

ЙОГА

№ 3 (11) 2005

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

КОМПЬЮТЕРНЫЙ САМОУЧИТЕЛЬ

новый проект
Андрея Лаппы

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

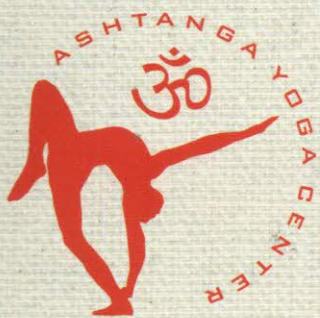
ЙОГИ БХАДЖАН
история жизни

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 сволочь 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 подавайтесь 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 переменно, 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.

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



Долгое ожидание на лестнице.



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 сузу 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).



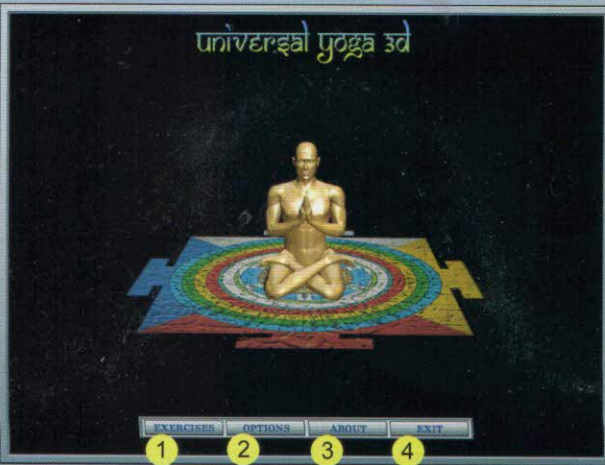
Андрей Лаппа представляет **NEW**

ПОСЛУШНЫЙ ВИРТУАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

**УНИВЕРСАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ
ВИДЕО ПРОГРАММА ДЛЯ КОМПЬЮТЕРОВ**

Современный шаг в построении индивидуальных
тренировочных видео программ

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



exerciseg

Sequence of exercises

	21	15
		16
		17
		18
		19

Exercises of the current lesson

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

Description of current exercise

TadAsana-UttanAsana

Description of the current lessons exercise

ParshvaDviAngaDandAsana-ParshvaAdhoMukhaShvanAsana

Exercise

Play Stop

Current Lesson

Repeat: 1 Pause: 0

Move Up Move Down Clear

Preview Screen

Common

Speed: 5x

Show Exercise name: On

Count total time of lesson: 29.4 seconds

Lessons

List of lessons

Save Load Delete

Save as: my_lesson

Back

Start

При выборе (1) открывается окно создания видеоурока, представленное на цветной вкладке снизу. В его левом верхнем углу расположено окно (21), в котором содержатся графические изображения и названия списков Асан и Виньяс. Кнопки «А» и «V» позволяют быстро попадать в списки соответственно Асан или Виньяс.

При этом в среднем левом окне (28) появляется текстовое описание Асаны или Виньясы, выбранной и выделенной в окне (21).

Стрелками (11) можно перемещать Асаны или Виньясы из окна (21) в окно создаваемой тренировки (12) или удалить их из окна (12) в окно (21). Таким образом в окне (12) можно самостоятельно набирать любую тренировочную последовательность из Асан и Виньяс, размещенных в окне (21).

В созданной в окне (12) тренировочной последовательности существует возможность временно исключать любые упражнения из которых она состоит путем нажатия на крестики (13) перед исключаемым упражнением или снова включать это упражнение в тренировку, путем повторного нажатия на окошко крестика (13). При этом в среднем правом окне (29) появляется текстовое описание выбранного и отмеченного упражнения в окне создаваемого урока (12).

Для лучшего понимания упражнений, представленных в списке (21) существует возможность посмотреть их в нижнем левом окне (15). Для этого после выбора и цветовой отметки любого из упражнений в окне (21), следует нажать на кнопку «Play» (14). При этом в нижнем левом окне (15) появится статическая форма отмеченной Асаны или динамическое видео отмеченной Виньясы. И также существует возможность остановить работающее видео в окне (15) нажатием кнопки «Stop» (14).

В окне (16) можно задать число непрерывных динамических повторений одной и той же Виньясы, отмеченной в создаваемом видеоуроке в окне (12). А в окне (17) можно присвоить время фиксации в секундах любой Асане, отмеченной в создаваемом видеоуроке в окне (12).

Кнопками «Move up» и «Move down» (18) можно перемещать любое из отмеченных в создаваемом уроке (12) упражнений, по списку вверх или вниз. Сохраняя это упражнение в тренировочной последовательности, но перемещая его в другое место этой последовательности.

Кнопкой (19) можно очищать окно (12) от всех ранее внесенных в это окно упражнений.

В окне (27) можно присвоить созданной тренировочной последовательности специальное название или порядковый номер и нажать кнопку «Save» (24). При этом новый урок будет сохранен в списке уроков в правом нижнем окне под этим названием.

Кнопкой (25) можно поместить любой из ранее созданных и выделенных в правом нижнем окне уроков в окно (12) для его последующего изменения или запуска в качестве видео тренировки.

Кнопкой (26) можно удалить любой из выделенных в правом нижнем окне уроков.

Ползунком (20) можно изменять скорость движений видеотренера, синхронизированных с дыханием. И после выбора скорости, нажатием кнопки (22) можно увидеть под этой кнопкой время, которое потребуется на весь урок, если выполнять его на этой выбранной скорости. Этим можно планировать время тренировочной последовательности и скорости, необходимой для того, чтобы тренировка уложилась в требуемое время.

Нажатием кнопки (30) можно вернуться из окна формирования тренировочной последовательности на главную страницу, размещенную на цветной вкладке в верхнем левом углу. И кнопкой (31) можно стартовать тренировочную последовательность. При этом открывается окно, размещенное на цветной вкладке в верхнем правом углу. Здесь находится виртуальный учитель в виде золотого монаха, который расположен в центре на поверхности лунной Янтры в виртуальном космическом пространстве.

Кнопками «Play» и «Stop» (32) можно запустить или остановить тренировочную видеопрограмму.

Кнопками «+» и «-» (5) осуществляется функция «Zoom», т.е. можно соответственно приближать-увеличивать или удалять-уменьшать фигуру и поверхность Янтры одновременно.

Кнопкой «Target» (6) включается функция движения фигуры вместе с Янтрой вверх, вниз, вправо или влево, что осуществляется стрелками, расположенными посередине внизу этого видео окна. А кнопкой «Camera» (7) включается функция движения зрителя (видеокамеры) вокруг фигуры, что также осуществляется стрелками, расположенными посередине внизу этого видео окна. При этом появляется возможность видеть фигуру виртуального учителя с любой стороны и под любым углом – сверху, снизу, справа, слева или сзади. Эти функции можно выполнять как до начала видеоурока, так и в ходе текущего видеоурока.

В процессе видеоурока в левом верхнем углу экрана появляются названия выполняемых Асан (8) и времени фиксации этих Асан в секундах (9). Которые можно включать или отключать кнопкой (22) на странице создания тренировочной программы, расположенной внизу цветного вкладыша.

Кнопкой «Close Exercise» осуществляется выход из окна тренировочной видео программы с возвратом на выше описанную страницу создания видео урока, расположенную внизу цветного вкладыша.

Как видно из описания, программа проста в управлении и позволяет создавать любые индивидуальные тренировочные последовательности, самостоятельно и просто внося в них необходимые коррекции и адаптируя их под изменяющиеся потребности практикующего.

Программа Universal Yoga 3D близка к серийному производству и скоро станет доступной на Украине, в России, в Израиле и США. Следите за будущими рекламными объявлениями. Предварительные заказы можно размещать через E-mail сайта www.universal-yoga.com и www.ritambhara.com



ЙОГИ БХАДЖАН

БИОГРАФИЯ МАСТЕРА

Год назад, 6 октября 2004 года покинул своё физическое тело мастер Кундалини йоги Харбхаджан Сингх Хальса Йоги Джи, известный сотням тысяч людей во всём мире как Йоги Бхаджан. Он первым начал преподавать Кундалини Йогу публично, когда приехал на Запад в 1968 году. Тогда же он объявил, что прибыл «создавать учителей, а не собирать студентов». Глубоко убеждённый сикх, он воодушевлял и служил примером тысячам людей избрать сикхский путь жизни. Благодаря его личным усилиям, Сикхская Дхарма стала официально признанной религией в США в 1971 году. Став в 1976 году гражданином США, он изменил своё имя на Харбхаджан Сингх Хальса Йоги Джи.

Родился Харбхаджан Сингх Пури 26 августа 1929 года в селении Кот Харкарн, в той части Индии, которая в 1948 году отошла к Пакистану. Его отец был врачом и земледельцем. Мальчик оказался одарённым ребёнком, и его родители дали ему возможность обучаться у нескольких ведущих учителей йоге, медитации и теологии. Он посещал католическую школу, а лето он проводил в горах в местности Уттар Прадеш. Когда ему исполнилось 8 лет, он начал свою практику йоги с просветлённым учителем Сант Хазар Сингхом, который провозгласил его Мастером Кундалини Йоги, когда ему было 16,5 лет. Затем он стал изучать Йогу Белой Тантры, которая заключается в том, что мужчины и женщины вместе медитируют под руководством мастера для очищения своего подсознательного ума.

Во время волнений, связанных с переделом страны в 1947 году, когда ему было 18 лет, он руководил поселением из 7000 человек, которое находилось вблизи Лахора (ныне в Пакистане). Он вывел свою деревню за 325 миль пешком в безопасный Нью-Дели, в Индию; все, что у него было с собой — надетая на нем одежда. Переселенным индийцам были предоставлены дома в Индии, и вскоре он смог продолжить свое образование в университете Пенджаба, где он преуспел в дебатах и стал звездой спорта, играя в хоккей и футбол, и от своих противников заработал прозвище «Китайская стена».

Он окончил университет со степенью экономиста и занял служебный пост в правительстве Индии. Поддерживая свою внутреннюю дисциплину йога, он жил жизнью домохозяина, женившись и воспитывая троих детей. Харбхаджан Сингх Пури был хорошо известен в Индии как

йог и целитель; к нему часто обращались люди, которые не смогли найти помощь в других местах. Сын врача, он сочетал искусство древнего исцеления — диету и травяную терапию, массаж и мануальную работу — с практическим знанием современной медицинской науки.

В возрасте 39 лет с благословения и под покровительством своего учителя на тонком плане Гуру Рам Даса (четвертый гуру сикхов, живший в середине 16 в.н.э.) он покинул Индию и уехал в Америку, где первым начал публично преподавать Кундалини Йогу, Йогу Белой Тантры и учение о сознательной жизни. Первый свой класс он провел в лосанджелесской средней школе 5 января 1969. Несмотря на то, что на этом занятии не присутствовал ни один человек, он продолжал преподавать пустому залу. Это было очень тяжелое время. «Было так, что я стоял без рубашки в одних подштанниках на вокзальном дворе, думая, как бы мне приготовить поесть. Что это была за еда? Это был сушеный горох, очень твердый. И знаешь, где я его замачивал? В горячей воде, которую я брал из котла паровоза. А на моих плечах была еще молодая семья».

Изменив вековую традицию секретности, окружавшую мощную практику Кундалини Йоги, он стал преподавать открыто. Начав преподавать в восточном культурном центре и затем студентам в мебельном магазине на западе Голливуда, он скоро стал как магнит. Студенты рвались на его классы. Вскоре он стал преподавать в колледжах и университетах, включая Клермонт и UCLA, и принимая приглашения преподавать в других городах. В сложной, насыщенной духом наркотиков атмосфере 60-х он был, по сути, первым, кто смог найти контакт с молодежью. Он увидел, что за интересом к наркотикам находится глубокое стремление постичь опыт целостной, свободной, осознанной жизни. Многие быстро поняли, что они могут получать такой опыт на его классах. В США Йоги Бхаджан применял техники Кундалини йоги для излечения от наиболее типичных для этой части мира болезней, развивая свой собственный подход к освобождению от наркозависимости, никотиновой зависимости, алкоголизма, стресса, «выгорания» и даже, так называемой, утомляемости от смога. Он стал инициатором и вдохновителем создания сети клиник холистического целительства по всей Северной Америке, в которых сочетались старинные и современные медицинские техники, дававшие стойкий положительный эффект оздоровления.

Его учение о здоровом питании также дало начало образованию в 1974 году сети ресторанов «Голден Темпл» («Золотой Храм») и магазинов здорового питания. На основе его формул было создано большое количество разнообразных натуральных продуктов для здоровья и красоты. Имея степень по экономике, он воодушевлял своих студентов начинать свой собственный бизнес. Одной из первых была основана компания «Йоги Ти» (Yogi Tea), которая начала производить чай по его рецептам и которая является сейчас одной из лидирующих компаний по производству здоровой пищи в США и Европе.

В июле 1969 года в Калифорнии Йоги Бхаджаном была основана некоммерческая организация «Здоровые, Счастливые, Благословенные» (ЗНО), которая предлагает занятия по йоге, медитации и вегетарианскую диету. ЗНО служит человечеству через Кундалини Йогу, медитацию и науку гуманолию, которая улучшает физическое состояние человека и способствует углублению духовного сознания. Под его руководством как директора духовного образования ЗНО стала развиваться во всём мире и выросла до 300 центров в 35 странах. В 1994 году ЗНО стала членом ООН как неправительственная организация со статусом консультанта в экономическом и социальном отделах, представляя права женщин, защищая права человека и обеспечивая получение образования в области альтернативных систем в медицине.

Верная девизу Йоги Бхаджана «Я пришёл создавать учителей, а не обучать студентов», созданная им ассоциация учителей Кундалини йоги, продолжает вести подготовку учителей Кундалини Йоги по всему миру. Йоги Бхаджан говорил: «Существует много разных видов йоги. То, к чему относится Кундалини йога, это йога осознания. Человек учится знать весь свой потенциал. Все известное имеет неизвестный потенциал, и твое право научиться знать его. Почему же ты не знаешь этого? Потому что у тебя нет метода. Этот метод был оставлен нам великими учителями, и находится в нашем распоряжении. Кундалини — это энергия, пробуждающая и связывающая между собой систему желез и нервную систему так, что весь мозг начинает принимать и обрабатывать информацию; энергия, полностью проясняющая связь причин и следствий. Человек становится полностью просветленным. Поэтому мы и называем это йогой осознания. Это творческий потенциал в человеке. Все реки в конце концов впадают в океан, так и любая йога ведет к поднятию Кундалини. В чем же различие? На достижение этой цели с помощью хатха йоги требуется около 22 лет (12 лет хатха йоги плюс 6 лет раджа йоги плюс 3 года мантра йоги плюс 1 год лайя йоги) даже при совершенной практике. Это не мои слова...это из писаний. Это долгий метод. Поэтому различия здесь только во времени, цель же — одна и та же.

Но преподавать Кундалини йогу очень трудно. Если вы не светитесь энергией и внутренним светом, у вас ничего не получится, это один из основных моментов. Это вопрос уровня сознания. Вы должны постоянно находиться на некотором уровне сознания, чтобы помогать другим достичь этого уровня. И это действительно сложно. Вы можете прийти ко мне, и я могу дать вам много разных упражнений. Вы будете их делать и хорошо себя чувствовать. Но когда вы говорите со мной о жизни, о человеческой природе, обо всем существовании, вы должны чувствовать этот магнетизм, исходящий от меня. Если этого нет, мне нечем помочь вам подняться на более высокий уровень сознания. В этом главное различие».

Основным посланием Йоги Бхаджана было: «Ваше право от рождения быть здоровыми, счастливыми и благословенными». Воодушевленные и мотивированные его словами и практикой, студенты создавали музыку, произведения искусства и поэзию, отражающие вселенскую мудрость, которой он делился. На основе его учения было написано больше двухсот книг. Он сам написал более тридцати книг, включая «Учение Йоги Бхаджана», «Фурман Хальса», «Прикосновение Мастера», «Ум: его проекции и многогранность».

Будучи преданным сикхом, Йоги Бхаджан возглавлял Сикхскую Дхарму в Западном полушарии. Он стал первым, кто собирал вместе лидеров различных религиозных направлений для того, чтобы содействовать установлению мира и взаимного понимания. Он получил свою докторскую степень за исследования в области человеческих взаимоотношений. Воплощая редкую комбинацию духовной и земной практической мудрости, Йоги Бхаджан чувствовал себя одинаково свободно и уверенно в правительственных приёмных, на сцене перед огромной аудиторией, в гостинице или сидя на траве в парке, обучая людей разных уровней. Близкий друг и советник сенаторов, конгрессменов и губернаторов, независимо от политических взглядов, он продвигал духовное сознание во всех областях. Пылкий оратор за дело Мира и объединение всех религий, Йоги Бхаджан встречался с мировыми лидерами всех вероисповеданий, находя общий язык со всеми, включая Папу Павла VI, Папу Иоанна Павла II и Далай Ламу.

Йоги Бхаджан дважды бывал в России: во время своего первого визита в 1989 году он встречался с Михаилом Горбачевым; во второй приезд, в 1991 году представлял Я.Э.Маршака (Гуру Дживан Сингкха) как учителя кундалини йоги.

Каждый, кто посещал занятия Йоги Бхаджана, знает, что это уникальная смесь анекдотов и басен, юмора и философии с метафизикой, музыкой и медитациями. Он придерживался свободного стиля ведения классов, охватывая все време-

на и всё пространство: от диалогов Кришны и Арджуны до прихотей и моды Беверли Хиллз. Темы его занятий были многочисленными и разнообразными, однако на каждом занятии студенты получали опыт возвышения сознания.

Его девизом было: «Если вы не можете видеть Бога во всём, вы не сможете видеть Его совсем». Его кредо: «Не сама жизнь имеет смысл, а то, сколько мужества вы можете в неё привнести». Своим ученикам он говорил: «Не любите меня, любите моё учение, станьте в 10 раз более великими, чем я». И хотя Йоги Бхаджан оставил свою физическую форму, он просил своих студентов и тех, кто знал его, праздновать его уход. Свет его духовной сущности продолжает благословлять всех, кого он любил, а это вся человеческая раса.

Последняя лекция Йоги Бхаджана: «Мы постоянно понимаем, что Бог и душа постоянны. Вечно живущие. Понимаем? Нам предназначено уйти. Однажды вы окажетесь на этой ступени. Мы окажемся там. Тело станет абсолютно постоянной душой. Постоянной. Мы должны знать то, как мы должны уйти, это то, как нам следует уйти. Давайте поймём, мы – бесконечный луч Бога. Нам следует уходить как Богу. Нам следует уходить. Вот так мы уходим к Богу. Это соединяет

нас. И мы чувствуем, что соединяем себя с каждым дыханием жизни. С каждым дыханием мы становимся чище, чище и чище.

Закон царства Божьего – очищать себя, и затем наш луч может уходить. И тогда наша жизнь становится счастливее. Вот так это может быть. Наш ритм жизни, наши мельчайшие частицы могут находиться и действовать в этой истине. И это даст нам истину. Это даст нам истину навеки, навеки. Тогда, когда мы истинны – мы творим. В своём мире мы можем сделать себя теми, кем мы хотим быть.

И жизнь – это жить друг для друга. Она для того, чтобы жить друг для друга. Одинаково, определённо мы приходим и уходим». Сири Сингх Сахиб Харбаджан Сингх Халса Йоги Джи прочитал эту лекцию в Гурудваре в воскресенье 3 октября 2004 года, за 3 дня до своего ухода.

Продолжение следует

По материалам сайтов www.3HO.org, www.satnam.ru, www.sikhnet.com, а также с использованием книги "Учение Йоги Бхаджана.

Сила произнесенного слова" и учебника по подготовке учителей кундалини йоги первого уровня текст подготовили Александр Куликов и Татьяна Веретенова.



Йоговские Фиточаи "Йоги-Ти Формула"

От Йоги Баджана
Сделано С ЛЮБОВЬЮ!



Насладитесь неповторимым вкусом и действием древних целебных формул, представленных линиями:

Лёгкое пищеварение
Оптимальное телосложение и очищение
Эксклюзивные формулы
Уверенность и спокойствие
Согревающие формулы
Экзотический аромат
Для будущих мам



Целебные составы Йоги-Ти Формул - гармония ощущений

Компания АТМА:
788-3-777, 8-903-250-0494, www.atma.ru





Один из самых известных преподавателей аштанга виньяса йоги, Эдди Стерн¹ издает в Нью-Йорке журнал «НАМАРУПА», посвященный традиционной культуре Индии и, само собой, йоге. Журнал очень некоммерческий, вы не увидите там обилия цветастой рекламы и модных примочек. Но очень интересный и известный в кругах настоящих йогов по ту сторону океана. В одном из последних номеров журнала было опубликовано эксклюзивное интервью «Три Гуру, 48 вопросов» в котором на одни и те же вопросы отвечают три самых известных ученика Шри Тирумала Кришнамачарьи – его сын и создатель направления виньяса-йоги Шри Т. К. В. Десикачар, родоначальник одноименного стиля – Шри Б. К. С. Айенгар и Шри К. Паттабхи Джойс, «следящий за чистотой» аштанга-виньяса йоги. Интервью очень большое, около 14 страниц и затрагивает целые пласты вопросов, на которые и отвечают эти всемирно известные учителя йоги, объединенные одним учителем и так далекие друг от друга в методике и нюансах своих взглядов на йогу². А впрочем – далекие ли? Вопросы и ответы перед вами, вам и судить.

Отдельное спасибо Борису Сирченко, нашему внештатному корреспонденту, энтузиасту йоги и просто хорошему другу, который помог «достучаться» до Эдди Штерна и получить его любезное разрешение на перевод и публикацию этого интервью в нашем журнале, первую часть которого мы вам и представляем.

АЛЕКСАНДР МЕДИН

3 ГУРУ, 48 ВОПРОСОВ

ЧАСТЬ 1, ИСТОРИЯ ЙОГИ

Какой теории возникновения йоги Вы придерживаетесь?

Т. К. В. Десикачар: Йога уходит корнями в Веды.

К. Паттабхи Джойс: Мы не знаем точно, как именно возникла йога, но согласно тому, что говорит нам традиция, сначала Шива научил йоге Парвати, затем Парвати научила ей Шанмуку, а тот, в свою очередь, передал это знание Нарале. Первое упоминание о йоге перед *Йога Сутрами* Патанджали связано с Адинатхой, который воплотился в этом мире, чтобы дать людям йогу как средство освобождения от страданий. Йога также упоминается в *шастрах* (писаниях), в Бхагавад Гите и в различных Упанишадах.

Как это отражено в письменной и живой традиции?

Десикачар: В Ведах неоднократно говорится о том, чем является йога. Она определяется не только как *пратьяхара* (направление чувств внутрь), но часто понимается как дисциплина ума и чувств. В Упанишадах йога описывается как дисциплина или контроль ума, Патанджали также сосредотачивается на уме, в то время как Веданта больше говорит о Боге.

Паттабхи Джойс: В Индии традиция укоренена в вере. Без веры вся наша традиция неизбежно рухнула бы. Величие и мудрость наших предков указывают нам путь к совершенству. Чтобы осознать глубину их знания и мудрости, нам нужно обрести опыт того, о чем они свидетельствуют. В наше время это может оказаться очень трудным, но, чтобы обрести этот опыт, мы должны верить в то, чему они учили, и желание следовать их методам, не скупясь на упорство и усилия. Это нелегко, но каждый *садхака* (пылко ищущий) откры-

вает глубокую духовную мудрость в нашей традиции. Индия обладает богатейшей историей попыток понять человеческий ум, а индийская теория *мокши* (освобождения, избавления души от дальнейших скитаний) настолько важна, что другие религиозные традиции не могут игнорировать ее. Некоторые живущие сегодня учителя являются носителями нашего великого наследия, другие же не придают большого значения традиции, действуя на свое усмотрение и придумывая собственные правила.

Как классическая йога Патанджали соотносится с хатха-йогой?

Десикачар: Хатха-йога не упоминается в *Йога Сутрах* Патанджали. Это понятие неразрывно связано с

¹ Все, кто интересуется аштанга виньяса йогой, наверняка видели (ну а если не видели, то бросайте все и срочно посмотрите ☺) кассету с записью выполнения аштанги шестью продвинутыми учениками Паттабхи Джойса 1 и 2 серий аштанги в Лос-Анджелесе 1993 года. Так вот, Эдди Стерн там средний в правом ряду.

² Интервью были взяты в начале 2004 года в Майсоре, Пуне и Мадрасе и стали частью дипломной работы. Объем работы составляет 55 000 слов, в значительной степени это интервью, представленные здесь в сокращенной и отредактированной форме. Для большей ясности ответы были сгруппированы согласно задаваемым вопросам, не зависимо от порядка, в котором они изначально задавались. Кроме того, в нескольких местах для большей ясности или там, где запись на пленке не удалось расшифровать, приводятся цитаты из книг, на которые ссылались мастера. Все цитаты выделены и снабжены ссылками. Материал не содержит ответов всех учителей на все вопросы, каждый из них предпочел оставить некоторые вопросы без ответа. В настоящее время ведется работа над книгой, основанной на дипломной работе А. Медины

Хатха Йога Прадипикой Йоги Сватмарамы. Его также можно обнаружить в некоторых фрагментах Упанишад, но, пока речь идет о *Йога Сутрах*, мы имеем дело лишь с одним словом. Это не мантра йога, не раджа йога, не лая йога, не джняна йога, а йога — просто йога! Все остальные слова пришли из крия йоги и рассчитаны на возбужденный ум, который не в состоянии практиковать йогу. Возбужденный ум не свободен, и потому не может воспринимать йогу. Для этого человеку требуется ментальная поддержка или физические стимулы, которые предоставляет ему хатха-йога, таким образом готовя ум и тело к подобному восприятию.

Паттабхи Джойс: Хатха-йога обозначает объединение противоположных энергий тела и направление этих энергий по центральному каналу. Это происходит, когда обретается контроль над *сурья нади* (правой ноздрей) и *чандра нади* (левой ноздрей) и жизненная энергия этих двух каналов сливается в центральном канале позвоночника. Когда органы чувств больше не приводят в движение *прану* и она находится в состоянии покоя, тогда мы осознаем Бога внутри нас. Это наше Я, наша истинная сущность. Хатха-йога — это ощущение Бога внутри.

Кем были создатели хатха-йоги?

Десикачар: Мы не знаем, были ли Веды написаны Шивой или кем-то еще. В Индии существует много работ, которые приписываются древним источникам, но никто не может с уверенностью сказать, кто действительно их написал. В Индии существует тенденция создавать мифы и приписывать различные труды древним авторам, чтобы придать им значимости. Даже мой отец, Кришнамачарья, создал некоторые части своего учения. Я знаю, что в молодости он написал несколько текстов, которые он изменил позже. Он также создал ряд работ, как в давние времена это делали древние авторы, ни за что впоследствии не признаваясь, что они это сделали. Божественное вмешательство или нет (смеется), эти ученые всегда утверждали, что тексты были скорее созданы некими сверхъестественными существами, нежели ими самими. Поэтому, естественно, они утверждали, что создателем был Шива, потому что Шива — сверхъестественное существо, а не обычный человек. Да, конечно, они говорили о тонких, сверхчеловеческих силах, но мы не знаем, как они это воспринимали. Мы вынуждены полагаться на письменные свидетельства и можем лишь предполагать, что наряду с этими текстами существовало некое эзотерическое учение. Тонкие элементы вроде *нади* (нервных путей) и различные энергетические каналы упоминаются в Упанишадах, очевидно, что эти люди обладали пониманием их природы, но нам сложно сказать, откуда они получили свои знания. Например, Шанкарачарья говорил, что научился всему у Гаудапады. Но кем был Гаудапада? Вот почему говорится *gurbhūḥ paṅam arpoti*, что значит «чистота человека всегда должна выдвигать на первое место его учителя, а не его самого». Человек никогда не должен говорить, откуда была получена мантра. Вместо этого он должен говорить лишь о гуру, никогда о мантре. Это универсальное правило.

Паттабхи Джойс: Я не знаю точно. Я знаю только то, чему научил меня мой гуру. Но многие тексты упоминают *риши* Матсьендранатха, Горакнатха, Ва-

ману, однако до них были другие *махариши*. Йога насчитывает по крайней мере две или три тысячи лет, если не больше.

Что отличает хатха-йогу от других физических упражнений?

Десикачар: Согласно различным текстам, «ха» обозначает *сурья нади*, а «тха» — *чандра нади*. Когда эти два энергетических канала, *ха* и *тха*, сливаются в *сущумне* (канале позвоночника), достигается полное понимание хатха-йоги. «Хатха» также значит сила или мощь, но независимо от интерпретации, я полагаю, что объединение этих двух главных нади оказывает гармонизирующее воздействие на тело и, как следствие, позволяет нам соприкоснуться с йогой.

