

YOGA

МOM май-июнь 2008

руководитель студии Светлана Вилна

ДИНАЧАРЬЯ
РЕЖИМ ДНЯ ИЛИ
ИНФОРМАЦИЯ
К РАЗМЫШЛЕНИЮ

**ЧТО ТАКОЕ
ЙОГА
И ЗАЧЕМ ЕЁ
ПРАКТИКОВАТЬ?**

ДЕТСКАЯ ЙОГА
УВАЖИТЕЛЬНОЕ
ОТНОШЕНИЕ
К СЕБЕ





УОГА-ЛАВКА
www.yogalavka.com

одежда
аксессуары

книги видео аудио
коврики и сумки-чехлы

Содержание

- 4 **абстрактное**
ВСЕ В МИРЕ ИМЕЕТ СВОЙ РИТМ
Тимур Тимофеев
- 6 **технология просветления**
ЦИГУН ЧЖЭНЬ ДАО
Виталий Лищина
- 10 **НЕПРИВЯЗАННОСТЬ – КОГДА ТВОЕ СЕРДЦЕ СВОБОДНО**
Шаши Ранджан
- 12 **без купюр**
СМЫСЛОВОЙ ТАНЕЦ В ОБЛАСТЯХ СОЗНАНИЯ. YOGA 23. ПСИХОНЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ
Анатолий Рыков, Лариса Ковальцова
- 16 **в здоровом теле – здоровый...**
ДИНАЧАРЬЯ. РЕЖИМ ДНЯ ИЛИ ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ
Вадим Острась, Елена Острась
- 19 **АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ПРОДУКТ: ТРИФАЛА**
Вадим Острась, Елена Острась
- 20 **дети – наше будущее**
ДЕТСКАЯ ЙОГА
Екатерина Болгова
- 26 **фишка номера**
ЧТО ТАКОЕ ЙОГА И ЗАЧЕМ ЕЕ ПРАКТИКОВАТЬ?
интервью
- 46 **персона**
ШЕСТЬ ВАДЖРНЫХ СТРОФ
интервью с Фабио Андрико
- 52 **ДЕВЯТЬ ЛЕТАЮЩИХ ЗВЕЗД**
интервью с Владимиром Захаровым
- 58 **классика жанра**
ГХЕРАНДА САМХИТА
перевод: А. Рожнов
- 62 **заметки не на полях**
КАЛАЧАКРА
Алан Ранну
- 68 **портфолио**
стихи: Д. Зикеев
фото: Е. Сдерская
- 76 **заметки путешественника**
ТАРХАНКУТ
текст: Д. Иванов
фото: Т. Буденная
- 78 **кушать подано**
СЕЛЬДЕРЕИ
- 

WWW.YOGA-STUDIO.ORG

М ЛЫБИДСКАЯ

УЛ. БОЖЕНКО, 86-Г

(044) 239-19-27

E-MAIL: INFO@YOGA-STUDIO.ORG

YOGA
СТУДИЯ





YOGA

СТУДИЯ

андре
сидерског

YOGA студія
для всей семьи

ЙОГА ТАЙЦЗИ
ЦИГУН ПИЛАТЕС

ЙОГА И КАРАТЭ
ДЛЯ ДЕТЕЙ

ЙОГА ДЛЯ
БУДУЩИХ МАМ

ПЛОТНЫЙ ГРАФИК ЗАНЯТИЙ
ОДНОВРЕМЕННО В ДВУХ ЗАЛАХ
ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ КАЖДОМУ
ПОДОБРАТЬ ЧТО-ТО ПОД СВОЙ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК.

КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ ИНСТРУК-
ТОРЫ, ОДЕЖДА И АКСЕССУАРЫ
ДЛЯ ПРАКТИКИ, А ТАКЖЕ ВИДЕО-
И АУДИОМАТЕРИАЛЫ ПОМОГУТ
СДЕЛАТЬ ВАШУ ПРАКТИКУ МАКСИ-
МАЛЬНО ИНТЕРЕСНОЙ, ПОЛЕЗНОЙ И
РЕЗУЛЬТАТИВНОЙ.

К ВАШИМ УСЛУГАМ
ФИТО-БАР И ЛАУНЖ-ЗОНА

(044) 239 19 27
WWW.YOGA-STUDIO.ORG



Все в мире имеет свой ритм...



Все в мире имеет свой ритм, это естественно, порядок существует именно так. Главные ритмы практически незаметны, хотя и очевидны. Это биение сердца, это дыхание, суточный цикл, годовой, жизненный... Есть много ритмов хороших и разных: мелкие и большие. Но на очевидное все живое реагирует автоматически, для себя незаметно – чтобы не расточать драгоценное внимание вхолостую. В итоге 99 процентов даже самой бурной жизни проходит незаметно для ее обладателя – так, будто в зарешеченном, матовом сне, джелем на поверхности сновидений.

Очевидное привычно. Привычное судьбоносно: судьба наполнена ритмами. Ритмы воздействуют друг на друга. Наши внутренние ритмы тесно перекликаются с внешними, ведь именно внешние ритмы даровали нам жизнь поверх нашей собственной воли, когда она еще не была так сильна, как теперь. Но многое из

того, что делается другими, для нас вовсе не плохо. Чтобы поправить свою судьбу сегодня же, прямо сейчас, надо всего лишь синхронизировать привычные ритмы – внутренне с внешними. Когда эта несложная операция произведена, менять судьбу больше не имеет смысла. Пусть течет.

Но как провести синхронизацию? Ведь для этой цели нужна одна несущая частота, которая выбрана в качестве эталонной, а все иные частоты следует отменить как паразитные. Как же это осуществить, если вокруг – столько увлекательных соблазнов! Но, чем выше твоя скорость, тем опаснее отклонять руль – что влево, что вправо. На высоких скоростях, на ответственной работе малейшие произвольные отклонения от намеченного курса смертельно опасны, и не только для того, кто взялся самозабвенно

поручить своей судьбой на трассе, кишащей другими жизнями.

Почему я это говорю? Потому что сегодня мне удалось положить дорожку из плитняка вдоль своего дома. Дорожку, которая была задумана как временная, с тем, чтобы не наступать в раскисшую от весны супесь. Сперва я положил в притуманенную мокреть около 50 плиток разного размера и неправильной формы – на дистанции в 30 метров. Сначала я хотел сделать так, чтобы мой шаг ложился на плитки в привычном размере и ритме. Но у разных членов нашей семьи ноги оказались разной длины. Усреднить ритм – сделать «Прокрустову кладку»? Но тогда кому-то придется прыгать, а кому-то – семенить.

Очевидное привычно. Привычное судьбоносно: судьба наполнена ритмами. Чтобы поправить свою судьбу сегодня же – надо всего лишь синхронизировать ритмы.

Я вспомнил про ходьбу по шпалам – по ним быстро идти неудобно, а разгуливать бесполезно. Ходьба по шпалам – это ритмика, плохо совместимая с наличием человеческих ног. Но вот по рельсам... по рельсам может комфортно идти любой человек, если потренироваться. Конечно, полный комфорт, как и полный дискомфорт, разрушают жизнь как какой-нибудь рай или ад. Но вот комфорт с дискомфортом попеременно успешно служат источником мотиваций. Такие «ритмики» – правильные, нерафинированные, хороши тем, что предлагают нам учиться осваивать себя.

Что же делать со всеми этими назойливыми ритмами, которые стучатся, ломаются в происходящее с нами, заливают его собой? Сопротивляться им или покориться? Вряд ли вопрос поставлен верно – очевидно, что он поставлен подневольно, под влиянием координат соперничества, конкуренции за жизненное пространство – оттуда, где никогда не наступает счастье. Что, если жизненного пространства будет достаточно всем? Что, если рассредоточить жизни потенциальных конкурентов, размещая их не только на деурбанизированной

поверхности, а в объеме мегаполисов? И не только в пространстве, но и во времени?

И если к тому же обобщить все успехи, сделав всех конкурентов между собой ближними и дальними родственниками, переживив их? Вот ведь как придумала жизнь, молодец, а? Почему же я не могу что-то придумывать, если состою в ней?

И тут я понял, что нужно делать, когда обстоятельства больше нельзя не замечать.

Я добавил плиток и сделал дорожку непрерывной с тем, чтобы шаг можно было выбирать любому человеку в зависимости от его мимолетного настроения. Мало ли какими ритмами нам приходится овладевать с тем, чтобы не дать им овладеть нами? И, когда все это произойдет, мы будем уже далеко. Останется только дорожка из плитняка, свидетельствуя о том, что этот момент когда-то наступил. Да и она – не навсегда. Даже эти слова – не более, чем мимолетные ритмы. И этот текст – будто дорожка из плитняка: собрал, разобрал, добавил, удалил... ступай глазами, ступай руками, танцуй как хочешь, главное – в наступающем, и оно неизбежно.

17.03.08

Тимур Тимофеев

ЦИГУН ЧЖЭНЬ ДАО

Текст: Виталий Лищина

Среди тех, кто интересуется восточными методами самосовершенствования, сейчас найдется не так уж много людей, которые не слышали бы о Цигун. К сожалению, большинство людей воспринимают систему дыхательных упражнений, целью которых является только укрепление и оздоровление организма. Такое представление верно лишь отчасти, ведь Цигун – целостная, гармоничная система самосовершенствования и развития всего человеческого существа, разработанная древними мудрецами Китая.

рис. 1

Давайте для начала проясним сам термин «Цигун». Он состоит из двух частей. Первая часть – «Ци», – в переводе означает «энергия» или «жизненная сила», которая пронизывает всю Вселенную. Ци бывает разного качества и обладает широким спектром проявления своих особенностей и характеристик. Например, концентрируясь, она становится физическим объектом, а когда рассеивается, то ее уже невозможно видеть обычным зрением, но можно почувствовать при выполнении специальных упражнений.

Ци также является носителем информации, поэтому она обладает такими свойствами, как остаточность (энергетический «след»), избирательность, программируемость, может оказывать разрушающее или восстанавливающее действие.

ющее
в о з -
д е й -
с т в и е и т.д.
Исходя из
этого под тер-
мином «Ци» сле-
дует понимать не
только некую силу,
а и энергоинформаци-
онный аспект Вселенной.

Вторая часть термина –

«Гун», – является сокращением от слова «гунфу», которое можно перевести, как работа и время, необходимое для достижения поставленной цели. Также это слово означает высшее мастерство, причем в любой сфере деятельности: Цигун, боевые искусства, каллиграфия и т.д.

Исходя из вышесказанного, Цигун – это высшее мастерство,

умение работать с разными видами энергии, на освоение которого нужно немало времени. Опять-таки можно сказать, что Цигун –

это наука о жизни человека и Вселенной, так как он включает в себя такие аспекты, как философия, учение о нравственности, медицина, методика обучения, учение о взаимодействии с окружающим миром, учение о круговороте жизни и энергии на Земле и во Вселенной и т.д.

Сам термин «Цигун» получил распространение лишь в 60-е годы XX века. В древние времена такие техники самопознания и самосовершенствования назывались «Ян шен фа», что в переводе означает «метод возвращения жизни». Некоторые традиционные Мастера выделяют термины «Цигун», понимая его лишь как работу с поверхностной обычной Ци, и «Нэйгун» – внутренняя работа с первичной изначальной Ци. И хотя такая классификация, по сути, является более точной, мы все же этого делать не будем, во избежание нежелательной путаницы, и в данной статье термин «Цигун» будет употребляться в его наиболее широком значении.

Система Цигун является одной из самых древних традиций и имеет историю пять-семь тысячелетий, – по крайней мере, этот возраст подтвержден историческими сведениями. И то, что эта традиция дошла до наших дней, свидетельствует о ее эффективности и надежности. Ведь известно, что проверка временем является одним из самых лучших критериев, а все системы, которые носят деструктивный характер, просто вырождаются. Сейчас очень часто можно услышать от некоторых людей, что они занимаются Цигун. Но следует помнить, что это очень широкий термин, как, например, «наука» или «искусство». Когда вы говорите о практике Цигун, то следует всегда уточнять, каким именно направлением вы занимаетесь, ведь если мы услышим, что человек говорит об изучении науки, то нам этого мало, т.к. науки бывают разные.

В наше время существует около 250 направлений Цигун, но, так или иначе, их можно отнести к одной из основных школ: медицинской, боевой (ушу Цигун), даосской, буддийской и конфуцианской. Особое место занимают школы, принадлежащие к Высшим уровням Цигун. Их отличие от других школ (даосской, буддийской и конфуцианской) заключается в отсутствии какой-либо религиозной окраски, и поэтому мы можем говорить о них, как о чистых практических традициях совершенствования. Целью школ Цигун Высшего уровня является не только оздоровление (медицинский Цигун) и укрепление тела (ушу Цигун), но и развитие сознания и Души для постижения себя и Вселенной. Именно к числу школ практического даосизма относится Цигун Чжэнь Дао.

Долгое время школы Цигун Высшего уровня были закрыты, знания передавались лишь избранным ученикам, в отличие от религиозного даосизма, который достаточно широко распространен в Китае. Только в середине 80-х годов XX века произошла, так называемая, «революция Цигун», – именно в это время несколько школ Высшего уровня обнародовали свои знания, а их представители начали открыто обучать техникам, которые веками хранились в тайне.

Школа Цигун Чжэнь Дао не является религиозной, а представляет собой систему практического даосизма, которую может изучать любой человек, независимо от его вероисповедания и национальности. Также как разные научные дисциплины имеют свой предмет изучения, например, для химии это органические и неорганические вещества, для математики – это числа, для Цигун таким предметом является энергоинформационная система, сознание человека и то, как он может взаимодействовать с Миром, и какое место занимает во Вселенной.

БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ ЦИГУН Здесь мы разберем основополагающую теорию практического даосизма так, как ее понимают в традиционных школах Высшего Цигун (внутренней алхимии – нэйдань), а не в европеизированных упрощенных направлениях.



рис. 2

ТЕОРИЯ ИНЬ-ЯН

ТЕОРИЯ ИНЬ-ЯН ЯВЛЯЕТСЯ одной из базовых философских концепций, ее, на первый взгляд кажущаяся простота несет глубокий смысл, который заключается в понимании взаимоотношений противоположностей. В настоящее время широкое распространение имеет диаграмма Инь-Ян, которая еще называется Кругом Тайцзи или шаром Великого Предела. Она состоит из черной и белой «рыб», абсолютно симметричных друг другу, где черная «рыба» имеет белый «глаз», а белая – черный (рис. 2). Но, несмотря на большую популярность этого знака, следует отметить, что он является не совсем правильным и в древних текстах никогда не встречается, поэтому об этой диаграмме говорят как о «современном» (популярном) начертании.

Теперь давайте рассмотрим древнее начертание Инь-Ян, которое более точно отображает отношения между энергиями Инь и Ян (рис. 1). Посмотрев на эту диаграмму, мы видим совсем другую картинку и взаимоотношения между двумя силами. Понять то, что здесь нарисовано, оказывается не так уж и просто, возможно поэтому и было придумано современное начертание, дабы теория получила широкое распространение. Думаю, читателям будет интересно узнать, что существуют схемы Великого Предела, сделанные в эпоху неолита, а это более 3-х тысяч лет до н.э. Теперь давайте разберем, в чем же суть древней теории Инь и Ян. На диаграмме мы видим, что черная (Инь) и белая (Ян) полосы симметричны относительно друг друга, и это устанавливает баланс двух противоположных начал. Все это естественный закон Природы – так же как день сменяет ночь, за вдохом следует выдох, вслед за холодом приходит тепло... Также мы видим, что силы Инь и Ян существуют параллельно и противоположны относительно друг друга. Еще необходимо также сказать, что энергии Инь и Ян не притягиваются, а наоборот, – отталкиваются, тем не менее, во всех живых (материальных) организмах они присутствуют одновременно и друг друга поддерживают. А вот если взять неодушевленный предмет, например, кирпич, то он будет чистый Ян, в отличие от души обычного человека, которая чистый Инь. Также существует пассивный Ян и активная Инь. Следует знать, что в практическом даосизме энергии Инь и Ян – это вполне конкретные силы, а не абстрактные понятия, как считают в определенных философских кругах. Все это не просто осмыслить, но с практикой во всем можно будет разобраться и многое прояснить.

А еще энергии Инь и Ян в теле человека никогда сами по

себе не могут слиться воедино, т.к. для них это неестественно, только благодаря методам внутренней алхимии (нэйдань), человек может добиться их соединения и использовать одновременно, а не по очереди. Когда происходит такое слияние, то человек получает совершенно новые возможности. Такой результат можно отобразить в следующей диаграмме (рис. 3). Она отображает алхимический результат сплавления Инь и Ян, и заметьте, что здесь мы видим таких же «рыбок» как и на «современном начертании» только вот никаких «глазиков» у них нет. Здесь можно высказать несколько предположений относительно того, как возник современный рисунок:

- возможно, со временем алхимическая диаграмма была искажена из-за непонимания кем-то практической теории Инь и Ян;
- может быть, сознательно пытались ввести в заблуждение непосвященных в традицию;
- вместо реальной практики перешли на абстрактное понимание этих сил и начали объяснять то, что не связано с конкретной работой с энергиями Инь и Ян. Эта точка зрения имеет в своей основе исторический факт: философ Чжоу Дуньи (1017—1073), который был основателем неоконфуцианства, начал активно проповедовать абстрактное понимание Инь и Ян, и даже написал трактат “Тай цзи ту шо” (“Объяснение чертежа Великого предела”), а спустя около ста лет, его последователь, философ Чжу Си, распространил современное начертание знака Великого Предела. Таким образом, мы видим, что всем известный символ Тайцзи ввели в широкий обиход совсем не даосы, а именно философы неоконфуцианцы. Следует признать, что иногда все же бывает очень удобно использовать именно относительное понимание Инь и Ян, особенно если не касаться методов внутренней алхимии и работы с конкретными энергиями.

Алхимическая диаграмма также хорошо отображает динамические процессы двух противоположных сил, поэтому можно говорить о существовании молодого, зрелого и старого Ян и молодой, зре-

рис. 3

лой и старой Инь. У обычного же человека энергии Инь и Ян не взаимодействуют таким образом, как указано на рисунке, это характерно только для практикующих внутреннюю алхимию. Поэтому одной из важнейших целей практического даосизма является слияние энергий Инь и Ян, что, по сути, является первым шагом к обретению бессмертия (просветления).

ВСЕ В ПРИРОДЕ РАЗДЕЛЕНО на Инь и Ян. Существуют Иньские и Янские продукты питания, органы человеческого тела, а также энергия. Если человек в процессе своей жизнедеятельности действует в соответствии с теорией Инь-Ян – его жизнь будет долгой и счастливой. Если же теорию Инь-Ян игнорировать (а именно так, к сожалению, поступает подавляющее большинство), то результатом будут физические болезни, психические отклонения, проблемы во взаимоотношениях с окружающими, плохие кармические связи и т.д. Поэтому занимающиеся Цигун обязательно должны глубоко понимать теорию Инь и Ян, чтобы правильно использовать ее в своей практике. Ведь даже для обретения и поддержания физического здоровья необходимо равновесие и гармоничное движение конкретных энергий Инь и Ян в организме. В теле человека Иньские органы это: почки, печень, сердце, селезенка и легкие, а Янские – мочевой пузырь, желчный пузырь, тонкий и толстый кишечник, желудок. Каждый орган должен получать соответствующую энергию в нужном количестве, иначе произойдет сбой в его работе, что приведет к болезни. Можно еще добавить, что верхняя часть тела – Ян, нижняя – Инь, у мужчин левая сторона Ян, а правая – Инь, у женщин же – наоборот.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ШКОЛЫ ЦИГУН ЧЖЭНЬ ДАО:

ОЧИЩЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ КАНАЛОВ РУК И НОГ.

Исходное положение: стоя или сидя на стуле.

1. Положите правую ладонь на левое плечо и начните опускать ее по внешней стороне руки вниз к кончикам пальцев. При этом мысленно представляйте, что ваша ладонь движется не по поверхности кожи, а как бы проникает внутрь. Там она собирает серую болезнетворную Ци, которая подобна туману. Подведя ладонь к пальцам, остановитесь буквально на полсекунды, а затем резким движением, словно стряхивая воду или грязь, отправьте мысленно эту Ци глубоко в Землю. Повторите то же еще 1-2 раза.
2. Аналогично повторите упражнение для внутренней поверхности руки.
3. Перейдите к зеркальному выполнению упражнения с правой рукой.



4. Теперь приступим к очищению ножных каналов. Двумя руками, начиная от бедра, по передней поверхности ноги собираем вниз серую Ци, а затем выбрасываем ее через пальцы ног в землю. Повторяем еще 1-2 раза.

5. Выполните ту же процедуру для задней поверхности ноги.

6. Повторите упражнение для другой ноги.

ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ

для очищения энергетических каналов. В теле человека существуют двенадцать парных меридианов, которые связаны с его внутренними органами. Шесть каналов проходят по руке и шесть – по ноге. Каждый из них заканчивается или начинается на кончиках пальцев рук или ног.

НА РУКАХ ПРОХОДЯТ ТАКИЕ КАНАЛЫ:

меридиан сердца – проходит по внутренней боковой стороне и заканчивается в мизинце;
меридиан тонкого кишечника – начинается с мизинца и проходит по внешней боковой поверхности; меридиан тройного обогривателя – начинается с безымянного пальца и проходит по внешней стороне;
меридиан перикарда – проходит по внутренней стороне и заканчивается на среднем пальце; меридиан толстого кишечника – начинается в указательном пальце и проходит по внешней боковой поверхности;
меридиан легких – проходит по внутренней боковой поверхности и заканчивается на большом пальце.

НА НОГАХ ПРОХОДЯТ СЛЕДУЮЩИЕ КАНАЛЫ:

меридиан селезенки – начинается с внешней части большого пальца и проходит по внутренней стороне;
меридиан печени – начинается с внутренней части большого пальца и проходит по внутренней стороне;
меридиан желудка – проходит по передней части и заканчивается на втором пальце;
меридиан желчного пузыря – проходит по наружной боковой поверхности и заканчивается на безымянном пальце;
меридиан мочевого пузыря – проходит по задней части и заканчивается в мизинце;
меридиан почек – начинается с центра стопы (точка Юнцюань) и проходит по боковой внутренней стороне.

Если у вас есть нарушение жизнедеятельности какого-либо из указанных органов, вы можете выполнять упражнение с акцентом на необходимый палец большее количество раз. Эти упражнения применяются также для лечения заболеваний рук и ног. И главное, они способствуют открытию «Большого Небесного круга».



ТЕКСТ: Шаши РАНДЖАН

НЕПРИВЯЗАННОСТЬ

Если твое сердце свободно, связать тебя невозможно никакими путями. Так сказано в одном из суфийских текстов. В любой религиозной доктрине практика непривязанности имеет ключевое значение.

На санскрите непривязанность – «вайрагья». Если перевести это слово буквально, получим «привлекательность не влияет». Если некий объект обладает для нас привлекательностью, мы испытываем тягу к обладанию им, и тогда в игру включается наше Эго, проявляя собственнический характер нашей природы и эгоцентризм наших желаний.

Практика и непривязанность – два фундаментальных принципа Йоги. В «Йога Сутрах» говорится, что непривязанность есть «тонкий» путь. Потому под непривязанностью нельзя понимать стремление к уходу от своих мирских обязанностей. В «Упанишадах» говорится, что мы остаемся отрешенными, если мы выполняем свои прямые обязанности осознанно – просто потому, что осознаем свой долг, свою дхарму. Другими словами, при осознанности действия мы не подвержены воздействию притягательных свойств объектов окружающего мира. То есть, действуя с осознанием своего долга, мы избегаем попадания в зависимость от желаний.

В Индийской истории одним из примеров непривязанности является Раджа Занак. Он был правителем огромной империи и добросовестно выполнял все возложенные на него обязанности царя. Но к роскоши и возможностям, которые давало ему его царственное положение, оставался равнодушен. В народе его называли Занак «Видеха» – «Занак бестелесный», поскольку он всегда ощущал себя свободной Душой. Известные мудрецы и знаменитые люди того времени отправляли к нему своих детей на обучение, справедливо полагая, что император Занак – именно тот человек, у которого молодежь может почерпнуть истинное знание.

Однажды Вьяса – великий просветленный мудрец – тоже решил отправить к императору на обучение своего сына Шуку. До этого Вьяса учил своего сына сам. Императору доложили, что сын великого Вьясы направляется ко двору, и Занак приготовил все, что считал необходимым для правильного приема мальчика – ведь Вьяса и его сын были очень известными людьми и пользовались всеобщим уважением.

Шука пришел во дворец, но никто не обратил на его приход особого внимания. Стражники просто указали ему, где можно сесть. Шука сел. Очень долго ничего не происходило. Наконец пришел Занак с целой свитой придворных и в честь Шуки был устроен торжественный прием. Потом мальчика поселили в шикарных покоях, где он в роскоши прожил восемь дней. К его услугам было все, что бы он ни пожелал – богатые одеяния, изысканная пища, ванны с дорогими маслами и редкими травами... Но на мальчика все это не произвело ровным счетом никакого впечатления. Он просто спокойно ждал, когда, наконец, император станет общаться с ним по существу...

Через восемь дней мальчика пригласили в тронный зал. Там звучала музыка, и танцевали обворожительные танцовщицы. Император Занак сидел на троне. Когда Шука приблизился к нему, император дал мальчику чашу, до краев наполненную молоком, и велел семь раз обойти вокруг зала, не пролив ни капли. Шука выполнил это задание, и ни одна капля не упала на пол, несмотря на то, что танцовщицы были и впрямь обворожительны, и грациозные движения их соблазнительных тел были наполнены страстью... Ум мальчика не был привязан ни к чему в этом мире. И когда он поставил чашку перед королевским тронном, император сказал ему: «Я не могу научить тебя ничему. Того, чему научил тебя отец, и того, что ты постиг сам, достаточно – ты знаешь Истину. Иди домой!»

Смысл этой притчи в следующем: ум и сердце того, кто властен над своими желаниями, всегда свободны.

Откуда берется привязанность? Из-

ПРАКТИКА
И НЕПРИВЯ-
ЗАННОСТЬ
ДВА ФУНДА-
МЕНТАЛЬНЫХ
ПРИНЦИПА
ЙОГИ

КОГДА ТВОЕ СЕРДЦЕ СВОБОДНО

вестный индийский Гуру Бабуджи Махарадж утверждает, что источник сотворения Вселенной – «спящее желание Творца».

«Когда время творения наступило, скрытая мысль пришла в действие... Огрубление начало развиваться под действием увеличивающейся интенсивности вибраций. Все пришло в движение, в основе которого лежит сила. В человеке эту силу мы называем разумом, корнем которого и является то самое «спящее желание Творца».

Желание – причина творения. К такому выводу Гуру Бабуджи Махарадж пришел на основании своего духовного опыта.

Весь наш мир – это мир желаний. Мы рождаемся вследствие желания наших родителей. По мере того, как мы взрослеем, все большее количество вещей привлекает нас. В конце концов мы становимся рабами желаний. Нашими желаниями порождаются наши привязанности. У любого из людей есть привязанности. Например, мы много внимания уделяем нашим телам, мы заметно привязаны к ним. Когда кто-то или что-то угрожает нашему телу, мы обеспокоены и пытаемся защитить его. Мы смакуем физические, эстетические удовольствия, чувственные удовольствия. Если мы как следует разберемся в происходящем с нами, то увидим, что именно привязанностью к телу обусловлены многие из человеческих страданий.

Как в индийской истории, так и в истории других стран есть множество примеров, когда люди, чтобы познать Бога, уходили из мира и становились монахами. Они добровольно отказывались от своих семей, родных и связанных со всем этим обязанностей, наивно полагая, что расстанутся с привязанностью к материальному миру. Они рассчитывали на то, что в результате достигнут духовного развития, приблизятся к Богу. Но в большинстве случаев их духовный путь превращался в бессмысленное бегство от самих себя.

Для того, чтобы избавиться от власти желаний и привязанностей, разные Учителя предлагают различные способы.

Один из этих способов – искреннее

признание нами того факта, что, мы все еще только рабы желаний, и наши желания – то, что препятствует нашему развитию. Нужно просто не забывать об этом ни на мгновение – своеобразная молитва, которая повторяется всегда и везде. Именно так мы можем преодолеть могущественный диктат нашего Эго. В молитвенном состоянии мы искренне соглашаемся с тем, что находимся в рабстве у своих желаний. При этом очень важно найти своего духовного Учителя и сдать свое Эго во власть Учителя. И если мы делаем это осознанно и искренне, тогда в нас начинают происходить глубокие внутренние изменения.

Второй способ – избавление от полученных нами глубоких впечатлений (самскар). Мы связаны с ними, и это есть привязанность на «тонком» уровне. Избавляясь от самскар, мы разрушаем эту связь. Избавление от власти самскар – важнейший способ выхода из круговорота рождений и смертей.

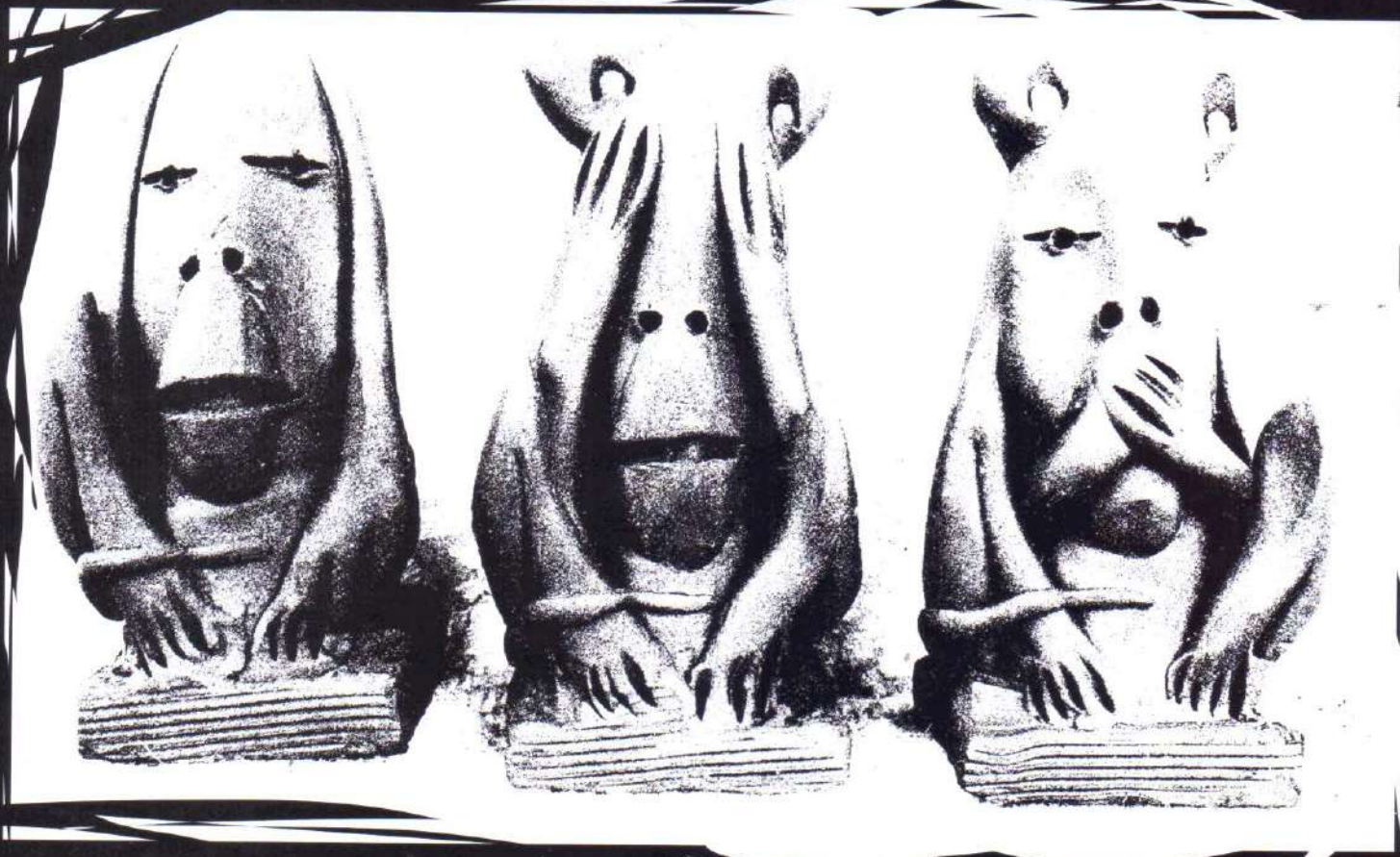
В «Йога Сутре» есть место, где речь идет о «двух крыльях». Под крыльями Патанджали понимает духовную и материальную составляющие нашей жизни. Как мы можем жить в обществе и быть духовными? К этому вопросу есть только один ответ – нужно постоянно помнить о Божественном, благодаря которому мы можем достичь высокого духовного состояния. Это – третий способ: путь медитации или практики Аштанга Йоги. Для успеха на пути медитации, так же, как и в предыдущем случае, необходим духовный Учитель. Практикуя Аштанга Йогу, можно прийти к осознанию Божественного и самостоятельно.

Для того, чтобы в своем повседневном осознании Мира мы могли развивать восприятие и от «грубого» двигаться к «тонкому», крайне необходимо развивать в себе качество отрешенности – непривязанности. Никаким другим способом достичь состояния свободы невозможно. Единственная возможная свобода – связь с Божественным. Это – самая «тонкая» связь, но она же – и самая прочная.

УМ И СЕРДЦЕ
ТОГО, КТО
ВЛАСТЕН
НАД СВОИМИ
ЖЕЛАНИЯМИ,
ВСЕГДА
СВОБОДНЫ

Смысловой танец в областях сознания. Yoga 23. Психонетический аспект. Первое приближение.

Анатолий Рыков, Лариса Ковальцова



Зрение, слух, осязание “собирают” изображение мира, озвучивают его и наделяют его ощущениями.

“Ты знаешь, Семеныч, сознание – это самая парадоксальная штука в нашей жизни!”

(из подслушанного летом 2007 года диалога двух изрядно спившихся людей в одном киевском кафе типа “забегаловка”)

Твое тело и твоё сознание живут по своим закономерностям, сильно отличающимся от твоих представлений о них. Понаблюдай, как действуют эти закономерности. Ты удивишься тому, как мало тебе об этом известно.

Ты обнаружишь функции, о которых что-то знаешь, кое о чем ты слышал, а об остальных не имеешь ни малейшего представления. Но они у тебя есть.

Практикуя любые движения тела, ты практикуешь движения сознания. Наблюдай.

