объемными», последовательными. Я получил настоящее удовольствие»

«На наших тренировках (я занимаюсь у Евгения Сулятицкого) много динамических последовательностей — это позволяет «разогреть кровь». После таких последовательностей от статичных асан получаешь настоящее удовольствие. Здесь же мы переходили из одной неудобной позы в другую, и так полтора часа...»

«Не знаю, что и сказать. Во время занятия мне казалось, что из одной из этих асан я точно не выйду. Но сейчас, по окончании тренировки в позвоночнике приятная легкость»

Сергей Сафронов. Практические аспекты медитации в аштанга-йоге Патанджали. Барнаул.

«С 14 лет у меня возникло желание заниматься чем-то духовным. Во время службы в армии пришло

четкое ощущение, что без духовной составляющей может пройти мимо вся жизнь. Я пробовал разные религии, но остановился на йоге. В направлении, которое я для себя выбрал, много внимания уделяется медитации. Для меня это высокий психологический эффект, ощущение потока. Медитируя, мы учимся любить. А любовь — это чувство, которое заставляет нас делать что-то бескорыстно. Моя практика схожа с кобылой из русских сказок: держитесь за нее, и она принесет самых лучших жеребят. Сложность только в том, что удержаться на этой кобыле не просто!»

«Очень интересный мастер-класс! За день обычно в голове накапливается множество мыслей, информации. Думаю, что медитация — это возможность очиститься от ненужной информации, отсеять пустые мысли, сбросить напряжение. Надеюсь, после этой тренировки начну медитировать самостоятельно»

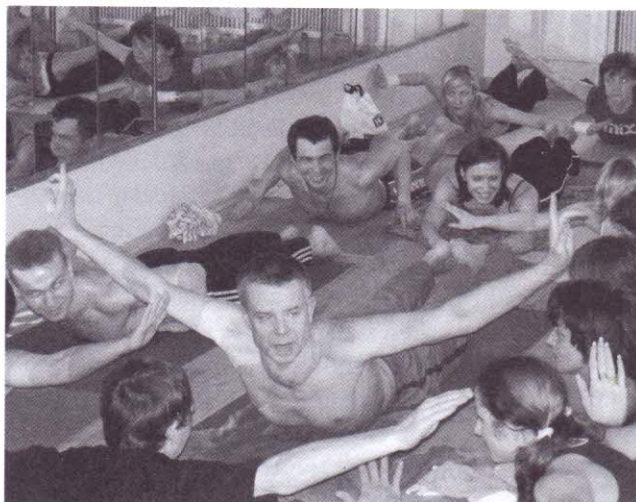
«Я, видимо, еще не достигла просветления. Я не оценила этого занятия. Хотя послушать Сергея было интересно: увлеченный человек, преданный своей идее».

«Для меня йога — это раскрытие новых качеств в себе и новый взгляд на жизнь вокруг. Пока мне кажется, что медитация — это способ раскрыть новые грани сознания, не прилагая к этому никаких физических усилий»

«Душевно, искренне и просто».

Валерий Хандогин. Пять солнечных кругов — тренировочная последовательность для новичков и продолжающих.

«Мой путь к йоге шел от прикладной физической механики через психоанализ. Но, на мой взгляд, традиционная психология уделяет недостаточно внимания телу. Так я пришел к тому, чем и занимаюсь: йога с психоаналитической позиции. Психологической составляющей на обычной своей тренировке я





уделяю много внимания, но сегодня остановлюсь только на «физкультурных» аспектах»

«Удивительно обаятельный человек. Удивительная тренировка. Кто бы мог подумать, что в показе асан так важно чувство юмора»

«Обычная тренировка по хатха-йоге. Было несколько интересных комментариев, которые запали в душу. Думаю, что теперь всегда, когда буду возвращаться к этим асанам, они будут всплывать»

«Хоть вначале и было заявлено, что психологии не будет, но мне кажется, именно это внесло новизну в понимание асан»

Татьяна Южакова. Использование звука в медитации. Мантра-йога. Барнаул.

«Я уже 15 лет систематически занимаюсь йогой. Мне безумно повезло с Учителями. Я благодарна Кали Рэй и Шри Ганapati Сатчитананда Свамиджи. На этом тренинге мне хотелось бы не просто рассказать, как можно использовать звук в медитации, но и о том, как через звук и медитацию можно постичь внутреннее «Я».

«Я скажу честно, немного опасалась. Не за себя, а за новичков — помещение маленькое, народу много, мне казалось, что эффект непредсказуем. Но получилось хорошо. Возможно, сказался профессионализм Татьяны».

«Удивительное ощущение внутренней вибрации, будто поешь сразу на 3-4 голоса!»

«Нет, для меня это рано — работа с телом гораздо ближе и понятнее»

«Жаль, что такие вещи нельзя практиковать самостоятельно. Думаю, большое значение имел и опыт Татьяны, и то, что все пелось хором. Непривычное ощущение полета»

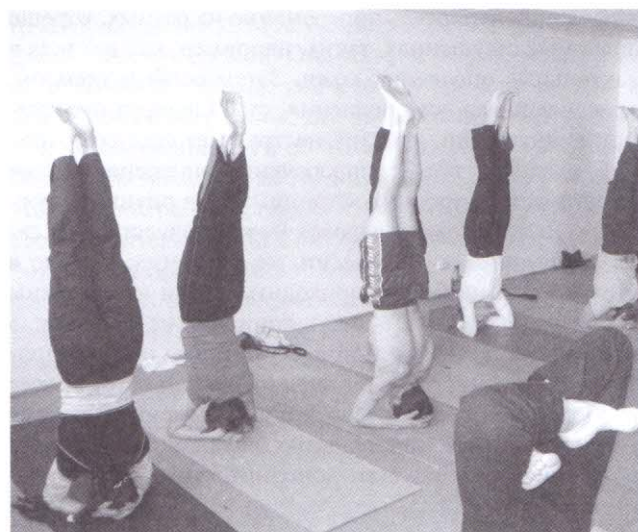
Анна и Вячеслав Овсянниковы. Парные тантрические техники в хатха-йоге. Томск.

Профессия Вячеслава — мануальный терапевт (что, конечно же, не прошло для мастер-класса незаметно). «Что такое работа врача хирурга, когда несколько часов стоишь в напряженной позе, полусогнувшись, могут представить многие — проблемы со спиной обеспечены. В общем-то, это меня в йогу и привело. Но, конечно, проблемы с позвоночником характерны не только для нашей специальности. Люди часто обращались ко мне с просьбой «вправить спину». Но этого было мало — примерно через полгода пациенты возвращались с теми же самыми проблемами. Поэтому сначала мы использовали йогу как терапию для своих пациентов, проводили семинары для больных. Но потом на занятия стали приходиться родственники больных, знакомые, знакомые родственников и друзья знакомых», — рассказывает Вячеслав. «Кроме того, в нашей практике мы стараемся использовать не только классические приемы хатха-йоги, но и различные элементы массажа, уделяем много внимания работе с энергиями», — добавляет Анна.

«После этого мастер-класса приличные люди обязаны на партнерше жениться»

«На этот мастер-класс меня уговорила прийти моя девушка — пригрозила, что будет заниматься парной йогой с кем-нибудь другим. Я, не зная, что это такое, решил пойти с ней. Не жалею ни капли — очень понравилось. Если завтра ничего болеть не будет, то может, даже буду с ней на йогу ходить»

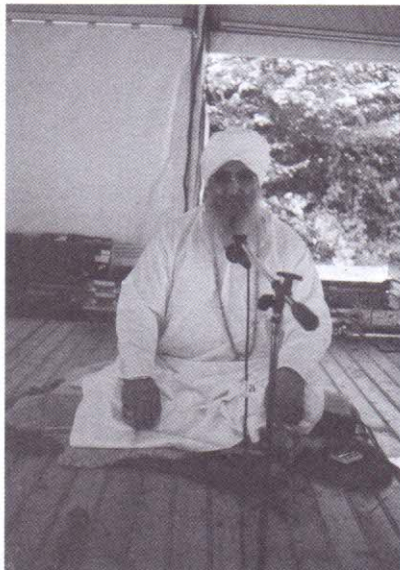
«Просто классно! Великолепное преподавание, особая атмосфера — удачное завершение фестиваля. Обещали приехать со своим тренингом, буду ждать».



