

ЙОГА

№ 3 (11) 2005

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

КОМПЬЮТЕРНЫЙ САМОУЧИТЕЛЬ

новый проект
Андрея Лаппы

ПРОЯСНЕНИЕ ЙОГИ
15 вопросов о Главном –
Андрей Лаппа и
Андрей Сидерский

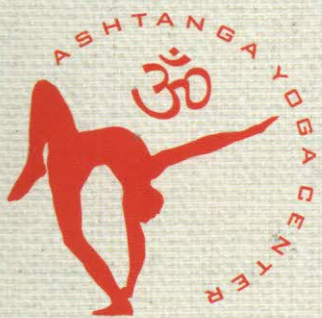
ЙОГИ БХАДЖАН
история жизни

ВСЛЕД ЗА ШАЙВАМИ
истинная духовность:
огромное вблизи не разглядеть

ИСПЫТАНИЯ РУССКИХ ЙОГОВ
история сертификации
в йоге Айенгара

ХРАНИТЕЛЮ АШТАНГА ЙОГИ
ГУРУДЖИ ШРИ К. ПАТТАБХИ ДЖОЙСУ

90



АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР

Москва – Санкт-Петербург

www.yoga108.ru

НАЧНИ
ПРЯМО
СЕЙЧАС!

МОСКВА:

МАЯКОВСКАЯ:

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

НОВОКУЗНЕЦКАЯ:

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

АРБАТ: 8-926-217-81-14, 8-926-550-80-90, 8-903-201-72-09

КРОПОТКИНСКАЯ: (095) 118-43-34

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:

(812) 553-57-55, 8-911-982-80-61, (812) 150-90-25, (812) 998-08-19

Ах, какая классная была практика! Проработано все тело, каждая клеточка отзывается благодарной вибрацией, лицо непринужденно улыбается. Состояние глубокого покоя и удовлетворенности, как нам кажется, уже больше никогда нас не покинет. А какие изощренные асаны нам удалось сделать! Мы — ЙОГИ! Ну ладно, пошли домой...

Вот сволоочь этот прохожий, наступил на ногу и даже не извинился, шляется тут всякие не глядя, глаза залил и идет, не разбирая дороги, а какой он жирный, поди и до пола не достает, не говоря уж о стойке на голове, а еще задевает нас, ЙОГОВ!

Начальство, паразиты, совсем не хотят думать о людях, ни отдыха тебе, ни повышения зарплаты, и все заставляют что-то делать, постоянно чему-то учиться, какие-то бумажки правильно перекладывать, а какое это имеет значение, нам-то надо расслабляться и медитировать, мы же ЙОГИ!

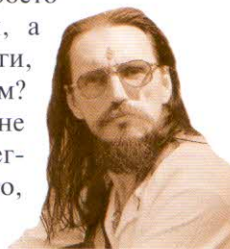
Надо бросать все и навсегда в Индию, там нас наверняка ждут, мы же ЙОГИ! Правда, денег мало, а есть иногда еще хочется, хотя не так и часто, всего 2-3 раза в день, почему бы ИМ просто не платить нам пенсию, пусть другие работают — те, кто еще не понял, что главное — медитировать, мы-то ЙОГИ, а не какие-то там..., ну понятно.

Йога начинается с работы с телом, ну, по крайней мере, хатха-йога. Очень грустно, если для кого-то она этим и кончается. Мы (вы, они) — ЙОГИ? Вы уверены?

Спросите себя и постарайтесь честно себе ответить: а стали бы вы практиковать, если бы вам никогда и никому нельзя было бы показать результаты своей практики? Готовы ли практиковать для саморазвития, а не для повышения своего эго, своего престижа? Если нет, то вы упрочняете *ахамкару*, а не постепенно разрушаете ее.

Спросите себя, насколько вы раздражительны, обидчивы, самонадеянны, нетерпеливы, ответственные сами перед собой и другими. Можете ли вы представить, что кто-то может вас чему-то научить и вы измените в корне свое воззрение на тот или иной вопрос? Где ваша *вайрагья* — отрешенность, или она присутствует только тогда, когда это не касается ваших, как вы полагаете, интересов? При каких ситуациях вы теряете контроль и как часто? Есть ли темы, которые вы не хотите никогда и не с кем обсуждать и резко сворачиваете разговор, когда они поднимаются? Насколько вы готовы учиться, учиться не ремеслу, которое вас прокормит, а ИСКУССТВУ жизни?

Насколько вы готовы не просто говорить о вселенской любви, а РЕАЛЬНО потратить свои деньги, время, силы для помощи другим? Отдать часть себя кому-то, пусть не все и, может быть даже, не навсегда, но ЛУЧШУЮ часть, а не то, что вам самим уже не нужно. И при этом искренне и радостно.



Отследите свои мотивации, и если они не чисты, то плоды ваших действий также будут вряд ли радостны для вас. Рано или позже, но однозначно и бесповоротно. Если они чисты и честны, то вы прикоснулись к *самье*, первому шагу в яме. А если реально делитесь чем-то дорогим для вас самих, то в вас присутствует также и частичка *бхакти*, любви в ее высшем проявлении.

Некоторые думают, что все упирается в деньги, и если они что-то делают бесплатно, то они альтруисты и местами даже святые ☺. При этом они не забудут стократно упомянуть о своих, как они думают, заслугах или, в крайнем случае, похвалиться перед собой самим. Другие тоже думают о деньгах, но они ТОЛЬКО о них и думают. Но ведь дело не в деньгах, а в нашем отношении к ним, к мотивации наших действий. Лучше всего, как известно из священных текстов йоги, посвящать плоды всех своих действий Господу, сложнее, хотя и не лучше (это подходит для тех, кто по недоразумению считает себя атеистом ☹) — просто работать, не привязываясь к результату своих действий, стараясь как можно лучше сделать то, за что мы взяли. Это называется — *анариграха* и *карма йога*. А получим мы ВСЕ, что НАМ предназначено и наилучшим для нас образом. Что никоим образом не означает отказа от этих самых действий.