Паттабхи Джойс: (Смеется) Йога не является чем-то физическим — такое понимание совсем неверно! Хатха-йога, конечно, может использоваться исключительно как система внешних упражнений, но это не является ее истинным предназначением. Йога может проникнуть очень глубоко и затронуть душу человека. Если она практикуется правильным образом в течение длительного времени, нервная система и ум очищаются. Об этом говорится в Бхагавад Гите.

Yatato hyapi Kaunteya purshasya vipashcitah indriyani pramathini haranti prasabham manah

Tani sarvani samyamyu yukta asita matparah

Vase hi yasyendriyani tasya prajna pratishhita БГ 2:60-61

(Контролируя все чувства, тот, кто контролирует себя, должен сидеть, медитируя на меня. Воистину, мудрость того, чьи чувства под контролем, устойчива. Беспокойные чувства, о сын Кунти, против воли сбивают с пути ум даже сопротивляющегося мудрого человека.)

Цель хатха-йоги заключается в очищении и контроле чувств. Это высшая наука, помогающая нам открыть то, что лежит за пределами видимой реальности тела и ума. Но посмотрите на мир сегодня! Существует так много разных видов йоги. Каждый говорит, что именно он делает это правильно, но что значит правильно, если это не меняет людей, если в них не пробуждается определенная энергия? Как говорит нам Сватмарама в последних строках *Хатха Йога Прадипики*:

Yavan naiva pravishati caran maruto madhyamarge

Yavad bindur na bhavati drdaprana vata prabandhat.

Yavad dhyane sahasadrsham jaayate nanva tattvam

Tavaj jnanam vadati tatidam dambhamithyapralapah.

ХЙП 4:113

(Пока прана не войдет и не потечет по срединному каналу, а дыхание не станет стабильным благодаря контролю над движением праны, и пока ум не примет форму Брахмы без всякого усилия в созерцании, до тех пор все разговоры о знании и мудрости — не более, чем бессмысленное бормотание безумца.)

Итак, мы должны следовать верному методу и практиковать в течение долгого времени. *Sa tu dirgha kala nairantarya satkara sevito dridhabhumih* (Упорная, смиренная практика из лучших побуждений, в течение долгого времени становится твердым основанием для прекращения колебаний ума.) На это может потребоваться много жизней практики — даже 100 000 лет!

Продолжение следует.

Перевод Мариш Копецкой-Линчевской

ФИЗИОЛОГИЯ РЕЛАКСА

Одним из важных моментов в йоге тела является умение владеть тонусом скелетной мускулатуры, сознательно расслаблять все мышцы или их изолированные группы. Взгляд на возможные последствия этого с позиций физиологии, конечно, не может полностью объяснить эффекты релаксации, как никогда не сможет физиология объяснить все механизмы йоги. Но возможность увидеть предмет с разных углов зрения никогда не бывает лишней.

Если взглянуть на процессы сокращения и расслабления мышечного волокна как бы изнутри, то очень грубо мышечное волокно можно сравнить с пучком телескопических удочек, которые складываются, укорачиваясь — мышца сократилась, и раскладываются, удлиняясь — мышца расслабилась. Процесс складывания, укорочения «удочки» мышечного волокна — процесс энергозатратный, и на протаскивание белковых структур друг в друга расходуется единая энергетическая валюта организма — аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). Последняя обеспечивает движение большинства процессов в клетке и является важнейшим энергетическим субстратом, овладение же осознанной релаксацией способно сохранить это внутриклеточное топливо для других, более насущных затрат.

Обратимся к взаимосвязи скелетной мускулатуры с центральной нервной системой. В ЦНС происходит непрерывный прием информации о состоянии периферии, в том числе и скелетной мускулатуры — в первую очередь, анализируется уровень тонуса мышечных волокон. Вся скелетная мускулатура имеет свое «представительство» в определенных участках ЦНС; сокращение мышечного волокна передает сигнал по нервным восходящим волокнам, а хроническое закрепощение тех или иных групп мышц создает очаги застойного возбуждения в соответствующих конгломератах нейронов. Проще говоря, напряглась мышца — загорелась сигнальная лампочка в ЦНС. Сравнение нейрона с лампочкой еще более уместно, если вспомнить, что нервные клетки являются электрически активными структурами, и возбуждение нейрона сопряжено с изменением электрического заряда его мембраны.

Особенно актуально это может быть для богатых рефлексогенных зон, таких, как воротниковая, которые, во-первых, наиболее склонны к закрепощению (реакция «голова в плечи»), а во-вторых, широко представлены в ЦНС. Известно, что массаж воротниковой зоны может помочь при широком спектре патологических состояний, в основном функциональных, конечно

мигрени и т.п.; гинекологам хорошо известна связь воротниковой зоны с репродуктивной сферой. А ведь массаж в первую очередь помогает снять неконтролируемый гипертонус мышц.

И вот хронически закрепощенные мышцы заставляют непрерывно гореть гирлянды лампочек в голове бедной Лизы ☺. Постоянное возбуждение нейронов приводит к их истощению, дисфункции и нарушению взаимодействия с соседними структурами (лимбическая система, участвующая в формировании эмоций, гипоталамо-гипофизарная и вегетативная нервная система, регулирующие работу внутренних органов). Ясно, что такая нервная система вряд ли может служить основой для сбалансированной и адекватной личности, не говоря уже о способности к ЧВН ☺. Нервная ткань вообще отличается достаточно высокой энергетической требовательностью и избирательностью, в отличие, к примеру, от мышечной. Если мышцы кроме глюкозы способны потреблять жирные кислоты, использовать различные пути метаболизма, то нейроны гораздо более капризны: они питаются исключительно глюкозой, поглощая для её окисления более 20% кислорода, поступающего в организм.

Проблема в том, что изменения в работе ЦНС, в первую очередь эмоциональная напряженность, сами по себе приводят к неконтролируемым мышечным зажимам. Создается ситуация, известная в патофизиологии как *патологический замкнутый круг* — ЦНС напрягает скелетную мускулатуру, а та в свою очередь, ещё больше напрягает ЦНС. Расхожее выражение «зажатый человек» очень точно характеризует субъекта с букетом внутренних проблем: мышечная скованность, зажатость плечевого пояса, голова, ушедшая в плечи...

¹ Артём Фролов, по специальности врач-кардиолог. Практикует хатха-йогу с 1997 года. Живёт в городе Кириши Ленинградской области, где работает и преподаёт хатха-йогу с элементами йога-терапии

Еще одним типичным примером патологического замкнутого круга служит следующая последовательность: боль, возникающая при сдавливании грыжей межпозвоночного диска каких-либо структур позвоночного столба (нервных корешков и т.п.) либо при воспалительном процессе в данной области, вызывает рефлекторное сокращение мышечных элементов этой области. Мышечный спазм приводит к ещё большему сдавливанию, усилению болевого компонента и так далее.

Во всех случаях патологических замкнутых кругов, компонентом которых является чрезмерный мышечный тонус, один из наиболее реальных и эффективных способов разорвать порочный круг — расслабить скелетную мускулатуру, добившись тем самым позитивных изменений в сопредельных физиологических системах. Методы достижения этого могут быть разными: от медикаментозных воздействий и массажа до асан.

Весь сложный контур скелетной мускулатуры находится в обоюдной взаимосвязи с состоянием нервной, эндокринной, психоэмоциональной сфер, и воздействие на один из компонентов этой мультиконтурной схемы приводит к зеркальным изменениям в остальных.

Интересно, что этиловый спирт, помимо своих общеизвестных свойств, таких как эффо-

ригенное и анальгезирующее действие, обладает свойствами миорелаксанта, то есть, прямо воздействуя на мышечную ткань, расслабляет, понижает её тонус. Этот эффект алкоголя не в последнюю очередь является причиной всенародной любви к нему, поскольку для человека, не умеющего расслабляться сознательно, это наиболее простой способ дать отдых своей ЦНС, эмоционально-психической сфере путем временного снятия неконтролируемых мышечных зажимов. Накатил Никанор Иванович двести грамм, мышцы его отмякли, лампочки в мозгах погасли, и на душу сошла благодать ☺. Всё бы хорошо, но регулярный приём этанола имеет целый ряд негативных эффектов, например, обладает токсическим действием на миокард, нервную ткань, печень и многое другое.

Каждая мышца скелетной мускулатуры имеет специфические органы, отображающие степень её растяжения. Часть их располагается непосредственно в мышечной ткани (*мышечные веретена*), другие микроскопические образования входят в состав сухожилий (*сухожильные органы Гольджи*). И те, и другие передают информацию о степени растяжения по рефлекторной дуге, которая, проходя через спинной мозг, возвращается туда, откуда началась — на этой же мышце. Рефлекторная дуга заканчивается двигательным нейроном, который заставляет

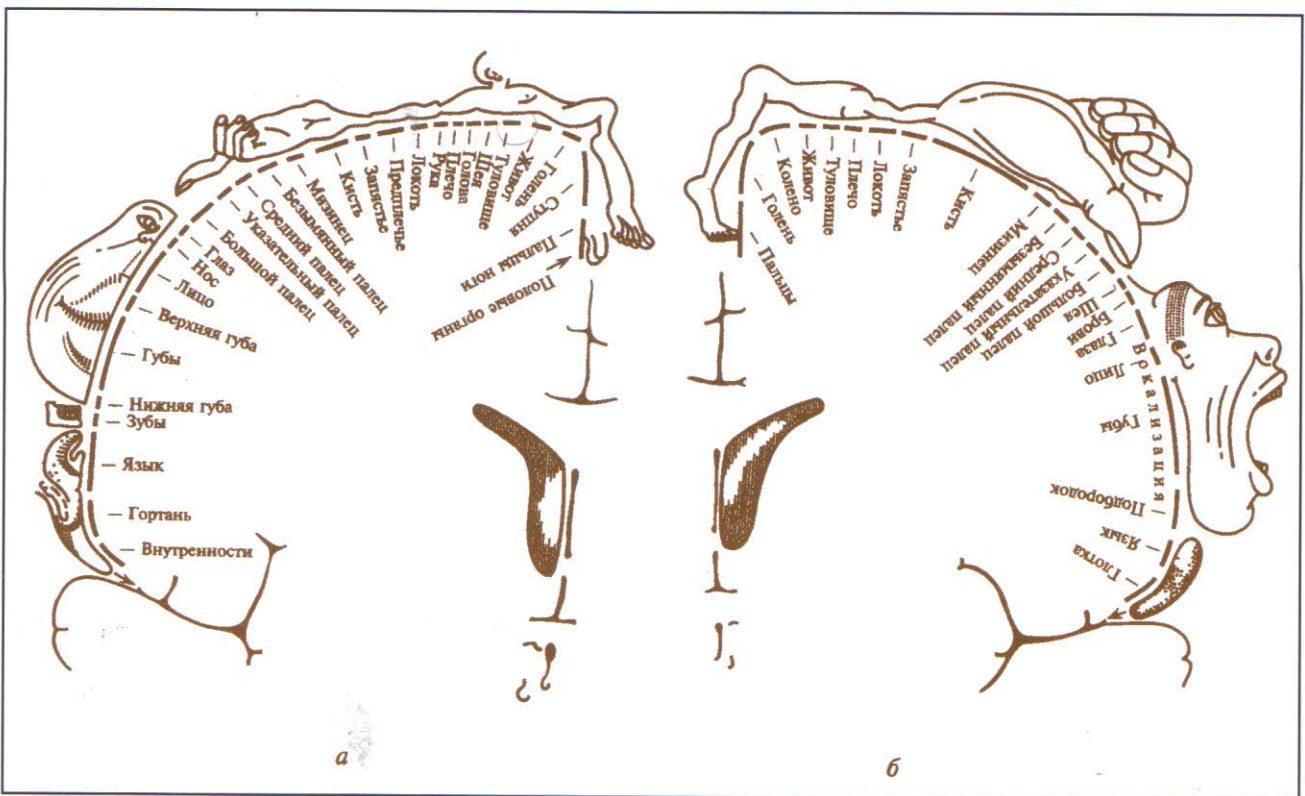


Рисунок 1. Сравнительная площадь проекции отдельных частей тела в проекционных зонах коры головного мозга (по Пенфилду)
 а — корковая проекция чувствительности; б — корковая проекция двигательной системы.

Относительные размеры органов отражают ту площадь коры головного мозга, с которой могут быть вызваны соответствующие ощущения и движения.

мышцу сократиться. То есть первая рефлекторная реакция любой скелетной мышцы в ответ на попытку её растянуть — это сократиться, вернуться к исходной длине. Практически каждый из нас хоть раз в жизни прочувствовал на себе этот рефлекс, когда молоток невролога заставлял слегка подпрыгнуть нашу ногу — в основе данного диагностического приема лежит тот же рефлекс растяжения. Физиологический смысл существования этих рефлексов заключается в поддержании тонуса позных мышц: к примеру, когда мы стоим, каждое сгибание в коленном суставе, даже микроскопическое, незаметное ни глазу, ни чувствам, сопровождается растяжением четырехглавой мышцы и рефлекторным усилением активности соответствующего мотонейрона, который повышает её тонус, противодействуя сгибанию.

Однако сокращение мышечной ткани в ответ на её растяжение имеет место лишь короткое время после начала воздействия. Это связано с тем, что по мере продолжения во времени и усиления растяжения мышечной ткани рефлекторное её сопротивление сначала нарастает, но спустя некоторое время ответное сокращение затухает, снижается, исчезая потом вовсе. Более того, если растяжение мышцы продолжается, наступает так называемый *пострефлекторный период молчания*, во время которого тонус мышцы резко падает. Яркая иллюстрация этого физиологического феномена — асаны, при относительно длительной фиксации которых достигаются положения, позволяющие получить глубокое вхождение в позу.

Любая мышечная ткань расслабляется эффективнее после *изометрического сокращения*, то есть фиксированного по уровню длины мышцы, и с определенной фиксацией во времени. На этом основан целый раздел мануальной терапии, который так и называется — постизометрическая релаксация. Трудно придумать способ последовательного изометрического сокращения с последующей релаксацией (и/или растяжением) основных групп мышц лучше и физиологичнее, чем асаны.

К примеру, типичным случаем изометрического сокращения является работа продольных мышц спины (*Musculus erector spinae*, выпрямитель позвоночника) в сарпасане и шалабхасане, после которых выполнение пашимоттанасаны и аналогичных ей асан, направленных уже на растяжение данной мышечной группы, будет более эффективным. После сокращения передней группы мышц бедра (*Musculus quadriceps femoris*, четырехглавая мышца бедра), скажем, в наवासане, последует её глубокое растягивание в раджакапотасане или чакрасане.

С учётом этих принципов каждый практикующий может выстроить последовательности из того арсенала, которым он владеет. Понимание

изложенных взаимосвязей даст возможность творчески подходить к построению собственной практики, понять физиологический смысл компенсирующих и предварительных асан.

В процессе правильно построенного комплекса все основные группы скелетной мускулатуры последовательно подвергаются изометрическому сокращению, затем — растяжению с последующей релаксацией, которая при этом проходит гораздо эффективнее, нежели если бы она делалась изолированно. Именно поэтому для качественного расслабления недостаточно одной шавасаны, и не секрет, что шавасана после грамотного комплекса с хорошей нагрузкой проходит куда лучше.

Шавасана не зря считается одной из важнейших асан. Заключительная релаксация позволяет снять остаточное напряжение, привести к общему потенциалу покоя нейроны ЦНС и клетки скелетной мускулатуры, создаёт оптимальные условия для восстановления внутриклеточных резервов АТФ.

Практика без шавасаны — что воскресенье без причастия, говорила моя двоюродная бабушка, и старуха была по-своему права ☺.

Помимо первостепенной важности шавасаны во многих авторитетных источниках подчеркивается трудность её освоения, при кажущейся на первый взгляд простоте. И действительно, начинающий обычно сталкивается с невозможностью расслабить те или иные группы мышц. Те или иные внутренние проблемы, зачастую не осознаваемые человеком, помимо «обычных» неприятностей — безотчетных страхов, неврозов, психосоматических расстройств — проявляются ещё и мышечными закрепощениями, также обычно не осознаваемыми. Приступая к занятиям йогой, человек сталкивается с мышечными блоками, которые удаётся преодолеть регулярной практикой. Снимая закрепощения, практикующий постепенно ликвидирует и их корень — психологические травмы, хронические эмоциональные перекосы.

По мере освоения шавасаны навык расслабления закрепляется, оптимизируя практику самих асан, а также избавляя от необходимости тащить по жизни вериги заскорузлых мышечных контрактур.

Современные физкультурно-оздоровительные системы не содержат практик, сравнимых с методами релаксации йоги по их всестороннему воздействию. Анализ с точки зрения физиологии в очередной раз подтверждает удивительную глубину хатха-йоги — древней науки о человеке, его теле и внутреннем мире. Физиология — лишь маленькая часть её, отдельный фрагмент, быть может, позволяющий понять многогранное учение йоги чуть глубже.



Свами Кувалааянанда – человек, чья деятельность во многом определила развитие и распространение Йоги во всём мире. Это стало возможным благодаря его усилиям, направленным на объяснение древней науки Йоги с позиций науки, что сделало её более доступной современному человеку. Это также способствовало более широкому распространению Йоги как оздоровительной практики.

Он родился 30-го августа 1883 года, в период начала национального возрождения в Индии. В студенческие годы он находился под влиянием идей Шри Ауробиндо, который читал в то время лекции в Бароде. После окончания Бомбейского университета он совместил путешествия с пропагандой идеи национального самоуправления. В течение его путешествия, он много общался с простыми людьми, которые были невежественными, неграмотными, суеверными и больными, как духовно, так и телесно. Он понял, какую большую роль в их восстановление может сыграть образование. Для реализации своих идей он создал Общество Образования Khandesh в Amalner, где становился директором Национального Колледжа, в 1916. В течение этого периода он реализовал своё понимание значения соответствующего физического воспитания. Знакомство с

Раджаратна Маникрао, наставником Jummadada Vyayamshala, существенно обогатило его познания в традиционных формах индийской физической культуры, включая Йогу. Знакомство с Йогой открыло для него новые перспективы. Его острый ум с энтузиазмом воспринял физический и духовный аспекты Йоги.

На этом пути его встретил Парамаханса Мадхавдасджи, великий бенгальский йогин, живший в Малсаре, недалеко от Барода. Изучение Йоги под руководством Мадхавдасджи резко изменило карьеру Кувалааянанды – он занялся исследованием Йоги с использованием новых научных методов. Он исследовал эффекты некоторых методов йоги в лаборатории больницы Барода в 1920 г. пытаясь современными научными экспериментальными методами объяснить, как йога может помочь человечеству. Его личный опыт прекрасно согласовывался с результатами научных экспериментов, лишней раз убеждая, что древняя Йога рассмотренная с позиций современной науки может ощутимо помочь в духовном и материальном возрождении человечества. Это становится миссией всей его жизни.

В 1924 году Свами Кувалааянанда основывает Институт Йоги Кайвальядхама в Лонавале (Kaivalyadhama Yogic Institute, Lonavala) и начинает публикацию журнала «Йога-мимамса» (Yoga Mimamsa). Свами оставил этот мир 18 апреля 1966 года. Ответственным за институт он оставил Свами Дигамбарджи, которого на этом посту в 1991 году сменил Свами Махешананда. Институт Йоги Кайвальядхама имеет несколько научно-исследовательских отделов (философский, медицинский, образовательный и психологический), колледж по подготовке учителей Йоги и другие ответвления в Индии, Европе и Америке.

На протяжении всего времени своего существования Институт Йоги Кайвальядхама осуществляет научно-исследовательскую деятельность, направленную на изучение влияния упражнений йоги на организм человека, создание и апробацию йогатерапевтических методик, перевод и публикацию классических текстов по йоге.

ОБЪЯСНЕНИЕ УДЖАЙИ-ПРАНАЯМЫ

В этой статье мы хотим предложить физиологические объяснения различных частей техники уджайи. Исследовательская работа необходимая для ясного и полного понимания любого типа пранаямы, так должна быть так велика, что мы не претендуем на то, что охватили даже малую её долю. Однако мы считаем необходимым ознакомить читателей с нашим пониманием физиологии уджайи, основанным на наших исследованиях и оставить дальнейшие объяснения до тех пор, пока не будут произведены другие исследования.

Обсуждая физиологию уджайи, мы хотели бы остановиться на некоторых моментах, общих для всех пранаям.

Сначала попробуем понять с научной точки зрения вопрос о положении тела, необходимом для практики уджайи-пранаямы. Ранее мы писали, что уджайи может практиковаться сидя, стоя и даже при ходьбе. Мы также указали, что эти варианты

хороши только для людей практикующих йогу как физкультуру. Людям, практикующим йогу как духовную дисциплину лучше предпочесть сидячее положение. Прежде чем перейти к обсуждению физиологических аспектов различных положений тела, обратим внимание на две особенности общие для них.

Сторонники как физического, так и духовного совершенствования, практикуя уджайи должны держать спину прямо – неважно, сидя, стоя или при ходьбе. Мы обсудили подробно физиологию этой части уджайи в нашей статье относительно медитативных поз в последних двух выпусках. Там мы отклонили общепринятое представление о том, что прямая спина необходима для правильного функционирования спинного мозга – указав, что даже в самом прямом положении позвоночник сохраняет естественные физиологические изгибы, которые не могут быть убраны, а следовательно нор-

мальное функционирование спинного мозга не может быть нарушено изгибами позвоночника.

Мы показали, что спинной мозг, защищённый окружающими его тканями, вообще не подвержен влиянию изгибов позвоночного столба, ударов и толчков. Устранение возможного сжатия органов брюшной полости было выделено нами как основное преимущество прямой спины. Другим преимуществом было уменьшение нагрузки на позвоночник в вертикальном положении. Есть однако и третье преимущество сохранения прямой спины — это обеспечивает свободу диафрагме во время её дыхательных движений. Когда человек сидит наклонившись, сжатые органы брюшной полости серьёзно мешают движению диафрагмы. Все три преимущества прямого положения позвоночника должны быть обеспечены практикующим йогу вне зависимости от того, практикует он уджайи сидя, стоя или при ходьбе.

Когда уджайи практикуется стоя или при ходьбе, часто совершают следующую ошибку, касающуюся положения позвоночника. Многие выпячивают грудь, из-за чего их позвоночник приобретает обратный прогиб. Это физиологически неправильно, т.к. при этом происходит растяжение мышц живота, не позволяя им свободно двигаться и ограничивая дыхание.

Рассмотрев преимущество прямого положения позвоночника, мы перейдём к обсуждению физиологического значения положения рук при уджайи. В уджайи руки должны опираться на колени, если пранаяма осуществляется сидя. Или они могут находиться спереди. При практике в положении стоя или при ходьбе руки должны опираться на подвздошные кости. В случае полностью традиционной техники правая рука во время выдоха находится на носу, ни в коем случае не провисая в плечевом суставе, чтобы вес руки не ложился на грудную клетку.

При любом дыхательном упражнении, неважно пранаяма это или нет, грудная клетка должна быть полностью свободна, так чтобы дыхательные движения могли быть максимально полными. Руки, если они висят, весь свой вес передают на грудную клетку, не позволяя ей совершить полный вдох. Когда руки находятся в одном из правильных положений указанных выше, вес рук частично снимается с грудной клетки, что приводит к более глубокому вдоху — любой практикующий уджайи может проверить это утверждение просто делая сначала уджайи с висящими руками, а затем с опорой. Когда упражнение практикуется в течении продолжительного времени, вес рук становится серьёзной проблемой. Эта проблема, однако, легко снимается, если руки помещаются в одно из правильных положений. Слабые люди сидя в медитативных позах в течении длительного времени, найдут положение рук спереди поле комфортным, чем положение рук на коленях.

После позвоночника и рук, пришла пора обсудить мышцы живота, т.е. мышцы передней брюшной стенки. Мы желаем исследовать в первую очередь два достоинства пранаямы — потребление кис-

лорода и развитие нервной системы. Таким образом, исследование мышц живота будет происходить с этих двух позиций. Сначала, исследуя потребление кислорода, попробуем определить, какое положение мышц живота позволит практикующему вдохнуть больше кислорода. Возможны два варианта: сторонники западной физкультуры, насколько нам известно, рекомендуют расслабление и растяжение мышц живота, сопровождаемое выпячиванием живота; йогическая техника рекомендует сохранения полного контроля над мышцами. Какое положение мышц живота обеспечит больше кислорода при вдохе? Сторонники западной физкультуры утверждают, что растянутый живот позволяет диафрагме опускаться ниже, гарантируя таким образом большую вместимость грудной клетки и большее количество кислорода при вдохе. По их мнению, поджатые мышцы живота препятствуют движению диафрагмы вниз, уменьшают объём грудной клетки и уменьшают количество кислорода при вдохе. Мы провели множество экспериментов в этой связи и пришли к выводу, что позиция западной физкультуры скорее мнимая, чем реальная.

Для проверки мы обратимся к экспериментам 5 и 7 из научной части этого выпуска. Там мы изучили изменение интразофагального давления при вдохе с растянутым животом и с поджатым. В случае с поджатым животом давление было 21,2 мм. ртутного столба, тогда как в случае с растянутым животом — 16,88 мм. Как показывают наши исследования изменения давления в пранаяме, есть соответствие между интразофагальным и внутрилёгочным давлением. Следовательно, мы можем заключить что падение внутрилёгочного давления больше при вдохе с поджатым животом. Эти результаты приводят нас к заключению, что ёмкость лёгких больше при вдохе с поджатым животом, а не растянутым. Это означает, что каждый может усвоить больше кислорода при вдохе с поджатым животом. Мы попытались найти объяснение этому явлению в нашем эксперименте №7. Растянутый живот действительно позволяет диафрагме опускаться ниже чем поджатый, но он опускает рёбра — а это уравнивает преимущества. Не вдаваясь в подробности, можем сообщить что рентгенографические исследования диафрагмы и рёбер, опубликованные нами в третьем выпуске приводят нас к тем же выводам, что и эксперименты с измерением давления, опубликованные в этом номере. Все экспериментальные данные окончательно доказывают, что вдох с поджатым животом обеспечивает большее количество кислорода, чем вдох с растянутым животом. Именно по этой причине мы думаем, что мнение сторонников западной физкультуры является скорее воображаемым, чем реальным. Очевидно, что йогическая техника вдоха является физиологически более правильной, т.к. потребление кислорода крайне важно.

продолжение следует
перевод и редакция Сергея Агапкина



КАЛИНИНА ЕЛЕНА

ВПЕЧАТЛЕНИЯ О ВТОРОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ЖУРНАЛА «ЙОГА»

Конференция началась довольно бурно благодаря Юрию и Наталье Швецам с танцем Шивы и динамической йогой. Настрой сразу появился — после такого мощного начала почему-то показалось, что теперь я готова ко всему. Очень кстати пришлось после этого лекция Леоныды Гарценштейна о здоровье позвоночника: не приходя в себя, ум получил 2 часа интересной концентрированной информации о здоровье позвоночника и многом другом. После обеда мы с Юлианой Жаворонковой постигали тонкости взаимодействия учитель-ученик, что было вдвойне интересно для меня, преподавателя по профессии. Таня Пивень и Женья Танковский, вспомнив о том, что мы не занимались с 11 часов, решили устроить нам неслабую вечернюю тренировку с эдакой «женской» силовой и «мужскими» практиками гибкости. Уж не знаю, какие суперглубинные мышцы у меня при этом затронулись, но идти вечером домой ноги отказывались. Тем более если прибавить, что ногам не удалось отдохнуть на тренинге Оксаны Снит-

ко и Наташи Янковской, где мы занимались перформансом и импровизацией. Спонтанные движения тела чередовались с заданными движениями, растворяя мешающие психологические блоки. Очень все было здорово, но усталые мышцы и сухожилия все-таки гудели. Так закончился первый день.

На следующее утро, проснувшись лишь к семи, я не попала на пранаяму в воде, зато сразу же окунулась в пранаяму на суше — как всегда

качественный класс по пранаяме Михаила Баранова. В особый восторг привела меня пранаяма, во время которой нужно было петь различные звуки. После двух часов было ощущение, что дыхание истончилось и стало серебристым. Затем был Андрей Сидерский. Примечательно, что в расписании отсутствовала тема его занятия. Она и не понадобилась — зал был битком набит страждущими услышать любую информацию из уст патриарха отечественной йоги. На вопрос «Погнемся или поговорим?» весь зал единодушно закричал «Поговорим!» Сид представил частично то, что было описано в первом украинском журнале «Йога», частично новые мысли по поводу системы мироздания и места йоги в нем. Было море вопросов, и даже после сигнала «Стоп» народ не хотел отпускать Сиду уже в индивидуальном порядке, хотя тот и вырывался ☺. После обеда был гость из Молдавии Эдуард Кушнир. Информация, которую он нам принес, осталась у меня на подсознании, пос-



скольку сознание вспоминает лишь невероятно разработанные плечи и великолепный прогиб этого обаятельного преподавателя. Плавность движений, отсутствие напряжения в силовых переходах — вот она, настоящая текучая йога! Последовавшая за этим лекция Сергея Агапкина о мармах была ну очень полезная и интересная, но записать все не было возможным — а жаль!