САТ НАМ РАССАЯН

Помните, когда-то, не так давно, вы были маленьким, и родители оставили вас первый раз одного? Кухня тогда была на расстоянии Звенигорода до Москвы, а ванная комната казалась размером с пруд. И гостиная запросто могла стать аренной, на которой сражались тевтонские рыцари, а кладовка пещерой, в которой жил огнедышащий дракон. Волшебство казалось в детстве вполне возможным и постоянно происходило с нами. Что же случилось потом, куда исчезла магия жизни? Вырастая, человек выстраивает свою систему убеждений, мы “знаем”, что важно и что не важно, на что следует обращать свое внимание, а на что нет. Давая определения, это – “большое”, а это – “некрасивое”, мы забываем, что эти мерные гири находятся у нас в голове. Метрическая система начинает преобладать, и мы теряем связь с реальностью. Создавая такой буфер между действительно происходящим и самими собой, выстраивая и ограничивая таким образом свое восприятие, мы перестаем воспринимать непосредственную реальность, заменяя ее своими интерпретациями, которые под воздействием реальности изменяются, создавая иллюзию жизни. Технология Сат Нам Рассаян имеет средства вернуть человека в “пространство ощущений”, в то место, которое хорошо нам знакомо с детства, в котором все еще живет магия и волшебство. Сат Нам Рассаян в переводе с санскрита означает “Истинное лекарство” или “Исцеление с помощью Истины”. Целительство не является основной целью СНР, это способ продвижения, расширения пространства.

Практика СНР со стороны выглядит следующим образом: практикующие садятся в свободные позы, преимущественно с прямой спиной, и начинают созерцать, концентрируясь попеременно на разных, хорошо знакомых ощущениях, таких, например, как вес тела и тактильные ощущения кожи. Затем особым образом, уравнивая все ощущения, стабилизируя пространство ощущений, практик настраивает свое сознание. Он включает все без исключения ощущения в свое пространство, просто воспринимая без оценки и суждений. В этот момент человек может почувствовать себя в гармонии и равновесии, но не всегда, обычно в этот момент начинают приходить мысли и возможны какие-то физические ощущения. Такие события в практике СНР называются сопротивлением. Сопротивление не несет в себе ничего негативного, скорее наоборот, так как, растворяя сопротивление, практик увеличивает свое пространство ощущений и начинает воспринимать и ощущать дополнительные диапазоны.



Гуру Дэв Сингх

Практиковать СНР можно, где угодно, там, где вы находитесь сейчас, в метро, на озере, в лесу, в гостях, на вечеринке. СНР помогает наладить контакт со всем миром, с животными, растениями, людьми и их душой. Взаимоотношение с объектом или пациентом при практике СНР не может содержать никаких предубеждений. Если даже ваш пациент, к примеру, преступник, вы все равно не можете судить или оценивать его поступки. Открытое полное принятие необходимо при практике СНР. Хотя это не означает отказ от реакций или каких-либо действий, таких, например, как самозащита. Также это не означает, что практикующий не может иметь свои принципы или убеждения. Полное принятие означает то, что мы принимаем все, как есть, без оценки и интерпретаций.

Во многих духовных традициях существует схожее созерцательное состояние сознания, например, в дзен буддизме или шаманизме. Святые всех религий описывают подобное состояние, но СНР не связано ни с религией, ни с какой-либо философской системой. Учитель СНР не обязан верить ни во что, кроме своего собственного опыта. Это — метод без метода, метод отсутствия любого, какого-то бы то ни было действия. Так, например, только одна идея “помочь пациенту” будет мешать процессу открытия пространства и исцеления и не принесет никакой пользы. Лечение с помощью СНР хорошо тем, что не требует каких-либо дополнительных средств, лекарственных препаратов или приспособлений, только осознанность и внимание. Исцеление в СНР происходит исключительно благодаря способности тела к самоисцелению. В момент сеансов СНР целитель не воздействует на пациента и не передает ему никакой энергии. Практикующий СНР погружается в глубокое нейтральное состояние сознания, присутствуя здесь и сейчас, в истинном моменте, вне времени и противоречий, ощущая только то, что происходит в настоящем. Практикующий активно ощущает все, что с ним действительно происходит, полностью уравнивая свои ощущения. Во время практики СНР важно все, любой звук, любое физическое ощущение. Все ощущения составляют один большой симфонический оркестр, из которого нельзя выкинуть ни барабан, ни трубу, ни даже кастаньеты. Уравнивая все ощущения, практик СНР “открывает пространство ощущений”, в котором больше не действуют схемы оценки или интерпретаций. Растворяя и пропуская через себя все сопротивления, целитель СНР дает возможность и свободу событиям случаться, возвращаться на круги своя.

**«СНР ЭТО НЕ ТЕХНИКА, А ИСКУССТВО»,
— ГОВОРIT ГУРУ ДЭВ СИНГХ.**

С 11 по 13 апреля в Москву приезжал и проводил обучающий семинар мастер СНР Марко Кегель из Швейцарии. Марко в 2005 году исполняется 68 лет, тем не менее, он очень подвижен и жизнерадостен. Помимо СНР, Марко практикует общую гомеопатию и преподает не только в России, но и в Южной Америке. СНР Марко начал обучаться 7 лет назад. Приехав во Францию на семинар, который проводил Гуру Дэв Сингх, Марко сразу же, через 15 минут после начала семинара, понял, что это именно то, что он искал. В перерыве Гуру Дэв Сингх подошел к нему и сказал: «Это ваш метод терапии». До этого Марко Кегель на протяжении 20 лет преподавал биологию и математику в средней школе на юге Швейцарии, в швейцарских Альпах. На протяжении его деятельности в роли целителя и гомеопата у его было около 300 пациентов, на данный момент Марко берется только за сложные случаи, такие как болезнь Паркинсона, рассеянный склероз, рак. Благодаря совместному использованию гомеопатии и СНР, Марко Кегель достигает аккумулятивного и синергетического эффекта. Марко Кегель рассказал про одну сложную пациентку, в исцелении которой принимал участие и Гуру Дэв Сингх. Это была сорокалетняя женщина, профессиональная виолончелистка. Когда она обратилась к Марко, у нее был рак матки и груди, ей ампутировали грудь, и к тому времени она уже прошла курс химио— и радиотерапии, который ей так и не помог. Ситуация осложнялась тем, что это женщина была матерью-одиночкой четырехлетнего ребенка. Марко организовал ежедневную работу с этой пациенткой, для чего была создана специальная группа целителей, ежедневно проводивших с ней сеансы. Раз в неделю эта тяжелобольная женщина пела мантру Гуру Рам Дас в течение 2,5 часов, сначала она не могла даже произнести всю мантру целиком. Потом Гуру Дэв Сингх рекомендовал ей ежедневно петь еще и Ганапати или Ганеша мантру для генетической диспозиции вируса рака, без этого практика СНР не дала бы эффекта. Уже через 4 месяца эта женщина смогла отправиться на гастроли в Кёльн. Она прожила еще 4 года. Марко рассказывает, что она могла бы еще жить, но она подвергала себя постоянному стрессу. Перед смертью она получила предложение от правительства участвовать в организации большого музыкального фестиваля, Марко Кегель просил ее не делать этого, но она не согласилась. Марко подчеркивает, что большим такими тяжелыми заболеваниями для исцеления необходим покой и отсутствие стрессов. В настоящее время повышается резистентность микробов к антибиотикам, иногда госпиталь направляет пациентов к Марко потому что, антибиотики на них не действуют.

Московский семинар проходил в чайном клубе «У-Лун», бывшем старообрядческом храме. На семинар собралось около 20 человек разных возрастов и профессий. Приехали гости из Санкт-Петербурга и Эстонии. В течение трех дней дальний зал старообрядческого храма наполнялся мантрами и целительными вибрациями. Медитации сменялись целительными сессиями, прак-

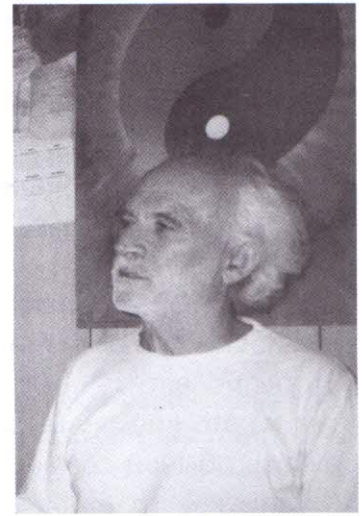
тикующие погружались в глубокие созерцательные состояния, лечили друг друга, описывали свой опыт. На семинаре Марко рассказывал про ситуации, с которыми он столкнулся во время своей практики как целителя СНР.

