



ЙОГА

№2 (22) 2008

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः



GOD IS NOWHERE
GOD IS NOW HERE...

Удивительные будни
тичерз-тренинга
в Московском АЙЦ

ЙОГАТЕРАПИЯ
С ДРЕВНОСТИ
ПОДВЕРГАЛАСЬ
РАЦИОНАЛИЗАЦИИ

Исследование
Сергея Агапкина

ГУРУ НЕ СПАСАЕТ
ОТ СУМАШЕСТВИЯ!

В ретрите ты один

Андрей Писуков

ШИВА И ДУША
ЧЕЛОВЕКА — ЕДИНЫ

Шри Пандуранга Свамигал



www.yoga108.com

МОСКВА - САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ХАТХА ЙОГЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ, ПРОДОЛЖАЮЩИХ И ОПЫТНЫХ ПРАКТИКОВ.

ЛУЧШИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ, ПРОШЕДШИЕ ОБУЧЕНИЕ У ИНДИЙСКИХ И ОТЕЧЕСТВЕННЫХ МАСТЕРОВ ЙОГИ.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ РЕАЛЬНО ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ - ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

А также:

Ежегодный сертификационный курс по подготовке преподавателей хатха йоги (216 часов) в соответствии со стандартами International Yoga Federation и European Yoga Alliance. Сертификационный Экспресс-курс для иногородних.

Выездные семинары с изучением асан, пранаямы, шаткарм, теории и философии йоги, техник глубокого расслабления и основ медитации в живописных местах Подмосковья и Ленинградской области, Крыма, Турции, Египта, Тайланда, Индии.

МОСКВА

АЭРОПОРТ

+7 (495) 151 90 36

+7 910 002 08 05

МАЯКОВСКАЯ

+7 910 002 08 03

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ НОВОКУЗНЕЦКАЯ

+7 926 0000 108

(812) 293 57 55

+7 916 601 63 34

+7 911 982 80 61

+7 921 303 66 47

КРОПОТКИНСКАЯ

+7 905 258 49 32

+7 903 201 72 09

+7 921 741 72 91

+7 916 698 19 80

АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР

САМЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР



ЙОГА

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

№2 (22) 2008

Ежеквартальный иллюстрированный журнал

2 (22) 2008

Учредитель : Федерация Йоги

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

Зав. отделом **Ольга Любомирская**
распространения

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

Иностранные **Андрей Лаппа**
корреспонденты **(Непал, США)**
Борис Сирченко
(США)
Мария Николаева
(Индия)
Яна Макбрайд
(Австралия)

Художественный **Юлия Мазо**
редактор

Веб-мастер **Юрий Балакин**

Литературная **Галина Пею**
обработка

Перепечатка материалов,
опубликованных в журнале,
приветствуется, но допускается
только с письменного
разрешения 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

Цена свободная

Электронная версия журнала
www.yogamagazine.ru

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

ОБЛОЖКА

Фотограф: Екатерина Новикова
Модель: Александра Пономарева

©АНО Федерация Йоги

СОДЕРЖАНИЕ



От редактора

2 От редактора

5 РАЗМЫШЛЕНИЯ О ЙОГЕ В ЦЕЛОМ
И ХАТХА-ЙОГЕ В ЧАСТНОСТИ...
Продолжение. *Денис Заенчковский*
11 МЕТОДОЛОГИЯ РАБОТЫ С ВНИМАНИЕМ
как аспект постижения искусства осознания.
Продолжение. *Сергей Лыс*



Слово мастера

15 ЛИШЬ ПОЛНОСТЬЮ
КОНТРОЛИРУЯ СЕБЯ,
ТЫ ОБРЕТАЕШЬ КОНТРОЛЬ
НАД МАТЕРИЕЙ...
Интервью со Шри
Пандуранга Свамигалом



Йога и наука

18 ЙОГАТЕРАПИЯ: ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА
Сергей Агапкин



Свой путь в йогу

22 ИХ БЫЛО 108
тичерс-тренинг 2007–2008



Внешние страницы

29 ДЕВОЧКА, ДЕВУШКА,
ЖЕНЩИНА... ЙОГИНИ
TVT



Йога и другие системы

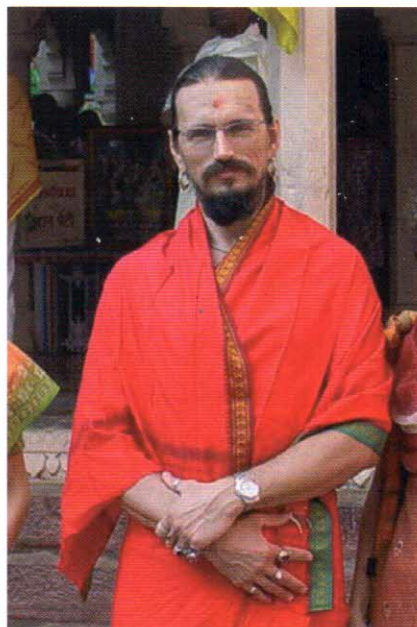
32 ФИТНЕС-ЙОГА
Елена Писанко
36 «БЕЗ ТУММО ТАМ НЕЧЕГО ДЕЛАТЬ...»
Интервью с *Андреем Писковым*
40 ТУДОНГ В УЭЛЬСЕ
Перевод *Лейлы Гаджинской*



Хроника событий

45 TRY OR DIE... Введение в практику традиционной Аштанга Виньяса Йоги
Лиля Карцева

Жизнь — это сон.
 Надежды — иллюзии.
 Деньги — пыль.
 Всякое движение индивидуального разума равно нулю.
 Стремиться абсолютно некуда, но и оставаться на месте невозможно.



Сплетите из намерения познать непознаваемое сеть и забросьте ее в пучину разума. Когда вода на поверхности закипит, то будет вам явлен первый знак. Когда высохнет вся вода до последней капли, вы достигнете Чертогов Высшего. Но не того Высшего, что создал этот мир, а того, что есть Вы Сами. И, хотя по сути они едины, — понять это самое сложное из невозможного.

Знание дает силу, сила рождает ответственность. Абсолютная ответственность рождает Свободу, как торжество осознанной необходимости, где нет места сомнениям.

Учитесь, ибо невежество есть самое большое зло, и наказывается оно страданием непонимания и отделенности.

Любите, но пусть ваша любовь будет не видна никому и только готовые смогут почувствовать и принять ее и лишь они смогут полюбить вас. Страсть — свойство эго, она рождает лишь болезни души, любовь же может создавать и разрушать миры.

Прощайте, ибо сила прощения может изменить и безнадежных.

Отдавайте, ибо в тот момент, когда вы сможете отдать все, без остатка, не останется ничего, что бы ни принадлежало вам.

Живите, ибо только жизнь может привести вас к бессмертию, а призывание смерти ведет лишь к продолжению цепочки жизней.

Больше смеха. Смеха над этим парадоксальным, таким непредсказуемым и одновременно однозначным миром, смеха над практикой йоги, серьезнее которой ничего нет, но и это не повод хмурить брови, смеха над самим собой. Ибо если вы не посмеетесь над собой сами, то мир обязательно посмеется над вами.

Не привязывайтесь к внешнему и живите во внутренней пустоте. Когда ум покоится в Единстве вещей, двойственность сама собою исчезает.

Ни одно из сказанных выше слов не принадлежит мне, ибо настоящие слова вообще не могут иметь автора-человека, так как по природе своей принадлежат другому миру.

Ом.

RITAMBHARA

yoga products

ऋतभरा

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

+7 926 204 00 01

+7 926 00 00 800

UNIVERSAL YOGA

>> сертификационный курс
>> международный стандарт
Йога Альянса США

20 июля — 15 августа 2008
Крым · Симеиз



Программа открыта для участия не только профессиональных учителей, но и студентов с любым уровнем подготовки, стремящихся к лучшему пониманию теории и практики йоги для себя без сертификации. Проводит президент Киевской Федерации Йоги **АНДРЕЙ ЛАППА**

Подробности и новости на сайте www.universal-yoga.com (в разделе тренировочных программ)

Регистрация участников до 15-го июля 2008 по тел. в Киеве
+ (38044) 280-85-10
+ (38067) 439-45-51
Связь с организаторами после 15-го июля 2008 по тел.
+ (38050) 462-94-68



РАЗМЫШЛЕНИЯ О **ЙОГЕ** В ЦЕЛОМ и хатха-йоге в частности...

Ответы на часто задаваемые вопросы,
собранные в виде коротких заметок

Текст: ДЕНИС ЗАЕНЧКОВСКИЙ

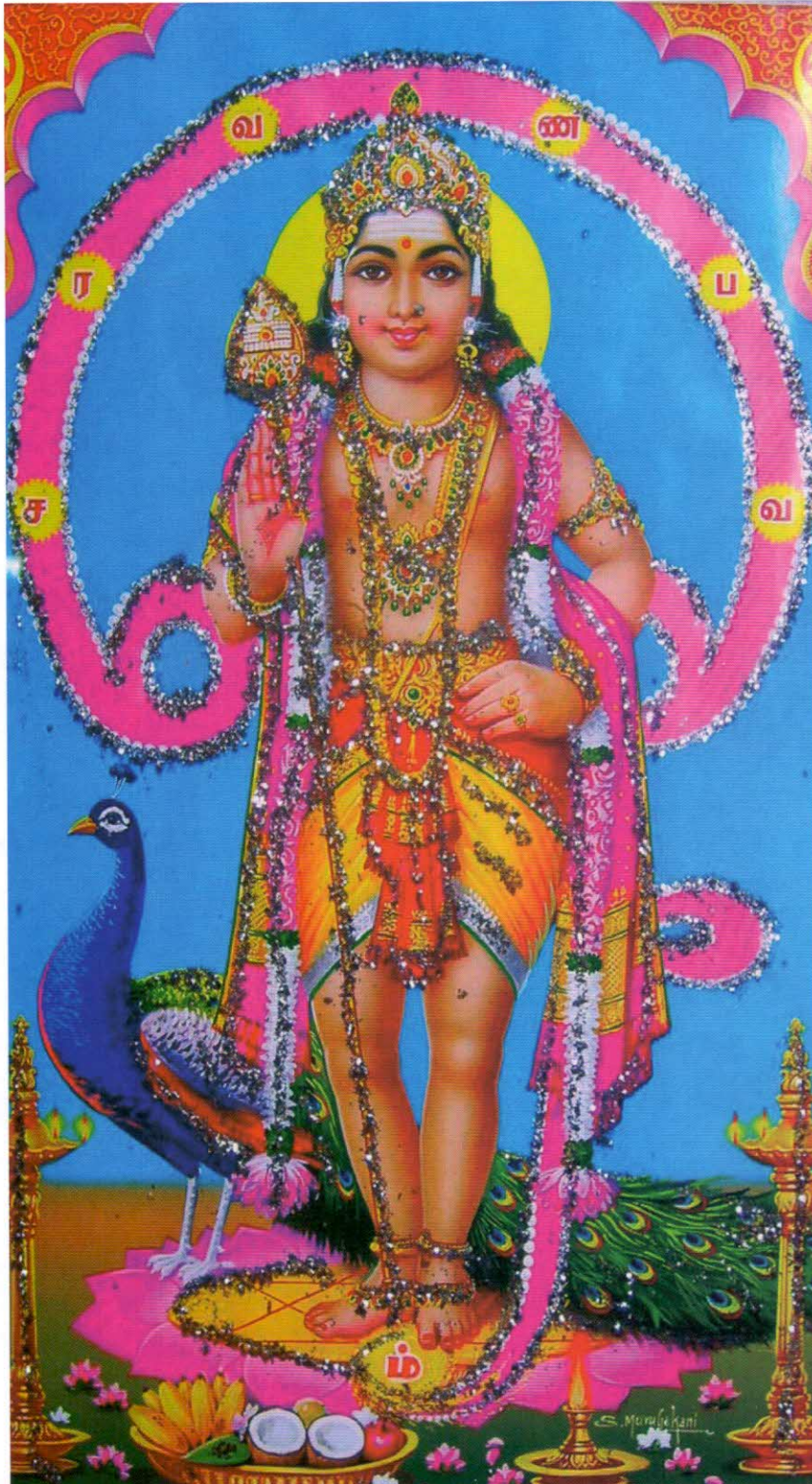
Продолжение.
Начало в № 1, 2008.



СКАНДА ПУРАНА

(4-я книга — «Каши-канда», гл. 41, «Путь йоги»)

Перевод с санскрита Дениса Заенчковского по изданию:
The Skanda-Purana, Motilal Banarsidass, Delhi, 1996.



В этой главе читатель может встретить строки, знакомые по «Хатха-йога прадипике», «Шива Самхите» «Гхеранда Самхите», но некоторые детали здесь переданы иначе...

Изложение ведется от лица Сканды (Картикеи, Муругана) — сына Шивы (царя йогов); он обращается к риши Агастье.

Глава начинается с характеристики завершающих стадий жизни (ванапрастхи, лесного отшельника, и санньясина), после чего описывается путь йоги с его составляющими. Путь йоги выделен особо, так как йога является основным инструментом познания. По окончании перечисления форм йоги и их деталей упоминается, что помимо простых препятствий на пути йоги возникают и сложные — в форме сиддхи (результат совершенства в методе). Говорится и о сложности самого процесса, который «едва ли выполним в одно рождение». Посему в конце главы дается упрощенная замена практики йоги — посещение святых мест и тиртх в Каши (Варанаси) и его окрестностях, в которых душа сможет воспринять присутствие Высшего и слиться с Ним в момент смерти, и подчеркивается, что человек должен посвящать себя йоге в тот период жизни, «пока смерть не пришла, органы чувств не ослабли, а тело не истощено болезнями» (183).