Особенно ценным был массаж для расслабления тех, кто ну никак не хочет расслабляться в шавасане. Те, кто заснял это на видео, получили ценнейший артефакт. В конце дня расслабляться ну совсем не пришлось: Сергей Ильин и Наталья Смирнова представили нам неслабую последовательность, предназначенную, в общем-то, для укрепления поясничного отдела позвоночника. Но укрепили мы, кажется, заодно и все остальное. А также прошли курс по быстрому определению, где правая нога, где левая, преследуемые ласковым шепотом «а ножки подписывать надо, если путаете». Мы честно старались. Чем и заслужили вечернее развлечение — просмотр видеоматериалов в чайной, расположенной в глубине санатория, где проходила конференция, за хитросплетениями симеизских кустов. История Анны Форест, «одной из самых сильных практиков йоги в мире», рассказанная Андреем Лаппой, и ее показательное выступление, полное идеально выполненных сложных переходов, никого не оставило равнодушным. То же самое можно сказать и о карурском сурья намаскаре, просмотрев который, я даже приобрела его на CD — пугать своих «домашних» йогов ☺.

К третьему дню казалось, что не спать и не есть — легче легкого, и странно, что это не получалось с такой же легкостью дома. Состояние было прекрасное — появилось ощущение, что тело рвало на части от здоровья, а на мелочи типа боли в мышцах можно и плюнуть. Как начинающий скалолаз, не так давно покоривший Крымские горы с рюкзаком размером почти с меня, я была очень заинтересована последовательностью Димы Яицкого, начавшего третий день, которая помогала расслабиться как раз после длительных переходов с рюкзаком. Мы очень мило, легко и ненавязчиво размялись, и тело действительно слегка отдохнуло. Да и было перед чем — ведь потом шел тренинг Андрея Лаппы. Еще с конференции прошлого года, столкнувшись с ним первый раз, я просто влюбилась в его стиль преподавания. В этот раз я испытала не меньшее удовольствие. Жесткий вызов. Насыщенная последовательность. И горе тем, кто путает правую и левую стороны, а в запале старания — конечности ☺. Как он и обещал, мозг во время практики отключился. Не знаю как у кого, мой сдался сразу и без боя. Весь день после этого тело летало. В полном восторге. Не нужно было ничего — все уже было здесь и сейчас. В общем, супер. И особое уважение вызвал после этого Юрий Гурьянов,

работающий в Севастополе с детьми-инвалидами. Легко было бы лечь в шавасану у Лаппы, не вынеся скорости и нагрузок, и так же легко сдаться здесь, предоставив больных и инвалидов медицине. Ан нет — седовласый дедушка борется за возможность восстановить чью-то полноценную жизнь естественными способами йоготерапии, в то время как министерство здравоохранения ни в малейшей степени не пытается заинтересоваться столь действенным методом. Но герои есть, есть, и вот — один из них, излечившийся сам и поднимающий на ноги других. Затем был Денис Заенчковский. Интересно видеть человека, который полностью перешел на раджа-йогу и тем не менее может в любой момент продемонстрировать самые сложные асаны. Затем было занятие гостя из Германии Анны Трекес. Тут я, если честно, осталась немного в недоумении — зачем тратить 2 часа на подготовку к вирабхадрасане? Ладно, об этом пусть кто-то другой расскажет. Последовавшие далее в этот день показательные выступления укрепили мой синдром «учиться, учиться и учиться». Что касается «цирковых» эффектов — меня поразило то, как Гарценштейн-младший выкручивал руки в плечевых суставах. Аж дух захватывает. По энергетической наполненности выступления для меня полнее всех был Сид. Удивила и девочка (кажется, Лена) — ученица Сергея Ильина: просто молодец! А закончили мы этот день киртаном. Я, как любительница мантр и бхаджанов, получила массу удовольствия.

Утро четвертого дня. Тело уже пытается напомнить озверевшей хозяйке, что пора бы и честь знать, но мы его убеждаем, что будет «вкусно и полезно», и так оно и оказывается. Воробьева Мария, 1-я серия аштанга виньясы. Мягко и ненавязчиво обыкновенно дубовое с утра тело поддается и после тренировки тихо радуется, что его и особо не мучили, и размяли. А то мало ли какие еще «ужасные практики» (по словам одного из членов конференции) нас ждут. Далее — Денис Зикеев, «2 в 1» — йога и психология. Здесь мы усвоили, что голова — совсем не самый важный орган нашего тела, как мы привыкли думать, она ничуть не важнее, чем пятки. Будем знать и применять ☺. Интересную авторскую теорию выполнения асан представил и Анатолий Зенченко. Мы узнали, что силовых асан в йоге, на самом деле, нет, а есть мы, которые не умеем работать из центра. В конце мы чуть-чуть поизгибались. Я поняла, что до этого действительно не в полной

мере ощущала целостность тела при практике. Но теперь-то я все знаю, хотя и не закрутилась немедленно в ганда бхерундасану ☺. После обеденного перерыва Владимир Крискевич рассказал о том, как корректно делать пашчимоттанасану и другие наклоны и прогибы, не доводя себя до травм. Измученный народ, вероятно, отправился на море, ушел в глубокую сиесту или посчитал, что травмы им не грозят, поэтому людей было не очень много. А зря — было много полезной, пережитой на собственном опыте информации. Отработав некоторые детали, мы с их учетом немного попрактиковались. По-моему, обалденное занятие. И еще в этот день был Александр Никитин, который мне очень понравился по прошлому году. Была парная работа: каждый корректировал асаны другого и затем сам подвергался коррекции. Польза несомненная — я и не знала, что где-то там у меня чего-то перекошено — по крайней мере до этого не исправляли... В общем, очень полезно. Но главное событие дня было впереди ☺. В той же многострадальной чайной мы танцевали под бодрые ритмы Рюдигера Грюнвальда. Не знаю, как остальные, но я себе отплясала одну ногу так, что вот уже неделю как я дома, а икроножная мышца еще гудит ☺.

Пятый день. Усталость уже бьет все рекорды. Но — не пиццать! Наутро после бурных танцев я проспала и пропустила утреннее занятие Александра Новикова. Потом кусала локти, потому что, по отзывам соседей, было ух как интересно. 9.00 — Олег Евсеев, трай йога. Интригующее начало с переплетением пальцев и... к концу тренировки я так и не проснулась. Наверное, нельзя мне утро начинать медленно и плавно — мне бы подинамичнее... Вообще, данный стиль пока для меня загадка, но я не откажусь поисследовать его еще. Потому как сама тренировка была качественная. Далее следовал Захаркин Максим с лекцией о йоге натхов. Я совсем не спец по линиям передачи знания и прочим хитросплетениям почитаемых божеств и основополагающих работ, но что-то было такое в самом рассказчике — даже если я и не все воспринимала, хотелось слушать и внимать. Харизма? Дух? В общем, еще один уникальный человек. Одним из наиболее запоминающихся и концентрированных по произведенному эффекту было занятие Ильи Журавлева. Четко, логично, без жалоб на то, что «за два часа все равно ничего не успеем». Разминка из нескольких сурья намаскаров, а затем циклическая медитация. Мои ощущения после: я вряд ли ког-

да-нибудь ТАК расслаблялась. Полностью расслабленное тело и мысли, и если мне когда-нибудь суждено достичь читта вритти ниродхах ☺, то это было самое близкое касание. Все занимающиеся, по-моему, полностью перестали осознавать что-либо — это был единственный преподаватель, не удостоившийся аплодисментов, хотя был их в высшей степени достоин. Но все пребывали еще где-то ТАМ. Он сказал «занятие окончено» — и растворился, а мы еще какое-то время вспоминали, что мы на планете земля, нас зовут так-то, мы здесь делаем то-то. Самые теплые воспоминания. После этого не легко было перестроиться на достаточно жесткую последовательность, которой завершила конференцию Яна из Австралии. Кто-то не выдержал и лег в шавасану. Основная же масса, собрав остатки сил, достойно вынесла занятие, тем более что оно, если брать изолированно от усталости занимающихся, было на весьма достойном уровне.

Пять дней прошли. Но каких пять дней! Для меня было счастьем находиться с 7 утра до 11 вечера с теми, кто что-то ищет и хочет изменить себя. Мне кажется, что девиз конференции — «Проснись и измени себя» — сработал на полную мощь. Никто не остался равнодушным. Кто сколько вынес для себя — вопрос другой. Здесь можно вспомнить фразу, которой начал один из своих семинаров Андрей Лаппа: «Те, кто готов, получают все здесь и сейчас». Итак, сначала — «насколько я готов?» и лишь потом — «а насколько круто здесь меня развлекут?»

На закрытии конференции так не хотелось расставаться. Не верилось, что все закончилось. В последующие дни я поняла, что не закончилось. Ум был настроен на максимальный режим функционирования. Ответы приходили моментально. На следующий день я уезжала из Симеиза. В руке у меня были свежие, но уже прочитанные газеты, которые логично было бы выбросить. Я подумала — а почему бы им не сослужить службу кому-то еще? Не успела я подумать о том, где бы их лучше оставить, чтобы их подобрали, как сзади услышала голос: «Девушка, а вы случайно не собираетесь газеты выкинуть?» Я обернулась: «Хотите почитать?» — «Да, я большой любитель», — ответил мне молодой человек. Вот так после конференции мир сразу же реагировал на мои запросы. Все так просто. 5 дней йоги — и полностью волшебное состояние. Не верите — проверьте. Приезжайте в следующем году и убедитесь сами.

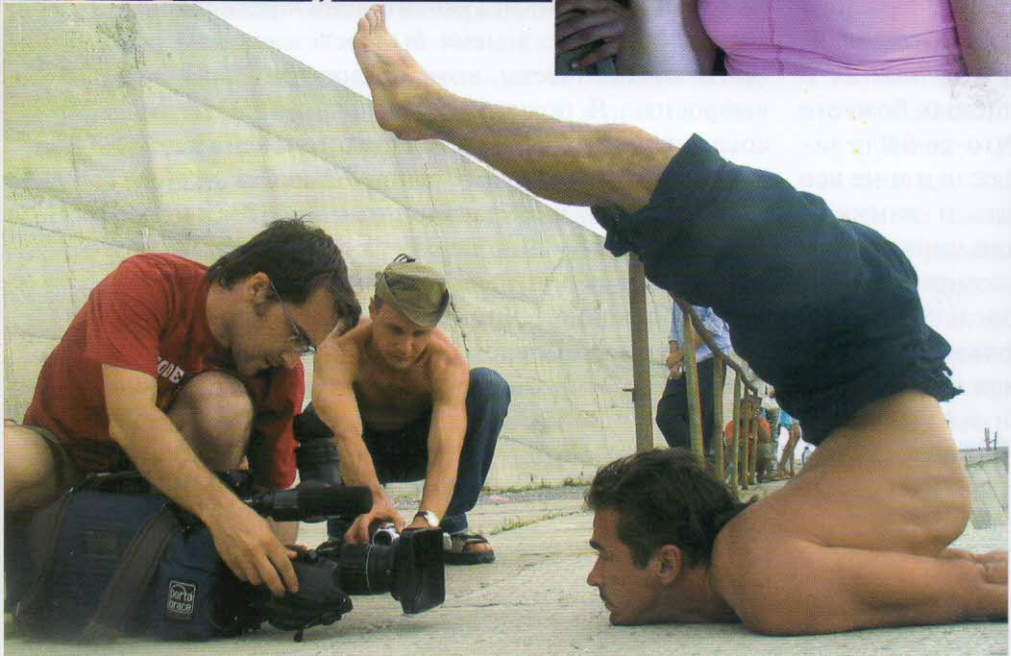
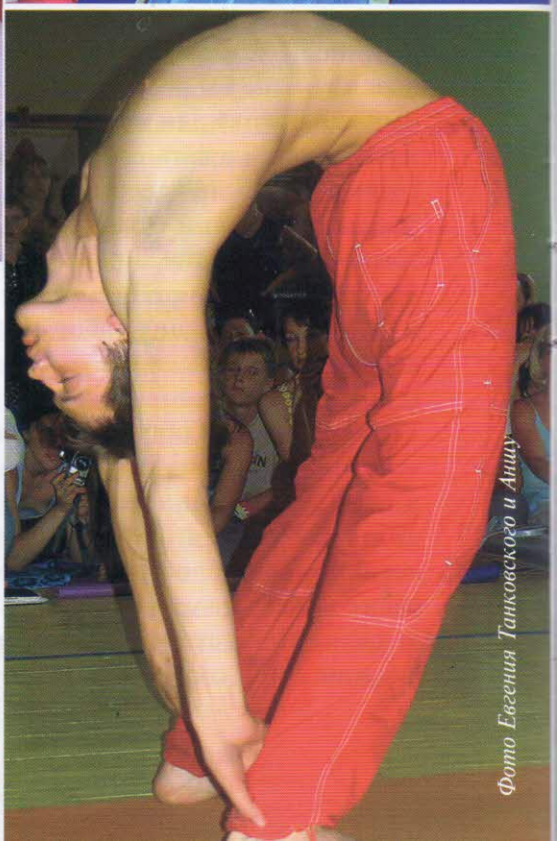


Фото Евгения Танковского и Аицы

СЛОНОЛИКИЙ МУДРЫЙ И РАДОСТНЫЙ



*muShikavAhana modaka hasta
sAmara karna vilambita sutra
vAmana rupa maheShvara putra
vighna vinAyaka pAda namaste*

*О, едущий на мыши, держащий в руке модаку (сладкий шарик),
С ушами-опахалами и покачивающимся хоботом,
Маленький ростом, тот, кто есть сын Господа Шивы (Махешвары)
Устраняющий препятствия Винайяка, к твоим стопам склоняемся...*

Каждую осень в четвертый лунный день (титхи) темной (кршна) половины месяца 'Магха' (в этом году 7 сентября по грегорианскому календарю) празднуется Га-

неша Чатуртхи. Этот день посвящен Ганеше, которого также называют Ганапати (предводитель ганов – божеств) или Винайяка (устранитель препятствий). И хотя обычно таких дней приходится по два на каждый месяц, но именно в этот особенный день аспект Божественной Силы и Сознания, помогающий устранять препятствия и преграды, является особо активным. Ганеша также способствует ясности интеллекта, которая дает понимание самых глубоких аспектов Ведического, Йогиического и Тантрического знания и помогает развивать совершенство в жизни.

Я не буду утомлять читающих пересказом всем известных историй про рождение Ганеша и обретение им головы слона, а также получение такого имени (а до того его все-таки звали Ламбодари (крупнотельный:-). Все эти истории неоднократно рассказаны. А мы зайдем немного с другой стороны и со всех сторон одновременно:-)

Одно из его имен – экаданта (однозубый или с одним бивнем). По одной из версий он утерл его в бою с Парашурамой, когда принял на этот бивень оружие своего Отца – Господа Шивы, подаренное этому Герою (по нему он и получил свое прозвище – Рама с Топором:-) Этакая галатность европейского рыцаря или блюстителя самурайского кодекса – и не погиб, и явил уважение к Господину:-)

По другой версии он потерял его во имя Знания. Когда Вьяса собирался диктовать Махабхарату, то осознав неуместность в деле записи этого эпоса обычных перьев, Ганеша обломал себе бивень и сделал из него стило. Он считал что в стремлении к знанию не бывает чрезмерных жертв. Мы можем наблюдать схожий мотив во многих мировых мифоло-

гиях – чего стоит например образ Одина, прибывшего себя копьём к ясеню и висевшего так девять ночей, являя аскезу для обретения знания рун. Жаль что нет такой красивой истории про деванагари, но в принципе она еще обязательно родится внутри каждого серьезно практикующего когда он будет узнавать секреты Божественной Матрики.



Его вахана (ездовое животное) — мышь. На первый взгляд странно, особенно в сравнении с быком Нандой, орлом Гарудой, тиграми и львами Божественной Матери, павлином его брата Сканды. А с другой стороны нет, т.к. мудрый никогда не считает что-либо в этом мире непропорциональным или отталкивающим. Тантрическое же толкование таково — крыса олицетворяет гордыню, которую Ганеша обуздал. Часто индийская философская мысль сопоставляет мышь с высоким интерллектом. Она способна незаметно проскальзывать в такие места, куда, как считается, проникнуть невозможно. При этом ее мало занимает мысль о том, насколько это добродетельно или зловредно. И мышь, таким образом, может представлять наш блуждающий, ищущий ум, бродящий неизвестно где. Замечательный инструмент, пропадающий без применения. Изображая мышь поклоняющейся ганеше, подразумевают, что интеллект приручается и обретает проницательность и разделяющее видение.

Одним из примеров такого видения может быть спор Ганеши и Его брата Сканды (также известного как Картиккеей и Субрахманья) о том кто был старший из них. Вопрос был задан Господу Шиве для окончательного решения. Шива решил, что тот, кто сделает круг через весь мир и вернется первым к отправной точке, получит право быть старшим. Сканды сразу улетел на своем павлине чтобы сделать оборот вокруг мира. Но мудрый Ганеша, выражая преданное почтение и любовь, обошел вокруг Своих родителей и просил награду за Его победу. Господь Шива сказал: «Любимый и мудрый Ганеша! Но как могу я дать тебе награду; ты же не обошел весь мир?» Ганеша ответил: «Нет, но я обошел вокруг моих родителей. Мои родители представляют целую проявленную вселенную!» Таким образом, спор был улажен в пользу Ганеши, который был после того признан старшим из двух братьев. Мать Парвати также дала Ему плод как награду за эту победу.

Его отношения с Матерью — вообще отдельная песня. Если структурированно разобрать миф о его происхождении, то мы увидим отголосок матриархата и материнского права — Ганеша появляется без участия Отца (по одной из версий Парвати соскребла со своего тела мазь сандалового дерева и слепила из нее фигуру юноши). С самого своего появления он служит только Матери и получает ЕЕ помощь. При поверхностном рассмотрении этого варианта Шива является Отцом Ганеши лишь потому что он муж Парвати ☺ Хотя, идя глубже, — кто ж Отец всех живых существ?

В южноиндийских Традициях любовь Ганеши к Матери доведена до абсолюта — он поклялся не жениться, т.к. единственная и самая прекрасная женщина во Вселенной — его Мать. В противоположность тому в северной Индии встречается его изображение с двумя Шакти — Буддхи и Сиддхи (дочерями Брахмы), которые олицетворяют мудрость и успешное действие. Но противоречия между этими концепциями нет, т.к. в мистическом смысле это совсем не жены и даже не женщины, а проявления его же природы и Силы.

В тантрических Школах есть изображения Ганapati с Шакти, сидящей на левом бедре. Среди мно-

гочисленных форм есть вообще дивные ипостаси — например Нритья Ганапати, который танцует подобно Шиве Натарадже, или Уччхиттха Ганапати, обитающий на шамашане и питающийся нечистотами, и как истинный агхори, изображающийся с черепом, снова демонстрируя непривязанность ума к внешним формам и различающее видение.

Почитаемый всеми индуистами в начале каждого дела, Ганеша устраняет препятствия на пути и в первую очередь препятствия ума. В Мудгала Пуране описываются восемь форм Ганеши, побеждающих восемь человеческих слабостей или восемь демонов. Экаданта побеждает демона по имени Мада (высокомерие), Дхумраварна (тот, кто цвета дыма) побеждает Абхиманату (гордыню), Вакратунда (тот, кто с изогнутым хоботом) — Матсарью (зависть), Маходара (тот, кто с большим животом) — Моху (страсть), Гаджанана — Лобху (жадность), Ламбодара (крупнотельный) — Кродху (гнев, раздражительность), Виката (экстраординарный) — Каму (страсть), Вигхнараджа (владыка препятствий) — Мамату (эгоизм и самовлюбленность).

Сакрализация восьмерки еще несколько раз отобразилась в почитании Ганеши. Например в изумительном городе Каши (Варанаси), который как считается на земном уровне отображает в себе всю Индию, и как мезокосмос отображает в себе макрокосмос со всеми планетами и небесами, а также микрокосмос человеческого тела. Ганеша-Винайяка является хранителем этого священного города Господа Шивы — 56 изваяний Винайяки стоят по восьми основным направлениям на семи кругах (8x7), сходящихся от окраин города к его центру — Храму Каши Вишванатха. Этот маршрут, закрученный спирально и символизирующий нивритти, очень популярен среди пилигримов, наряду с остальными тропами поклонения, раскрывающими паломнику город и самого себя, и заслуживающими отдельного рассказа.

А восемь направлений и четыре состояния сознания дали 32 формы Ганеши. Кратко осветим их, предварительно отметив, что иконография этого многообразия рождалась не одновременно и потому не представляет из себя строгую логическую схему.

Бала (ребенок) — изображается как истинный ребенок со сладостями и фруктами во всех четырех руках и хоботе:-);

Бхакта (преданный);

Шакти (Сильный) — как раз эта форма изображается с Шакти сидящей на левом бедре;

Сиддхи (могущественный);

Кшипра (быстрый) — изображается с ветвью дерева калпаврикша (исполняющего желания);

Лакшми (дарующий процветание);

Виджайя (победоносный) — победоносный силой Ума, он и изображается совсем без оружия, а только с традиционным крюком погонщика слонов и любимым плодом манго;

Урдхва (поднимающий, верхний);

Варада (дающий благо) изображается украшенным растущим полумесяцем в качестве короны, с Шакти на левом бедре и горшком меда на правом:-);

Кшипра Прасада (быстро воздающий) — в отличие

Имя	Раши (знак зодиака)	Значение имени
Вакратунда	Меша (Овен)	Тот, кто с извилистым хоботом
Экаданта	Вришабха (Телец)	Тот, кто с одним клыком
Кришна-Пингаакша	Митхуна (Близнецы)	Тот, кто с темными красно-коричневыми глазами
Гаджавакра	Карка (Рак)	Тот, кто со ртом слона
Ламбодара	Симха (Лев)	Тот, кто с большим животом
Виката	Канья (Дева)	Тот, кто с большим телом
Вигхнараджа	Тула (Весы)	Король препятствий
Дхумраварна	Вришчика (Скорпион)	Тот, кто с дымчатым цветом лица
Пхалачандра	Дхану (Стрелец)	Тот, кто бросает тень на гребень Луны
Винайка	Макара (Козерог)	Тот, кто устраняет препятствия
Гаджапати	Кумбха (Водолей)	Король слонов (мудрость)
Гаджанана	Мина (Рыбы)	Тот, кто относится к классу слонов (мудрость)

от других форм, восседающих на богато украшенных тронах, он сидит на скромной подстилке из травы куша;

Экаданта (с одним бивнем);

Уданду («усиливающий» [дхарму]);

Дхундхи (зрело мыслящий) — обычно изображается с рудракша-малой, с топором, которым отсекает оковы связанности ума, и шкатулкой полной бриллиантов, символизирующих сокровища освобожденного ума;

Тримукха (трехликий);

Йоги (без комментариев:-) — кстати, есть дивное изображение этого аспекта, которое несомненно порадует представителей школы Йоги Айенгара т.к. там ноги Ганapati связаны ремнем, помогающим удерживать асану:-) Хотя справедливости ради необходимо отметить, что обычно Ганеша изображается в достаточно вольных позах — типа лалитасаны (одна нога согнута пяткой к паху, а другая свешена вниз с сидения или уткутакасана (одна нога согнута пяткой к паху, а другая согнута в колене и стоит вертикально, и гораздо реже можно увидеть его в падмасане или сиддхасане;

Санкантахара (рассеивающий печали);

Таруна (юный) — обычно изображается ярко-красным, символизируя цветение юности;

Вира (герой) — обычно изображается с таким количеством вооружения, которое встречается только на изображениях Божественной матери Дурги, а Ее как помнится одарили все боги, собирая на великую битву;

Двиджа (дваждырожденный);

Уччиштха (Господин Благословляющий дары) — дивный образ, темно-синий, шестирукий — в этих руках вина (музыкальный инструмент, плод граната, цветок лотоса, череп, меч, джапа-мала (четки), а свободная рука обнимает Шакти восседающую на левом бедре:-);

Херамба (защитник слабых) — дивная аж четырехглавая и десятирукая ипостась, к тому же передвигающаяся на льве;

Маха (великий) — также изображается с Шакти;

Нритья (танцующий);

Экакшара (одна опора — биджа-мантра gaM) — изображается украшенным растущим полумесяцем в качестве короны;

Триякшара (три опоры — биджа-мантра auM);

Харидра (золотой) — изображается держащим аркан и острую палку — обычные атрибуты хранителей Дхармы — для того чтобы ловить заблудшие души и погонять их, наставляя на путь истинный;

Сришти (творящий);

Ринамочана (освободитель от оков);

Двимукха (двуликий);

Симха (лев:-) — как и следует из названия едет на льве, держит в одной из рук фигурку льва, да и сам выглядит рычащим:-);

Дурга (труднодостижимый).

Позднее специалисты джйотиша (индийской астрологии) увязали Ганешу и со знаками зодиака. (см. таблицу)

Ну и наконец тантрику и йогину, собственно говоря, храм и иконы не нужны и потому вспомним еще один дивный образ, который родился в жестко структурированном индийском обществе, когда женщинам запрещалось поклоняться Ганеше и иметь его изображения и они делали их из листьев

Или рисовали перевернутый OM — что при некоторой стилизации очень напоминает голову слона. Картинку специально не помещаю — оставлю любезным читателям возможность развить воображение и обрести благие заслуги путем ликхита-джапы (письменной практики мантры):-)

Необходимо сказать, что почитание Ганешы распространилось далеко за пределы Индии и вошло как практика не только в индуизм. Очень интересные формы приняло оно на Дальнем Востоке, и если вопрос будет интересен читателям нашего журнала, то далее поведаю об этом дополнительно, особо после возвращения из будущей поездки в Японию.

Пусть благословение Шри Ганешы пребудет с вами! Пусть Он устранил препятствия, которые стоят на вашем духовном пути!

auM ShrIM hrIM kIIM glauM gaM gaNapataye
varavarada sarvajnaM mevaShamAnaya svAhA

Ачаланатха

Фото из архива Ачаланатхи и МНК



ЮЛИЯ КРАВЧЕНКО (ГАУРИ)

ВСЛЕД ЗА ШАЙВАМИ

Эта статья представляет собой отрывок из личного дневника, который я вела во время поездки в Индию, поэтому сразу оговорю, что все это мои личные впечатления, мысли и заключения. Впечатления и выводы другого человека скорее всего были бы другими.

Два года назад я получила посвящение в традицию вирашайва (лингаяты), которая является одной из разновидностей шиваизма. Мой Гуру – глава одной из пяти вирашайвовских парампар, Шри Шри Шри 1008 Каши Джагадгуру доктор. Чандрашекхар Шивачарья

Махасвамиджи. В 2003-м году в Каши (Джангамвади матх) мое общение с Гуруджи ограничилось посвящением. Остальную информацию об актуальной на тот момент практике я получала от других людей, и полученного мне вполне хватило на два года садханы. Духовная практика рядовых вирашайвов подразумевает обязательное ежедневное почитание Шивы в образе ишта-линги и медитацию (шива-йога). Даже если ежедневной (без исключений) пуджей все и ограничивается, результаты это дает. За два года я выучила хинди до уровня более-менее свободного общения и санскрит до уровня чтения со словарем. Это позволило научиться рецитировать санскритские тексты, традиционно используемые во время пуджи, и читать первоисточники. По мере практики накопились вопросы, на которые я не смогла получить ответы, не выезжая из Москвы. Поэтому в январе 2005 года я снова поехала в Индию, предварительно по телефону согласовав свою поездку с Гуруджи. Он очень занятой человек, и я была готова к тому, что он направит меня к кому-то другому. Но сложилось так, что Свамиджи сам взялся за мое обучение, так что в результате я общалась непосредственно с ним около двух месяцев. Считаю, что мне очень повезло.