Сейчас в Москве регулярно проходят классы Сат-Нам Рассаян, приезжает учитель из Германии Гуру Сахай Сингх, возможно, в скором времени Москву посетит и проведет обучающий семинар мастер и основатель школы Сат Нам Рассаян Гуру Дэв Сингх. Всю информацию о СНР можно посмотреть на сайте www.satnam.ru.

Мой личный опыт практики СНР начался еще в Российской армии, тогда, конечно, я не знал ни про Сат Нам Рассаян, ни про Кундалини Йогу. Я служил в пограничных войсках на границе и как-то, придя со службы в казарму и забравшись на свою верхнюю полку, сумел полностью расслабиться, и насморк, который меня давно и постоянно мучил, вдруг исчез. Я смотрел на своего сопевшего, раскрасневшего сослуживца и думал, как же можно объяснить или передать это нейтральное чудесное состояние. Позже, по воле судьбы я познакомился с Яковом Эммануиловичем Маршаком, и это знакомство помогло мне обрести мою вторую новую, чистую от наркотиков и беспечную жизнь. Я наркоман со стажем, который не употребляет наркотики и алкоголь в течение более 5 лет. Преподаю Кундалини Йогу около 2 лет. После того, как я начал систематически заниматься Кундалини Йогой, я также стал регулярно посещать классы СНР, которые проводил один из российских учителей СНР Манджит. Потом я организовал группу СНР, которую посещали преимущественно женщины разных возрастов, но в какой-то момент группа распалась. В настоящий момент я практикую СНР дома у одной из моих учениц, среди большого количества детей. Моя ученица обратилась ко мне со следующей проблемой. Она мать четверых детей, и ее муж, который, правда, уже к этому времени не жил в семье, покончил с собой. Все вещи, сама квартира постоянно напоминали ей об этом трагическом событии. Она хотела поменять место жительства, но не имела на это материальных средств. Я обратился за советом к своему учителю Карта Сингху, и он рекомендовал мне «открывать пространство» в этом месте. В течение последних месяцев я и несколько моих знакомых с детьми приезжаем в гости к моей ученице и открываем у нее дома пространство ощущений. Беготня и шум детей не мешают, а интересно влияют на пространство, добавляя в него энергию и жизнь.

САТ НАМ

Мезр Сингх



Марко Кегель

ХАТХА-ЙОГА В БУДДИЙСКИХ МЕДИТАЦИОННЫХ ЦЕНТРАХ

Среди западных практикующих хатха-йогу, посещающих Индию и близлежащие страны, давно стало «принято» периодически посещать буддийские центры випасаны, чтобы посвятить определенный период времени исключительно медитации, прекратив на это время выполнение любых асан (кроме собственно падмасаны). Таким образом, обычай совмещать, точнее, чередовать практику хатха-йоги с медитацией в буддийской традиции превратился в явление вполне обычное, а постепенно его заметили и принялись учитывать сами создатели центров, ориентированных на западных учеников. Так, около десяти лет назад в буддийском медитационном центре «Тушита» в Дхармсалле (Гималаи), где я проходила месячный ретрит, никто даже не упоминал об асанах, а сейчас побывавшие там свидетельствуют, что под занятия хатха-йогой выделено специальное время. Подобные программы широко распространены на Шри Ланке – в буддийской стране, где йога далеко не является исконной составляющей традиционной духовной культуры, в чем мне довелось недавно убедиться.

«Ни в Индии, ни в Непале противоречия между йогой и буддизмом нет, тогда как на Шри Ланке оно есть!» – заверил меня дежурный менеджер при регистрации в офисе буддийского медитационного центра Ниламбе (Nilambe Buddhist Meditation Center). Тем не менее, в программе центра значилась хатха-йога, причем дважды в день – утром и вечером, а занятия проводились в том же помещении, что и медитации. Ситуация в целом оказалась не только необычной для йоги вообще, но и характерной для многих буддийских центров, так что речь идет не о частном случае, а об общей тенденции. Хотя занятия йогой входят в официально утвержденный распорядок дня, в центре нет постоянного инструктора, а существует система смены «волонтеров». Поскольку среди западных «медитаторов» всегда найдутся два-три учителя йоги, им предлагают проводить занятия, сменяя друг друга, а если добровольцев на роль временного инструктора не находится, то это время отводится под самостоятельную практику. И все же практиковать можно только в указанное время и лишь в помещении, а все попытки выйти с ковриком на горный склон пресекаются, ибо это все же центр для медитации, а не йоги. Постоянная смена, как учителей, так и учеников подобна «поток дхарм», составляющему в определенном месте существование



центра, не обладающего «душой», что вполне согласуется с учением буддизма. Конечно, уровень обучения при таком подходе невысок, но ведь и само обращение к йоге носит здесь по сути «прикладной» характер.

Поскольку практика асан вписана в контекст непрерывной медитации, имеет смысл остановиться подробнее на структурировании образа жизни в целом. Центр Ниламбе расположен неподалеку от города Канди — прежней столицы Шри Ланки в центре острова, в живописной горной местности среди чайных плантаций. Всего в рассыпанные по склону небольшие домики вмещается несколько десятков человек, и каждому предоставляется отдельная комната. Длинное приземистое строение с небольшими окошками только в одной из стен служит местом общего сбора как для медитации, так и для занятий йогой. В центре нет электричества, и в темное время суток пользуются свечами и фонариками, а также требуется сохранять полное молчание весь день, кроме получаса вечернего чая, предназначенного для «развития праведной речи», и беседы перед сном. Подъем по звуку гонга, и в пять часов утра все уже бесшумно собираются в зале и сидят неподвижно первый час, а далее весь день групповые медитации чередуются с перерывами на еду и другие виды «медитации», которые включают карма-йогу (медитацию в труде), затворничество (медитацию в одиночестве), чтение в библиотеке (медитацию на учении), созерцание заката (медитацию на природе), пение мантр (медитацию на звуке), вечернюю беседу (медитацию любви). Таким образом, занятия хатха-йогой утром и вечером, также «обрамленные» медитациями, самым естественным образом воспринимаются как медитации на теле.

Хатха-йога включена также в программы и других буддийских центров на Шри Ланке, например, медитационного центра Левелла (Lewella Buddhist Meditation Center), где проводятся одномесячные затворничества (self-retreat), но он предназначен только для мужчин. Однако самым неожиданным оказался опыт Франсуа (Francios Chaillou) — инструктора по йоге из Франции, относящегося к не такому уж редкому типу «странствующего йога-тичера». Годом ранее я встречалась с ним в Ришикеше, где он преподавал хатха-йогу в ашраме Вед Никетан, затем в Майсуре, где он сам изучал аштанга-виньяса-йогу с Шешадри, а после до меня доходили слухи о нем из самых разных мест. К своему крайне-

му удивлению, я обнаружила его в центре Ниламбе, куда он только что прибыл после года, проведенного в лесах Бирмы (Мьянмы) в качестве буддийского монаха. Как известно, в буддизме можно вести отшельническую жизнь определенный период времени: проводится церемония облачения, выдается «монашеский сертификат», удостоверяющий данный статус, а по прошествии избранного срока происходит ритуальное возвращение к мирской жизни. Оказалось, что даже среди лесных отшельников в стране с древней буддийской культурой и менее связанной с Индией, нежели Шри Ланка, существует интерес к хатха-йоге. Франсуа рассказывал, как по лесу распространялись слухи о том, что он учит йоге, и в его кутир (домик) периодически приходили по одному монахи, чтобы осваивать под его руководством асаны и пранаямы.

Каким образом отмеченное явление можно объяснить и оценить? Хорошо известно, что в буддизме существует аналог хатха-йоги, который на Западе принято называть янтра-йогой, где динамическая практика асан связана с управлением дыханием. Возникает закономерный вопрос: почему же буддисты вводят в своих центрах обучение йоге, оформившейся в качестве другой традиции? Причин называют несколько, среди которых главная — необходимость посвящения в янтра-йогу, получения прямой передачи от учителя, принадлежащего к школе Ваджраяны («алмазной колесницы»). Буддийские центры, ориентированные на западных практикующих, не готовых полностью посвятить себя серьезной практике, могут предложить им только нечто общедоступное, каковой и является современная хатха-йога. Более того, внутреннее разделение между школами в буддизме достаточно отчетливо именно в силу выдерживания линий преемственности при передачах учения, что также не позволяет применять техники, принадлежащие Ваджраяне, повсеместно. В результате оказывается, что гораздо проще обратиться к внешней, но принципиально открытой для всех хатха-йоге, чем нарушать устоявшиеся структуры, тем более что западные посетители медитационных центров по сути просто обмениваются опытом, который они приобрели ранее, изучая хатха-йогу саму по себе. Пока очевидна тенденция к увеличению количества подобных центров, а будет ли повышаться уровень практики в процессе наметившегося синтеза, покажет будущее.