Без исполнения долга, соответствующего первым трем стадиям жизни, желающий совершенства не достигнет своей цели. 15

Не взыскуемый Атман людей со слабым интеллектом пребывает связанным, тот же Атман, контролируемый мудрыми, достигает состояния, свободного от недостатков. 38

Вот источники знания о самости: шрути, смрити, пураны (священные тексты), науки, наставления (упанишады), шлоки (стихи), сутры и комментарии. После обретения знания ищущий должен применять разные формы этого знания (такие как обеты, аскезы, способы контроля ума, преданность (Богу)) на практике. Атман необходимо исследовать на всех стадиях жизни.

Освобождение становится доступным через знание Атмана, оно невозможно без йоги. Этой йогой можно овладеть только в результате длительной практики. 42

Йога не может быть обретена ни путем простого пребывания в лесу или прочтения различных текстов, ни через благотворительность или соблюдение обетов, ни через аскезы, ни через ритуалы. 43

Йога не обретается ни позой лотоса, ни взглядом на кончик носа, ни тщательным очищением (тела), ни повторением мантр, ни другими способами поклонения. 44

Лишь упорно и непрерывно практикуя, с постоянной приверженностью, не поддаваясь унынию, можно обрести йогу — и никак иначе. 45

Занятый постоянно практикой, погруженный в высшее, постоянно удовлетворенный пребыванием в самости, близок к совершенству в йоге. 46

Кто не видит ничего отличного от Атмана или противоположного Ему — совершенный йогин. Его наслаждение — пребывание в Атмане, он идентифицирует себя с Ним. 47

Союз ума и атмы (души) знающие называют йогой. Объединение праны и апаны также называется йогой. 48

Немудрые и незнающие говорят, что удовольствия от контакта чувств с их объектами — это йога. Знание и освобождение далеки от тех, чьи умы привязаны к мирским наслаждениям. 49

Деятельность ума очень сложно контролировать. До тех пор, пока ум неподконтролен, можно ли говорить о йоге? 50

Ум очищается от влияния чувств, после чего он объединяется и должен удерживаться в состоянии единства с душой (атмой). Тот, кто осуществил это, может называться обладающим йогой. 51

Человек должен растворить свою душу умом, свободным от всех побочных состояний — бхав, в Высшем Брахмане. Это йога и дхьяна. Все остальное — лишь многословие. 52

Объект может переживаться через прямой опыт и теми, кто регулярно практикует. Из-за тонкости постижения внутренний Брахман не может быть описан. 56

Как вода, подгоняемая ветром, не остается спокойной ни на секунду, так же и беспокойный ум не в состоянии постичь Брахман. 57

Чтобы придать устойчивость уму, ищущий учится контролировать прану практикой йоги шести ступеней. 58.

Шесть ступеней — асана, пранасамродха (контроль дыхания), пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи. 59

Существует множество асан — столько же, сколько живых существ. Устойчивость тела достигается асанами. 60

60–64. Описание сиддхасаны, падмасаны, свастикасаны...

65–68. Условия и место для практики, состояние тела и сознания:

Ищущий должен заниматься практикой в месте, благоприятном для всех чувств, где ум удовлетворен и нет никаких помех...

При практике человек не должен быть голодным или переевшим, нуждающимся в посещении туалета, уставшим от ходьбы, обеспокоенным чем-либо.

69–91. Пранаяма. Детали.

От низшей пранаямы тело нагревается и потеет, от средней — подрагивает, от высшей — поднимается в воздух. 91

Ищущий должен избавиться от недостатков пранаямой, от греховных действий — пратьяхарой, обрести решимость и устойчивость ума через концентрацию, видение Бога — через самадхи. 92

Освобождение в самадхи достигается после оставления должного и не должного, благоприятных и неблагоприятных плодов действий. 93

Устойчивость тела достигается благодаря асанам, пратьяхара (контроль чувств) достигается двенадцатью пранаямами, дхарана (состояние концентрации) — благодаря двенадцати пратьяхарам (или 144 пранаямам). Дхьяна — благоприятное состояние близости к Богу — составляет двенадцать дхаран (или 1728 пранаям). Самадхи составляет двенадцать дхьян (или 28736 пранаям). После самадхи блеск Бесконечного, самосветящегося является (видимым). Когда обретается Его видение, все последствия действий и круговорот рождений и смертей исчезают. 94–96

Когда жизненный воздух (прана) достигает неба (сквозь брахмарандхру), слышны звуки колоколов и музыкальных инструментов (звуки нады). Это указывает на достижение духовной силы. 97

Правильно практикуемой пранаямой исцеляются все болезни (такие как икота, отдышка, кашель, головная боль, болезни ушей и глаз). Но при неправильно практикуемой пранаяме они же и приобретаются. 98–99

(Продолжение следует)

О ЙОГА-АСАНАХ

Вы, возможно, знаете, как делать асаны, и в состоянии выбирать из них те, которые приносят уже известный вам результат.

Но есть и неизвестные вам позы — их, может быть, неизмеримо больше, чем тех, что вам уже известны. Какие же из них значимы, а какие — нет? В каком порядке их осваивать? Какие из них и на каком этапе практики особенно важны? О каких можно вообще забыть, если они уже вами освоены? И что значит само освоение асаны?

Практикующие задаются вопросом — а насколько необходимо большое количество асан? Тексты по йоге («Хатха-йога прадипика», «Гхеранда Самхита» и «Шива Самхита») содержат описания не более чем 50 асан, 12 йога-мудр, 10–15 пранаям и нескольких биджа-мантр. Из текстов ясно, что освоение ступеней йоги требует десятков лет практики и наличия свободного времени, причем техника асан — при регулярных занятиях — играет вспомогательную роль. Завершается практика асан в падмасане и сиддхасане (ХИП).

Освоение падмасаны

Медитация и дыхательные техники практикуются в лотосе (полулотосе), с прямой спиной, от 30 минут ежедневно. Не имея навыка долгого сидения со скрещенными ногами, человек с «западным» типом тела долго в этих позах просидеть не сможет. Даже в положении сидя с прямой спиной и скрещенными ногами (сукхасана) многим сложно оставаться более пяти минут. В этом случае целесообразно начинать с всесторонней проработки тела асанами, и уже после приобретения базовых навыков работы с телом переходить к дыхательным техникам.

С чего начинают осваивать лотос? Перечислю ряд поз, которые,

хоть и не связаны с падмасаной непосредственно, способствуют ее полноценному освоению.

Положения сидя с вытяжением тела при наклоне вперед. В положении сидя в теле меньше напряжения и больше возможности раскрыть тазобедренные суставы и понемногу вытянуть спину. При таком вытяжении спина слегка сгибается, а напряжение с нее уходит в обе седалищные кости (пашчимоттанасана). Далее — прочие наклоны из положения сидя (упавишта конасана, джану и паривритта джану ширшасаны, баддха конасана, гомукхасана). Скрутки сидя делаются с дополнительным рычагом (опорой о локоть), чтобы расслабить боковые мышцы спины.

Балансовые позы стоя лучше практиковать после вытяжений сидя и лежа, так как мышцы в них напрягаются больше. Здесь важно почувствовать опору в ступнях и коленях, так как это ощущение поможет избавиться от нефункциональной нагрузки на другие части тела. Триконасана, уттанасана, вирабхадрасана III, ардхачандрасана, падангуштхасана, уттхита и паривритта паршваконасаны развивают чувство опоры и координацию между умом и телом, а также позволяют раскрыться тазобедренным суставам. Главное — передать вес тела из таза в ступни через прямые колени, раскрыв при этом спину.

Чередуем растяжки (сидя и лежа) с балансами в положениях стоя, пока все асаны не будут получаться без напряжения. На мышцы спины у нас здесь только одна асана — вирабхадрасана III.

После раскрытия тазобедренного сустава в наклоне или вытяжения переходим к сгибам коленей (трианг мукхаика падоттанасана, краунчасана, вирасана, супта вирасана) и наклонам сидя и стоя сполулотосами. Выполняются про-

стые скрутки (ардха матсиендра-асана), захваты ступни из-за спины с наклонами вперед. Затем постепенно складываем ноги в лотос из упавишта конасаны, разворачивая бедра внутренней частью вверх, и раскрываем ступни вверх.

При удержании падмасаны в процессе созерцания или дыхания наблюдаем ощущения в спине и коленях. При ощущении дискомфорта меняем положение ног. Делаем комплекс из приведенных выше поз и затем садимся в падмасану, постепенно, день ото дня, увеличивая время пребывания в ней. Например, первый день — минута, второй — две, третий — три и т.д.

Если вы занимаетесь практикой дыхания в падмасане более чем по полчаса в день, постепенно поза отстраивает тело. В этом случае последовательности из перечисленных выше положений не нужны. Регулярная практика получившейся асаны при постепенном увеличении времени дает нужный эффект.

О сложных позах, их освоении и преподавании

Концепция ведения йоги в начальных группах вполне допускает участников с нулевым уровнем подготовки. Такие группы, с программой, не мотивирующей на достижение высот в мастерстве выполнения асан, могут быть спланированы для «постоянно начинающих». Ходит человек три раза в неделю на группу «для здоровья» — и хорошо. Не нужно давать ему нагрузку, ни физическую, ни информационную, к которой он не готов. Именно поэтому йога-центры разбивают группы на уровни и не рекомендуют начинающим приступать к сложной практике, не отработав простой.

Конечно же, далеко не всегда человек, обучившийся практи-

ке, станет рекомендовать ее своим студентам — по целому ряду причин. Не все разделы знания могут продаваться за деньги или находиться в открытом доступе. Если у человека нет перспектив и задача достижения йоги в текущем воплощении перед ним не стоит, информация о некоторых формах йоги ему не нужна. И решать, осваивать ли ему эти формы, будет не только он сам, но и люди, которые этим знанием уже обладают. Если многие не в состоянии сделать простые вещи, зачем говорить о более сложных?

Что касается преподавания — это, по преимуществу, работа в затратном режиме, и восполнить инструктору его затраты может только собственная практика в отдельное от группы время. Для инструктора также важен момент становления его методики, поскольку с началом преподавания личная практика асан, да и концепция «занятия йогой», переходит в иную фазу. Нужно отдавать то, что у вас уже есть, а если отдавать нечего, то какой вы инструктор?

Приведу пример: часто инструкторы разных стилей спорят о том, насколько должен быть тазобедренный сустав открыт в триконасане, каким должно быть положение задней и передней ног в хануманасане, как выстраивать ардха чандрасану, какое положение коленей должно быть в бакасане, какая нагрузка на голову в ширшасане... Вы сможете объяснить детали другим только в том случае, если сами полностью прочувствовали все эти позы, то есть можете находиться в них с ощущением «стхирам-сукхам» и ловить «тонкие вибрации» при неподвижном состоянии физического тела. Если вы поняли на себе, какой вариант правильный, для кого и почему. Для этого нужно чувствовать, что дает та или иная вариация позы в первую очередь вашему телу.

Иногда дальнейшие шаги в сторону сложных йога-асан не даются со ставшей уже привычной легкостью, а результат приложенных усилий оказывается далеким от совершенства. Это, так сказать, «спускает с небес на землю», ставя опытного практика или даже инструктора в положение начинающего. К примеру, перевернутые балансы в стойках на руках требуют расслабления спины и четкого ощущения центрирования всего тела, иначе оно не сможет перейти во «внутреннее» измерение сложной позы, так как состояние «наполнения» (полный эффект асаны) ощущается лишь при длительном ее удержании.

Рано или поздно любой серьезный практик выходит на тот характер усилия, предел в котором теряет физическое значение и приобретает метафизическое. В этом смысл «сложных поз», да и вообще всех «сложных» практик. Нужно поймать расстановку сил и поддерживать внутреннее наполнение процесса, стремясь доработать технику «до конца». Доработка асан происходит по преимуществу в статике, так как при длительном удержании достигается адаптация тела к асане, формируются реакции нервной системы на контролируемую нагрузку, включаются тонкие аспекты. Дольше удержание — сильнее включение.

Если мы рассматриваем всестороннюю проработку тела, любое достижение в одном направлении автоматически сказывается и на всех остальных. Вас может интересовать форма асаны, сила, растяжка или что-то другое — в асане все это присутствует в совокупности. Важным остается одно — контроль. Постепенно он становится естественным для тела, и тогда асана становится

действительно «легкой, удобной, устойчивой и комфортной».

Гимнастическая гибкость еще не означает силы и возможности управлять весом всего тела. В йоге асана — это всегда фиксация. При этом время фиксации оговаривается требованиями техники. Есть люди, которые и без йоги могут сесть в шпагат или в лотос и закинуть ногу за голову, но не в состоянии зафиксироваться в них с «эффектом» йога-асаны — гармоничным сочетанием вытяжения и баланса, центрированием в каждой позе с ощущением опоры.

Основной опорой тела служат суставы и кости скелета. Известно, что мышцы выдерживают нагрузку в десяток — другой килограммов, а кости скелета могут выдержать более тонны. Мускулатура развивается до того состояния, в котором она способна адекватно поддерживать тело в заданном положении, контролируя смещение его центра тяжести. Мышцы только создают и сохраняют фиксацию, баланс, но не являются опорой для тела. Сброс нагрузки в опорные точки асаны происходит через кости. При этом неважно, стоите вы на голове, на руках или на одной ноге — задача — понять, по какой линии происходит сброс нагрузки и как эту линию правильно выстроить, просто расслабив одни мышцы, расслабив и вытянув другие, и т.д.

Об индивидуальной практике йога-асан

Индивидуализация йоги происходит естественно. Человек сам знает, с чем ему надо работать в первую очередь — и это не всегда то, с чем должен работать его сосед по коврику на занятии группы. Инструктор может объяснить технику и показать, как ее нужно выполнять, проверить и исправить ошибки, но наработка тех-

ники — самостоятельный навык, нет смысла тащить на себе человека индивидуальными занятиями, если он не в состоянии со временем выработать этот навык. Иногда люди могут купить время и знания инструкторов хатха-йоги; занятые люди часто так и поступают. Но если они хотят встать на ноги и держать поток силы сами — развитие способности к самостоятельной практике приобретает первостепенное значение.