В любой духовной системе Учителю отводится совершенно особое место. С него начинается серьезный духовный путь и на нем, на его милости и заканчивается. Вопрос «а нужен ли Гуру?», могут задавать лишь те, для кого потребность в духовной жизни еще не стала острой как потребность в дыхании. Многие мои знакомые уже нашли своих Учителей. И тут появляется новая проблема: «А дальше-то что делать?» Бывает так, что Учитель далеко, по каждому вопросу к нему не наездишься. Или он приезжает, но при этом собирается столько народу, что «к телу не пробиться». Т.е. близко пообщаться и получить личные наставления практически нет шансов. Что же делать? Искать другого Учителя? Ищут, находят, разочаровываются, снова ищут... Это нормальный процесс, никто не сказал, что учиться нужно только у одного человека. У индуистов есть три вида Гуру – дающий посвящение (дикша-гуру), обучающий (шикша-гуру) и дающий освобождение (мокша-гуру). Может сложиться так, что это будет один человек, а может и разные люди. Если общение с одним наставником не дало желаемого быстрого результата, то можно продолжить поиски. До тех пор, пока не появляется внутренняя удовлетворенность тем, что у тебя есть, поиски продолжаются. Но если есть такая удовлетворенность уже знакома, и есть немного терпения, то можно очень многому научиться не бегая от наставника к наставнику. Отношения ученика и Учителя – очень близкие, личные. Насколько докажешь свое постоянство, преданность, насколько откроешься, настолько личными и действенными будут советы. Без открытости и доверия можно сколько угодно спорить или соглашаться, отвлеченно рассуждать, не замечая того, что обсуждаются не общие темы, а именно твои слабые стороны. Такое общение с Учителем не имеет смысла.

Терпение, упорство и вера в то, что именно этот человек может дать то, что тебе нужно, очень важны. «Слишком много» (терпения, веры и пр.) этих качеств не бывает. И когда кажется что «все, я теряю время, здесь больше ждать нечего», то очень помогают советы тех, кто уже был в подобной ситуации. Если бы у меня случайно не появились близкие друзья среди свами, которые на протяжении всего месяца моей жизни в Каши успокаивали меня, уговаривали набраться терпения и просто объясняли что происходит, то я бы так и осталась при убеждении, что система практик вирашайвовских саньяси – это что-то бесконечно далекое от нашего мира, совершенно закрытое и нам не доступное. Как говорит один мой знакомый: «Я чувствую, что там что-то есть, но где оно и как туда добраться?.. Не с нашей кармой...» Но у меня есть друзья-свами, которые каждый день по телефону мне объясняли, что происходящее – вовсе не глумление над потешной иностранкой, а «испытание ученика, традиция». Я думаю, что только благодаря этому я добралась-таки до этапа нормальных отношений со своим Учителем и знаю, что мне хватит этих отношений еще очень надолго.



Гаури и ее Гуруджи

26.01 Я в Каши¹, в Джангамавади матхе. Удалось дозвонилась Гуруджи. Встречусь с ним 6-го в Бомбее, а потом поеду в Пуну. Дальше снова в Бомбей и обратно в Варанаси.

05.02 Бомбей. Меня не просто встретили, а буквально с поезда примерно за час до моей станции. К счастью, оказалось, что снял правильный человек, которому нужна была именно я. И покатилося!.. Семьи, знакомства, улыбки... Повсеместное братание. Съездили посмотреть некий безумно древний храм Шивы. Древность времен Рамааны и Махабхараты, но очень чисто, ухоженно.

Ночью поехали на квартиру, куда утром приедет Гуруджи. Женщины внизу у подъезда выкладывают особые рисунки (ранголи) к приезду гостя. В квартире очень много народу, явно не только хозяева. Суэта, несмотря на очень позднее время. Очень оперативно спали, буквально часа три-четыре.

06.02 Гуруджи приехал в 7:30. Суэта усилилась — все, кто был в квартире с вечера, расселись в большой комнате. Гуруджи стал беседовать со всеми поочередно. Те, кто пришел утром и не поместился в квартире, толпятся на лестничной площадке. Женщины на кухне готовят кучу еды, явно собираются накормить ВСЕХ пришедших. Пуджа, после пуджи прасад. Сначала едят мужчины, потом маленькие дети и женщины — это обычный в Индии порядок.

Вместе с Гуруджи приехали его служка (севак) Шивананда (все называют просто Шив) и один свамиджи по имени Ренук. Шиву 22 года. Последние 3 года он постоянно рядом с Гуруджи, ездит с ним, прислуживает, помогает во время пуджи. Я спросила: «А как же учеба, образование?» Шив сказал: «Мы верим, что милостью Гуруджи все у меня будет хорошо в жизни.»

Дошла и до меня очередь поговорить со Свамиджи. Он очень заботливо расспросил, как доехала, поинтересовался, чего я хочу. Хочу услышать его комментарии к Анубхавасутре. В ближайший месяц он занят, поэтому советует мне попутешествовать. Через некоторое время выдал мне блокнотик с длинным списком имен, телефонов и адресов: Бангалор, Майсор, Тумкур, Дарвар, Карад, Пунна, Бомбей — это все программа моего будущего путешествия. Потом поеду с ним в Каши. Я дошла до кондиции — вспоминаю Каши как родной дом!

07.02 Завтра во время утренней пуджи я должна читать Шри Рудра (Шатарудию), это мой экзамен.

08.02 Ура! Свамиджи сказал, что я сдала экзамен. Конечно, еще потренироваться надо, но в Каши у меня будет много времени на это, так что потом должно вообще здорово получаться. Шив говорит, что хорошо читать при каждом удобном случае и что в 5 утра голос хороший. Я спросила, что важнее — джапа или чтение Рудры? Он сказал: «Что хочется, то и читай. В чем сила есть».

... До этого мне было трудно, потому что не могла сообразить — где и когда я могу проводить свою пуджу. Оказалось, что все очень просто — когда хочу. Просто просишь у хозяев все необходимое и усаживаешься на кухне или в специально отведенной комнате. Народ сам перестает шуметь и освобождает тебе место. До того, как мы с Шушмой сели рецитировать, в этой комнате ее старший сын игрался на компьютере, а муж смотрел телевизор. Когда начали читать, комп и телевизор моментально были выключены и все вышли из комнаты. Причем без каких-либо просьб с нашей стороны.

То, что я провожу пуджу и особенно то, что умею рецитировать, сразу меняет отношение ко мне. Теперь я для них не любопытная иностранная туристка, которая за-

чем-то получила посвящение в их традицию. Почувствовала уважительный интерес к себе.

Бангалор (Вибхутипур матх) — Майсор — Бангалор — Тумкур (Чикпитх, Сиддаганга матх) — Шиваганга — Дарвар (Тапован матх)

03.03 В 5 утра часть народа проснулась, потому что примерно в 5:15 Свамиджи пошел гулять. Это его обычное утро: подъем в 4:30, с 5 до 6 прогулка очень быстрым шагом. Отдых только после полуночи.

Удивительно, как Свамиджи может говорить одновременно очень просто, но при совершенно не банально. Сколько уже сказано на эти вечные темы, сколько написано. Все эти индийские «партсобрания» нагоняют на меня тоску. Но Свамиджи слушать очень интересно, кажется, что он открывает тебе что-то новое. Интересно не только мне, но и всем остальным: каждый раз слушают очень внимательно и живо реагируют, смеются, соглашаются, затихают. Он исключительно образованный человек (бара видван), но даже простые люди понимают, о чем он говорит. Наверное, это и называется — великий оратор.

04.03 Скучно. Немного позанималась йогой-асанами, чем порадовала молодую хозяйку дома. Она говорит, что ее бабушка тоже иногда этим занимается. Естественно, особо впечатлила стойка на голове. В Индии обычно пожилые люди делают асаны.

06.03 Как-то раз я спросила одного из свамиджи: «А кто те люди в оранжевых одеждах, которых много на железнодорожных станциях, на гхатах в Каши? Они часто выглядят очень неопрятно, несобранно, и не внушают доверия. Это тоже свами, но из каких-то глухих районов?» Свамиджи ответил: «Не будь такой доверчивой! Это просто бродяги. Люди, которые бросили свои семьи и ушли от ответственности. Клянчат деньги, обманывают людей и воруют». Я: «Но, видя оранжевую одежду, люди верят им!» Свамиджи: «Да, дураков много. Но ты-то должна соображать, ты же знакома с настоящими свамиджи. Свамиджи всегда очень заняты. Мы много путешествуем, но это всегда связано с делами. Быть свамиджи — это большая ответственность, очень тяжелый труд, постоянное одиночество и размышления о Боге, а не бездельничание и шляния с протянутой рукой».

08.03 Шиваратри. Ночь Шивы началась с самого утра.

Кроме пудж, в этот день еще катят колесницу. Из внутреннего храма выносят фигурку (мурти) первого Джагалгуру этой линии вирашайвов — Вишварадхья Джагалгуру. Фигурку водружают на большую колесницу и тащат ее по улицам к Ганге. Мужчины тянут колесницу на веревках, а толпа женщин и детей идет следом. На гхате снимают мурти с колесницы, омывают в реке, а потом тащат это все обратно в матх. Одно из самых веселых событий на Шиваратри.

После окончания праздника в матхе я пошла в Вишванатх. Днем туда не пробиться — очередь как в Мавзолей в советские времена, а вот под утро есть шанс — большинство индийцев давно спит. Квартал около храма пуст, но вот в самом храме толкотня. Опять вспоминается Москва. На этот раз кольцевая линия метро в час пик.

09.03 Спала часа полтора, не больше. Утром же, как обычно, пуджа Гуруджи с абхишекой. Проспать никак нельзя. Хорошо, что после пуджи моментально побежала есть. Сразу за мной набежала толпа и выстроилась очередь. Что-то чапати мне поперек горла встают. Такую огромную массу народа очень трудно прокормить,

¹ Каши — другое название священного города всех индуистов — Варанаси (Бенареса)



Речь в присутствии пяти Джагадгуру

поэтому еда совсем простая и порции довольно небольшие. Некоторые общины сами готовят себе на дополнительных кухнях матха.

Чувствую себя очень измученной. Днем присела на пару минут в коридоре и прямо там уснула. Вечером очень хочу спать, но не могу уснуть. Пошла в интернет-кафе, поработала. Работая в своем обычном московском режиме через интернет чувствую себя так, как будто проваливаюсь в совершенно другой мир — другое время, скорость, другие приоритеты и интересы. После 2-3 часов работы выходишь на улицу... «Где я?! Кто я?!» Крыша едет. Главное в этот момент — не думать о разнице двух моих миров, а просто не дать себя перемахнуть и в целостности добраться до матха. Интересно, что такой шоковый переход я чувствую только в Каши. В Бомбее, Бангалоре, Дарваре переход не был таким острым.

10.03 Каши. Что я здесь делаю?!

11.03 Я в полнейшем отчаянии. Кажется, впустую трачу время. Поработала в интернет-кафе как всегда, но от этого почувствовала себя только хуже. Вернулась в матха, а Гуруджи мне и говорит: «Ты не слоняйся просто так по улицам! Учись чему-нибудь или работай. А то месяц пройдет, я уеду, тебе нужно будет возвращаться в свою страну. Время будет потеряно.» Я все жду, когда он освободится и найдет время для меня. Но он постоянно занят, решает дела матха и беседует с людьми, которые идут и идут непрерывно. Когда же в его расписании появится маленький просветик для меня?!! В таком депрессивном состоянии не придумала ничего лучше как позвонить своим друзьям-свамиджи и поплакаться.

12.03 Они посоветовали мне не ждать, когда Гуруджи меня позовёт, а самой идти с вопросами. Я так и сделала, и моментально наши беседы об Анубхавасутре начались. А жизнь-то налаживается!

14.03 Вроде бы мой режим дня устоялся: пуджа — прасад — пакование прасада — беседа — пакование прасада. Еще бы втиснуть туда хатха-йогу. Поработала в интернете 2 часа.

Еще во время Шиваратри я познакомилась с одним свами, относящимся к кедарнатховской линии вирашай-

вов. Где находится его матх, я так и не поняла, да это и не так важно, но он все равно его оставил, путешествует. По образованию он врач, по общению — очень умный приятный человек. Вот только немного сумашедший. Меня об этом предупредили заранее, но я бы и сама сообразила, пообщавшись минут 15. Он — первый человек, который сказал при мне, что индийцы питаются плохо, совершенно неправильно. Плохо — в смысле плохо для здоровья. Очень много риса и полусырого теста (плохо прожаренных лепешек-чапати). Овощей и фруктов они едят мало. Простоквашу — только те, кто следит за здоровьем. Оказалось, что безумный свамиджи каждый день сам проращивает сою. Потом делает салатики из ростков, зелени, лимонного сока и гхи. Этим и питается. Его цветущий вид — лучшая реклама такой кормежки, но на местных это не действует. Безумный доктор в свою очередь не расстраивается, продолжает свою пропаганду здорового питания. Очень обрадовался, что я тоже люблю салатики из ростков, теперь проращивает двойную порцию.

16.03 Американец задал Свамиджи такой вопрос: «Нужно ли помогать человеку выбраться из неприятной ситуации, если ты уже помогал ему раньше, но несмотря на это он снова впутался в ту же историю? Или лучше оставить этого человека наедине с его проблемами и дать ему возможность учиться на собственных ошибках?» От-



Бытие красок праздника Холи

вет Свамиджи: «Помогать людям нужно. Если видишь, что человек снова попал в неприятности, то нужно помочь еще раз. Если человек опять ничему не научился, то нужно помочь в третий раз. Если ситуация повторяется, то в принципе после третьего раза Вы можете перестать помогать. Но святой человек должен продолжать помогать близким всегда, независимо от того, проявляют они благодарность или нет.» Американец начал говорить, что не хочется же выглядеть простодушным дурачком, которому можно легко сесть на шею. Свамиджи сказал: «Общаясь, люди что-то отдают и что-то получают. Человеческая природа портится — люди стремятся только получить, ничего не отдавая. Но отдавать благороднее. Святой человек должен всегда стараться отдавать больше, чем получил. Нужно всегда культивировать в себе лучшие, благородные качества.»

18.03-20.03 Обсуждение Анубхавасутры продвигается очень медленно. К Свамиджи постоянно приходят люди на даршан, подолгу сидят, беседуют.

21.03 Сегодня в матх приехал свамиджи, который просидел замурованный в пещере целый год. Возле комнаты свамиджи стоит очередь, люди хотят получить даршан. Все говорят, что вокруг свамиджи есть теджас, такое мягкое сияние. Подтверждаю, действительно есть. Бывает, что такое сияние можно заметить у молодых очень здоровых, сильных и спокойных людей, но чтобы такое яркое, заметное — такого я раньше не видела. Из нашего разговора у меня сложилось впечатление, что он спокойный, мягкий, очень терпеливый. Я спросила его: «Зачем же Вы покинули пещеру, если там было так хорошо?» Бывшие в комнате индийцы возмутились, но свамиджи не обиделся, только засмеялся. Спокойно объяснил, что вышел не сам — наш Гуруджи принародно торжественно его размуровывал. На тот момент в свамиджи осталось только 32 кг. Доктора говорили, что не выживет. Сам он этого всего не помнит, потом уже по видео смотрел. Сейчас вид у него очень здоровый, совсем молодой еще. Как дошел до жизни такой не говорит. Говорит только, что надо во всем слушаться Гуруджи (т.е. нашего Свамиджи). А то один товарищ полез так не спросив в пещеру, а через неделю загнулся. Не откачали.

26.03 Сегодня Холи! Со всеми вытекающими (и высыпавшимися на голову) последствиями.

Холи — праздник шудр. На праздниках брахманов почитаются божества, проводятся пуджи, на праздниках кшатриев — почитается оружие и проводятся соревнования. Вайшьи празднуют хороший урожай и хвастаются достатком. А на праздниках шудр все напиваются, поливают друг друга грязью, развязно себя ведут, дерутся и ругаются. То есть каждый в меру своей склонности к этому. Холи — как раз такой праздник. По идее это единственный день в году, когда благовоспитанный индиец может отвести душу: обругать кого хочется, или поприставать к чужой женщине, или выпиться. По крайней мере в этот день никто не имеет права ругать его за это.

08.04 Познакомилась с Манишей. Очень необычная женщина. Ей за 30, не замужем, не монашка. Своего Гуруджи она встретила, когда была еще маленькой девочкой. Говорит, так его любила, что каждый раз когда он уезжал рыдала и хватала его за ноги. Когда подросла, он учил ее всему, очень много времени ей уделял. Например, чтобы научить ее рецитации, усаживал рядом и часами заставлял повторять все слово в слово. Когда подросла и к ее родителям стали приходиться предложения от разных женихов, то Гуруджи все время говорил: «Куда спешить, немного отложим это». В какой-то момент он поставил ее перед выбором: либо выходишь замуж и я

прекращаю твое обучение, либо замуж не выходишь, тогда живешь как санньяси и беспрекословно мне подчиняешься. Выбирай, никаких «и то и другое» больше не будет. Хотя она давно этого ожидала, но тут растерялась. Очень мучалась, как же поступить. Неожиданно одна из ее теток (совершенно обычная индийская женщина!) сказала ей: «Да о чем тут думать?! Ты думаешь, свамиджи каждому своему ученику предлагает такой выбор? Это же такой шанс! А что ты теряешь? Посмотри на меня: всю жизнь только обслуживаю мужа и детей, никакой цели в жизни нет. Соглашайся и не раздумывай!» Вобщем Маниша согласилась и теперь живет как санньяси.

14.04 Сегодня — мой звездный час, выступаю с речью в присутствии пяти Джагадгуру! Готовлю себя как к прыжку с парашютом: «все пройдет!», «да кто меня будет слушать!», «выступление — это что-то вроде игры, развлечения!». Помогает ли такое самовнушение? Пока трудно сказать. Будет видно, когда дойдет до выступления.

... Произнесла и я свою. Говорят, что получилось хорошо — не тряслась, улыбалась. Гуруджи доволен.

15.04 Уезжаю из Райчюра. Думала, что встречу со Свамиджи по дороге, но не получилось. Дальше — свободный полет...

В этом дневнике нет описания конкретных практик вирашайвов. А вы ожидали их тут найти?!: Практика во многом зависит от уровня и способностей ученика.

Ладно, опишу в общих чертах. В процессе духовного развития вирашайвы развивают преданность Шиве (бхакти), при этом же накапливается сила (шакти). В общем же цель духовного развития у вирашайвов — единство с Шивой.

По своему опыту общения с различными свами могу сказать, что серьезные практики не интересуются тем, какие наставления тебе давал Гуруджи, и прерывают разговор, если пытаешься это обсудить. Практика — дело личное. Очень любопытны, как правило, миряне, которым на свою практику времени не хватает.

Индийская философия выделяет у человека три тела — физическое, тонкое и причинное. В процессе практики эти тела постепенно прорабатываются. Ученик начинает с поклонения Шиве на физическом уровне, совершая ежедневную шива-линга пуджу. Постепенно добавляется работа с тонким телом. Тонкое тело состоит из праны и ума, поэтому и работа идет по двум направлениям — с одной стороны пранаяма и особый вид медитации на отраженном свете (шива-йога), с другой — повторение мантры (джана) и изучение священных текстов. Результатом работы с тонким телом является то, что называют «подъем Кундалины». После этого ученик переходит к более продвинутым техникам медитации, которые в текстах описаны как праналинга пуджа. Когда полностью очищается тонкое и причинное тело, тогда ученик переживает заветное «Шиво Хам», состояние единства с Шивой.

В текстах сказано, что есть и другие ступени, превосходящие эту, но их описание не приводится.

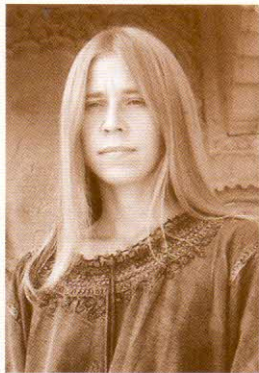
Этот духовный путь вирашайвов (героических шиваитов) описан в текстах под названием «система шести стхал».

Но начинается все с бхакта-стхал, с того момента, когда человек впервые обращается к Богу

Фото из архива Гаури

Полностью заметки Гаури про путешествия вслед за шиваитами и другие интересные материалы об Индии вскоре вы сможете прочесть на сайте

www.ritambhara.com



МАРИЯ НИКОЛАЕВА

ВАСТУ ЛИЧНОЙ ЙОГА-ШАЛЫ: ОБУСТРОЙСТВО ЖИЛИЩА ДЛЯ ЙОГА

*Земля – мед для всех существ, и все существа – мед для этой земли.
Этот сияющий бессмертный Пуруша, находящийся в этой земле, –
мед для всех существ, и все существа – мед для этого Пуруши...
Мадху-брахмана*

Дом есть некоторый объем пространства, который служит местом, где вы занимаетесь йогой и проводите немало времени, и он заслуживает определенного внимания. Ведь в практике хатха-йоги мы развиваем чувствование, начиная с ясного и отчетливого ощущения своего тела во всех его структурных аспектах, а кончая буквально физическим ощущением Вселенной. Между этими несоизмеримыми величинами находятся «промежуточные объемы», доступные чувствованию и преобразованию. Вот почему с глубокой древности развивались такие магические науки, как *фэн-шуй* в Китае, *васту* в Индии и иные формы геомантии в других культурах. Практикующие йогу часто склонны пренебрегать подобными правилами, ибо выстраивание тела влияет на окружение, заставляя его подстраиваться под происходящие внутри изменения. Но применение *васту* обойдется вам «дешевле» в смысле энергозатрат, чем попытки раздвинуть «прокрустово ложе» излучением накопленной силы. Обучаясь правилам *васту*, вы, по сути, продолжаете занятия йогой, только в качестве «тела» в сферу ощущения и осознания попадает несколько больший объем пространства. В практике йоги выполнение *асан* требует снять мышечные блоки, занятия *пранаямой* – наладить потоки энергии в теле, а медитация – научиться сосредоточивать сознание вне зависимости от тела. В практике *васту* требуется то же самое: построить дом так, чтобы его устройство позволяло расслабиться и распространять осознание, не натываясь на старые вещи с ослабленной энергией и «блоки» из хлама.

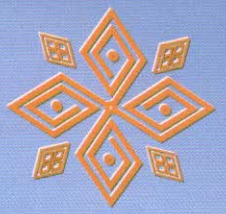
Поскольку йога принадлежит индийской традиции, то, несмотря на большую популярность *фэн-шуй*, имеет смысл обратить внимание именно на *васту* как искусство обустройства жилого пространства. Слово «васту» происходит от санскритского корня «вас» – «обитать» и означает вообще «место, где обитают люди». Сама земля есть основное «васту», поэтому любые формы существования на земле тоже являются «васту». Кроме того, все созданное из «васту», включая разнообразные строения, тоже считается «васту». Хотя в ранней ведической литературе богаче представлены разные виды алтарей, нежели домов, описания деталей построек встречаются и в текстах, написанных до создания *васту* как науки. *Стхапанья-веда* – главный источник *васту-шастры* – является разделом *Атхарва-веды*, последней из четырех основных вед. Он основан на пред-

тавлении о целостном первоисточнике мироздания, по которому все формы творения произошли из единого сознания, а процесс их дальнейшего развития полностью объемлет разум и тело. В итоге, *Стхапанья-веда* объединяет принципы, разделенные впоследствии на сферы *васту-шастры* (архитектуры), *шилпа-шастры* (скульптуры), *читра-калы* (живописи). Там же изложены и принципы *врикша-аюрведы*, или «науки о жизни среди деревьев», позволявшей учитывать воздействие различных типов растений. Неудивительно, что создание *Стхапанья-веды* приписывается *Вишвакарме* – верховному архитектору Вселенной.

Ранее я излагала основные принципы в книге «Васту – индийский фэн-шуй: гирлянды мифоцветов», пользуясь рекомендациями мастера *васту* Суреша Павара, который давал мне индивидуальные консультации в Майсуре (Индия). Здесь придется опустить описания выбора участка и тестирования почвы как неактуальные и остановиться на ориентации дома и планировании внутренних помещений. Все во Вселенной состоит из пяти основных элементов: воздуха (*вайю*), земли (*притхви*), воды (*джала*), огня (*агни*), пространства (*акаши*), а вместе они называются *панча-махабхута*. Согласно *васту*, дом должен быть построен в соответствии с гармонией пяти элементов, и все они должны присутствовать в равной мере. Для схематического изображения зон влияния пяти элементов в доме по направлениям используется схема, называемая *Печака*. В ней устанавливаются следующие соответствия стихий зонам дома: *акаша* в центре, *джала* на северо-востоке, *агни* на юго-востоке, *притхви* на юго-западе и *вайю* на северо-западе. Очевидно, что кухня вместе с очагом для разведения огня закономерным образом должна располагаться на юго-востоке и т.п. В связи с пятью элементами использовалась система пяти цветов – *панча-варна*: красный, желтый, зеленый, голубой и белый. Таким образом, простейший способ наладить гармоничное взаимодействие стихий в доме состоит в установлении идеальной цветовой гаммы в различных помещениях квартиры. Подвижность стихий делает работу с ними относительно доступной, тогда как установление правильных форм может быть сильно затруднено изначально заданной планировкой квартиры.

Будучи в Майсуре, я прожила несколько месяцев в «благоприятном» доме, поэтому прекрасно предс-

Семинары Анатолия Зенченко



2005

Египет, Синай, Aqua Sun
25.10 - 08.11

Подмосковье,
Звенигород
19.11 - 21.11

Санкт-Петербург
декабрь

**Регистрация обязательна,
производится у региональных
менеджеров**

Киев: Анна Чернышенко
тел.: 8 (066) 725-43-65
e-mail: info@yoga.kiev.ua

Москва: Ирина Толкачева
тел.: 8 (926) 523-39-99
orangeyoga@yandex.ru

foto by Ewout Staartjes

2006

Индия, Гоа
конец января

Подмосковье, Звенигород
24.02 - 26.02

Египет, Синай, Aqua Sun
конец марта

Подмосковье, Звенигород
29.04 - 02.05

Крым, Казантип
15.08 - 24.08

Питер: Лиза Иванова
тел.: 8 (921) 656-15-61
e-mail: office@mencey.ru

WWW.YOGA.KIEV.UA

RITAMBHARA yoga products

*липкие коврики и чехлы
ремни и другие пропсы
все для шаткармы:
нети-поты, джихва-нети...
плакаты и книги
музыка и программы
видео: VHS & DVD*

Do your practice & be free

*всё, что
вам надо для
практики йоги*

ऋतंभरा

www.ritambhara.com +7 926 204 0001

тавляю, как он устроен. По *васту*, квадрат служит основой бытия, ибо энергии Вселенной лучше всего сбалансированы в квадратной форме. На дом воздействуют два вида космических энергий: *праника* — энергия планирования и *джайвика* — энергия воплощения. Вектор *праники* направлен от Солнца к Земле, поэтому его направление непрерывно меняется в течение суток, а траектории *джайвики* огибают поверхность Земли от северного полюса к южному. Идеальная ситуация возникает в пространстве, где эти силы сбалансированы, и все энергии приходят с северо-востока и уходят на юго-запад, причем в мифологии северное направление отражает тенденции *Чид-вилас* (игры сознания), а северное — *Шив-тандав* (танца Шивы). Результат взаимодействия всех названных сил представлен классической схемой деления дома на девять секторов, а полная *Парамасаика* содержит 81 квадрат. При проектировании или восстановлении энергетической структуры дома важно, чтобы каждая зона соответствовала свойствам своего бога-покровителя. Центральная часть квартиры находится под влиянием Брахмы — создателя мира, поэтому в Индии ее называют *Брахмастханом*. В древней архитектуре было даже принято делать отверстие в потолке для беспрепятственного взаимодействия с богом. В *васту* не рекомендуется загружать *Брахмастхан* мебелью или устраивать там подсобные помещения, а лучше всего соорудить в центре алтарь или отвести это место для практики.

Воспроизвести идеальную планировку по *васту* в городской квартире практически нереально, поскольку комнаты никогда не выстроены относительно центра. Особенно безнадёжной становится ситуация, когда вы располагаете всего одной комнатой, не обладая правом повлиять на общий план квартиры, а центр небольшого личного пространства оказывается перекрестком всех путей перемещения, и алтарь там решительно неуместен. Вот почему в своей новой книге «Практика хатха-йоги: ученик перед стеной» я привожу уже не основную модель, а один из наиболее приемлемых альтернативных вариантов. Очевидно, что в качестве спокойного места, где можно наработать определенную энергетическую структуру для практики, необходимо выбрать отдаленную комнату или правильно оформить угловое пространство помещения. Благоприятными считаются стены, обращенные на восток и север, особенно составляющие северо-восточный угол. В Индии здесь обычно расположен фасад здания, но в северных районах входная дверь на северо-восток встречается не часто, однако именно это направление наилучшим образом подходит для выбора комнаты, которую вы собираетесь отвести для занятий хатха-йогой и медитацией. В *васту* также допускается располагать в северо-восточном углу комнату для *пуджи* (богослужения), если по каким-то причинам *Брахмастхану* отведена иная функция. Собственно, если вы серьезно относитесь к практике, посвящая свое развитие богу в излюбленной вами форме, то занятия йогой ничем не отличаются от *пуджи*.