Наблюдай за тем, чем ты наблюдаешь. Как ведет себя твоё внимание? Ты можешь им управлять? Что складывает твоё изображение мира? Наблюдай, как движется все вокруг тебя, как и по каким закономерностям выстраиваются твои ограничения, как меняют они свои границы и чем они обусловлены. Кто выстраивает эти ограничения? Ты сделаешь немало открытий и удивишься их простоте.

Почему? Да потому что, там, откуда это все возникает, НИЧЕГО НЕТ..., во всяком

случае, ничего привычного.

Зрение, слух, осязание “собирают” изображение мира, озвучивают его и наделяют его ощущениями. Базовые функции сливаются в структуры сознания, структуры усложняются в комплексы, которые причудливо сплетаются – как друг с другом, так и с другими структурами.

Все это многообразие переплетений “склеено” между собой ВНИМАНИЕМ, в результате чего образуется уникальный мир

индивидуальности. А что же связывает миры многих индивидуальностей? СЛОВА.

А что же тогда ТО, откуда, выстраиваясь, связываясь между собой, переплетаясь, составляясь и сопоставляясь, проявляется привычное ИЗОБРАЖЕНИЕ? Смысловое пространство, "несущая все" потенциальность, доязыковое выражение Реальности, семантический вакуум. Еще не названное, но уже узнаваемое Бытие...

Мир, который мы видим, – это картинка, дифференцированное, сгенерированное изображение. В нем четко определено, описано и зафиксировано место, роль всего (видимого) и наше отношение ко всему. Мир в нашем привычном восприятии возникает как изображение, четко определенное и состоящее из деталей, которые по жизни практически не меняются. Если что-то не вписывается в эту картинку, то сразу же включаются следящие механизмы, которые подправляют изображение, втискивая его в привычные для восприятия рамки, или предают его забвению, выталкивая в беспредельные закутки пространства сознания.

Конечно же, спонтанная активизация "неведомых" зон сознания приводит иногда к переживанию того, что мир нашего повседневного восприятия не совсем стабилен, или даже не настолько реален, каким он может казаться в привычном калейдоскопе повседневного изображения. Но такие состояния вызываются обстоятельствами, связанными с прямой угрозой жизни, или же обстоятельствами, близкими к таким ситуациям, например, переживание трагедии экзистенциального масштаба (гибель близких людей, смертельный диагноз, смертный приговор и т.п.). Однако, поскольку качество сознания не изменяется, то переживания прикосновения к Реальности достаточно быстро забываются, в некоторых случаях называются мистическими, сверхъестественными или же переходят в раздел "забытое".

Однако если у нас появляется достаточно свободной энергии и вырабатывается навык управления ею, позволяющий произвольно и достаточно долго удерживать "иное" восприятие, мы уходим уже в то поле, где изображение, собственно, и создается, например, в абстрактное поле зрения, в котором мы прикасаемся к одной из "неведомых" функций сознания. Это – нечто абстрактное, не существующее в пространстве привычного изображения, то пространство, в котором еще нет ничего, а есть некая "прозрачная

ПРИ КОРРЕКТНОЙ РАБОТЕ В ТЕЛЕСНО- ОРИЕНТИРОВАННЫХ ПРАКТИКАХ ПРАКТИКУЮЩИЙ ВХОДИТ В ПЕРЕЖИВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С АКТИВИЗАЦИЕЙ РАННЕЕ НЕЗАДЕЙСТВОВАННЫХ ЗОН СОЗНАНИЯ.

пустота". Чтобы приблизительно понять, что это такое, можно представить себе зеркало, на поверхность которого ты смотришь, без взгляда в глубину – тогда и может появиться переживание абстрактного поля зрения. Если при помощи определенных внутренних действий мы расширяем абстрактное поле зрения, придаем ему глубину, то попадаем как раз в пространство областей сознания, из которых можно соприкоснуться с чистыми смыслами. И тогда любое, буквально любое, осмысленное (осознанное) движение, независимо от практики, ее традиционной принадлежности, создает предпосылки для различения смысловой наполненности своих действий, превращая всю жизнь в непрерывную "практику".

Ты видишь разрозненные картинки – островки воспоминаний на ткани сновидения, которое стало неотделимо привычным.

Картинки ты заполняешь мостами из той же ткани своих домыслов. Ты называешь это опытом (или же совсем никак не называешь, потому что не замечаешь, как это стало твоим), а в целом и не задумываешься о том, как ты объединяешь картинки и домыслы.

Ты спишь, просыпаешься, вновь погружаешься в сон и снова создаешь иллюзию пробуждения. Встречаешь день, включая «говорилку» в голове, собирая изображение, связывая разорванную связь с "вчера"... Твое тело отвечает жесткостью членов, зудом и жаждой движения. Где-то пусто. Тело требует наполнения, но ты не знаешь, что такое "пусто", а что такое "наполнено".

Ты говоришь: "я понял", но не отличаешь "понял" от "сделал". Попробовав же все-таки действие, говоришь "я сделал", но ничего не изменилось. Ты запутался: действие как таковое забыто, его заместил картинка.

Ты спишь. В лучшем случае ты помнишь сны.

И когда увидишь ткань, из которой соткан сон, твое понимание может наполниться действием. Ты начинаешь ощущать эту ткань, и она тебе отвечает. Она легко идет на контакт, она хочет быть осязуема и изучена. Она податлива, но не терпит грубого вторжения. Грубость – всегда «от ума».

Так сложилось, что в современном обществе возник и сформировался набор стереотипов движений, которые отражают весь спектр поддерживаемых социумом психических функций. Назовем эти движения

легитимными.

Отдельный человек осваивает в своей жизни определенный и довольно ограниченный набор движений. Движения и связанные с ними функции, определяемые социумом как нелегитимные, отсекаются еще в детстве. По поводу связи развития функций сознания и движения написано немало текстов, но понимание роли движения в развитии и дифференцировке зон сознания ограничивается зачастую одним лишь пониманием, и применение этого понимания направлено на оттачивание легитимных движений и связанных

содержаниями сознания.

В системе Yoga 23 (Y23) асана является выразителем "иных", отличных от легитимных, функций зон сознания, асана "живет и работает" как доязыковое проявление и пространственный активизатор области чистых смыслов. Система сложна для начинающих; и дело здесь не в сложности асан (они-то как раз в этой системе очень просты). Активизация "иных" функций сознания, сквозь которые практикующий проходит благодаря последовательности асан, выходит далеко за пределы того, что практикующий может

лительных психических возможностей.

Мыслительному продукту (идее) предшествует некая потенциальность – чистый смысл. Каждому из нас приходилось чувствовать, наблюдать рождение знания еще до того, как оно оформилось в слова либо визуализировалось в картинку. Знания еще нет в понятном нам технологичном смысле, но оно уже существует, человек о нем уже знает. Чистый смысл – это посыл к действию, это то нечто, что предшествует вербализации, возникновению образа. Это

АСАНА – ЭТО ВНЕШНЯЯ ПРОЯВЛЕННОСТЬ СМЫСЛОВОГО ПРОСТРАНСТВА. СВОЕГО РОДА МНОГОМЕРНЫЙ ИЕРОГЛИФ, ВНЕМЫС- ЛИТЕЛЬНЫЙ СМЫСЛОВОЙ РИСУНОК В ПРОЯВЛЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ.

с ними функций сознания.

При корректной работе в телесно-ориентированных практиках практикующий входит в переживания, связанные с активизацией ранее незадействованных зон сознания. Переживания сопровождаются повышением общего тонуса, локальными ощущениями тепла, холода или же необычных сочетаний "обжигающего холода", "холодного жара", "потоков" неясного происхождения. Зачастую наблюдаются состояния измененного восприятия, которые не всегда дифференцируются как таковые, но называются как "размытость в пространстве", "заторможенность при ясном сознании" и т.п. Привычные реакции на события при этом изменяются.

Через работу с телом активизируются области сознания, качество сознания при этом не изменяется.

Для того чтобы практика не превратилась в своего рода психотуризм, зависание в переживаниях удовольствия и наслаждения, отстраненность от внешних событий, разделение окружения на своих и чужих, чувство раздражения ко всему, что вырывает из благостных состояний, нужен осознаваемый СУБЪЕКТ, находящийся в рефлексивно-волевой позиции, т.е. в метапозиции над всеми

интегрировать (осознать), основываясь на собственном легитимном опыте движений, в том числе и собственном опыте движений по областям сознания. Дело в том, что отдельные фигуры или комбинации фигур, объединенные в определенной последовательности, активизируют те или иные зоны сознания. Переходы из фигуры в фигуру, особенно в сочетании с определенными дыхательными ритмами, напоминают перемещение по зонам сознания в психонетических психотехниках.

Слово "психонетика" впервые прозвучало в 1970 г. на международной конференции футурологов в Киото. Один из ведущих предпринимателей Японии, глава электронной корпорации "Омрон" Кадзума Татеиси изложил концепцию SINIC – модель предсказания будущих технологий. SINIC должна была показать, когда закончит свое существование общество информатики, какой тип общества придет ему на смену, и каков будет характер постинформационных технологий. А Бахтияров О. Г. в своей работе "Постинформационные технологии – введение в психонетику" пишет, что психонетика – это мощное средство познания и инструмент решения актуальных задач с использованием внемыс-

нечто еще не названо, но уже узнаваемо на внемыслительном уровне, еще до того, как вступил в действие наш дискретный, двухпллярный, линейный язык.

Для того чтобы выполнить любую задачу, необходимо выстроить пошаговую цепочку действий, т.е. создать технологию. Для того чтобы иметь возможность эту технологию воплотить, необходим язык, описывающий эту цепочку действий. Некто, способный считывать информацию из поля чистых смыслов и, понимая целостность и взаимосвязи описываемых им открытий, вынужден использовать дискретный язык, или же использовать тех, кто понимает его самого и может перевести "полет гениальной мысли" на понятный для профессионалов-исполнителей язык. Затем наступает черед технологов, т.е. тех, кто в состоянии представить целое как последовательность шагов технологического процесса.

Асана – это внешняя проявленность смыслового пространства. Своего рода многомерный иероглиф, внемыслительный смысловой рисунок в проявленном пространстве. Последовательность асан являет собой смысловую партитуру, позволяющую решать поставленные задачи, т.е. асаны становятся технологией без использования дис-

кретных языков.

Если посмотреть на последовательности асан, то они напоминают "пляшущих человечков" – фигуры определенным образом расположены в пространстве. Их расположение образует рисунок. Поскольку человек – существо многомерное, то рисунок получается объемным, приобретает выражение некоего смысла через фигуру, положение тела человека в пространстве. Несколько таких рисунков образуют текст, как будто написанный фигурами.

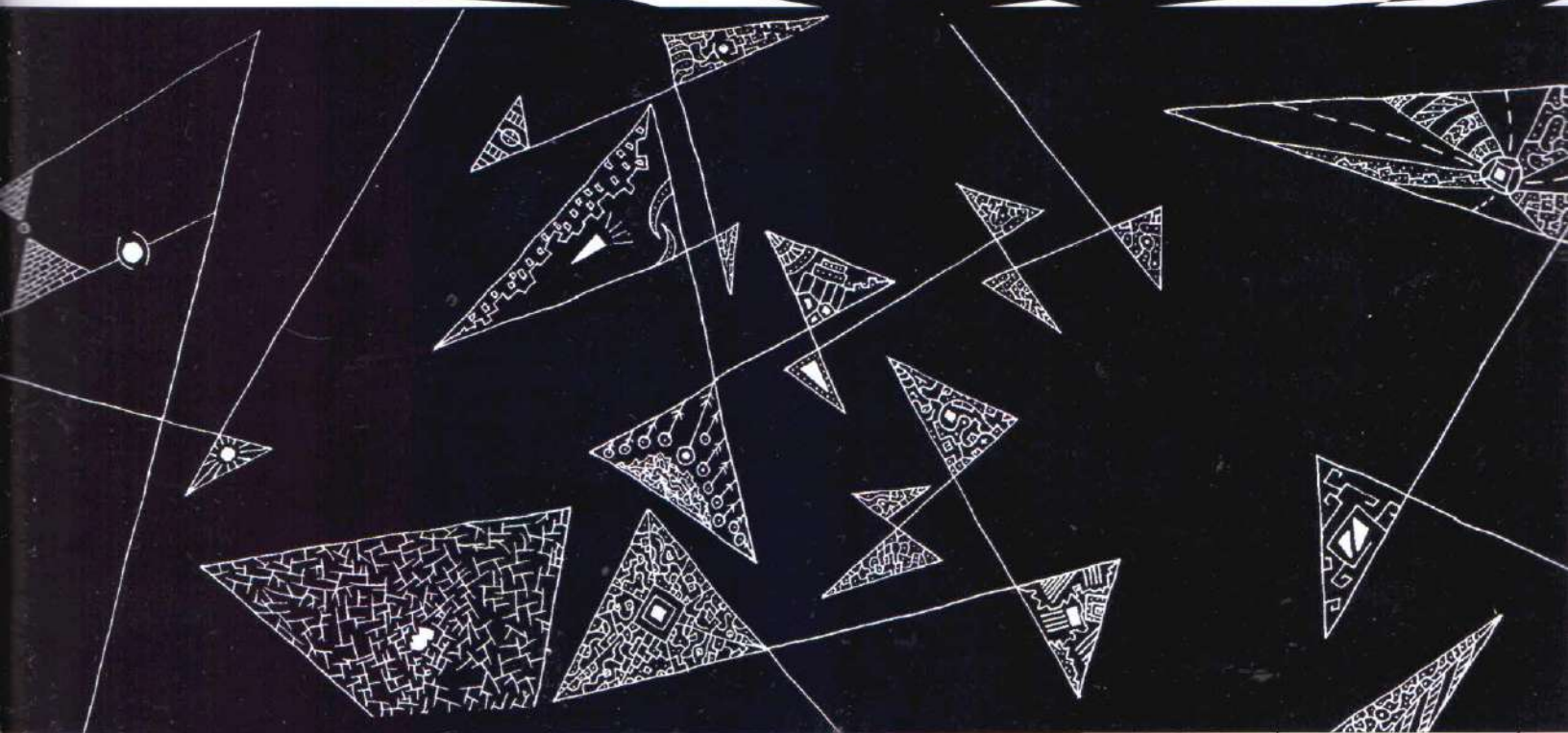
Возвращаясь к психонетике, отмечу,

когда мы с помощью асан прогуливаемся по некоторым областям сознания, находящимся в неактивном состоянии, всплывает нечто, фиксируемое обусловленным сознанием как изменение в психическом и физическом состоянии. Приходит ощущение подъема, малоконтролируемого тонуса, некоего информационно-смыслового потока "не слов – не образов", который размывает сложившиеся определенности, приводя человека в состояние на грани хаоса. Состояние "размазан-

твенным зрителем является смерть. У каждого воина своя особая последовательность движений и поз. Они несут в себе силу. Этому своеобразному танцу воин учится в течение всей жизни... и смерть должна ждать, ибо ей не под силу одолеть воина, пока танец его не будет завершен..."

К. Кастанеда "Путешествие в Икстлан"

продолжение следует



что смысл какого-либо образа, мысли, события разворачивается в области сознания. То же самое происходит и в йоге – размещая свое тело в пространстве, мы рисуем смысловой текст, который тоже разворачивается в областях сознания. Работая в асане, мы как бы нажимаем на клавиши сознания, последовательное перетекание одной асаны в другую вызывает активизацию различных зон сознания.

Бесспорный плюс этой системы – активизация тех зон сознания, которые в повседневной жизни человека практически не востребованы; человек раскрывает в себе интереснейшие вещи, меняется качественно. Но эти вещи происходят неосознанно, атрофированные либо недоразвитые зоны сознания активизируются, выходят в осознание, однако как собственный личностно понятый опыт не воспринимаются.

У большинства людей обычно отсутствует осознание себя как Субъекта на глубинном уровне, понимание своего настоящего, активного, волевого "Я".

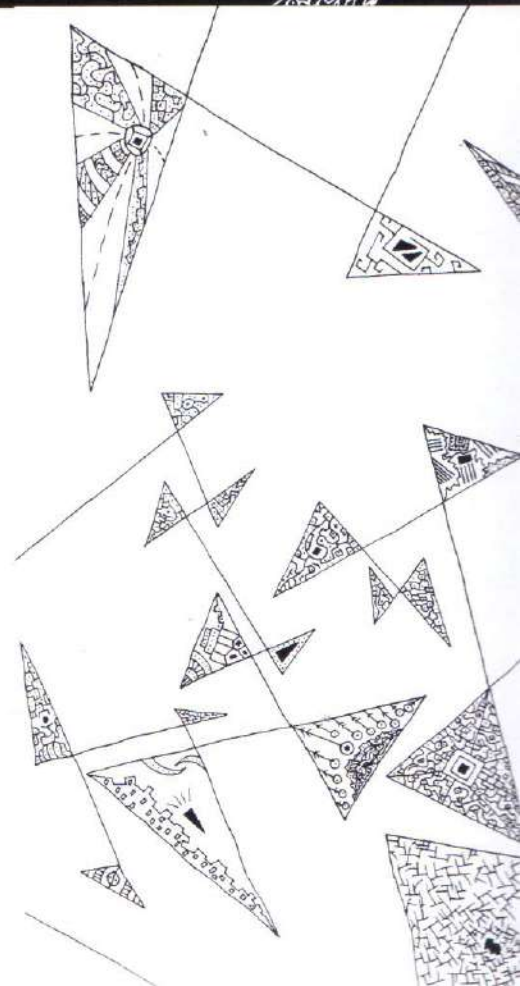
То, что мы привыкли считать своим собственным "Я", живет в рамках практически полностью обусловленного опыта. И

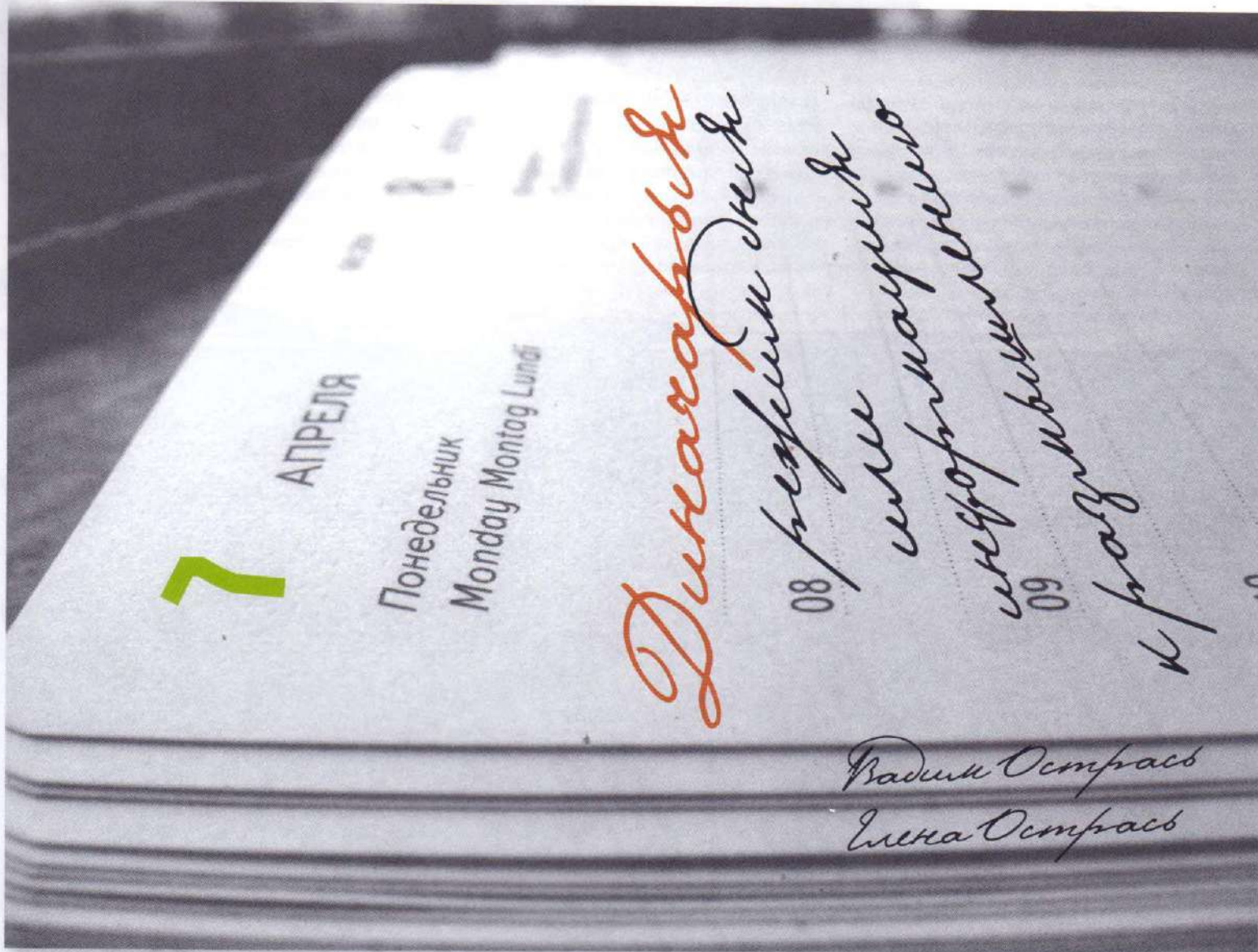
ности, "размытости", легкий пространственный кайф... Пространство другое, состояние другое, внутри – тишина. Но обусловленное сознание улавливает эти явления и перерабатывает в рамках привычных интерпретаций.

Ситуация может кардинально меняться в тех случаях, когда "цепная реакция", запускаемая Y23, идет на "территории" Субъекта, находящегося в волевой метапозиции над всеми содержаниями сознания.

Психонетические психотехники как интеграционная технология работы с сознанием, и Y23 как технология прямой работы с областями сознания, могут стать основными инструментами познания и решения актуальных задач с использованием пока еще невостребованных социумом психических возможностей.

"...а в итоге, когда заканчивается время, отведенное ему здесь, на этой земле, и он чувствует на левом плече прикосновение смерти, дух его, который всегда готов, летит в избранное место, и там воин совершает свой последний танец. Он танцует, и единс-





ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ ЖИВЕТ ПО БИОЛОГИЧЕСКИМ ЧАСАМ, КОТОРЫЕ УПРАВЛЯЮТСЯ СОЛНЦЕМ. ЕГО ЭНЕРГИЯ ПРОНИКАЕТ В НАШ ОРГАНИЗМ И КОНТРОЛИРУЕТ ЕГО НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ВИДИМ МЫ ЕГО ИЛИ НЕТ.

Аюрведа рассматривает мироздание как единый живой организм, в котором бесконечное разнообразие форм пребывает в единстве. Это единство проявляет себя в фундаментальной основе мироздания как чистое Бытие, Абсолютное существование, Созидательный Разум. Каждая частичка во Вселенной обладает своим собственным ритмом. Многообразие всевозможных вибраций находится в глубокой гармонии с единым пульсом Вселенной. Это можно сравнить с оркестром, в котором большое количество музыкальных инструментов самых причудливых форм и звучаний настроены в одной тональности и подчинены движению палочки Единого дирижера. И если какой-то музыкант начинает фальшивить, его просят либо настроить инструмент на всеобщую гармонию, либо покинуть оркестр.

Аюрведа утверждает, что болезнь возникает тогда, когда отсутствует гармония между человеком и Целым. Нарушая естественные ритмы жизни, человек входит в диссонанс с Природным Законом, и это ак-

тивизирует разрушительные процессы в организме, которые вызывают болезни и преждевременное старение. Поэтому основой поддержания идеального здоровья является установление жизни в гармонии с ритмами Природы. Когда это происходит, организм сам включает мощные процессы восстановления и омоложения.

Диначарья или режим дня является основой совершенного здоровья.

Человеческий организм естественным образом живет по биологическим часам, которые управляются солнцем. Его энергия проникает в наш организм и контролирует его независимо от того, видим мы его или нет. За полчаса до восхода, солнце посылает особые лучи, которые дают тонкую энергию телу человека. Это было подтверждено японскими учеными, которые зафиксировали, что за двадцать минут до восхода солнца, вся биохимия тела резко меняется. Даже кровь меняет свой состав. Аюрведа, зная это, говорит, что именно в этот период наше тело настраивается на активную дневную

деятельность. Если это время пропущено, то организм не переключается и действует в ослабленном ночном режиме, в полсилы. Согласно диначарье просыпаться нужно в период с четырех до шести утра. Это время счастья и оптимизма. А в природе преобладает Вата-доша, которая обладает качествами легкости, движения. И если человек просыпается в это время, его день наполнен жизненной энергией, радостью и энтузиазмом.

С шести до десяти в природе доминирует Капха-доша. Ее качества: медлительность, тяжесть. Если человек просыпается после шести, то весь день он будет чувствовать вялость, снижение творческой активности. Подъем после семи наполняет день стрессом и хроническим неуспеванием. Как следствие, проявляются все заболевания, связанные со стрессом, особенно нарушение пищеварения и сердечно-сосудистой системы, снижается концентрация внимания. С восьми до девяти – время преждевременного старения. Падает жизненная энергия,

НАРУШАЯ ЕСТЕСТВЕННЫЕ РИТМЫ ЖИЗНИ, ЧЕЛОВЕК ВХОДИТ В ДИССОНАНС С ПРИРОДНЫМ ЗАКОНОМ, И ЭТО АКТИВИЗИРУЕТ РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ БОЛЕЗНИ И ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ.

человеку трудно достигать поставленных целей. Подъем с девяти до десяти вызывает хронические болезни, депрессию, потерю смысла жизни.

Ранний подъем важен еще и потому, что Вата-доша, активно проявляющая себя в период с четырех до шести, ответственна за выведение токсинов из организма. В это время ама (токсины) сдвигается со своих мест, перемещаясь в кишечник и мочевой пузырь, выходит на поверхность языка и кожи. И если в это время, сразу после сна, сходить в туалет, специальным скребком или серебряной ложкой почистить язык, принять душ, боль-

шая часть амы выйдет из организма. Если мы встаем после шести, в период активизации Капха-доши, движение ваты замедляется, и токсины частично возвращаются на свои места. И если мы регулярно просыпаемся в этот период, ама имеет тенденцию накапливаться.

Но самое главное значение раннего подъема – предрасположенность к духовной жизни. Это лучшее время для духовных практик.

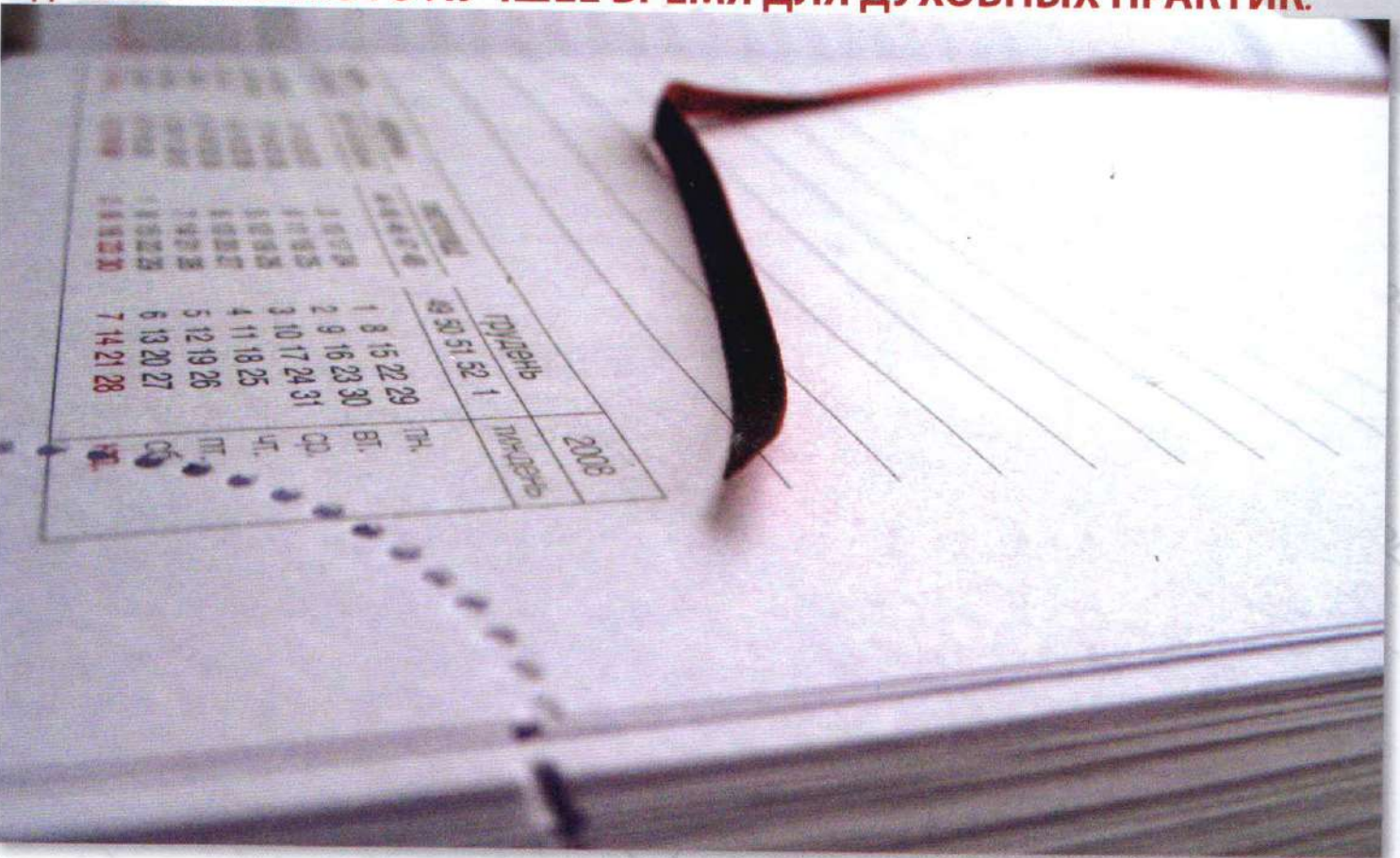
В период активной Капха-доши (с шести до десяти) хорошо заниматься своей обычной деятельностью. Капха по своей

природе медлительная, но основательная и стабильная. Это время идеально для обучения: все, что изучается в этот период, запоминается надолго.

Поскольку огонь пищеварения в это время слаб, завтрак рекомендуется легкий. Людям с физиологией типа Капха лучше всего пропускать завтрак, поскольку утренний прием пищи будет увеличивать Капху в организме.

С десяти утра до двух дня – время Питты. Полдень – лучшее время для основного приема пищи. Когда солнце находится в зените, огонь пищеварения самый сильный.

НО САМОЕ ГЛАВНОЕ ЗНАЧЕНИЕ РАННЕГО ПОДЪЕМА – ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ. ЭТО ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ДУХОВНЫХ ПРАКТИК.



В это время можно есть столько, сколько хочется. Если основной прием пищи всегда приходится на это время, Агни будет обладать хорошей силой. После обеда рекомендуется немного прогуляться, но ни в коем случае не спать. Аюрведа предупреждает, что послеобеденный сон является источником тамаса (невежества) и допустим лишь детям или очень ослабленным людям.

С двух часов дня до шести вечера снова в природе проявляется Вата-доша. Это время активности. А с шести до десяти вечера – период Капхи. Это очень специфическое время, поскольку происходит переход от дневных ритмов к ночным. Ритмы приро-

ды замедляются, день подходит к концу. Хорошо отключить ум от дневных забот, практиковать техники духовного развития. Ужин должен быть легким, чтобы пища полностью переварилась до отхода ко сну. Можно выпить чашку горячего молока с небольшим количеством имбиря, кардамона и куркумы – это поможет заснуть. Согласно аюрведе, выпитое вечером молоко, питает шукра дхату, самую утонченную ткань тела: репродуктивную и вырабатывает оджас, жизненную субстанцию. Легкий массаж кунжутным маслом ступней ног подготавливает организм к спокойному и глубокому сну.

Аюрведа рекомендует ложиться

спать до десяти, пока в природе проявляется Капха. С девяти до двенадцати ночи отдыхает нервная система. Каждый час сна до полуночи по своей восстановительной силе приравнивается к двум. Поэтому шести часов сна вполне достаточно, чтобы дать полноценный отдых организму.

После десяти часов вечера начинается период Пита-доши, Агни снова возгорается, и если мы спим, его энергия очищает организм, сжигая токсины. Если мы активны, то в это время мы чувствуем прилив энергии, появляется аппетит, желание заниматься творчеством, общаться с друзьями. Ценная энергия, данная нам природой для очище-

ПОЛДЕНЬ – ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ОСНОВНОГО ПРИЕМА ПИЩИ. КОГДА СОЛНЦЕ НАХОДИТСЯ В ЗЕНИТЕ, ОГОНЬ ПИЩЕВАРЕНИЯ САМЫЙ СИЛЬНЫЙ. В ЭТО ВРЕМЯ МОЖНО ЕСТЬ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО ХОЧЕТСЯ.

ния организма, растрачивается на другие цели. В результате накапливается ама и, как следствие, развиваются артриты, появляются головные боли, снижается жизненная энергия, хотя многие ошибочно считают это нормальным состоянием здоровья после тридцати – тридцати пяти лет. Еще одно распространенное заблуждение – очень часто люди называют себя «совами», но, на самом деле, это вредная привычка неправильно использовать биологические ритмы организма.

Может возникнуть вопрос: если солнце, например, зимой встает после восьми утра, значит ли это, что все расписание смещается на два часа позже? Но на самом деле имеется в виду не явный рассвет, который мы видим на горизонте, а положение солнца, при котором оно начинает активно действовать на ту точку поверхности Земли, где мы находимся. На крайнем севере солнце совсем не встает по полгода, однако это не значит, что люди должны отправляться в зимнюю спячку. Не имеет значения, делает солнце вертикальный оборот вокруг точки, в

которой мы находимся, или кривой, но так как Земля круглая, полный оборот солнца будет 360°, 0° будет соответствовать полуночи, а 90° – шести часам утра. Именно в это время солнечная сила начинает свое активное действие на наш организм. Но так как в зимнее время угол подъема солнца очень пологий, само оно появляется несколько позже.

Те, кто встают рано, знают, что природа до шести утра всегда спокойна, а сразу после шести появляется особая энергия, легкий ветерок, и из умиротворенного состояния Земля переходит в бодрое. Это происходит всегда в одно и то же время и зимой, и летом. Но время на наших часах не всегда соответствует солнечному, природному. В советские времена был принят закон о декретном времени – на территории бывшего СССР есть смещение фактического времени по отношению к солнечному на один час. Кроме того, существует переход на летнее и зимнее время. Также следует знать, что для удобства часовые пояса сделали очень широкими, что также в некоторых областях влечет за собой отклонение во времени. Несмотря на это,

определить солнечное время очень просто: можно позвонить в астрономическую обсерваторию и спросить у специалистов, когда в городе время полуденного солнца или когда солнце находится в своей высшей точке. Это будет соответствовать двенадцати дня. Определив это, можно быстро рассчитать свой режим дня. Так, например, в Киеве в зимнее время солнце находится в своей высшей точке в двенадцать часов дня, а летом – в час дня.