Учителя никогда не решали проблем духовного развития за ученика. Они выводили его на уровень, когда ученик сам мог решить свои проблемы, в том числе и проблему получения знания из разных сфер — на случай, если учитель решал, например, уйти в самадхи. Даже в текстах способы обучения предусматривались самые разные, включая и «внетелесный».

В этом смысле система «домашних заданий» при преподавании асан оказывается более эффективной для опытных практиков. Человек занимается сам по составленной совместно с инструктором программе, а инструктор проверяет его самостоятельную работу (по мере необходимости — раз в неделю, в две недели или в месяц). При этом количество обучающихся в группах существенно снижается, зависимость людей друг от друга падает, а качество восприятия информации повышается на порядок. Такая схема не сработает ни для тех, кто только пришел в йогу (поначалу у них много ошибок, которые необходимо постоянно исправлять), ни для людей сильно загруженных, которые в силу своего ментального склада не смогут найти для практики времени и места. Посещение групп соответствующего уровня в этих случаях остается незаменимым.

О статике и динамике

Вероятно, великий автор «Йога-сутр» и не имел в виду все 1008 асан, когда давал свое определение асаны как таковой. Можно ли в связи с этим сказать, что выполнение йога-асан в динамике вообще не имеет под собой ни теоретической, ни практической базы и отнести его к традиции йоги не оснований? Авторы некоторых статей, опубликованных в журнале, пытались представить динамические формы как нечто искусственно созданное самим Кришнамачарьей.

Разбираясь в сути вопроса и его корнях, читая первоисточники, общаясь с самыми разными людьми в Индии, я понял, что противоречия между стилями исполнения йога-асан — лишь кажущиеся (классики отмечали: извечный закон — Санатана Дхарма — может менять формы, но остается неизменным по сути). Создатели этих систем знания, люди духовно образованные, не воспринимали йогу как чисто физическую дисциплину, и вместе с тем они понимали необходимость физической составляющей — особенно для современных людей.

Уровень раскрытия сознания при совмещении практики дыхания и созерцания с выполнением асан выше, чем при выполнении одних лишь асан. Возможность почувствовать, как дыхание влияет на тело, появляется только тогда, когда тело способно долго оставаться в специально предназначенных для дыхания позах. А посему «динамические» стили с элементами интенсивной силовой нагрузки столь успешно привились на Западе и дали, естественно, свои плоды... Они действительно хорошо выполняют свою задачу, давая людям возможность почувствовать силу живой практики — как физического тренинга. Важно, конечно, чтобы

древнее знание продолжало жить и в таком, самом простом, варианте. Однако позы и только позы — этого явно недостаточно для полноценной концепции духовного пути. Многие из тех, кто уже обучился асанам, осознали ограниченность спектра их воздействия.

Сочетание созерцания, дыхания и асаны представлено в аштанга виньяса йоге (АВЙ) в виде комплексов асана — дыхание — дришти. Я встречал отдельные (независимые от АВЙ) подобные комплексы в практике вайшнавов (линия Рамануджа ачарьи), сикхской йоге (направление Йоги Бхаджана), у Дхирендры Брахмачари. Вначале давались асаны (примерно пять последовательностей, по три асаны в каждой, и в заключение — ширшасана), затем дыхания: некоторые формы капалабхати, бхастрика, шитали; и под конец отрабатывались три типа дришти (тратака, насикагра и шамбхави). Завершалось все пением мантры «Ом» в положении сидя. При этом наибольших усилий требовали не дыхательные техники, а именно дришти. Каждый тип дришти практиковался по несколько минут (начиная с двух минут и прибавляя каждый день по минуте — до двадцати) с перерывом на отдых (около двух минут, по мере накопления напряжения в глазах). Я попробовал проделать весь набор элементов сам — техники работают, последовательности составлены достаточно грамотно. Несколько асан (в динамике и в статике), затем простые дыхания, мантра и созерцание — набор относительно несложных упражнений, выполнение которого не занимает много времени, — так даются элементы всех ступеней, которые может освоить практически каждый. ▲

Продолжение следует.

МЕТОДОЛОГИЯ РАБОТЫ С ВНИМАНИЕМ

как аспект постижения искусства осознания

Часть 2

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

*С помощью здравого смысла
не добьешься великих вещей.*

Набэсита Наосигэ

Текст: СЕРГЕЙ ЛЫС

Сергей Лыс — профессиональный инструктор даоинь-йоги (направление, сочетающее даосский цигун с элементами хатха-йоги) и медитативных психотехник. Прежде чем сформировал свой стиль йоги, занимался у различных инструкторов, участвовал в семинарах по тантрическому, даосским и толтекским практикам. В своей личной практике, на уровне физических упражнений, придерживается даосского принципа естественности (избегания вычурных положений тела) и общей методики корректной работы с позвоночником. Имеет более чем десятилетний опыт постижения дыхательных систем син ци и пранаямы, а также медитативных психотехник различных традиций. Сертифицированный мастер Рэйки. Также является практиком тибетской традиции Ати-йоги (Дзогчен), получив прямое ознакомление от Намкая Норбу Ринпоче. Проводит индивидуальные и групповые занятия в городе Луцке, организует семинары. Тел. +38-063-3845743.

Чтобы статья в предыдущем номере журнала (№1, 2008) не осталась для начинающих исследователей осознания сухо абстрактным, а значит непрактичным, материалом, ниже приводятся, для примера, десять формальных упражнений для достижения внутреннего безмолвия и остановки внутреннего диалога. Помните, что практика должна быть плавной, без резких нагрузок на психику. Увеличивайте продолжительность тренировок постепенно, но не забывайте — только регулярные занятия приносят успех. Поэтому не потакайте себе, не ленитесь, не жалейте себя, если не хотите оставаться в сладком плену разрушающих вас привычек. Но, с другой стороны, ни в коем случае не насилуйте свой разум, пытайтесь искусственно продлевать время занятий. Если вы ощущаете, что в данный момент не должны заниматься формальной практикой, тогда оставьте все как есть, не теряя осознанности.

Кроме того, не надо также пытаться практиковать все подряд, исполняйте только то, что вы, по ощущениям, должны делать в данный период времени. Когда же вы, в совершенстве овладев осознанным вниманием,

будете поддерживать его на протяжении двадцати четырех (ну или хотя бы двадцати трех — нужно же оставить место и для осознанной неосознанности) часов в сутки, необходимость в формальных упражнениях может и вовсе, сама по себе, исчезнуть.

Во время созерцания ваш ум постоянно будет отвлекаться на посторонние мысли и эмоции. Не сопротивляйтесь этому, помните о законе Великого Равновесия. Если это случилось — просто осознайте данный факт и спокойно, сосредоточенно-расслабленно возвратитесь к исполнению упражнения. Так вы лишите ваши мысли и идеи возможности управлять вами. И пусть ваша практика будет спонтанна, ибо подлинная жизнь всегда непредсказуема, не связывайте себя стремлениями к каким-то конкретным результатам. Успехов в искусстве осознания обычно достигают, как это ни парадоксально, лишь те, кто не имеет желания преуспеть в достижении каких-то четких целей, но умеет действовать сообразно ситуации.

Также возьмите себе на заметку, что после длительных сидячих практик можно сделать физические упражнения на растяжку,

типа йогических асан, или движения, сочетающие сильное статическое напряжение мышц на задержке дыхания с последующим полным расслаблением, как в аутогенной тренировке. Неплохо также сделать легкий самомассаж, или прохлопать все тело ладонями, после чего, глядя в пространство перед собой, можно еще немного посозерцать свои ощущения. В общем, подойдет все, что поможет восстановить нормальную циркуляцию крови и энергии в случае, если, скажем, ноги немного затекли. Ну а теперь перейдем, наконец, к обещанным упражнениям.

Упражнения:

№1. РВ. Прогуливаясь (или едучи в автомобиле), бессистемно, но осознано, переводите взгляд с предмета на предмет, не фокусируясь ни на одном из них надолго. Настолько быстро выхватывайте зрительные объекты восприятия вниманием из пространства, чтобы этот процесс был быстрее ваших мыслей и чтобы они остановились. Подобным образом можно работать и со звуками, и с ощущениями в теле. А позже — научиться чередовать реконцентрацию визуальную, аудиальную и кинестетическую. Углубляя эту практику, с улыбкой отождествляйте себя внутренне (или даже выражайте это каким-либо образом внешне) с объектами и явлениями, на которые падает ваше внимание. Внимание с объекта на объект при этом переводите уже более медленно и плавно. Так преодолевается иллюзия отдельности вашего «Я» от мира.

№2. РВ. Сядьте с ровной спиной (желательно в сиддхасану), успокойте дыхание — пусть оно будет ровным и неглубоким, слегка двигаться может только живот. Кончик языка прижмите к небу за зубами и держите слег-

ка напряженными мышцы промежности и низа живота. 9–18 раз толчками сильно сократите мышцы промежности и тазового дна. Потом сосредоточьтесь ненадолго на быстро вращающемся и пульсирующем шаре тепла и света в промежности. Далее перемещайте этот вибрирующий шар вдоль позвоночника, по прямой линии в середине тела, соединяющей промежность и макушку, поочередно ненадолго сосредоточивая внимание около крестца, напротив пупка, потом — солнечного сплетения, около сердца, напротив низа шеи, в центре головы, и в конце — на макушке. После этого на выдохе перемещайте внимание от макушки по передней линии тела, симметричной позвоночнику, к низу живота. На вдохе внимание перемещайте от низа живота, через находящуюся в легком тонусе промежность, по позвоночнику вверх, к макушке. Вращайте, таким образом, энергию по кругу много раз (но последний цикл — выдох в промежность). Заканчиваем практику так же, как и начинали, сокращая соответствующие мышцы и пропуская энергетический шар по срединной линии тела вверх, как было описано выше. Женщины во время месячных не должны сильно сокращать мышцы промежности.

№3. ПВ. Прогуливаясь, подожмите пальцы, привлекая свое внимание к рукам. Затем, глядя без фиксации глаз на любую точку прямо перед собой, охватите вниманием сразу все предметы в вашем поле зрения (поначалу — хотя бы значительную их часть), не переставая различать их как отдельные структуры. Одновременно смотрите на все объекты и явления, что находятся перед вами в секторе 180°. Таким образом ум перенасытится информацией, и обычные проявления сознания будут изменены. На продвинутом уровне прак-

тики созерцайте одновременно еще и невидимое пространство за спиной. Глаза остаются расслабленными, ни в коем случае не напрягайте их каким-либо неестественным образом.

№4. ПВ. Прогуливаясь, стремитесь воспринимать мир не визуально, а через слух. Осознавайте разные звуки и создаваемые ими вибрации. Постепенно учитесь воспринимать все слышимые звуки одновременно, сохраняя восприятие их различности и осознавая их в разных точках пространства вокруг и внутри себя. На продвинутом уровне практики осознавайте еще и тишину в паузах между звуками. После того как выполнение третьего и четвертого упражнений станет привычным, можно объединить их или, по крайней мере, чередовать во время одной прогулки.

№5. КВ. Сядьте с ровной спиной, успокойте дыхание, как в упражнении №2. Прижмите кончик языка к небу за зубами и держите слегка в тонусе мышцы промежности и низа живота. Сосредоточьте свое внимание на пламени свечи и обводите, очень-очень медленно, это пламя взглядом по кругу. Старайтесь пореже моргать. Не отвлекайтесь ни на что другое, пусть остальной мир исчезнет. Если все же отвлеклись — спокойно отметьте этот факт и вновь сосредоточьтесь на пламени. Ощутите, как вы сливаетесь с ним в одно целое, словно энергия огня входит в вас. В конце практики потушите свечу, закройте глаза, накройте их ладонями и спокойно созерцайте внутреннюю темноту. Подобным образом можно концентрироваться на растениях, камнях, тенях, луне (в данном случае — также и лежа на спине), отражении своего межбровья в зеркале, фонтане воды и т.д. В последнем случае одновременно сосредоточьтесь и на звуке падения воды.

№6. КВ. Сядьте с ровной спиной, успокойте дыхание. Словно наслаждаясь ароматом розы, делайте растянутые, медленные, но неполные вдохи животом. Выдыхайте непроизвольно, пассивно. При этом положите кончик языка, как было сказано выше, и держите в тонусе мышцы тазового дна. Сосредоточьтесь внутренне на шаре в середине живота с центром чуть ниже пупка. Положите на это место ладони. Ощущайте пульсацию этого шара, почувствуйте, как он на вдохе наполняется светом и энергией, а на выдохе выпускает из себя все лишнее. Слейтесь с этим ощущением в единое целое. Подобным образом можно длительное время концентрироваться на любой точке тела, любом внутреннем органе, будь то печень, сердце, селезенка, легкие, почки и т.д.

№7. ДВ. Лежа на спине или сидя, почувствуйте, как свет и приятное тепло (странно, но иногда оно воспринимается одновременно и как прохлада) из груди одновременно заполняет все ваше тело: шею, голову, руки, живот, ноги, и выходит за его пределы. Полностью расслабьтесь, остановите поток мыслей и потеряйте ощущение тела. Воспринимайте себя как аморфное, не идентифицируемое поле света, но не засыпайте, осознавайте свое состояние. Что бы вас ни отвлекало, отождествляйте это с ощущением единого поля света. Ощущая, как весь мир заполняется этим светом и все становится им, оставайтесь в осознании присутствия (хотя это уже означает начало преодоления чистой ДВ, о чем чуть дальше). Даже если начнете засыпать — осознавайте.