Немаловажно также разобраться в общих чертах с концепцией *Васту-пуруша-мандалы*, которая ос-

нована на ощущении вибраций внутреннего пространства в доме. Древние индийцы не столько верили, сколько чувствовали, что каждое место на поверхности земли обладает особой вибрацией, поэтому очень тщательно выбирали участок для постройки дома. Место обладает качеством жизни, т.е. представляет собой некое энергетическое существо, которое индийцы называли *Пурушей* (человеком). Его почитали как некое божество дома и проводили особый обряд, обращаясь к нему с молитвой, прося развернуться в подобающем направлении. После обряда *Васту-пуруша* (дух дома) оказывался головой в северо-восточном углу, а ногами — наоборот, в юго-западном направлении. Нетрудно соотнести, что комната для *пуджи* размещалась в «голове» *Пуруши*. Интересно, что вертикальная ось тела *Пуруши* оказывается в горизонтальном положении и его сушумна вытянута от угла к углу. Таким образом, чакры в теле *Пуруши* расположены на диагонали дома, а они служат центрами преобразования энергии. В итоге получается, что высшие чакры *Пуруши*, создающие самые тонкие и сильные вибрации, тоже находятся в северо-восточном углу. Мастера *васту* часто рекомендуют даже достраивать пристройки в северо-восточном направлении. Если вы правильно выстроили энергетическую структуру своего дома, то его «верхняя» точка окажется на северо-востоке, и, практикуя в северо-восточном углу, вы будете получать от своих занятий наибольший эффект.

По возвращении в Майсур спустя год после первого знакомства с мастером *васту* Сурешем Паваром, мне удалось получить у него новые консультации, касающиеся напрямую устройства *йога-шалы*. К сожалению, подробные записи его комментариев к состоянию реальных майсурских школ йоги не сохранились при последующих полугодовых странствиях по Индии и Шри-Ланке. Однако в общих чертах могу отметить, что «идеальной» была признана *йога-шала* прославленного Шри Кришнамачарьи, построенная для него самим *махараджей* Майсура, который, вне сомнения, поручал ее планирование лучшим мастерам княжества. Внешне она напоминает настоящий дворец, который может послужить нам скорее для вдохновения, нежели в качестве образца (фото 1). На первом этаже расположен храм, и там до сих пор совершаются ежедневные богослужения, а собственно залы для занятий расположены на втором этаже, где мне довелось изучать *пранаяму* с Б. Н. С. Айенгаром — нынешним «хозяином» этого места. Лестница выводит прямо в большой зал для групповой практики асан, за которым устроено много небольших комнаток для индивидуальных наставлений в пранаяме и медитации. Также весьма благоприятным местом для практики мастер *васту* признал *йога-мандалу* В. Шешадри — небольшой домик на ухоженном участке, с таким уютным кафе с обратной стороны (фото 2). Внутренняя планировка тоже довольно замысловата, и мне не удастся воспроизвести ее по памяти, но сам зал занимает центральное положение. Обе *йога-шалы* представлены на фотографиях.

Итак, выбирая *васту* как систему для приведения в порядок своего жилища, которое служит



поскольку работа с энергией в значительной мере построена на культурном символизме, а силу его воздействия на сознание нельзя недооценивать. При всей невозможности развернуть высотное здание в нужном направлении мы можем использовать принципы *васту* для оценки имеющегося помещения и коррекции собственных привычек, как

именно лучше жить и практиковать. Проще и надежнее продолжать «расширять тело», включая в сферу ощущения и осознания пространство дома, пользуясь теми же самыми структурными средствами, чем пытаться налаживать «культурный обмен» между телом и домом.

местом для индивидуальной практики, нужно учитывать следующие трудности. В отличие от *фэн-шуй*, где упор делается на корректирующие средства, позволяющие улучшить плохое жильё, *васту* посвящено преимущественно исходной планировке, что затрудняет его применение в городских условиях. Другим серьёзным аргументом в пользу *фэн-шуй* может оказаться большее сходство климата, от которого весьма сильно зависит развитие той или иной формы геомантии. И, наконец, количество источников по *васту* ничтожно, тогда как *фэн-шуй* можно изучить путем сравнительного анализа рекомендаций в бескрайнем потоке литературы. Тем не менее, единство традиции остается решающим аргументом в пользу *васту* для устройства личной *йога-шалы*,

Вайю	Сома (север)	Иша
Варуна (запад)	Брахма (центр)	Адитья (восток)
Ниррити	Яма (юг)	Агни





МАРИЯ ШИФФЕРС

Внутренняя свобода не скрывается за небесами. Ее нет ни в нижних мирах, ни на земле. Она не зависит от времени, пространства или чего-то еще. И вообще, нет ни ограничений, ни свободы. Есть лишь запредельный Абсолют.
Лагу-Йога-Васиштха (V.9, VI.18, 25)

В ПОИСКАХ ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЫ.

К ДВАДЦАТИЛЕТИЮ ИНТЕНСИВОВ В БЛАКОНЕ С ФАЕКОВ БИРИА.

Приведенный выше эпиграф — не стремление к высокопарному началу. Это эпиграф с информационной листовки, которую Фаек Бириа рассылает каждую весну всем своим ученикам. Чтобы помнили о вечных ценностях. И не забыли случайно, что летний интенсив в Блаконе, на юге Франции, опять состоится...

Фаек Бириа хорошо знаком россиянам. В 1989 году он впервые приехал из Парижа еще в советскую Москву для участия в I Всесоюзной конференции по йоге, сопровождая своего учителя Б.К.С. Айенгара. С тех пор интенсивная практика йоги в традиции Айенгара и Фаек Бириа стали для нас почти синонимами.

Фаек Бириа родился в Иране около 60-ти лет назад. В детстве он жил и учился у духовного учителя. В юности переехал в Париж, стал фармакологом, химиком, доктором естественных наук. Увлёкся йогой. Много путешествовал по Индии, занимаясь у разных учителей, пока не встретил Б.К.С. Айенгара. С тех пор, уже более 25-ти лет, Фаек преподаёт йогу в рамках этой традиции, став одним из ближайших учеников Айенгара и практически членом его семьи.

Фаек Бириа впечатляет сочетанием харизмы восточного лидера и

утонченной европейской образованности. Он любит рассказывать мудрые духовные истории, очень красиво, немного на арабский лад поет «Йога Сутры» Патанджали и с искренним воодушевлением их комментирует. Как настоящий ученый, он прекрасно разбирается и в психологии своих учеников, и в философии йоги, и в сложных технических деталях выполнения асан и пранаямы.

Что касается стиля преподавания, то это суровый «мужской» тапас. Ориентиром для Фаека был и остается молодой, огненный Айенгар. С годами жизни и преподавания йоги и сам Айенгар, и его ближайшие ученики стали, конечно,





мягче. Несмотря на это, в Блаконе, где Бириа проводит свои летние интенсивные курсы, обилие практики часто кажется нарочито чрезмерным. Впрочем, Фаек любит повторять, что любой серьезный прорыв в теле и сознании возможен только через состояние полной безнадежности. Когда видишь себя таким, какой ты есть, беспомощным и слабым. Когда тело и эго падают от бессилия, и в возникшей тишине (или пустоте), глядишь, да и промелькнет на мгновение состояние настоящей внутренней свободы...

Занятия длятся пять недель, уровень сложности асан и пранаямы неуклонно растет. Программа практики включает два класса асан (с 7.00 до 10.30 и с 16.30 до 20.00) и один урок пранаямы (с 11.30 до 12.30). На первой неделе еще можно немного расслабиться, сочетая работу в позах стоя с многочисленными асанами на пассивное вытяжение и долгой шавасаной. Именно поэтому, новичков и проблемный контингент обычно берут только на первую неделю. Если у вас хорошее здоровье и зрелая практика, можно приехать сразу на любую неделю, кроме самой интенсивной, пятой.

Этим летом, двадцатым по счету и юбилейным для Блакона, во Францию съехалось осо-

бенно много русскоязычных йогов. Кроме традиционно российских групп из Москвы, Екатеринбурга и Санкт-Петербурга, на русском общались представители Белоруссии, Латвии и Израиля. Наши люди занимались терпеливо, качественно и красиво. Самой художественной и четкой вишваматрасаной, например, была по праву избрана поза, выполненная Ингой из Латвии. В конце интенсива устроили юбилейный концерт, на котором наши йоги немного расслабились и под пение «Соловья-соловья, пташечки», станцевали шуточный Сурьянамаскар. Фаеку Бириа как предводителю выжившего на интенсиве войска, была торжественно подарена буденовка. Его хохочущий облик, с арабскими чертами лица, в псевдо-советской буденовке и на фоне Шивы, остался самым ярким воспоминанием с интенсива. Как и вечная память о том, что поиски внутренней свободы возможны в наше время где-то на юге буржуазной Франции, в условиях, очень тяжелых даже для привычных к разным трудностям россиян.

Фото из архива Марии Шифферс

НЕ ВЕШАЙТЕ НОСА, ПОРУЧИК ГОЛИЦЫН...

Маленькая худощавая женщина с то ли татарским, то ли русским лицом, как неотступная тень, в последнее время рядом с Габриеллой Джубиляро, одним из ведущих инструкторов Айенгровской школы, на ежегодных международных семинарах в Белоруссии для учителей школы йоги Айенгара.

Но по точным замечаниям, которые Александра (так зовут нашу героиню) вполголоса высказывает «курсантам» можно вполне уверенно угадать Мастера, который действительно «видит».

Вообще Мастера школы Айенгара поражают чистотой и отточенной точностью выполнения асан, где тело должно «думать» каждой своей клеточкой.

Александра Голицына не исключение. Ее стиль работы в асане так же невозмутим и «немногословен», как и она сама в обыденной жизни. В этой точности непосвященным видится легкость и простота, которую повторить — увы — удастся далеко не сразу. Лишь с годами приходит понимание, что именно и сконцентрированность на своем внутреннем состоянии в асане и дает эту точность, равно как и практически бесконечную силу.

Впервые Сандра приехала в Минск пять лет назад. Первое наше знакомство с ней происходило на традиционном учительском семинаре, который Габриелла Джубиляро бросилась проводить, как всегда, прямо «с колес». Новые варианты в сиршасане Габриелла показала нам именно с помощью Александры.

Когда эта маленькая немолодая женщина с характерной для нее невозмутимостью и легкостью выполняла сложные упражнения, (уж Габриелла-то как сама умеет, что называется, «предъявить «визитную карточку» учителя йоги, так и своих друзей умеет представить в лучшем свете), и все мы, оказавшиеся тогда в роли зрителей, невольно видели перед собой не женщину преклонных лет, а тот «золотой стержень», ту нестигаемую силу, которая всем нам, даже не первый год находящимся на Пути Силы, дается нелегко. Эта Сила — как неуловимый маяк на пути моряка, как призрачный огонек, искра, мер-

цающая в темном пространстве ночи (позволю себе такие поэтические сравнения).

То, как «работает» Александра, выполняя асаны, — так же естественно, как обыкновенное дыхание. И не внешнего эффекта ради делает она то, что делает...

Для многих непосвященных — йога — это молодое, гибкое тело в умопомрачительно сложной асане. Для тех, кто желает приобщиться и уже начал свой Путь, йога — это физическое совершенство.... То есть, поначалу становится понятной и достижимой всего одна ступенька, хатха-йога. Порой здесь остановка бывает длиной во много лет.

Александра, при всех ее личных возможностях, не идет по дороге одной лишь «физики». Возможно, одной из причин, подвигающих ее на несколько иной путь, является то, что она много времени отдает работе преподавателя оздоровительной йоги в муниципальных школах здоровья, которые организовали власти ее штата в рамках социальной помощи для неблагополучных слоев населения. В эти группы приходят люди с нелегкой судьбой, по большей части такого же, как и Сандра возраста, в основном, обитатели многонаселенных негритянских кварталов, стремясь восстановить здоровье после антинаркотического, антиалкогольного лечения, после выхода из тюрьмы. Александра Голицына работает там как волонтер, то есть бесплатно.

Сама Александра — не из тех, кто считает, кто и сколько им должен, скорее, из тех — кто все время считает, сколько и кому должен он сам. (Побудительная причина для поступков для нас, согласитесь, несколько нетипичная).

В первый свой приезд в наши края всю долгую дорогу из аэропорта Александра сидела очень тихо, с какой-то, как мне показалось, печалью, вглядываясь в проносившиеся мимо пей-

¹ Любовь Александровна Филимонова — инструктор йоги Айенгара в городе Минске и ежегодно посещает семинары, проводимые Габриеллой Джубиляро. Йогой занимается с детства, считает своим Путем. По ее признанию, именно йога позволила ей преодолеть такие сложные заболевания, как рахит и приобретенный порок сердца.

зажи. Мне тогда подумалось: неужели наша действительность так пугает человека?

Но все пояснилось на следующий день.

- Вы, случайно, не из тех Голицыных? — спрашиваю.

Совсем не случайно — оказалось, из тех самых.

Дочь князя Голицына, Александра, сохранила фамилию своего рода и после двух браков, а фамилию мужей оставляли лишь в качестве дополнений к этой фамилии. И не потому, что там, в Америке, ей это приносило какие-то дивиденды, почет, известность или славу, — в тех краях что Голицын, что Иванов, Петров или Сидоров, — звучит одинаково экзотично и непонятно, и никому нет до них дела. Просто среда, в которой с детства обитала Сандра, была несколько иной, чем в прочих семьях. В их доме в Штате Вирджиния собирался цвет бывшей нашей белой эмиграции: музыканты, философы, поэты. Отец, несмотря на то, что успел стать вполне успешным бизнесменом, был страстным меломаном. Бывали в этом доме и известный в свое время виолончелист Пятигорский, и одна из дочерей Льва Толстого. И было в той среде принято гордиться и своей историей и своим прошлым, что бы это ни сулило — гонения или славу. То есть не отрекаться от того, что ты есть.

Все члены семьи Голицыных привыкли достигать всего в жизни, надеясь только на самих себя. Когда глава рода, один из рода князей Голицыных в 20-е годы, спасаясь от большевиков, оказался на берегах далекой Америки, он не знал ни слова по-английски. Что ж, пришлось снова сесть за школьную парту в американской вечерней школе. Действительно, не жить же на пособие. Да и в те времена его никто и не давал. Это уже сегодняшняя традиция. Так что пришлось князю Голицыну начать жизнь с полного нуля, выучиться и «встать на ноги», надеясь только на самого себя. Ведь единственным имуществом, сохранившимся у него после долгого путешествия из России в Америку, была фамильная иконка Матери Божьей. Вскоре он основал фирму «Электрисити», которая с годами выросла и стала достаточно уважаемой и процветающей.

Жизнь самой Сандры не была усыпана розами. Она считает ее вполне ординарной. Вышла замуж рано, за парня-соседа, чья семья была дружна с ее семьей. Муж купил две фермы и стал разводить бычков на продажу. Так стала она фермершей. Родила четверых детей. Этот «ковбойский» период длился довольно долго. Затем была новая семья. Как говорят у нас, «взяла мужика с двумя детьми». Своих четверо, да еще два новых. А затем родился еще один общий ребенок. В об-

щем, по «их» меркам — все, «как у людей». Семья как семья, семеро детей. Работать, конечно, приходилось много, чтоб всех поднять на ноги.

Когда Александре было уже далеко за сорок, в один прекрасный день она поняла: ей чего-то не хватает. Она почувствовала, что должна многое изменить в себе, чтоб обрести новые силы.

Сандра принадлежит к тому типу людей, которые, как она выражается, хотят быть «сильны изнутри». «Мы, американцы, как правило, обладаем внешней, «наружной силой». Работаем, сутемся, некогда присесть и отдохнуть, взглянуть на себя со стороны. А о силе внутренней мало думаем. Вот мне и захотелось силы внутренней».

Действительно, практически у каждого человека наступает час, когда перед ним встает выбор: либо он должен открыть у себя «второе дыхание», либо пускаться в «путь с горы».

Один из знакомых как-то привел ее в группу йоги. Сандра тогда поняла: вот он, ее путь. Так она стала заниматься йогой школы ныне живущего и здравствующего в Индии Айенгара, потому что, на ее взгляд, именно эта школа обладает высокой и грамотной техникой, изложенной языком, доступным европейскому сознанию, и удивительно точно передает секреты древнего мастерства внутреннего равновесия.

Александра учит йоге людей пожилых, со множеством проблем здоровья, с проблемами психики. Ведь йога — это не только красивые ребята и девушки на обложке цветного журнала, это — глубокая внутренняя практика, дающая тебе физическое и психическое здоровье, доступная всем без исключения (!).

Александра показала нам несколько программ, созданных специально для «нестандартных» людей. Она советует обязательно включать в них и такие труднодоступные упражнения, как чакрасана. Но перед этим обязательно сделать несколько других, подготовительных упражнений.

При выполнении чакрасаны стоит использовать стул таким вот образом (Рис.3), и даже очень пожилой человек сможет сделать своеобразный «мостик» с наибольшей пользой для своего здоровья. Нужно лечь на спину, упираясь ногами в стену, дотянуться до стула руками (предварительно надев на кисти рук ремешок). Затем натянуть копчик к пяткам, и открыть грудную клетку. Для начала этого достаточно. Для того чтобы усугубить прогиб, лучше всего подложить чуть выше поясницы небольшое одеяло, сложенное валиком или деревянный блок. И в этом, «лежачем» варианте, асана «работает».

Чакрасана возможна и для очень полных и не совсем гибких людей, которые обычно боятся



выполнять ее. (Рис.4) Для этого ставим два стула сиденьями друг к другу. Человек ложится на них спиной в районе поясницы, чтоб ноги и руки оказались таким образом на полу. Но если оказывается трудно дотянуться до пола, тогда помощник подставляет под руки деревянные

блоки. И после этого человек, выполняющий мостик, может попробовать самостоятельно приподнять таз, упираясь руками и ногами в пол.

Александра как профессиональный переводчик «переводит» на язык, доступный даже ослабленным, больным, немолодым, многие асаны.

Снова и снова она доказывает, что йога — это не только способность твоя сделать самую сложную позу. Можно, прожив всю жизнь, так и не сделать половины того, что ты видишь на снимках во многочисленных книгах по йоге. Не приспособливаясь к тому, что ты видишь и читаешь, а — приспособливая «под себя» все науки, данные Создателем и Учителями. Гораздо важнее «сделать» себя. Суметь соединить в себе душу, сознание, тело, выстроить свою судьбу согласно воле Создателя. И еще чуть-чуть подвинув ее (на всю отведенную тебе меру свободы) — в сторону добра и красоты.

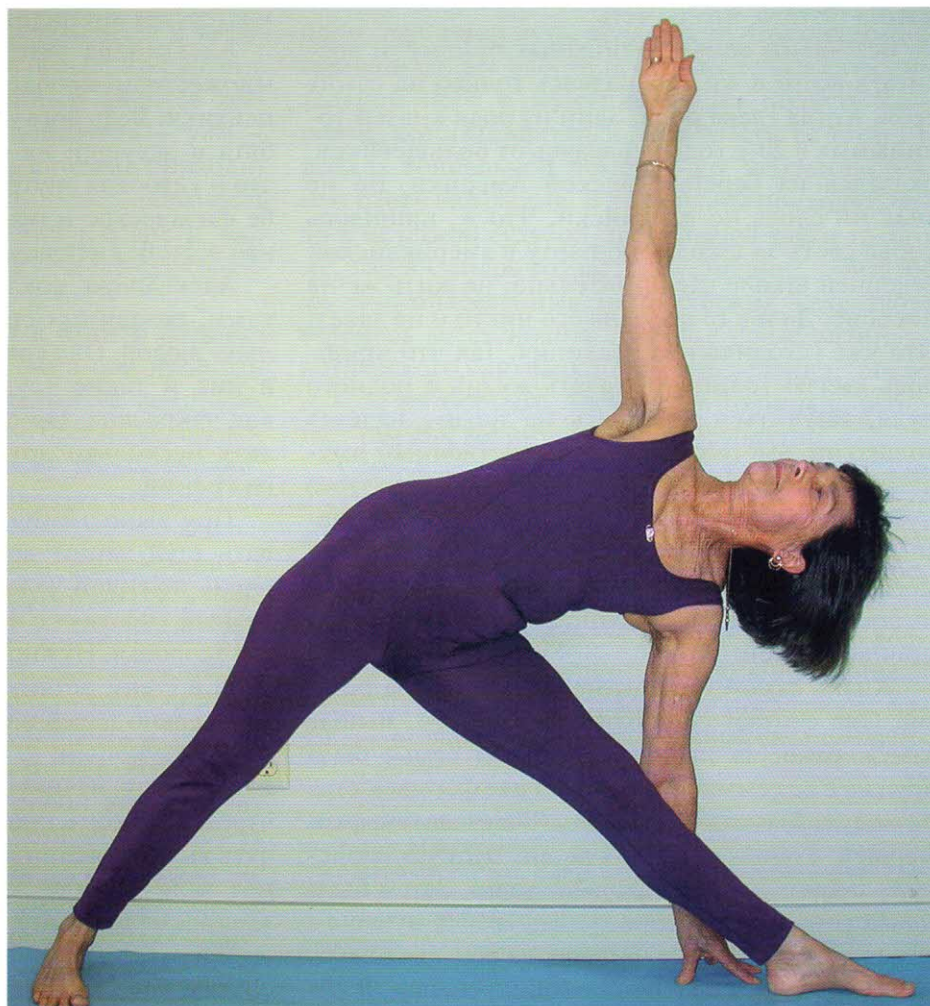
А еще Александра Голицына занимается фотографией. Она прекрасный фотохудожник. (Рис.5, американские ор-

лы). Кстати, эти цветы выращены самой Александрой. (Рис.6).

И еще Александра — ландшафтный дизайнер. Она делает свой небольшой бизнес, продавая «лужайки»

И кто знает, то ли йога развивает творческие способности человека, и они становятся со временем все более неисчерпаемыми, то ли, наоборот, человек приходит в йогу для того, чтобы реализовать себя, — а это тоже творчество — «сотвори себя сам». Возможно, это самое главное на земле искусство, подвластное только человеку.

Я рассматриваю на фотографии тот ландшафт, который создает Александра Голицына, те цветы, которые она выращивает, и волей-неволей подсчитываю: сколько же ей нужно продать таких лужаек, чтобы купить билет сюда, в эти также не самые благополучные края, где она, как и в Америке, словно волонтер, бесплатно преподаёт йогу инструкторам из Белоруссии, России, Латвии, Польши на ежегодных семинарах преподавателей йоги школы Айенгара в Минске, искренне при этом считая себя очень богатой, — ведь ей есть чем с нами поделиться.



КУЛИКОВ АЛЕКСАНДР¹

ГОНГ-МЕДИТАЦИЯ

Этого свиста Маргарита не услышала, но она его увидела...

М.Булгаков «Мастер и Маргарита»

Четыре с лишним года назад, в мае 2001 года в Москве состоялся один необычный класс по Кундалини йоге. Его необычность заключалась в том, что это был класс с гонгом. Сделаем сразу отступление, чтобы лучше понять, что есть гонг и почему это было в некотором роде событием.

Внешне гонг похож на подвешенную к раме стальную сковороду без ручки или кастрюлю (но это на взгляд жесткого обывателя). Большинство же людей очаровываются его видом, ибо в их глазах гонг представляется чаще всего Солнечной системой или галактикой, выгравированной небесной рукой на медно-стальном листе. Так это и представлялось в древности. Гонги были наиболее старыми и ценными музыкальными инструментами в Юго-Восточной Азии. Считается, что они появились во втором тысячелетии до н.э., а то и намного раньше. В истории Китая гонги упоминались в 500 году н.э. у народа Хси Ю, проживавшего на территории между Тибетом и Бирмой во время господства императора Хсуана Ву. Существовало четыре центра: Бирма, Китай, Вьетнам, Ява, — откуда произошло семь форм гонгов и их звуковых форм. Изготовление гонгов являлось семейной традицией, и это искусство передавалось из поколения в поколение. Немногие семьи владели им и тщательно в секрете сберегали это волшебство (таковым считалось изготовление гонгов). Считалось, что гонг мог принести удачу только с помощью высших сил и на это ему давалось больше полномочий, чем человеку. В азиатских семьях гонг был признаком богатства и служил символом положения в обществе. Даже касание гонга приносило благосостояние и силу. В обрядах гонг использовался для воскрешения призраков и изгнания демонов. И это свое значение в ритуалах Дальнего Востока гонг сохранил до сегодняшнего дня, сопровождая праздники, церемонии похорон, песни и игры театра. С 1790 гонги использовались в европейских оркестрах. «Тамтам» — так назывались плоские гонги, а выпуклые гонги — просто «гонг».

Если в оркестре или в ритуальных, шаманских практиках присутствие гонга явление естественное, то в практике йоги использование гонга является чем-то уникальным. Может быть, когда-то давно в йоге доклассического периода он и использовался для медитаций, но это либо забыто, либо хранится в секрете.

Йоги Бхаджан, став мастером Кундалини йоги, путешествуя по Индии и Тибету, встречался со многими учителями, хранившими тайные знания и практики древности. Некоторые, видя его мастерство, делились с ним знаниями, но зачастую ему приходилось порабатывать в ашраме, прежде чем учитель раскрывал секрет. Одной из таких находок было искусство гонг-медита-

ции. Будучи мастером йоги, Йоги Бхаджан знал, как надо использовать такие «нетрадиционные» технологии в практике йоги, чтобы они поднимали уровень осознанности людей, не разрушая их. Гонг в руках мастера стал мощнейшим орудием медитации, и это было отмечено не только в эзотерических кругах. На фирме «Paiste» (немецкая фирма со столетней историей, специализирующаяся на изготовлении оркестровых ударных музыкальных инструментов) имеется памятная запись о визите Йоги Бхаджана. Запись гласит, что подобного звучания гонга даже невозможно было представить. Сотрудники фирмы и музыканты в полном молчании долго не могли покинуть зал, словно невидимая сила приклеила их к стульям. Можно быть сильно очарованным многими музыкальными инструментами — это понятно, но гонгом...!

Сам Йоги Бхаджан говорит о гонге: «Гонг — это очень простая вещь. Это резонансная система. Звук гонга создаёт себя сам. Это первозвук, прародитель разума, и поэтому у разума нет власти над ним. Это единственное, над чем разум не властен. Вы можете сопротивляться ему не более минуты, затем п-х-х-х... Играющий на гонге играет на всей Вселенной. Гонг не просто инструмент для игры. В нём рождается вся музыка, все звуки и все слова. Звук гонга — это внутренняя составляющая Слова. Это как множество струн; как будто вы играете на миллионе струн. Гонг — это всего лишь инструмент, при помощи которого вы можете производить комбинацию космических вибраций». Со своей стороны я позволю себе сравнить работу гонга со стиркой белья ультразвуком (есть такие стиральные машины, которые генерируют определенную частоту вибраций) при полном отсутствии механического воздействия: за счет такой вибрации волокна ткани размягчаются и позволяют моещему средству проникнуть глубоко и растворить грязь. Звук гонга оказывает аналогичное воздействие. Сотрясая ткани тела и его меридианы, он снимает блоки и зажимы, уменьшает напряжение и стимулирует циркуляцию жидкости. В результате происходит трансформация эмоциональной энергии и чувств, которые взаимосвязаны внутри структуры физического тела. Гонг трансформирует чувства, которые

¹ Александр Куликов является сертифицированным инструктором Кундалини-йоги школы Йоги Бхаджана. Йогой начал заниматься в 1993 г. в группе Якова Маршака. Начал преподавать в 1999 году. Принимает участие в проведении семинара по подготовке учителей первого уровня. С гонг-медитацией в традиции школы соприкоснулся в 2001 году на классе Нанак Дэв Сингха и от него получал наставления по работе с гонгом. В течение последних 2 лет гонг-медитация является постоянным элементом классов йоги, проводимых Александром в Московской федерации йоги и на других открытых занятиях в Москве.

заблокированы сильными мыслями, и восстанавливает их. Эти переживания могут быть пугающими, эротическими, волнующими или доставлять наслаждение. Это индивидуально для каждого.

На том памятном занятии в 2001 году, о котором говорилось в самом начале, было не очень много людей, человек 15, а попрактиковать было что. Нанак Дэв Сингх Хальса, приехавший из Германии, привез с собой тот самый гонг, о котором мы много слышали, но слушать который доводилось лишь тем немногим, кто ездил на Международные фестивали Кундалини йоги. Я тоже, конечно, слышал о гонг-медитации и даже пару раз испытывал ее на себе, когда наш первый учитель Я.Э.Маршак брал гонг с собой на класс йоги. Но тогда это никакого впечатления, кроме раздражающего касторюльного грохота, не производило. И это не удивительно, поскольку это был декоративный гонг, небольшого диаметра (около 25 см) и в его задачу, видимо, изначально входило своим звуком созывать гостей на трапезу или украшать помещение. То, что я увидел у Нанак Дэва, поразило меня сначала только своим видом. Красивейший, похожий на солнечный, диск около метра в диаметре, отражающий свет своей металлической поверхностью, сразу занял пространство зала, словно король. Но все это померкло по сравнению с его работой.