Фото Марии Николаевой

ОЛЬГА СЮТИКОВА, ЯРОСЛАВ ТОКАРЕВ

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ МЕДИТАЦИИ

Хотя суть всех живых существ одинакова перед Абсолютом, истинная индивидуальность каждого творения и присущего только ему пути требует разнообразия дорог для постижения...

За последние 100 лет большое количество восточных техник самопознания было открыто Западу. Однако очевидная разница в восприятии Мира восточными и западными людьми накладывает множество ограничений на использование ненаучных интуитивных методов аналитическими умами.

Недавно мне удалось перешагнуть через порог врожденного скептицизма ко всему научно обоснованному и, испробовав на себе одну интереснейшую медитативную технику, убедиться на собственном опыте в ее замечательных результатах.

Возможно, читателя вдохновил бы рассказ о конкретных переживаниях, открытиях и достижениях, испытанных мною за 10 дней курса, ввиду их нестандартности. Однако за время проведения Випассаны я очень хорошо осознала, почему одним из правил курса является соблюдение полного молчания... Кроме того, не бывает на Випассане одинаковых впечатлений, так как каждому открывается нечто особое — то, что способна уловить и воспринять именно его психика на данный момент. Випассана — это диалог с собой, происходящий без посредников...

Будучи биофизиком по образованию и логиком по натуре, я хочу пролить немного света на психофизиологические аспекты медитации, в меру ограниченных возможностей современной науки.

Но вначале для тех немногих, кто впервые столкнулся с понятием медитации, несколько слов о ее цели.

Многие давно объяснили себе (а возможно, при наличии дара красноречия и традиционно христианскому окружению родственников и друзей), что принципиальной разницы в миропознании буддийских и евангелиевских святых нет и быть не может, так как цель одна — познать Бога, или Высшую Силу во всех ее проявлениях, жить в гармонии с Законом Природы...

Несмотря на множество подходов, во всех восточных системах используются техники медитации, выполняющие, по меньшей мере, такие немаловажные функции, как очищение ума, а следовательно, и духа.

Итак, с какой целью мы медитируем? Проза и поэзия жизни дает такие ответы:

- чтобы получить ответ на волнующий вопрос или найти решение проблемы...
- чтобы ощутить поток тонких энергий...
- чтобы избавиться от страданий тела и ума...

- чтобы познать себя в Боге...
- чтобы принести любовь и покой в этот земной мир...
- и так далее до бесконечности!...

И все эти открытия может совершить любой человек, желающий познать себя. Но какие физиологические и психические преимущества человека, по сравнению с другими живыми существами, раскрывают перед ним такие перспективы?

СОЗНАНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ФИЗИОЛОГИИ МОЗГА

В животном мире существует множество самых различных уровней и форм сознания, так что провести четкую грань между животными с сознанием и без него невозможно. У высших животных (птиц, млекопитающих) есть множество признаков сознательного поведения. В первую очередь качественный переход от инстинктивного к осознанному поведению обязан появлению коры головного мозга — слоя высокоспецифических нервных клеток (называемого серым веществом). Наличие коры позволяет быстро вырабатывать условные рефлексы (то есть те рефлексы, которые не являются врожденными инстинктивными реакциями организма, а возникают как ответная приспособительная реакция на изменение условий внешней среды).

Под воздействием различных факторов внешней среды в организме происходят химические и электрические изменения. Электрические импульсы, возникшие в сенсорных органах, передаются коре мозга, где обрабатываются, и ответная реакция на них формируется согласно волевому решению, а не в соответствии с заложенной безусловной инстинктивной программой.

Однако в эволюционном ряду кора есть и у птиц, не говоря уже о высших млекопитающих, строение мозга которых мало чем отличается от нашего...

Современные исследования в области нейрофизиологии доказывают, что более высокие, по сравнению с животными, способности человека к мышлению, обучению, речи не связаны с возникновением каких-то особых нервных клеток, а также не имеют прямой зависимости от увеличения объема мозга и площади коры (как полагалось раньше). Развитие этих особенностей обусловлено увеличением числа нейронных сетей, вовлекаемых в обработку информации, что наиболее выражено в неокортексе (новой коре). Проще говоря, разница в интеллектуальном развитии первоклассника и Эйнштейна определяется не размером мозга, а количеством и качеством связей между его клетками. В процессе

освоения новой информации возникают новые связи. Однако со временем эти связи ослабевают, и мы забываем приобретенные навыки и впечатления. Они переходят в область подсознательного, которая оказывает существенное (хотя мы этого можем и не улавливать) влияние на нашу жизнь.

В настоящее время можно лишь приблизительно оценить емкость осознаваемого человеческим мозгом. Многократно проводимые подсчеты дают довольно нелестные результаты. Так, наше сознание может удерживать в долговременной памяти лишь около 1% информации, поступающей за всю жизнь! Еще какая-то часть информации о внешнем и внутреннем мире улавливается мозгом бессознательно, также поступая в область неосознаваемых процессов. Например, отношение к тому или иному объекту (субъекту) может не иметь ничего общего с его реальными характеристиками, а возникать вследствие неосознаваемой ассоциации с чем-то или кем-то из прошлого, влияющей на наше впечатление в настоящем.

Так что же включает в себя область бессознательного, содержащая больше «нас», больше, чем мы о себе знаем? Составляющие бессознательного можно условно разделить на три группы:

1) неосознаваемые механизмы сознательных действий (например, произвольные движения; действия, выполняемые автоматически; шаблоны психических реакций, заложенные воспитанием; мимика и пантомимика, а также большой класс вегетативных реакций, сопровождающих действия и состояния человека);

2) неосознаваемые побудители сознательных действий (подавляемые инстинктивные влечения; неприятные воспоминания, намеренно вытесненные из памяти и т. п.);

3) «надсознательные» процессы (расширение границ осознаваемого до бесконечности);

Несклонному к самонаблюдению и самоанализу человеку зачастую довольно сложно заметить, что его «осознанным выбором» руководит та или иная неосознаваемая установка... Ограниченность нашего сознания заставляет нас рабски служить своим собственным инстинктам, поведенческим шаблонам, автоматизмам. Вот уж воистину - «человек — раб Божий»...

Из всего вышесказанного напрашивается вывод, что нам необходимо расширять границы сознания через восстановление утраченных связей и установку новых между нейронами мозга. Следствие — состояние просветления или абсолютного владения собственным умом.

Чтобы лучше объяснить механизм клеточных взаимодействий и перспективы его совершенствования, я приведу ниже описание некоторых физиологических и физических процессов, происходящих ежедневно с каждым из нас.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

Современная наука не может дать ответ, что является физическим носителем той или иной эмоции, мысли, но установлено множество посредников в передаче сигнала. Ими могут быть различные молекулы или электрические импульсы (микротоки, порождаемые клетками организма ежесекундно).

Так, например, болевой стимул (укол, удар, прочее) воспринимается соответствующими рецепторами, находящимися на коже или во внутренних органах, и по отросткам нервных клеток передается в нервный центр, находящийся в спинном или головном мозге в зависимости от места возникновения боли. В нервном центре поступивший стимул обрабатывается и на него формируется ответная реакция в виде электрического сигнала, который возвращается к поврежденному органу или участку кожи и приводит к мышечному спазму или одергиванию конечности.

С точки зрения физиологии, боль — это подсказка срочно обратить внимание на организм и устранить причину боли. Но что делать, если устранить причину временно или в принципе невозможно? Для психики возникновение или постоянное присутствие боли может иметь разрушительные последствия...

Все новички, пытающиеся испробовать любую из техник медитации, сталкиваются с проблемой преодоления телесного дискомфорта: боль от затекших ног, коленей, напряжение и спазм мышц спины (многократно возрастающих при наличии малейшего сколиоза)... Но почему изменение в восприятии болевого импульса нашей психикой является столь необходимым для дальнейшего продвижения в медитации? Современная физиология уже пришла к выводу, что все процессы в организме рефлекторно взаимосвязаны: какое-либо изменение во внутренней среде приводит к цепи реакций, затрагивающих другие химические процессы, клетки и системы органов. А рассматривая вопрос в большем масштабе, замечаем взаимосвязь окружающей среды с организмом, причинно-следственный закон или закон кармы.