И еще. Не судите самого себя — это бесполезно и ведет к разрушению психики. Но и не обманывайте самого себя — это худший из обманов. Но всегда анализируйте свои действия, а главное — их мотивации, их истинную цель и смысл. И исправляйте их, по мере возможности, в соответствии со своей ВЫСШЕЙ ЦЕЛЮ.

Развивайтесь в духе, без этого развитие в теле бессмысленно. Проявляйте чувства, но не поддавайтесь эмоциям и настроениям. А ошибки других людей используйте для обучения себя, а не для их осуждения. Больше контроля — больше йоги, осознания каждого своего действия, от простого движения руки, отгоняющей комара, до стремления к Бесконечности.

Учитывая, что, согласно нашей традиции поздравлять с Днем рождения заранее не принято, а предыдущий номер вышел явно раньше этого знаменательного события, мы только сейчас от всей души поздравляем Хранителя Аштанга Виньяса Йоги, Гуруджи Шри Кришну Паттабхи Джойса с 90-летием и желаем ему и дальше воодушевлять всех поклонников этого замечательного стиля примером своей самоотверженной жизни и практики. Джая Гुरु Дэв!

ЙОГА™

Ежеквартальный
иллюстрированный журнал

№ 3 (11) сентябрь 2005

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор: Михаил Константинов

Зам. Главного редактора: Илья Журавлев

Фотокорреспондент: Мария Воробьева

Редакционная коллегия:

Ольга Любомирская

Ирина Можейко

Наталья Шувалова

Иностранные корреспонденты:

Борис Сирченко (Нью-Йорк, США)

Яна Макбрайд (Австралия)

Верстка: Иван Петрович

Фотодизайн: Иван Петрович

Веб-мастер: Юлия Кравченко

Корректурa: Татьяна Веретенова,
MNK, Илья Журавлев

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

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

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

Напечатано в России,
Типография «Технология ЦД»

Журнал зарегистрирован
в Министерстве РФ по делам печати,
телевидения и средств массовой
информации, Свидетельство о
регистрации ПИ N 77-14741 от 25.02.2003

Тираж: 5000 экз.

Цена свободная

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

Главный редактор: editor@yogamagazine.ru

Для писем: letters@yogamagazine.ru

Распространение: subscribe@yogamagazine.ru

Рекламный отдел: reclama@yogamagazine.ru

© АНО Федерация йоги

ИСТОРИЯ ЙОГИ

- 3 К ЮБИЛЕЮ ГУРУДЖИ ШРИ К. ПАТТАБХИ ДЖОЙСА
Майсорский дневник *Алан Литл пер. Яны Макбрайд и
Илья Журавлева*
- 11 Йоги Бхаджан. Биография Мастера. *Александр
Куликов и Татьяна Веретенова*
- 46 Испытания русских йогов *Ольга Козак*

КОНЦЕПЦИИ

- 7 Послушный виртуальный тренер *Андрей Лаппа*
- 41 Гонг -медитация *Александр Куликов*

СЛОВО МАСТЕРА

- 14 Три Гуру, 48 вопросов из-за океана *Александр Медин
пер. Марии Копецкой-Линчевской*
- 44 15 вопросов о Главном (Андрей Лаппа и Андрей
Сидерский) интервью *Татьяны Веретеновой*

ЙОГА И НАУКА

- 16 Физиология релакса *Артём Фролов*
- 19 Уджайи пранаяма *перевод и редакция Сергея Агапкина*

ХРОНИКА СОБЫТИЙ

- 21 Вторая Международная Конференция Журнала "ЙОГА"
впечатления Елены Калининой
- 25 Слоноликий мудрый и радостный *Ачаланатха*
- 36 В поисках внутренней свободы. К 20-летию семинаров
в Благоне. *Мария Шифферс*
- 50 Ритрит Сат Нам Расаян. *Татьяна Веретенова*

ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

- 28 Вслед за шайвами: *Гаури*
- 47 Синай - место покоя, Сид - его хранитель. *Яна М.*

ЙОГА И ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

- 32 Васту личной йога-шалы. Обустройство жилища
для йога. *Мария Николаева*

МОЙ ПУТЬ В ЙОГУ

- 38 Не вешайте носа, поручик Голицын... *Любовь Филимонова*

ДИЕТА ЙОГИ

- 59 Свойства пищи и свойства едока -2 *Михаил Баранов*

Обложка - фото MNK

АЛАН ЛИТЛА

«МАЙСОРСКИЙ ДНЕВНИК»

Алан Литтл – фотограф и практик Аштанга виньяса йоги из Мюнхена (Германия), в 2001-02 годах обучался в Майсоре, еще в легендарном небольшом зале, расположенном в старом доме Паттабхи Джойса в квартале Лакшмипурам. Алан вел дневник своих впечатлений о жизни и практике йоги в Индии, изложенных с точки зрения уже немолодого, добропорядочного европейца, не лишённого наблюдательности и чувства юмора. Некоторые интересные фрагменты дневника мы с любезного разрешения автора публикуем для наших читателей¹.



Это онлайн дневник, который я написал во время моего первого визита в Майсор для обучения с Паттабхи Джойсом зимой 2001-2002 года. Сначала этот дневник я вел для себя и нескольких друзей. Через пару месяцев люди, которых я встретил в Майсоре и люди, которые прибывали, стали упоминать, что читали этот дневник. Затем я начал получать e-майлы от незнакомых читателей и тогда я стал сознательно писать для более широкой аудитории. Не знаю, изменило ли это мой дневник, пусть читатели рассудят сами.

Понедельник 29 октября. Шарат сказал что сейчас всего 35 студентов, это великолепно. Я попал в последнюю группу, но начало практики все равно в 6.30. И сегодня я точно «последний» студент, как всегда делал свои обычные вялые попытки выполнить маричасаны, думая «о Господи, сам Паттабхи Джойс и Шарат сидят там и смотрят на меня. Хорошо, просто расслабься, дыши... О Господи, это Паттабхи Джойс...»