Может показаться, что следовать правилам диначарьи в современной жизни очень сложно, так как все общество подчинено другим временным ритмам. Но главное, это искреннее желание и намерение. Вначале, чтобы установить жизнь в гармонии с Природой, потребуется определенное усилие по преодолению инерции, созданной нашей несбалансированной жизнью. Но вскоре ритм создаст свою собственную силу. Аюрведический режим – это не жесткая дисциплина, а скорее то, что должно открыться нам само собой, благодаря естественному движению нашей собственной сущности.

ПОСЛЕ ДЕСЯТИ ЧАСОВ ВЕЧЕРА НАЧИНАЕТСЯ ПЕРИОД ПИТТА-ДОШИ, АГНИ СНОВА ВОЗГОРАЕТСЯ, И ЕСЛИ МЫ СПИМ, ЕГО ЭНЕРГИЯ ОЧИЩАЕТ ОРГАНИЗМ, СЖИГАЯ ТОКСИНЫ.





Аюрведический продукт: Трифала (трипхала)

Ее состав обладает пятью ВКУСАМИ ИЗ ШЕСТИ ВОЗМОЖНЫХ, благодаря **этому** **восстанавливается баланс** трех дош.

Трифалу называют аюрведической панацеей. Этой формуле более трех с половиной тысяч лет. Она буквально делает чудеса со здоровыми людьми и помогает выздороветь больным. Древний священный текст «Чарака самхита» так говорит о трифале: «Тот, кто принимает трифалу в течение года, избавится от всех болезней и проживет до ста лет». Эта формула обладает выраженной способностью очищать тело от токсинов и омолаживать ткани. Само слово три-фала говорит о том, что этот препарат состоит из трех плодов, взятых в одинаковых пропорциях: амалаки, бибхитаки и харитаки.

Амалаки (Emblin Myrobalan) – индийский крыжовник размером с обычную сливу. Он содержит витамина С в двадцать раз больше, чем апельсины и является одним из самых сильных омолаживающих растений аюрведической медицины. Обладает гармонизирующим действием на Пита-дошу. Амалаки снимает усталость, улучшает умственные способности, циркуляцию крови, усиливает огонь пищеварения и функции выделения. Это главный компонент другого знаменитого аюрведического средства – Чаванпраш. Амалаки действует как питательный тоник, охлаждает, улучшает сексуальную функцию, оказывает послабляющее, вяжущее и кровоостанавливающее действие. Он укрепляет зубы и эффективен при выпадении волос, способствуя их росту. Регулирует уровень сахара в крови. Природа амалаки сатвична, дарует любовь, удачу и долголетие.

Вторым компонентом трифалы является бибхитаки (Beleric Myrobalan). Он действует на дыхательную, пищеварительную, выделительную и нервную системы. Это еще одно мощное омолаживающее растительное средство. Бибхитаки – тоник для Капха-доши, улучшает голос и зрение, также способствует росту волос. Этот плод оказывает послабляющее и одновременно вяжущее действие, очищая кишечник и повышая его тонус. Эффективен при различного рода камнях и скоплении Капхи в пищеварительном тракте, мочевых и дыхательных путях; растворяет и

удаляет эти образования из организма, изгоняет паразитов; оказывает тонизирующее действие на желудок.

Третий компонент – Харитаки (Terminalia chebula) – царь лекарств тибетской медицины. Великолепно балансирует Вату и Капху. В древних текстах говорится, что Харитаки питает мозг, наделяет энергией Шивы (чистого сознания), регулирует функцию толстой кишки, улучшает пищеварение, способствует увеличению продолжительности жизни.

Эти три плода являются самой сутью трифалы. Ее состав обладает пятью вкусами из шести возможных, благодаря этому восстанавливается баланс трех дош.

Трифала широко применяется для профилактики и лечения большинства заболеваний людей всех возрастов. Но, пожалуй, ее самое чудесное свойство – избавлять организм от токсинов. Сначала мягко очищается кишечник, затем кровь, лимфа, ткани, а при длительном применении – вся костная система.

Аюрведические врачи говорят: тот, кто принимает этот состав, никогда не заболит раком, т.к. препарат очищает и омолаживает все ткани организма, препятствуя образованию опухолей. Исследователи из Института рака при Питсбургском университете считают, что трифала может в скором времени стать альтернативной терапией рака поджелудочной железы. Они обнаружили, что препарат активизирует гены, которые подавляют размножение опухолевых клеток.

Трифалой можно промывать глаза, это незаменимое средство при катаракте и глаукоме и просто для улучшения зрения. Она применяется при желтухе, сахарном диабете, кожных заболеваниях, простуде, гинекологических проблемах. С трифалой можно делать очищающие клизмы.

Этот препарат оказывает гармонизирующее влияние полностью на весь организм.

Его положительное влияние можно подытожить в следующих пунктах :

- нормализует баланс всех систем организма,
- очищает тело от токсинов и омолаживает ткани,
- чистит кровь, регулирует образование гемоглобина,
- нормализует функции желудочно-кишечного тракта,
- усиливает пищеварительный огонь,
- снимает последствия стрессов,
- улучшает зрение,
- способствует нормализации веса,
- усиливает половую активность,
- регулирует артериальное давление,
- улучшает память, мозговое кровообращение,
- ускоряет сращивание костей при переломах.

Трифала не имеет побочных действий, однако противопоказана женщинам во время беременности и кормления грудью.

Трифала может быть как в порошке (чурна), так и в таблетках из спрессованного порошка (бати). Ее можно принимать один раз в день, перед сном или натощак после пробуждения в дозе 2 – 4 таблетки или 1 – 6 гр (чурны), размешав в одном стакане горячего молока или воды, можно добавлять немного меда или масла Гхи (топленого масла). По утрам трифала принимается, в основном, в качестве тонизирующего средства.

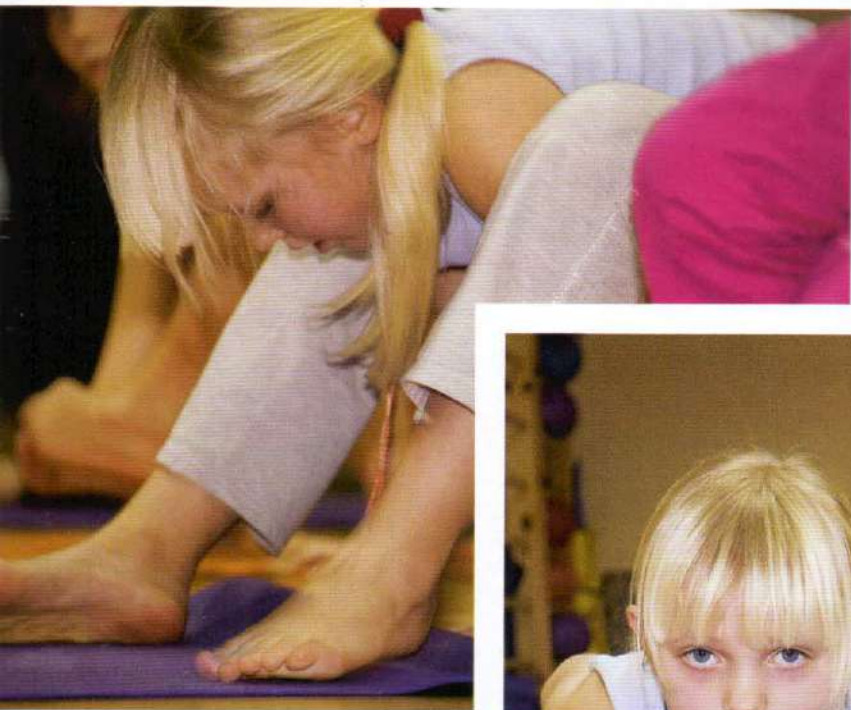
Трифала безвредна, но, если организм сильно загрязнен, большая доза может вызвать сильную реакцию, т.к. препарат приведет накопившиеся токсины в движение быстрее, чем ослабленный организм сможет от них избавиться. Поэтому в случае дискомфорта или тошноты дозу можно уменьшить в два раза на одну – две недели.

Трифала – самая универсальная формула аюрведической медицины, прошедшая проверку временем. Открытая тысячи лет назад, она помогает поддерживать здоровье и в нашей современной жизни.

текст: Вадим Острась, Елена Острась

Это гимнастика, позволяющая детям сохранить или восстановить здоровье. Часто известные йоги (например, Гита Айенгар, Мигель Перес) вспоминают, что болезнь в детстве вынудила их начать серьезно заниматься йогой. Болезнь была побеждена, а то, чему они сумели научиться в детстве, стало хорошей базой для продолжения занятиями йогой уже во взрослой жизни.

Детская йога



Д

*детская
йога*

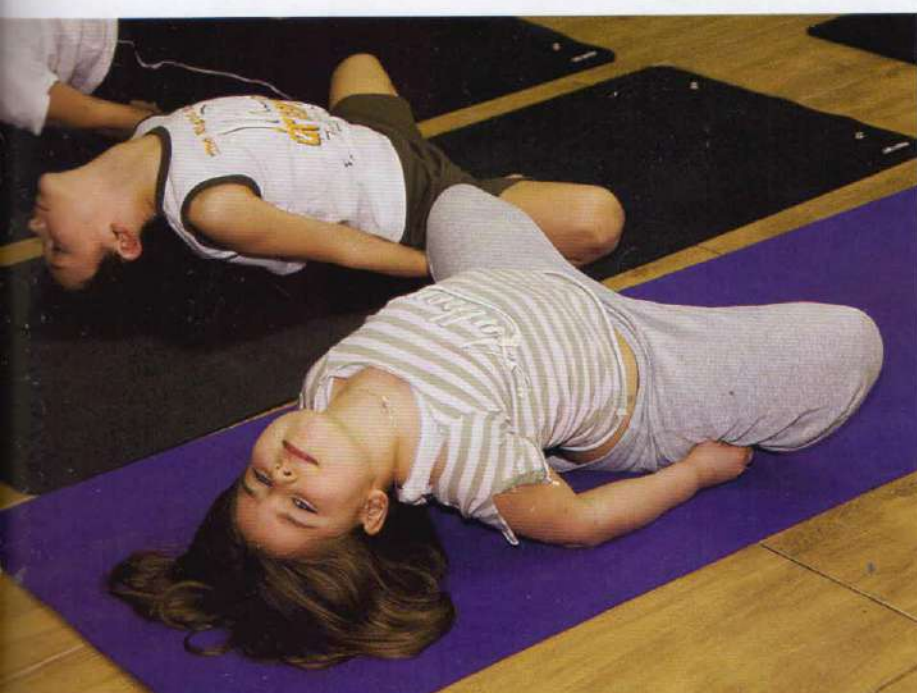
ети более гибкие и податливые, нежели взрослые. Причем, характеристика эта в большей степени относится к состоянию психики, нежели к телу. Благодаря этим своим качествам дети легко учатся новому – это заложено природой. Даже сложные асаны они просто пробуют и делают со всей своей детской непосредственностью и легкостью. Взрослый, прежде чем сделать, успеет подумать «я так не сумею, у меня слабые руки», и этим убедит себя в бессилии.

Иногда детские тренировки начинаются с рассказа ребят о сердце или, например, печени: где находится орган, за что он отвечает, как он выглядит, на что похож. Поскольку на занятиях разные по возрасту ребята, младшие с нескрываемым интересом щупают свои

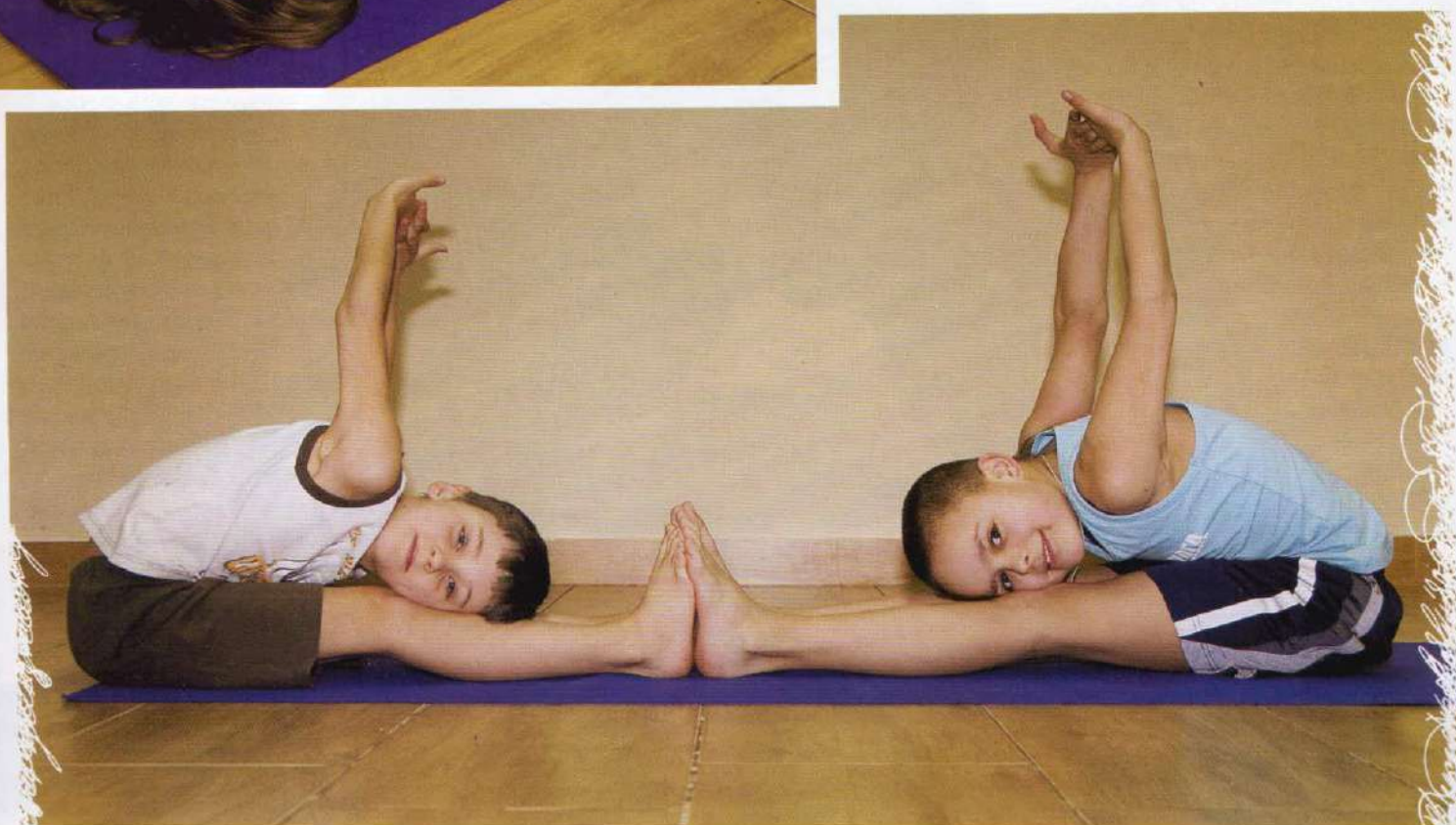


*детская
йога*

животы, пытаясь отыскать у себя внутри то, о чем рассказывают старшие, которые, в свою очередь, повторяют школьный курс анатомии. Интересно, что поначалу, многие дети стеснялись рассказов о желудке или кишечнике, они смеялись, фукали, начинали обзывать друг друга. Их очень веселило наличие всего этого у себя. Со временем ребята стали воспринимать себя иначе, более целостно. Они уже знают, что съеденная булочка попадает сначала в желудок, который можно прощупать через кожу живота, а потом отправляется в путешествие по кишечнику, который тоже, желательнее, иногда

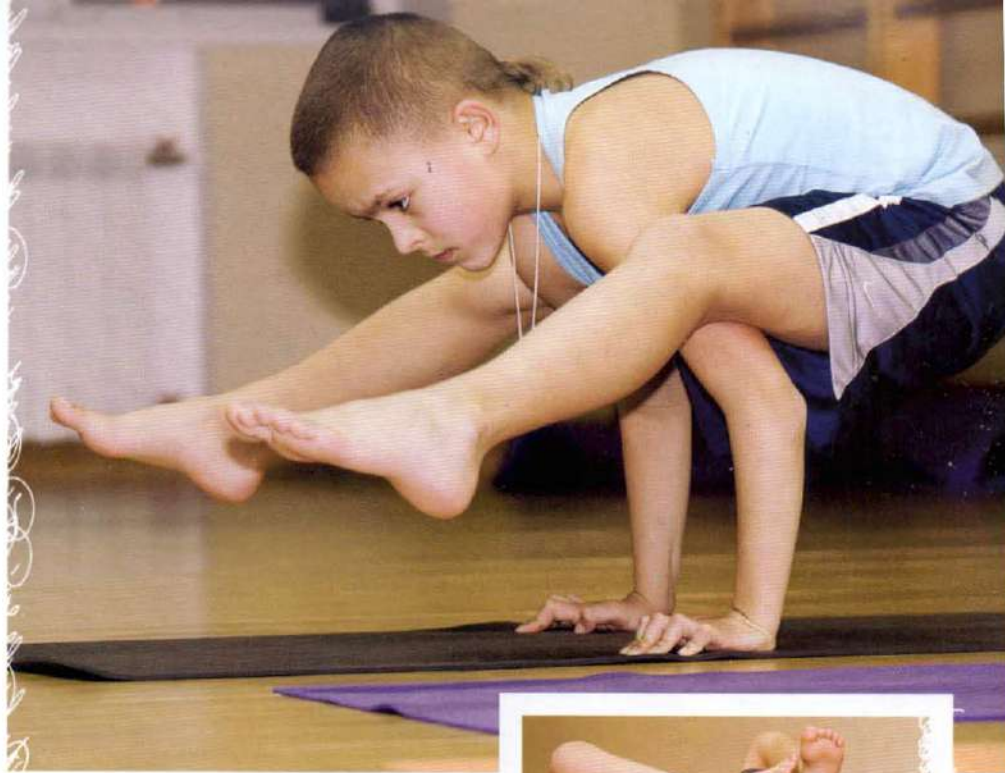


**Если РЕБЕНКУ в ДЕТСТВЕ
заложить уважительное
ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ
и своему ЗДОРОВЬЮ,
несомненно, это будет
большим ПЛЮСОМ в его
ДАЛЬНЕЙШЕЙ жизни.**



прощупывать пальчиками. При демонстрации асаны идет комментарий, какой орган или система прорабатывается при данном положении тела. Выполняя асану, каждый ребенок может ответить на вопрос, что больше всего напрягается в данном положении: руки, спина или ноги. Попутно и тело свое изучаем: некоторые могут не знать, где находятся ребра, слово «лодыжка» вызывает удивление, а макушку путают с затылком.

Детям не обязательно запоминать детальную информацию о том, что и как прорабатывается, однако у них откладывается понимание того, что работа с телом приносит пользу. А зачастую, дети сами знают свои проблемные места, и если говорится, что поза «павлина» (маюрасана) хорошо воздействует на органы живота, они очень внимательно повторя-



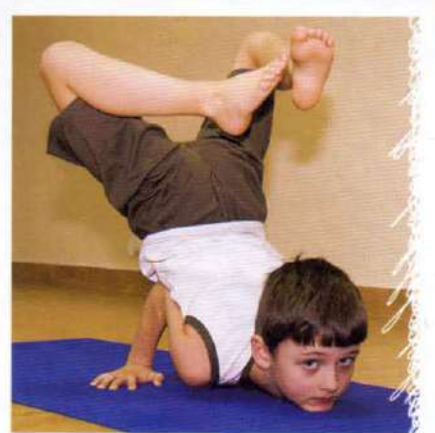
Кто знает, от чего зависит рост человека, ваш рост?

Детки, вспоминая взрослых:

- От овощей!
- От кальция!
- От «Растишки»!
- От мамы с папой!

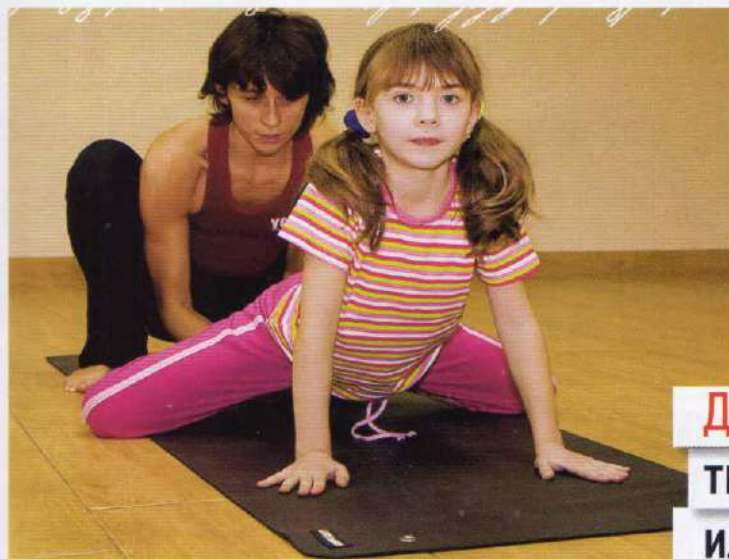
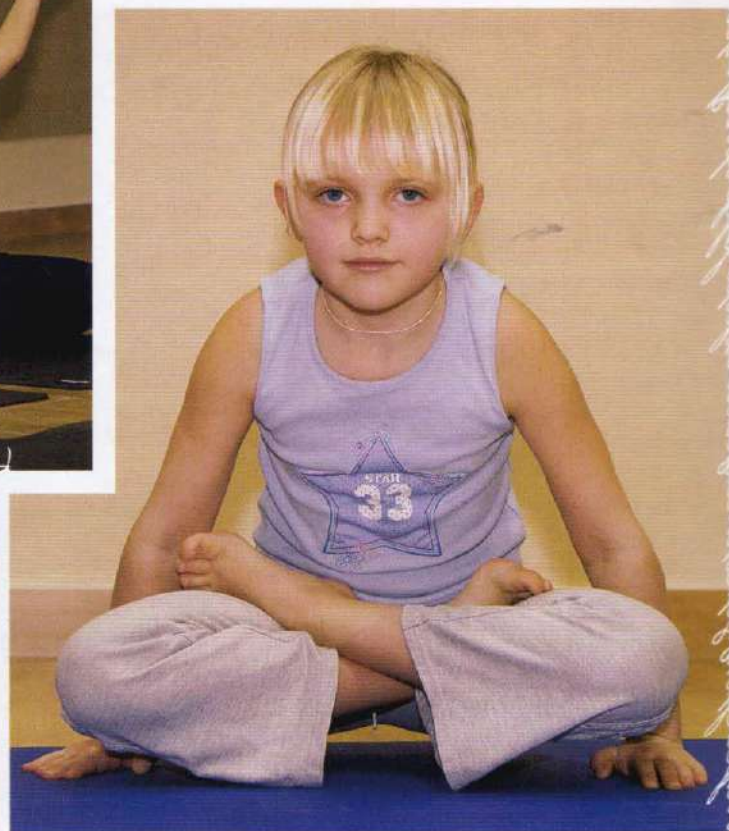
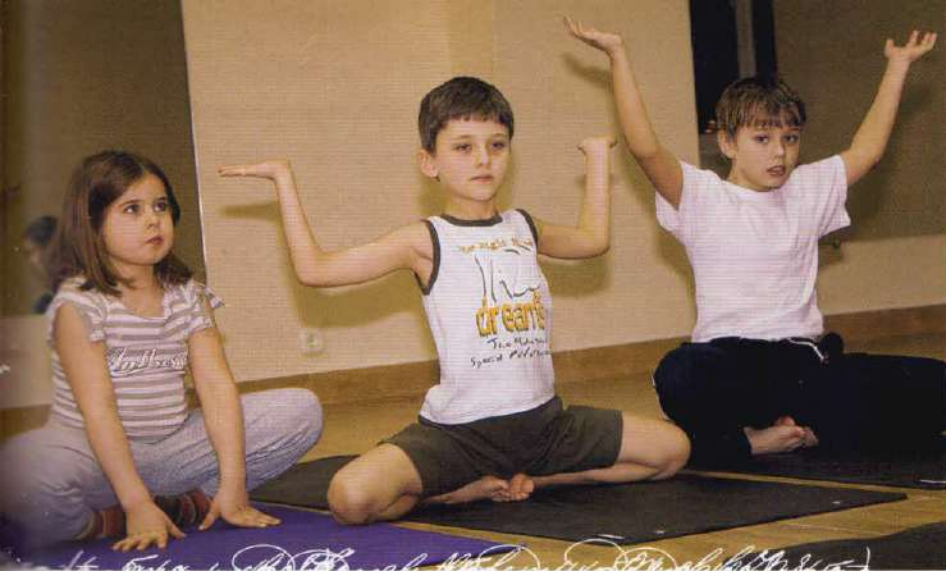
ют асану, и видно, что они стараются.

Дети привыкают понемногу заботиться о себе – на тренировках мы этому учимся. Ребята, как правило, прибегают в зал после занятий в школе. Как-то на тренировке один ребенок попытался сделать уттанасану (глубокий наклон) – и просто сел на пол, недовольный. Спрашиваю: что случилось? Он говорит: тяжело в животе. И потом выяснилось, что он после школы забежал домой и плотно пообедал. Ребята знают, что если идешь в зал тренироваться, желудок должен быть пустым – иначе удовольствия от занятий не будет. Конечно, если



очень хочется кушать после школы, можно перекусить яблоком, фруктами, выпить стакан сока (лучше свежевыжатого), на крайний случай, съесть только первое (желательно без мяса и хлеба), а второе и третье пусть ожидают окончания тренировки. Однажды перед тренировкой малыш подошел и тихонько спрашивает: «А если я съел пельмени, можно заниматься?» Говорю: «Занимайся, но внимательно слушай себя – не делай того, что трудно». Он после занятий подошел, качает головой: «Пельмени я больше есть не буду. А жареную картошку можно?»





ДЕТСКАЯ ЙОГА – это, скорее, гимнастика, позволяющая детям **СОХРАНИТЬ** или **ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ**.

На занятиях своя атмосфера и обязательные правила поведения. Существуют даже дисциплинарные наказания – за нарушения дети отжимаются, приседают, качают пресс и прочее. Причем делает это вся группа, а не только правонарушитель. Как показывает опыт, это более эффективно, чем наказывать кого-то одного – ребята учатся быть частью социума, им приходится брать на себя ответственность за свои ошибки перед другими. Если друзья ребенка просят его замолчать, эта просьба имеет

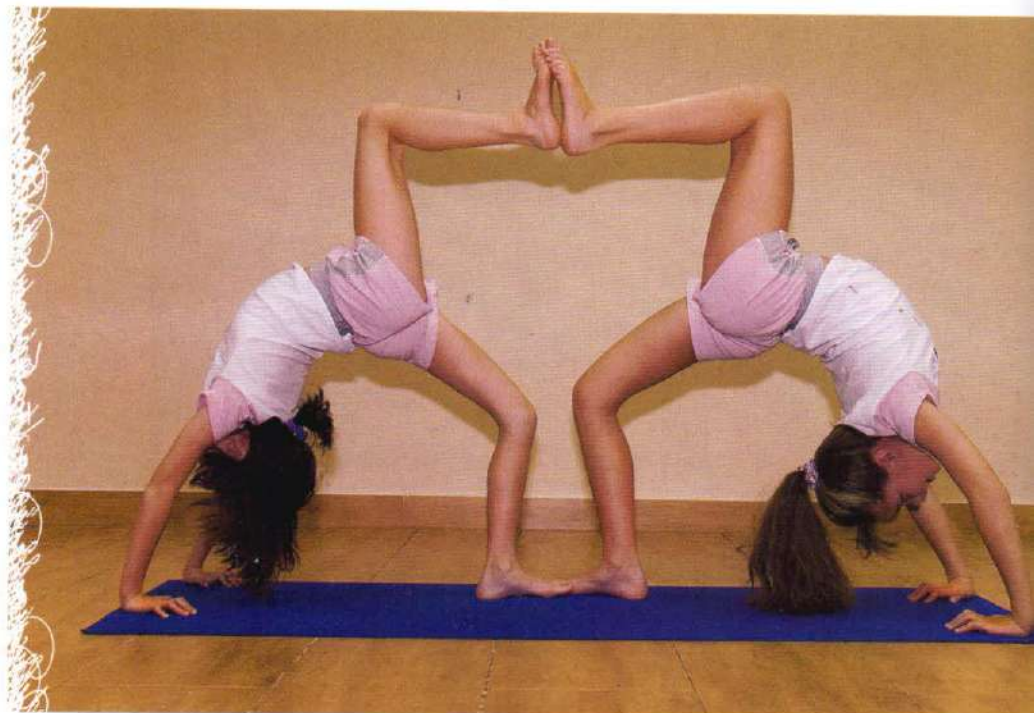
для него больший вес, чем замечание преподавателя.

Пранаяма – контроль над дыханием, занимает особое место на тренировках по йоге. Дыхание должно быть спокойным, без задержек и зажимов в асанах. Но, честно говоря, детям сложно уследить за дыханием. Они-то еще и к своему постоянно изменяющемуся телу не совсем привыкли, и к тому, что оно может, а чего нет. А дыхание и вовсе

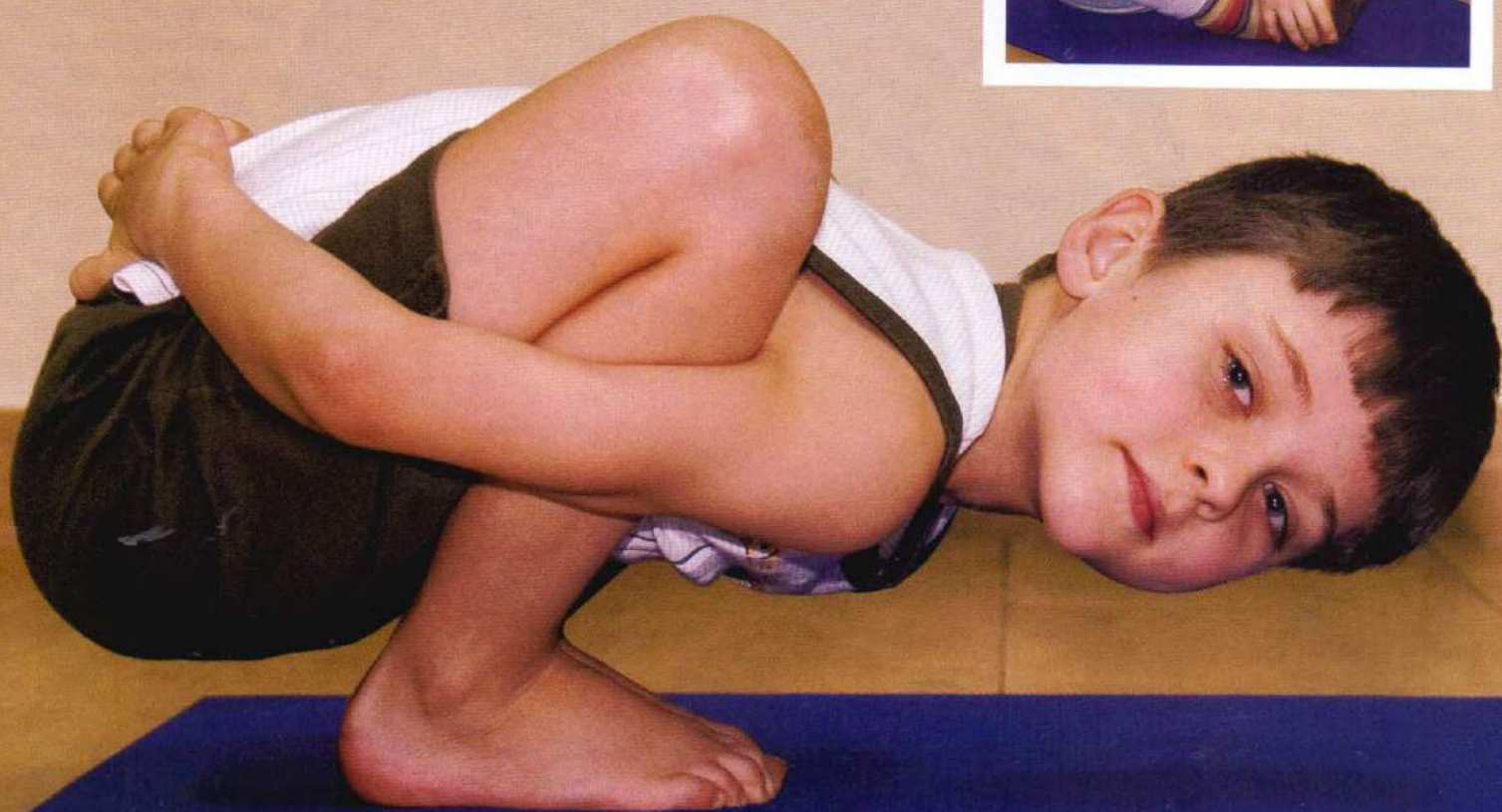
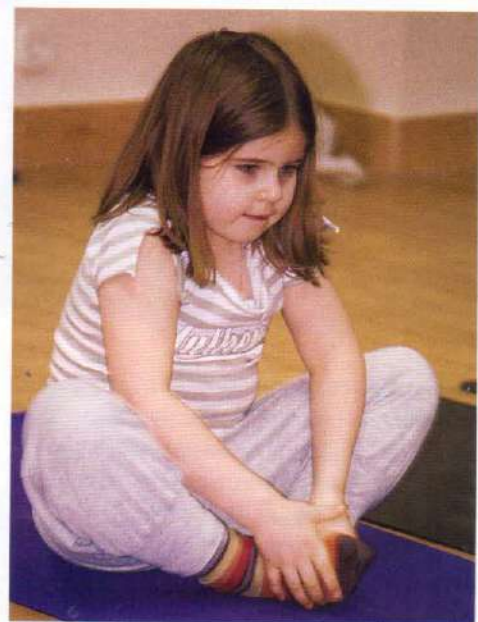