Многие на собственном примере убедились, что негативные эмоции и переживания всегда сопровождаются расстройствами на физическом, телесном уровне (которые если и не ощутимы сразу, то возникают немного позже). Следовательно, справедливо и обратное: умение отстраненно воспринимать физическую боль, так сказать, «тренирует мозг» не поддаваться губительному восприятию боли психической. Речь идет не о развитии эмоциональной тупости (как у неспособных к сочувствию людей), а об умении непредвзято относиться к

сложным жизненным испытаниям. Приведу такой довольно убедительный пример.

Известно, что верующий в Бога больной человек с диагнозом «рак» даже без операции живет, примерно, на 5-6 лет дольше, чем неверующий. Почему? Да потому что, когда человек узнает о раке, страх сковывает его, то есть происходит сильнейшая активация негативных зон мозга (зон, отсылающих деструктивные импульсы ко многим клеткам тела). Это приводит к быстрому разрушению иммунной системы организма и скорой гибели. В данном случае молитва или медитация, как минимум, помогают избавиться от страха перед смертью. Человек, лишенный страха, способен даже полностью выздороветь. Примеры чудесного самоизлечения существуют и в традиционной медицине, однако отсутствие рационального объяснения не позволяет опираться на них, как на факты.

Таким образом, умение отрешенно наблюдать за физической болью (как и за другими телесными ощущениями, будь они позитивные или негативные) учит нас подобному же восприятию любых стрессовых ситуаций.

Подобно описанному для болевого стимула пути, все телесные ощущения (слух, зрение, вкус, обоняние, тактильное восприятие) и физиологические реакции (переваривание пищи, сердцебиение, расширение или сжатие сосудов и т. д.) имеют свои рецепторы, свои нервные пути и представительства в центральной нервной системе (спинном или головном мозге). Безусловно, что все перечисленные сенсорные системы существуют и у более ранних в эволюционном ряду форм. Обработка сигналов от этих систем не требует вмешательства сознания. Вся информация от органов (а при более глубоком рассмотрении — от каждой клетки) передается в подсознание.

Итак, выходит наша нервная система ежесекундно получает информацию о миллионах биохимических реакций и электрических импульсах. Если учесть, что химические и электрические реакции, протекающие в здоровых и больных клетках, существенно отличаются, то небезосновательно предположить, что подсознание улавливает, например, зарождение раковой клетки. Но почему же тогда мы ничего не знаем об этом до того момента, когда опухоль начинает ощущаться как боль от сжатия соседних органов или нервных путей? Ответ понятен, если вспомнить, чем захватывается наше сознание, как только мы просыпаемся. Оно начинает кружиться вихрем мыслей, эмоций, желаний, направленных вовне, на внешние объекты; оно никогда не занято распознаванием сигналов изнутри, пока они не станут кричаще болезненными!... Если кому-то это сложно представить, попробуйте закрыть глаза и ни о чем не думать, ничего не воображать хотя бы одну минуту... Еще сложнее, ни о чем не думая, попытаться ощутить какой-либо внутренний орган, не проецировать свое представление о его работе на

ощущения (это называется самовнушением), а почувствовать реальность происходящую в клетках...

И напротив, просветленный ум, способный направлять свои мысли и концентрироваться на идее, с одинаковой легкостью может наблюдать за структурой атома и организацией Солнечной системы! Для многих это прозвучит, как фантастика... Но, как еще объяснить существование у древних цивилизаций Египта, Индостана, Китая подробных карт Солнечной и других космических систем, упоминания об электрическом и магнитном полях и прочие высокотехнологические научные сведения?

Сейчас мы знаем, что любое событие (вскипание магмы в вулкане, разлом тектонических плит, накопление позитивных или негативных эмоций по отношению к вам в другом человеке и т. д.) характеризуется своими вибрациями, воспринимаемыми нашим подсознанием через клетки тела. И это не гипотеза: наука давно доказала корпускулярно-волновой дуализм электрона (мельчайшего компонента живой и неживой природы). Так как все мы — скопления электронов, то и все мы — сгустки волновых вибраций, порождаемых ими.

Исходя из вышесказанного, становится понятным, почему иногда именно во сне, когда сознание отдыхает, а подсознание продолжает воспринимать сигналы от клеток тела и из окружающего пространства, люди могут ощутить какое-либо надвигающееся событие (выздоровление или болезнь, неожиданный подарок судьбы или стихийное бедствие). Так, например, животные, ориентированные более на восприятие сигналов из подсознания, нежели на собственные идеи и мысли, гораздо быстрее могут ощутить угрозу приближающегося природного катаклизма.

Кроме того, сновидения могут способствовать важным научным достижениям. Известно, что Менделеев открыл во сне периодическую таблицу химических элементов, к Эйнштейну во сне пришла идея теории относительности, Элайс Хау завершил во сне изобретение швейной машины. Ко многим именитым писателям сюжеты их сочинений также приходят во сне.

Медитативную технику, позволяющую приблизиться к переживанию подобного опыта, может предоставить Випассана.

ПРОЗА, ИЛИ КАК РАБОТАЕТ МЕДИТАЦИЯ НА ФИЗИЧЕСКОМ УРОВНЕ

Випассана — это десятидневный курс медитации (если речь идет о новичках), техника и философия которой были разработаны в древней Индии. Сам Готама Будда, трансформировав ее на собственном опыте, даровал эту технику своим ученикам.

Медитация, при верно направленном усилии и понимании конечной цели (которые подробно изъясняются в вечерних лекциях при проведении курса), позволяет восстановить нарушенную связь под-

сознательных и сознательных структур мозга, не впадая в беспамятство сна. Безусловно, краткий десятидневный курс никого не сделает просветленным, медиумом или хотя бы абсолютно здоровым человеком!... Проблема не в технике, а в нашем далеком от совершенства восприятии и постоянно колеблющемся желании меняться. Но гарантировать значительное успокоение ума и нахождение гармонии с собой и миром в большем количестве жизненных ситуаций, чем это было до прохождения курса, можно для всех людей, желающих стать лучше.

Техника на начальных этапах использует дыхание как связывающий сознательные и подсознательные структуры мозга «мостик». Дело в том, что дыхание, в отличие от других физиологических процессов (сердцебиение, пищеварение и т. д.), может регулироваться волевым решением (осознанно — при посредничестве коры мозга) или происходить без участия мысленного контроля (произвольно — через подкорковые структуры). Поэтому процесс дыхания является очень удобным «объектом» для концентрации. Так, постепенно учась направлять все внимание на ощущения, связанные с процессом вдоха и выдоха, медитирующий привыкает в течение первых дней не отвлекаться от своего дыхания, а немного позднее — способен ощутить и другие физиологические реакции организма, до которых в повседневной жизни коре его мозга «не было дела». Чем глубже медитация (чем реже сознание увлечется круговоротом мыслей и образов, чем дольше длится внутреннее безмолвие), тем больший спектр ощущений улавливается и передается коре мозга для анализа.

Кроме того, при практике медитации снижается пороговый уровень страха, то есть человек начинает спокойнее реагировать на пугающие стимулы, а малозначимые и вовсе не замечает. Биологической причиной этого может быть наблюдаемое в опытах снижение концентрации лактата в крови (вещества, которое при отсутствии физической нагрузки приводит к возникновению страха), а также значительное понижение уровня кортизола (стрессового гормона, вырабатываемого надпочечниками). Постепенно закрепляясь в обмене веществ, эти явления сопровождают практикующего в его повседневной жизни.

Многие психиатры и психотерапевты пришли к выводу, что практика медитации их пациентами значительно облегчает и ускоряет процесс восстановления, позволяет эффективно снять тот или иной комплекс, эмоциональный блок, депрессию.

Клеточный механизм медитации изучен слабо, а результаты проведенных опытов порой слишком разноречивы, чтобы дать полноценное объяснение этому уникальному процессу. Однако можно говорить о некоторой синхронизации и усилении передачи импульсов между клетками мозга. На мой взгляд, ни физиология, ни психология никогда не смогут до конца расшифровать явление медитации,

так как для его постижения одного лишь логического анализа недостаточно.

ПОЭЗИЯ...

Польза от медитации не заканчивается только восстановлением утраченных связей между «забытыми» участками мозга и теми, что находятся в фокусе нашего осознания. Безусловно, обширнейшая гамма этих древних техник открывает искателю безграничные духовные горизонты. Современная психология признает, что перед человечеством восстает область сверхсознательного, которая до сих пор была достижима лишь для немногих избранных. Но даже в наше время всепроникающих информационных технологий ... «Имеющие уши — да услышат, имеющие глаза — да увидят» ...