Гуруджи говорит что в марте, когда здесь было больше 100 студентов, он начинал занятие в 4 утра и работал до 2-х часов дня, даже не заходя домой перед встречей со студентами, которая обычно проходит в 5 часов. Затем он шел в дом до следующего утра. Очень впечатляющий уровень энергии и мотивации для человека его возраста. Надеюсь, в этом году не будет так много людей, хотя кто знает? Каждый день приезжают люди, а мне хотелось бы продолжать прогрессировать в практике, начиная в привычные 6.30

Провожу часть времени просто сидя на ступеньках лестницы и глядя как люди практикуют – огромная энергия в этой маленькой легендарной комнате, и практика некоторых выглядит очень красиво. Я думал, как интересно было бы сделать снимки, но в комнате довольно темно, а вспышку использовать было бы слишком назойливо по отношению к занимающимся.

Вторник 30 октября Закат на крыше отеля Кавери – другая сюрреалистическая сцена, как сотни больших летучих мышей возникли в дымке на фоне полной луны и медленно полетели в западном направлении над городом – картина, напоминающая летучих обезьян из сказки «Волшебник страны Оз».

Четверг 1 ноября Помимо случая с Маричасаной Д с Шаратом, когда он помог мне глубже закрутиться в асану, произошли еще два события в практике, которые раньше не получались: получилось сложить правую ногу без посторонней помощи в ардха бадха падма пашчимотанасану, и точный подъем и отброс из маричасаны, когда колено

остается за плечом (я этому никогда не учился, но увидел парня, который делал так на семинаре Джойса в прошлом году в Нью-Йорке, и подумал что выглядит круто). Думаю, это благодаря смеси факторов: индийскому климату, накопленной в пространстве йога-шалы пране и мысли «О Господи, сам Паттабхи Джойс наблюдает за мной».

Пятница 2 ноября Гуруджи был очень щедр на мудрые советы на сегодняшней полуденной встрече:

– Наули определенно опасно для женщин. Полная уддияна бандха это хорошо, но не взбалтывание.

– Уддияна бандха – важный фактор безопасности для длительной практики асан. Если вы практикуете асаны длительно с брюшным дыханием, возникает опасность грыжи

– При выполнении утплутхи надо медленно дышать так долго, как можете (приблизительно 8 полных дыханий в моем случае)

– Гуруджи не согласился, когда один длинный бородастый парень с Гаваев, который был в Майсоре в 78 году, сказал что Джойс даже учил делать бхастрику во время утплутхи.

– Проброс вперед делается на вдохе-выдохе. Вдох, когда поднимаешься и выдох, когда пробрасываешь ноги вперед. Для меня это новость – я всегда пытался весь проброс сделать на вдохе.

– Лучшее время для практики – с 4.30 до 6, до восхода солнца, потому что качество воздуха наилучшее. И сразу после заката тоже хорошо. (Но что бы это значило для тех из нас, которые не живут в тропиках, где солнце всегда встает и садится в одинаковое время. Что делать например финнам во время белых ночей. Или в местах, где качество воздуха днем не так уж плохо, как в Майсоре)

Четверг 8 ноября Иногда жизнь вращается и течет переменчиво, то внутри, то вовне, то вокруг тела. Этим утром встал с насморком, так что сделал нети с соленой водой для очистки носа и полоскание горла соленой водой и маслом грейтфрутовых косточек. Потом на практике с потом потерял литр или два жидкости. После практики выпил кокос для пополнения жидкости, вернулся в отель полежать. Затем ананасовый сок с имбирем на завтрак (имбирь для жара, помогает от простуды). И все это во имя накопления праны.

¹ Здесь и далее прим. переводчика. Оригинал дневника на английском с фотографиями автора можно почитать на его сайте www.alanliddle.org Почти полный русский вариант – на новом русскоязычном сайте по Аштанга виньяса йоге – www.ashtangayoga.ru (скопю)

Четверг 15 ноября Знак надежды для мира — молодая мусульманская девушка, в парандже, гуляет со своим парнем-индуистом. Она по-английски не говорит, но парень перевел, хотя они стесняются и хихикают, видно, что им интересно поговорить с иностранцем. Говорят, что хотят пожениться, но их родители еще этого не знают, и ей пока всего лишь 16 — а возраст для свадьбы в Индии — 18 лет. Я пожелал им успеха.

Пятница 16 ноября Смотрел демонстрацию асан в йога-шале Мандала, ее давал Шешадри — старый ученик БНС Айенгара, который там преподаёт. Он также немного учился у Паттабхи Джойса и БКС Айенгара. Интересно — не было сильно впечатляющих «пролетов» в виньясах на руках, которые так любят демонстрировать известные западные преподаватели аштанги, но очень интенсивное дыхание и высокая гибкость. Некоторые зрелищные асаны и вариации — нога за головой в Ватаянасане, наклон вперед в Йогандасане.

Воскресенье 18 ноября Снова Гуруджи был в разговорчивом настроении на сегодняшней встрече с учениками.

— Падмасана должна быть тугой (колени сближены), когда выполняешь Бадха падмасану и Йога мудру, а в других лотосовых позах колени шире.

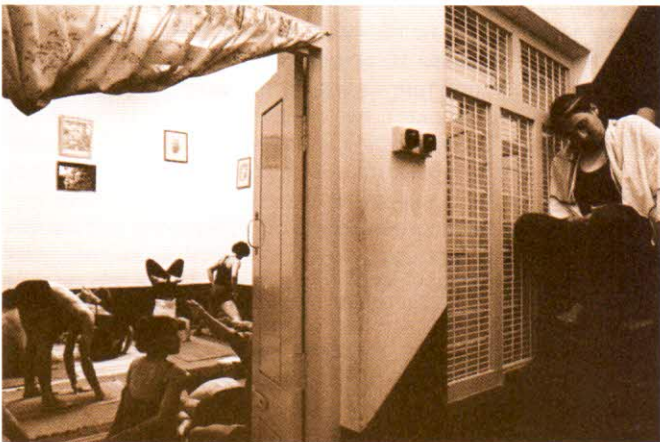
— Подбородок на пол и дрисhti на кончике носа (насагри) в Йога мудрее, а также в Супта курмасане, так чтобы ноги не соскальзывали с плечей, как это бывает, когда лоб на полу.