Нас уложили в шавасану после интенсивной крийи и полностью расслабили стандартным речитативом. А за-

тем началось. Я еще не слышал звука как такового, но все мое тело почувствовало присутствие какой-то странной вибрации вокруг тела, так, как мы можем чувствовать присутствие воды, когда плаваем. Однако эта вибрация не собиралась оставаться только вокруг и с появлением реального звука начала двигаться внутрь тела. Но это было не простое движение; оно отличалось от знакомых мне ранее вибраций тем, что проникало даже не между клеток, а между атомами. И это я осознал, говоря языком химии, как нулевую степень диссоциации (то есть когда распадается ВСЁ, что есть). Из этого состояния отсутствия чего-либо связанного последовала только одна мысль: я буду преподавать йогу с таким же гонгом. Ну а звуковая феерия продолжалась с космическим размахом. Формы появлялись, исчезали, менялись, и это невозможно было контролировать работой ума, который мог только наблюдать за этим калейдоскопом. Но та первая мысль была главным призом. Все получилось, и спустя год мысль реализовалась. Теперь гонг-медитация в Москве доступна любому желающему.

Если вы планируете посетить класс Кундалини йоги с гонг-медитацией, прочитайте следующее короткое руководство. Самое важное правило одно: Вы должны поддерживать полное расслабление тела и ума, даже если захочется вскочить и убежать. Поэтому до начала глубокой длительной гонг-медитации желательнее расслабить все мышцы, чтобы позволить звукам гонга заполнить тело и достичь мозга. Если вы попытаетесь предотвратить процесс изменений, который происходит при гонг-медитации, путём внутреннего и мышечного напряжения, то вы можете почувствовать значительную усталость или раздражение от сильных пульсаций, которые порождает гонг. Звук гонга воспринимается всем телом, поэтому если вы не переносите громких звуков, можно изолировать слуховые проходы (например, берушами) без ущерба для эффекта от медитации. В течение гонг-медитации или потом во время релаксации некоторые люди могут кричать, плакать, чувствовать невесомость или беспричинно смеяться. Расслабьтесь. Освобождение чувств — нормальный процесс для гонг-медитации. В итоге вы имеете возможность получить глубокое расслабление, простимулировать систему желез и освободить свой мозг от стремительного потока мыслей.

Впечатления участников гонг-медитаций

Гая: У меня все просто: болят уши. Неприятные ощущения вибрации. Пыталась к этому приспособиться. Саша посоветовал купить бируши. Каждый раз вставляю их в уши. И только при этом условии могу переносить гонг. А вообще для меня это как медитация. Уходит суета. Потом расслабление, потом приходят здоровые, свежие мысли.

Наташа: Ощущения каждый раз разные; иногда расслабляюсь, ощущение



медитации: как будто здесь и не здесь. Иногда звуки ассоциируются с колоколами, с шумом ветра, с морем. Иногда во время гонга начинаю думать про работу, а тело расслабляется. Чувствую это на клеточном уровне: как будто звуки входят в тело, звуковые волны. После медитации очень хорошее расслабленное состояние.

Катя: Такие ассоциации: звук похож на стаю летучих мышей, как будто заходишь в пещеру, а они летят на тебя, а в тебе покой. Иногда это похоже на колокол. Однажды был сильный гонг и в голове была картина: подул сильный ветер и все летит, обрывки газет и все такое, а в теле как волны проходят, это как вода течет и вымывает осадки твердых пород. И ощущение, что есть сопротивление в теле. Чтобы выдержать гонг, главное – не сопротивляться этому звуку. Гонг дает ощущение какого-то испытания.

Алексей: Иногда во время гонга ничего не чувствую – просто улетаю, просто ничего не вижу и не слышу. И гонг не слышу. Когда Саша заканчивает бить в гонг, только тогда прихожу в себя. Когда звук мощный,

чувствую себя распластанным по земле, но стараюсь расслабиться, пустить звук внутрь. И все равно чувствую сопротивление, чувствую, что дыхание сковано. На уши сильная нагрузка, и в мозгу кол торчит. Голову не могу расслабить. Иногда мужские и женские голоса слышу, звук колокола, часто женский высокий голос.

Дима: Почти ничего не чувствую. Раньше тело сильно напрягалось, мышцы напрягались, дыхание. Сейчас только мысли иногда мешают, а так – провал, в котором море звуков, которые пребывают на периферии дремлющего сознания. Когда не удается избавиться от мыслей, на периферии – какофония. Если тело расслаблено, дыхание идет само собой, и все происходит хорошо. Сильно чувствую дыхание. Больше внимания уделяется дыханию неосознанно, и оно становится более глубоким.

Фото из архива Александра Куликова



ПОДПИСКА 2006

Просто откройте квитанцию, пошлите деньги и уведомление с вашей фамилией, датой оплаты и точным адресом на subscribe@yogamagazine.ru

<p>Извещение</p> <p>Кассир</p>	<p style="text-align: right;">Форма № ПД-4</p> <p style="text-align: center;">АНО "Федерация йоги" (наименование получателя платежа) ИНН 7734251748</p> <hr/> <p>№ <u>40703810938250123410</u> (номер счета получателя платежа)</p> <p>в <u>Люблинском ОСБ 7977/01590 Сбербанка России</u> Г. Москвы</p> <hr/> <p>Корр./счет <u>30101810400000000225</u> БИК <u>044525225</u> подписка на журнал "ЙОГА" на 2006 год</p> <hr/> <p>(фамилия, имя, отчество плательщика)</p> <hr/> <p>(адрес)</p> <hr/> <p>Дата _____ Сумма платежа: <u>500</u> руб. <u>00</u> коп. Плательщик (подпись) _____</p>
<p>Квитанция</p> <p>Кассир</p>	<p style="text-align: center;">АНО "Федерация йоги" (наименование получателя платежа) ИНН 7734251748</p> <hr/> <p>№ <u>40703810938250123410</u> (номер счета получателя платежа)</p> <p>в <u>Люблинском ОСБ 7977/01590 Сбербанка России</u> Г. Москвы</p> <hr/> <p>Корр./с <u>30101810400000000225</u> БИК <u>044525225</u> подписка на журнал "ЙОГА" на 2006 год</p> <hr/> <p>(фамилия, имя, отчество плательщика)</p> <hr/> <p>(адрес)</p> <hr/> <p>Дата _____ Сумма платежа: <u>500</u> руб. <u>00</u> коп. Плательщик (подпись) _____</p>

На Второй Конференции нашего журнала в этом году в Симеизе Татьяна Веретенова взяла ряд интервью у участвующих в ней преподавателей. Беседы проходили отдельно и никто не мог слышать, что именно говорят другие интервьюируемые. Всем были заданы абсолютно одинаковые вопросы. Постепенно мы будем вас знакомить с ответами. Для удобства сравнения взглядов разных преподавателей мы будем помещать их папарно. Интервью печатаются с расшифрованных диктофонных записей без какой-либо редакторской правки. Для начала мы предоставляем нашу трибуну Андрею Сидерскому и Андрею Лаппе.

Вопрос: Первый вопрос насчет происхождения йоги. Это дано свыше или это людьми разработано, люди сами придумали?

Сидерский: (долгая пауза) Никто ничего не придумывал. Просто извлекаем из потенциальных возможностей мира то, что в нем есть. Можно сказать, что это дано свыше, но, с другой стороны, процесс извлечения проходит через людей.

Лаппа: Для людей это, наверное, путь. Путь возврата к состоянию недвойственности, адвайты, которое люди утратили, заигравшись в двойственность. Получив проблемы, связанные с этой двойственностью, борьбу, агрессию, люди начали искать пути, как вернуть состояние недвойственности, мира и разрядить напряженность, которая порождается двойственностью. И на этом пути были найдены методики разные, которые до сегодняшних дней дошли как линии, школы, тексты.

Я думаю, что это результат естественного хода событий, никто ничего не выбирал. Это было общим результатом эволюции.

В: Йога для Вас это цель или средство? Если цель, то, какое определение Вы даете этой цели? А если средство, то для чего?

С: Йога для меня не цель и не средство, это просто способ жизни. Это, с одной стороны, способ настроить доступный для меня инструментарий для более адекватного взаимодействия с миром, способ постижения мира, себя... просто, ну я так живу...

Йога как способ существования, как вариант информационного метаболизма. Вот мы едим, пьем, дышим, но мы, кроме того, еще и перевариваем определенное количество информации. Каждый делает это каким-то своим способом... Мой набор приемов определяется как практика, потому что я склонен переводить это санскритское слово в его первое значение, «контролировать» не в смысле «держаться, управлять», а в смысле «осознавать».

Л: За годы практики для меня понятие йоги меняется. Я постигаю эту науку и путь глубже. Для меня йога — это то, сквозь призму чего я

воспринимаю мир и живу. Когда-то для меня йога была чем-то связанным, может быть, с развитием каких-то функциональных качеств, физических, энергетических, ментальных, магических. Потом я увидел, что это все очень примитивные, поверхностные формы. Сейчас я все больше и больше осмысливаю и осознаю, к чему это все, куда это все ведет. И сегодня мне кажется, что я понимаю это лучше, хотя я допускаю, что через полгода это все будет устаревшим.

Йога в себя вмещает все: это и, с одной стороны, постановка задачи именно как цели, задачи как, например, там восстановления той же недвойственности, а, с другой стороны, это и методики конкретные.

В: Как Вы относитесь к Традиции, к первоисточникам? Все ли, что написано в первоисточниках, абсолютно верно и сейчас или что-то нужно пересматривать?

С: «Йога сутры» Патанджали адекватны были, есть и остаются, потому что это совершенно гениальная технологическая работа; ее писал тот, кто очень хорошо знал, как все устроено. Это работа, которую нам еще предстоит понять, изучить и нормально, адекватно перевести и разобраться в том, о чем там речь.

То же самое можно сказать о «Прадиписке» Сватмарамы, об «Упанишадах». Более поздние источники — либо технологические интерпретации, либо интерпретации интерпретаций, и там уже возможны нюансы. Но не потому что йога изменилась, а потому что это было написано людьми, склонными к выделению частных и более детальному разжевыванию и, это не могло не делаться в социокультурном аспекте. И тут, конечно же, возможны разночтения. Но это касается более поздних вещей, написанных в 14-17 веке.

Л: В основе учений типа «Сутр» Патанджали лежит технологическое знание о структуре человеческого существа. Структура человеческого существа за века немножко меняется, не очень сильно. Но я думаю, что задачи, сформулированные в «Сутрах» Патанджали, незыблемы. Вот,

достижение самосознания, состояния самадхи, освобождения духовного, контроля различных функций сознания и так далее, достижения каких-то сверхнормальных сил — это все, я думаю, что было, есть и будет оставаться. Другое дело, что условия жизни людей меняются; люди становятся другими. Описаны технологии, которые работали 2000 лет назад, когда люди не имели машин, жили в чистом экологическом пространстве, больше работали физически, чем ментально... И то, что сейчас есть: ужесточение условий существования, ответственность за оплату счетов, жизнь в городах, я думаю, что это существенно меняет ситуацию; какие стрессы люди получают, в каких условиях они живут, поэтому практики, я думаю, могут меняться. Хотя общая смысловая нагрузка остается все той же.

В: Связываете ли Вы практику йоги с какой-то религией или это для Вас просто технология? Есть ли в йоге Бог, так скажем?

С: Йога отличается от всех религиозных доктрин тем, что вы получаете доступ к прямому знанию того, во что в религиозных традициях предлагается тупо верить. Если Бог есть вообще везде, значит, он есть и в йоге. Практикуя йогу, мы просто выходим на возможность увидеть и понять, как устроен мир, и многие вопросы доктринальные становятся очевидны. И поэтому не важно, к какому вероисповеданию человек принадлежит. Если он практикует йогу, то он просто лучше понимает то, во что он верит.

Л: В йоге есть очень много разных школ, которые... какие-то делают ставку на почитание Богов, какие-то делают ставку на знание, какие-то делают ставку на кармические действия. Но это уже человек сам имеет внутренние мотивации, почему он склоняется к данной школе. Кто-то больше верит, а кто-то больше действует по карме. Кто-то больше стремится знать, а кто-то больше просто практикует. Каждому свое. Для кого-то это будет религия, для кого-то это больше наука, для кого-то это будет просто действие и служение.

- Андрей, а для Вас-то это чем является?

- А я-то кто? Я ж никто, я просто один из многих, пытающихся барахтаться здесь, между небом и землей.

В: Такой аспект: йога и наука, йога и медицина. Стоит ли их интегрировать и если да, то почему?

С: Мы может думать о том, стоит их интегрировать или не стоит, но они уже давно интегрированы. И в итоге от этой интеграции все только выигрывают, потому что так люди практикующие лучше понимают, что они делают. Современная наука это ведь не наука тридцатилетней давности; сейчас люди работают над теориями хаоса, теориями информации, теории единого поля. И все это в лучшем виде интегрируется в систему концепций, изложенных Патанджали, принятых в йоге. Что касается медицины, даже если понимать, что йогическая практика вовсе даже не для лечения, но ког-

да информационный метаболизм оптимизируется по чакрам, это требует оптимизации виртуальных структур, которые за него отвечают, а они организованы под сами органы, и органы должны работать слаженно, поэтому, как побочный эффект, правильная практика йоги не может не давать оздоровления всего организма. Аюрведическая медицина — это один из аспектов, без которых практика йоги корректная невозможна вообще.

Л: В современном мире, я думаю, что это вполне оправдано, потому что с людьми надо говорить на их языке, и у современных людей канал как бы научного восприятия более открыт, они привыкли доверять науке (не все, конечно, но большинство, кто получает какое-то образование, установки социума, они, как правило, к науке относятся с доверием). Поэтому если есть возможность через науку доносить идеи йоги, то почему нет?

А что касается медицины... С точки зрения йоги, до тех пор, пока мы не достигли абсолютной реализации, мы больны...все. Любое отклонение от стандартов идеальных является болезнью. На уровне любой оболочки: физической, энергетической, ментальной, или духовной, или кармической, если мы здесь вообще воплощены и у нас есть карма, это болезнь уже. ... Карма определяется отсутствием окончательного осознания, осознания совершенства. Несовершенства определяются омрачениями, а омрачение осознания есть болезнь, кармическая болезнь.

В: Как должны меняться проявления человека, который практикует йогу, проявления этого человека в социуме?

С: Если он делает все правильно, то он становится более эффективным в плане проживания своей дхармы. Если он ученый, то он становится более эффективен как ученый, если йога-тичер, то он становится более эффективен как йога-тичер, если он должен добывать какие-то абстрактные философические знания, он становится более эффективен как пещерный отшельник (не важно, в каком варианте: зарывшись в книжки или сидя в Гималаях — у каждого свое). Просто человек начинает более корректно и без каких-то кармических дурных наворотов функционировать в своей струе, которая соответствует его психофизиологической конституции. Если у человека дхарма придурка, то он придурком и остается, ну он становится хорошим придурком, который с юмором относится к своей придуре, и людям становится вокруг него весело и не скучно.

Л: Я не думаю, что можно говорить обо всех в общем. Если человек вообще не изменяется, то что бы он там ни практиковал, что бы он там ни считал, что он практикует: изменений нет — практики нет. У людей практикующих йогу появляется смысл, зачем они живут, они уже не просто ходят на работу, зарабатывают деньги, потом их на что-то тратят.

Продолжение на стр. 53 ►

ИСПЫТАНИЯ РУССКИХ ЙОГОВ

Исток

В 1939 году Б.К.С. Айенгар начал обучать йоге в индийском городе Пуна. В середине шестидесятых, после нескольких поездок Айенгара в Европу, организованных пианистом Иегуди Менухиным, его метод практики стал активно развиваться. В 1975 в Пуне был официально открыт Мемориальный Институт Йоги имени Рамамани Айенгар, преданной супруги и помощницы Б.К.С. Айенгара, сокращенно — RIMYI. Вслед за этим стали открываться школы йоги во всем мире, люди преподавали и просто занимались. Ко всем тем, кто бывал в Пуне, кого Гуруджи знал лично и кому мог корректировать практику, существовало негласное доверие. В других странах йога все больше развивалась, появилась потребность в обучении собственных кадров. Качество подготовки всех новоявленных йогов Гуруджи уже не мог контролировать. В начале восьмидесятых годов кто-то из английских учителей йоги попросил у Айенгара «диплом», который был необходим для британской системы образования. Так возникла сертификация. Гуруджи лично выписал первые дипломы учителям, которых знал. Затем начались экзамены, которые совсем скоро уже можно было сдавать на месте, сначала в Англии и США, потом — в других странах. Важно, что с тех пор уровень преподавания йоги Айенгара во всем мире только растет. Уровень так же высок, как, наверное, и требования к преподавателям.

У нас

В России сертифицирование началось в 90-е, тогда же, когда йога начала вписываться в березово-еловый пейзаж. Смешанный русский лес — нейоговский образ, он скорее характеризует яичницу, как божий дар. Стало бы возможным бессистемное развитие йоги Айенгара в ареале нашего с Вами обитания? Если да — то получился бы хаос или какая-то другая йога. Но все-таки, видимо, нет, поскольку «на Руси» оценили именно йогу Айенгара. Приведу, для убедительности, небольшую справку, найденную на сайте российской Ассоциации Йоги Айенгара: «постепенно образовался круг людей, которые поняли, что для них йога не сиюминутное увлечение, это надолго, и что заниматься они хотят именно по методу Айенгара».

Первые

Первый сертифицированный преподаватель в традиции йоги Айенгара появился в России в начале девяностых. Как вспоминают очевидцы: «Гуруджи сразу выписал самый главный разрешительный сертификат «Senior» Лене Федотовой». Современники события отчетливо помнят благодарную фразу Гуруджи: «I am very grateful to Elena». Вклад Федотовой в развитие йоги Айенгара в России сложно переоценить. Фактически, с ее энтузиазма у нас все и началось. В самый разгар перестройки советский специалист по измененным состояниям сознания, Елена Федотова, направляется в Индию для изучения нетрадиционных техник влияния на человека. Следуя путеводителю, Федотова попадает в Институт Йоги имени Рамамани Айенгар и там знакомится с Гуруджи. Общение с именитым мастером производит на российского ученого потрясающее впечатление. Итог встречи — первая московская всесоюз-

ная конференция по йоге, почетные гости которой: Б.К.С. Айенгар и Индра Дэви. Елена хлопочет об издании книг «Йога Дипика» Б.К.С. Айенгара и «Йога для женщин» Гиты Айенгар, ведет рубрику о йоге в газете «Советский спорт».

С декабря 1989 года занятия по йоге Айенгара в Москве проходят регулярно. Базовые уроки и семинары проводят Елена Федотова и Елена Ульмасбаева. Один-два раза в год приезжает Фаек Бириа — парижский последователь Гуруджи и любимый его ученик, впервые сюрпризно навестивший Москву в канун католического Рождества. Гуруджи назначил Бириа йоговским куратором России. Таким образом, советское, а затем и российское пространство становится для директора Парижского центра родным. «Он на долгие годы станет ангелом хранителем йоги Айенгара в России и нашим любимым учителем», — пишут адепты о Бириа в Интернете.

Фаек — харизматический учитель. Йогов и нейогов покоряет своим остроумием. «В Вашей стране даже комары симпатяги», — заявил Бириа на летнем семинаре в Клинской области, дружелюбно поглядывая на осаждающих его насекомых...

Свои

Как для всей бывшей страны, так и для йоги в ней, девяностые были переломными. В эту пору Москва уже может похвастать и собственными учителями, которые постоянно ведут группы, зажигая огоньки тапаса в сердцах новичков. Теперь это явная, но еще неофициальная йога, уже не для единиц, а для десятков заинтересованных людей. В 1992 году в Москве стараниями Федотовой открывается первый Центр Йоги Айенгара.

В конце 1992 в Россию для проведения семинара, приезжает Анн-Катрин Лэтэр, ученица Фаека Бириа, которая привозит с собой первый сертификат Базового уровня «Introductory 1». Бумагу получает Елена Ульмасбаева. Сертификаты Федотовой и Ульмасбаевой организованы особо — для более быстрого и вдохновенного движения йоги по местной географии. Дальше учителя готовятся и сдают самые настоящие экзамены. После отъезда Елены Федотовой в США, Елена Ульмасбаева становится директором Московского Центра Йоги Айенгара. Осенью 1995 года в Париже Лариса Данилина и Маша Шифферс сдают экзамен на Introductory 1, а Елена Ульмасбаева — на Introductory 2. Чуть позже, весной 1996 года в Польше, Introductory 1 получают Сергей Михайлов и Ольга Ильинская.

Вперед

Вокруг актрисы Ларисы Данилиной собирается группа людей, частично из артистической среды, которые, как «завешано» Михаилом Чеховым, «бредят йогой». Излечение от навязчивых иллюзий эти люди получают, разве что, воплотив свои жаркие мечты. Энергичная Лариса Михайловна не только преподает, но и координирует движения центра. Своего зала нет, но уроки непрерывны. Практикуют то в обычном классе средней школы, сдвигая к стене парты, то в полуподвальном помещении театра.

Продолжение на стр. 49 ►

СИНАЙ – МЕСТО ПОКОЯ, СИД – ЕГО ХРАНИТЕЛЬ



Песчаные просторы, мириады остроконечных скал с замысловатыми ущельями. Великолепие и простота Синайской пустыни завораживали с первой же минуты. Позабыв о горячем воздухе, нещадно хлеставшем в лицо сквозь раскрытые окна микроавтобуса, глаза следили за монотонными и в то же время удивительными пейзажами пустыни. Изредка проплывали крохотные бедуинские поселения, верблюды, одиноко стоящие деревья и странники. Ум постепенно наполняло некое состояние покоя, навеянное древностью египетской земли.

Мы скатились по дорожной дуге, и из-за скалы взору приоткрылась бескрайняя полоса Красного моря, протянувшегося через всю пустыню, создавая неповторимое сочетание стихий, проявленных могуществом природы. Место силы и отрешенности.

Жаркое лето подбиралось к своей середине, когда я узнала о семинаре Андрея Сидерского, который проводился в Синае, и у меня было всего четыре дня, чтобы на него успеть, и мне это удалось. Впервые...

В место под названием Аквасан Газали постепенно подтягивался народ, прибывший на семинар из России, Украины и Израиля. Поселившись в небольшой хижине на берегу моря, я наблюдала, как над пустыней украдкой начала спускаться ночь. Начало семинара было намечено на утро. Некоторые

его участники, предвкусывая, бродили по пляжу, некоторые оживленно болтали, устроившись на уютных сиденьях.

Кто-то пил чай, а кто-то молчал, все выглядело так, словно каждый заполнил свою нишу под полотном угасающего неба. Горячий ветер трепал пальмовые листья, доносились звуки смеха, обрывки фраз. Луна, оторвавшись от морского горизонта, медленно плыла сквозь звездную бездну. Именно такой запомнилась первая ночь в Синае.

Начало семинара. Рано утром ненавязчивый звук барабана развеял сон. Я вышла из хижины, и глаза устремились в морскую даль. По небу разливались предрассветные тона. Прихватив свой йогамат, я направилась к специально построенному для занятий укрытию, крыша которого была сделана из плетеных пальмовых ветвей. Ее подпирали забавные деревянные столбы. На земле лежали широко растеленные цветные коврики. Все это выглядело довольно просто и привлекательно. Участники семинара постепенно заполняли места под навесом.

Из-за горизонта показался красно-горячий диск, моментально притянувший к себе многочисленные взгляды. Все замерло. Скрещивая ноги, спины потянулись вверх...

Спонтанное созерцание восходящего над морем солнца естественным образом совпало с началом утренней практики. Плавное дыхание. Тишина. Лишь изредка ветер перешептывался с сухими пальмовыми листьями, свисавшими с крыши.

Под навесом появилась фигура Андрея Сидерского с пестреющим египетским ковриком под мышкой. Он окинул затейливым взглядом всех присутствующих, установился некий контакт, и уже вскоре его спокойный, но уверенный голос начал задавать направление движений.

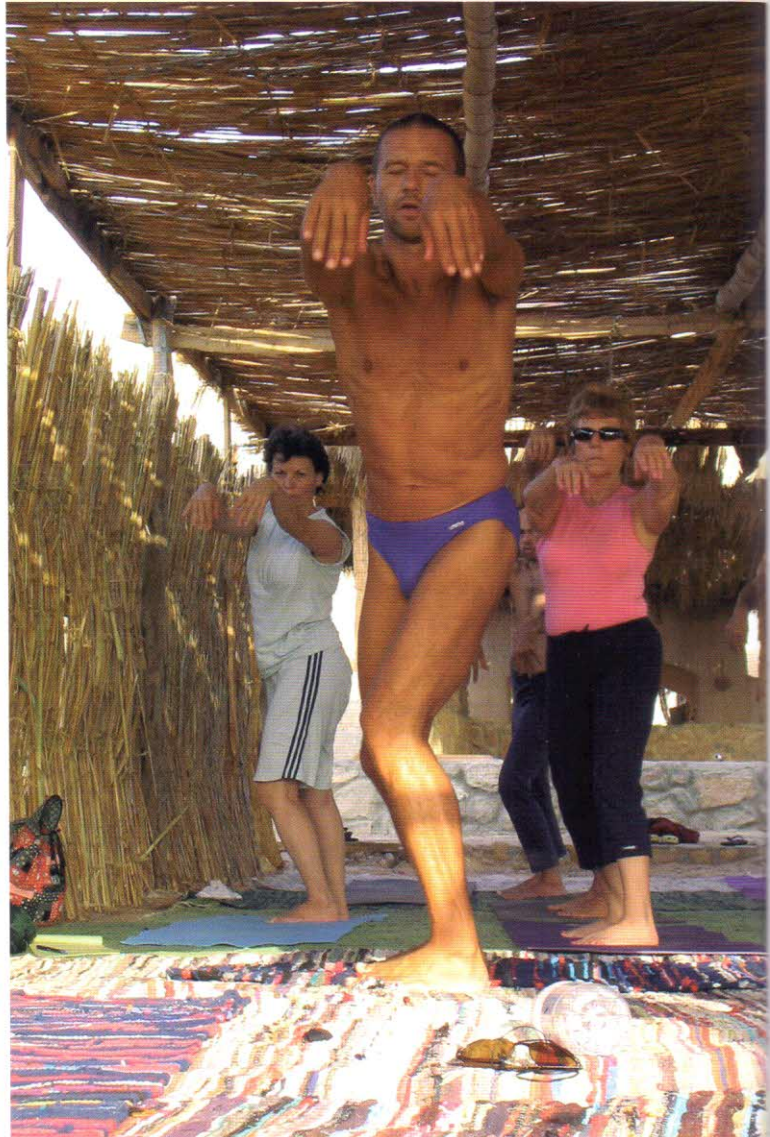
Казавшиеся на первый взгляд простыми формы постепенно доводились до их предель-



ной глубины. Максимальные вытягивания, бандхи, а также частое повторение отдельных элементов способствовали глубокой проработке в крайних положениях. Длительные фиксации, во время которых Андрей настойчивым голосом повторял: «Держим, держим, еще держим, еще...» Затем плавный выход и глубокое расслабление, достигаемое в шавасане. Отслеживание состояния... Во время практики появлялась некая особая тягучесть. Выполнялись длительные циклы пранаям с концентрацией на внутренних звуках. Пранаямы, а также мягкое, размеренное воспроизведение звука «с» способствовало развитию состояния отрешенности. Пропадало ощущение времени. Два с половиной, а иногда и три часа пробегали довольно быстро, даже не верилось, когда Андрей сообщал, что практика окончена и близится время завтрака.

В перерывах между утренними и вечерними занятиями практически каждый проводил время в море. Одни просто лежали в лазурной воде, спасаясь от жары, другие ныряли с маской и трубкой, изучая подводный мир Красного моря, который изобилует жизнью. Удивительные разноцветные рыбы, морские ежи, кораллы, но особо запомнилось то глубокое состояние покоя, которое достигалось при длительном пребывании под водой. Размеренный ритм собственного дыхания, плавные движения рук, ног. Хотелось находиться в этом состоянии как можно дольше, сохраняя его, аж до вечерней тренировки.

Еще одной приятной неожиданностью была освоенная в течение семинара практика цигун, которая наилучшим образом вписалась в рамки утреннего занятия. День за днем Андрей постепенно давал всю последовательность, состоявшую из шести частей и четырех обязательных асан. Подробно и доходчиво объяснил детали, исправил неточности. Таким образом, по окончании недельной программы уже каждый мог выполнять всю последовательность самостоятельно, пополнив арсенал своих практик еще одной.