Согласно теории медитации, концентрация внимания на объекте (например, на органе тела или идее) приводит к направлению энергии на него. Таким образом, медитация может являться методом волновой терапии.

В современной медицине уже существует множество видов волновой терапии: инфракрасные лучи, ультрафиолетовый диапазон, высокочастотное облучение раковых опухолей (хотя последний метод сложно назвать лечением). Относительно недавно в прогрессивных научных кругах возникла идея измерять электрический потенциал вызывающего подозрения органа и при отклонении его от нормы (установленной на здоровом органе того же типа) проводить электромагнитную терапию. С лечением все оказалось не так просто, но диагностика дает довольно неплохие результаты.

Многие нетрадиционные лекари говорят, что их лечение основано на подзарядке человека «позитивной энергией», после чего организм может заполнить свои «энергетические пробои». Медитация со временем начинает работать так же ...

Добавлю, что, несмотря на простоту техники Випассаны, выполнить ее требования не так уж легко, вследствие хаотичности и неугомонности нашего мышления, часто занятого переработкой несущественной информации. Нужно приготовиться бороться с этими недостатками и учиться побеждать их как можно чаще...

Техника, работающая изначально на уровне психофизиологии человека, имеет множество преимуществ: достигнутый Вами результат не зависит от чужой воли (нет гипнотизеров и экстрасенсов, навеивающих вам ложные ощущения); вы совершаете столько открытий в себе, сколько способна выдержать ваша психика на данный момент, философское обоснование Випассаны не носит религиозного оттенка — только морально-этический.

Итак, почему бы не попытаться открыть в себе кое-что новое?!

Подробнее ознакомиться с кодексом дисциплины випассаны вы можете на сайте www.vipassana.ru

Во многих йога-центрах мира звучит эта суровая, протяжно-медитативная музыка, концентрирующая, словно прохладный ветер с Гималайских вершин, и обволакивающая, как бархатно-чёрное ночное небо Индии. Сегодня мы расскажем историю Дэвида Парсонса, самого «непопсового» нью-эйдж композитора, вдохнувшего вековую глубину индийских раг и тибетских ритуалов в новейший электронный саунд западного синтезатора.

ДЭВИД ПАРСОНС — МУЗЫКАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ ЗАПАДА И ВОСТОКА

«Что за длинное, странное путешествие это было!»... Эту строку про “long strange trip” спели патриархи психоделического рока, калифорнийская группа Grateful Dead, но кто действительно прожил её, так это Дэвид Парсонс. Начавшись с роли молодого джазового барабанщика из Новой Зеландии, карьера Пар-



Фото 1977 г.

сонса нарезала причудливые круги, сделав его одним из пионеров электронной музыки, самым «мрачным» и глубоким композитором направления Нью-Эйдж, а также охватившим весь земной шар продюсером этнической музыки, который подготовил получившую награду серию «Музыка ислама», включающую 17 дисков, да и другие не менее впечатляющие проекты с музыкой Камбоджи, Армении, Вьетнама, Индонезии и Гималаев.

Его необычное путешествие началось, когда Парсонсу было 19. В начале 1960-х молодой ударник-самоучка начал играть в ансамблях. Его первым музыкальным героем был Джо Морелло, одарённый ударник из квартета Дэйва Брубeka. Но через несколько лет Парсонс устал от барабанов, и это было не из-за шуток, что «барабанщики тоже тусуются с музыкантами»; просто он захотел играть на мелодическом инструменте. Он начал искать подходящий инструмент, но без особого успеха. «Трудно заставить себя изучать инструмент, если не испытываешь к нему страсть, — замечает Парсонс. — В то время я почти забросил музыку и занялся скуба дайвингом». Но судьба вывела его на неожиданный поворот: в те годы Новую Зеландию впервые посетил легендарный индийский исполнитель на ситаре Рави Шанкар.

Тогда Битлз ещё не увлеклись индийской музыкой, и концерты Шанкара за пределами Ин-

дии собирали в основном индусов-эмигрантов. Как вспоминает Парсонс, новозеландский концерт был где-то в 1965-м, как раз перед тем, как Битлз стали использовать ситар, и народу было немного: «зал был наполовину пустой, только местные индусы и я». Парсонс слышал о том, что индийские барабанщики, на-

пример аккомпаниатор Шанкара, мастер таблы Алла Ракха, весьма круты; но ситар он до этого никогда не видел и не слышал. «Это была любовь с первого взгляда. Вот что я всегда искал». Дэвид купил ситар и стал учиться сам, так что в течение следующих семи лет он старательно приобретал плохие привычки в игре. «Когда я в конце концов приехал в Индию учиться играть, они просто катались по полу от смеха. Большую часть времени там я потратил на исправление того, чему сам себя научил».

Это произошло в 1975-м, когда он был в Индии, изучая правильную технику игры на ситаре у мастера Кришны Чакраварти, ученика самого Рави Шанкара. Там он услышал другой звук, который изменил его жизнь. Это было довольно поэтично: человек, впервые услышавший ситар в Новой Зеландии, теперь услышал звучание синтезатора в Индии. Тем не менее это произошло именно так. «Кэй (жена Дэвида, чья фигура ещё появится в этой истории) и я сидели в нашем доме в Индии, было 44-45 градусов жары, мы сидели как в духовке. И мы поставили запись Венди Карлоса «Акустические сезоны», композицию, которая называлась «Зима», со всеми этими ледяными звуками и волчьим воем, это давало нам иллюзию прохлады».

Вернувшись в Новую Зеландию, Парсонс купил синтезатор «Роланд». Под влиянием музыки

Карлоса и окрестных звуков птиц и ручья, Дэвид скоро пришёл к идее совместить электронные и природные звуки на одной записи. Туда же он накладывал звук своего ситара. Он использовал двухкассетную деку со сквозным каналом, на ней можно было накладывать дорожки при многократной перезаписи с кассеты на кассету. Это позволяло сделать многоканальную запись (правда с увеличивающимся шумом плёнки), но тогда, признаётся Парсонс, в голове у него не было грандиозных планов. «Тогда я только экспериментировал: одна дорожка оттеняет другую. Я не думал, что изобретаю нечто особенное».

Дэвид бросил свою работу по объявлениям в 1974-м, чтобы ехать учиться в Индию. После возвращения в конце 75-го года он устроился работать в национальную фильмотеку. И по сей день он продолжает писать музыку для фильмов и телевидения, но даже его ранние домашние записи в основном похожи на киномузыку. В 1980-м он выпустил кассету со своими записанными дома композициями, под названием «Звуки родной земли». Четверть века спустя Парсонс описывает, что произошло потом: «В одном книжном магазине Лос Анджелеса кто-то услышал мою запись, и они написали новозеландскому продавцу моей кассеты и заказали 10 штук». Одна из этих кассет попала Этхану Эджекомбе, директору американского нью-эйдж лейбла «Фортуна Рекордс». Тот не знал о Парсонсе ничего, кроме того, что тот из Новой Зеландии. Он стал звонить туда — и в конце концов нашёл его.

Теперь, когда американский лейбл заинтересовался его музыкой, Дэвид перешёл на синтезаторы нового поколения. «Они погружали в нечто более музыкальное. Теперь они были полифоническими, можно было играть аккорды вместо отдельных нот». Вдохновлённый новыми технологиями, Парсонс создаёт свой второй альбом, «Тибетское Плато». «Я вспоминаю себя склонившимся над моим синтезатором «Корг», около 11 вечера, играющим два аккорда. Спустя полтора часа я закончил». Отсутствие профессионального образования и интуитивный подход навевали на него сомнения. «Я всё ещё не мог поверить, что людям это будет интересно», — говорит он. Но на самом деле они хотели этого. Хотя он никогда формально не обучался западной музыке, он мог опираться на не менее солидную традицию — классическую музыку Северной Индии. Парсонс сравнивает свои ранние записи с алап, длинным, медленным вступлением индийской раги, где обыгрываются эмоциональные оттенки различных нот и музыкальных фраз. «Идея и чувство алап были основным

вдохновением, — вспоминает он. — Это было как купание в звуке».

Во время расцвета Нью-Эйдж музыки в 1980-е Парсонс оставался несколько в стороне. Это был, как он признаёт, мрачный период его музыки; отголоски скрытой глубины, фактически повторяющие звуки полночных индийских раг. Его двойной альбом «Ятра», название которого на санскрите означает «паломничество», был путешествием сквозь Индию — внутренним паломничеством, хотя там есть и вполне лирические фрагменты. «Некоторые звуки были просто записаны мной, соскочившим с поезда в полночь, с работающим магнитофоном в руках». Так что вплетённые в музыку крики индийских разносчиков, расхваливающих свой товар на железнодорожных станциях, стали частью звукового дневника, созданного Парсонсом.