— Можно садиться после Курмасаны, чтобы завернуть ноги для Супта курмасаны (на самом деле, пока ты учишься, его не беспокоит, как ты входишь в асану, важно как ты пребываешь в ней. Я подозреваю что он не позволил бы никому перейти ко 2-му уровню, пока они бы не научились выполнять все позы из 1-го правильно).

— Снова говорил, как он был сильно занят в начале года — учил с 4.30 утра до 3 дня без перерыва. Возможно он начнет ограничивать число студентов или не пускать приехавших без предварительного предупреждения, пока новая йога шала не будет открыта.

— Новая шала будет готова в июне-июле, и он будет вести занятия отдельно — классы по 1, 2-му и третьему уровню, вместо прежнего смешанного преподавания. (Я рад, что нахожусь еще во время работы по старой системе). Классы останутся в Майсор стиле, а по пятница будут классы, ведомые голосом Гуруджи. Потому что как говорит Гуруджи «люди забывают следовать правильной системе счета виньяс, если занимаются только в Майсор-стиле»

Я слышал на днях, что БКС Айенгар имеет проблемы с сердцем и больше не практикует асаны и не преподает. Жаль. Видел его по немецкому ТВ пару месяцев назад — он выполнял довольно впечатляющие асаны, съемка была недавней.



Долгое ожидание на лестнице.

Понедельник 19 ноября Моя практика стала поспокойнее после начального всплеска энтузиазма и раскрытия тела. Все еще идет уверенный прогресс — сегодня сделал захват в Супта курмасане без посторонней помощи — раньше никогда такого не выполнял. Но еще не выполняю Маричасану D на правую сторону без помощи Шарата, и еще не делал серьезно на левую сторону из-за лодыжки. Но постепенно все придет. Хотел бы завершить первый уровень за эту поездку — возможно это случится к февралю. Вообще, я кое что заметил о моем отношении к практике здесь — меня больше ведут амбиции, толкающие к работе над завершением 1 уровня, и настроение менее медитативное и восприимчивый как при домашней практике. Возможно это не слишком хорошо, но не думаю что я один такой. Это обще-Майсорская тенденция — погоня за «следующей позой» и «следующим уровнем». Возникает разная реакция на это — я знаю пару людей, которым это не понравилось и они уехали раньше, а другие собирались остаться на один месяц, но решили остаться дольше.

Вторник, 4 декабря Была еще одна встреча с Гуруджи. Прочел длинную лекцию о том, как система дыхания в виньясах, если применяется правильно, естественным образом приводит к продвинутой пранаяме. Дал советы, как не быть обманутым при покупке сандалового масла. А также, продолжение приключений «Паттабхи — Мстителя», всемирного охотника на йога-мошенничество. Рассказал историю, как однажды когда-то он был в Бангалоре и услышал что кто-то открыл новую йога шалу. Он решил ее посетить. Спросив парня, кто его Гуру, получил ответ «Паттабхи Джойс». «Это интересно, сказал Паттабхи. Я и есть Паттабхи Джойс. Приятно познакомиться». Нам оставалось представить, как выглядело лицо того парня. Никаких конкретных имен он не назвал.

Также он говорил о подобных вещах, происходящих на Западе: люди, полагающие что они квалифицированные «учителя аштанга йоги», после прохождения курсов длиной всего лишь в несколько недель, люди, говорящие что они «ученики Паттабхи Джойса» и учат «аштанга йоге». Но, как сказал Гуруджи, «там нет йоги — только упражнения». Снова никаких имен не назвал и все это выглядело так, что его это скорее забавляет, чем злит.

На прошлой неделе у меня был диалог с парнем по имени Вилл, который задал весьма прямые и откровенные вопросы на форуме по аштанге в Интернете, на тему, а стоит ли вообще в наши дни приезжать в Майсор для обучения у Гуруджи. По моему мнению, несомненно, да. Вот что я ответил ему:

«Сейчас я в Майсоре, до визита сюда практиковал несколько лет. Я точно считаю приезд сюда стоящим делом. Пребывание здесь — это даршан. Паттабхи Джойс один из



Шарат Рангасвами привет

великих ныне живущих Мастеров йоги, и нам повезло с возможностью даже просто проводить время рядом с ним, и надеюсь, мы сможем продолжать и дальше. Вам может показаться, что это сектантский взгляд, но я так не считаю. Я не смотрю на йогу как на коммерческий процесс в западном стиле, когда я думаю «что я получаю за мои деньги». Если вы не верите в концепцию даршана, тогда у вас может быть другое мнение. Но если вы серьезно относитесь к изучению индийской философии, задумайтесь над этой идеей.

Не забывайте, что хотя Паттабхи Джойс имеет впечатляющий уровень энергии и работает удивительно интенсивно для человека в возрасте 86 лет, все-таки он пожилой человек. У него уже нет той силы и энергии, которая была 20-30 лет назад, когда здесь учились Дэвид Свенсон или Ричард Фриман. К сожалению, наше поколение учеников уже упустило шанс, который был у тех ребят. Действительно, он уже немного поправляет учеников-мужчин, думаю потому что уже не чувствует физической силы делать это эффективно, так что эту часть работы выполняет его внук Шарат, который и сам великолепный учитель йоги. (Хотя в действительности, Джойс поправлял меня довольно часто, когда я был на его семинаре в Нью-Йорке в прошлом году). То, как правит Шарат — это лучший опыт из того, что у меня был когда-нибудь. Я продвинулся вперед намного больше за месяц занятий здесь, чем я бы мог ожидать за год практики дома. Я не ожидал такого, думая «как 30-летний молодой человек может знать больше, чем некоторые опытные западные учителя, только лишь потому, что он внук Джойса?», но сейчас я действительно думаю, что может.