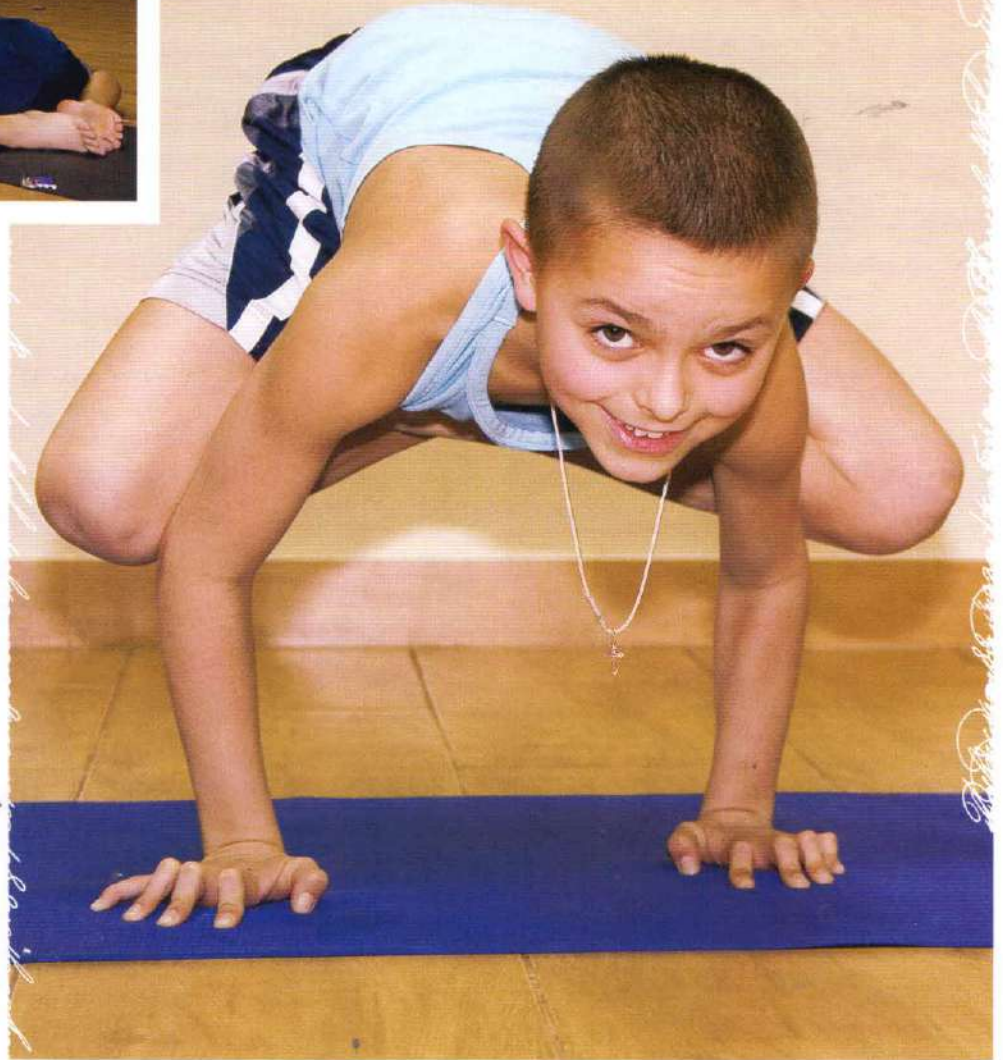
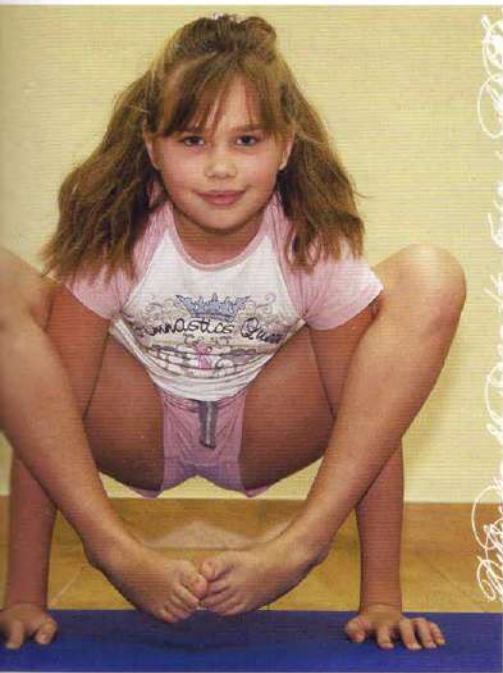
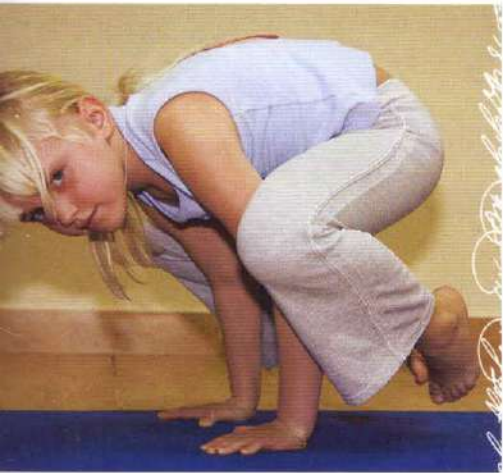
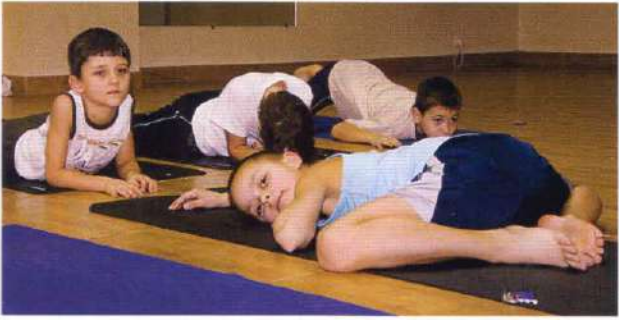
не замечается. Кроме этого, они настолько легко иногда относятся к выполнению асан, что умудряются посмеяться или сострить, стараясь что-нибудь сделать. Исключение составляют подростки (где-то лет с 15), и детки с проблемами здоровья, например астмой, которые, невзирая на возраст, обязаны контролировать свое дыхание. Обычно такие дети очень серьезны в отношении всего, что касается дыхания, да и двигаются они осторожнее своих вполне здоровых сверстников.

Йога несет изменения. Иногда дети готовы меняться раньше, чем их родители. Тяжело переубедить бабушку болезненного ребенка, что на тренировку нужно одеть что-то натуральное, в чем ребенку не будет жарко. Были случаи, когда недовольные бабушки убеждали,



От ВОЗРАСТА зависит то, насколько динамична будет **ТРЕНИРОВКА** – чем **МЛАДШЕ** дети, тем сложнее им бывает **УДЕРЖАТЬ** внимание на чем-то **КОНКРЕТНОМ**, поэтому надо больше **ДВИГАТЬСЯ** и выполнять **НЕСЛОЖНЫЕ АСАНЫ**,





Кто скажет, что такое почки, где в теле находятся и зачем они? Тишина в ответ. Потом один мальчик уверенно говорит: – Чтоб ноги ходили. Две ноги – две почки...



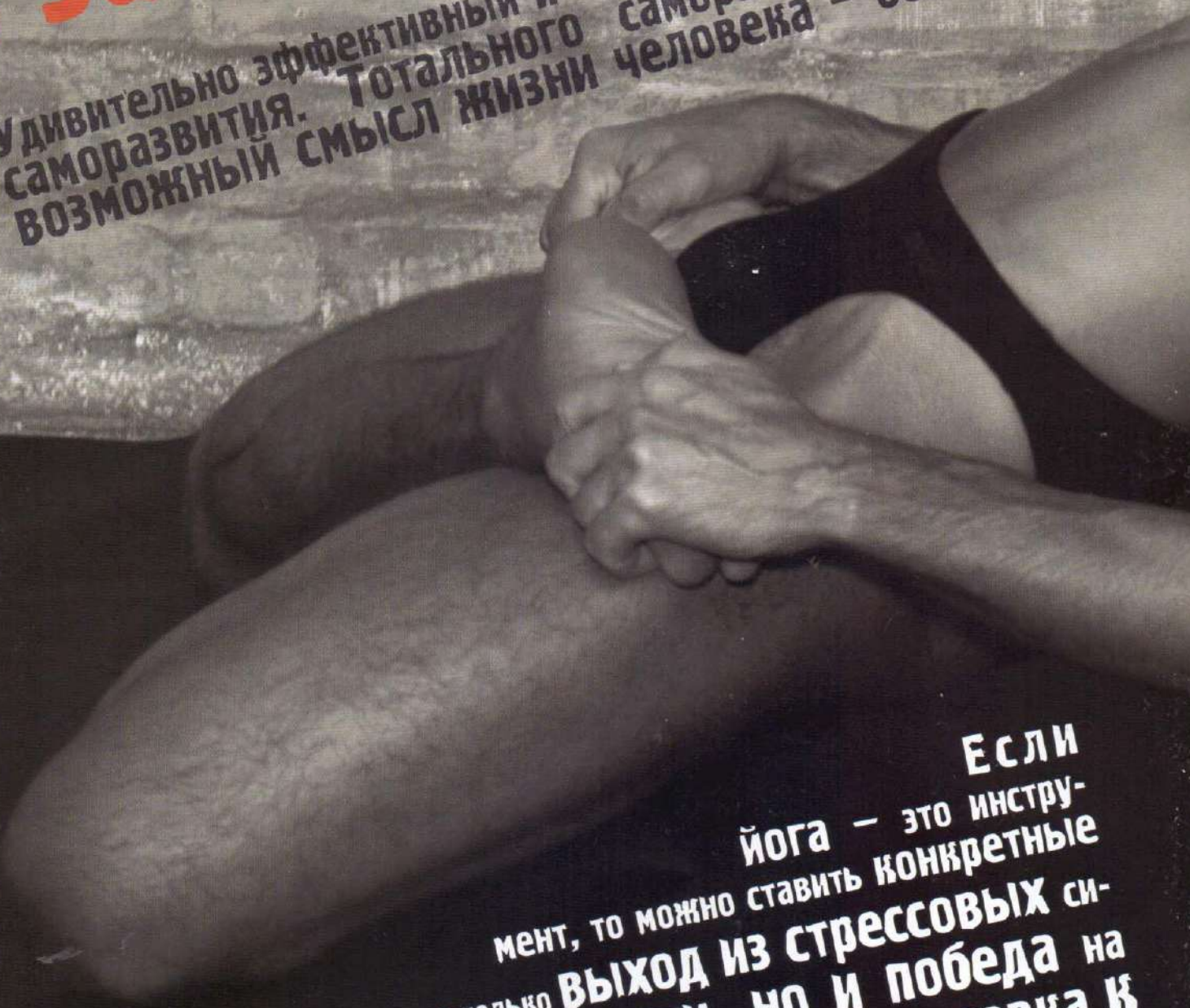
что йога – это очень спокойная практика, во время которой дети не должны потеть. И чтоб ребенок не замерз, на него надевали синтетический спортивный костюм, шерстяные носки и свитерок. К сожалению, такая забота о здоровье ребенка не принесет плодов.

Дети очень чутко прислушиваются к похвалам и недовольству собой окружающих. Даже если на тренировке у ребенка что-то не очень получается, сначала нужно отметить, что все отлично, но вот руки нужно бы дотянуть, спину выровнять – а так все замечательно. Важно, чтобы ребенок услышал, что у него все получается. Недостатки можно исправить. Главное, не потерять веру в свои возможности.

какое йога и зачем ей заниматься
какое йога и зачем ей заниматься
какое йога и зачем ей заниматься
какое йога и зачем ей заниматься
какое йога и зачем ей заниматься
какое йога и зачем ей заниматься
какое йога и зачем ей заниматься
какое йога и зачем ей заниматься

Что такое йога и зачем ее практиковать

Удивительно эффективный и гармоничный инструмент саморазвития. Единственно возможный смысл жизни человека — осознавать.



Если йога — это инструмент, то можно ставить конкретные задачи: не только выход из стрессовых ситуаций и усталости, но и победа на Олимпийских играх, и подготовка к ралли "Дакар".

Что такое Йога и зачем ею заниматься

**ЗАЧЕМ ИСКАТЬ ВЫХОД ИЗ СТРЕССА, КОГДА
МОЖНО ИСКАТЬ СПОСОБ В НЕГО НЕ ПОПАДАТЬ?**

Для меня слово «йога» означает совокупность физических и дыхательных упражнений направленных на изменения в энергетике организма.

На почве нормально функционирующего
тела и ухода из жизни лишней
эмоциональности мне удалось поймать
ощущение мира с самим собой.

Йога – это образ жизни...

ДМИТРИЙ ЯНЧИЛЕНКО, бизнесмен



На почве нормально функционирующего тела и ухода из жизни лишней эмоциональности мне удалось поймать ощущение мира с самим собой.

Как в Вашей жизни возникла йога?

Начиналось все банально – уходящее за горизонт здоровье, нарастающие проблемы везде и всюду и т.д....

Первым моим инструктором был Эд Жарук. Глядя на него, я очень реально и наглядно понял, в какую нехорошую ситуацию я себя загнал. После чего во мне проснулось реальное стремление себя изменить. Я занимался и был на семинарах у многих инструкторов в Киеве и Минске. Каким-то образом мне удалось привести себя в более или менее хорошее состояние, после чего наступил кризис. Цель достигнута, причин напрягаться больше нет, что дальше? Дальше мне повезло, я попал на семинар к А.В. Сидерскому, причем семинар был для небольшого количества участников. Этот семинар был, наверное, вторым звеном в цепи событий, приведших к появлению системы Y23. Информация и навыки, которые я получил на том семинаре, были для меня определяющими в становлении новых целей и задач, а также получении доступа к методикам, позволяющим их

решить с невероятной эффективностью.

Что такое йога, изменила ли она что-либо в Вашей жизни?

Йога сейчас является ключевой частью процесса моего саморазвития. В прошлом она для меня стала невероятно действенным инструментом по изменению: я привел свое здоровье в порядок, причем мне это удалось довольно неплохо. Мне иногда кажется, что оно становится постепенно непробиваемым.

На почве нормально функционирующего тела и ухода из жизни лишней эмоциональности мне удалось поймать ощущение мира с самим собой. Сразу после этого я поймал себя на том, что мне стало везде одинаково хорошо. Приехал на море отдыхать и с удивлением обнаружил, что мне и дома было так же хорошо и спокойно, т.е. для того, чтобы хорошо отдохнуть мне уже не нужно покупать туры и лететь за тридевять земель. Благодаря определенной отстройке сознания и явного увеличения мощности моего

биопроектора, т.е. мозга, социальная жизнь стала намного проще. Стали приходить в оптимальное для меня состояние различные социальные отношения. Например, на работе. Мне уже намного проще решать те извечные проблемы и трудности, которые нас окружают. Я стал относиться к себе и к окружающему миру гораздо более ответственно.

Как затронула йога Ваши семейные отношения?

Сначала было сложно....

Со времен советской власти бытовало мнение, что люди, которые занимаются йогой, эзотеричны и не совсем адекватны. Но с появлением моды на йогу, ситуация стала меняться.

В общем, когда моя жена узнала, что меня «занесло» на йогу, она конечно насторожилась. Высказывала свое беспокойство довольно дипломатично. Потом, глядя на мой энтузиазм, решила сходить на разведку, но тут возникла одна проблемка: к кому



Зачем искать выход из стресса, когда можно искать способ в него не попадать?

пойти? С инструкторами в Минске ситуация была совсем грустной. Заниматься было не у кого. Мне было проще, я большую часть времени проводил в Киеве, а она – в Минске. Я ходил на тренировки, а ей ходить было некуда. Походили, поискали, попробовали, но с киевским уровнем, конечно, было не сравнить. Естественно, энтузиазма ей это не добавило. Дальше – больше. Поехали в Кацивели на совместный семинар А. Сидерского и Э. Жарука. Народу была тьма. Куча каких-то неформалов, делающих непонятные движения, закатывающих глаза, бубнящих что-то под нос...

Самый частый вопрос, который она мне тогда на протяжении двух недель задавала: «Ты же не собираешься стать ТАКИМ»? После чего следовали намеки, ЧТО со мной будет в противном случае.

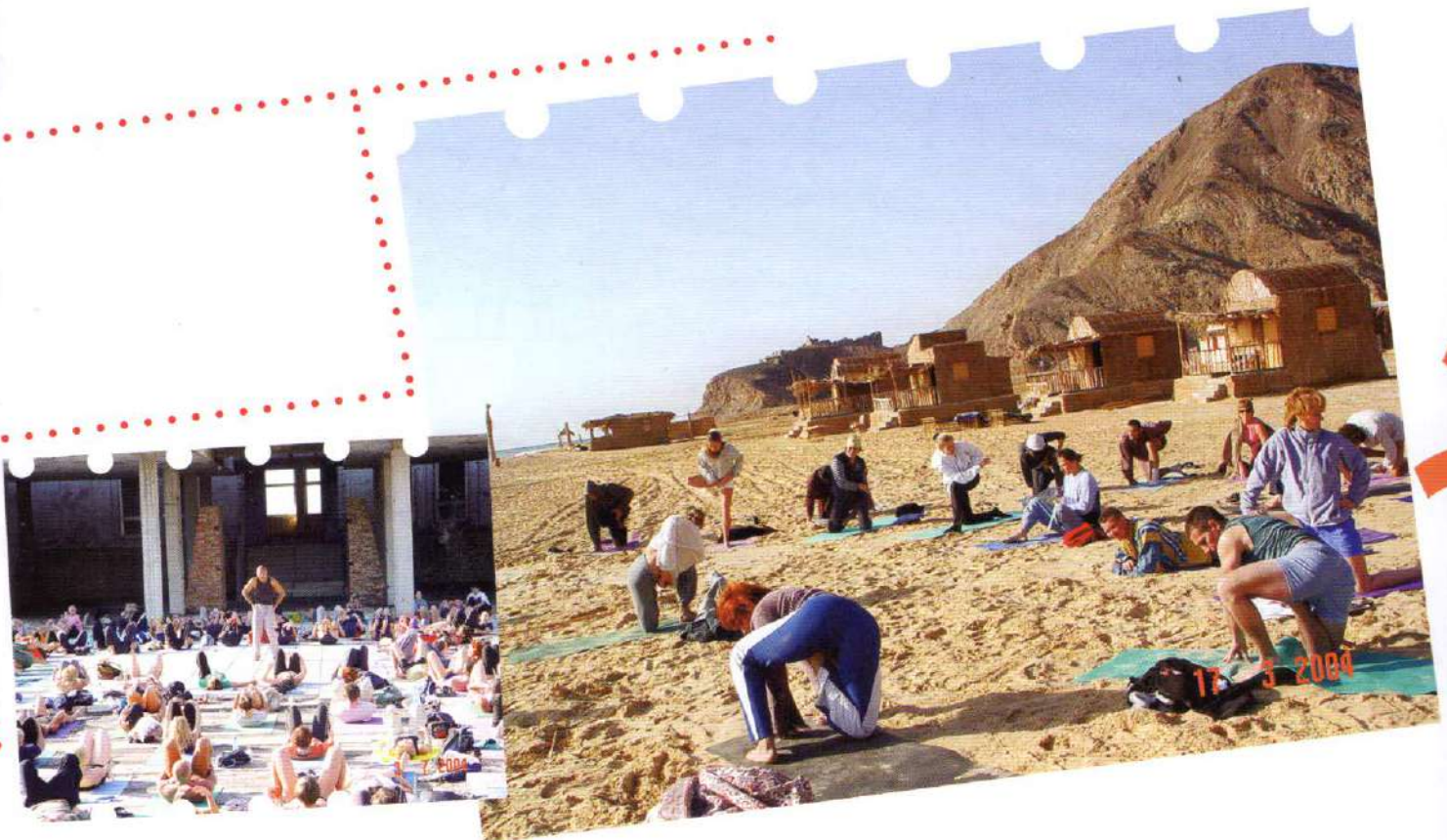
Еще место йогической тусовки – легендарные плиты. Форма одежды там, понятно, была в стиле "ню". С этим она еще как-то мирилась, но когда какая-нибудь большая девушка в наряде от кутюр а-ля Ева, начинала делать всякие разные асаны, на расстоянии трех-четырех метров от нас, то меня начинали постепенно подозревать в том, что я извращенец и все это його-движение на-

правлено на установление новых сексуальных контактов.

Вот так мы и жили.

Постепенно моя половина стала признавать, что йога мне явно идет на пользу. Из трех моих обычных подбородков два ушли в небытие, мой любимый 52-ой размер постепенно перешел сначала в 50-ый, а затем в 48-ой в бедрах и в 50-ый в плечах. Перестал курить сигары, пить виски, и все в таком духе.

Йога постепенно стала приобретать какие-то положительные формы. После чего



Йога постепенно стала приобретать какие-то положительные формы.



я допустил очередной прокол, уговорил мое семейство поехать в Египет на семинар – мы с женой потренируемся, а детки позагорают. Приехали мы в отель под названием «Аква сан», посмотрело мое семейство вокруг, и стало мне на протяжении недели объяснять в каких отелях должны жить порядочные «йожики» и какая я все-таки «редиска», т.е. нехороший человек.

Уровень взаимного понимания снижался.

Но каким-то удивительным образом мне удалось уговорить мое семейство поехать еще раз на семинар в Египет. Из аэропорта мы очень долго ехали на автобусе в отель. Всю дорогу меня по нарастающей «пилили»:

что за отель? Насколько он плох? Плох совсем или совсем-совсем? Кульминация была у рецепции. Останавливается автобус, картина такая – пустыня, здание дизель генератора, и небольшое стеклянное здание с рецепцией. Территории отеля не видно. Ситуация была озвучена так: эти «йожики» даже нормальный отель выбрать не могут! Стало понятно: на этот раз меня точно выгонят из дома...

Когда мы через довольно длительное время наконец-то получили ключи и попали на территорию отеля, то оказалось, что отель очень приятный и симпатичный и тут я понял – жизнь налаживается!!!

Самое удивительное было дальше. На протяжении одиннадцати дней было по две тренировки в день и до моей половины

наглядно и основательно дошло, зачем же люди занимаются йогой!

С тех пор жизнь пошла в сторону гармонизации наших отношений. В настоящее время все просто: взяли палатку, забралась на болото (это такие моря в Беларуси), и спим себе тихонько. Даже комаров не кусаем... Кто бы мог подумать?

Какой быстрый выход из состояния стресса и утомляемости Вы используете?

Для большинства людей из стресса выход стандартный: алкоголь, много еды и если вдруг останутся силы – то чуть-чуть секса. Для меня выход один – просто не входить в это состояние. Зачем искать выход из стрес-



са, когда можно искать способ в него не по-падать? Прилагаемые усилия приблизительно одинаковые. Да и последствий никаких. Для «быстрого» восстановления от усталости я бы вообще ничего не советовал.

Это мне напоминает таблетки. Голова заболела – надо выпить таблетку или сделать асану. Перестала болеть – можно расслабиться, не обращая внимания на общую деградацию тела и всей структуры.

Необходимо постоянно, на протяжении всей жизни, поддерживать тело и всю «структуру» в тонусе. Это не совсем логично: сначала доводить себя до утомляемости, а затем искать способы излечения, наподобие «таблетки». Если йогическая практика построена правильно, то на работу сил с лихвой хватает. Все упирается в энергоснабжение и энергосбережение структуры. Если с этим разобраться, отстроить и социальную жизнь, и йогическую практику соответствующим образом, то такие проблемы уже не возникают.

Для совсем начинающих – все еще проще. Как только находите подходящую вам систему и начинаете регулярно заниматься, то сразу чувствуете общий подъем.

Какой самый важный нюанс Вы видите для тех, кто только недавно встал на путь йоги?

Не относитесь к йоге несерьезно. Во многих техниках присутствует сильный информационный эффект. Это значит, что во время их выполнения вы иероглифами (двоичными кодами, генерируемыми фигурами) пишете программу (как в компьютере), воздействующую на вашу информационную структуру. Информационная структура (матрица) является тем яйцом, которое появляется раньше курицы. Так вот эта программа вносит изменения в вашу инфо-структуру.

Интересно, много ли мы знаем людей, которые владеют данным языком на уровне понимания-осознания?

Берет какой-нибудь инструктор из старой индийской традиции предложение, аналог которого по-русски звучит так: «Казнить нельзя помиловать». Загружает эту программу в инфо-систему и при этом запятую ставит не туда! Без комментариев...

Хорошо, когда такие программки получаются абракадаброй, но совсем плохо, когда оказываются нормальным понятным языком программирования и несущими информацию, направленную на разрушение.

Это не совсем логично, сначала доводить себя до утомляемости, а затем искать способы излечения, наподобие «таблетки». Если йогическая практика построена правильно, то на работу сил с лихвой хватает.



Денис Зикеев



Для меня слово «йога» обозначает совокупность физических и дыхательных упражнений, направленных на изменения в энергетике организма.

Как в твоей жизни возникла йога?

Йога, как ни странно, стала одним из ответвлений моего увлечения музыкой. Где-то в 90-м году в моей жизни произошел радикальный переворот: я начал чувствовать музыку. Именно чувствовать, не понимая. Какая-то часть меня открылась музыке, и с этого момента музыка вливалась в меня напрямую, минуя интеллект и привычное восприятие. Как я сейчас понимаю, это был первый опыт восприятия энергетикой. Ведь музыка – это вибрация в определенном диапазоне частот. Я тогда этого не понимал, конечно. Просто глубоко увлекся музыкой: слушал множество групп и сам что-то играл. Потом я стал замечать, что «музыка» присутствует в пространстве сама по себе. Объекты внешнего мира излучают свою собственную «музыку», которую невозможно слышать, но можно чувствовать. Так я от музыки перешел уже непосредственно к энергетике и всему, что с ней связано. Я изучал этот вопрос и практически и теоретически, читая книги. На этой волне и возникла йога. Поначалу я был сильно воодушевлен первыми результатами практики. Потом же мой пыл поутих, я стал более глубоко вникать в суть воздействия асан. Со временем йога превратилась в один

из инструментов, которыми я пользуюсь для управления энергетикой тела.

Что же в твоём понимании йога?

Для меня слово «йога» обозначает совокупность физических и дыхательных упражнений, направленных на изменения в энергетике организма. Вот, собственно, и все. У этих упражнений свое предназначение, свои задачи. И, если практика построена верно, эти задачи довольно эффективно решаются при помощи асан и пранаям.

Что касается йоги как традиции – я далек от этого. Если человек окунается в традицию, он уже не свободен. Он делает то, что требует от него традиция. Если эта традиция требует заниматься собой, своей энергетикой – он занимается собой, потому что он занимается йогой вообще. Я же занимаюсь йогой, потому что занимаюсь собой. То есть, наоборот. Поэтому у меня есть возможность критично относиться ко всему, что я делаю в этом направлении, в том числе и к йоге.

Когда не можешь положиться на традицию, у тебя остается только твоя чувствительность и ясное осознание внутреннего движения, под которое уже подбираются конкретные практические шаги.

Начиная заниматься йогой, я этого не понимал. Я делал асаны и радовался тем эффектам, которые мог наблюдать в результате этой практики. При этом сама асана, то есть суть ее воздействия на организм, меня не интересовала. Мне очень хотелось найти технику, которая бы сама все делала, при ее правильном выполнении, естественно. Я верил, что йога – и есть эта техника.

Постепенно я стал понимать, что такой техники нет и быть не может. Слишком сложной и многомерной системой является человек. Для того, чтобы эту систему развивать, нужно ее чувствовать. И только в той степени, в которой ты сам для себя являешься ясно осознаваемым, уверенно наблюдаемым объектом работы – только в этих пределах можно что-то делать. Принцип «черного ящика» здесь не подходит, когда тело представляет собой черный ящик, на который мы извне воздействуем асанами, пранаямами, пичкаем его всякими диетами – и смотрим, что этот ящик нам выдает в виде ощущений и состояний. Нравятся ощущения – радуемся, не нравятся – изменяем воздействие, чтобы получить на выходе нужный результат. При этом мы даже не пытаемся понять, что происходит внутри этого ящика. И что это, вообще, такое. Так вот, такой механический



подход совершенно неприменим по отношению к живому организму. Чувствительность должна опережать действия. То есть, что-то в себе изменять можно только в той степени, в которой развита чувствительность.

Я понимаю, что любая практика должна быть, естественно, индивидуальной. Ты считаешь, что нужно развивать чувствительность. Я согласна, но, скажем, рассмотрим стартовый момент. Если взять тебя и меня, он разный, и мне, чтобы развить необходимую чувствительность, понадобится много лет. С другой стороны, чтобы произвести какие-то действия, скажем, бухгалтерские, есть два пути: я могу сама изучать эту бухгалтерию, а могу взять человека, который мне просто сделает эту работу, а я, допустим, сделаю какую-то креативную часть или другую часть работы. Так и здесь. Я понимаю, это хороший путь – долго развивать чувствительность, но я могу построить практику не сама лично, а с помощью тебя же, так как у тебя чувствительность развита сильнее, и ты можешь увидеть больше. Мне, чтобы увидеть, понадобится годы.

К бухгалтерии и другим неживым явлениям механического мира вполне применим принцип черного ящика. Да, в случае, скажем, с автомобилем, нас интересует определенная функциональность – перемещаться в пространстве со всеми удобствами. И не важно, каким способом эта функциональность реализуется внутри этого черного ящика, именуемого «автомобиль». Мы направлены не на познание автомобиля, а на его эксплуатацию. Пусть крутят гайки специалисты – нам нужно, чтобы не было проблем с эксплуатацией. Но человек – не робот.

И когда мы говорим о практике – речь идет в первую очередь о познании.

Если мы честно на себя посмотрим, то увидим, что механический подход заполнил все наше сознание. Мы не умеем познавать. Для нас познание – это освоение новых видов эксплуатации. Все, что мы познаем – это новые способы воздействия на черные ящики, функции которых обеспечивают нам приятное существование. Дошло до того, что мы сами для себя превратились в черный ящик. Отсюда вырос этот тотальный культ личности как таковой.

Ведь личность – это всего лишь одна из наших функций. Функций мозга. Но мы загипнотизированы собственным функционированием. Нам совершенно до лампочки, кто та сущность, которая выдает все эти функции. Лишь бы все работало как надо. А если с функциями проблемы, мы несем себя к специалистам – врачам, йогам, массажистам и всем тем, кто может поправить это «нечто», чтобы оно и дальше работало без ошибок.

Мы сами себя загоняем в состояние роботов и хотим, чтобы о наших внутренностях заботился кто-то другой.

Процесс познания – нечто противоположное. Это прикосновение к самой сути познаваемого. А прикоснуться мы можем только собственным восприятием. Чем выше чувствительность восприятия, то есть, чем больший спектр сигналов мы можем принимать, тем более целостным и адекватным будет наше познание. Да, я могу составить для тебя какие-то упражнения, но что тебе это даст? Возможно, ты станешь лучше функционировать. Но в плане самопознания ты не продвинешься ни на миллиметр. Все зависит от того, какую задачу ты перед собой ставишь, говоря о практике.

Для меня йога – это не асаны. Мне ближе определение, кажется, Десикачара, что йога – это познание своей сути...

В этом случае тебе необходимо чувствовать себя. Чувствовать свою суть. Никакие упражнения здесь не помогут кроме непосредственного чувствования. Но тут возникает проблема. Для того, чтобы развивать восприятие, нам нужно ясно видеть сам этот процесс. Видеть его несовершенства и постепенно их устранять. То есть, видеть собственное восприятие. Для нормального человека это совершенно абсурдная задача. Тем не менее, она выполнима. Осознавая собственные программы, в том числе программы восприятия, мы самим этим осознанием выводим себя за пределы этих программ. Мозг начинает работать иначе, и многие вещи, казавшиеся раньше невыполнимыми, становятся возможны.

Ты говоришь о расширении, а ведь мы искажаем даже ту информацию, которая доступна нашему нынешнему восприятию.

Я об этом и говорю. Начнем с того, что наше восприятие, как и сознание в целом, функционально. То есть, восприятие обслуживает наше функционирование, но никак не приспособлено к познанию. Из всего обилия информации мы обращаем внимание только на то, что важно для нашего функционирования. Более того, за каждым таким «важным» объектом закреплено целое дерево ассоциаций и ярлыков. Постепенно первичная информация, получаемая нашими органами чувств, ушла в подсознание. Мы с головой ушли в мир ярлыков и функций. В современном мире нормальное человеческое воспри-



Если мы честно на себя посмотрим, то увидим, что механический подход заполнил все наше сознание. Мы не умеем познавать.

ятие сводится к распознаванию объектов в рехмерном пространстве и определению основной функциональности этих объектов. Например, когда мы смотрим на человека, ты не видим его суть. Мы видим лишь то, что он делает или может сделать. Мы оцениваем человека с точки зрения его функциональных качеств. Мы под самим словом «восприятие» подразумеваем уже готовую систему ярлыков, которая получается в результате конструирования функциональной картины мира. Для того, чтобы добраться до первичной информации, нам необходимо очень ясно видеть механизмы нашего привычного восприятия. Нам нужно развить в своем сознании новый инструмент восприятия, при помощи которого мы сможем видеть суть собственных действий. А для этого нужно уметь распределять внимание, и, опять же, повышать чувствительность.

Тем не менее, чтобы спортсмену, например, достичь определенной формы, нужен хороший тренер. Он сам не сможет, какой бы он талантливый ни был.

Спортсмен целиком и полностью направлен на достижение функционального результата – поставить рекорд, получить медаль, а дальше – хоть потоп. Естественно, нужен тренер, который будет помогать личности спортсмена насилловать организм и выдавливать из этого организма результаты. В нашем случае речь идет совсем о другом. У познания не может быть результата, как такового. Здесь нельзя ничего оценить, потрогать или обозначить. Это движение в бесконечность.