№8. ДВ. Сидя с ровной спиной, осознавайте, не внося корректив, каждый свой вдох и выдох, а также возникающие в теле и разуме ощущения. Укрепившись в этой практике, с закрытыми глаза-

ми осознавайте неопределенный фон, который вы теперь видите. Если ум отвлекается на посторонние раздражители, отождествляйте их с непроявленным световым фоном. На продвинутом уровне практики осознавайте одновременно и внутренний звук в голове, сливая его в восприятии воедино со зрительным аморфным полем. Можно медитировать сначала на внутренний звук и лишь потом — еще и на фон перед закрытыми глазами. Если же вас слишком клонит в сон во время данного упражнения, то созерцайте с открытыми глазами пространство чистого неба или белой стены. Можно также (привнося элемент РВ), посозерцав пару минут световой фон с закрытыми глазами, открыть глаза и медитировать на стену, или небо, потом снова закрыть глаза и т.д. Выполняемая же при осознанном засыпании, лежа с закрытыми глазами, практика помогает достичь во сне восприятия ясного света, в котором может непредсказуемо проявиться что угодно.

№9. РВ/КВ. Перед сном лягте на спину, перекрестив ноги в щиколотках, а ладони сложив на животе (либо же свободно выпрямите руки и ноги), или на бок, с полусогнутыми ногами. В последнем случае ладонь нижней руки положите под ухо так, чтобы ее большой палец упирался во впадину за ним. Ладонь верхней руки положите на бедро или на живот, предплечье при этом упирается в место соединения бедра с туловищем. Как вариант — кулак верхней руки зажат подмышкой нижней руки.

Теперь успокойте дыхание и около минуты удерживайте внимание в стопах. Далее таким же образом, удерживая внимание не дольше минуты, наполните энергией поочередно колени, бедра, грудь, плечи, локти, кисти и голову. Потом в течение

примерно пяти минут сосредотачивайтесь на животе. Далее созерцайте основание шеи, пока не уснете. Если ваше намерение безупречно, вы сможете не потерять осознанность даже и в сновидениях. Тогда постарайтесь, для начала, найти во сне, к примеру, свои руки, так как восприятие своего тела — предпосылка для подлинной осознанности в измененных режимах восприятия.

№10. Неделание внимания. Созерцайте предметы на разном расстоянии от вас, пока вдруг не увидите их рядом друг с другом, в одной плоскости. Либо же пусть в уме единый объект неожиданно разделится на несколько (или разные предметы соединятся в один). Пусть тени для вас станут объемными, а предметы, их породившие — плоскими. Отражение мира в пруду воспринимайте как ворота в иной мир. Шагая, ощутите низ верхом, а верх — низом и передвигайтесь в мире, в котором ноги вверху, а голова внизу. Во время сильного раздражения рассмейтесь и ощутите беспричинное удовольствие. Этими и подобными им спонтанными упражнениями разрушаются шаблоны привычного распределения внимания.

Приведенные выше десять упражнений — лишь капля в море разных практик, по-разному поданных в разных традициях. Выбрав какой-то конкретный путь, вы сможете сделать свою личную практику целостной и всеохватной. К примеру, техника работы с физическим телом (существующим в адекватных, без экстремальных экспериментов над организмом, стилях йоги, цигуна, боевых искусств, плавания и многих подобных системах) желательно обучаться под руководством опытного инструктора. Ведь, как ни крути, путь осознания — это, во многом, путь гносиса (знания), а значит об-

учения. Здесь я лишь подчеркну, что вашим фоновым состоянием сознания должно быть постоянное осознанное присутствие при передвижениях и остановках внимания. Пусть ваше внимание естественным образом тренируется реверсировать от одного своего типа к другому, пусть оно разворачивается от объекта к объекту, от внешнего мира к внутреннему, от зрительных образов к слуховым и осязаемым, от осознания конкретных проявлений бытия к осознанию самого процесса осознания, от спонтанно разделенного восприятия к целостному. Пусть все в мире будет для вас равнозначным, ибо осознание ума в его обычном состоянии само по себе является практикой. Поэтому осознавайте, осознавайте каждый миг вашей жизни, как она есть. Ведь наша главная практика — это сама жизнь, и эта практика не должна прекращаться ни на мгновение.

Кроме того, не путайте осознанное присутствие с незаинтересованным свидетельством. Первое означает полноту восприятия изначального недвойственного многообразия, всевещаемость. Второе — искусственное состояние разделенности восприятия на наблюдателя и наблюдаемое, которое, при его постоянном культивировании, может даже усугубить болезненное состояние психики. Отстраненное наблюдение может быть использовано только как ситуативная техника, но нашим постоянным состоянием должно быть именно осознанное присутствие, которое является неискаженным мгновенным восприятием мира. Состояние незаинтересованного свидетеля, пускай даже в чем-то и продуктивное — это только один из видов психического переживания. Осознанное же присутствие сохраняется при любом нашем спонтанном переживании мира и,

вместе с тем, несводимо ни к одному из них, так как не имеет ограничений. Потому как подлинное осознанное присутствие — главный принцип формирования ТВ.

Поначалу, в виде формальной процедуры, учитесь осознавать текущий момент времени, сидя с ровной спиной в уединенном месте, где вас никто не будет беспокоить. На первом этапе научитесь с благоговением, не внося никаких корректив, осознавать каждый свой вдох и выдох, пока не достигнете уровня бдительного покоя. Укрепившись в этой практике, осознавайте, без слов, также свое тело и все чувства, спонтанно возникающие в нем. И, наконец, на третьем этапе с благоговением осознавайте сам процесс осознания и даже проявления неосознанности. Без лишнего рвения, не привязываясь ни к чему, постигая непостоянство, текучесть всех явлений, воспринимайте все, что порождает тело-ум. Эта практика подготовит вас к постоянному осознанию каждого мгновения вашей жизни, чем бы вы ни были заняты в процессе своей повседневной деятельности. Ведь суть искусства осознания в том, чтобы жить не отвлекаясь, познавая конкретный мир, который предстает перед вами здесь и сейчас, вне времени, а не существовать в черных и розовых фантазиях своего разума.

Если же постоянное осознание текущего момента времени вызывает у вас затруднения и вы, то и дело отвлекаясь на волнующие мысли о прошлом и будущем, не можете сохранять нераздельное присутствие в любой ситуации, тогда вам следует направить ясный свет осознанности на все прошлые события своей жизни. Для выполнения формальной практики нужно удалиться в тихое место — желательно, чтобы это было темное закрытое пространство. Сядьте с ровной спиной (можно присло-

ниться к стене) или лягте на спину, закройте глаза и уравновесьте вдохи и выдохи — совершая их, поворачивайте голову справа налево и слева направо. Остановив поток мыслей и эмоций, следует погрузиться в какое-то (намеренно выбранное вами как волнующее вас, или же всплывшее спонтанно, с началом практики) воспоминание, восстановив в памяти все до мельчайших подробностей, начиная от рельефа местности и заканчивая своими внутренними переживаниями. Не думайте о прошлом, не давайте ему оценки, но погрузитесь в него со всеми своими чувствами и ощущениями, словно совершив путешествие на машине времени, и перепроживите его во всех проявлениях заново, но теперь — полностью осознано. Присутствуйте внутри перепроживаемых вами событий во всей своей целостности, а не наблюдайте, словно со стороны, как при обычных, формальных воспоминаниях. С каждым вдохом возвращайте потерянную вами в прошлом энергию, с каждым выдохом растворяйте в пустоте все привязанности, созданные вашим омраченным разумом. Так постепенно достигается освобождение от довлеющих над вами шаблонов восприятия и поведения.

Только когда вся ваша жизнь, без остатка, наполнится осознанностью и недвойственным восприятием мира, вы получите шанс действительно преобразиться, или немедленно самоосвободиться. Без этого любые ваши действия — переливание из пустого в порожнее и малополезная трата времени, а любая интеллектуально осмысленная человеческая истина — предпоследняя. Подлинный Грааль находится за пределами слов и размышлений, и даже аллегорические намеки на него — это всегда никаковость.

Quo vadis? (лат. куда идешь?) ▲



Лишь полностью контролируя себя, ты обретаешь контроль над материей...

Интервью с доктором сиддха-медицины **Шри Пандуранга Свамигалом**,
Карур, апрель 2007 года.

В 4-ом номере журнала за 2006 год мы печатали материал Сергея Агапкина о встрече с замечательным доктором традиционной тамильской сиддха-медицины, представителем древней духовной традиции ситтаров (тамильских сиддхов), Шри Пандуранга Свамигалом, живущим в городке Карур, штат Тамил Наду. Во время очередного визита в Йога Институт доктора Мадавана, также живущего и преподающего в Каруре, мы еще раз встретились и побеседовали с пожилым Мастером.

Шри Пандуранга Свамигал с супругой

Вопрос: Нам очень интересна традиция тамильских сиддхов. Сохранились ли в ней практики йоги, как это описано в древних текстах, или современная традиция в основном занимается медициной?

Пандуранга Свамигал: Практикующие йогу все еще существуют, но они преимущественно живут в лесах, в эту эпоху (Калиюгу) они не хотят показываться в социуме, чтобы люди не беспокоили их.

В.: Обучение происходит по традиционной системе, лично от Гуру к ученику?

П.С.: Да, попрежнему учат согласно традиции Гурукула, ученик живет рядом с Гуру и служит ему. Порой нужно много лет служить Гуру, прежде чем начнется обучение техникам йоги. В колледжах учат только медицине сиддхов. В наше время некоторые люди начинают выступать от имени ситтаров (тамильских сиддхов) и пытаются обучать разным практикам, преследуя коммерческие интересы, но настоящие мастера обычно живут в сельской местности, скрыто, и они все еще хранят традицию.



В.: Мы знаем об одной из шести крупных школ шиваизма — Шайва Сиддханта, которая преимущественно распространена на юге Индии, в Тамил Наду. Связана ли она с традицией тамильских сиддхов?

Падуки —
деревянные
сандалии
Шри П.Свамигала,
которые он носит
всю свою долгую
жизнь длиной
в 90 лет.



П.С.: Шайва марга и Сиддха марга — это разные школы, хотя Шайва Сиддханта испытала влияние ситтаров. Наянары — шиваитские святые, стоявшие у истоков Шайва Сиддханты, обретали определенные знания в традиции сиддхов. Но они уделяли большое внимание пути бхакти — любви и поклонению Шиве, в то время как сиддхи шли по пути йоги. Наянары изучали алхимию и медицину сиддхов, они также показывали сверхъестественные способности, как и святые ситтары. Известно 64 знаменитых Наянара, их изображения можно увидеть во многих шиваитских храмах Тамил Наду. В нашей традиции почитается 18 великих тамильских сиддхов — Агастья, Тирумугалар и другие.

В.: В традиции сиддхов много внимания уделялось расаянам — натуральным средствам из трав, минералов и металлов, которые при-

меняли для оздоровления и укрепления физического тела, для обретения физического долголетия и даже бессмертия. В то же время в большинстве духовных учений Индии говорится, что бессмертна лишь душа, Атман, а физическое тело бременно и является лишь временной обо-

лочкой, а подчас рассматривается и как оковы души, и как отвлекающий и беспокоящий фактор на пути духовного развития. Почему сиддхи уделяли такое значение физическому телу? Правда ли, что им удавалось добиться физического бессмертия?

П.С.: Конечно, ситтары понимали, что тело может быть препятствием, но вот что сказал Тирумугалар: «Сначала я считал тело вместилищем отбросов, но затем я понял, что весь опыт познания Божественного мы испытываем в этом теле, поэтому я должен сохранять стхула шарира (грубую, физическую оболочку) ради достижения более высоких духовных уровней». Достигнув высокого духовного уровня, человек может оставить тело, если он больше в нем не нуждается, если чувствует, что оно его тяготит. Но, как говорил Тирумугалар, он «жил в теле в течение со-

тен тысяч лет». Фактически это можно назвать бессмертием. Но он также подчеркивал, что нельзя испытывать привязанность к телу, нужно рассматривать его просто как инструмент для достижения высокого духовного уровня. Поэтому сиддхи применяли много расаян — для того, чтобы жить долго. Но зачем им нужно было долголетие? Для достижения мокши — освобождения от уз сансары. Вот истинная цель их жизни. Они были способны контролировать махабхуты — пять элементов. При желании они могли сложить атомы вместе — и проявить человеческое тело, а когда надо было — «распыляли» его и исчезали. Потому что они обладали совершенным самоконтролем. Если человек может полностью контролировать себя, он обретает контроль над махабхутами.

В.: У ситтаров существует практика пробуждения Кундалини Шакти?

П.С.: Есть много практик, способствующих пробуждению Кундалини, но сначала в традиции сиддхов нужно хорошо подготовить для этого тело. Энергия Кундалини — это как свет тысячи солнц. Порой нам трудно выдержать жар одного солнца, нам нужен вентилятор или кондиционер, чтобы чувствовать себя нормально, а что уж говорить о тысячах солнц. Тело должно быть очень хорошо очищено на всех уровнях, иначе оно будет разрушено. В этом одна из причин, по которым ситтары использовали множество расаян, чтобы сделать тело значительно более сильным — тогда уже можно переходить к продвинутым практикам йоги.

В.: Следующий вопрос — о применении ртути в традиции сиддхов. Ваш ученик доктор Моханрадж рассказывал нам, что вы используете специально обработанную

ртуть для лечения некоторых заболеваний. Но я также слышал, что в древности ртуть использовалась ситтарам для значительного продления срока жизни физического тела. На западе ртуть считается опасным, однозначно ядовитым веществом. Расскажите об этом.

П.С.: Ртуть используется не только в медицинских целях, но и как расаяна в йоге. Она специально обрабатывается в сочетании с другими компонентами, утрачивая свои ядовитые свойства. В результате длительного процесса, включающего нагревание на огне, она становится твердой. Из литра жидкой ртути после обработки получается двести грамм твердой. Это сложный процесс очищения. Шарик из твердой ртути можно носить на груди — считается, что он является источником сильных вибраций, способствуя долголетию тела, очищая его, увеличивая силу бинду (шарик из твердой ртути у сиддхов также называется «бинду»). Иногда твердую ртуть принимают внутрь, но в очень небольших дозах.