Да, вы получите больше разговоров и выучите больше так называемых «техник» у западных ведущих учителей, некоторые из которых очень хороши. То, что вы изучите здесь, это что «техника», «выравнивание» и прочая западная фигня в Айенгар-стиле, по сути вообще не важна, а важно приложенное усилие и изменения на уровне энергии, которые возникают, когда мы вступаем в огонь ежедневной садханы. Утренние классы, действительно, только для западных учеников. Гуруджи и Шарат учат индийских студентов отдельно.

Да, вам придется долго ждать начала практики. Много учеников хотят практиковать здесь, а шала маленькая (зал на 10 человек) и Джойс руководствуется правилом «кто раньше пришел, раньше и обслуживается», очередь обязательна для всех, кроме может быть старых учеников, которых он хорошо знает — некоторые из них получают более раннее время, чем новички, но от них я не испытывал никаких проблем. Что еще вы можете планировать на время между 6 и 8 утра?

В Майсоре есть также другие хорошие учителя йоги. БНС Айенгар обучает в основном той же системе, что и Паттабхи Джойс и также является прямым учеником Кришнамаচারьи, его ученик по имени Шешадри тоже преподает нескольким западным студентам. Также есть молодой парень Венкатеш, который учит по своему собственному методу и говорят что неплохо. Айенгар и Венкатеш обучают также пранаяме, теории и пению мантр, помимо асан.

Вы конечно можете подумать что я приехал в Майсор и стал жертвой культа. Я не соглашусь. Я собираюсь пробыть здесь до марта — так что может у вас будет шанс обсудить это со мной за чашечкой чая, если вы решитесь приехать».

Среда, 26 декабря Даже спустя два месяца мотивирующий фактор из серии «О, Господи, сам Паттабхи Джойс наблюдает за мной» все еще существует. Атмосфера в комнате для практики очень особенная — ты знаешь, что это место, где данный стиль йоги взращивался десятилетиями, где так много людей очень интенсивно практиковали йогу. Практикуешь в пространстве, полном преданных и

талантливых учеников, не только Шарат и Джойс наблюдают за тобой, но и многие другие талантливые люди, с большим объемом знаний по йоге, смотрят на тебя с лестницы. Конечно сам факт того, что я решил бросить несколько месяцев хорошо оплачиваемой работы и проехать пол-мира чтобы учиться здесь, значит что я отношусь к практике более мотивированно и сконцентрированно, чем дома. К тому же (кроме Рождественской недели вечеринок) у меня здесь нет другой деятельности или событий, о которых надо беспокоиться. Моя утренняя практика — причина пребывания здесь, и вся остальная ежедневная жизнь строится вокруг нее.

Здесь идет ежедневная работа с таким хорошим учителем, как Шарат. Мой учитель в Мюнхене, Беттина, очень хороша, но я не занимался с ней ежедневно, только два-три раза в неделю, и у нее нет такого опыта и чувства правки в асанах, как у Шарата. И думаю ни у кого нет, правда я никогда не занимался с каким-либо ведущим сертифицированным учителем ежедневно более пары недель, так что сужу только из своего опыта. Правка Шарата восхищает — кажется он может видеть что я смогу сделать еще до того, как я сам поверю в это. Затем он просто направляет меня туда без всякого напряжения, так что я только успеваю подумать «да, я оказывается могу сделать это». Мне интересно как всё будет продолжаться, когда я дойду до интенсивных прогибов назад, возможно через пару недель, и начну учиться делать выходы в мост из положения стоя, притом что около трёх месяцев я не делал никаких прогибов. Посмотрим.

Конечно, иногда я думаю «о, дай мне передышку, Шарат» и стараюсь проскочить трудные места когда он выходит из зала или не смотрит. Но в большинстве случаев, когда я дохожу до момента, когда нужна помощь, независимо от того, хочу ли я в этот день ее получить, или подумываю «сачкануть», я смотрю вверх и вижу счастливое, улыбающееся лицо Шарата передо мной.

Четверг, 27 декабря По просьбе Джоанны записал, что я запомнил из сегодняшней беседы Гуруджи на тему аюрведической диеты.

Овощи: не очень хорошо есть их в больших количествах сырыми, но хорошо приготовить с далом (горох), а также добавить много самбара², ребята. Рекомендует много молока (интересно, что все веганы³ из йоговского сообщества будут делать с этим советом). Кёрд (йогурт) не очень хорош в чистом виде, но подходит в разбавленном водой и взбитом (ласси). Фрукты — их можно есть много, разве что не слишком много бананов. Если едите бананы, хорошо добавлять мед.

Несколько более специальных советов: возьмите пригоршню мунг дала⁴, замочите на ночь, и утром, после практики, измельчите в блендере вместе с джаггери (тростниковым коричневым сахаром) и выпейте. Это полезнее, чем чай или кофе, хорошо укрепляет тело и защищает от простуд. Я был индийское название этого напитка.

Масло Брами (Brahmi), если его втереть в череп, очень полезно для глаз. Но как это делать конкретно, он не уточнил. Выпивание масла Ним (Neem) очевидно очень неприятно, но очень полезно для увеличения силы и гибкости. Хм. Гуруджи сказал, что когда он пробовал это, он начинал с чайной ложки в день и это казалось ему ужасным,

¹ Широко применяемая в индийской кухне специя, обычно в виде соуса.

² В отличие от традиционных вегетарианцев, веганы (Vegans) вообще не употребляют продуктов животного происхождения, т.е. молока и всех всех молочных продуктов, меда, и т.п. Это современное движение довольно популярно среди практиков йоги на Западе и в США.

³ Другое название - Маш. Это мелкий желтый горошек, самый легкоусвояемый из бобовых.