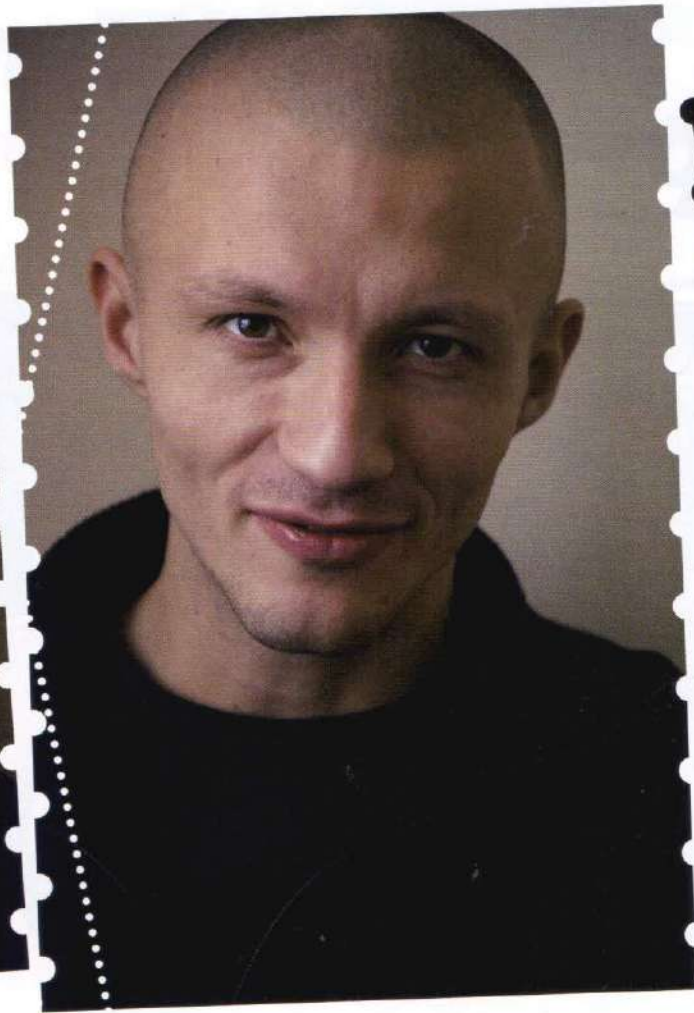
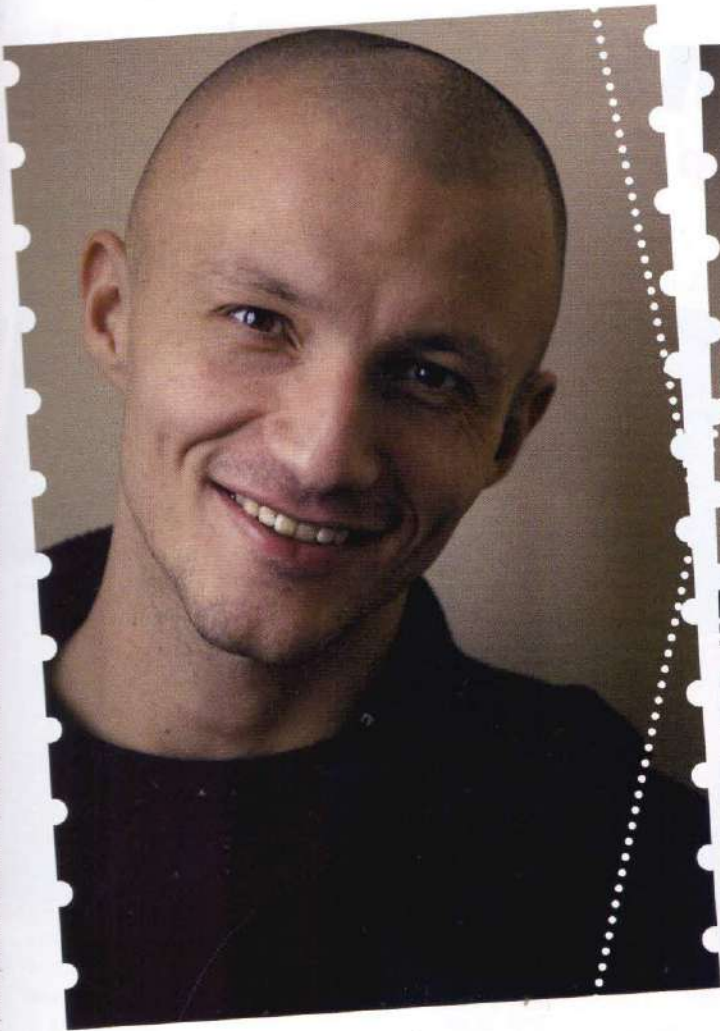
Но ты ведь сам говорил о задачах, которые мы ставим перед собой в практике. А если есть задачи – должны быть и результаты?

Есть частные задачи, которые облуживают глобальное движение познания. У этих частных задач должны быть конкретные решения, конкретные результаты. Но эти результаты не имеют собственной ценности. Если же говорить о ценности, то гораздо ценнее сам процесс достижения результата, чем конкретный результат. Процесс расширения

сознания важнее, чем те преимущества, которые дает расширенное сознание. Конечно, сначала мы мыслим как нормальные люди: есть цель, есть результат, это и есть ценность. Но по мере осознания мы начинаем видеть, что на фоне бесконечного движения конечные результаты просто меркнут. Постепенно развивается более спокойное отношение ко всем этим фантикам. К сожалению, я не могу говорить одновременно и на абсолютном и на относительном уровне. Приходится постоянно перемещаться от общего к частному и обратно. Отсюда кажущиеся противоречия. В реальной работе их нет.

И все же, если вернуться к асанам, к йоге. Сама по себе последовательность – это все-таки какой-то инструмент на какой-то определенный этап. Допустим, если ты мне дал этот инструмент, который я сама почему-то не могу себе сделать, и я им воспользуюсь на каком-то этапе. Я не понимаю, почему это плохо, почему я сама должна выстроить эту последовательность?

Потому что в этом выражается акт



творчества. И я не говорю, что хорошо, а что плохо. Просто, если ты сама выстроишь последовательность, ты узнаешь о себе гораздо больше, чем если я сделаю это за тебя, а ты будешь прилежно выполнять мои инструкции. Творчество в чистом виде – это познание себя, жизни. И оно гораздо важнее, чем его конкретные результаты.

Но я в чем-то другом творчески выражусь... А вот не имея опыта, я могу себе сильно навредить, сама выстраивая последовательность.

Совершенно верно. Если ты задашься целью выстроить последовательность, и будешь методом проб и ошибок подбирать асаны – скорее всего, навредишь себе. Но если ты в первую очередь занята познанием себя, то все твои органы чувств на это направлены. Познавая себя, ты познаешь асану. Не для того, чтобы добиться какого-то результата. Просто в асане энергетика тела изменяется, и тебя интересуют сами эти изменения, а не выполнение асаны. По мере познания асан ты постепенно познаешь их взаимосвязь друг с другом. Изучаешь, как ведет себя организм при переходе из одного положения в другое. В итоге тебе не нужна будет последовательность. Твои действия будут направлять не конкретный алгоритм действия, а непосредственное чувствование и понимание себя. Конечно, при таком подходе от

тебя требуется максимальная острота чувств, предельная открытость и восприимчивость. Но ведь они необходимы не столько для конкретных асан или упражнений, сколько для самого процесса познания жизни.

А если, например, человек болен. Ему, чтобы выздороветь, нужна помощь. Кто-то должен ему сказать, что делать, с чего начинать. Иначе, пока он будет развивать чувствительность, его состояние может ухудшиться. А ведь может быть достаточно двух-трех асан и правильного питания, чтобы его состояние улучшилось, и он потом сможет полноценно применять тот подход, о котором говоришь ты?

Если человек болен, ему нужен терапевт. Йога-терапевт, цигун-терапевт, массажист, обыкновенный врач или какой-то другой специалист по улучшению функционирования. Здесь задача стоит конкретная: вылечиться. Для этого есть готовые методы, и, если квалификация специалиста достаточна, он может выстроить последовательность упражнений, режим питания и т.д. для достижения этого конкретного результата выздоровления. Если человек хочет быть сам себе терапевтом – тогда ему нужно самому во все вникать, чувствовать себя, короче, все, о чем мы уже говорили. Очень важно ясно осознавать, чем мы занимаемся. Если речь идет об улучшении функционирования, пожалуйста,

пользуйся любыми методиками, алгоритмами, инструкторами – лишь бы все это было адекватным твоему состоянию и запросам. Но если речь идет о внутреннем развитии, самопознании – здесь на готовом не выехать. Нужно творить самого себя ежесекундно.

У познания не может быть результата, как такового. Здесь нельзя ничего оценить, потрогать или обозначить. Это движение в бесконечности.

Ирина Мусаэлян, директор Киевского спортклуба



Для меня йога – это образ жизни, в том числе тренировки, на которые я хожу.

Каким образом в твоей жизни появилась йога?

Даже не знаю, каким образом и откуда она появилась, но, наверное, просто всегда была. Откуда – не знаю.

Была в каком качестве?

Я еще в детстве мечтала стать когда-нибудь йогом.

Ты в детстве слышала о йоге?

В детстве слышала, читала и почему-то очень мечтала стать йогом. Мне попадались какие-то книжки, статейки, кто-то мне даже давал читать какие-то самиздатовские тексты. Я мечтала, что когда стану взрослой, буду жить в горах и буду йогом.

А когда ты стала заниматься йогой, асанами?

Когда познакомилась с Андреем Сидерским, он пришел к нам в клуб проводить семинар и с этого начались более-менее ре-

гулярные занятия йогой. Хотя еще в юности, когда я жила в Тбилиси, я ходила на йогу, у нас при медицинском институте преподавала йогу частным образом.

В каком году это было?

Где-то в 1988 году. Я какое-то время походила на занятия, но что-то мне не очень понравилось и как-то оно сошло на нет. Лет десять назад я попала в Киев Спорт Клуб, где была йога, но как-то странно, она проходила мимо. Почему-то меня туда совершенно не тянуло, как будто ее и не было вовсе. А после семинара Андрея потихонечку становилось все интереснее, и я начала ходить на регулярные занятия. Не могу сказать, что я ходила на йогу постоянно, но могу сказать, что теперь это часть моего образа жизни. Я теперь себя без йоги не представляю.

А что в твоём понимании йога?

Для меня йога – это просто образ жизни, в том числе тренировки, на которые я хожу.

Образ жизни? Что ты имеешь в виду? Для многих йога – это асаны.

Мне кажется, что до настоящей йоги мне еще далеко. Идеальный образ йоги в моем понимании – это определенное внутреннее состояние души, когда ты радостно и с удовольствием живешь. У меня такое представление, что йоги именно так должны жить.

Довольно странное представление о йоге.

Мне кажется, что йоги должны адекватно воспринимать все, что происходит в жизни, потому что жизнь же под себя не подомнешь. Все, что в жизни происходит: хорошее, тяжелое, сложное, эмоциональное, – нужно правильно, адекватно воспринимать, как приходящее и уходящее, имеющее место быть. Наверное, нельзя все спокойно воспринимать, но когда это без каких-то крайностей – то ли это трагедия, то ли счастье большое привалило, – это, в моем понимании, и есть йоговское восприятие. Делать все с любовью, с удовольствием – в работе, в отношениях.

Как можно этого достичь? Ведь только асанами не достигнешь? Это работа с собой, над собой?

Да, и для меня это еще проблема – как мне над собой работать. Ведь способов очень много, а вот как найти тот, который именно мой – даже в той же йоге? Сесть в какую-то асану или сделать вид, что ты медитируешь – это еще не совсем йога. А вот найти именно ту ниточку, которая моя собственная и приведет меня к какому-то свету – этот поиск для меня очень актуален на сегодняшний день. Я не могу сказать, что я нашла себя на 100%, что я теперь йог и все у меня теперь замечательно. Я пока еще в каком-то поиске, но йога уже вошла в мою жизнь. Может я когда-то в прошлых жизнях занималась и для меня это совершенно естественно, как утром встать, зубы почистить и бутерброд съесть, кофе выпить, но присутствие йоги в моей жизни хоть в каком-то очень примитивном виде, – это очень важно.

А она как-то влияет на твою жизнь, может быть на семейные отношения?

Я не знаю, может быть влияет, просто не задумывалась над этим. Я думаю, что если бы я не занималась йогой, все было бы гораздо скучнее в моей жизни, потому что она все-таки каким-то образом организует и действительно в какие-то моменты моей жизни помогает мозги привести в порядок и адекватнее воспринимать реальность. Может то элементарно наработанное состояние – «пост йоговское», часто возникающее после тренировки – состояние отрешенности, или кажущейся отрешенности, и есть настоящее чистое состояние, когда ты можешь спокойно мыслить и адекватно воспринимать. Для меня даже короткий промежуток времени, в котором это состояние присутствует, очень ценно.

Это же не безразличие?

Нет, это, когда эмоции где-то на стороне. Когда между тобой и всем происходящим есть эта прослойка, пространство какой-то чистой энергии, наверное, или чего угодно, что ты можешь через эту энергию качественно воспринимать все происходящее вокруг и принимать правильные решения. Вот это состояние для меня очень важно. Может быть интуитивно я к такому состоянию стремлюсь всегда – к этой воздушной прослойке, к какой-то защищенности, к какой-то даже не чистой, а какой-то продуктивной энергии, которая помогает верно жить.

Скажем, ты устала или у тебя какие-то неприятности, есть какие-то испытанные методы, например, помедитировала или скрутилась в какой-то асане, и стало легче?

В таких состояниях я вообще уйду с головой в тренировку, стараюсь меньше общаться, иногда даже меньше работать. Я на

Три восклицательных знака.

Три восклицательных знака.

В моей жизни йога занимает очень важное место!!!

Вот это – йога, а это – моя жизнь.

Я просто не могу отделить: вот это – йога, а это – моя жизнь.

Я просто не могу отделить: вот это – йога, а это – моя жизнь.



фитка номера

тренировке в своей собственной оболочке, погружаюсь вглубь себя. Это и есть восстановление своего рода.

Получается, эмоциональность в это время растворяется?

Да. Мне нужно закрыть глаза, позаниматься спокойно. Иногда мне кажется, что инструктор что-то говорит, и я так и делаю то, что он говорит, но делаю это все по-своему, с каким-то своим внутренним ощущением. Эти тренировки, как правило, самые качественные, и они помогают восстановиться.

В моей жизни йога занимает очень важное место!!! Три восклицательных знака. Я просто не могу отделить – вот это йога, а это моя жизнь. Очень сложно даже какую-то границу очертить. Хотя при всем этом я не могу сказать, что я фанатически занимаюсь йогой. Бывают периоды, когда она мне нужна гораздо больше и я больше тренируюсь, с головой в нее ныряю, бывают периоды, когда мне достаточно ее совсем чуть-чуть.

Ты рекомендуешь кому-нибудь заниматься йогой.?

Да, практически всем. Просто в зависимости от того, какого типа человек и какое у этого человека восприятие, я рекомендую инструктора. Бывают ситуации, когда я рекомендую пойти на пилатес, а потом на йогу. Хотя реально бывает, что я говорю с этим человеком и уже заранее чувствую его внутреннее неприятие и понимаю, что не пойдет, даже не попробует, или попробует, но ходить не будет. И уже даже чувствую по каким причинам, что конкретно в тренировке отпугнет этого человека. Но совесть мне диктует обязательно этому человеку сказать, куда пойти и почему пойти. Особенно, если у человека есть какие-то проблемы с физическим здоровьем. Главное, человек попробует и поймет, что не страшно, ничего тут такого сверхъестественного нет, огонь глотать не надо, по стеклам тоже не надо ходить – тренировка себе и тренировка. Потому что для многих физкультура и йога – это немножко разные понятия, хотя... Мо-

жет они и разные в каком-то глобальном смысле уже на определенном уровне, но на том начальном этапе... Очень важно начать, сделать этот первый шаг.



Зустрінемося у клубі...



КИЇВ СПОРТ КЛУБ

Київ, бульвар Дружби Народів, 5
тел. (044) 522 88 66
www.kievsportclub.com.ua

Андрей Сидерский



Удивительно эффективный и гармоничный инструмент саморазвития. Тотального саморазвития. Единственно возможный смысл жизни человека – осознавать.

Как в Вашей жизни появилась йога?

С детства я занимался спортивным плаванием. В девятом классе бросил и пошел заниматься подводным спортом. Но не тем, который относится к "спорту высоких достижений", то есть, профессиональному спорту, а тем, который тогда назывался "прикладными видами подводного спорта". Сейчас это именуется "дайвинг" и "фридайвинг". Тренер мне попался очень хороший. На занятиях по общей физической подготовке он давал нам упражнения, которые, хоть и выглядели несколько странными, результаты приносили поразительные – сила, силовая выносливость, гибкость, способность надолго задерживать дыхание, общая способность владеть телом и сохранять невозмутимость. Все это невозможно было не заметить. Потом я, конечно, узнал, что это были упражнения гимнастики йогов. Но тогда мне просто нравилось все, что давал на тренировках наш тренер. Он был умным человеком и, разумеется, никому не говорил, что мы на са-

мом деле на его тренировках практиковали йогу...

Почему?

В те времена за преподавание йоги можно было получить до пяти лет колонии строгого режима с конфискацией имущества... Тогда коммунистические власти это интерпретировали как религиозную пропаганду...

Разве практика йоги имеет какое-то отношение к религии?

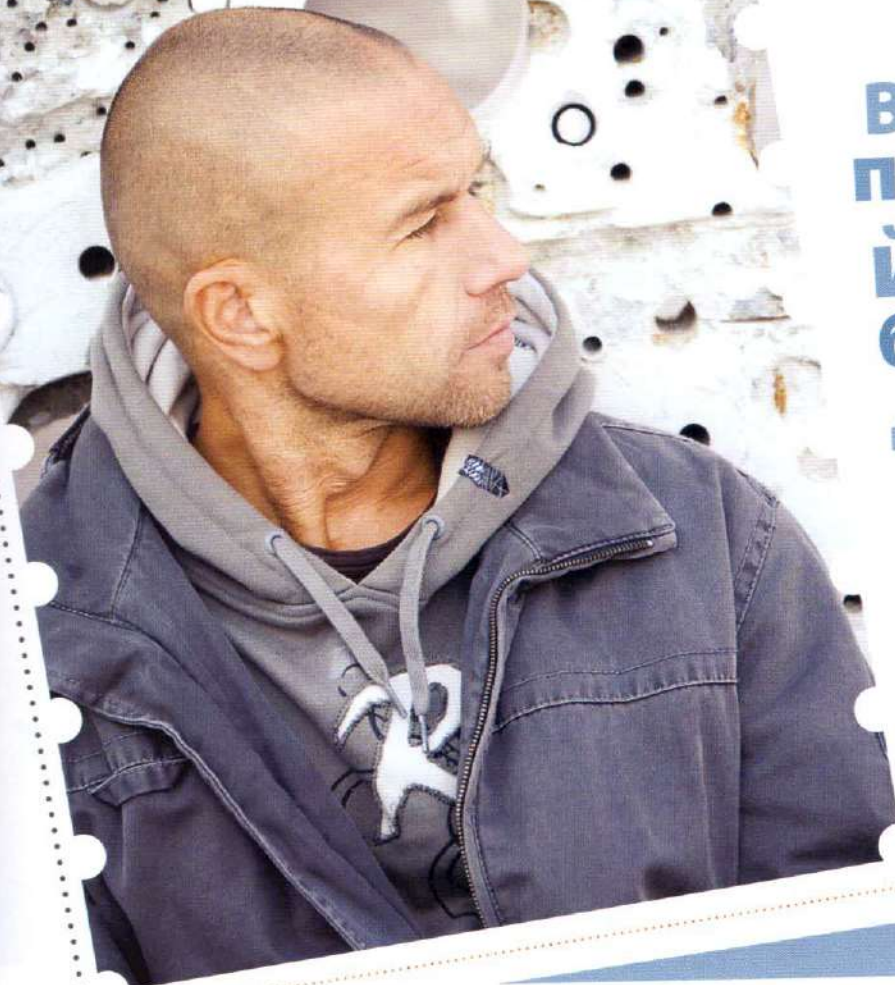
Нет. Практика йоги развивает способность владеть собой – управлять поведением своего тела и ума. И самое главное – пользоваться и тем, и другим для эффективного осознания и понимания процесса жизни. А на основе какой мировоззренческой и философской платформы человек это делает – его персональные подробности... Он может быть христианином, буддистом, индуистом,

даосом, вообще, ученым-атеистом – не имеет значения. Йога – не система взглядов, а технология развития человека...

Можно подробнее, что же такое в Вашем понимании йога?

Удивительно эффективный и гармоничный инструмент саморазвития. Тотального саморазвития. Единственно возможный смысл жизни человека – осознавать. По ходу жизни как можно глубже осознавать все, что происходит. Для того, чтобы это стало возможно, нужны гармонично развитые инструменты – сознание и тело. Йога – самая эффективная технология их развития и совершенствования. Гармоничного... Проблема в том, что эффективность применения этой технологии зависит от психологического и социального контекста исторического времени... Условия жизни меняются, климат, менталитет, образ жизни, специфика строения опорно-двигательного аппарата, аспекты гормональной деятельности у раз-

В те времена за преподавание йоги можно было получить до пяти лет колонии строгого режима с конфискацией имущества...



ных народов в разные времена – разные... Чтобы было понятней, приведу пример... Вот, возьмем математику. Науку математику. Математика как наука – была, есть и будет одна... И тут ничего не изменится. Как любой науке, математике свойственно развиваться... Однако от этого она не перестает быть собой. Математика остается математикой... Но методики изучения математики и способы применения математического аппарата изменяются – во-первых, с течением времени, во-вторых – в зависимости от задач... С йогой – точно так же... Основополагающие технологические принципы йоги впервые сформулировал Патанджали...

Постойте, постойте... Почему Патанджали? А "Упанишады"? А "Бхагавад Гита"?

Замечательно красивые тексты! Но – беллетристика. Исторически самый первый по-настоящему самодостаточный именно технологический текст – это текст Патанджали... Кстати, текст этот на самом деле вовсе не о йоге...

Как это?! Но ведь он же называется "Йога Сутры"!

Все дело в том, что на самом деле в оригинале он никак не называется. Патанджали не дал своему тексту никакого общего названия. Текст состоит из четырех частей, каждая из которых имеет свое название и

описывает определенный аспект развития тотальной способности осознавать. То есть, на самом деле этот текст Патанджали – вовсе не о йоге, а о тотальной целенаправленной эволюции осознания в одном отдельно взятом человеческом существе... Человек – единственное млекопитающее, обладающее "персональной копилкой осознания"... У всех остальных млекопитающих, впрочем, как и у всех белковых форм жизни на нашей планете "копилка осознания" – общеизвестная... И текст Патанджали – именно о том, как технологически оптимально выстроить алгоритм развития способности осознавать... И практика йоги в этом алгоритме – пусковой механизм... Ведь что такое практика йоги по сути? Технология использования управления функциями тела для такой регуляции гормонального фона, благодаря которой раскрываются и развиваются невиданные функциональные ресурсы центральной нервной системы и на много порядков наращивается общий энергоинформационный потенциал системы "тело+сознание". Для начала неплохо... А дальше – там еще много всего. И Патанджали все это описал – подробно и технологически безупречно. Его работа – своеобразная "технологическая карта" алгоритма тотального совершенствования человеческого существа... Если пользоваться религиозной терминологией – алгоритм раскрытия человеком Бога в себе. Практически на собственном опыте проживания собственной человеческой жизни узнать то, во что религиозные доктрины предлагают

слепо поверить...

То есть, все-таки – религия?

Хорошо, скажем иначе – алгоритм обращения к дао в себе... Это – честно по-даоски... Или – алгоритм реализации в себе как в функциональной структуре потенциальной тотальной осознанности Абсолютного Ничто – Первичного Хаоса – в форме проявленного структурированного функционала осознания. Это – на языке, близком и понятном тому, кто предпочитает трактовать Мир с позиций мировоззренческого базиса современной научной космоэнергетики по Петрову и теории информационного и физического вакуума... Фактическое постижение на реальном собственном опыте – в противовес слепой вере... На самом деле для нас сейчас не это важно...

А что?

То, что текст Патанджали назвали "Йога Сутрами" потому, что он начинается с начала...

То есть?

То есть с первого шага на пути эволюции осознания – с принципов применения инструмента базовой самонастройки... А инструмент этот – йога. Впрочем, почему мы, переводя на русский, английский, украинский – не важно – переводим все, кроме

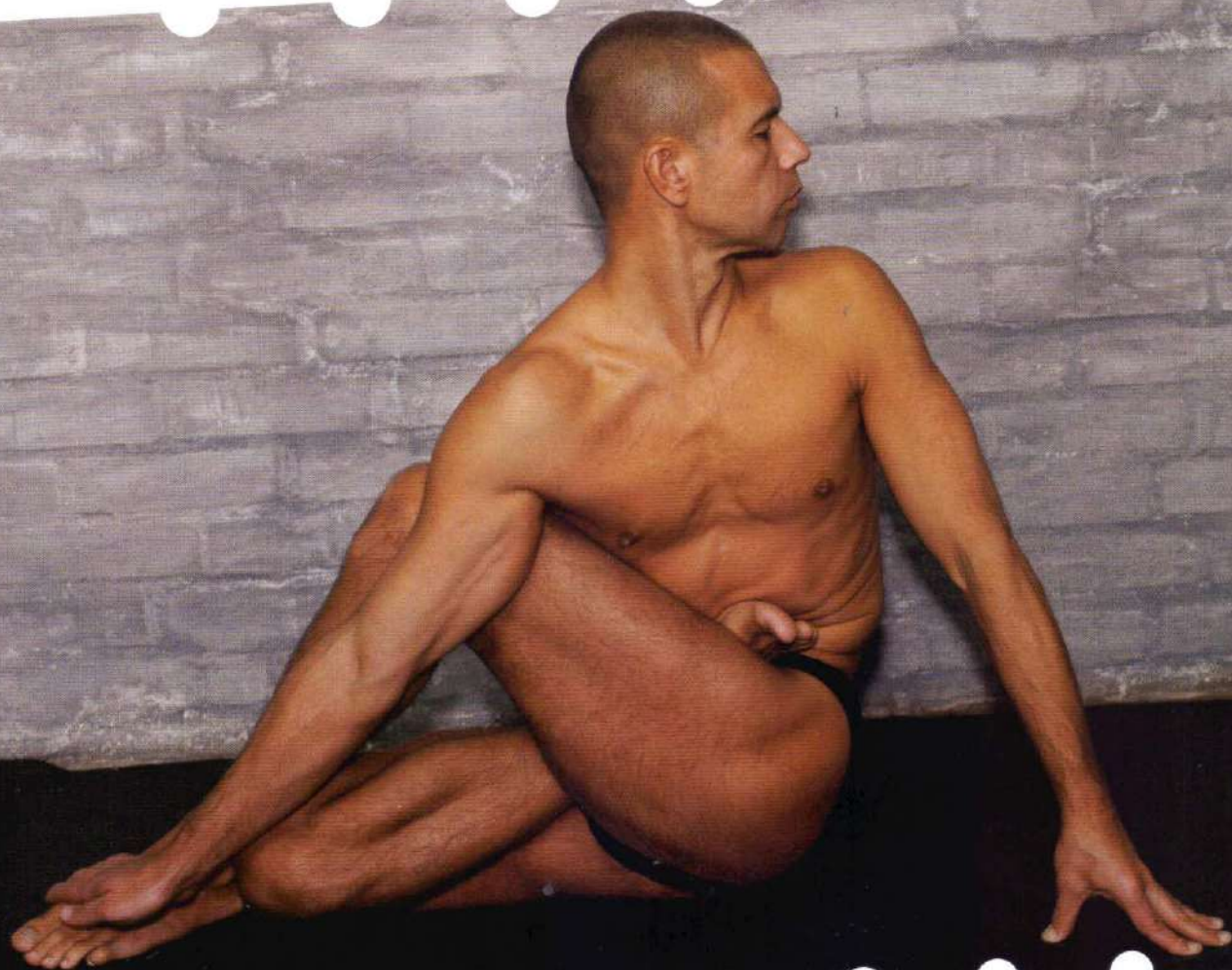


фото © Ольга Полесовщикова

собственно слова "йога"? Оно что – хуже других? И неужели это слово не заслужило того, чтобы переводчики как следует пошевелили мозгами, попытались отыскать среди множества его значений первичное, которым имело бы смысл воспользоваться для точной передачи смысла того, о чем идет речь в тексте Патанджали? Мне кажется – заслужило и ничуть не хуже всех остальных переведенных слов... Просто если его перевести, текст теряет свою мистическую непонятность и становится четким руководством к действию... А это неудобно... Куда приятнее растекаться мыслью по древу и болтать языком, чем работать над собой и реально что-то менять в себе...

А какое из значений слова "йога" в этом случае выбрали бы Вы? Какому современному понятию оно наиболее точно, на Ваш взгляд, соответствует?

Контроль. Тогда все сразу становится на свои места. И делается понятно, что в той части текста Патанджали, где речь идет о йоге, он описывает лишь технически безупречное начало пути... Я не буду углубляться в технические детали, скажу только, что на самом деле в "Йога Сутрах" о собственно йоге – то есть, самоконтроле как таковом, речь идет только в начальной части первой главы. Тотальный самоконтроль – необходимое "стартовое условие"... А дальше – о том, что из него следует, какими могут быть результаты, а также о том, как ими пользоваться для

расширения поля восприятия и развития осознания. Если кому-то интересно знать больше – добро пожаловать "на коврик"... "Лишь в неустанной практике..." – все в точности так, как сказано у Сватмарамы в "Хатха Прадипике"... В первых номерах журнала...

Хорошо, но если Патанджали все описал еще две тысячи лет назад – зачем столько разных "йог"? Зачем новые йог? Аштанга-виньяса, Айенгар-йога, Пауэр-йога..., йога 23...

А зачем столько разных учебников математики? Кто сегодня изучает математику по пергаментным свиткам, которыми пользовались студенты первых европейских университетов в средние века? А кто учит математику по египетским папирусам? И почему для поступления в разные вузы абитуриенты готовятся по разным книжкам? Они что – разные математики изучают? Йога – одна. Методик ее изучения и практики – много. И это нормально. Йогу практикуют разные люди в разных исторических и климатических условиях. Образ жизни, питание, менталитет – все разное... Характеристики процессов разные... Сейчас частотные характеристики глобальных процессов совсем иные, нежели были всего сто лет назад... И те методики, которые давали супер-результаты в жаркой стране Индии две тысячи лет назад, в наших условиях неизбежно будут работать несколько иначе, мягко говоря... А оптимальными

будут другие методики... Но все равно это будут методики применения практических техник йоги – от собственно техник никуда не денешься, поскольку никакого более эффективного инструмента самосовершенствования человечество не придумало...

Поэтому Вы взялись за разработку новой методики?

Когда я впервые столкнулся с более-менее системной информацией по йоге – еще в самиздате – я понял, что имею дело с гениальной и совершенно универсальной системой стимуляции аутогенной видовой эволюции человека в одном отдельно взятом существе... А по мере того, как ко мне попадали все новые и новые источники информации – вплоть до личного знакомства и дружбы с выдающимися современными мастерами йоги – я понимал, что на самом деле главного принципа, который лежит в основе системы, никто внятно не знает... Его где-то "потеряли"... И пытаются выстраивать якобы системные алгоритмы на основе вторичных постулатов... А это не совсем то, что нужно... И если еще пятьдесят-сто лет назад такой подход давал более-менее вразумительные результаты, так как ситуация в человечестве была в общем и целом хотя бы как-то сопоставимой с более ранними, то есть, хоть и существенно изменилась, но еще не дошла до уровня "сверхскоростной динамики" глобальных энергоинформационных процессов,

**Если йога –
это инструмент,
то можно ставить
конкретные
задачи: не только
выход из
стрессовых
ситуаций и
усталости,
но и победа
на Олимпийских
играх, и
подготовка
к ралли
“Дакар”**

то сегодня... Сегодня попытки строить системы практики без знания фундаментальных принципов – лишь на основе традиционных схем применения техник – уже не годятся... Во всяком случае, в западном социуме с его “информационным бумом” последних пятнадцати лет...

А Вы уверены, что кто-то когда-то эти принципы, вообще, знал?

Уверен. Я тут как-то недавно решил ознакомиться со свежепереведенными текстами, относящимися к традиции йогинатов – самой “чисто йогической” линии – и с удивлением обнаружил, что базовая картина мира, на основе которой они строят объяснение принципов практики, на сто процентов соответствует картине мира, предлагаемой сторонниками современной теории физического вакуума... Понятно, что в старинных текстах все изложено на языке тех понятий, которыми мастера йоги оперировали много сотен лет назад, но соответствие – удивительно полное... Понимаете? Те, кто разрабатывал техники йоги – они очень хорошо все знали... И разрабатывали именно техники, а не методики. Ни в одном старинном трактате нет строгой методики... Потому что эти люди были поистине гениальны и отлично понимали простую вещь: времена меняются, люди становятся другими, общество трансформируется – и методики тоже должны вести себя



фото © Ольга Полесовщикова



фото © Ольга Полесовщикова

соответственно. А принципы и техники – они никуда не денутся...

Преподавание, разработка методики... Но прежде всего Вы – обычный человек... Изменила ли йога что-нибудь в Вашей обычной человеческой жизни?

“Медитативный синдром” – для меня естественное состояние “по жизни” с детства – сколько себя помню... Так что, начав заниматься йогой, я просто получил в свое распоряжение очень мощный инструмент развития своего креативного потенциала. Ведь творчество – наиболее яркий “выход” возрастающей осознанности... Апофеозом проявления осознанности всегда является творчество – осознанное творчество в состоянии отрешенного созерцания. Этакий “дзен-креатив”...

Почему “дзен”? Какое отношение он имеет к йоге?

“Дзен” – японизированный вариант китайского “чань”. А “чань”, в свою очередь – китайская версия слова “джхана”... А санскритский вариант “джханы” – “дхьяна”. Что переводится на русский как “созерцание”. Седьмая составляющая йоги по Патанджали – состояние, к которому практикующий приходит в результате практики йоги – контролю поведения ума. Приходит и в нем пребывает... Состояние объединения всего воспринимаемого в поле децентрализованного восприятия, когда ничто не выделяется, все воспринимается одинаково ровно, четко и ясно, и обработка поступающей в систему информации осуществляется на более глубоком уровне, нежели интеллектуальный. Что и приводит к осознанию. А интеллект в этом случае применяется уже по назначению – для анализа и понимания осознанного... Так что дзен – созерцание – есть естественное следствие йоги – контроля... Практическое следствие. Я же говорю – гениальный инструмент...

Если йога – это инструмент, то можно ставить конкретные задачи: выход из стресса, хронической усталости?..

Если йога – это инструмент, то можно ставить конкретные задачи: не только выход из стрессовых ситуаций и усталости, но и победа на Олимпийских играх, и подготовка команды к участию в ралли “Дакар” и т.д. и т.п.. Такие задачи ставятся, и сейчас есть люди, которые работают по выстроенным на основе методической системы “Йога 23” специально ориентированным программам. Например, у профессиональных ныряльщиков, которые используют в практике такие программы, результаты очень интересные...

Но тогда это нельзя назвать йогой.

Это почему?

А причем тут осознание?

Человек осознает всем телом, потому что осознание – это пространственно-информационный процесс. Все пространственно-информационные процессы тотальны, так как информация во Вселенной обладает свойством голографичности. В каждой клетке тела есть ДНК. ДНК – информационно-волновой фильтр, посредством которого организм общается с информационной матрицей Мира – считывает информацию о себе с матрицы и выстраивает себя согласно тому, как это в ней “прописано”. И каждое наше “мегадостижение” – это запись, которая модифицирует матрицу, добавляет структурированность в общее поле осознания.

То есть, получается, что тренировочная система имеет какое-то отношение к мышлению? Как это? Двигая “членами тела”, мы развиваем умение думать?

