



# ЙОГА

№3 (19) 2007

## योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

**СМЕРТЬ  
АКТУАЛЬНА  
ВСЕГДА**  
МАСАЛА ИНДИЯ

**ПРАНАЯМА**  
УСТРАНЯЕТ  
ПРЕПЯТСТВИЯ ДЛЯ СВЕТА

**ФАЕК БИРИА**  
ЭТО ПЕРВЫЙ ДЕНЬ  
ОСТАТКА МОЕЙ ЖИЗНИ

**АСАНА**  
ЗАВЕРШЕННАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОЗА  
НЕ ЕСТЬ СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ  
ПРАВИЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

ЙОГА  
без  
гламура

## РАБИНДРАНАТ ТАГОР

ЖЕРТВЕННЫЕ ПЕСНОПЕНИЯ ВЕЛИКОГО ДУХА



RITAMBHARA  
yoga products

ऋतमरा

ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО  
ДЛЯ ПРАКТИКИ ЙОГИ

Липкие коврики, чехлы,  
ремни и другие пропсы

•  
Все для шаткармы:  
нети-поты, джихва-нети и др.

•  
Одежда для занятий йогой

•  
Книги, журналы и плакаты

•  
Музыка, видео.

DO YOUR PRACTICE AND BE FREE

---

[www.ritambhara.com](http://www.ritambhara.com)

+7 926 204 00 01





# ЙОГА™

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

№3 (19) 2007

Ежеквартальный иллюстрированный журнал  
3 (19) 2007

Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор **Михаил Константинов**  
 Зам. главного редактора **Илья Журавлев**  
 Зав. отделом науки **Сергей Агапкин**  
 Зав. отделом распространения **Ольга Любомирская**

Фотокорреспонденты **Мария Воробьева**  
**Дмитрий Коваль**  
 (www.simeizzim.net)

Иностранные корреспонденты

**Андрей Лаппа**  
(Непал, США)  
**Борис Сирченко**  
(Нью-Йорк, США)  
**Мария Николаева**  
(Индия)  
**Яна Макбрайд**  
(Австралия)

Верстка, дизайн и цветокоррекция

**Юлия Мазо**

Веб-мастер

**Юлия Кравченко**

Корректурa

**Татьяна Веретенова**  
**Михаил Константинов**

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

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

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

Напечатано в России.  
Типография «Технология ЦД»

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телевидения и средств массовой информации.

Свидетельство о регистрации  
ПИ № 77-14741 от 25.02.2003

Тираж: 5000 экз.  
Цена свободная

Электронная версия журнала  
www.yogamagazine.ru

Главный редактор: editor@yogamagazine.ru  
Для писем: letters@yogamagazine.ru  
Распространение: subscribe@yogamagazine.ru  
Рекламный отдел: reclama@yogamagazine.ru

Фото на обложке: Екатерины Степановой  
Модель: Михаил Баранов  
© АНО Федерация Йоги

## СОДЕРЖАНИЕ

2 ОТ РЕДАКТОРА

### ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

3 ЛИНГА  
*Гаури*  
 6 ВЕДАНТИЧЕСКАЯ МЕДИТАЦИЯ  
*Д-р Дэвид Фроули (Пандит Вамадева Шастри)*  
 11 ГАНЕША ТАТТВА  
*Брахмачари Муктананда*

### КОНЦЕПЦИИ

15 АСАНА ЗАВЕРШЕННАЯ  
*Михаил Баранов*  
 20 «АШТАНГА-ЙОГА» восемь ступеней к Богу  
*Динанатха Бодхисвами*

### ХРОНИКА СОБЫТИЙ

22 «ЙОГА БЕЗ ГЛАМУРА» 4-ая международная конференция журнала «ЙОГА». *Наталья Сандер, Орыся Сушко*

### ЙОГА И ИСКУССТВО

28 ГИТАНДЖАЛИ. Жертвенные Песнопенья  
*Рабиндраната Тагора. Дмитрий Коваль*

### ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ

31 «ПРАКТИКУЮ С ДЕТСТВА!» Виктория Занкина  
об особенностях занятий для детей. *Наталья Сандер*

### СЛОВО МАСТЕРА

36 ИНТЕРВЬЮ С ДОКТОРОМ МУНУСАМИ МАДАВАНОМ  
*Дмитрий Яицкий, Сергей Агапкин*  
 40 «ЭТО ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ОСТАТКА МОЕЙ ЖИЗНИ»  
 Интервью с Фаеком Бириа. *Мария Шифферс, Ольга Казак*

### ЙОГА И НАУКА

46 ПРАНАЯМА  
*Сергей Агапкин*

### ЗАМЕТКИ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

51 МАСАЛА-ИНДИЯ Избранные фрагменты  
*Ольга Казак*  
 55 ПЕРВАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ЙОГЕ В ГОНКОНГЕ — 2007.  
Глазами профессионала. *Андрей Лаппа*  
 58 Глазами новичка.  
*Александр Шабаров*

### ДИЕТА ЙОГИ

61 ОСЕННИЕ РЕЦЕПТЫ  
*Дмитрий Адырхаев*