но довольно быстро она научилась выпивать по пол-литра. Один из студентов пробовал несколько лет назад, сказал что на вкус как машинное масло.

Кто-то спросил Гуруджи, откуда он всё это знает? Его научил отец или Кришнамачарья обучал этому? Он сказал, что три года проработал в Аюрведическом госпитале. Это было в районе 1972 или 73 года, ему тогда было уже 60 — еще одно доказательство удивительной энергии и широкого образования этого человека. Впрочем видно, что ему гораздо удобнее объяснять на каннада или санскрите, чем на английском. Некоторые из старых студентов могут поупражняться в понимании санскритских цитат, которые он приводит. Несколько человек здесь посещают уроки санскрита, я пока нет, хотя и собирался поначалу. Может быть в следующий раз.

Пятница, 1 февраля Вчерашняя беседа была отличной. Кто-то задал Джойсу вопрос, который он счел интересным: необходимо ли начинать практиковать Яму и Нияму перед обучением практике асан? Наоборот, сказал Патабхи — вы не можете практиковать Яму и Нияму, не имея сильного (сосредоточенного) ума, а у большинства людей ум слабый. Через практику асан вы развиваете контроль над телом, и посредством этого контроль ума. Не получится иметь сильный ум без сильного тела. «Каждый день практикой, практикой, практикой!» Тогда остальные семь составляющих Аштанга йоги начнут становиться реальностью. Но даже это очень трудно и возможно не для всех за одну жизнь. Сказал, что не нужно пробовать пранаяму пока не освоите Продвинутой серии А и В (3й и 4й уровни). Кто-то спросил почему, и он сказал, что пранаяма Аштанга йоги, которой он учит, очень трудна. Я не запомнил все технические моменты, но кажется, уловил основное — кумбхака (задержка дыхания) должна продолжаться 5 минут. Похоже, он считает более мягкие пранаямы, которым учат другие учителя йоги менее продвинутых студентов, просто шуточными.

И теперь я лично услышал, как он произнес что «йога это 99 процентов практики, 1 процент теории».

Он также сказал, что если вы делаете 3й уровень и 4й уровень, тогда Продвинутой серия С (5й уровень) «придет сама собой». Сейчас в Майсоре только два человека, которые по своему уровню практики могли бы согласиться или опровергнуть это, но Шарата не было в зале, а Анни дипломатично промолчала.

Среда 13 февраля Книга по йоге, которую я сейчас читаю — «Поиски в тайной Индии» Пола Брантона («A Search In Secret India» by Paul Brunton). Я никогда не слышал об этом авторе, пока не нашел пару его книг на полке в ресторанчике Трёх Сестёр. Похоже он один из западных духовных писателей, которые больше популярны в Индии, чем на западе. Другой такой пример — Ричард Бах. Конечно все на западе слышали про «Чайку по имени Джонотан Ливингстон», но зато почти каждый англоязычный книжный магазин в Индии имеет много и других его книг — включая такие, которые давно не переиздавались и труднодоступны на западе. Брантон был английским журналистом, интересовавшимся индийской духовностью и мистикой, он путешествовал по Индии в 1930-е, разыскивая выдающихся духовных мастеров. Он знал, что современная Индия полна духовных мошенников и шарлатанов, но все же надеялся встретить «реальную фигуру», и нахождение «реальной фигуры» должно было убедить его скептический, материалистический западный ум.

Его открытость ума и явно глубокое уважение к людям, с которыми он общался, впечатляет. Особенно для англичанина 30-х годов, времени заката Империи, когда британское высокомерие и иллюзии расового превосходства были на высоте.

Я пока не закончил читать, но одна из первых глав очень интересна, там Брантон встречает тантра-йогина из Ченная (Мадрас), и тот рассказывает ему, что такое практика асан. Довольно поразительно, что слова йогины очень похожи на то, как всё ещё объясняется хатха и аштанга йога современными учителями. Помимо этого, начало 30-х было временем великого возрождения Аштанга виньяса йоги в существующей сейчас форме, когда Патабхи Джойс и БКС Айенгар оба обучались у Кришнамачарьи в Майсоре. Брантон, не имевший опыта практики йоги и очень немного знавший своего учителя, похоже довольно неплохо понимал, о чём всё это, и довольно ясно объяснил тему читателям, которые скорее всего вообще не имели отношения к какой-либо серьезной практике йоги.

Четверг, 21 февраля Да, да! Сегодня я завершил первый уровень. Хотя мне еще нужно работать над прогибом назад — и по словам людей, наблюдавших с лестницы, для Шарата это не было легким временем. Но что сделано, то сделано.

Пятница, 22 февраля Еще одно отключение электричества в шале этим утром. На второй день моей практики прогибов назад из положения стоя. Прекрасно. Я не мог разглядеть мой коврик вообще, наклоняясь назад в темноту в надежде, что он где-то там внизу. Вера была настолько твердой, насколько я верю Шарату, который поддерживал меня. (Утренние отключения света не так уж часты — это третий раз на моей памяти). В итоге, я теперь занимаюсь в группе на 4.30 утра. Только 7 или 8 студентов сейчас в Майсоре, которые за этот визит занимают здесь дольше, чем я, плюс пара тех, кто живет здесь постоянно, как например Энни. К сожалению, один из студентов попал в аварию на мотоцикле. Ничего серьезного, но это выбило его из практики на несколько недель. Шанкар — сын Джоанны и Дарби из Монреаля, и был запечатлен еще на легендарном снимке Джоанны, делающей капотасану за три дня до его рождения. Это было 21 год назад. Теперь он здесь занимается с Гуруджи с 1 мая. Перед этим он около года практиковал со своим отцом, и теперь он уже прошел больше половины второго уровня. Отличное сочетание до-родового тренинга, молодости, правильных генов и классного обучения.