А что, “члены” отдельно, голова – сама по себе? Хотя, часто, именно так и бывает... Но мы стремимся к большему... И тут актуальна крылатая фраза моего мудрого коллеги Дениса Зикеева: “Мозг есть неотъемлемая часть тела”. Мозг – это центральный процессор, который “собирает” результаты “осознания всем телом”. Осознает человек всем телом, информацию собирает всеми его клетками, дальше мозг эту информацию обрабатывает, переводит в формы, приемлемые для понимания. И кроме того, сам мозг – ведь это тоже совокупность большого количества сложно устроенных клеток, которые тоже собирают информацию и тоже участвуют в осознании вместе со всем телом. Практикуя техники йоги, мы определенным образом настраиваем “восприятие телом”. Техники устроены так, что диапазон восприятия при правильно организованной практике расширяется. Соответственно, мозгу приходится обрабатывать новые объемы информации. Часто – информации, с которой он раньше не сталкивался. Тут хочешь – не хочешь, а приходится развиваться... И мышление как продукт деятельности мозга при таком раскладе тоже никак избежать развития не может... Смысл ведь не в йоге как таковой, а в результате... Самоконтроль ради самоконтроля – контроль поведения ума ради контроля поведения ума – что может быть глупее?.. Я не фанатик йоги, отнюдь. И йога для меня – не самоцель... Некоторые гордо заявляют: “Я практикую йогу двадцать четыре часа в сутки!” И тут – одно из двух... Либо ты недостаточно четок в терминологии и хочешь сказать, что ушел от автоматизма и полноценно осознаешь двадцать четыре часа в сутки, но тогда вряд ли стоит называть это йогой, потому что это значительно больше, чем йога – это результат, к которому привела практика... Либо ты действительно практикуешь йогу двадцать четыре часа в сутки, и тогда ты – полный идиот, поскольку уподобляешься обезумевшему столюру, который точит и настраивает свои инструменты, но так и не прикасается ими к куску дерева. В конце концов инструменты стачиваются, столляр делается старым и “клеит ласты”, а смысл его воплощения как столяра оказывается не-

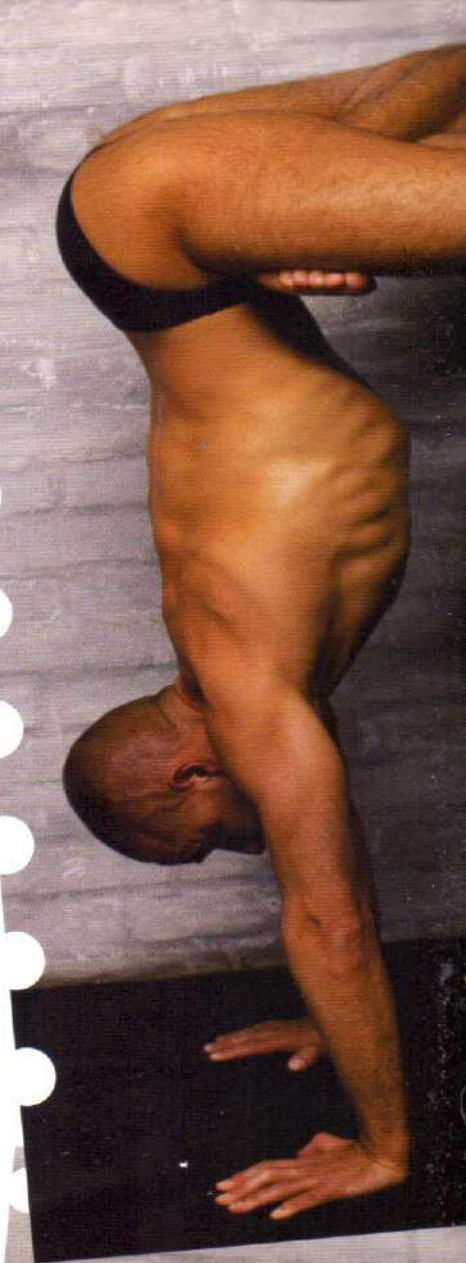


фото © Ольга Полесовщикова

реализованным...

Йога как-то влияла на семейные отношения?

Практика йоги позволяет жить более осознанно... А семейные отношения – это часть того, из чего состоит жизнь... Ничего не меняется, просто постепенно учишься от-решенно рассматривать любую жизненную ситуацию, осознавать все, что в ней задействовано, и понимать, как это все соотносится с твоим осознанием себя... Практика йоги дает возможность научиться искусству тотального самоконтроля и целенаправленно выстраивать процесс жизни, захватывать восприятием все более широкий диапазон и развивать способности манипулировать реальностью так, чтобы она отдавала свой потенциал как поле для осознания. Семейные отношения – тоже одно из “растений”, произрастающих в этом поле... Шанс для осознания некоего комплекса определенных аспектов бытия...

Осознание предполагает выход из автоматического состояния – а это очень неудобно, потому что нужно все время принимать решения, брать на себя ответственность за принятие себя таким, какой ты есть – сейчас, в это мгновение... А когда человек вдруг честно принимает себя таким, какой есть – результат ему, как правило, не очень сильно нравится. Во всяком случае, поначалу... И люди на самом деле в подавляющем своем большинстве ищут, не тех учителей, которые могут их научить технике развития осознанности, а лидеров, которые возьмут на себя их ответственность за жизнь. Человек находит гуру, который дает ему четкие указания на все случаи жизни... Человек доволен... Как он сказал, так я и буду делать. Хорошо... А на самом деле что выходит? Он взял на себя ответственность за свое осознание, за свои поступки, за свое понимание, за свое счастье, за свое несчастье, за все свое... И тебя больше нет... Где твоя жизнь? Чью жизнь ты проживаешь? Смысл? Единственный смысл, которым можно хоть как-то объяснить происходящее здесь – развитие проявленного в нас осознания... Объектом и тренировочным полигоном для этого является вся наша жизнь... И если человек отказывается жить осознанно и перекладывает свою ответственность за проживание своей жизни на кого-то другого – он нарушает главный замысел Бога...

Какой замысел?

Создать Мир и жизнь в нем для того, чтобы проявить Свою тотальную потенциальную осознанность в форме структурированного фактического осознания...

То есть, все-таки – религия?..

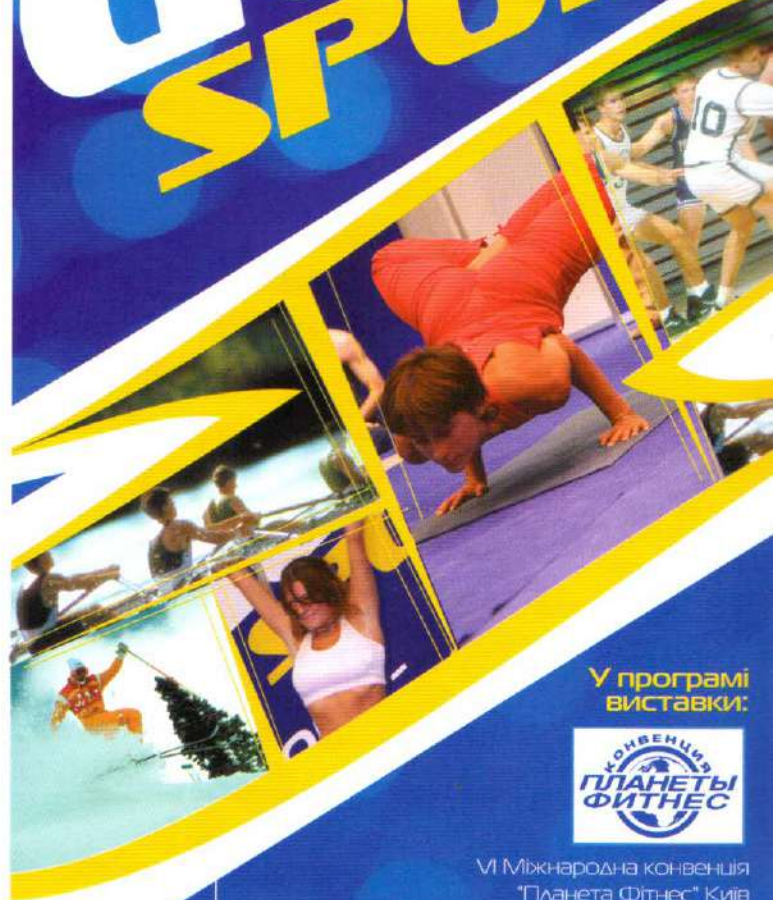
Заменяем термин “Бог” термином “Дао”, а термин “Дао” – термином “Абсолютное Ничто, из которого рождается Все”. Последовательность мировоззренческих базисов в данной серии понятий – та же, что была выше... Но от того, которое из них мы выберем, общий смысл вряд ли изменится.

національна
виставка
спортивних
товарів
та послуг

Київ
1-4
ЖОВТНЯ
2008

Виставковий
центр
КИЇВ
ЕКСПО
ПЛАЗА

GO! SPORT



У програмі
виставки:



VI Міжнародна конвенція
“Планета Фітнес” Київ

Тематика
виставки:

- Sport Fashion • Фітнес • Командні види спорту
- Водні види спорту • Зимові види спорту
- Outdoor • Спортивні споруди

Для відвідувачів:

Зустріч з світовими та вітчизняними брендами спортивної індустрії.
Насичена ділова та шоу-програми.

ЗАПРОШУЄМО ДО УЧАСТІ!

Тел./факс: (044) 461-9493, e-mail: as@go-sport.com.ua
www.go-sport.com.ua



Міністерства України
у справах сім'ї,
молоді та спорту



Телепартнери

Радіопартнер



ЗАПИСЬ: Елена Рудак,
ПЕРЕВОД: Андрей Беседин,
БЕСЕДОВАЛИ: Вячеслав Смирнов и Игорь Берман

ШЕСТЬ ВАДЖРНЫХ СТРОФ:

Хотя видимый мир проявляется
как многообразие,
Это многообразие недвойственно,
И из всего множества отдельных вещей
Ни одну нельзя вложить в ограниченное
понятие.

Если освободишься от любых попыток
судить: «это похоже на то или на се»,
Становится ясно, что все
проявленные образы –
Это грани того бесконечного,
что не имеет образа,
И, неотделимые от него,
Они – самосовершенны.

Если видишь, что все изначально
самосовершенно,
Исцеляется болезнь – стремление
чего-то достигать,
И, когда просто остаешься в
естественном состоянии как оно есть,
присутствие недвойственного созерца-
ния возникает само собой.

Древний текст, в котором выражена
сущность состояния просветления (из
книги «Дзогчен – состояние
самосовершенства»).

ШЕСТЬ ВАДЖРНЫХ СТРОФ

Интервью с Фабио Андрико

ТИБЕТ... Мистическая страна, удивительные люди, умудряющиеся выживать в очень жестких условиях, загадочные тибетские практики, которым многие известные школы пытаются приписать свое происхождение... Однако настоящих школ и мастеров, вышедших из Тибета, на самом деле очень немного.

Имя тибетского учителя Намкай Норбу Ринпоче известно многим и на Украине, и за рубежом, во многом благодаря многочисленным книгам, принадлежащим его перу: «Кристалл и путь света», «Тибетская йога сна и сновидений», «Дзогчен — состояние самосовершенства» и многим другим. Все они посвящены тибетской традиции Дзогчен, что и означает «Великое Совершенство».

Эта традиция считается вершиной буддийских учений в Тибете, высшей йогой из десяти распространенных в этом регионе. Благодаря тому, что Намкай Норбу уже много лет живет на Западе, ему удалось адаптировать традиционные методы и способы обучения к ментальности западного человека. В линии передачи этой традиции до нас дошло огромное количество уникальных практик, которые, как говорят, способны привести человека к открытию своей истинной сути, окончательному освобождению. Одним из таких методов и есть Янтра-йога. Весной 2007 года мне посчастливилось пообщаться на эту тему с одним из старых учеников Ринпоче, Фабио Андрико. До этого мы встречались в Италии и Венесуэле, но время для интервью у него нашлось только в Крыму.

Выглядит он более, чем хорошо для своего возраста, это очень расслабленный и веселый человек, удивительно собранный, с очень точными, сильными и выверенными движениями и ясными внимательными глазами.

Вячеслав СМИРНОВ.

Украина, Крым, сентябрь 2007 г.

ЙОГА: Что такое Янтра-йога?

Фабио АНДРИКО: Слово «янтра» санскритское, но в тибетском языке оно имеет различные значения. Оно может означать «геометрическая фигура», например, как мандала. Но по-тибетски «янтра» означает также «движение тела». В движении мы можем принимать различные формы, и это также Янтра-йога. По-тибетски «янтра» будет «трулкор», это и означает движение. Существуют разные виды Янтра-йоги. Та, которую практикуем мы, называется «Ньида кхачжор», что означает «единство солнечной и лунной энергий». Само же слово «йога» в переводе с санскрита на тибетский будет звучать как «налджор».

Тибетское слово «налджор» означает буквально «изначальное знание» или «понимание». То есть истинное значение и

суть названия этой практики – обнаружение нашего истинного состояния. Ее задача состоит в том, чтобы помочь человеку понять, кем он является на самом деле. Метод практики этой разновидности Янтра-йоги содержится в коренном тексте, который написал в восьмом веке Вайрочана, учитель Дзогчена и один из главных учеников Падмасамбхавы – великого учителя, принесшего учение Ваджраяны в Тибет (учение Ваджраяны – это высшие уровни буддийской практики). На самом деле это уникальный случай, когда вся технологическая схема практики была записана и полностью передана в незашифрованном виде. Затем это учение передавалось в непрерывной линии передачи от учителя к ученику, в частности, в наши дни к великому практикующему Дзогчен — Оргьену Тендзину, который проявил окончательную реализацию пути Дзогчен – радужное тело света. От него учение Янтра-йоги получил Чогьял Намкай Норбу, который по просьбам учеников, начиная с семидесятых годов, стал передавать это учение на Западе, и, благодаря ему, мы сейчас можем заниматься этой практикой.

ЙОГА: Каковы принципы Янтра-йоги? Какие основные техники используются в практике?

Фабио АНДРИКО: Основным принцип Янтра-йоги – это управление праной, вот что самое главное. Поэтому все аспекты дыхания в практике являются центральными, они очень важны. То, что в Янтра-йоге называется «янтрами», в других формах йоги может называться асанами или позами, но здесь это серии движений. Ключевая характеристика янтры – это движение. Вся последовательность движений и сама позиция, которую нужно принять, работают с разными типами задержки дыхания. Поэтому центральная фаза из семи фаз движения в янтре – это всегда момент той или иной задержки дыхания. Однако каждое движение и перед, и после центральной фазы так же важно, как и сама центральная фаза, потому что весь процесс вдоха, выдоха, и задержки, должен быть плавным и непрерывным, единым движением тела и дыхания.

ЙОГА: Какова цель Янтра-йоги?

Фабио АНДРИКО: Янтра-йога – это средство обретения просветления. Янтра-йога прямо связана с учением Дзогчен и это способ создания правильной основы для практики. На самом деле в практике Янтры мы стараемся уравновесить нашу энергию, ведь мы можем расслабиться только когда наша энергия уравновешена, иначе мы всегда будем в смятении и возбуждении. И, в целом, это основная задача Янтра-йоги. Для практикующего, который следует передаче учения нашего учителя Чогьяла Намкай Норбу, это также способ понять, как развить способность полной задержки дыхания, которая называется кумбхака, и которая используется в самых разных методах практики данной традиции.

ЙОГА: В чем различия между Янтра-йогой и другими формами йоги?

Фабио АНДРИКО: Если честно, я не знаком досконально со всеми существующими системами йоги. Конечно, что-то я знаю, потому что поначалу занимался Хатха-йогой традиции Мандира Шивананды. Также я знаю йогу Айенгара, Паттабхи Джойса, Аштанга-йогу, Бикрам-йогу и всех современных зна-



менитых учителей, особенно западных. Но, честно говоря, я со всеми знаком поверхностно. Единственное, что приходит на ум, если попробовать обобщить (хотя обобщения – это, во многом, ограниченный подход), – в практике, которую называют Хатха-йогой, в первую очередь есть направленность на позицию, а во вторую – на дыхание, а практика пранаямы существует отдельно от практики асаны. В Янтра-йоге с самого начала это объединено: аспект задержки дыхания и функция дыхания полностью объединены с практикой собственно янтры. Это отличительная черта Янтра-йоги, которая, насколько я знаю, не настолько выражена в других традициях.

Однако, есть довольно интересная вещь – Сурья намаскар. Как правило, это последовательность движений, которые также скоординированы с дыханием, и это очень интересно. Я знаю, что, к примеру, в Аштанга-йоге тоже есть некоторые последовательности, где применяются разные виды дыхания, но определенно, такого детального описания и объяснения деятельности дыхания относительно позиции в последовательности движений, которое есть в Янтра-йоге, нет в других системах йоги. Это вовсе не означает, что Янтра-йога лучше, просто это ее отличительная черта.

ЙОГА: А есть другие тибетские системы йоги?

Фабио АНДРИКО: Да, есть. Янтра-йога — это трулкор, и есть самые разные виды трулкоров в разных традициях, связанные с разными разделами тантрийского учения, почти в каждой школе тибетского буддизма, а также в традиции бонпо.

ЙОГА: А в чем разница между Янтра-йогой, которую практикуете вы, и другими трулкорами?

Фабио АНДРИКО: Я не так много знаю о других трулкорах. Кое-что я читал в книгах, но знаю недостаточно, чтобы выразить действительно осведомленное мнение. Я лишь знаю, что Янтра-йога традиции Вайрочаны, вероятно, наиболее полная и комплексная из всех существующих трулкоров.

ЙОГА: Какова история вашей практики? Почему вы выбрали именно эту практику?

Фабио АНДРИКО: Я встретил моего учителя Чогьяла Намкай Норбу вскоре после того, как вернулся из Индии, где изучал хатха-йогу у учителя в традиции Ашрама Мандира Шивананды. Когда я вернулся, то друг мне сказал, что есть тибетский лама, который подробно объясняет техники дыхания и движения праны. Поскольку я практиковал преимущественно асаны, то у меня не было возможности и времени углубить знание пранаям, и я очень заинтересовался. Так что именно Янтра-йога привела меня к моему учителю Чогьялу Намкай Норбу. Так я познакомился с учением Дзочен, с моим учителем и его передачей. Я стал следовать этому учению, изучил и стал практиковать Янтра-йогу. Поскольку у меня уже была некоторая подготовка в хатха-йоге, тело было немного тренировано, через несколько лет, меня стали просить проводить занятия и семинары. Так все началось и продолжается сегодня.

Основной принцип Янтра-йоги – это управление праной, вот что самое главное. Поэтому все аспекты дыхания в практике являются центральными, они очень важны

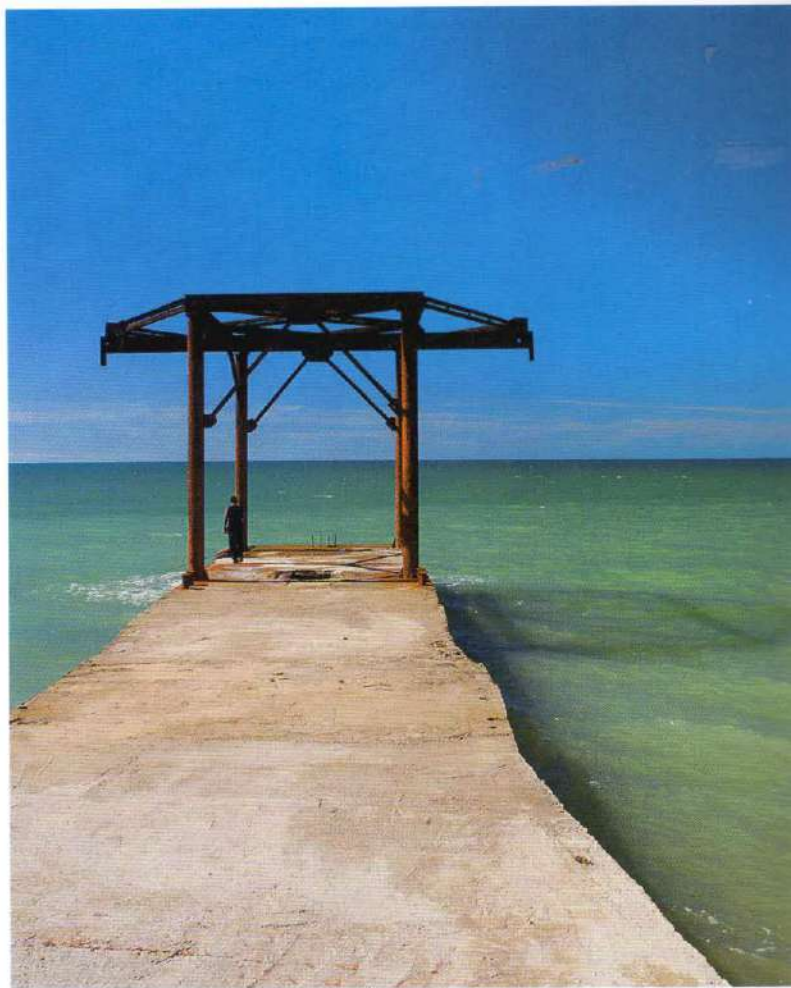
УОГА: Если кто-то хочет изучить Янтра-йогу, что для этого нужно?

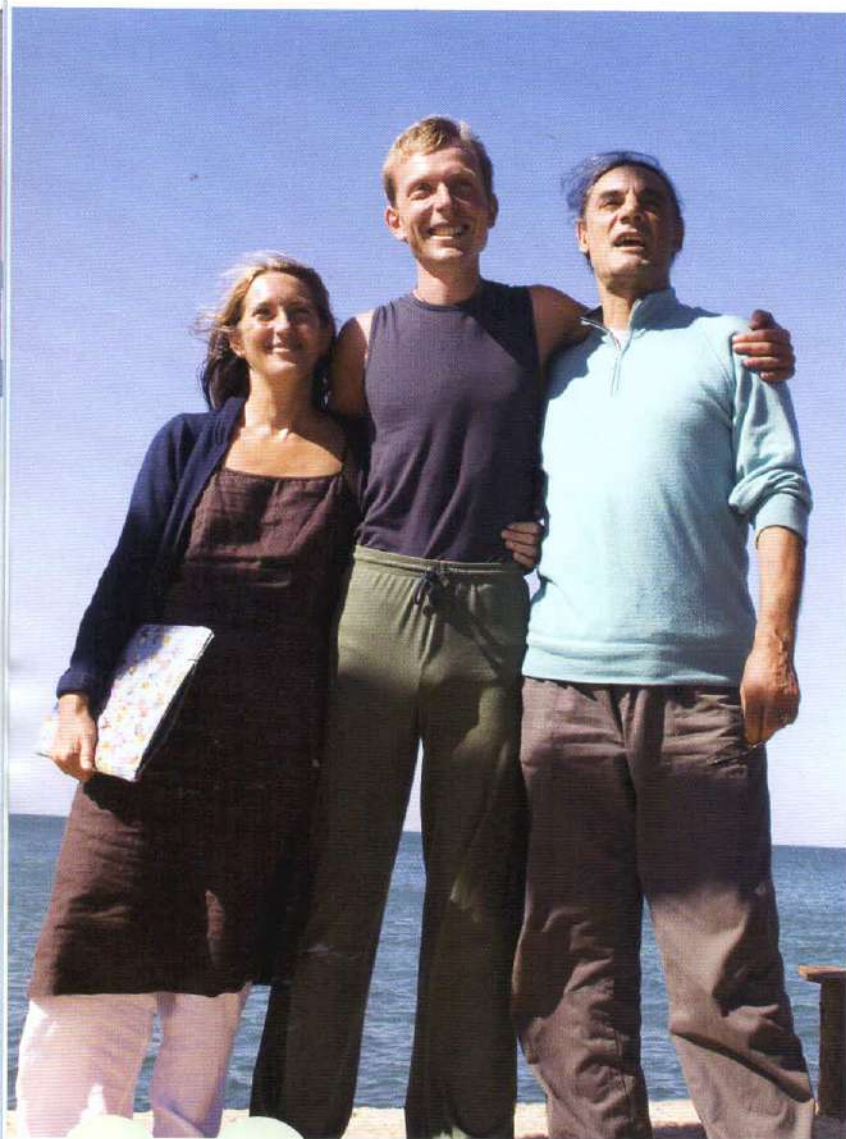
Фабио АНДРИКО: Мы для этого здесь и собрались: мы проводим тренинг учителей, и мало-помалу подготавливаем тех, кто сможет научить, по крайней мере, основным аспектам Янтра-йоги тех, кто этим интересуется. Украина довольно большая, а Россия гораздо больше и здесь много людей, которые интересуются йогой и практикой. Мы хотим предоставить реальную возможность для всех, кто хочет понять и открыть истинную ценность практики Янтра-йоги. Когда эти учителя будут готовы, они могут проводить семинары, и регулярные занятия. Кроме того, есть еще так называемые «международные учителя», которые ездят по разным странам и проводят семинары для желающих глубже освоить эту фантастическую практику.

УОГА: А можно ли практиковать Янтра-йогу вне контекста учения Дзогчен?

Фабио АНДРИКО: Да, возможно. У нас есть один аспект более внутренний, только для тех людей, которые хотят следовать передаче учения Намкая Норбу, по той простой причине, что этот аспект связан с деятельностью праны и требует особого внимания. Поэтому такой аспект лучше передавать и практиковать в измерении передачи и Учения.

Но есть один базовый аспект Янтра-йоги, связанный с практикой «восьми движений» – это последовательность движений, которые помогают заново скоординировать, уравновесить и улучшить нашу энергию и дыхание, этот аспект очень хорош для всех. Можно свободно купить учебное видео и





Это не вопрос миссионерства и нас не интересует появление «поклонников Янтра-йоги» по всему миру. Но если люди проявляют интерес, то мы стараемся дать возможности изучать и практиковать.

даже не нужно заниматься с учителем, что вообще-то, необходимо для всей прочей практики янтры, поскольку разучивать практику по книжкам это не очень умно и не полезно. Есть открытая часть Янтра-йоги, где можно практиковать разные разминки, восемь движений, очищение дыхания. Основные янтры — это открыто для всех, не нужно быть практикующим Дзогчен или буддистом. Но если понять принципы Янтра-йоги, ее ценность, историю, то люди начинают интересоваться учением Дзогчен и тогда, конечно, есть возможность связаться с учителем, получить передачу и практиковать. Но при этом ни в коем случае не стоит задача привлечения людей или миссионерства. Всегда от самих людей зависит, будет ли в них спонтанно, свободно и независимо развиваться интерес —

и только это имеет значение. Это не вопрос миссионерства и нас не интересует появление «поклонников Янтра-йоги» по всему миру. Но если люди проявляют интерес, то мы стараемся дать возможности изучать и практиковать.

ЙОГА: Можно ли примерно определить, сколько человек в мире практикуют эту разновидность йоги?

Фабио АНДРИКО: Очень сложно ответить. Как и везде, есть люди, которые полностью посвящают себя практике, поскольку у них есть своего рода глубокая связь с ней. Есть люди, которые практикуют время от времени, есть те, кто любит практиковать только в группе, а не в одиночку, те, кто практикуют только когда им нужно получить какую-то пользу от практики. У нас же нет каких-то особых школ Янтра-йоги, поэтому сложно определить количество практикующих. Обычно Янтру практикуют люди из Дзогчен-общины, иногда учитель из общины проводит семинар, куда приходят заинтересованные, но кто знает, продолжают они практиковать или нет?

ЙОГА: Полагаете ли вы, что людям, живущим на Западе, более-менее соответствует и полезна практика янтры?

Фабио АНДРИКО: Снова, сложно ответить однозначно. Ведь не все в Тибете практиковали трулкор, точно так же, как и не все в Индии сейчас практикуют йогу. Всегда этим занималось меньшинство.

Обычно этим занимались люди, всецело преданные практике. Сейчас же люди больше практикуют йогу для своего благополучия, и в этом нет ничего дурного. Йога не становится всей жизнью людей, это только часть их жизни, иногда большая, иногда меньшая часть. Я считаю, если что-то помогает в практике и оказывается полезным, то следует сосредоточиться на том, что хорошо для вас, чтобы это приносило еще большую пользу.

ЙОГА: Понравился ли вам этот визит в Крым, в Украину?

Фабио АНДРИКО: Да, очень! Мне всегда здесь нравится... Люди здесь очень добрые. Нам повезло, что после нескольких дождливых дней тут образовалась чудесная погода, теплое море, свежий воздух и солнце — все очень хорошо.

ЙОГА: Вы бы хотели добавить что-то для тех, кто интересуется разными видами йоги?

Фабио АНДРИКО: Я считаю, что люди должны находить то, что для них ценно. Попробуйте несколько методов, если есть возможность. Когда найдете то, что работает для вас, постарайтесь это углубить, постарайтесь уделить этому время, внимание и усердие. Если это действительно метод с традицией и линией передачи, то он проявится в вашей жизни. Вы сможете стать не просто поклонником, а получить конкретную пользу в своей жизни.

ЙОГА: Вы счастливый человек?

Фабио АНДРИКО: Я такой же, как и все...



SiAS

Арт-студія Si

Графический дизайн

Дизайн и верстка печатной продукции (журналы, каталоги, буклеты, флаера и пр.)

Разработка логотипов и фирменного стиля

Фотография

Видеосъемка и постпродакшн

WEB

Дизайн

Программирование

Сайт под ключ

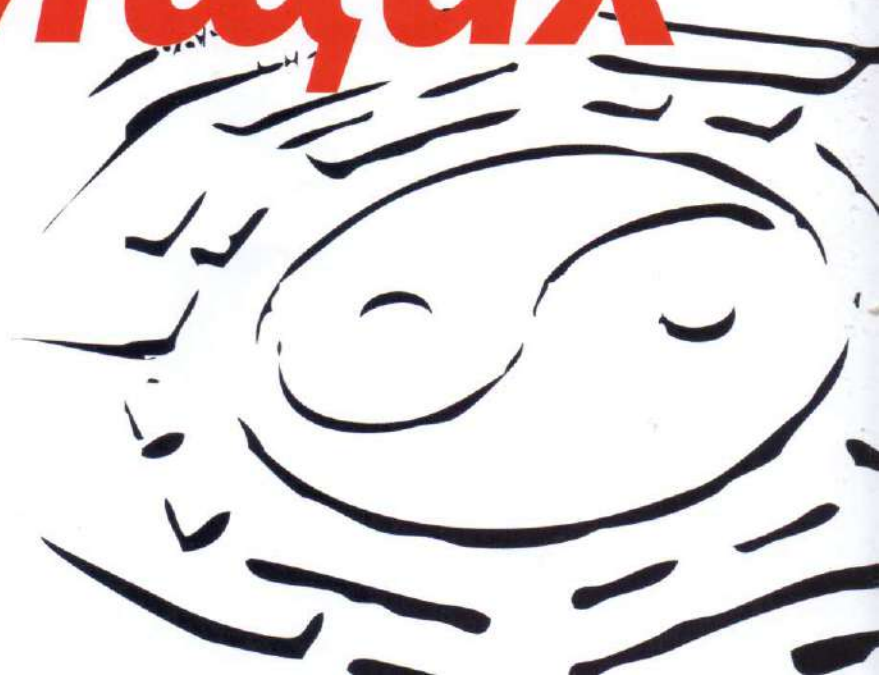
info@siartstudio.com



Если **ЕСТЬ** глаза, **НЕМНОЖКО МОЗГА** и элементарное понимание географии, например, если **Я СМОТРЮ** лицом на север, то **СПРАВА** восток, **СЛЕВА** – запад, а **СЗАДИ** – юг. Ну, еще желательно знание математики. **СЧИТАТЬ ХОТЯ БЫ ДО ДЕВЯТИ**, потому что «летающих звезд» девять. Этого достаточно. Может любой. Не обязательно для этого иметь **СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫЕ** способности и открытый третий глаз. И конечно, для изучения **ФЭНШУИ** еще требуется уважение к здравому смыслу и **ЧУВСТВО ЮМОРА**.

Владимир Захаров

ДЕВЯТЬ ЛЕТЯЩИХ ЗВЕЗД



ВЛАДИМИР ЗАХАРОВ — эксперт фэншуй, лицензированный инструктор Академии мастерства китайской метафизики (Малайзия). Консультирует в области фэншуй (выбор и строительство жилых и коммерческих зданий, аудит готовых объектов недвижимости), а также в смежных областях китайских метафизических наук. Успешно прошел полный курс обучения в «Академии Мастерства фэншуй» (Малайзия). Также учился у различных мастеров фэншуй в России, Франции, Малайзии, Индии и Сингапуре. Владимир прошел обучение таким методам классических школ фэншуй как Летящие Звезды (Шуэнкун), Три Комбинации (Сан Хе), Восемь Дворцов (Ба Джай), другим передовым теориям, а также анализу Четырех Столпов Судьбы (китайская астрология). Инструктор циклов обучения «Мастерство фэншуй», Модули 1 и 2, а также «Мастерство бацзы», Модуль 1. Разработал авторские курсы фэншуй, Анализа Судьбы, Цзин.

YOGA Расскажите, пожалуйста, немного о себе и о том, каким образом Вы заинтересовались фэншуй.

Владимир ЗАХАРОВ: Я заинтересовался фэншуй лет десять назад, когда впервые прочитал одну совсем простую книжку о том, где должен стоять стол и где он стоять не должен, где должна располагаться кровать, а где ее ставить нельзя. Я тут же начал перестановки. Как часто бывает, мои первые опыты были смешными и неуклюжими, но с этого начинают все. Начинают с каких-то вещей, которые не имеют никакого отношения к фэншуй, но присутствуют в книжках по фэншуй. Например, фигурки жабок, сидящих на монетах, или два лебедя, которые стоят в юго-западном углу и способны привнести новые отношения в нашу жизнь, но все это на самом деле не совсем верно.

Те времена были достаточно сложными для меня. И однажды одна моя знакомая, которая жила в Германии, взяла план моей квартиры и показала мастеру фэншуй, и мастер порекомендовал мне, что и где нужно переставить. Еще она подарила мне фонтанчик. Я сделал перестановку, поставил фонтанчик, — и уже через два месяца у меня было три небольших своих бизнеса. Конечно, мне стало интересно, как это работает. И я начал учиться. Сначала в России, потом во Франции, потом в юго-восточной Азии, а потом в определенный момент оказалось, что на это потрачено уже столько времени и ресурсов, что нужно либо этим заниматься профессионально, либо не заниматься никак.

YOGA Вы прошли обучение в различных школах, между ними есть какие-то различия, разногласия?

Владимир ЗАХАРОВ: Можно начать с того, что их объединяет. Это школы классического фэншуй. На самом деле достаточно принципиальное разногласие существует между фэншуй и методами самовнушения, психологией, а также тем, что называется поп-фэншуй, пространственно-ориентированной психологией. Знаете, все эти жабки, картинки, все эти карты сокровищ. Это не имеет никакого отношения к фэншуй. Это можно называть методами творческой ви-

зуализации или методами позитивного мышления. Но многие люди почему-то считают, что это фэншуй. Все что немножко китайское и немножко пахнет благовоениями — все это в глазах наших сограждан сразу становится «фэншуй».