В 1989-м его жизненный путь преподнес другой неожиданный поворот, хотя с высоты прошедших лет наблюдатель может заметить, что автор «Тибетского Плато» и «Гималаев» просто вернулся на старый добрый маршрут. Со своей женой Кэй он едет в поселение тибетских монахов, живущих в Северной Индии, и проводит с ними три месяца. С собой он взял портативный цифровой магнитофон, «просто для вдохновения». После записи фрагментов песнопений и глубоких, грохочущих труб, на которых играли монахи монастыря Дип Це Чо Линг, Дэвид попросил у ламы разрешения записать ритуальную церемонию целиком. В это время «Фортуна Рекордс» купила компания «Небесные Гармонии», продюсер которой, Экарт Ран, был любителем традиционной азиатской музыки. «Монахи не верили, что это кому-нибудь интересно, но разрешили сделать запись. Однако Экарт выпустил её, она имела успех, и мы сделали три CD с музыкой монахов». Фрагменты первого диска, «Тайные церемонии — ритуальная музыка тибетского буддизма», были использованы режиссёрами Оливером Стоуном в фильме «Небеса и Земля» и Бернардо Бертолуччи в фильме «Маленький Будда». Это было благоприятным началом второго любимого дела Парсонса.

В 1992-м семья Парсонса, Дэвид, Кэй и их шестимесячная дочь Анна, отправляются в Камбоджу для записи серии из 3-х дисков «Музыка Камбоджи». Каждый из них имел специальные знания, которые должны были помочь их команде в 5-летнем туре по исламским странам, Южной и Юго-восточной Азии и горам Кавказа. Дэвид делал записи, Кэй снимала фото, а Анна

отвечала «за связи с общественностью». «Везде, где мы проезжали, — подтверждает Парсонс, — люди обожают детей; это часть культуры. Если у вас двух-трёхлетняя дочь, вас всегда впускают. Вы вне подозрений». Но однажды они чуть было не убедились в обратном. В Камбодже, где Дэвид записывал деревенских исполнителей возле знаменитого храмового комплекса Ангкор Ват, Анну регулярно утаскивала местная женщина, и запыхавшиеся родители находили её через несколько часов в деревенском доме, окружённую игрушками. В Каире, во время записи диска для большой серии «Музыка ислама», Парсонс вспоминает день, когда вся семья была на улице, и внезапно к ним подъехала полицейская машина. Полицейский вышел из машины, схватил Анну, которой тогда было два года, и они умчались со своей мигалкой и воем сирены. «Мы слышали, как они проносятся вокруг нас по кварталу, и затем они подъехали сзади, вышли, вернули её нам и умчались. Наверное, они просто хотели прокатить её на машине».

Камбоджийские записи были сделаны вдали от западного комфорта, в стране, всё ещё страдающей от гражданской войны. Выстрелы, далёкие, но слышимые, были частым напоминанием о недавнем ужасном прошлом. Но музыка Ангкор Ван, или «9-ти гонгов», исполняемая местными крестьянами, была продолжающимся напоминанием о блестящем средневековье страны. Парсонс не был специально обученным музыковедом и композитором, но снова его инстинкт и слух сослужили ему хорошую службу.

Когда камбоджийский проект был закончен, Экарт Ран из «Небесных Гармоник» спросил, не хочет ли мобильная звукозаписывающая команда Парсонса сделать ещё несколько записей в течение ближайших лет. Ран надеялся сделать серию дисков с музыкой из «политически некорректных» стран, включая Вьетнам, Иран и Ливию. Попасть в Ливию оказалось трудно решаемой задачей, но остальные две страны должны были войти в серию Парсонса и «Небесных Гармоник». «Музыка Вьетнама» кажется естественным продолжением камбоджийского проекта, но эти соседние страны имеют очень разные музыкальные традиции, о чём ясно свидетельствуют три диска народной музыки и музыки императорского двора, записанных Парсонсом.

Иран стал очередной остановкой в эпическом путешествии через исламский мир, целый пояс стран, пересекающий планету от Марокко до Индонезии. «Музыка ислама», изначально начатая как серия из 6 дисков, выросла в большой 17-

дисковый архив, возможно, наиболее авторитетную коллекцию музыки исламских стран.

Правда и здесь не обошлось без обходных путей: Ирак запретил въезд, но многие из ведущих иракских музыкантов жили в изгнании в Катаре. Дэвид отправляется в Доха, Катар, записывать диск «Музыка Ирака» для серии «Музыка ислама». Когда они оказались на Ближнем Востоке, Экарт просит совершить дополнительное путешествие в Армению для записи хоровой музыки Армянской церкви. И снова результаты превзошли ожидаемое. Посетив саму Армению и блокированный Нагорный Карабах, Парсонс делает великолепную серию записей хоровой музыки, средневековых песен, инструментальных композиций из народной и классической традиций и современных народных песен древнейшей христианской страны в мире.

Есть старинная итальянская поговорка: «Путешествия сохраняют молодость». Похоже, это работает и для старых хренов тоже. «Путешествия вставляют даже больше, чем музыка», — заявляет Дэвид. «Это лучшее, что человек может делать, потому что это открывает ваши глаза на культуру других людей, это способствует большему взаимопониманию. В Иране люди не позволяли нам ни за что платить — это было лучшее время для нас. И ты понимаешь, что это не «Империя Зла». Могут быть политические режимы Зла, но люди везде хотят одних вещей: безопасного дома для своих детей, достаточно пищи и воды».

После пяти лет путешествий, включающих 11 месяцев дороги в году, семья Парсонсов возвращается в Новую Зеландию в 1997-м. Наконец Дэвид снова берётся за свою собственную музыку. Откровенно говоря, его подход не изменился. Он всё так же работает по интуиции, всё так же хватается ситар, когда нужен огонь вдохновения. Но подсознательно он испытал сильное влияние. «Я до сих пор не могу поверить в удивительную точность ритмов, которые мы слышали во время странствий. Так что мой подход не изменился, но материалы и идеи — да». Привлекаемый мелодиями и инструментами, которые он записывал в Восточном полушарии, Дэвид засел за работу над проектом, который должен выразить потрясающий опыт акустических традиций древнего мира в современной электронной форме. Это будет альбом «Нгаё Гамилан».

Используя сэмплы своих записей таких инструментов, как армянский дудук (гобой из абрикосового дерева), иранский киманчи (вариант скрипки) и индийский саранги (квадратная вио-

лончель), он создаёт звуковой мир, обогащённый годами своих странствий. «Фирменная» мрачность, окрашивающая его предыдущие альбомы превратилась в нечто необычное с помощью чарующего перезвона индонезийского гамелана, оркестра металлических перкуссий с Явы и Бали. «Я знал что дудук будет хорошо сочетаться с балийским гамеланом», — говорит он. Но сочетание этих двух традиций и звучаний на практике было бы невозможно без электроники. После того, как он провёл так много времени, изучая великие акустические традиции мира, Парсонс говорит, что «было трудно снова засесть за синтезаторы. Но если вы их используете для того, что они могут, а не для того, что им не дано, то работает хорошо». Синтезатор хорош для создания звуковых пейзажей и музыкальных скульптур, придумывания звуков, которые ты раньше никогда не слышал». Поскольку балийские гамеланы были настроены на особые гаммы, Парсонс записал сэмплы и затем «темперировал» звуки в гаммы, нужные для альбома «Нгаё Гамелан».

Диск «Шаман» стал электронной фантазией, полной мистицизма, и был записан в период, когда Парсонс снова искал перемен в своей музыке. Основная идея альбома — создание звуков, которые вы никогда раньше не слышали. Вместо того, чтобы довольствоваться звуками, уже «защитыми» во все электронные клавиши, Дэвид пошёл по стопам Венди Карлоса, другого пионера перепрограммирования синтезаторов, что создавало звучание, о котором производители вряд ли догадывались. «Я перепрошил каждый кусок оборудования, которое имел, — объясняет Парсонс. — Может быть, 60 или больше процентов музыки — это программирование, а не только исполнение».