Март 2002

«Мало написано на Западных континентах о странной жизни этих Йогинов, и даже это малое остается смутным»

Пол Брантон «Поиски в тайной Индии»

Вторник, 19 марта Размышляю о жизни вернувшись домой в Европу. Я европеец. Посетить Индию это здорово, но я принадлежу этой земле. И мне действительно нравится прохладный климат. Люблю наблюдать почки на деревьях и распускающиеся крокусы в парках. Смотрю на картинки снега в горах и думаю «там должно быть прекрасно». Хотя все цены здесь такие высокие. Я сходил в местное кафе за чашкой капучино и куском пирога — 250 рупий. Ни фигя себе!

Посетил группу, в которой начинал, с моей первой преподавательницей. Сегодняшняя практика была отличной — такое чувство что все, что я упорно изучал в Майсоре, внезапно встало на свое место, когда я вернулся к старым друзьям и привычному окружению. Я конечно не настолько наивен, чтобы думать что и вся дальнейшая практика будет как эта — но все равно это удивительный опыт. Я решил когда-то, что мой первый йога-класс по возвращению домой будет точкой окончания этого дневника. Так что вот и конец текста.

*перевод с английского Ильи Журавлева и Яны Макбрайд
фотографии предоставлены Аланом Литтлом*

ПОСЛУШНЫЙ ВИРТУАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

(новый авангардный проект Андрея Лаппы)

Вячеславу Виричу посвящается

В ходе собственной преподавательской деятельности ко мне часто обращались ученики с просьбами составить индивидуальную тренировочную программу. И я знаю, что с подобными просьбами постоянно обращаются практически ко всем действующим учителям. При этом такие программы как правило рисуются в виде рядов простых изображений Асан и Виньяс или предлагаются в виде списков названий упражнений на санскрите и родном языке.

Но непонимание рисунков или отсутствие знания названий и техники упражнений часто порождает множество дополнительных вопросов со стороны практикующих, поэтому многие опытные преподаватели в последние годы производят видеозаписи своих уроков с комментариями, чтобы облегчить себе задачу ответов на многочисленные одинаковые вопросы.

Это стало бы решением проблемы, но такие видеозаписи не являются вариантами индивидуальных тренировок и рассчитаны как правило на демонстрацию личного примера учителя или общедоступных практик, которые по сути своей ничем не отличаются от групповых тренировок, т.к. не являются индивидуальными. Поэтому распространение видеозаписей с претензией на то, что они позволяют начинающим практиковать индивидуально, ошибочно по своей сути. Такие видеозаписи не являются индивидуальными программами для практикующих.

Просто группа при этом расширяется до размеров всех купивших данные видеозаписи с той лишь разницей, что каждый практикует в удобное для него время и может остановить или повторить такое занятие в любом месте. Видеозаписи же при этом остаются по-прежнему не индивидуальными. Может быть поэтому в последние годы большинство ответственных преподавателей, стремящихся дать своим ученикам наилучшие результаты все больше говорят об индивидуализации практики и предлагают различные методики для этого.

В русле этой тенденции три года назад я начал в Киеве проект «Universal Yoga 3D» по созданию универсальной видео программы, «виртуального тренера», предназначенного для каждого индивидуально. Этот проект выполнялся под моим руководством с участием трех профессиональных компьютерщиков: Вячеслава Вирича, Александра Филатова и Максима Попея. В последний год, после трагического события с Вячеславом Виричем, его место занял Ярослав Токарев.

Проект «Universal Yoga 3D» был начат с целью раз, навсегда и для всех решить проблему создания индивидуальных программ на современном уровне. Преодолев несовершенство передачи тренировоч-

ной информации графическим путем в виде не всем понятных рисунков или списками визуально ограниченных названий.

В результате была создана универсальная трехпроекционная видео программа – «Universal Yoga 3D» (см. цветную вкладку в этом журнале), работающая с любыми PC компьютерами. Она представляет собой видео-анимацию практикующего человека, которого можно рассматривать со всех сторон (трехпроекционное пространство), увеличивать или уменьшать в размерах или сдвигать в любое место экрана. При этом такой виртуальный тренер способен выполнять ЛЮБЫЕ тренировочные программы в динамике по заданию пользователя (см. подробное описание ниже). Те пользователь, составляет тренировочную программу из рисунков или названий упражнений, а получает ее в виде анимации видео – виртуального тренера, демонстрирующего практику Йоги в динамике и статике со всеми ее техническими нюансами. При этом пользователь может разглядывать такого демонстрирующего тренера со всех сторон (как бы обходя и заглядывая с любой стороны).

Конечной целью этого проекта является создание всемирного интернет портала, позволяющего учителям составлять и совершенствовать по мере развития индивидуальные тренировочные видеопрограммы для своих учеников на планетарном расстоянии. А всем посетителям этого портала свободно обмениваться тренировочной видео информацией между собой.

Наличие Universal Yoga 3D у пользователей позволяет преодолеть ограничение скорости передачи видео данных через интернет. При этом передаются не объемные видео файлы, а только цифровые коды положений тела в пространстве, которые требуют минимальных ресурсов скорости и памяти. И это не фантастика неопределенного будущего, а реальность сегодняшних дней.

Universal Yoga 3D уже создана и в настоящее время ведется работа по расширению спектра введенных в нее Асан и Виньяс.

В ходе написания книги: «Йога: Традиция Единения», мною был исследован и описан универсальный алгоритм соединения любых Асан между собой специальными динамическими движениями – Виньясами. Данное исследование проводилось впервые в мире и без этого алгоритма создание Universal Yoga 3D было бы технически не возможно. Т.к. для работы программы было абсолютно необходимо иметь в наличии принцип логичного соединения статических форм наиболее верными с практической точки зрения стандартными движениями в

ритме дыхания. В результате, Universal Yoga 3D способна автоматически соединять любые выбранные Асаны кратчайшими или более длинными Виньясами по выбору пользователя, превращая таким образом разрозненные статические Асаны в полностью связанный поток динамического видео.