Фэншуй имеет отношение к выбору участка, к выбору места и ориентации дома на участке, к выбору квартиры или офиса. Дальше к тому, что находится в этой квартире или доме: это спальня — в спальне кровать, кухня — на кухне плита, кабинет, расположение письменного стола, расположение санузлов, расположение активных объектов, таких как телевизор, кондиционер и прочее. Мастер фэншуй выстраивает некий каркас, некую систему опорных точек, руководствуясь которыми дизайнер или архитектор надстраивают все остальное.

В чем отличие между школами фэншуй? Как я уже сказал, есть принципиальное отличие между классическим фэншуй и поп-фэншуй, модернистским фэншуй или фэншуй нью-эйдж. По этому поводу даже есть моя статья, которая довольно популярна в интернете, называется «Мак-фэншуй». Подобно тому, как «Макдональдс» — это не еда, эти поп-методы фэншуй — это не фэншуй.

А вот отличия между классическими школами фэншуй, конечно же существуют. Я бы не хотел сейчас обсуждать отношения между китайцами, это неблагодарное дело. Это отдельная тема, она имеет отношение к китайцам и не имеет никакого отношения к фэншуй. Я это все слушаю, как музыку ветра, как шум волн. Мне больше нравится общаться с теми людьми, которые занимают позицию уважительного отношения к своим коллегам. Мне нравится такая позиция: если ты считаешь, что твои методы работают — докажи. Если этот магазин неприбыльный, сделай так, чтобы он был прибыльный, либо приди и скажи, какой из этих магазинов больше процветает, какой меньше. Твои методы работают, если ты можешь это доказать на практике. А все теоретические дискуссии, кто какой иероглиф в каком тексте как перевел, мне кажется, они ведут в тупик, это переливание из пустого в порожнее.

YOGA Получается, что Ваш багаж знаний — разные направления, разные школы. Как Вы из этого положения выходите, Вы же не придерживаетесь какого-то одного направления?

Владимир ЗАХАРОВ: На самом деле все это классический фэншуй. Существуют похожие формулы и принципы. Какие-то интерпретации, детали, кто в каком месте измеряет входную дверь — эти вещи могут отличаться, но в целом, если мы возьмем методическое пособие курса определенной школы и сравним с методическим пособием другой школы — они очень похожи. Это все классический фэншуй, который базируется на одних и тех же текстах. Дальше существуют десятки, если не сотни методов, и на опыте нужно проверять их действенность. Если для меня лично практика подтверждает эффективность данного метода фэншуй или техники, я его оставляю в своем арсенале. Если же определенная техника «провалилась» на практике, я не использую ее. Даже если для кого-нибудь она будет эффективна, и неважно, кто этот человек, сколько бы у него звезд не было на погонах, пусть он называется супер-мастер фэншуй или еще как-то, для меня этот метод не работает.

YOGA Ваш выбор метода основывается на опыте, а какое-то личное отношение, интуиция, играет здесь роль?

Владимир ЗАХАРОВ: Да, кстати, первоначально я был более математически ориентирован на всякие расчеты, наверное, это больше свойственно мужчинам, женщины более интуитивны. Сейчас я все больше и больше доверяю не то чтобы интуиции — не нравится мне это слово, — я бы использовал термин «видение», когда ты просто знаешь. Не потому что ты чувствуешь, а ты просто знаешь, что это так. Допустим, как выглядят дома одиноких женщин? Или в их доме отсутствует северо-западный сектор, или в этом северо-западном



нет детей. Это очень востребованная тема консультаций. Вокруг денег вращается около 20% консультаций, остальные 80% – тема отношений, здоровья, детей. А что касается денег, то их полно. Но если ты переживаешь внутри себя, что их мало, то их и будет мало.

Итак, отношения – популярная тема консультаций. На семинарах, курсах и лекциях я рассказываю о таких методах, как, например, метод «персикового цвета». Есть определенные зоны, куда надо поставить вазу со свежими цветами – это романтический сектор. Причем, это не обязательно должно быть связано с любовными, сексуальными отношениями. Активизируя определенные зоны жилья, мы просто активизируем свою харизму, т.е. мы становимся более интересными для других людей, появляется какой-то мистический огонек в глазах, какая-то романтическая аура.

YOGA Вы упоминали о классических текстах, в которых можно почерпнуть знания о фэншуй. Что это за тексты?

Владимир ЗАХАРОВ: Например, это «Жемчужно-белая классика» или «Зеленый свиток». Или «Книга захоронений», в которой есть знаменитая фраза: «Ци рассеивается ветром и останавливается на границе вод». Я дам самую простую интерпретацию этой фразы, правда, мой близкий друг из Сингапура с ней не согласен, но тем не менее. Не живите в ветреных местах, потому что там «ци» не собирается. Почему мы часто любим водоемы? Потому что вода является ограничителем «ци» – определенным контейнером. В местах, где присутствует вода, собирается «ци».

Еще мне нравится другой текст, который, как мне кажется, отражает суть фэншуй и, вообще, китайской метафизики. Он начинается словами: «Все, что происходит, имеет свою причину, и эта причина того же порядка, что и следствие». Здесь глубина совсем иная. Это выходит далеко за рамки каких-то двух спаренных фигурок в юго-западном углу. Все, что мы делаем, подчинено закону причины и следствия. На языке фэншуй определенные места, которые мы выбираем, в которых мы живем, имеют определенные последствия. Богатые люди живут в районах для богатых, бедные люди живут в районах для бедных. Это жестокая истина, но я во всяких интервью, во всяких телевизионных передачах пытаюсь людей «повернуть к ней лицом». Это факт и ничего мы с этим не сделаем. Если мы живем в районе для бедных, мы можем достигать каких-то тактических целей, но изменить порядок своих доходов мы не сможем, пока не начнем жить в районах для богатых, одеваться как богатые, инвестировать таким образом, как это делают богатые и, что главное, – использовать лексику и стиль мышления как это делают богатые люди. Она кардинально отличается от лексики и стиля мышления бедных людей.

Мы говорим, что, изменяя свое жилище, мы изменяем жизнь. Это как курица и яйцо. Наше внутреннее состояние и набор ценностей определяет то, какой мы выбираем дом. С другой стороны, мы такие, потому что наше жилище такое. То состояние, в котором мы находимся сейчас, это не наш выбор сейчас, это выбор, который мы сделали раньше. Мы посеяли определенные причины. Например, мы воровали, и поэтому мы нищие. И, наоборот, мы были щедрыми, и

секторе расположены туалет или плита. Если на северо-западе плита, тогда присутствует стихия огня, образно это называется «огонь, сжигающий Небесные Врата». В 80% случаев в таком доме женщина живет одна. Это не теория, это наблюдение.

YOGA Почему Вы заговорили об одиноких женщинах? Неужели при помощи фэншуй можно решить проблему одиночества? Вообще, какие чаще всего запросы к Вам поступают, когда Вы делаете фэншуй жилья?

Владимир ЗАХАРОВ: Если мы смотрим книги фэншуй, то в них обычно все вращается вокруг денег, но большинство консультаций вращаются либо вокруг отношений, либо вокруг темы детей. Вы даже не представляете, какое колоссальное количество пар, у которых нет никаких медицинских противопоказаний, но почему-то

у нас больше денег – нам пространство открывается, – не потому что нам нужно больше есть, а потому что мы – это врата, через которые жизнь многих людей вокруг нас становится богаче.

ЙОГА Что такое фэншуй?

Владимир ЗАХАРОВ: Переводится как “ветер и вода”, но это самое скучное. Одно из определений гласит, что фэншуй – это способ находить места, которые приносят человеку удачу, что бы это ни было – здоровье, отношения, процветание – и располагать наше жилище таким образом, чтобы мы максимально наслаждались потенциалом данного места. Часто бывает так, что, допустим, одни дома способствуют здоровью, отношениям, мы видим некоторое количество счастливых семей, у которых очень теплые отношения, но нет денег, а другие дома способствуют финансам, но отношения страдают. А хорошо бы все вместе.

Другое определение гласит, что фэншуй – это физиогномика участка. И подобно тому, как мы читаем судьбу человека по лицу, мастер фэншуй читает судьбу человека по жилью. И, соответственно, мы видим карту, и тогда мы можем выбрать, по какой дороге поехать. А вот человек, если у него нет определенного дара, интуиции, ему не способствует удача, он не видит эту карту и едет вслепую. Ночью фары автомобиля выхватывают из темноты ближайшие тридцать-пятьдесят метров, все остальное в темноте. Если мы изучаем китайскую астрологию, изучаем фэншуй, мы видим все, как на карте, знаем, какой будет населенный пункт и где будет поворот.

Чем отличаются успешные люди? Они знают, куда они хотят попасть и знают, в какой ситуации они сейчас находятся – как перейти из точки А в точку Б. А неуспешные люди не знают, куда они хотят попасть. Люди часто жалуются: я ничего в жизни не достиг. А чего именно ты не достиг? Чего ты хотел достичь? Другие не знают куда идут, и в какой ситуации они сейчас находятся. Тогда совсем все запущено. Но большинство из нас либо не знают, куда хотят прийти, но зато знают, в какой ситуации сейчас находятся, либо знают, куда хотят прийти, но не осознают исходной ситуации. Знания в области фэншуй, образно выражаясь, помогают создать такую карту с исходной точкой и направлением пути.

ЙОГА Какие принципы работы фэншуй? Вот мы правильно выбрали жилье, все правильно расставили: цветы туда, слоников – сюда. Почему вдруг это работает? Каким образом?

Владимир ЗАХАРОВ: Слоники – это не фэншуй. А фэншуй – закон причины и следствия. Есть знаменитое высказывание, вроде того, что взмах крыльев бабочки в лесах Амазонки способен вызвать ураган в Тихом океане. В человеческом теле есть энергетические меридианы. Если мы занимаемся акупунктурой, мы воздействуем на определенные точки. Точно также мы находим определенные точки в жилище и начинаем их стимулировать. Это может быть передвижение мебели, или можно поставить свечу в определенное место или какой-то фонтанчик. И все начинает оживать. Подобно тому, как если мы просто кладем руку себе на определенный орган, например, на печень, и начинаем с ней разговаривать или просто пытаемся ее почувствовать, там начинаются определенные процессы, что-то оживает – мы это чувствуем. Точно также мы «кладем руку» на определенный сектор своего жилья, таким образом, общаемся с ним. Наше жилище – это продолжение нашего тела. И оно тоже начинает оживать, что-то начи-

нает происходить.

Естественно, это происходит не сразу, поставили свечку – и, вдруг, начинают золотые слитки падать на голову. Тогда, очевидно, будут проблемы – нужно будет в шлеме ходить. Просто появляются определенные возможности, например, тебе, вдруг, приходит идея, и далее выстраивается цепочка событий, которая постепенно изменяет твою жизнь. Или ты, вдруг, вспоминаешь девушку или парня, которых не видел давным-давно, находишь телефон, а через пару месяцев у тебя уже свадьба.

ЙОГА Быстро что-то.

Владимир ЗАХАРОВ: Были такие случаи. Однажды мы использовали метод фэншуй в доме клиентки, и через полтора или два месяца она вышла замуж. Я потом выяснил, что она своего избранника знала раньше. Это старый знакомый, они опять встретились, и он ей сделал предложение.

ЙОГА А имеет ли значение вера? Допустим, человек скептически к этому всему относится, но его родные уговорили, устроили ему фэншуй, а он не верит. Если веры нет, то оно все равно работает или нет?

Владимир ЗАХАРОВ: Классический фэншуй не требует веры в него. Подобно этому независимо от нас действуют законы физики. Верим мы в закон гравитации или нет, если мы отпустим стакан, он упадет вниз, а не полетит вверх или в сторону. Точно так же, если у нас дверь находится в негативном секторе или в неблагоприятном направлении, это работает безотносительно того, верим мы в это или нет. Это одна сторона медали.

Вторая сторона медали это то, что существуют так называемые три вида удачи. Есть небесная удача – это наша судьба, наша астрологическая карта, наше лицо, страна, в которой мы родились, затем наша человеческая удача – это тот выбор, который мы делаем, наша психология. Если у нас позитивное мышление, то это помогает. И есть фэншуй – земная удача, энергии окружающего нас ландшафта.

То есть какие-то вещи произойдут безотносительно фэншуй, потому что так написано в наших небесных скрижалях. Но вера тоже важна, но вне рамок фэншуй. В рамках всей человеческой целостности. Строго говоря, для классического фэншуй вера не нужна. Но для успешной реализации конкретных целей она нужна, она помогает. Фэншуй – это только 33%, остальное – судьба, трудолюбие, хорошие действия, позитивный настрой. С другой стороны, фэншуй – это целых 33%!

То есть человек может не верить в фэншуй, это для работы фэншуй не нужно. Но человек должен хотеть измениться. К примеру, если человек алкоголик, и его все устраивает, то фэншуй вряд ли ему поможет.

ЙОГА Ну, где-то в глубине души он на верное хочет измениться.

Владимир ЗАХАРОВ: Не знаю, что у него в глубине, но он должен на поверхности, в своем сознании хотеть избавиться от алкоголизма, поменять свой стиль жизни, тогда мы можем использовать методы фэншуй, чтобы этому помочь. Например, чтобы избавиться от курения, мы можем выбрать местоположение кровати и день, когда человек бросает курить. Мы это все можем сделать. Но если человек не хочет бросать курить, мы не можем его заставить это сделать при помощи метода фэншуй.



УОГА Если человек в глубокой депрессии, а в депрессивном состоянии вообще человеку ничего не хочется, можно ли при помощи фэншуй вывести его из этого состояния?

Владимир ЗАХАРОВ: Человек должен что-то сделать, а для этого нужно желание. Если я ему скажу, что нужно переставить кровать и больше времени проводить на улице, то он это сделает? В этом вопрос. Иногда я сталкиваюсь с такой позицией: фэншуй – это супер, приходите и сделайте нам фэншуй, но ничего в доме мы менять не будем.

УОГА ???

Владимир ЗАХАРОВ: Seriously, это дословная цитата. Важно, чтобы человек был готов к переменам, это прежде всего.

А еще второй смешотворный факт, когда человек звонит и говорит, что купил участок, собирается там строить дом, и когда он его построит, то пригласит мастера фэншуй. Это меня тоже всегда забавляет. Консультация фэншуй максимально эффективна как раз на этапе выбора участка или квартиры. Это тот уникальный момент, когда мы как консультанты можем быть максимально полезны. А с каждым последующим уровнем, уже меньше что-то можно изменить, хотя можно.

УОГА Принципы фэншуй универсальны или есть какие-то моменты, которые изменяются в зависимости от того, в какой стране они применяются? Иногда говорят, что это «китайское» и у нас оно не работает.

Владимир ЗАХАРОВ: Сами принципы универсальны. Какие-то моменты меняются. Мы меняем прочтение, но формула остается неизменной. Есть те же пять элементов, атрибуты триграмм, восемь направлений – все это остается. Но старинные тексты не написаны для многоэтажек. Мы должны поменять прочтение – никаких многоэтажек не было сто или двести лет назад, так ведь? Поэтому сейчас задача консультанта иногда похожа на работу переводчика. У нас есть китайский – мы переводим на русский, точно также у нас есть принципы, созданные для одного типа домов – сейчас другой. Если посмотреть на некоторые торговые центры – у них от четырех до шести-семи входов. Естественно, есть несколько этажей под землей, есть паркинг. Мы не можем это рассматривать, как это делали китайцы для одноэтажных домов, и в этом, мне кажется, большая ошибка некоторых практиков. Это выглядит смешным, когда накладывается сетка «восемь дворцов» на торговый центр...

УОГА Вы уже некоторые примеры привели, может быть еще приведете какие-то яркие примеры изменений в Вашей собственной жизни, которые произошли благодаря применению фэншуй или примеры из жизни Ваших учеников, клиентов?

Владимир ЗАХАРОВ: Есть позитивные примеры, а есть негативные. Негативные примеры обычно связаны с афликциями – с так называемыми несчастьями, которые связаны с тем, что мы беспокоим определенные сектора жилища, которые в определенном месте либо в определенном году беспокоить нельзя. Например, в 2005 году знакомые поменяли все окна на востоке, заменили стеклопакетами. На востоке в тот год нельзя было ломать стены! В течение месяца хозяин дома попал в аварию, его уволили, вследствие этого он заболел. Это все случилось в течение 30 дней. Целая цепочка несчастий.

Позитивные примеры. Одна клиентка не



могла продать квартиру два года. После консультации она продала ее достаточно быстро.

Много позитивных примеров по поводу отношений и детей. Была одна бездетная пара, и когда они просто переставили телевизор, она забеременела через месяц или через два. Обычно все происходит в этих рамках: два-три месяца. Со здоровьем не так все быстро. А вот вещи, связанные с зачатием, и с отношениями происходят достаточно быстро – до трех месяцев. Если в течение трех месяцев ничего не произошло, нужно пробовать другую технику, предыдущая не работает.

По поводу денег достаточно быстро решается вопрос. Это не значит, что сразу появятся миллионы, но динамика должна быть позитивной, например, можно получить контракт. Деньги приходят обычно постепенно. Некоторые люди считают, что фэншуй работает примерно так: ставим сюда фенечку – и тебе ноль добавляется на банковском счете. Это не так, мы ведь взрослые люди. Обычно появляются возможности, но еще нужно эти возможности реализовать. При этом, конечно же, еще существует опасность совершать глупые вещи.

С фэншуй жизнь остается такой же сложной, как и без фэншуй. Но она становится более многообразной. Мы можем что-то подтолкнуть, подобно тому, как если с каменистого склона бросить камушек, тогда образуется лавина. А если камней нет? Если же этого потенциала у человека нет, он дурак, у него нет образования, у него нет энергии, у него нет креативности и т.д.? Тогда я не знаю, как ему быть полезным. Фэншуй – это как детонатор. Если есть потенциал, не хватает самой масти, тогда могут происходить фантастические вещи.

ЮГА Какие задачи Вы больше любите решать при помощи фэншуй?

Владимир ЗАХАРОВ: В основном у каждого консультанта своя специализация. То, что мне нравится, от чего у меня есть вдохновение, это все, что касается бизнеса, потому что это измеримо. Все что касается отношений. Если был человек одиноким, через пару месяцев уже нашел свою судьбу – супер. И то, что касается детей, потому что это делает пары счастливыми. Это те темы, которые мне больше всего нравятся.

Что мне точно не нравится – это делать фэншуй вообще. Как развлечение. Для некоторых людей это своеобразное развлечение. Я, конечно это делаю, потому что это мой бизнес, но это то, от чего я не получаю удовольствия, если честно. Первым делом на консультации я спрашиваю, зачем вы меня пригласили, и меня умиляет ответ: «Это сейчас модно, все заказывают, и я решила заказать. Подружка сделала, а у меня квартира осталась какая-то «неотфэншуйная».

Периодически люди доводят учение фэншуй до абсурда, считая, что если картинку сдвинуть вправо-влево на пять сантиметров, – это изменит их жизнь. Однако это не так. У нас есть опорные точки в помещении – входная дверь, кровать, письменный стол, плита на кухне и активные объекты, такие как телевизор, кондиционер, тренажер и др. Именно их расположение может на что-либо влиять. Или, если говорят, что вода активизирует «летающие звезды», то важно, какая это вода, сколько воды, активная она или пассивная, открытая или закрытая. Иначе получится, что нужно быть очень осторожными, когда мы ставим ночью стакан с водой возле кровати – а вдруг он что-нибудь активизирует. С моей точки зрения – это полный абсурд.

ЮГА Что происходит на ваших курсах? Каким образом ведется обучение?

Владимир ЗАХАРОВ: У меня есть два направления курсов. Одно направление – это лицензионные курсы от Академии китайской метафизики Мастера Джою Япа. У меня есть лицензия, я прошел соответствующие тренинги и преподаю по этой программе. Первый модуль обучения для всех. Обычно это курсы выходного дня. Второй модуль – это следующий этап профессионального обучения, направленный на подготовку консультантов либо тех людей, которые хотят изучить искусство фэншуй серьезно. Обычно на профессиональные курсы приходят люди, которые давно этим интересуются, изучили



множество книг. Знаете, на определенном уровне ты начинаешь задыхаться, потому что тебе не хватает качественной информации.

Есть еще другие курсы – это мои авторские курсы. После этого курса уже достаточно знаний и умений, чтобы это применять для себя, для своих друзей, и появляется вкус подлинного фэншуй. Для большинства людей, если они не обучались и несколько лет не читали материалы по фэншуй, я бы рекомендовал начинать с авторских курсов. На этих курсах я даю только самую необходимую теоретическую часть, а все остальное – это практические знания, то есть как это применять. Мне кажется, это интересно многим людям узнать, что можно сделать со своим жилищем, чтобы достичь конкретного результата. После этого, если появляется желание изучить это более глубоко или сделать это своей профессией, хорошо пройти следующий этап обучения.

ЮГА Все ли могут постигнуть это искусство или нужен особый дар?

Владимир ЗАХАРОВ: Если есть глаза, немножко мозга и элементарное понимание географии, например, если я смотрю лицом на север, то справа восток, слева – запад, а сзади – юг.

Еще желательно знание математики. Считать хотя бы до девяти, потому что «летающих звезд» девять. Этого достаточно. Может любой. Не обязательно для этого иметь сверхъестественные способности и открытый третий глаз. И конечно, для изучения фэншуй еще требуется уважение к здравому смыслу и чувство юмора.

WWW.VLADIMIRZAKHAROV.COM

ГХЕРАНДА САМХИТА

ПРИМЕЧАНИЕ: **УРОК ПЕРВЫЙ** О ТРЕНИРОВКЕ
 тренировка тела - это первый шаг на пути к тренировке ума. Здоровый ум может существовать лишь в здоровом теле. Следовательно, тренировка тела (Хатха Йога) представляет собой первый шаг на пути к тренировке ума (Раджа Йога). **ПРИВЕТСТВИЕ** Я ПРЕКЛОНЯЮСЬ ПЕРЕД ИЗНАЧАЛЬНЫМ **ВЛАДЫКОЙ, ПЕРЕД ТЕМ, ОТ КОГО ИСХОДИТ УЧЕНИЕ О ХАТХА-ЙОГЕ. УЧЕНИЕ ЭТО ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ КАК ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ ВОСХОЖДЕНИЯ К ВЕРШИНАМ РАДЖА-ЙОГИ**

ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

1. ОДНАЖДЫ ЧАНДА КАПАЛИ ПРИШЕЛ К ЖИЛИЩУ ГХЕРАНДЫ И ПРИВЕТСТВОВАЛ ЕГО, ВЫРАЖАЯ ПОЧТЕНИЕ И ПРЕДАННОСТЬ.

ЧАНДА СКАЗАЛ:

2. О, Мастер Йоги! О, Величайший среди Йогинов! О, Владыка! Желая узнать о Дисциплине Тела (о Йоге), ведущей к познанию истины (Таттва-Джняна).

ГХЕРАНДА ОТВЕТИЛ:

3. Отличный вопрос, всемогущий! Поведая тебе, дитя мое, о чем вопрошаешь. Внимай же с усердием!

4. Нет оков, подобных оковам Материи (Майя). Нет силы, подобной той, что происходит из дисциплины (из Йоги). Нет друга вернее, чем знание (Джняна). Нет оппонента упорнее, чем Самость (Ахамкара).

5. Подобно тому, как изучая грамоту, упражнением можно познать науки, так же и усердным упражнением тела постигается Истина.

6. Тела всех движущихся существ создаются в результате правомерных и неправомерных поступков. Тела эти, в свою очередь, служат причиной действий (Карма), которые ведут к многократным проявлениям сущего. Таким образом происходит движение по кругу.

7. Подобно тому, как черпаки колодезного колеса ходят вверх и вниз, наполняя и опустошая емкости снова и снова, душа проходит через жизнь и смерть, движимая своими поступками.

8. Физическое тело разлагается подобно тому, как разлагается в воде необоженный глиняный кувшин. Закали же тело огнем Упражнения, и оно приобретет силу и очистится.

СЕМЬ УПРАЖНЕНИЙ:

9. Семь упражнений, которые суть Упражнение тела, таковы: очищение, укрепление, приобретение устойчивости, успокоение, а также те, что ведут к легкости, ясному восприятию и изоляции (от мирской суеты).

10-11. Очищение достигается регулярным выполнением шести действий, о которых речь пойдет далее. Асана, то есть, положение тела, ведет к укреплению тела (Дридахата). Мудра ведет к устойчивости (Стхирата). Пратьяхара ведет успокоению (Даирьята). Пранаяма ведет к легкости (Лагхима). Дхьяна ведет к ясному восприятию. Самадхи ведет к изоляции (от мирской суеты) (Нирлипатата), что, собственно и есть Свобода.

ШЕСТЬ ОЧИЩАЮЩИХ ПРОЦЕССОВ:

12. (1) Дхаути; (2) Басти, (3) Нети, (4) Лаулики, (5) Тратака и (6) Капалабхати суть Шаткарма или шесть процессов, известные как Садхана.

ЧАСТЬ 1

ЧЕТЫРЕ ВНУТРЕННИЕ ДХАУТИ:

13. Дхаути – это четыре процесса, которые устраняют нечистоты из тела. Дхаути таковы: (а) Антар-дхаути (очищение внутренностей); (б) Данта-дхаути (очищение зубов); (в) Хрид-дхаути (очищение сердца); и Мула-шодхана (очищение прямой кишки).

АНТАР-ДХАУТИ:

14. Очищение внутренностей, в свою очередь, состоит из четырех частей: Ватасара (очищение воздухом), Варисара (очищение водой), Агнисара (очищение огнем), а также Бахиш-крита.

ВАТАСАРА ДХАУТИ:

15. Сложи губы подобно вороньему клюву и неспешно пей воздух. Наполнив таким образом внутренности брюшной полости, двигай воздух внутри и, затем, неспешно вытолкни этот воздух через задний проход.

16. Очищение воздухом – исключительно тайный процесс. Он очищает тело, излечивает всякие недуги и усиливает пищеварительный огонь.

ВАРИСАРА ДХАУТИ:

17. Наполни рот водой и медленно ее проглоти. Затем двигай воду сквозь кишечник в самый низ и заставь ее выйти через прямую кишку и задний проход.

18. Этот процесс следует хранить в тайне. Он очищает тело. В результате тщательного выполнения водного очищения тело становится сияющим.

19. Очищение водой – наилучшее из всех очищений. Тот, кто тщательно выполняет водное очищение, полностью очищает загаженное тело и превращает его в сияющее.

АГНИСАРА ИЛИ ОЧИЩЕНИЕ ОГНЕМ:

20. Сто раз вдавливай пупочный узел сквозь тонкий кишечник, стараясь прижать его как можно ближе к позвоночнику. Таков процесс очищения огнем. Он ведет к успеху в упражнении в Йоге, устраняет болезни брюшной полости и усиливает внутренний огонь.

21. Этот вид очищения следует тщательно хранить в тайне. Даже богам она дается с трудом. В результате выполнения одного лишь очищения огнем тело становится сияющим.

БАХИШ-КРИТА ДХАУТИ:

22. Выполнив Мудру вороньего клюва, наполни желудок воздухом. Удерживай его там полтора часа, а затем протолкни через тонкий кишечник и выпусти через задний проход. Этот вид очищения следует держать в тайне и не разглашать первому встречному.

23. Затем, стоя в воде по пояс, вытяни наружу Шактинади (прямую кишку) и тщательно мой Нади руками, пока не вымоешь всю грязь. Затем втяни кишку обратно в брюшную полость.

24. Этот процесс следует хранить в тайне. Даже богам он дается с трудом. В результате проделывания лишь этого вида очищения, тело обретает божественное сияние.

25. До тех пор, пока человек не обрел силу задерживать дыхание в течение полутора часов (или задерживать ветер в брюшной полости в течение указанного срока), ему не достичь результатов очищения, именуемого Бахиш-крита.

ДАНТА ДХАУТИ ИЛИ ОЧИЩЕНИЕ ЗУБОВ:

26. Данта дхаути относится к пяти процессам, а именно, очищение зубов, корня языка, ушных отверстий и фронтальных (лобных) пазух.

ДАНТА-МУЛА-ДХАУТИ:

27. Чисть зубы зубным порошком или чистой землей до тех пор, пока не удалишь всю грязь.

28. Очищение зубов – наиважнейший очистительный процесс, а для Йогина – один из важнейших аспектов упражнения в Йоге. Йогину следует чистить зубы каждое утро, чтобы содержать их в порядке. Все известные Йогины одобряют этот процесс очищения.

ДЖИХВА ШОДХАНА ИЛИ ОЧИЩЕНИЕ ЯЗЫКА:

29. А теперь я расскажу тебе о способе очищения языка. Удлинение языка предотвращает старение, смерть и недуги.

30. Сложи вместе три пальца – указательный, средний и безымянный – вставь их в глотку и тщательно растирай корень языка до тех пор, пока не очистишь его. В результате такого растирания удаляется излишняя слизь.

31. Очитив язык пальцами, натирай его маслом и молоком, а затем вытягивай его, массируя. А затем, удерживая кончик языка железными щипцами¹, вытягивай его все больше и больше.

32. Тщательно выполняй этот прием ежедневно как на восходе, так и на закате солнца. Ежедневным упражнением язык удлиняется.

КАРНА ДХАУТИ ИЛИ ОЧИЩЕНИЕ УШЕЙ:

33. Очищай отверстия обоих ушей указательным и безымянным пальцами. Ежедневным упражнением в этом открывается доступ ко внутреннему таинственному звуку. КАПАЛА-РАНДХРА-ДХАУТИ

34. Большим пальцем правой руки растирай впадину во лбу у переносицы. Упражнением в такой Йоге излечиваются недуги, возникающие из расстройства слизи.

35. Таким образом очищаются Нади и развивается ясновидение. Упражняться в этом следует ежедневно после пробуждения ото сна, после приема пищи, а также вечером перед сном.

ХРИД-ДХАУТИ:

36. Хрид-дхаути, то есть, очищение сердца или, скорее, глотки, осуществляется тремя способами, а именно: палкой, рвотой, а также куском ткани.

ДАНДА-ДХАУТИ ИЛИ ОЧИЩЕНИЕ ПАЛКОЙ:

37. Возьми стебель банана или тростника, медленно введи его в пищевод, подвигай его вниз и вверх, и так же медленно вытяни его из пищевода.

38. Таким образом из глотки и пищевода удаляются излишки слизи, желчи и иных нечистот. Несомненно, что упражнением в этом очищении излечиваются любые болезни сердца.

ВАСТРА-ДАУТИ ИЛИ ОЧИЩЕНИЕ ТКАНЬЮ:

40. Кусок длинной и тонкой ткани² шириной в четыре пальца следует медленно проглотить и затем вытянуть его наружу. Таково очищение тканью.

ПРИМЕЧАНИЕ ПЕРЕВОДЧИКА:

¹ В наше время, когда специальные йоговские металлические щипцы для вытягивания языка (которые, как правило, изготавливаются из сплава определенных металлов, в зависимости от языка и его носителя), сложно приобрести даже в самых отдаленных и самых традиционных школах, будь то в Индии, Пакистане, Бангладеш, Бирме, Непале, Таиланде, Малайзии, Индонезии или Китае, имеет смысл захватывать кончик языка кончиками пальцев рук, предварительно вооружившись полотенцем, носовым платком или просто куском чистой ткани.

² В современных условиях глотают, как правило, бинт. Во избежание мелких неожиданностей и неприятностей, очищение тканью имеет смысл изучить под руководством и наблюдением опытного наставника.

41. Упражнением в этом очищении излечиваются недуги брюшной полости, лихорадка, увеличенная селезенка, проказа, а равно иные болезни кожи, а также иные расстройства слизи и желчи, а упражняющийся становится все здоровее, сильнее и веселее с каждым днем.

МУЛА ШОДХАНА ИЛИ ОЧИЩЕНИЕ ПРЯМОЙ КИШКИ:

42. Апана-вайю не может течь свободно до тех пор, пока прямая кишка не очищена. Поэтому следует усердно упражняться в очищении заднего прохода.

43. Черенком куркумы или средним пальцем³ следует тщательно прочистить задний проход и обмыть его водой.

44. Упражнением в этом очищении устраняется запор, несварение и диспепсия. Кроме того, возрастают живость и красота тела, и разжигается пищеварительный огонь.

КОНЕЦ ОПИСАНИЯ ДХАУТИ

ЧАСТЬ 2

БАСТИ ИЛИ КЛИЗМА:

45. Говорят, что существуют два вида Басти, а именно: Джала-басти (водная клизма) и Сукшма-басти (воздушная клизма). Водную клизму делают в воде, а сухую – на суше.

ОЧИЩЕНИЕ ЗУБОВ – НАИВАЖНЕЙШИЙ ОЧИСТИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС, А ДЛЯ ЙОГИНА – ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ АСПЕКТОВ УПРАЖНЕНИЯ В ЙОГЕ. ЙОГИНУ СЛЕДУЕТ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ КАЖДОЕ УТРО, ЧТОБЫ СОДЕРЖАТЬ ИХ В ПОРЯДКЕ. ВСЕ ИЗВЕСТНЫЕ ЙОГИНЫ ОДОБРЯЮТ ЭТОТ ПРОЦЕСС ОЧИЩЕНИЯ.



ТЕЛА ВСЕХ ДВИЖУЩИХСЯ СУЩЕСТВ СОЗДАЮТСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРАВОМЕРНЫХ И НЕПРАВОМЕРНЫХ ПОСТУПКОВ. ТЕЛА ЭТИ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, СЛУЖАТ ПРИЧИНОЙ ДЕЙСТВИЙ (КАРМА), КОТОРЫЕ ВЕДУТ К МНОГОКРАТНЫМ ПРОЯВЛЕНИЯМ СУЩЕГО.

ВОДНАЯ КЛИЗМА:

46. Войдя в воду по пояс (то есть, так, чтобы вода доходила до пупка) и приняв положение под названием Уткатасана, следует попеременно подтягивать и расслаблять мышцы-сфинктеры ануса⁴. Такова водная клизма.

47. Этот вид клизмы излечивает расстройства мочеполовой системы (Прамеха), расстройства пищеварения (Удаварта) и расстройства ветра (Круравайю). Таким образом тело освобождается от недугов и становится прекрасным и подобным телу бога любви.

ВОЗДУШНАЯ КЛИЗМА:

48. Приняв положение под названием Пашчимоттана, следует медленно подтянуть органы брюшной полости, а затем попеременно подтягивать и расслаблять мышцы-сфинктеры ануса с помощью упражнения под названием Ашвини Мудра.