Итак, семинар подошел к своему концу. И большая часть народа разъехалась в тот же день. Мне предстояло провести еще одну ночь в жаркой пустыне. Как всегда бывает в конце таких мероприятий, в голове начинается ненавязчивый анализ прожитого и увиденного. Признаюсь, что до поездки в Синай об Андрее Сидерском и его тренировочных техниках мне было известно только со слов других. Понимаю,

что строить свое представление, опираясь на чьи-то рассказы и впечатления, не имеет никакого смысла. Поэтому, отправляясь на этот семинар, я постаралась оставить всю бесполезную информацию в стороне и приобрести свой непосредственный опыт, оставаясь открытой ко всему, что приходит. В итоге я получила ровно столько, сколько готова была принять. В определенное время приходит нужное знание, предопределяя направление для дальнейшего развития самосознания.

С чувством глубокого почтения и благодарности я склоняюсь перед теми, через кого приходит Знание.

Яна М.
Фото Анатолия Пахомова



Продолжение. Начало на стр. 46

Учеников становится больше, у йоги Айенгара появляется здоровая и изустная реклама, и, как следствие,... еще больше учеников.

В 1996 году Лариса Данилина, Сергей Михайлов, Елена Ульмасбаева и Мария Шифферс едут в Индию на Французский интенсив с Гитой Айенгар. В Пуне Гуруджи приглашает россиян в библиотеку для беседы. Маша Шифферс вспоминает: «... Учитель много спрашивал о том, как развивается йога в России. Мы рассказали все, что знали: о приездах Фаека Бириа, об экзаменах во Франции и Польше, о том, что Елена Фелотова уехала в Штаты, об отношениях между преподавателями. Гуруджи решил сразу выписать всем нам сертификаты уровня Introductory 2. Только этот сертификат по правилам разрешал учить, и Гуруджи предоставил нам эту возможность. Как он сказал, для более быстрого развития йоги в России...» Все девяностые русские йоги регулярно сдают самые разные экзамены, расширяя и улучшая тем самым пространство личной практики. Появляется студия в Санкт-Петербурге. В Москве уже существуют два независимых центра. Это Московский Центр Йоги Айенгара Елены Ульмасбаевой на Пятницкой и Студия в театре «Около» под руководством Ларисы Данилиной.

Ассоциация

В 2002 году Данилина с учениками переезжает в новое помещение. Студия при театре реинкарнирует в Студию Йоги Б.К.С. Айенгара на Старом Арбате. В апреле 2003 года удается, наконец-то преодолев юридические трудности с документами, официально собрать воедино все филиалы учения. Так возникает Ассоциация Йоги Айенгара в России. Кроме питерцев и москвичей, в партнерский союз входят йоги из Екатеринбурга.

Ассоциации йоги Айенгара существуют по всему земному шару, во всех странах, распространяющих это направление. Эти организации обычно играют консолидирующую роль, объединяя всех адептов традиции: преподавателей, учеников, сочувствующих. Деятельность таких союзов довольно обширна. Кроме содействия развитию йоги Айенгара, организации и проведению курсов по подготовке учителей и последующих испытаний, Ассоциация еще издает и переводит предметную периодическую литературу, поддерживает двустороннюю связь с институтом в Пуне, получая и отправляя всю необходимую информацию для развития региональных центров. И потом, Ассоциация вменяет себе в обязанность вовремя оповещать членов Ассоциации обо всех значимых событиях, происходящих в мире йоги Айенгара.

До возникновения Ассоциации наши люди сдавали экзамены на право преподавания йоги, где придется. В России, Польше, Франции, Италии... После создания единой организации экзамены можно сдавать только в России.

Сами

В июне 2004 года Ассоциация впервые самостоятельно проводит экзамены для преподавателей первого и второго базового уровня (Introductory 1&2). Руководить такими испытаниями имеют право только учителя уровня Senior и Junior. Создается Комитет по Сертификации (о том, кто входит в российский комитет по сертификации, можно прочитать на сайте www.yoga.newmail.ru). Экзамены сдаются в России, затем сертификаты выдаются институтом RIMYI в Пуне

по запросу Ассоциации. Некоторые учителя так долго ждут свои документы из Индии, что успевают к тому времени еще раз повысить свой уровень практики или преподавания. Таких уровней бесконечно много. Еще до того, как экзамены начали сдаваться в России, в Индии так постарались разнообразить и преумножить виды и типы зачетов и экзаменов, что хватит на несколько реинкарнаций вперед. Судите сами: не успел пылко отзаниматься 4 года и сдать зачет на базовый 1, а там проходит еще один год и близится время сдачи базового 2. Дальше, с момента получения каждого сертификата до сдачи следующего экзамена должно пройти не менее 1,5 лет. Каждый новый уровень — сложнее предыдущего. Сначала идут Джуниоры, потом Синьоры. Junior Intermediate 1,2,3... Senior Intermediate 1, 2, 3... Потом еще, еще и еще... Junior Advanced 1, 2, 3... Senior Advanced 1, 2, 3... Существует ли на планете человек, доживший до Senior Advanced 3? Покажите нам его, и мы преклоним колени...

Новые

В 2003 официальные центры йоги Айенгара в Москве и Санкт-Петербурге организуют единые двухгодичные курсы подготовки учителей. Программу составляют скрупулезно, ориентируясь на учебники Гуруджи и Гиты, приправляя лекции сведениями, почерпнутыми на семинарах.

Курсисты должны за два сезона освоить все материалы «Introductory level 1&2». В программу обучения входят уроки по развитию и укреплению навыков личной практики асан и пранаямы, теория и практика педагогики, история и философия йоги, изучение «Йога Сутр» Патанджали, основы анатомии и физиологии человека. Занятиям посвящают в среднем 80-100 часов в год.

В июне 2005 года, по окончании курсов 36 человек в Москве и 15 в Питере проходят свои первые испытания. Экзаменуется не только представители двух столиц. Есть приезжие из Самары, Екатеринбурга, Ашхабада и Нижнего Тагила (кстати, в феврале 2005 года в Хабаровске состоялся отдельный экзамен для йогов этого далекого города...).

Экзамены обычно проходят закрыто. Несколько часов старшие мастера придирчиво оценивают личную практику. Затем письменная работа, в которой раскрывается глубина теоретических знаний будущего учителя. Инструктор по йоге Айенгара должен обладать хорошими знаниями анатомии и физиологии человека, не быть чуждым философии йоги и суметь доходчиво объяснить своим ученикам сведения о сути асан и пранаямы.

Последний этап испытаний — педагогика. Рассказывают анекдот о молодом Фаеке, служившем на одном из семинаров «подопытным кроликом»:

... Гуруджи поставил Бириа в Паривритта Триконасану и так увлекся объяснительными деталями, что забыл о скрученном ученике... Простояв минут двадцать, Фаек почувствовал себя очень дискомфортно. Он прикинул, что лучше: выйти или заплакать? И... заплакал...

А вот как описывается экзамен по педагогике на сайте Студии Йоги Айенгара на Старом Арбате:

«...Педагогика проходит в два этапа. На первом этапе преподаватель показывает навыки обучения позам стоя, сидя, наклонам вперед, скручиваниям и прогибам назад. Каждый студент получает по две асаны и одну выбирает произвольно.

Окончание на стр. 56 ▶

РИТРИТ САТ НАМ РАСАЯН

С 20 по 24 июля в небольшом подмосковном уютном доме для медитаций прошел первый в России ритрит сат нам расаян (целительство в традиции кундалини йоги). Ритрит проводил учитель и целитель из Германии, ближайший ученик Мастера сат нам расаян Гуру Сахай Сингх (Свен Батс).

Ритрит был очень интенсивным, насыщенным практикой. Каждый день состоял из нескольких частей: в 6 утра в течение 2,5 часов проводилась садхана, для того чтобы подготовить ум и нервную систему к предстоящей практике. Далее проходила непосредственно практика сат нам расаян (далее – СНР), состоявшая из двух блоков: интенсивные медитации и целительская работа в парах. Каждый поочередно становился целителем и пациентом. Вечером Сат Митар Каур (Даша Каболова), учитель кундалини йоги из России, проводила классы медитаций, чтобы сбалансировать организм и нервную систему после сильной дневной практики. В течение всего ритрита поддерживалась легкая вегетарианская диета.

Мы встретились с Гуру Сахай Сингхом и задали ему несколько вопросов.

В чем была идея этого ритрита?

Идеей этого ритрита было основать группу сильных целителей, которая также составляет основной «костяк» каждого семинара, с тем что, когда на семинар приходят начинающие, им было бы намного легче работать, они намного глубже могут чувствовать пространство благодаря этой группе целителей, которые поддерживают это пространство. Также ритрит является основной базой СНР, где происходят очень глубокие изменения в состояниях учеников и большие продвижения в практике целительства. На ритрите можно создать такую интенсивность для подобных процессов, поскольку ученики полностью сосредоточены на себе, не отвлекаются на внешние события. На этом ритрите нам с Сат Митар Каур удалось создать атмосферу для целительства и обучения большей глубины, чем та, которой можно достичь на классах или семинарах.

Как работает СНР?

В СНР мы говорим, что болезнь – это тенденция организма реагировать определенным образом, это может быть серьезное заболевание, боль или эмоциональные проблемы. Для того чтобы исцелять, мы используем медитативный ум. Целитель СНР в своем процессе медитативного ума осознает свою реакцию на тенденцию организма пациента, которая держит определенную болезнь или боль в организме. В момент, когда целитель растворяет свою реакцию, эта тенденция в организме пациента также уходит и организм самоисцеляется.

Для этого мы не посылаем никакие энергии, ничего не визуализируем, мы только работаем с нашими собственными ощущениями и принимаем их такими, какие они есть, в этот момент уже и начинается исцеление.

Нужны ли какие-нибудь особенные способности, для того чтобы научиться СНР?

Для того чтобы научиться СНР, не нужно обладать какими-либо особыми способностями или даром. Крассота этого учения в том, что каждый может этому научиться.

Для того чтобы обучать этому искусству, наш учитель (мастер СНР Гуру Дев Сингх Калса) разработал очень понятную и безопасную систему обучения. Существует 1-й уровень обучения СНР, который длится один год, во время которого Вы учитесь быть стабильным в пространстве СНР. Также есть второй уровень, который занимает 2 года, когда Вы глубоко исследуете ваш медитативный ум и его применение.

СНР – очень практическая техника: чем больше Вы практикуете, тем глубже и быстрее Вы учитесь этому искусству.

Какие болезни можно исцелять с помощью СНР?

Я бы ответил двумя способами. Прежде всего, Вы можете исцелять любые болезни, используя СНР, но в некоторых случаях смертельных заболеваний Вы только можете помочь пациенту уйти из жизни безболезненно и достойно. Но спросите себя, в чем значение целительства. Это не означает, что все будет свободно от болезней навсегда. Вы рождаетесь и в один день приходит время уйти из жизни. Как Вы это сделаете? А когда Вы остаетесь, вопрос в том, как Вы будете жить.

В СНР мы всегда имеем намерение углубить осознанность пациентов с тем, чтобы они жили полной и осознанной жизнью. Основная сила СНР – в способности человеческого организма к самоисцелению путем снятия блоков и тенденций (реакций организма на определенные события, стресс и т.д.), которые держат организм в состоянии болезни. Часто СНР успешно в исцелении таких заболеваний, как рак, а также хронических и острых заболеваний.

Можно ли навредить себе, исцеляя других?

Нет. В СНР невозможно навредить себе. Когда Вы исцеляете, для Вас нет разницы между Вами и пациентом. В СНР Вы ощущаете пациента как часть Вашего сознания. В СНР мы говорим, что каждый раз, когда Вы работаете с пациентом, Вы исцеляете себя, получаете наиболее глубокий опыт ощущения себя.

СНР никогда не может навредить, это безопасная и очень глубокая практика целительства как для пациентов, так и для целителей.

Какова связь между кундалини йогой и СНР?

Прежде всего, и то и другое является учением Йоги Бхаджана. Он использовал СНР для того, чтобы учить и исцелять. Когда Вы хотите действительно получить опыт кундалини йоги и ощутить ее действие, СНР просто необходимо. Зная СНР, Вы можете прочувствовать, как работает кундалини йога для Вас и Ваших учеников. Как учитель кундалини йоги Вы становитесь осознанным к тому, что нужно Вашим ученикам в данный момент и чувствуете, как меняется их состояние в процессе занятия.

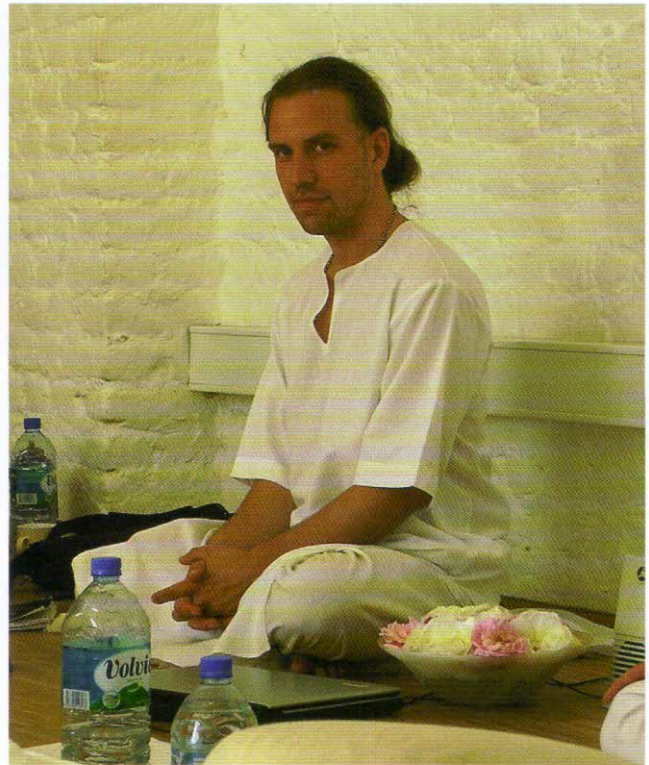
В то же самое время, практикуя кундалини йогу на классах СНР, студенты быстро могут снимать собственные блоки, мешающие получению опыта СНР. Для того чтобы использовать весь потенциал кундалини йоги, очень важно учиться СНР.

Расскажите, пожалуйста, о традиции СНР, его происхождении?

Исторически СНР была традицией йоги тишины (молчания), которой учили в северной части Индии. Это учение хранилось в тайне. И мастер никогда не разговаривал с учеником о том, чему его учил. Процесс обучения длился годами и в одном поколении существовал только один целитель СНР. Целители СНР считались святыми и были широко известны своими способностями исцелять. Учиться СНР было огромной привилегией, и это учение считалось бесценной вершиной йоги.

Почему же СНР стали обучать открыто?

Йоги Бхаджан считал, что в наш период стресса, напряжения и давления времени мир будет нуждаться в группе сильных целителей. В соответствии с традицией, эпоха Водолея началась в 1991 году, и с этого момента началась мощная эволюция человеческого сознания. У всех людей стали естественно развиваться способности, которые нужны для СНР. Наш учитель Гуру Дев Сингх говорит, что в наше время ученики учатся СНР все быстрее, они приходят на класс и сразу же начинают получать опыт СНР. 16 лет назад, для того чтобы получить хотя бы проблеск этого людям приходилось учиться СНР очень долго. Вот почему мы на-



зываем учение СНР «целительным искусством эпохи Водолея» и учим этому открыто.

Окончание на стр. 57 ▶



УОГА

ЖУРНАЛЪ СЛАВЯНСКОГО ДЗЕНА



Окончание. Начало на стр. 44

Это дает какое-то наполнение внутреннее, они увлекаются, у них есть... гораздо больше, в их жизни присутствует творчество. Я уверен, что их спектр жизни как таковой шире, потому что асаны порождают очень много ощущений. Если есть другие формы практики, типа пранаям, медитаций, они опять же дают новые состояния, новые ощущения, то есть этот спектр явно расширяется. В связи с этими практиками человек становится лучше контролирующим себя, в чем-то более сознательным, и в связи с этим он перестраивает и жизнь свою и поступки. В какую сторону — это зависит от школы и направления.

В: *Считаете ли Вы, что человек, который занимается йогой, должен выходить за пределы обычных эмоциональных реакций? То есть не быть подверженным страху, гневу, радости, вожделению и т.п. или йога это что-то другое?*

С: Привычные эмоциональные реакции меняются очень сильно. Не потому что они исчезают, а потому что человек начинает отдавать себе отчет в их существовании. Прежде чем повестись, он отслеживает, и в большинстве случаев уже не ведется. Мы как бы сдвигаемся в эмоциональном восприятии себя с животного уровня на уровень личностного осознания. Это не значит, что человек становится тупой, как дерево... Происходит все то же самое, просто он может вмешиваться осознанно, корректировать. То есть деятельность ума, поведение ума сдерживается уздой. Ну, а если человек сдерживает, то он уже может направлять своего коня там или четверку лошадей.

- То есть человек эмоцию по-прежнему, конечно, чувствует, но отслеживает ее появление...

- Он отслеживает появление и избегает разрушительного действия за счет этого. Я для себя разграничиваю чувства и эмоции. Пока это чувства, мы владеем ситуацией, а когда они переходят определенный уровень интенсивности, мы теряем контроль над собой. Практика йоги позволяет нам эту планку поднимать.

- Понятие состояния отрешенности... Какое бы определение вы ему дали?

- Состояние отрешенности — это состояние, когда мы свое восприятие смещаем туда, где живет сущность, а не личность. И все, что происходит в личности, оно происходит, оно никуда не девается. Все хорошо, все замечательно: мне радостно — я радуюсь, мне грустно — я грущу, меня разозлили — я, ну..., должен разозлиться по идее. Но я за этим наблюдаю со стороны. Личности же никто не отменял; она может быть отменена в случае, если лежит холодная и молчит. Пока человек живет, личность существует, и я просто наблюдаю, что с ней происходит, и в случае надобности могу подкорректировать.

Л: Опять же, смотря, какая ориентация. Есть такие школы, которые считают, что достижение эмоциональной активности и состояния радости, постоянно поддерживаемой, это хорошо и пра-

вильно. Есть школы, которые считают, что должно быть нейтральное состояние, когда лучше не вовлекаться в любые эмоциональные подъемы, чтобы не было падения. Обо всех я бы не сказал, потому что я вижу разные представительства разных школ йоги, я смотрю с разных сторон.

В: *Йога и деньги... Отношение йога к материальным аспектам...*

С: Йог и йога здесь ни при чем, потому что йогой может заниматься человек и бедный, и богатый, человек любого психофизиологического типа. Я в последнее время провожу такой расширенный эксперимент: мне удалось выйти на фишку такую: определять состав дош в человеке. Его конституцию не в относительных единицах, как это традиционно делается, относительно его целостного состояния (человек берется за 1, и в нем одна треть пита-доши, одна треть вата-доши, одна треть капха-доши). А можно определять в абсолютных значениях; они будут относительными для вида *homo sapiens* в целом, но абсолютными внутри вида. И по этим характеристикам можно сравнивать людей. Человек, у которого, половина питы, половина ваты, но в общевидовом, допустим, 0,2 и 0,2, и человек, у которого половина питы и половина ваты, но у него в общевидовом 0,8 и 0,8, это совершенно разные люди. У них конституции похожи, но их функциональные возможности разные, их потенциал по проявлению в социуме разный. И если у человека единичный потенциал питы, то какой бы йогой он ни занимался, деньги для него не могут быть безразличными, в его природе заложено стремление к организации оптимального функционирования социального механизма, его задача — это реализация того, что на автомате поддерживается инстинктом сохранения вида, организация функционирования социума, и как бы он ни хотел отрешиться от денег, он этого не может. Более того, если он начнет отрешаться от денег, то у него развалится все, и йога в том числе. И карма нарастет, потому что он будет идти против своей дхармы.

Л: В современном мире все интегрировано через деньги. Если человек не делает из денег цель, если для него это средство, это носитель энергии и может быть энергия, которая дает питание творческим проектам и поддерживает жизнь людей, то это нормально. Любому человеку, даже йогу нужно что-то есть, где-то спать, а ездить и что-то создавать, если это творческая личность.. Йоги освобожденные ни в чем не нуждаются: им не нужны ни деньги, ни еда, ни кров над головой — ничего, значит, по идее, деньги не нужны. Йоги в современном социуме мало чем отличаются от остальных людей, интегрированных в урбанистическом городе; где все должны платить по счетам: и за газ, и за электричество, и за транспорт. Поэтому даже разговора не надо поднимать на тему денег. Я даже думаю, что если предоставлять деньги йогам... больше вероятности, что они потратят что-то достойно, а не просто там где-то просадят.

В: Кого Вы считаете своим главным учителем, то есть, кто вам дал основной импульс в занятиях йогой?

С: Не знаю... Я родился с сознанием того, что как воплощается, развоплощается, кто там, чего там умирает, чего не умирает, как осуществляется этот переход, с какой-то памятью о предыдущих воплощениях. Когда наткнулся на книжечки по йоге, просто увидел ту классную систему, которая все это правит. А потом уже лет через 15, когда я попал к Виктору Ван Кутену и Анжеле Фармер, они сказали: «Ты делаешь все правильно, двигайся дальше, никого не слушай». Но они же дали мне полную картинку применения техники и умения отстраивать асаны. Мы с Виктором и с Анжелой очень подружились; я считаю их своими учителями в смысле стабилизации ...

- Но импульс к занятиям был от рождения заложен, откуда-то из предыдущих воплощений?

- Я там потом копался в воплощениях, да это неинтересно...Йоги было немерено и не только йоги... был еще один человек сразу после того, как я вернулся от Виктора и Анжелы, — я работал два месяца с китайским мастером, тоже молодой парень, приятный человек, очень спокойный, Чемг Ван Пэн, он обучал цигун, и все шло через меня как через переводчика. И он когда уезжал, он сказал, что ты, во-первых, ни в коем случае не бросай то, что ты делаешь, потому что для тебя это очень важно, самое главное — йога, это очень важно; если бросишь, то будет плохо. И он оставил нам этот цигун, и он сказал:»Ты, наверное, единственный человек, который вообще въехал в это дело, потому что все вужден был сквозь себя пропустить. Поэтому если кого-то нужно будет, можно будет обучить, значит, передавай (у тебя есть прямая передача, есть стопроцентное разрешение) — вперед. И этот цигун ты можешь приложить к своей практике». Вот это был ключ. После чего у меня немножко изменился подход к практике, она вся как-то раз — и состыковалась. Ну, потом было много всяких встреч.

- С Айенгаром не общались?

- Нет, с Айенгаром мне не довелось общаться, ну может, еще сложится. С Сингхом — да, с Гопалакришной, с Хора Сингхом, с Радж Дэвом Арии, тоже такой есть мужик, очень интересный...

Л: Я с уважением отношусь к тем мастерам, с кем я пересекался и у кого учился, все они в какой-то степени были моими учителями. Я относился к йоге и к учителям йоги как к каналам, которые являются проводниками Единого. Я никого не идеализировал, поэтому у меня не было никогда и разочарований. Просто были этапы, когда я познавал до тех пор, пока был интерес; потом, когда эта волна заканчивалась, я находил для себя что-то полезное в учениях других людей. Но у меня никогда не было, что я кого-то принимал как своего духовного учителя. До недавнего времени, пока я два года назад не встретил человека, который не просто может меня научить каким-то методикам, техникам, а его образ жизни является жизнью просвет-

ленного существа. И я не могу сказать, что мне этот человек нужен как тот, кто будет мне давать задания или будет меня ограничивать, что делать и что не делать. Речь идет только о том, что для меня стало значимым знание о том, что такой человек в жизни есть и я могу прийти и его увидеть, посмотреть ему в глаза, воспринять его образ жизни, и это дает мне пример, как можно жить. Это тибетский лама, Мой учитель на сегодняшний день, его имя Лама Фунтцок.

В: В данный момент, на Ваш взгляд, кто наиболее авторитетные, значимые учителя в традиции йогой?

С: Ну, много есть хороших людей. Много есть хороших мастеров, которые... каждый из них в себе воплощает один, два, десять аспектов, и через них проходит ключевая какая-то, очень тонкая информация о том, что соответствует их дхарме. Ну, у меня какой-то очень нормальный контакт с Десикачаром образовался, потом Индра Дэви тоже такая бабушка была замечательная, очень ее уважаю. Да, много... Я всех очень уважаю и считаю, что у каждого человека можно чему-то научиться.

В: Какие качества характера несовместимы с занятиями йогой?

С: Таких нет. Есть неготовность совместить...либо ему это неинтересно, он не занимается. Либо если он пытается, но у него начинается разрушение, то есть он делает это неправильно. Если он начал в этом направлении смотреть, то ему просто нужно найти правильную информацию и правильного человека, который поймет, что ему нужно и как сделать так, чтобы человек стал готовым, чтобы те качества характера, которые ему мешают, это может быть эмоциональность, может быть жадность, это может быть слишком серьезное отношение, мало ли что может быть, чтобы он просто нашел ключики, которые позволяют ему сделать так, чтобы это ему не мешало. Более того, в этой самой йоге эти ключики он может и найти.

Л: Опять же, что понимать под понятием йога. Я думаю, что нет ничего, что было бы несовместимо с йогой. Средствами йоги можно исправить любые отклонения и заболевания на разных уровнях. Я не думаю, что вообще что-то может быть несовместимо с йогой, кроме самой по себе невосприимчивости и неприятия йоги. Любой человек, который принимает йогу и использует ее хоть в какой-то форме, безусловно, будет продвигаться, и будут какие-то результаты. Только неприятие, отвержение, отсутствие практики йоги — это, наверное, может влиять на то, что ничего не будет, не будет результата.

В: Каково соотношение физической и духовной практики в йоге? И можно ли вообще йогу так разделять?

С: В йоге нет физической практики как таковой вообще. Все делается для того, чтобы оптимизировать свои информационно-метаболичес-

кие функции. Что бы мы ни делали, даже напряженные асаны, мы делаем ради того, чтобы расширить восприятие... Я вообще не рассматриваю йогу как физическую практику. Я не могу делать, допустим, асану телом в отрыве от вот этого вот пранического вложения, которое включает в себя огромное количество всего самого разного там... хвосты разных пространств туда завязаны, и все это делается именно ради того, чтобы отстроить интегральное восприятие мира, а это, понятно, для чего делается.

Л: Йога содержит в себе методики и техники, которые относятся к разным оболочкам человеческого существа, включая и физическую, энергетическую, психическую, ментальную, волевою, и в том числе кармическую, поэтому в зависимости от того, что человек выбирает для себя, он может больше уделять внимания и времени той или иной форме практики. Пропорцию — духовным аспектам уделяется больше внимания или физическим — определяет сам человек в зависимости от своих кармических мотиваций. Нельзя сказать, что существует какая-то общая пропорция, соотношения определяют люди. В то же время разные школы делают ставку на те или иные методики, либо более физические, либо энергетические, либо более медитативные, либо более духовные, кармические — специализация такая есть. Есть и такие, которые пытаются все включать без исключения в некой пропорции, которая, с точки зрения данной школы, является правильной.

В: *Какие книги можно порекомендовать ученикам? Какие наиболее значимые тексты по йоге следует читать практикующим? Может быть, три основных.*

С: Ну, ключевые книги — они одни и те же: «Йога-сутры», «Прадиписка», «Бхагават-гита», обязательно надо с «Упанишадами» ознакомиться. А что касается практических книг, их очень много хороших. Человек выбирает тот стиль, того человека, который ему в чем-то ближе и уже движется в этом направлении. А дальше, если чего-то не хватает, он берет другую книжку или идет в другую школу.

Л: С моей точки зрения, главным фактором обучения является живое восприятие и живой контакт. Это дает многоканальное восприятие, которое гораздо полнее, чем может дойти через литературу. Однако если кто-то хочет почитать, то я, как правило, спрашиваю: вот есть спектр, есть возможность что-либо почитать о теле, об энергиях, о психике, о медитации, о духовных аспектах йоги. К чему у тебя в данный момент есть больший интерес? Как ты чувствуешь свою мотивацию? Студент сам определяет. Я не считаю правомерным подталкивать, потому что, с точки зрения кармы, это навязывание кармы своей. И когда он определяет тему, например психологию, я ему могу порекомендовать какие-то книги. Потому что в настоящее время книг очень много, но это всегда нужно привлекать к мотивировке человека, тогда результативность чтения будет выше.