Universal Yoga 3D позволяет строить индивидуальные программы как преподавателям для своих учеников, так и самими практикующими для себя самих. И уже нет необходимости что-то зарисовывать или записывать. Ученик получает в виде индивидуальной программы видео последовательность, которую он так же может сам по своему усмотрению адаптировать к своим различным состояниям и целям в разные дни.

Существует также возможность использования Universal Yoga 3D как программы для обучения учителей всевозможным вариантам практики. Сам процесс понимания из чего эта программа состоит и что в ней можно изменять уже является изучением составляющих, из которых состоит практика Йоги.

Хотелось бы особо заметить для читателей, что название Universal Yoga 3D не означает следование Универсальному Стилю Йоги (который по сути своей является не стилем, а самой наукой Йоги). Эта программа по сути своей универсальна и может имитировать последовательности любых существующих стилей Йоги.

Ограничением на сегодняшний день пока временно является не достаточно широкий спектр введенный в программу упражнений. Но этот спектр постоянно расширяется и будет продолжать расширяться. Мы стремимся ввести в него все возможные варианты упражнений Йоги и будем вводить в программу любые упражнения, руководствуясь пожеланиями пользователей в будущем. Ведется так же работа по созданию упрощенного автоматического механизма ввода в программу новых упражнений самими пользователями.

В будущем также, все пользователи, имеющие Universal Yoga 3D, смогут периодически получать коды новых упражнений, созданных нами дополнительно Асан и Виньяс, которые можно будет самостоятельно вводить в программу, расширяя спектр упражнений в ней.

Видеозаписи живых людей где-нибудь в красивом месте на природе конечно выглядят красиво и романтично. Лично мне такие видеозаписи очень нравятся. Но они имеют досадное ограничение — их невозможно сделать индивидуальными руководствами в практике. Они являются лишь примерами индивидуальной практики демонстрирующих. Отснятые видеокamerой последовательности нельзя замедлить или ускорить до нужной индивидуальной скорости в Виньясах. И не возможно изменить время фиксации с Асанах, если это необходимо до индивидуальных потребностей. Записанные на видео упражнения невозможно отменить или переставить между собой местами. И не возможно еще очень многое, что позволяет делать с индивидуальными последовательностями Universal Yoga 3D.

Видео анимация не живого видео в описываемой программе выглядит не столь красиво и романтично

по сравнению с живым видео, но с точки зрения передачи практической техники выполнения упражнений она ничуть не уступает живому видео. И наоборот обладает таким обширным рядом преимуществ, что просто не сравнима по своим возможностям с видеозаписями. Universal Yoga 3D — это следующий шаг в тренировочной технологии после видеозаписей.

Например, у зрителя нет возможности посмотреть на демонстрируемое упражнение с другой стороны, если под снятым углом, какие-то детали не видны или не понятны, а видеопрограмма позволяет видеть упражнения с любой стороны и под любыми углами, передавая все технические нюансы гораздо более совершенно и всесторонне. Так, как если бы перед тобой практиковал живой человек, а ты имел бы возможность ходить вокруг него и рассматривать любые детали практики, останавливаясь сколь угодно долго в любом месте этой практики.

И существует еще множество других преимуществ Universal Yoga 3D, устраняющих недостатки обычных видеозаписей, позволяющих понять, что за такими программами — будущее.

Никто, конечно же, не прекратит снимать живые видео уроки, но для индивидуальной практики более эффективным станет применение видеопрограмм, специально предназначенных для индивидуальных особенностей и обладающих большими возможностями передачи информации.

Не секрет, что среди йогов существует широкий круг тех, кто сторонится техники и современных технологий. Многие йоги вообще не смотрят телевизор и не пользуются компьютерами. И это результат сознательного выбора избегать контактов с техникой или личная антипатия ко всему, что связано с техникой (а в детстве с физикой или математикой). Таких много и это для них совершенно нормально. Поэтому, если читатель относит себя к такой категории, то на этом месте он может завершить чтение данной статьи, удовлетворившись общей информацией об идее Universal Yoga 3D, описанной выше. Однако коллектив создателей этой программы надеется, что при этом не возникнет реакция осуждения тех йогов, которые не боятся компьютеров и используют их для обмена информацией между собой.

Всех же, кто заинтересовался данным проектом, мы приглашаем продолжать читать дальше и познакомиться с особенностями работы Universal Yoga 3D.

Описываемые ниже функции будут обозначены цифрами, которые соответствуют цифрам на цветной вкладке этого журнала с изображением панелей управления программы.

Итак, после загрузки программы в компьютер и после ее открытия мы получаем на экране картинку, представленную на цветной вкладке сверху слева. Здесь существует возможность перейти: к практическим упражнениям (1); настроить качество видеозображения подстраивая разрешение под скоростные возможности своего компьютера (2); познакомиться с общей информацией о программе (3); или выйти из этой программы (4).



Андрей Лаппа представляет **NEW**

ПОСЛУШНЫЙ ВИРТУАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

**УНИВЕРСАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ
ВИДЕО ПРОГРАММА ДЛЯ КОМПЬЮТЕРОВ**

Современный шаг в построении индивидуальных
тренировочных видео программ

www.universal-yoga.com **Universal Yoga 3D™**



exercisess

Sequence of exercises

	21	15
		16
		17
		18
		19

Exercises of the current lesson

<input type="checkbox"/>		12	19
<input type="checkbox"/>			28
<input type="checkbox"/>			32
<input type="checkbox"/>			3
<input type="checkbox"/>			40

Description of current exercise

TadAsana-UttanAsana

Description of the current lessons exercise

ParshvaDviAngaDandAsana-ParshvaAdhoMukhaShvanAsana

Exercise

Play (14) Stop

Current Lesson

Repeat: 1 (16) Pause: 0 (17)

Move Up (18) Move Down (19) Clear

Preview Screen

15

Common

Speed: 5x (20)

Show Exercise name: On (22)

Count total time of lesson (23)

29.4 seconds

Lessons

List of lessons

Save (24) Load (25) Delete (26)

Save as: my_lesson (27)

Back (30)

Start (31)