49. Этим упражнением устраняется запор, усиливается пищеварительный огонь, а также излечивается вздутие живота.

КОНЕЦ ОПИСАНИЯ БАСТИ

ЧАСТЬ 3

НЕТИ:

50. Возьми тонкую нить длиной в пол локтя и вводи ее в ноздри, а

ПРИМЕЧАНИЕ ПЕРЕВОДЧИКА:

³ Следует пользоваться средним пальцем левой руки.

⁴ Упражнение не составляет труда при условии предварительного освоения таких упражнений как "уддияна бандха" и "мадьяма наули". Если упомянутые упражнения не освоены в полном объеме, описанная клизма неосуществима без посторонней помощи.

⁵ Подробное описание указанного упражнения мы предлагали Вашему вниманию в одном из первых номеров Журнала Славянского Дзена. Изучать его следует под руководством и наблюдением опытного наставника.

затем вытягивай ее через носоглотку и рот. Таково очищение носа и прилегающих пазух.

51. Упражнением в очищении носа достигаются умения, связанные с Кечари, устраняются расстройства слизи и, кроме того, достигается ясновидение или способность ясно видеть.

ЧАСТЬ 4

ЛАУЛИКИ ЙОГА:

52. С усилием следует двигать мышцы передней стенки живота и органы брюшной полости из стороны в сторону. Такова Лаулики-йога⁵. Она устраняет все недуги и усиливает пищеварительный огонь.

ЧАСТЬ 5

ТРАТАКА или НЕПОДВИЖНЫЙ ВЗГЛЯД:

53. Непрерывно, расслабленно и не моргая, гляди на небольшой объект пока из глаз не потекут слезы. По словам мудрых, такова Тратака.

54. Упражнением в этой Йоге приобретаются умения, связанные с Шамбави. Кроме того, излечиваются любые недуги глаз и иницируется ясновидение.

ЧАСТЬ 6

КАПАЛАБХАТИ

55. Капалабхати бывает трех видов: Вама-крама, Вьют-крама, Шит-крама. Они устраняют расстройства, связанные со слизью.

ВАМА-КРАМА

56. Втяни ветер через левую ноздрю и вытолкни его через правую; затем втяни ветер через правую ноздрю и вытолкни его через левую.

57. Вдыхать, а равно и выдыхать, следует без насилия. Это упражнение устраняет расстройства слизи.

ВЬЮТ-КРАМА

58. Втяни воду через обе ноздри и медленно выпусти ее наружу через рот. Такова вьют-крама, устраняющая расстройства слизи.

ШИТ-КРАМА

59. Втяни воду через рот и выпусти ее через обе ноздри. Упражнением в этой Йоге тело становится божественно красивым.

60. И не поразят тебя ни старость, ни дряхлость. Тело станет здоровым, гибким, если расстройства слизи устранены.

КОНЕЦ ПЕРВОГО УРОКА

Перевод © А. Рожнов

Текст и фото: Алан Ранну

КОЛЕСО ВРЕМЕНИ

КАЛАЧАКРА

ЧЕРНОЕ КОЛЕСО



Египет, Греция, Древний Иран, Индия, Китай, Тибет. От названий этих стран их древних культур в душе возникает ощущение томления или ожидания, как будто ты нашел ключ от всегда закрытой двери в твоём доме и она вот-вот откроется. Открываешь эту дверь, а за ней еще двери, коридоры, комнаты и чуланы, непонятные предметы на полках, пыльные книги на незнакомых языках. Где теперь эти культуры? Где знания древних? Ведь не может такого быть, чтобы все открытия, озарения, духовные практики развеяло ветром уходящих времен, что и мы подобно нашим предшественникам, лишь пыль на ветру. Седьмой век нашей эры. В Риме варвары, в Византии дело идет к разделению церкви. В Аравии поднимает голо-

ву новая мировая религия и начинается война арабов со всем миром, старым миром «язычников» и «идолопоклонников». Проходит еще сто лет и вот уже уничтожена персидская культура, уходит в песок Египет. Войска халифата подходят к Кашмиру. Под угрозой оказываются великие духовные школы Индии. И начался исход мудрецов. Йогины, философы, монахи – парсы, буддисты, джайны, манихейцы и брамины, собрав учеников и увязав книги, год за годом уходили, оставляя позади плавучие сады Сринагара и плодородные долины, уходили в продуваемые ледяными ветрами пустыни Тибета, в надежде, что эти почти непригодные для жизни плоскогорья не привлекут завоевателей. Нужно было спасти знания. И они оказались правы, ведь война в Кашмире

идет по сей день. И именно с той поры началось развитие тибетской культуры. Тибет превратился в гигантскую библиотеку. Там пустили корни и проросли знания древности, знания, дошедшие до нас с незапамятных времен, знания культур и цивилизаций, названий которых уже никто не помнит. В каждом тибетском монастыре рядом с алтарем справа и слева от скульптурных изображений Будд и Бодхисаттв можно увидеть полки, на которых лежат книги, аккуратно завернутые в шелковую ткань. Это книги священного канона – „Ганджур“ и „Танджур“ – состоящего 300-400 томов. Это свод знаний, включающий медицину, астрономию, астрологию, логику, философию, учение Будды и комментарии великих лам. Кроме книг, которые на виду, как правило, за алтарем вместе с особо ценными реликвиями хранятся книги так называемого сокровенного канона или Тантры. В основном это труды, описывающие различные аспекты йоги, как-то техники созерцания, медитаций, дыхания, асан, работы с различными силами, как природного, так и божественного происхождения. В тантре существует четыре раздела и самый закрытый из них это Ануттара Йога Тантра – Тантра высшей йоги. Одна из тем, которые всегда интересовали человека, – это время. Так вот именно в Ануттара Йога Тантре есть раздел, изучающий время, называемый Калачакра Тантрой.

Итак, время. Каждый из нас иногда задумывается о том, что же это такое время, что такое пространство, в котором мы живем. Вроде время мы определяем по часам, пространство измеряем линейкой или перемещением предметов, но это внешнее знание, которое душу не успокаивает, мало того, чем дальше мы углубляемся в эту тему, тем в большее недоумение мы приходим, тем в большем тупике оказывается наше сознание. Инструментальный подход, рациональное абстрагирование не дают пищи для интуитивного, прямого постижения того мира, в котором мы пребываем. Где же выход?

С точки зрения йоги, самым совершенным инструментом

ОТКРЫВАЕШЬ ЭТУ ДВЕРЬ, А ЗА НЕЙ ЕЩЕ ДВЕРИ, КОРИДОРЫ, КОМНАТЫ И ЧУЛАНЫ, НЕПОНЯТНЫЕ ПРЕДМЕТЫ НА ПОЛКАХ, ПЫЛЬНЫЕ КНИГИ НА НЕЗНАКОМЫХ ЯЗЫКАХ

являемся мы сами, да и в Греции говорили, что человек – мера всех вещей. Но тут возникают другие проблемы. Во-первых, познавая, мы меняемся сами, а во-вторых, каков сам метод непосредственного постижения? На рубеже нашей эры в Кашмире жил величайший философ и йогин Нагарджуна, создавший описание человеческой сущности не как чего-то раз и навсегда данного, а как процесса познания и избавления от невежества, и утверждавшего, что все на свете относительно – за две тысячи лет до Эйнштейна – и написавший „Мадхьямика шастру“, что в переводе с санскрита означает „Трактат об относительности“. В высшей йоге за долгие века и тысячелетия были разработаны особые методы медитации и созерцания, позволявшие работать с определенными энергиями, понятиями и представлениями, выражавшимися в виде тех или иных божеств: мирных или гневных. Так как считалось, что все на свете есть лишь работа сознания, то возникала возможность, прорвавшись через внешние образы и представления, подойти к сути тех или иных явлений. Но все эти ритуалы и техники невероятно сложны, и без надлежащей подготовки могут быть разрушительными для личности и сознания практикующего. И именно из-за этого возник ореол таинственности. В рамках этой статьи не представляется возможным описывать подробно техники, применяемые в Ануттара Йога Тантре, да это и нельзя делать, но можно рассказать о том, какое место

результаты подобных исследований заняли в культуре Востока и Запада.

Кажется, что все эти доктрины невероятно далеки от нашей жизни, но не спешите.

Я думаю, что почти все сталкивались с двенадцатилетним циклом, так называемым восточным календарем, с годами тигра, дракона, змеи и т.д. Несколько меньше людей знает, что это частный случай шестидесятилетнего календаря, где на звериные года накладываются пять стихий. Еще меньше людей знает, что этот календарь основан на движении Юпи-

ЙОГИНЫ, ФИЛОСОФЫ, МОНАХИ - ПАРСЫ, БУДДИСТЫ, ДЖАЙНЫ, МАНИХЕЙЦЫ И БРАМИНЫ, СОБРАВ УЧЕНИКОВ И УВЯЗАВ КНИГИ, ГОД ЗА ГОДОМ УХОДИЛИ В ТИБЕТ



ШЕСТИДЕСЯТИЛЕТНИЙ КАЛЕНДАРЬ КАК РАЗ И ЯВЛЯЕТСЯ САМЫМ ВЕРХНИМ СЛОЕМ, ЛУЧШЕ СКАЗАТЬ, ПРЕДДВЕРИЕМ КАЛАЧАКРЫ. СЛЕДУЮЩИЙ, ВНЕШНИЙ СЛОЙ – ЭТО НЕКАЯ СМЕСЬ АСТРОНОМИИ И АСТРОЛОГИИ

тера вокруг Солнца. Эта планета царей как раз за шестьдесят лет совершает полный оборот вокруг нашей звезды. Шестидесятилетний календарь, как раз, и является самым верхним слоем, лучше сказать, преддверием Калачакры. Следующий, внешний слой – это некая смесь астрономии и астрологии (в традиционных культурах они не слишком отделены друг от друга), сюда же входит математика и описание внешнего мира, как Земли так и Космоса. Внутренний слой Калачакры – это описание человека, как анатомическое, так и в виде системы каналов, чакр и потоков энергий. Третий, тайный уровень описывает путь духовного развития, проявление, пребывание и уничтожение вещей и явлений, сущность познания и техники медитации и молитвы различным божествам.

Кала – на санскрите означает время, чакра – колесо. То есть – Калачакра это колесо времени. Так же кала переводится, как черное, так что наука о времени может быть названа еще и черным колесом. Черное – это символ пустоты, того, что мы называем вакуумом, основной формой существования материи. Эта наука является одной из самых тайных, среди изучаемых в тибетских монастырях. Здесь необходимо пояснить значение тайны в тибетской буддийской культуре. По большому счету, никаких тайных доктрин не существует, просто более сложный материал не может быть освоен без изучения основ: так для первоклассника высшая математика тоже является тайной. Но если первоклассник просто ничего не поймет в интегральном исчислении, то человек, не умеющий водить, за рулем пассажирского автобуса представляет большую угрозу. Кстати, при высшем напряжении ума, по-видимому, человеческое сознание приобретает схожие свойства, недаром наблюдается немало параллелей в описании мира современной физикой и мыслителями древности. И здесь возникает вопрос: то ли вселенная сгармонизирована под наше сознание, то ли сознание комплементарно вселенной. Очередное – курица или яйцо: обширное поле для схоластических диспутов, которые уже можно наблюдать в прессе время от времени. Но вернемся к Калачакре: кроме физического времени, там рассматривается и индивидуальное время (индиви-

дуальные ритмы), находящее применение в восточной медицине; так же представления о времени различных групп людей разных профессий, культур, народов и религиозной принадлежности; и конечно время, называемое нынче мифологическим (например, кто жил раньше: Соловей разбойник или Баба Яга, но они присутствуют одновременно в нашем сознании и постоянно оказывают свое влияние на нас, как, впрочем, и другие обитатели мифических миров). Если мы вспомним мастеров цигун и кунг фу, то мы увидим, что движения в цигун медленные и плавные, а в кунг фу скорость невероятная, но дело в том, что личное время у больших мастеров остается неизменным, в зависимости от задач меняется только внешний обтекающий поток. Или асаны у йогов: они застывают подобно игуанам на Галапагосских островах, а в каких мирах они при этом путешествуют и с какой скоростью – стороннему наблюдателю неизвестно.

Основатель айкидо Уэсиба, мало того, что выкидывал фокусы со временем, так он еще и нарушал непрерывность траектории передвижения в пространстве, впрочем, знающие люди утверждают: что время, что пространство – все едино. А ясновидение, предсказания будущего – все эти явления тоже связаны со временем. И Калачакра тантра содержит либо описания этих явлений, либо ключи к их пониманию. Ламы, обучающиеся на факультетах Калачакры в монастырях, как правило, приступают к этой дисциплине не раньше, чем через двенадцать лет постижения других наук, да и то со специального разрешения учителя.

В тибетской традиции Калачакра напрямую связана со священной страной Шамбалой. По тибетской легенде Будда Шакьямуни передал учение Калачакры царю Шамбалы Сучандре. И в Шамбале это учение хранится, и оттуда распространяет-

**ЭТА НАУКА ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ
ИЗ САМЫХ ТАЙНЫХ, СРЕДИ
ИЗУЧАЕМЫХ В ТИБЕТСКИХ МОНАСТЫРЯХ
ПО БОЛЬШОМУ СЧЕТУ, НИКАКИХ ТАЙНЫХ
ДОКТРИН НЕ СУЩЕСТВУЕТ**

ПО ИНДИЙСКИМ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ, МНОГИЕ ТАЙНЫЕ ДОКТРИНЫ И ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ ПРИШЛИ ИЗ ТАИНСТВЕННОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ НАГОВ, ЧЬЕЙ ПОКРОВИТЕЛЬНИЦЕЙ БЫЛА КОРОЛЕВСКАЯ КОБРА

ся. Но тут надо иметь в виду, что до восьмого века Тибет был достаточно диким местом, и очень многие знания древних в Тибете приписываются либо Шамбале, либо еще одной легендарной стране Шанг-Шунгу. И если последнюю, по некоторым данным современной науки, можно отождествить с древним Ираном, то Шамбала – это страна блаженства, некое астральное царство праведников, аналоги которой встречаются во многих культурах, вспомните хотя бы наше Беловодье, или кельтский Авалон. Но это проблема не такая простая, и требует тщательного и отдельного исследования. В Индии же существуют техники и традиции очень схожие с Калачакрой, да и сама доктрина попала в Тибет все-таки из Кашмира, а вот откуда она попала в Кашмир?

По индийским представлениям, многие тайные доктрины и духовные практики пришли из таинственной цивилизации Нагов, чьей покровительницей была королевская кобра. В свое время, когда Будда сидел в созерцании, то царь Нагов призвал многоголовую кобру, чтобы она укрывала своим капюшоном великого подвижника от ненастья. А сами Наги являются хранителями преждевременного знания, которое они выдают людям в надлежащие сроки. И считается, что Махатмы и великие йоги прячут результаты своих достижений, так же у Нагов. Но на самом деле о Нагах известно очень мало, особенно современной науке. И знания, приписываемые в Индии Нагам, в Тибете возводят к Шамбале. С Калачакрой связана еще одна история, напрямую касающаяся и нашего сравнительно недавнего прошлого. Дело в том, что в Калачакре существует предсказание, что когда на Земле начнет широко распространяться несправедливая религия или учение Ла-Ло, то из пределов Северной Шамбалы выйдет девяностомиллионное войско и очистит землю от лжеучения. И к концу девятнадцатого века, когда в Китае, Монголии и Тибете случилась невероятная смута, когда губернатор

шел войной на губернатора, когда на караванных тропах стали хозяйничать разбойники, в Центральной Азии начали распространяться ожидания пришествия войска Шамбалы – которая среди кочевников ассоциировалась с Россией. И именно поэтому такой успех имела сначала российская, а потом советская политика в Туве, Монголии и вообще в Центральной Азии. Раз в год по буддийским монастырям от Калмыкии до Индии проводится церемония посвященная Калачакре. Строится песчаная мандала – круг, символизирующий вселенную, включающую Солнце, Луну и все планеты, знаки зодиака, времена года, стороны света, сутки, часы, минуты. Во время ритуала ламы в масках изображают мирных и гневных божеств, богов созвездий, в центре круга присутствует изображение Божества Калачакры, являющегося воплощением наивысшей мудрости изначального Будды, или сознания вселенной.

Обычно ритуал сопровождается различными природными явлениями – радуги, молнии, ветер и т. д. Все зрители вовлечены в эту мистерию рождения и исчерпания мира. Считается, что даже просто созерцание этой церемонии дает большие духовные плоды. Вот и все, что можно написать в таком кратком формате. Те, кто хочет узнать больше о Калачакре, могут для начала влезть в интернет и в Яндекс или Рамблере просто набрать слово Калачакра.

Там довольно много материала в духе европейских представлений о буддизме. А тех, кто захочет глубже влезть в эту тему, следует предупредить еще раз, что тема эта опасная и необходимо начинать изучение с самого начала, с азов. И я очень надеюсь, что этот краткий материал не принесет вреда никому, и я прошу прощения за те невольные ошибки, которых избежать не дано никому. А колесо времени продолжает вращаться, опираясь на пустоту.


**О КАЛАЧАКРЕ СУЩЕСТВУЕТ
ПРЕДСКАЗАНИЕ, ЧТО КОГДА НА ЗЕМЛЕ
НАЧНЕТ ШИРОКО РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ
НЕСПРАВЕДЛИВАЯ РЕЛИГИЯ ИЛИ УЧЕНИЕ ЛА-ЛО, ТО ИЗ
ПРЕДЕЛОВ СЕВЕРНОЙ ШАМБАЛЫ ВЫЙДЕТ
ДЕВЯНОСТОМИЛЛИОННОЕ ВОЙСКО**



Оставляю по сторонам
На утомленной сетчатке
Глаз
Подошвы
Щиколотки
Колени
И дальше
Все остальное
Вверх
Голова

Потом дважды два
Что-то еще
Стопудовые "да"
Отвесные "нет"
Чей-то кому-то привет
Пирамида имен
Картинка из детства
Где клен
И небо и самолет
И так далее
Слой за слоем
За метром метр
За годом год...
Ты просто тряхни головой
И все упадет
И вдох будет легкий как пух
Цветком распухнет слух
Выдох раскроет окно
И ты обнаружишь что стало темно
И по-настоящему
Тихо



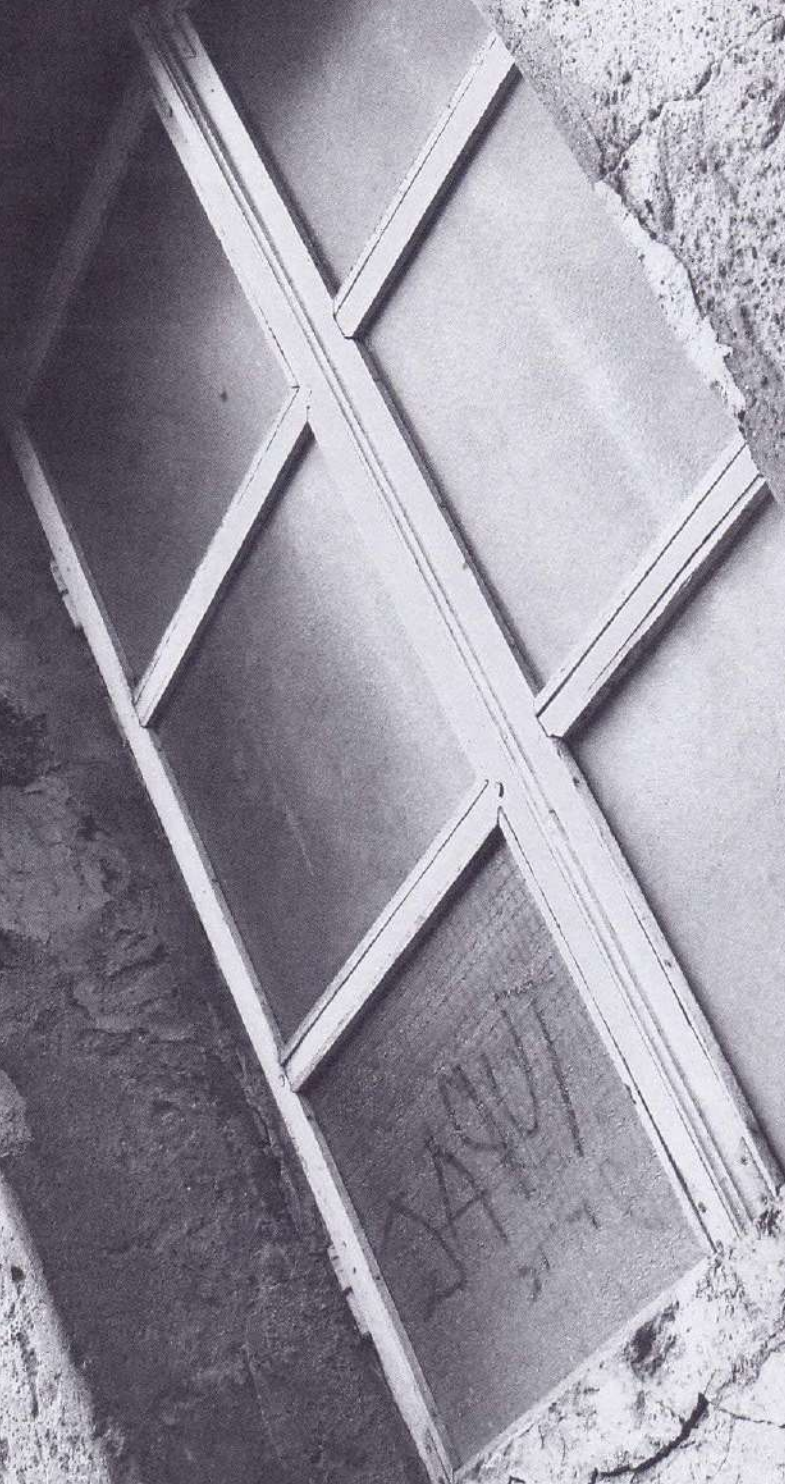


В непрерывном движении
Грязного транспорта
В отсыревших крышах
Твердых и серых домов
В усыпляющем ритме
Затяжного дождя
Под ползущим небом
В бесконечно рассеянном свете
В замысловатой сети
Пересыхающих
Или вялотекущих
Или бурлящих
Или вечно и непрерывно
Срывающихся на краю
Одного и того же
Рокового водопада
Или безжалостно заливающих
Бесплодные огороды
И куда-то несущих
В илистых водах
Тазы
Башмаки
Чьи-то письма
С обрывками недописанных судеб
Пароходы


И много чего еще
Или льющихся
Или капающих
Или застоявшихся
Но каждый раз
Абсолютно чужих
Жизней
В каждом
Богом забытом углу
Это бесконечного дня
Пригильсь и ждет
Твоего прохладного взгляда
Освобождение
Словно любовь
Любовь
Словно освобождение



Неторопливая
музыка распада
Молчаливая
огibaющая рассудка
Летний и
пасмурный день
Растаял в
безбрежный закат
Нечаянная встреча
Под перекрестным огнем
Прекрасным и где-то
уже однозначно
Прожитым днем
Ночь опускается
тихо на дно
И растекается
Мы видим
все и молчим
Распадаются
цепи на звенья
И дети зачем-то
берут их в карманы
И ветер какой-то...
Подставь
облетевшей листве
И звонкие мысли
В пустых головах
Прерывают
поверхностный
сон тополей
Одиночество
В клетке
Со львом







Брызги дней на асфальте
закат
и начало конца
Боль изношенных форм
изрешеченных стен
полусон
Вечным тау-квадратом
сквозь вязь
изошренной тоски
перепад
напряжения смены
великих времен
Крики птиц
что узнали весну
по удару клинка
чередой
безымянных высот
в облаках бытия
Так хрустит
кубик-рубик судьбы
под ногами богов
что молчат
в отрешенных улыбках
свободу тая

Утро сползает с крыш
Пасмурно-маслянистым потоком
Проникает всюду
В горле воронкой вьется
Сквозь пальцы струится прочь
Вымывая илистый бред
Мегаполисной ночи...
В дежурном молчании потолка
Код перемен
И финал предстоящего дня
Так что твой поцелуй
Вряд ли что-то изменит
В любом из миров –
Всего-навсего жест
Свободы входить в резонанс...
Не волнуйся
Я просто немного шучу
Повинуясь инерции снов



ТАРХАНКУТ



Там, где сошлись
ПРОСТРАНСТВО И ВРЕМЯ,
Где сухая степь желанней
ЦВЕТУЩЕГО САДА,
Где жесткие камни
ПРИЯТНЕЙ подушек,
Где не работают телефоны,
И слышно ТОЛЬКО МОРЕ И ВЕТЕР,
Где ЗВЕЗДЫ ярче ЛУНЫ,
И скалы БЕЛЕЕ ваты,
Где живет ВЕЧНОСТЬ,
и ты плывешь В НЕЙ.



Ты можешь **УЕХАТЬ**
 обратно в **ГОРОД**.
 И снова **НЕСТИСЯ ЗА** деньгами и
КАЙФОМ. Менять работы, машины
 и женщин, **НОСИТЬСЯ**, вертеться,
 бояться и предавать,
ЗАБЫВАТЬ, переживать и **ТРЕЯСТИСЯ**.
 Но это **МЕСТО НЕ ОТПУСТИТ ТЕБЯ**.

Ты обязательно **ВЕРНЕШЬСЯ**,
 Потому что там **ТВОЯ ДУША**
 оставила **СВОЮ ЧАСТЬ**,
НЕ СПРОСИВ у тебя **РАЗРЕШЕНИЯ**.
 Потому, что там **ТЫ БЫЛ ТЕМ**,
КТО ТЫ на самом деле.
ТЫ настоящий,
ПОТОМУ что ты **ВИДЕЛ**
МОРЕ и **СТЕПЬ**

ЭТО СОВСЕМ РЯДОМ.



Сельдерей

Наверное, с тех самых пор, как создатель «врачебной присяги» знаменитый врач древности Гиппократ сказал, обращаясь к своим согражданам, что их пища должна быть лекарством, а лекарство — пищей, кулинария столкнулась с дилеммой, которая многим кажется неразрешимой: что готовить и есть — полезное или вкусное? Совместить и то и другое нам кажется порой невозможным. Но это далеко не всегда так. Поговорим о сельдерее — и вкусном, и полезном. Красивые стебли с сочными темно-зелеными ароматными листьями и плотные корнеплоды сельдерей сейчас можно встретить на рынках, как правило, круглый год.

Сельдерей — двулетнее травянистое растение семейства зонтичных *Arium graveolens* L. обладает почетной родословной, восходящей еще к античным временам. Родина его — Средиземноморье. Сельдерей был известен египтянам, грекам и римлянам с глубокой древности. О нем упоминается в «Илиаде» и «Одиссее». В те далекие времена растение культивировали как декоративное и лекарственное. В Греции венками из сельдерей украшали головы победителей спортивных соревнований, а зеленью — жилища и храмы в праздничные дни. Сохранились даже некоторые свидетельства того, что его использовали в ритуальных трапезах, а употреблять в пищу сельдерей по обычным дням считалось святотатством.

Сельдерей издавна применяли как лекарственное средство при лечении различных заболеваний. Распаренные корнеплоды сельдерей прикладывали к обмороженным местам, а эфирным маслом лечили желудочные заболевания. Сельдерей помогал тем, кто страдал тошнотой, у кого отсутствовал аппетит, была пониженная кислотность. Поскольку заметили, что это растение укрепляет силы и повышает выдержку, его добавляли в корм скаковым лошадям. В древней медицине Индии, Тибета,

Египта, Китая сельдерей рекомендовали употреблять в пищу больным раком.

Как овощное растение сельдерей начали культивировать в Европе в XV—XVI веках. Из его душистых корней во Франции готовили различные блюда, а листья, черешки и семена использовали как пряности. Семена сельдерея мелкие, серовато-бурого цвета, с тонкими рубчиками. В кулинарии семена сельдерея или приправы, содержащие эти семена, следует использовать понемногу, поскольку они обладают довольно сильным, немного горьковатым привкусом и своеобразным ароматом. Их добавляют в тесто для хлебобулочных изделий, в овощные и рыбные блюда, в томатный сок.

Семена сельдерея богаты натрием, их можно толочь и использовать вместо соли, этот рецепт сельдереиной соли восходит еще к античным медицинским трактатам. Только не нужно путать эту «соль» с ароматизированной сельдереем солью, которая продается в магазинах.

Эфирное масло, которое придает ни с чем не сравнимый аромат сельдерее, содержится в большем количестве в семенах, несколько меньше его в листьях и меньше всего в корнеплодах. Состав сельдереинового эфирного масла очень богат. Его используют в основном как противомикробное средство, также им лечат ревматизм и все виды невралгий.

По содержанию белка, минеральных солей, эфирных масел и витаминов сельдерей превосходит петрушку и пастернак. Наличием солей калия в значительной мере объясняется благотворное влияние сельдерея на сердечно-сосудистую систему, магния – на нервную, а железа – на процессы кроветворения.

В Россию сельдерей был завезен в начале XVIII века. Его высоко оценили наши предки и как лекарственное растение, и как пищевое. В кулинарии его стали использовать как пряность. В лечебных целях сельдерей первоначально использовали как средство, способное поднимать общий тонус организма, повышать физическую и умственную работоспособность, рекомендовали при заболевании почек, особенно при нефрите и мочекаменной болезни, при воспалении предстательной железы, болезненных менструациях, дерматитах, при нарушениях пищеварения. В качестве лекарства употребляли в основном свежий сок из корня или листьев и настойку семян. В настоящее же время проведено уже много фармакологических исследований и научно было подтверждено полезное действие сельдерея, который включен не только в лечебное питание, но из свежих листьев сельдерея получен препарат сукапигравеол, который обладает мощным мочегонным действием. Кроме описанных свойств сельдерей также действует как легкое слабительное средство, антиаллергическое, антисептическое, ветрогонное, противовоспалительное и ранозаживляющее средство.

Некоторые растения бывают сугубо «жен-

скими» или «мужскими». Сельдерей же подходит всем, потому что усиливает деятельность половых органов у обоих полов: у женщин он хорошо влияет на нормализацию гормональной системы, а у мужчин повышает потенцию.

Съедобен сельдерей целиком: в пищу ис-

Сельдерей издавна применяли как лекарственное средство при лечении различных заболеваний

пользуют корнеплоды, листья и черешки, семена. Черешки и листья добавляют в мясные и рыбные блюда, различные салаты, используют для соления и маринования огурцов, кабачков, патиссонов. Корнеплоды употребляют в пищу в

сыром и вареном виде, но есть любители и жареного сельдерея. Для овощного навара и аромата корнеплоды добавляют в супы. Из них готовят различные салаты с яблоком и морковью, добавляют зеленый лук и петрушку. Чтобы сельдерей не потемнел во время резки, его сбрызгивают лимонным соком или раствором лимонной кислоты. Также сельдерей добавляют и в другие салаты: мясные, грибные, овощные. Сельдерей также используют и в сушеном виде.

Если утром выпить рюмку сельдереинового сока и столько же днем перед принятием пищи, то мы почувствуем себя превосходно. Особенно это эффективно в жаркую погоду или при посещении сауны. Но намного вкуснее и полезнее употребление смеси соков. Очень хорошо сельдереиный сок сочетается с морковным, шпинатным, соком петрушки.

Советуем приготовить из корня сельдерея салат, который в рецептах называется «Уолдорф», а в народе – «Настоящий мужчина»:



- 1 средний корень сельдерея ● 1 кисло-сладкое яблоко ● 1 ст. л. лимонного сока ● отварная куриная грудка
- 3 ст. л. очищенных грецких орехов ● 3 ст. л. кисло-сладкого изюма ● 3 ст. л. сметаны или майонеза

Очистить и натереть на крупной терке корень сельдерея. Яблоко порезать кубиками или также натереть. Сбрызнуть лимонным соком. Мелко порезать куриную грудку. Измельчить грецкие орехи и распарить изюм. Соединить все продукты и заправить сметаной или майонезом. Вместо корня сельдерея некоторые предпочитают использовать стебель сельдерея. А вегетарианский вариант этого салата без куриной грудки. Тоже очень вкусно.



главный редактор: Тамара БУДЕННАЯ
e-mail: tamara@yoga.info

творческий директор: Андрей СИДЕРСКИЙ

коммерческий директор: Олег ДОЦЕНКО

тел.: +38 (067) 402 80 45; e-mail: oleg@yoga.ua

менеджер по рекламе: Анна ШАПКО

+38 (097) 917 57 93; e-mail: ann@yoga.ua

над журналом работали: Елена ГРУЗДЕВА, Татьяна БУДЕННАЯ

дизайн и верстка Елена СИДЕРСКАЯ, Максим КУЛИКОВ

иллюстрации Антон СИДЕРСКИЙ, Максим КУЛИКОВ

верстка и техническое редактирование: Василий СИНЕОКИЙ

фотографы: Елена СИДЕРСКАЯ, Ольга ПОЛЕСОВЩИКОВА,

Татьяна БУДЕННАЯ, Андрей СИДЕРСКИЙ

ИЗДАТЕЛЬ

Издательский двор «Sid & Co»

Киев, ул. Константиновская, 61, оф. 24

тел. +38044 417-51-87; e-mail: info@yoga.info

свидетельство государственной регистрации

КВ № 9781. Дата регистрации: 20.04.2005г.

ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ И ПЕЧАТЬ

Образцовая типография «Блиц-Принт»

г. Киев, ул. Довженко, 3

Общий тираж 20 000 экземпляров

Цена договорная

Подписка!

Все материалы журнала «YOGA» являются объектом и охраняются законом. Перепечатка и иное использование без разрешения Издательского двора «Сид и Ко» не допускаются. Редакция может не разделять точки зрения авторов публикуемых материалов. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Издательский двор «Сид и Ко» исходит из того, что рекламодатель имеет право и предварительно получил все необходимые для публикации разрешения. Полученные материалы не рецензируются и не возвращаются.

Вы можете оформить подписку на журнал "YOGA", обратившись в подписное агенство "KSS"

тел.: +38 044 585-80-80; подписной индекс 10979

www.kss.kiev.ua

Доставка по Украине.

Внимание!

Некоторые виды деятельности, физической и психофизической тренировочной практики, описанные в нашем журнале, могут быть потенциально вредны для физического и психического здоровья. Подход к их применению должен быть строго индивидуальным. Издательский двор «Сид и Ко» категорически не рекомендует заниматься какими-либо из вышеупомянутых тренировочных практик без руководства компетентного инструктора, тренера или преподавателя. Никакая часть этого издания не может рассматриваться как руководство или учебное пособие.

Обложка:

1 стр. – Елена Сидерская, фото © Андрей Сидерский

4 стр. – фото © Елена Сидерская



www.yoga23.com

new generation psytechnology



www.yoga.ua