В.: Я слышал, что когда человек изготавливает препарат из твердой ртути, он должен выполнять кхечари мудру.

П.С.: Хорошо делать кесари мудру, как мы говорим на тамильском, во время практики йоги, но если вы ее делаете во время приготовления ртути, ваше внимание направляется внутрь, вы можете отвлечься от процесса приготовления и не успеть вынуть препарат из огня в нужное время. Потеряете концентрацию, чуть-чуть опоздаете — и огонь разрушит лекарство.

В.: Знаете ли вы лично людей, принадлежащих традиции сиддхов, которые прожили более ста лет?

П.С.: Да, знаю. Есть и такие, что никто даже точно не знает, сколько им лет.

В.: Ситтары поклоняются Шиве?

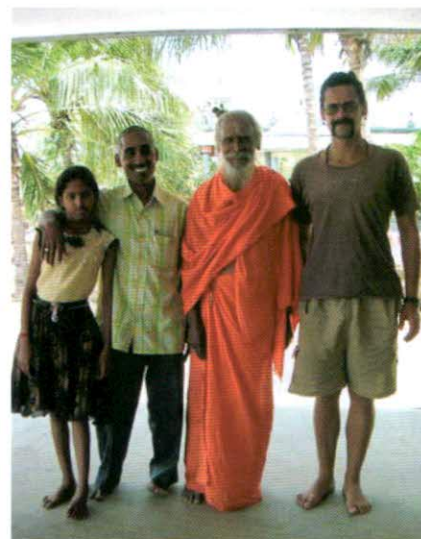
П.С.: Для сиддхов джива, душа — это Шива. Они не занимаются храмовым поклонением Шиве. Для нас душа человека и Шива — одно. Только опыт йоги может дать вам возможность действительно постичь это. Когда капля воды возвращается в океан, она вновь обретает единство с ним. Пока люди поклоняются Шиве, они не отождествляют себя с Ним, они разделяют себя и Бога.

В.: Но тут возникает такой вопрос: в писаниях говорится, что великие сиддхи древности, такие как Агастья и Тирумугар, достигли бессмертия и по-прежнему живут на Земле. Они могут исчезнуть, уйти в другие измерения или вновь проявиться в каком-то месте в мире людей в человеческом теле, но получается, что они остаются собой, сохраняют свою индивидуальность, а не растворились где-то бесследно, как капля в океане... Если они лишены эго, человеческих качеств характера, как они могут оставаться личностями?

П.С.: Они остаются личностями для людей, которых обучают. Они могут растворить и заново собрать как свое тело, так и личность. У каждого человеческого существа огромный потенциал внутри. Даже обычное семя дерева — бывает, что оно попадает между двумя камнями здания, и земли-то там нет, никто за ним не ухаживает, не поливает, не удобряет, а оно может вырасти в дерево — такой сильный жизненный потенциал. Ситтары пробуждали свой потенциал и показывали множество чудес, например могли воскресить мертвого, как Иисус Христос. Здесь водится одно насекомое — если его посадить в стеклянный пузырек и плотно закрыть, оно будет жить еще один-два месяца, без воздуха, пищи и воды. Затем

оно высыхает и постепенно превращается в порошок. Этот порошок можно хранить несколько лет. Затем в сезон дождей, когда воздух влажный, можно открыть пузырек и поставить на солнце. За несколько дней насекомое восстанавливает свою форму и оживает. Сиддхи наблюдали за этим процессом и подумали: а почему мы так не можем? Постичь такие вещи можно, только достигнув высокого уровня в йоге. Сиддхи исследовали их с помощью своих способностей. Природа, Парвати, обладает огромной энергией. Она движет мир, и она же движется внутри человека. Если вы способны контролировать эту энергию внутри себя, тогда вы можете соединить Шиву и Шакти вместе. Все, что существует снаружи, есть и внутри вас. Научившись контролировать свой внутренний мир, вы сможете управлять и процессами внешнего. Когда ваш ум становится безмолвным, вы можете почувствовать, как энергия движется внутри вас. ▲

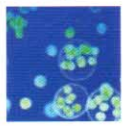
Саборита, М.Мадаван,
Шри П. Свамигал, И.Журавлев



Вопросы и пер. с англ.:

И.ЖУРАВЛЕВ

Пер. с тамильского: М.МАДАВАН



ЙОГА ТЕРАПИЯ: вчера, сегодня, завтра

*Все действительно разумно,
все разумное действительно.*

Георг Вильгельм Фридрих Тегель

Текст: СЕРГЕЙ АГАПКИН

Актуальность

Йогатерапия — явление, вызывающее до сих пор жаркие споры даже вокруг факта своего существования. Одни утверждают, что йогатерапии как самостоятельной дисциплины не существует, другие утверждают обратное. Одни говорят, что преподавателю не стоит забивать голову анатомией и физиологией, другие говорят, что для того, чтобы работать с телом, надо о нём иметь более-менее ясное представление. Одни говорят, что только годы практики могут сделать из преподавателя йоги йогатерапевта, другие скупо парируют: «Учиться надо...»

В этой статье мы попытаемся немного прояснить эти и другие вопросы.

Что есть йогатерапия?

Исходя из самого термина, мы можем определить йогатерапию как лечение заболеваний с помощью практики йоги. В данном случае рассматриваются не только очевидные патологии, но и латентные формы заболеваний. В качестве инструментов могут выступать как асаны и праная-

мы, так и различные варианты медитативных техник — концентрация на телесных, аудиальных и визуальных объектах.

Насколько древней является йогатерапия?

Еще Патанджали в «Йога-сутрах» упоминал болезни как одно из препятствий на пути йоги и предлагал медитативную практику экататтвабхьясы в качестве метода их устранения. Вьяса в своих комментариях уточнял: «Болезнь — нарушение равновесия дош, дхату и мал». Это определение, полностью основанное на аюрведических концепциях, лишней раз показывает тесную связь этих дисциплин.

В средние века трактаты по хатха-йоге изобиловали описанием терапевтических эффектов выполнения очистительных процедур, асан, пранаям и мудр. Ниже приведены цитаты из «Гхераанда Самхиты».

«1.20. Тесно прижми узел пупа к позвоночнику (втягивая живот) 100 раз. Это — Агнисара Дхаути, которая приносит йогину успех в йоге, *устраняет бо-*

лезни желудка и усиливает огонь пищеварения...

2.29. Упрись ладонями в пол, положи локти на пупок и подними в воздух ноги, прямые как палки. Эту позу называют Маюрасана.

2.30. Плохую или излишнюю пищу она сжигает целиком, возбуждает огонь пищеварения и помогает переварить даже яд. Она устраняет все болезни, подобные гастриту, лихорадке, нарушению выработки желудочного сока, и другие — такая эта полезная поза...

3.8. Упражняясь в Махамудре, можно излечить кашель при туберкулёзе, заворот кишок, увеличение селезёнки, несварение желудка, лихорадку и некоторые другие болезни».

Даже медитативные практики описывались как имеющие терапевтический эффект:

«4.70. Когда звук слышится в сердце, тело йогина становится благоухающим и недоступным для болезней».

Существовали трактаты, достаточно подробно рассматривающие вопросы йогатерапии, например «Йога-рахасья» Натхамуни и «Аюрведа-шастра». Очевидно, что йогатерапия (йога-

чикитса) уже в древней Индии существовала как самостоятельная дисциплина.

Развитие йогатерапии в 20-ом веке тесно связано со многими известными именами. Т.Кришнамачарья много (особенно после переезда из Майсо-ра в Ченнаи) занимался аюрведической йогатерапией и передал эти знания своим ученикам — Дешикачару, А.Г.Мохану. Свами Шивананда, врач по образованию, много времени потратил на популяризацию йоги и йогатерапии. Два ученика Шри Мадхавдаса — Шри Йогендра и Свами Кувалааянанда основали по его указаниям два научно-исследовательских института (Институт Йогендры в Бомбее и институт Кайвальядхама в Лонавле), где особое внимание уделяется изучению терапевтических аспектов йоги. Дхирендра Брахмачари, личный учитель семейства Ганди, был идейным вдохновителем государственной программы по изучению и применению йогатерапии в медицинской практике.

Текущее состояние йогатерапии

На данный момент в Индии большинство упомянутых выше школ продолжают функционировать, существует ряд институтов, осуществляющих подготовку йогатерапевтов. Наибольшим весом обладают институт Кайвальядхама (Лонавла), Вивекананда Йога Кендра (Бангалор), Морарджи Десаи Институт (Дели), Институт йоги им. Рамамани Айенгар (Пуна). Менее известны, но не менее интересны Центр Свастха Йоги и Аюрведы (Ченнаи), Кришнамачарья йога мандирам (Ченнаи), Институт Йогендры (Бомбей), Индуистский универ-

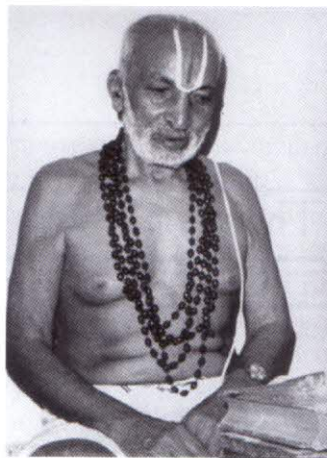
ситет (Варанаси), Гималайский институт йоги (Ришикеш).

По мере проникновения йоги на Запад йогатерапия также выделилась там в самостоятельную дисциплину. Наибольшее распространение она получила в США, Германии, Великобритании и Японии, где законодательная база позволяет осуществлять альтернативную медицинскую деятельность. Во многих из этих стран йогатерапия является одним из узаконенных методов лечения и занятия оплачиваются страховыми компаниями. Существует Всемирная ассоциация йогатерапевтов, членами которой являются более двух десятков организаций, проводящих подготовку йогатерапевтов. Выпускается ряд специализированных изданий, таких как International Journal of Yoga Therapy, YogaTherapyinPractice, Yoga and Health Bibliographies. Ежегодно проходят Symposium on Yoga Therapy and Research (SYTAR) и International Yoga Therapy Conference.

Актуальные вопросы

В связи с тем, что йогатерапия позиционируется не просто как разновидность фитнеса, но как метод лечения, возникает ряд вопросов.

- /1/ Т. Кришнамачарья
- /2/ Б.К.С. Айенгар
- /3/ Т.К.В. Дешикачар
- /4/ А.Г. Мохан
- /5/ Свами Шивананда
- /6/ Шри Йогендра
- /7/ Свами Кувалааянанда

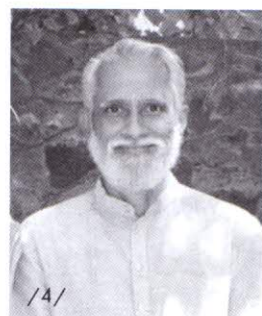


/1/

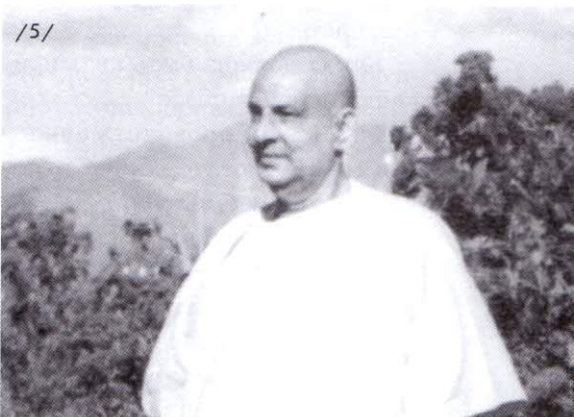
/2/



/3/



/4/



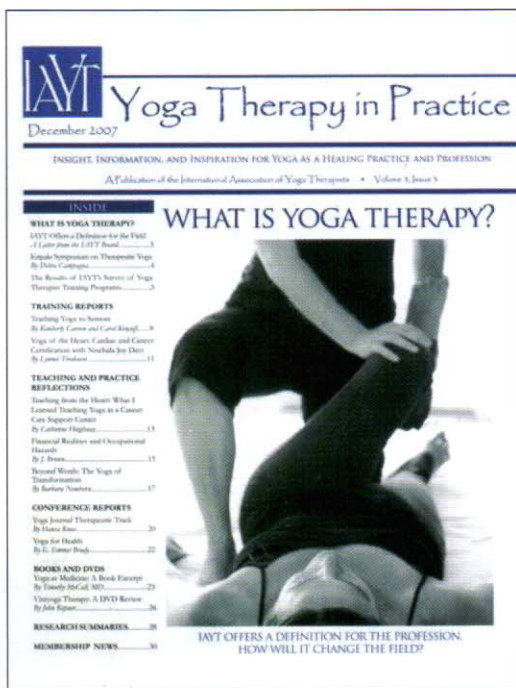
/5/



/6/

/7/





Журнал Всемирной Ассоциации Йогатерапевтов
«Yoga Therapy in Practice»

Какие заболевания лечатся йогатерапией и насколько успешно?

Каковы механизмы лечебного воздействия?

Какой должна быть квалификация йогатерапевта?

Мы можем проводить аналогии между йогатерапией и лечебной физкультурой, естественно, делая поправку на то, что методы йоги куда разнообразней, а опыт их применения намного больше. Тем не менее, можно говорить о том, что применение йогатерапии показано во всех случаях, в которых применима лечебная физкультура. Роль йогатерапии, также как и ЛФК, в общем процессе лечения может колебаться от монотерапии до одного из второстепенных методов. Некритичное отношение к возможностям йогатерапии, обычно основанное на незнании механизмов её лечебного воздействия, попытки сделать из йогатерапии панацею от всех болезней — всё это самым негативным образом сказывается

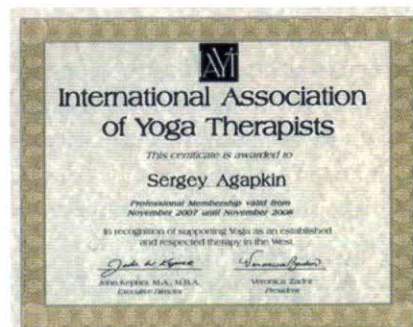
на отношении к ней как врачей, так и пациентов.