Следующие два альбома Парсонса замыкают орбиту, возвращаясь к истокам. На двойном альбоме «Парикрама» (так на санскрите называется паломнический обход вокруг священной горы Кайлас в Тибете) он, хотя бы в музыке, вновь возвращается в Гималаи, переплетая свой ситар и фрагменты тибетских буддийских песнопений с самой своей глубокой, самой мрачной электронной музыкой. Продолжает эту тему альбом «Майтрейя» (согласно тибетскому учению, грядущее новое воплощение Будды Шакьямуни), где порой предельно низкое звучание сочетается с рокотом горлового пения тибетских монахов.

Сегодняшние проекты Парсонса демонстрируют все оттенки его музыкальной палитры. Композиция «Мечты Дхаладхара», предназначенная для одноимённого альбома, довольно ритмична. Парсонс удивил даже самого себя, ис-

пользуя драм-машину вместе с индийскими барабанами. На этой композиции он также играет на индийском эсрадже, разновидности виолончели с ладами, и на южно-индийской вине, которая похожа на ситар, но играют на ней смычком. Так он вспоминает хребет Дхаладхар, первый гималайский хребет, которого путешественник достигает на пути из Дели, и где в настоящее время находится жилище Далай Ламы. Другой проект, под названием «Внутренние Места», был неожиданно вдохновлён компьютерными играми Myst и Exile и эмбиентной музыкой их звукового сопровождения. «Она переносит вас в другое место. И эти места существуют только в уме». Третий проект будет называться «Атма Ятра», или «Путешествие Души», его Дэвид загадочно характеризует как «более мрачного собрата Нгаё Гамелана».

Парсонс продолжает жить в Новой Зеландии (или Средиземье, как он называет её с тех пор, как на этих землях стали снимать кинотрилогию «Властелин Колец»), но его опыт путешествий через сердце Азии принёс ему новый взгляд на собственное творчество. Мрачность, которую называли характерным признаком его музыки, это «на самом деле не мрачность. Это больше чувство благоговения или трепета перед бесконечностью. «Вы уходите в Гималаи и вы слышите грохот льда высоко в горах и низкий звук длинных монастырских труб. Тибетский буддизм имеет эту мрачность: это не зло, это наводящая трепет энергия Вселенной, это непостижимый и могучий звук «Ом». Вот это я и пытаюсь описать».

ДИСКОГРАФИЯ:

- 1980 Sounds of the Mothership
- 1982 Tibetan Plateau / Sounds of the Mothership
- 1989 Himalaya
- 1990 Yatra (2 CD)
- 1992 Dorje Ling
- 1999 Ngaio Gamelan
- 1999 Shaman
- 2000 Parikrama (2 CD)
- 2002 Maitreya: The Future Buddha
- 2004 In Retrospect: 1980 — 2003

По материалам бесед Джона Шефера с Дэвидом Парсонсом, Нью Йорк 2004

Перевод с англ. и составление: Василий Строфариа-Кубенский.

Спасибо сайту www.tibet-cd.narod.ru за знакомство с музыкой Парсонса

RITAMBHARA ऋतंभरा *Do your practice & be free*
yoga products

*липкие коврики и чехлы
ремни и другие пропусы
все для шаткармы:
нетти-потты, джихва-нетти...
плакаты и книги
МУЗЫКА и программы
видео: VHS & DVD*

*всё, что
вам надо для
практики йоги*

www.ritambhara.com +7 926 204 0001

2 - 12 июля 2005 года
традиционный международный
тренинг-семинар по йоге "ОЛИМП-2005"

Впервые проводится в расширенном составе!!!
Уникальная возможность соприкоснуться со знаниями и стилями
Ведущих мастеров йоги в одном месте и в одно время!

Сергей Сидорцов (Рыба) Александр Таишев Вячеслав Смирнов Вячеслав Гуцалюк

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: уникальное своей чистотой место На юге Турции - Чералы, гора ОЛИМП, гора Химера

Комплексный тренинг, рассчитанный на 10 дней, включает в себя 2 тренировки
В день плюс специальные вечерние, утренние и ночные практики...

Каждым из преподавателей семинара будет представлена полноценная многоуровневая
тренировочная программа, с выразительными особенностями своего подхода и стиля
проведения!!!

ГРУППА ФОРМИРУЕТСЯ, КОЛИЧЕСТВО МЕСТ УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО!

Заявки и вопросы высылайте на e-mail: ryba108@ic.com.ua

Контактный телефон в Киеве: (044) 248 62 76, 8 067 738 22 82.

В Москве: (095) 714-83-33, 8-926-278-27-65.

АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР

Ничего нового, никаких «наработок», все та же
ТРАДИЦИОННАЯ ХАТХА ЙОГА

Удобные залы в центре Москвы
и Санкт-Петербурга

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

Почти круглосуточно, 365 дней в году
мы работаем **ДЛЯ ВАС!**

Если вы хотите реально изменить себя –
ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!



А ТАКЖЕ:

Ежегодный 200-часовой
сертификационный курс
по подготовке преподавателей
хатха йоги по международным
стандартам

Специальные курсы по основам
пранаямы и шаткармам

Выездные семинары
в живописных местах
России, СНГ, Турции,
Кипра, Египта, Индии

МОСКВА:

МАЯКОВСКАЯ:

8-901-782-54-10 (администратор 16-21), 8-926-204-40-07, 8-910-453-14-85

НОВОКУЗНЕЦКАЯ:

953-69-57 (АВТООТВЕТЧИК), (095) 183-46-34, (095) 156-07-11, (095) 755-06-53

КРОПОТКИНСКАЯ: (095) 118-43-34

КУРСКАЯ: 8-903-201-72-09

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:

(812) 553-57-55, 8-911-982-80-61, (812) 150-90-26, (812) 998-08-19

фото Ю. Черкасской

КИЕВСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ИОГИ www.yoga.com.ua

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

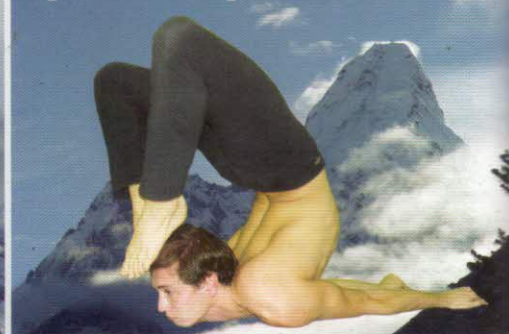
Эдуард Жарук



Анатолий Пахомов



Ярослав Токарев



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

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

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

+ Универсальный Свободный Стиль Йоги

+ Хатха-Йога

+ Аштанга-Виньяса-Йога

+ Кундалини-Йога

+ Йога с партнером

+ Танец Шивы

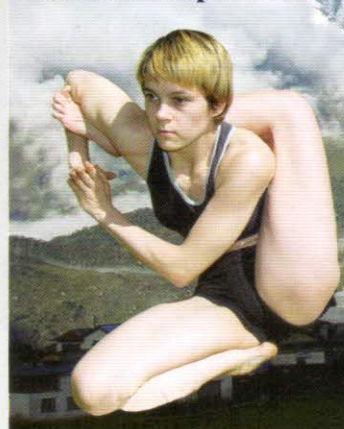
+ Техники релаксации и медитации

+ Пранаяма в воде (на основе плавания в бассейне)

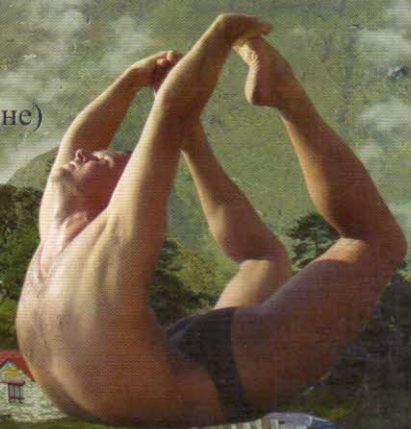
+ Йога для беременных и после родов

+ Йога для детей

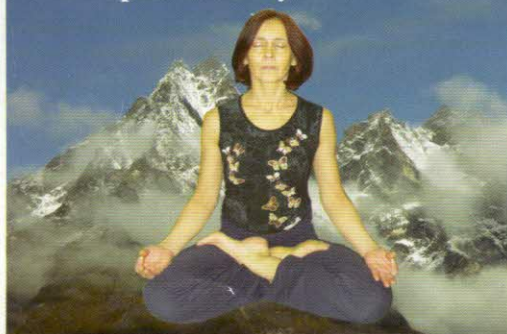
Татьяна Кирилец



Андрей Лаппа



Виктория Рыбачук



Татьяна Сахно



Евгения Турчанинова