В: *Хороший преподаватель йоги — какой он? Какие основные качества характера?*

С: Ну, прежде всего, это ответственность за то, что человек делает, за учеников. Йога — вещь достаточно серьезная... Важно умение не впихивать себя в то, что он делает... когда я работаю с людьми, меня нет, я пытаюсь донести до них информацию о том, как можно поступать, чтобы изменить что-то в себе вот в таком направлении, но меня там нет, это не моя заслуга. Я как личность отвечаю за то, чтобы не навредить, но личностного не имею права ничего людям навязывать от себя.

Третье качество...компетентность. Первые два без знания собственно предмета не имеют смысла, для того, чтобы не навредить, нужно очень хорошо знать, что ты делаешь. И внимательность. Внимательность и компетентность — это одно. Будучи невнимательным к тому, что люди делают, выполнить требование ответственности невозможно.

Л: Какой йоге конкретно вы имеете в виду? Хороший преподаватель имеет связь с тем, какую цель он должен достичь, то есть какой йоги? — тогда я скажу, какие качества. Если речь идет о хатха йоге... это прежде всего опыт и знание различных типов личности, различных врожденных качеств людей, когда человек может увидеть эти качества и раскрыть творческий потенциал человека. Если есть какие-то формы дисбаланса, то восстановить баланс, здоровье, наполнить человека энергией, дать ему цель, которая вела бы его выше, чем хатха йога, потому что хатха йога, в конце концов, должна отойти на второй план. Это транзитная практика.

В: *И последний вопрос: что стимулирует Вас продолжать ежедневную практику?*

С: Да я так живу. Просто иначе не получается. Если я так не делаю, я начинаю плохо себя чувствовать. Мне не хватает эффективности, не хватает бодрости какой-то, осознания не хватает, виденья, ну, широкого спектра виденья...

Л: Ну как же без нее? Забери ее — и смысл кончится. Потом, смотря, что под практикой понимать. Я сейчас даже уже и не знаю, что практикой-то является — вся жизнь, все, что ни делаешь, есть практика. Что побуждает...

- Что побуждает жить таким образом?
- Что побуждает жить?
- Это же у всех очень по-разному...

- Опять же в разные моменты жизни это опять же происходит по-разному. Мотивация — прежде всего прохождение через определенный опыт. Мы все проходим через определенный опыт, который для нас в данный момент интересен как игрушка. Мы играем, пока не наигрались. Потом переходим к новой игрушке. Так мы обогащаем себя и учимся, доходя до чего-то более глубокого. И когда все игрушки наконец уже кончатся, тогда мы закончим игру.



Окончание. Начало на стр. 46, 49

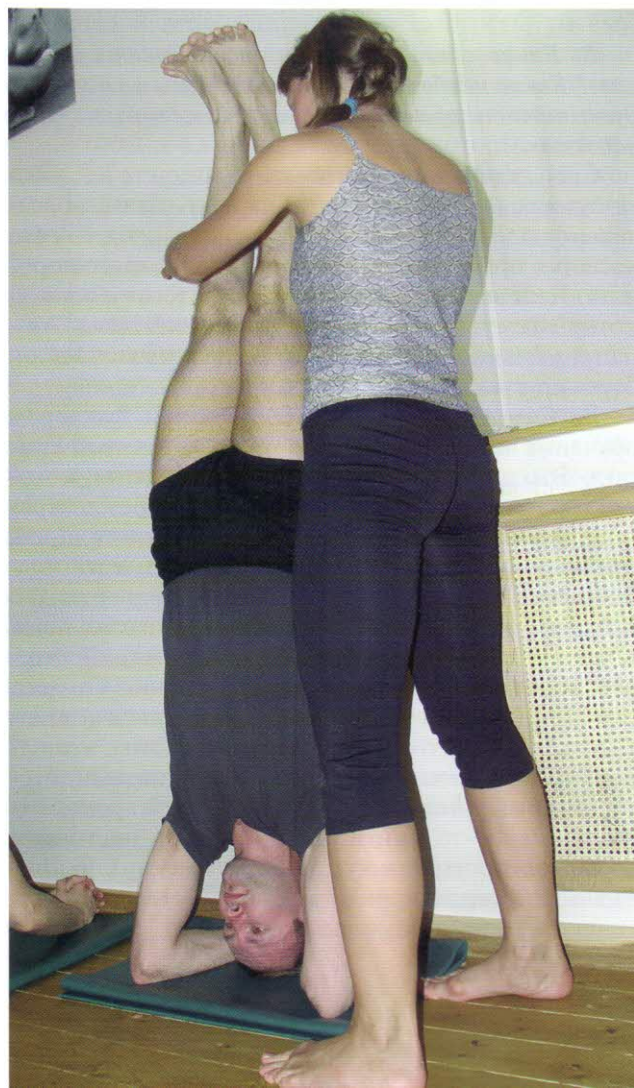
Второй этап – перевернутые позы. Стойка на голове, стойка на плечах и плуг. Тут же сколачиваются спонтанные классы из «кроликов». Такие испытания обычно выявляют истинные качества учителя, обнаруживают элементы личного стиля.... Приходится выворачиваться буквально наизнанку, так как экзаменаторы готовы в любой момент задать неожиданный вопрос...»

Происхождение таких вопросов неслучайно. Нам мало знать учебник наизусть: нельзя забывать и о том, что йога подвижна, и, особенно хорошо об этом свойстве вспоминать, когда имеешь дело с разнообразным человеческим материалом: гибким и жестким, твердым и мягким, слабым и сильным.

Маша Шифферс недавно призналась, что «за пятнадцать лет жизни в традиции Айенгара у нас осталось человек пятнадцать». Наверное, это значит, что саженец йоги, привезенный Гуруджи в ледяную зимнюю Москву, пройдя отпущенные ему на этой земле испытания, не только прижился в несносных климатических условиях, но еще и приносит отборные урожаи.

Кстати, в конце октября текущего года должны состояться экзамены на старшие уровни Senior и Junior, которые проведут Фаек Бириа (Париж) и Жорди Марти (Барселона). Хотя и у нас есть уже два учителя уровня Senior – О.Ильинская и С. Михайлов, мы должны приглашать как минимум двоих старших преподавателей из-за границы. Для более явного контроля качества.

*ОМ
Август 2005 г.
Ольга Казак*



Окончание. Начало на стр. 50

Пожалуйста, скажите несколько слов о Гуру Деве и Йоги Бхаджане, о том, как Гуру Дев стал Мастером СНР.

Гуру Дев Сингх Калса начал учиться СНР у Йоги Бхаджана в 1972 году. Учение проходило в молчании много лет. Обучение было невероятно тяжелым: Йоги Бхаджан работал с учениками и исцелял постоянно, уделяя сну только 2 часа в сутки, и Гуру Дев находился рядом с ним непрерывно, пока не достиг состояния полной нейтральности и нереагирования. Когда Гуру Дев достиг опыта СНР, Йоги Бхаджан отправил его назад в Мексику (на родину Гуру Дева). Прошло более 10 лет, пока Гуру Дев достиг мастерства, исцеляя людей в Мексике и США.

В 1989 г. Йоги Бхаджан впервые заговорил с ним о СНР. Йоги Бхаджан провозгласил Гуру Дева мастером СНР и святым и отправил его в Европу, в Рим обучать СНР открыто. Этот шаг внес глобальные изменения в учение СНР: тому, о чем никогда не говорилось, Гуру Дев должен был учить открыто, используя слова. С тех пор Гуру Дев ездит по всему миру, обучая СНР.

Расскажите о своем учительском опыте.

Мой учитель Гуру Дев отправил меня распространять учение СНР по всей Европе. На данный момент я обучаю СНР в нескольких городах Европы, а также провожу тренинги 1 и 2 уровней в Германии. Некоторые из моих учеников уже очень успешно проводят сеансы целительства СНР. Мы также разработали систему серии семинаров, на которых мы работаем над определенными темами, такими как: исцеление эмоциональной боли, здоровые отношения, развитие интуиции, снятие стресса и т.д. На ритритах и тренингах мы больше работаем над созданием сильных целителей.

С какими случаями Вы сталкивались в Вашей практике?

Я работаю с очень разными случаями заболеваний: от рака до болей в спине и проблем духовного плана. Под непосредственным руководством мастера СНР Гуру Дев Сингх Калса я разработал технику «искусство целительного прикосновения»; таким образом я работал очень много с болями в спине и в теле.

Имея дело с серьезными заболеваниями, такими, как рак, я предпочитаю работать в команде. На мой взгляд, в этом процессе очень важно, чтобы пациент был под постоянным медицинским наблюдением, для того чтобы нам знать о процессе развития раковых клеток в организме. Какое бы решение ни принял пациент о том, каким образом он хочет лечить рак, мы всегда можем помочь ему СНР. Например, если он решает делать химиотерапию, мы можем уменьшить побочный эффект от этой процедуры и ускорить процесс исцеления.

В моей практике я очень люблю работать с проблемами духовного плана. Когда Вы медитируете или практикуете йогу, у Вас часто могут возникать моменты, когда процесс Вашего духовного развития застревает. В этом случае СНР работает потрясающе: эта техника снимает Ваши внутренние блоки, чтобы Вы могли получить опыт поднятия на новый уровень сознания и углубить Вашу практику.

Несколько отзывов участников ритрита:

Вика: Не могу сказать, что на ритрите было все легко и безболезненно, во время сеансов целительства была и боль в сердце и слезы, и мне порой казалось, что вот-вот мое сердце разорвется. Но ощущение высоты, безграничной энергии и полное чувство безопасности ком-

пенсировали абсолютно все. По возвращении домой было состояние, что я только что перенесла операцию на сердце и меня выписали из больницы. Это состояние приятное, поскольку чувствовала себя заново рожденной. Во мне появилось много сил и энергии. Я стала осознавать, что самый главный человек в этом мире — это я, что все события, которые происходят со мной, начинаются с меня. Мир вокруг стал гораздо ярче и красочнее, жизнь бьет ключом. Внутри чувствуется какой-то стержень, придающий силы. На работе мне сказали, что мои глаза светятся, значит, я влюбилась, и допытывались в кого. Я ответила: «В себя». Временами ловлю себя на мысли, что стала терпимее относиться к людям и появляется любовь к ним. Не верится, что в человеческом сердце может умещаться столько любви. В материальном плане: через 5 дней после возвращения, мне подарил муж машину, на работе рассматривают вопрос о повышении зарплаты. И я знаю, что это только начало, что еще многое меня ждет впереди. Огромное спасибо Даше, Свену и всем участникам ритрита.

Петр: После ритрита и после некоторого времени медитаций я в себе почувствовал способность как бы делать шаг в сторону и наблюдать за своими ощущениями, то есть не участвовать в своих эмоциях, держаться в стороне; не анализировать ничего — просто наблюдать, чувствовать гамму ощущений и это очень здорово помогает сохранять стабильность, это, наверное, самое главное. А во время самого ритрита, как и во время любого другого семинара, я чувствовал подъем и провоцирующие какие-то чувства, очень такие цепкие, что-то там наружу лезет; постоянно то в гору, то с горы. Я могу сказать про медитацию, которую Свен посоветовал делать 40 дней после ритрита. От этой медитации чувствую изменения, причем сначала было дискомфортное состояние дико, язык очень тяжело держать прямо, глаза не фокусируются в точке, но со временем все более и более комфортной становится сама медитация и приходит чувствительность; чувствуешь сам процесс, как меняется твое состояние. Очень тонкая медитация, очень помогает.

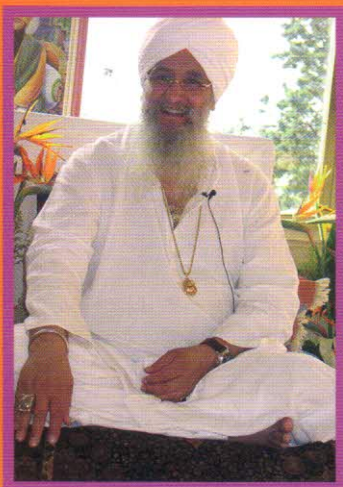
Алексей: На ритрите почему-то, несмотря на 10 с половиной часов йоги в сутки и достаточно легкую пищу, энергии оставалось столько, что лично мне хотелось делиться ею со всеми. Спустя некоторое время после ритрита на меня просто обрушилась такая масса событий, что приходилось собирать все свое самообладание, чтобы не выйти из равновесия. Отношения пришлось выяснять со всеми абсолютно. Мысли, которые кружились в голове, переросли в решения, которые необходимо было реализовывать. После ритрита я больше стал чувствовать людей, лучше, тоньше что ли. И легче стало снимать какие-то напряжения... Те вещи, которые были для меня раньше препятствием, то есть я напрягался оттого, что на меня воздействие идет негативное, а сейчас это для меня как-то ... тьфу! Я чувствую, что я — раз напряжение снимаю, и сразу же разряжается обстановка. А раньше это обычно происходило как завод, завод, а потом всплеск эмоциональный негативный у меня или у другого человека.

26, 27 ноября в Москве
Гуру Сахай Сингх проведет семинар сат нам расаян
Тема: «снятие внутренних блоков и ограничений»

Время занятий с 10 до 19ч.

28, 29 ноября сеансы целительства у Гуру Сахай Сингха Тел : 517-21-12

www.satnam.ru, www.kundaliniyoga.ru



ВПЕРВЫЕ В РОССИИ

29, 30 ОКТЯБРЯ

Мастер Сат Нам Расаян (целительства и кундалини йоги)

Гуру Дев Сингх Калса

Гуру Дев Сингх Калса - Мастер Сат Нам Расаян, единственный мастер в кундалини йоге.

Люди со всего мира стекаются к нему, чтобы исцелиться и научиться искусству Сат Нам Расаян. Йоги Бхаджан открыто признал Гуру Дева святым.

В 2001 году Институт Медицины Шри-Ланки официально признал Гуру Дева доктором естественной медицины.

Гуру Дев родился в мексиканском городе Пуэбло

В 70-х Гуру Дев встретил лекаря "компадрэ" в джунглях и учился у него в полном молчании на протяжении 2 лет. Но когда Гуру Дев вернулся в город, он понял, что применять это искусство в условиях города невозможно.

В 1972 г. Гуру Дев стал учеником Йоги Бхаджана и учился у его в полном молчании более 7 лет, пока не достиг состояния полной нейтральности и нереагирования. Когда Гуру Дев достиг опыта Сат Нам Расаян, Йоги Бхаджан отправил его назад, в Мексику. И прошло более 10 лет, пока Гуру Дев достиг мастерства, исцеляя в Мексике и США.

В 1989 году Йоги Бхаджан впервые заговорил с ним о Сат Нам Расаян. Он провозгласил его мастером Сат Нам Расаян и отправил Гуру Дева в Европу и Рим учить этому искусству открыто. Гуру Дев приехал в Рим и создал систему обучения понятным и безопасным способом.

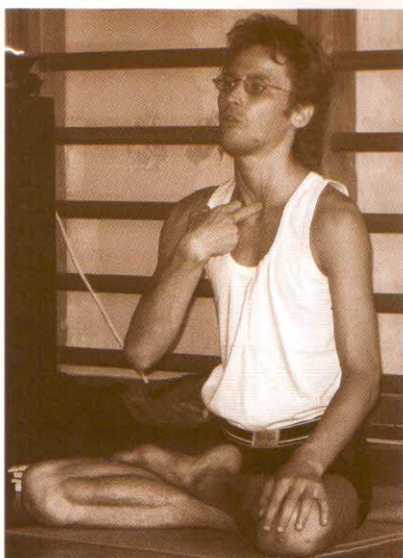
Гуру Дев создал сильную группу целителей, которые работают с ним, обучают Сант Нам Расаян и исцеляют людей по всему миру.

Проведет двухдневный семинар в Москве

Тел: 517-21-12, 8 (916) 517-79-14

www.satnam.ru

www.rundaliniyoga.ru



ЧАСТЬ 2

МИХАИЛ БАРАНОВ

СВОЙСТВА ПИЩИ И СВОЙСТВА ЕДОКА

Чтобы успешно применить противоядие, недостаточно знать свойства яда, необходимо так же, ясно различать, какова природа укушенного, слон перед нами или заяц?

Один из наиболее насущных вопросов питания, можно сформулировать так: от чего и в каких

ситуациях, в организме образуется ама (токсины)?

Ама — источник болезней, своеобразный яд, который образуется и накапливается в результате некачественного питания и неправильного пищеварения, из остатков плохо переваренной и просто недоброкачественной пищи. Ама — это не только токсины в физическом теле, но так же загрязнения в уме — результат плохо усвоенных впечатлений. Процесс накопления амы в «тонких» и «грубых» оболочках (*кошах*) взаимобратный. В аюрведе выделяют три основных причины её возникновения, очень тесно взаимосвязанные.

Преступление против мудрости

Коренной причиной большинства болезней является *праджня апарадха* — ошибка интеллекта¹. От особенностей восприятия, зависят наши психосоматические реакции на социальные и климатические факторы. Любому болезни предшествует какое либо действие, вызывающее дисбаланс. Любому действию всегда предшествует работа ума. Ум оценивает ситуацию, основываясь на информации получаемой от органов чувств, сравнивает её с уже имеющимся опытом и реагирует, как на бессознательном психосоматическом, так и на сознательном интеллектуальном уровне. При этом чувства и интеллект могут сильно «расходиться во мнениях». Так или иначе, наше дальнейшее состояние полностью зависит от характера нашего восприятия. Усиление *праджня апарадхи* прямо порционально ослаблению саттвы — уравновешенности и правильного понимания. Утрачивая саттву, а с ней и способность принимать верные решения, ум начинает интерпретировать чувственные сигналы, сообразно своим склонностям, зачастую используя чувства себе во вред.

Неправильное использование чувств, как избыточное, так и недостаточное — вторая причина болезней. Излишнее потакание чувствам, формирует модели поведения и систему убеждений, в результате которых человек становится несознательным в сво-

ём выборе, как пищи, так и образа жизни. Образ жизни ориентированный на потребление и получение удовольствия от этого процесса, ведёт не только к переяданию и пресыщению, но и к отравлению эмоциональными токсинами. Другая крайность — чрезмерное подавление чувств, ведёт к их атрофии, усугубляя отрыв от реальности в сторону абстрактного интеллектуализирования и фантазий. Не получая должной подпитки впечатлениями ум склонен к депрессии и «самоперевариванию». В любом случае, отождествляясь с чувствами или с интеллектом, ум остаётся неуравновешенным, колеблется из крайности в крайность, привязанный к своим предпочтениям и обусловленный механическим реагированием. Продолжая функционировать подобным образом, ум всё больше утрачивает свой саттвичный компонент, а с ним и способность эффективно поддерживать жизнь тела. Вредные привычки вызывают дисбаланс дош, и образуется ама.

Влияние климатических изменений

Наличие амы мешает слаженному и эффективно-му взаимодействию дош. Накапливаясь в пищеварительном тракте и в тканях, она изменяет внутреннюю среду, что мешает дошам правильно реагировать на потребности организма связанные с изменениями климата и сменой сезонов. В результате амы становится ещё больше и ослабляется иммунитет. Неспособность организма к адаптации третья причина накопления амы, поскольку несоответствие ритма жизни с ритмами природы приводит к стрессу, дисбалансу дош и ослаблению пищеварения.

Подведём итог: неправильное отношение к жизни порождает различные привязанности и вредные привычки, под влиянием которых организм постоянно испытывает стресс, что рано или поздно приводит к дисбалансу дош, ослаблению пищеварения

¹ Праджня апарадха - дословно, преступление против мудрости. Под мудростью подразумевается, естественное, саттвичное состояние сознания свойственное человеку от природы. Преступление - это противоречие собственной природе, возникающее в следствии раджасичных и тамасичных тенденций ума, под влиянием которых ум теряет ясность и неверно оценивает ситуацию. Согласно философии санхья, по большому счёту *праджня апарадха* - результат самоидентификации ума, только с частями знания - индивидуальными объектами, а не с безграничной целостностью, которая и является его истинной природой.

и накоплению амы. Со временем ама имеет тенденцию накапливаться в тканях тела и в силу постоянного энергоинформационного обмена проникать в более тонкие его составляющие, блокируя свободное течение праны в каналах нади. Низкий уровень энергии свойственный для больного тела, так же может стать причиной ментальных омрачений, поскольку искажаются сигналы идущие от органов чувств. Большинство людей начинают смутно осознавать своё положение, только когда уже конкретно «припёрло», оказавшись, как говорится по уши в своём...уме, а точнее в последствиях его деятельности, подобно большому слону, в очень маленькой комнате, внезапно осознавшему, что на самом деле он изначально являлся зайцем. Функции ума – область компетенции раджа и джняна йоги, изменить механизм работы ума и достигнуть состояния ясного, незамутнённого восприятия, можно только с помощью медитативных практик. Поэтому далее перейдём к рассмотрению влияний внешней среды на тело.

Бхуты и доши

Человеческое тело сложнейший инструмент, существует много подходов к его изучению. Широко распространённый метод рассматривать тело как объект, нечто отдельное, разделяя его на всё более мелкие объекты – органы, клетки, молекулы, атомы

и присущие им функции. Аюрведа предпочитает другой подход, уделяя больше внимания не функциям отдельных органов, а основным принципам, управляющим жизнедеятельностью организма. Для осмысления этого используется концептуальная модель законов природы *панчамахабхута* – теория пяти элементов. Её основная идея в том, что в физически проявленном мире всё состоит из пяти элементов. Элементы развёртываются от тонкого, менее осязаемого, к грубому. Самый вездесущий и наименее плотный *Акаш* – пространство, из которого последовательно проявляются все остальные элементы – *вайю* (воздух), *агни* (огонь), *яла* (вода) и *притви* (земля). Взаимодействием этих элементов, а так же их сочетаний, в природе и в человеческом теле управляют одни и те же законы. Наше физическое тело состоит из пищи, воды и воздуха, которые потребляет, всё это, различные сочетания пяти элементов. Функции дош не что иное, как проявление качеств этих элементов в теле.

В здоровом теле хорошо отлажен адаптационный механизм динамического равновесия. Равновесия между *дошами* - управляющими физиологическими процессами в теле и *бхутами* - управляющими природными процессами вне тела.

Более подробно о взаимодействии между пищей и едоком в следующих номерах.

Бхуты (элементы)	Акаш (пространство)	Вайю (ветер)	Агни (огонь)	Яла (вода)	Притви (земля)
Организирующие принципы бхут	Непротивление, всенаправленное расширение Не изменяется - первоисходный элемент	Движение Иссушение Разделение Изменяется постоянно	Преобразование Тепло Свет Изменяется постоянно	Текучесть Слияние Изменяется постоянно	Твёрдость, Форма Сруктура Изменяется с трудом и медленно
Формы проявления бхут в природе	Расширение Сухость Лёгкость	Подвижность Лёгкость Сухость Холод Шероховатость	Способность проникать, Жар Яркость Лёгкость Небольшая маслянистость	Текучесть Влажность Плавность Мягкость Тяжесть	Устойчивость Плотность Тяжесть Жирность Холод Влажность
Проявление бхут через органы восприятия	Звук (вибрация) ухо	Осязание (движение-прикосновение) кожа	Зрение (излучение - свет) глаза	Вкус (влажность) язык	Запах нос
Три доши, образуются из сочетаний пяти элементов	Акаш + = Вата	Вайю	Агни + = Питта	Яла	Яла+Притви = Капха
характеристики дош	Сухость Лёгкость Подвижность Холод Шероховатость		Жар Яркость Лёгкая маслянистость Влажность Текучесть Способность пронизывать		Тяжесть Холод Плавность Жирность Влажность Текучесть Плотность

Santosha

школа хатха йоги

- 
- 🔥 Регулярные практические и теоретические занятия в группах разного уровня подготовки.
 - 🔥 Современный подход, классические традиции различных школ хатха йоги.
 - 🔥 Занятия в утренние и вечерние часы, в будние и выходные дни.
 - 🔥 Детская группа, йога с партнером, спецкурс по пранаяме.
 - 🔥 Сертифицированные инструктора, прошедшие обучение у известных отечественных и зарубежных учителей йоги, регулярно повышающие свою квалификацию.
 - 🔥 Регулярно проводим выездные тренинг-интенсивы и семинары известных мастеров йоги в Москве.
 - 🔥 Учебные пособия, оборудование для практики.
 - 🔥 Теоретический материал дается в рамках лекций и обширных дискуссий. Ступени классической йоги, строение человеческого организма (нади, чакры, прана и т.д.), методы очищения тела - шаткарма. Принципы здорового образа жизни, питания, и гармоничных отношений с внешним миром. Элементы йогатерапии: комплексное оздоровление тела, сознания, работа с природными энергиями.

тел.: 508-43-20
8-926-523-39-99
www.santosha.ru

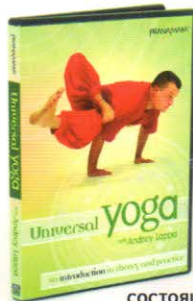


АНДРЕЙ ЛАППА ПРЕДСТАВЛЯЕТ НОВЫЕ ЭКСТРАОРДИНАРНЫЕ DVD!

«Универсальная Йога Андрея Лаппы является совершенной системой, которая вдохновляет последователей всех школ и стилей Йоги. Методы и практики этой системы являются идеальными для развития личного творческого потенциала и достижения самореализации».

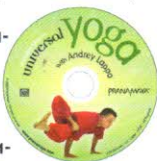
ШИВА РЕА

introduction to universal yoga



Этот DVD является ознакомительным примером Универсальной Йоги. Специально для этого проекта, Андрей разработал всесторонне развивающую тернированную последовательность, одновременно

состоящую из упражнений двух уровней сложности, представленных параллельно. Таким образом практикующие могут выбирать уровень сложности в соответствии со своими возможностями. Практикуя под руководством Андрея, становится понятным, почему Универсальная Йога является одной из наиболее эффективных и сбалансированных практических систем, до сих пор представленных в мире. В дополнение к тренировочной последовательности, Андрей подробно комментирует и демонстрирует Пранаямы, Расы и Дхьяну (технику Созерцания).

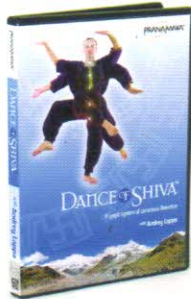


Вторая часть этого уникального DVD представляет фрагменты лекций Андрея, в ходе 10-дневного тренинга для учителей в США. Мы отобрали из полного курса лекций наиболее интересные фрагменты



которые мы надеемся, углубят ваше понимание и откроют глаза на совершенно новые аспекты Йоги.

DANCE OF SHIVA



Этот DVD представляет собой углубленное введение в теорию и практику трех первых уровней Танца Шивы. Вся практическая часть снята в Гималаях у подножия Эвереста на высоте 4000 метров. А лекционная часть - в профессиональной студии в Сан-Франциско.

Андрей Лаппа представляет Танец Шивы как практическую систему освобождения сознания. Это древний йогический метод, современно систематизированный и развитый Андреем.



Внешне практика выглядит как специальные синхронизированные динамические движения рук, ног и туловища в пространстве, активизирующие потоки энергии. Но внутренней сутью этой практики является контроль ментальных функций и процессов в сознании, качество которых становится видимым за счет внешних движений конечностей и всего тела в пространстве.



universal theory of yoga



Андрей Лаппа разработал Универсальную Йогу для западных учеников на основе более чем двух десятилетий интенсивного теоретического изучения, практики и осознания под руководством

учителей Востока. Универсальная Йога является систематизированным подходом к духовной эволюции, основанным на ключевых принципах классической Йоги, сознательности и творческой практике. Представленные лекции содержат глубокую и систематизированную информацию, которая может быть использована как профессиональными учителями, так и обычными практикующими для их духовного пробуждения и сознательного продвижения по Пути Йоги.



Мы сняли лекции 1-го курса Андрея для профессиональных учителей и представляем его в мульти-DVD наборе, состоящем из шести дисков. 24 часа отредактированного материала познакомят вас с уникальной и завершенной программой, включающей все необходимое для самостоятельной творческой практики Йоги с использованием ее эзотерических аспектов.



PRANAMAYA™

Для более детальной информации о представленных DVD, просмотра ознакомительных видеороликов и заказов через интернет, пожалуйста посетите сайт: www.pranamaya.com (в США), www.universal-yoga.com (на Украине), www.ritambhara.com (в России)

Андрей Лаппа является одним из наиболее квалифицированных и влиятельных интернациональных учителей Йоги. Более двадцати лет он обучался у всемирноизвестных учителей Востока, включая Б.К.С. Айенгара, К. Паттабхи Джойса, Деса кЧара и верховного Дхарма мастера Ламы Фунсок. Андрей является президентом Киевской Федерации Йоги на Украине и интернационально преподает Йогу для учителей США, Европы, Израиля, России и Украины. Он также является автором книги «Йога: Традиция Единения», серии из восьми плакатов по Йоге и множества лекционно-практических видеокассет по Йоге, Танцу Шивы и Зьюнг-Шинь.

www.universal-yoga.com