В противоположность этому взвешенное отношение к предмету, умение грамотно объяснить механизмы воздействия и прогнозировать эффективность терапевтического процесса способствуют возникновению доверия к йогатерапии. Достаточно часто в последнее время врачи-невропатологи, ортопеды, мануальные терапевты отсылают своих пациентов на занятия йогой, основываясь на положительном опыте самостоятельных занятий или позитивных отзывах пациентов, подкреплённых объективными данными.

Говоря о механизмах лечебного воздействия, мы вынуждены констатировать, что все научные исследования йоги, проводимые последние 90 лет различными энтузиастами, такими как Свами Кувалааянанда, Шри Йогендра, и институтами типа Вивекананда Йога Кендра, Морарджи Десаи Институт и Индуистский университет в Варанаси, так и остаются невостребованными большинством преподавателей. В индийских институтах преподаватели зачастую имеют весьма расплывчатое представление о работах научно-исследовательского отдела. Но даже те преподаватели, которые изучают литературу по данному вопросу, зачастую игнорируют научные исследования в смежных областях, таких как лечебная физкультура, спортивная медицина, гипокситерапия, психотерапия. И совершенно напрасно — в этих областях накоплен огромный теоретический и практический материал, способный многое объяснить в йоге и йогатерапии.

Отдельный и очень важный вопрос — выработка единых об-

разовательных стандартов для подготовки йогатерапевтов. Тут региональные организации, осуществляющие подготовку, должны в первую очередь опираться на нормативные акты своей страны. Это приводит к серьёзным противоречиям. Скажем, в Японии одна из основных организаций, Japan Yoga Niketan, отводит на подготовку инструктора по йоге 7 дней (49 часов), а на подготовку йогатерапевта — 20 дней (140 часов). Столь короткие сроки объясняются тем, что японцам в силу буддийского вероисповедания легче осваивать философские вопросы. В Германии же подготовка преподавателей йоги на текущий момент занимает 4 года (670 часов очного обучения). А в связи с образованием Евросоюза сейчас активно идёт разработка единого образовательного стандарта в области йоги.



Преподаватель йоги — 4 года, 880–1500 учебных часов, включающих супервизию практических занятий и биомедицинские науки, с устными и письменными экзаменами (не менее 60 стр. А4) и демонстрацией навыков преподавания.

Опытный преподаватель йоги — не менее 5 лет или 1000 часов преподавания у начинающих, базовых и продвинутых студентов. Преподаватель должен продемонстрировать глубокое понимание всех аспектов йоги, включая философию и психологию йоги.

Йогатерапия (уровень 1) — 250 часов, последующая сертификация. Аюрведа, анатомия, физиология, терапевтическое применение, вариации и адаптация асан, йогическая анатомия и психология, навыки общения.

Йогатерапия (уровень 2) — 250 часов, последующая сертификация. Углублённое изучение ранее упомянутых предметов, плюс восточные и западные методики диагностики, методы профилактики и лечения, навыки клинической практики. Тематическое исследование.

Йогатерапия (уровень 3) — 250 часов, последующая сертификация. Углублённое понимание йоги и аюрведы, физиологии и патологии, разработка и применение новых методик, стажировка и документированная самостоятельная работа.

Альтернативой служат стандарты на основе программы Йога Альянса — 500-часовой курс подготовки преподавателей йоги, 4 года (1000 часов) преподавательского стажа, дополнительный курс (300–500 часов), включающий в себя:

Терапевтическое применение йоги, включая углублённый курс аюрведы и философии йоги.

Биомедицинские науки — анатомия, физиология — в объёме не менее 90 часов.

Практические навыки — работа в качестве йогатерапевта.

Ratio vs. Empeira

Мы можем констатировать, что йогатерапия, явление изначально эмпирическое, то есть основанное на опыте и наблюдениях, уже в древности подвергалась настойчивой рационализации, осмыслению. Первоначально для этого использовался научный базис аюрведы — наиболее

передовой для своего времени и не потерявший своей актуальности до сих пор. В наше время с развитием науки всё чаще в качестве рациональной базы йогатерапии используют западную медицинскую концепцию. Этому отчасти способствует популяризация йоги на Западе, среди людей с западным менталитетом, отчасти — накопление научных данных о влиянии практик йоги.

Явление это естественное и потому неизбежное. Бессмысленны попытки свести йогу к концепции «черного ящика» и практиковать по принципу «Нажми на кнопку — получишь результат». Йога — это не «общеукрепляющая, утром отрезвляющая — если жив пока ещё — гимнастика» (В.Высоцкий). Йога — это наука — с исходными данными, их осмыслением и прогнозами. Эмпирика хороша на этапе первичного накопления материалов, но на этапе анализа этих материалов и формирования концепции она неизбежно должна сдавать свои полномочия. Эмпирика в дальнейшем активно используется в эксперименте для проверки концепции.

Например, мы на собственном опыте знаем, что некоторые асаны (сарвангасана и адхо мукха шванасана) улучшают состояние при варикозном расширении вен нижних конечностей. Анализируя этот вопрос, мы видим, что это если действие сарвангасаны мы можем объяснить перевёрнутым положением тела и улучшением венозного оттока, то действие адхо мукха шванасаны основано на других механизмах. В качестве дополнительного источника мы привлекаем теорию мышечных микронасосов (Аринчин Н.И., Борисевич Г.Ф. Микронасосная

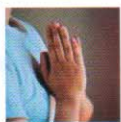
деятельность скелетных мышц при их растяжении).

На её основе мы можем предположить, что усиление микронасосной деятельности мышц при их растяжении в адхо мукха шванасане способствует улучшению кровотока в нижних конечностях, в том числе трофики стенок вен. Отсюда следует предположение, что и другие асаны, сопровождающиеся интенсивным растяжением крупных мышц ног, будут эффективны. Проанализировав влияние уттанасаны, мы видим, что эффект тоже есть. Также мы можем спрогнозировать, что длительное пребывание в стоячих асанах, сопровождающееся статическим напряжением мышц и ухудшением микронасосной функции, может негативно повлиять на варикоз. Приемлемым вариантом будет чередование асан на напряжение и растяжение мышц, а также дополнительная компенсация в виде перевёрнутых асан.

И никаких «вери гуд фор фут»....

Перспективы

Йога становится всё более популярной. Здравоохранение, напротив, даже по оценкам самих медиков, находится в глубоком кризисе. Это касается не только отечественной медицины — о такой же ситуации пишут йогатерапевты из США, Австралии, Германии. Эйфория относительно нетрадиционных методов лечения развеялась, мусор, который всплыл на волне этой эйфории (бесчисленные экстрасенсы, костоправы и натуропаты), постепенно оседает, уступая место проверенным временем и научными исследованиями методам, в числе которых и йогатерапия. ▲



ИХ БЫЛО 108

мичерс-тренинг 2007-2008



За всё время существования курса мы слышали немало лестных слов, искренних и не очень. Слышали немало критики — конструктивной и не совсем. Получали немало предложений — щедрых и не особо. Случались претензии — по существу и по случаю.

Мы не посыпали голову пеплом и не почивали на лаврах. Не собираемся делать этого и сейчас, когда за прошедший год в курсе участвовало более 100 человек, около 70 из которых сдавало экзамены. Это, безусловно, показатель — показатель популярности.

Популярности, но не популизма. Мы не идём на уступки, не делаем скидок, не даем дипломы за красивые глаза. Напротив, каждый год мы «закручиваем гайки». Давая всё больше на занятиях, больше и требуем на экзаменах, оценивая теоретическую подготовку и практику в комплексе. Быть просто гибким или обладать хорошей памятью недостаточно.

Мы разные, и это здорово. Цель курса не просто подготовить специалиста по тридцати асанам, десяти пранаямам и мантре «Ом». Мы хотим, чтобы наши ученики ориентировались в йоге — древней и современной, брали лучшее и становились такими, как мы — разными...

Подготовил:
СЕРГЕЙ АГАПКИН

Дмитрий Демин,
выпускник тичерс-курса АЙЦ 2007
года, и **Мария Демина,**
преподаватели центра йоги «Прана»

Новый июнь. Новые инструктора получают свои дипломы. Осталось немного. Просто превзойти в самом себе это слово.

Ведь настоящий инструктор йоги — всегда больше, чем инструктор. Больше, чем человек, просто дающий инструкции и проверяющий правильность их выполнения. Он подобен музыканту, исполняющему музыкальное произведение. Исполняющему, на-полняющему его своей душой, своей энергетикой, без чего музыка останется лишь сухой последовательностью звуков. Инструктор может и должен вести за собой, зажигать сердца людей светом йоги, примером собственной жизни показывать, что даже практика асан — это не только и не столько улучшение кондиций одного лишь физического тела. Искренне желаем всем выпускникам раскрыть в себе эти качества. Успехов в практике вам и вашим ученикам!

Михаил Галаев,
выпускник тичерс-курса
АЙЦ 2007 года,
директор центра йоги «Прана»

От предыдущего поколения выпускников хочется пожелать будущему вырасти в хороших преподавателей. Чтобы быть преподавателем, мне кажется, недостаточно просто получить сертификат, найти группу и начать «командовать асаны». Хотелось бы, чтобы вы осознавали, что

перед вами люди, за которых вы отвечаете, и чтобы ни одно занятие не превращалось в рутинное, рядовое событие, когда вы приходите и что-то механически делаете. Каждый раз нужно готовиться, изнутри понимать группу, себя, йогу и развиваться самостоятельно. Каждый день стараться узнавать что-то новое и не считать, что получение сертификатов делает вас учителями йоги — это тупиковый путь. Основное — это развитие, каждый день, на каждом занятии, самостоятельно и в группах. Хотелось бы видеть вас у нас, в центре йоги «Прана»!

Елена Шарапова,
выпускник тичерс-курса
АЙЦ 2007 года,
инструктор АЙЦ

Желаю выпускникам тичерс-курса, опираясь на многообразие полученной информации о стилях, принципах и методах йоги, найти свой путь, который позволит интегрировать практику в повседневную жизнь, станет частью жизни, а затем, возможно, и самой жизнью.

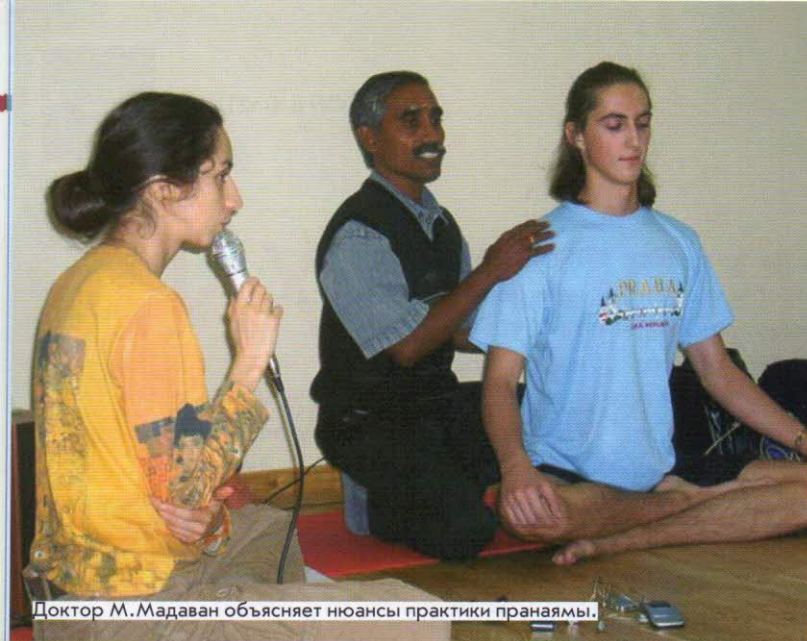
Вспоминайте о йоге не только на коврик для йоги и не только на подушке для медитации. Каждый день, решая повседневные проблемы и общаясь с людьми, старайтесь сохранять осознанность и руководствоваться принципами, которым научила вас йога.

Еще могу пожелать не останавливаться на достигнутом, продолжать совершенствоваться и работать над собой, делиться полученными знаниями и опытом с окружающими.

Лиля Карцева,
выпускник тичерс-курса
АЙЦ 2006 года,
инструктор АЙЦ

Прошло уже два года с тех пор, как я окончила курс для инструкторов, который регулярно устраивает Аштанга Йога Центр. В 2006 году нас, сдавших экзамен, было всего восемь человек. В этом году, как мне стало известно, количество желающих обучаться значительно увеличилось, и экзамен сдали более семидесяти человек. И это очень хорошая тенденция. Это знак того, что курс действительно один из самых достойных и востребованных в России на данный момент. Появилась возможность пройти как полный, так и экспресс-курс, и это, наверное, единственный шанс получить соответствующее образование и квалификацию для людей, которые живут далеко от Москвы. При этом уровень студентов, судя по отзывам самих преподавателей, с каждым годом все выше — редкий случай, когда количество и качество выпускников начинает расти. Эта благоприятная тенденция станет дополнительным стимулом к повышению квалификации, как для преподавателей курса АЙЦ, так и для остальных инструкторов.

Но, как всегда, цели в жизни каждый для себя выбирает сам. Я уверена, что для выпускников 2008 года наступает очередная радостный и насыщенный событиями период. Очень хочется пожелать им найти такую область применения накопленных знаний и опыта, чтобы это и в дальнейшем развивало их самих и приносило пользу всем окружающим людям. Ведь это и есть формула настоящего счастья.



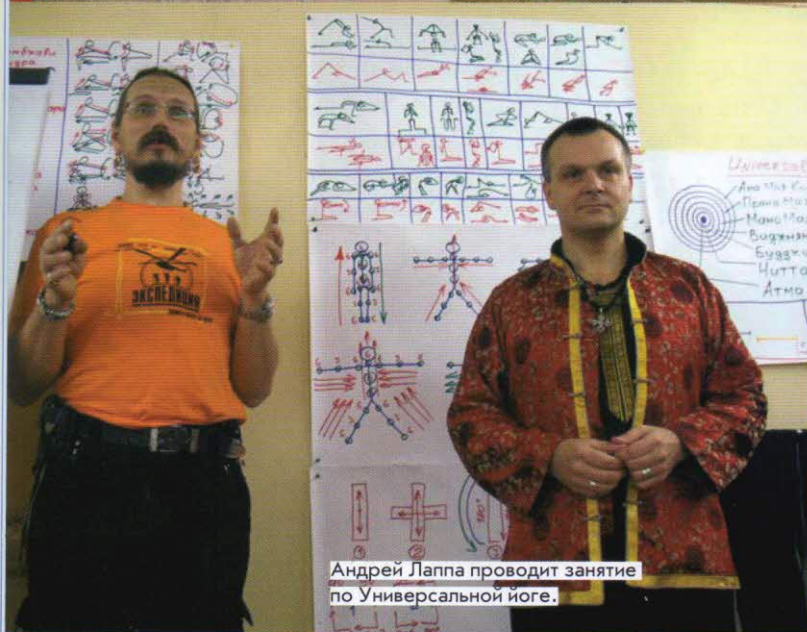
Доктор М. Мадаван объясняет нюансы практики пранаямы.



Михаил Галаев



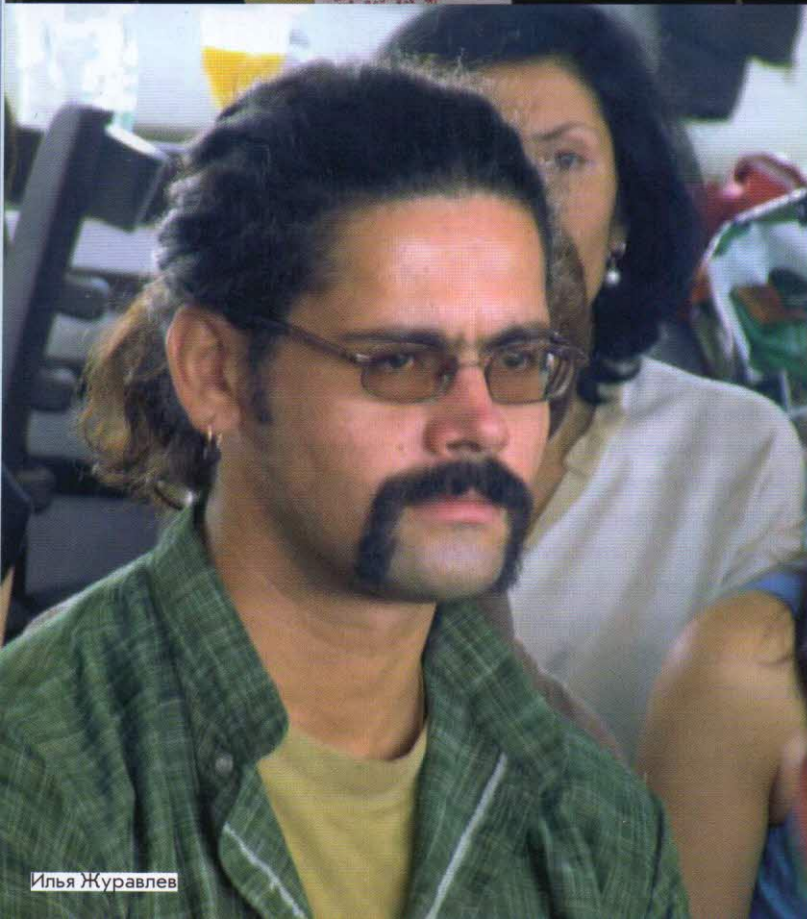
Михаил Константинов демонстрирует «аджастмент» в адхо-мудха-шванасане.



Андрей Лаппа проводит занятие по Универсальной йоге.



Шива-пуджа перед вручением дипломов выпускникам.



Илья Журавлев



Сергей Агапкин беседует со студентами.



Михаил Константинов



Екатерина Сивакова



Сергей Кулыгин рассказывает о мармах в рамках школы «Шедоу йога».

На лекции.

10/02/2006

А для тех, кто все еще раздумывает, не пройти ли курс, напомню, что получение сертификата об окончании тренинга в АЙЦ давно ни для кого не является самоцелью. Здесь учат традиционному пониманию философии, теории и практики йоги как пути духовного самосовершенствования.

Наталья Сенина,
выпускник тичерс-курса
АЙЦ 2005 года,
инструктор АЙЦ

Конечно, желаю всем выпускникам успехов в преподавании того, чему их научили.

Реализовать себя на этом поприще сейчас легче, так как йогические практики стремительно продвигаются на Запад, потребность в так называемых «йога-тичерах» растет. Кстати, на одном из гламурных конкурсов словосочетание «йога-тичер» заняло первое место среди самых нелепых англицизмов (сопоставимо только с «маркетинг-сенсей»). Бесспорно, слух режет. Но как нас еще назвать, пока не знаю.

Лично я по окончании тичерс-тренинга еще сильнее почувствовала себя учеником. А у любого ученика возникает потребность в Учителе. Желаю вам не тратить бездумно свою энергию. Желаю вам встретить своего Гуру — без его благословения и упорных занятий вы не сможете увидеть ничего, кроме мирской суеты.

Не упустите редкий шанс духовного самосовершенствования. Пусть священное учение станет мерилом ваших деяний. Только через практику приходит понимание того, что «все есть Бог».

Завершу пожелание еще одним английским выражением:

GOD IS NOWHERE,
GOD IS NOW HERE.
БОГ НИГДЕ, БОГ ЗДЕСЬ.

Евгения Якимова
выпускник тичерс-курса
АЙЦ 2008 года,
инструктор АЙЦ

Началось все с ВАЙРАГЬИ, ею же все и закончилось...

(1) Встретились мы пасмурным сентябрьским утром около двери с заветной надписью «108». Улыбаясь и знакомясь друг с другом, мы поглядывали на часы и с нетерпением ожидали Сергея Агапкина и того нового и интересного, что он нам поведаст. И он таки пришел, и вовремя, надо сказать, пришел, но таинственная дверь не пожелала открываться, и тут-то мы сразу получили первый урок со страшным названием «Вайрагья»!

Как мы узнали из дальнейшего обучения, это один из важнейших аспектов практики йоги.

(«Когда человек становится свободным от влечения к чувственным объектам, которые он испытывал на опыте, а также к тем, о которых он слышал, это состояние сознания есть вайрагья» («Йога-сутры» Патанджали, 1-15).

Проще говоря, что бы ни случилось в жизни, человеку не стоит расстраиваться, раздражаться, злиться, таить обиду, а лучше принять все как оно есть и в сердце своем оставить спокойным — это и есть вайрагья.)

Как говорят комментаторы «Йога-сутр», практика вайрагьи начинается изнутри и никогда — извне. Но, видимо, нам повезло больше других, и мы дей-

ствительно легко и без лишнего напряжения практиковали ее в течение полутора часов... Надо сказать, времени мы зря не теряли: успели познакомиться, обсудить Брэгга с его молоком, и кто-то даже узнал, что «аюверда» (аюрведа) — «наука жизни» и йога — родственные науки и что они выросли в Древней Индии из одних и тех же корней.

Затем таинственная дверь впустила нас внутрь и... НАЧАЛОСЬ!

(2) Ласковый, не слишком жаркий июньский день касается щек и шепчет:

закончились экзамены, закончились волнения и можно радоваться полученным знаниям, важному опыту и, в конце концов, диплому «йога-тичера»...

И опять проклятая вайрагья!

Сердце сжалось в тоске — пора расставаться...

И даже прекрасная, мистическая Шива-пуджа вместо того, чтобы порадовать, еще больше отрезвила.

А как же снова и снова слушать веселого и вдумчивого Сергея Агапкина, пыхтеть из последних сил на ха-стиле у Миши Константинова?! В который раз удивляться глубине и доброте Ильи Журавлева, заряжаться легкостью и жизненной силой у Миши Баранова, поражаться гармонии, красоте и открывать для себя смысл в каждом маленьком нюансе в рассказах Кати Сиваковой и Сергея Кульгина, ощущать свет, заботу и внимание Алексея Раева, мощь и беспредельность Дениса Заенчковского?! Как расстаться со всем этим?..

Прошел совсем незаметно год! Все разлетелось как песок при легком дуновении ветра, а так хочется ухватиться за силу, за знания,

доброту и мудрость, которая исходит от этих учителей, хочется находиться рядом, слушать и слышать, получать ответы на еще не произнесенные вопросы, учиться и видеть свет и силу йоги.

Да, конечно, это лишь крохотный кусочек дороги, того огромного — безмерного — пути... но насколько интересно и увлекательно двигаться по дороге, настолько же грустно с ней расставаться...

Нет, ничего не блестит на моих глазах, я просто улыбаюсь — ВАЙРАГЬЯ!

Настя Сюрсина

выпускник тичерс-курса
АЙЦ 2008 года,
инструктор АЙЦ

Задумались, не заняться ли йогой, не стать ли инструктором, или вас мучает вопрос, куда девать свободное время? Не мучайтесь. Идите на тичерс-тренинг в АЙЦ, и ваши вопросы и сомнения будут развеяны! Тичерс-тренинг в АЙЦ — лучший способ провести выходные весело и толково вдали от дома и порядком надоевших домочадцев! Только здесь можно найти безгранично разнообразные направления практики и теории; тесную, но дружную компанию товарищей (по обучению) и возможность лицезреть именитых йога-инструкторов и просто прекрасных людей. Они специально приглашаются для проведения лекций, практических занятий и бесед. Редкая возможность повстречать такое количество профессионалов своего дела, известных по всему миру!

Совершенно не важно, было ли вашей целью развеять свою скуку или просто получить очередную бумажку, пусть

даже ее совсем не было, этой цели — к концу первого полугодия она обязательно обрисуеться в новом свете, а к экзаменам вы точно поймете, зачем вы все-таки пришли и каковы ваши дальнейшие действия: что нужно делать, а к чему и приступить не стоит. Именно после полного года обучения (с условием посещения всех лекций и регулярной личной практики), ко времени подготовки к экзаменам, вам уже точно будет легко ориентироваться в пространстве йоги, и если вы не ленились, грызли гранит науки и постигали глубины древних йогических учений, то в итоге вы получите «фонарь» для освещения дальнейшего пути самосовершенствования, «палку» для опоры в трудные минуты или на крайний случай «собаку-поводыря», если вдруг цель ваша будет забыта или потеряется в бескрайних просторах окружающего мира с его бесконечными соблазнами.

Екатерина Белянцева

выпускник тичерс-курса
АЙЦ 2008 года,
инструктор «Йога-дома»

Пара слов о тичерс-тренинге. Огромное спасибо всем преподавателям за то, что поделились с нами своими знаниями!

Первый раз в своей жизни после окончания учёбы поняла, что это только начало пути и надо день за днём подтверждать звание преподавателя йоги.

Экзамены помогли структурировать полученную информацию в более-менее общую картину и разложить всё по полочкам. То, что не успела разобрать, разбираю до сих пор, и думаю, что в ближайшие годы будет чем заняться.

ОМ

Илья Журавлёв

инструктор АЙЦ,
преподаватель тичерс-курса

Возможно ли взять и подготовить человека на роль учителя йоги? В древней индийской традиции обучение осуществлялось согласно системе «гурукула» — ученик 12 лет жил в доме Гуру, служил ему, выполнял всю работу, какую скажут, и постепенно осваивал науку йоги, мантр, ритуалов и т.п. И при этом никто не гарантировал, что по окончании этого срока он будет назван учителем... Потому что очень многое зависит от самого человека, его способностей, его силы воли и наличия духа, стремящегося к высшим истинам. Современная эпоха диктует свои правила — знающих все глубины йоги Гуру просто отыскать даже в самой Индии, на фоне многочисленных шарлатанов или же просто неплохих, доброжелательных, но не обладающих серьезными знаниями людей. Однако Учителя есть, и трудности — не повод опускать руки и ничего не делать. Древние писания говорят: если ты сам идешь навстречу знаниям, «поддержка свыше» тебе обеспечена. Ведь любой путь начинается с первых ступеней, с первых шагов. Прежде чем штурмовать вершины духовности, нужно научиться твердо и уверенно шагать по земле, усвоить основы, получить качественные базовые знания по практическим и философским аспектам йоги. Тогда, зная, что, как и зачем выполняется йогой, человек способен уверенно двигаться в своем развитии дальше (а это путь длиною в жизнь, если не в несколько), свободный от «каши в голове».

Мы задумывали тренинг для преподавателей в том числе и как альтернативу хаотичной «каше» из обрывков разнообразных техник, идей, «эзотерики и шизотерики», которая на наших просторах зачастую подается под видом йоги. Ну и, конечно, мы ставили перед собой задачу качественно обучить профессии инструктора хатха-йоги, способного продуманно, внятно и безопасно для занимающихся обучать основам практики этого глубокого учения. А это уже очень немало. Перед глазами — хороший пример признанных йога-институтов Индии, пользующихся поддержкой правительства и международным авторитетом. В этом направлении мы работаем и будем работать, оттачивая качество образования. Я горжусь целым рядом выпускников наших тренингов. У них есть все шансы с годами из отличных инструкторов стать отличными Учителями. А что может быть лучше? Ом Намах Шивая!

Екатерина Сивакова
инструктор АЙЦ,
преподаватель тичерс-курса

Мода на «йогу», в кавычках (потому что вряд ли многое из того, что этим словом называется, этим же и является), приобретает все более массовый характер. Это нечто начинают вести все и везде, и, как следствие повышающегося спроса на «это», начинают готовить преподавателей, все дальше уходя от сути предмета и все больше приспосабливаясь к желаниям людей, желающих не напрягаясь к «этому» приобщиться.

Для сохранения, поддержания и развития самой йоги очень важно, чтоб ее вели люди, которые ее реально практикуют, для которых это образ жизни и состояние ума, а не просто способ заработать денег.

Мы стараемся на тренинге рассмотреть по возможности всю полноту этого предмета. Поэтому тренинг довольно тяжелый, сложный и информативно, и практически, и молодцы все, кто его выдержал! Это нелегко, имея работу (а у многих есть и семьи), остаться на год без выходных — тоже аскеза своего рода.

Мы рады поделиться своим опытом и предостеречь от тех ошибок и шишек, которые себе набили, учась на собственном опыте, не имея столь полной учебной программы, какой, по возможности, стараемся сделать наш тренинг.

Сергей Кулыгин
инструктор йоги,
преподаватель тичерс-курса

Вот и закончился еще один курс подготовки инструкторов йоги. Хочется поздравить студентов, успешно сдавших экзамены, и пожелать им дальнейшего продвижения по этому пути.

Каких-то десять лет назад на территории СНГ практически не было адекватных обучающих мероприятий, которые охватывали бы все аспекты не только практики, но и теории и философии йоги, анатомии и физиологии человека, различные стили и направления.

Это большая удача для всех начинающих заниматься, а также для желающих углубленно изучить дисципли-

ну йоги или стать преподавателями, что вот уже почти десять лет Аштанга Йога Центр проводит текущие занятия и четыре года готовит инструкторов в соответствии с международными требованиями. Качество преподавания на тичерс-тренинге с каждым годом растет. Все ведущие преподаватели курса являются неупомимыми практиками йоги, что не может не отражаться на формировании авторских стилей преподавания различных предметов курса.

Что же касается студентов, поступающих на инструкторские курсы, следует отметить тех, кто регулярно занимается у ведущих преподавателей на текущих занятиях и семинарах, а также тех, кто уже преподает. На экзаменах именно они получили наивысшие оценки. К нашей радости, в этом году таких было немало.

Алексей Раев
инструктор АЙЦ,
преподаватель тичерс-курса

Курс для преподавателей закладывает фундамент для полноценной практики йоги. Такой замечательный курс может быть полезен не только для тех, кто хочет стать преподавателем, инструктором йоги, но и для всех, кто интересуется йогой и занимается для себя.

Если вы получаете удовольствие от занятий йогой и хотели бы углубить свои познания, то этот тренинг для вас. Знание своего тела и ума поможет вам более осознанно подойти к своей практике и изменить свою жизнь и жизнь окружающих к лучшему. 🙏



Девочка, девушка, женщина...

ЙОГИНИ



Текст: TVT, сертифицированный преподаватель йоги Айенгара

Именно так, в женском роде. Ибо сколько бы женщины ни выстаивали в вирахадрасане и ни зависали в утх плутхи, они не станут мужчинами, даже если сравняются с ними в объёме бицепсов, попутно избавившись от всех приятностей женской фигуры — округлости бёдер, мягкого живота, упругой груди. Лишая себя жирового слоя, мы покушаемся на святое — нормальный гормональный фон. Стоит ли удивляться, что нарушения менструального цикла и другие «женские» проблемы не заставляют себя долго ждать?

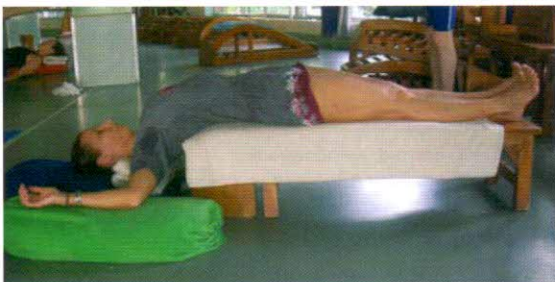
Что же делать? В первую очередь забыть, что в детстве мы на равных с мальчишками гоняли мяч и носи-

лись на великах. Да, это было. И это было правильно. И если сейчас вы мама маленькой дочери, позвольте ей вести себя точно так же. Учитывая большой опыт работы с детьми, могу с определённой уверенностью утверждать, что, занимаясь йогой в одной группе, мальчики и девочки имеют одинаковые возможности. Девочки с удовольствием прыгают сурья намаскар, не жалуясь на то, что у них не хватает сил удерживать чатуранга дандасану, а мальчики зачастую являются гораздо более гибкими, чем их соседки по коврику. Но всё заканчивается в подростковом возрасте, в период, когда с невероятной скоростью меняется гормональный фон и формируются вторичные половые

признаки. И если юноши при этом продолжают идти прямолинейным мужским путём, то девушки должны осознать цикличность своего дальнейшего развития и понять, что это касается всех сфер деятельности. Для занятий йогой подростковый период — самый непростой. Подростки обоих полов уже не идентифицируют себя с детьми, но у них ещё нет мотивации для серьёзных занятий во взрослых группах. Специальные подростковые группы могут решить проблему лишь отчасти, так как, исходя из вышесказанного, юноши могут продолжать обычные занятия, а девушкам периодически нужна специальная программа, но в силу обычной для этого возраста стеснительности они,

скорее всего, не захотят каким-либо образом выделяться и делать асаны лёжа на спине вместо перевёрнутых, густо краснея под взглядами одногруппников. Хорошим решением будет прийти вместе с мамой или старшей сестрой в специальный класс и освоить последовательность и технику выполнения асан во время месячных. Чем раньше девочка попадёт в такой класс, тем раньше она осознает естественность происходящего, свою природную женственность и научится понимать особенности своего организма.

Физиология менструального цикла была подробно описана в одном из предыдущих номеров, но простая медицинская информация не отвечает напрямую на наш любимый вопрос: «А делать-то что?» Опираясь на знания, полученные на занятиях Гиты С. Айенгар, Лоис Штайнберг и Стефани Квирк, и десятилетний опыт



преподавания, я попробую сделать первый шаг в направлении ответа.

Стефани Квирк, преподаватель йоги Айенгара из Новой Зеландии, которая много лет живёт в Пуне и ассистирует Гите Айенгар как в обычных, так и в терапевтических классах, как-то сказала, пред-

варя короткую лекцию по женской практике: «Особенностей месячных циклов столько, сколько женщин на Земле». Как правило, женщины задумываются о какой-то специальной практике (если вообще задумываются) только во время месячных, то есть когда начинаются выделения. Большинство преподавателей знают — и предупреждают об этом занимающихся, — что в это время нельзя выполнять перевёрнутые позы, такие как адхо мукха врикшасана, пинча маюрасана, ширшасана, сарвангасана, халасана. Но часто дальше этого познания не распространяются. На самом деле, занятий в обычном классе в этот период лучше вообще избегать, так как строгим табу в силу разных причин являются:

1) *Абдоминальные позы* — ардха и парипурна наवासана, урдхва прасарита падасана, супта падангуштхасана 1. Эти асаны вызывают сильное напряжение в области низа живота. Выполнение этих поз с опорой или ремнём может убрать это напряжение, но не сделает их полезными. Дело в том, что эти асаны усиливают питту в органах малого таза, а с учетом того, что во время менструации питта и так активизируется, это чревато осложнениями воспалительного характера.

2) *Скручивания* — ардха матсиендрасана, маричиасана 3, то есть такие позы, в которых низ живота перекручен.

3) *Прогибы назад без опоры под спиной* (урдхва дханурасана, двипада випарита дандасана, капотасана, уштрасана), простые прогибы (шалабхасана, макарасана). Все прогибы назад очень сильно растягивают низ живота и могут увеличить продолжительность менструации.

4) *Балансы на руках*, такие как лоласана, бакаса, урдхва кукутасана.

5) *Сурья намаскар*.

Что касается поз стоя, то это тема отдельного разговора. Такие асаны, как ардха чандрасана и боковая уттхита хаста падангуштхасана, выполняемые специальным образом, регулируют цикл, дают ощущение баланса, вселяют чувство уверенности в себе и снимают боли с поясницы и крестца, которые часто нас настигают за день-два до начала менструации. В целом, те позы стоя, которые в йоге Айенгара относятся к базовому уровню, можно делать и во время месячных, так как они не мешают естественным физиологическим процессам, происходящим в это время. Однако Гита Айенгар рекомендует выполнение поз стоя свести к минимуму, так как они забирают слишком много сил, которые понадобятся в последующие три недели для активного развития практики.

Итак, по порядку. Сразу договоримся, что время менструации — это не лучший период для экспериментов и освоения новых элементов, практика должна быть спокойной, принося пользу телу и покой уму. В первые день-два нужно сосредоточиться на выполнении наклонов вперёд из положения сидя с опорой под головой и ограничиться только ими. В идеале их нужно начать делать сразу же, как только вы почувствовали начало выделений. В последующие дни нужно добавить позы лёжа на спине с опорой, такие как супта баддха конасана, супта свастикасана, супта вирасана и матсиасана, выбирая из них те, в которых вы можете находиться без усилий и напряжения пять минут и более. Адхо мукха шванасана должна претерпеть некоторые видоизменения — подняв ладони повыше и опустив голову на опору, мы расслабляем внутренние органы и диафрагму, не позволяя животу втягиваться, то есть избегая естественной для этой позы уддияна бандхи. Из скручиваний нужно

выбрать различные варианты бхарадваджасаны, которая, тонизируя позвоночник, оставляет живот расслабленным. Если ко мне в обычный класс приходят женщины, которым по причине менструации нужна специальная программа, то в то время, когда вся группа делает ширшасану, они будут делать супта баддха конасану с валиком вдоль позвоночника или, что правильнее, специальный вариант двипада випарита дандасаны (но это возможно только в специально оборудованных залах), а вместо саламба сарвангасаны — сетубандха сарвангасану с опорой на валик или на лавке (этот вариант я просто обожаю). Выбирая вариант шавасаны, оцените, что именно сегодня мешает расслабиться. Если беспокоит низ спины, согните ноги в коленях и поместите голени на опору, например на стул; если во время месячных вы склонны к депрессии, сделайте шавасану с опорой под грудной клеткой; а если вы никак не можете совладать с мыслями, роящимися в голове, обмотайте вокруг головы бандаж (специальные бандажи продаются в йога-магазинах, но отлично подойдёт обычный эластичный бинт самой маленькой плотности). Каждая женщина должна сама делать выбор в пользу тех или иных поз исходя из уровня практики, своего самочувствия и знания своего организма. Учитывая, что в каждой позе можно оставаться достаточно долго, по времени практика займёт столько же, сколько и в обычные дни.

Гита Айенгар говорит, что к практике перевёрнутых поз можно переходить минимум через восемь часов после того, как закончились выделения, и ширшасана должна быть одной из первых поз, которую нужно сделать. Также в занятие должна быть включена и сарвангасана, которую Шри Б.К.С. Айенгар считает ещё более полезной. Обе эти позы «осушают» матку, позволяют ей быстро

уменьшиться в объёме после окончания менструации и обеспечивают комфортный переход к развитию практики в последующие дни. Кроме того, ширшасана вкупе с сарвангасаной приводит, если можно так сказать, к взаимопониманию между гипофизом, щитовидной железой, надпочечниками и яичниками. Ещё пару дней нужно соблюдать некоторую осторожность. Набор асан может быть таким же, как во время менструации, с добавлением перевёрнутых поз. Меняется только техника их выполнения: если во время менструации предпочтительнее выполнять адхо мукха шванасану с руками на опоре, то после её окончания нужно отдать предпочтение варианту со стопами, поднятыми выше ладоней. Наклоны вперёд можно выполнять без опоры под головой, но всё ещё не нужно торопиться делать интенсивные прогибы и скручивания. А вот следующую неделю используйте на полную катушку! Можно делать ВСЁ! С физиологической точки зрения, в это время слой эндометрия внутри матки очень тонкий и сама матка имеет маленький объём, а живот кажется плоским и пустым; тело становится лёгким и гибким, работоспособность возрастает, а голова полна новых идей. Используйте это время, чтобы поднять практику на новый уровень. Прислушиваясь к себе внимательно, вы можете заметить, что постепенно эта бурная приливная волна лёгкости и радости начинается спадать и происходит это точно к середине цикла — периоду овуляции. Вы можете продолжать заниматься так же активно и выполнять все типы поз. Но независимо от того, какие асаны вы собираетесь практиковать, в течение трёх — четырёх дней (поскольку точно момент овуляции определить трудно) обязательно включайте в программу прогибы назад с опорой, такие, например, как двипада випарита дандасана на стуле, лавке или валике.

После наступления овуляции постепенно снижайте интенсивность (но не глубину) практики, спокойно относитесь к тому, что какие-то позы стали получаться хуже, чем две недели назад. Просто увеличившийся объём матки и, зачастую, молочных желез и общее чувство некоторой «грузности» тела говорят о том, что вскоре должна наступить очередная менструация. Если вы стали на всё слишком эмоционально реагировать (так проявляет себя предменструальный синдром), делайте больше наклонов вперёд с опорой под головой; в пранаяме работайте с выдохом (например, вилома на выдохе), продолжайте делать все перевёрнутые позы, больше внимания уделяя сарвангасане, халасане и випарита карани. Примерно за три дня до начала менструации нужно прекратить выполнять сложные скручивания и прогибы назад без опоры, иначе выделения могут начаться раньше положенного срока. В эти несколько дней перед началом нового цикла сделайте акцент на работу с плечевыми и тазобедренными суставами, используя такие позы как гарудасана, гомукхасана, баддха конасана, падмасана. Если поза лотоса пока не освоена, уделите внимание различным вариантам подготовки к ней.

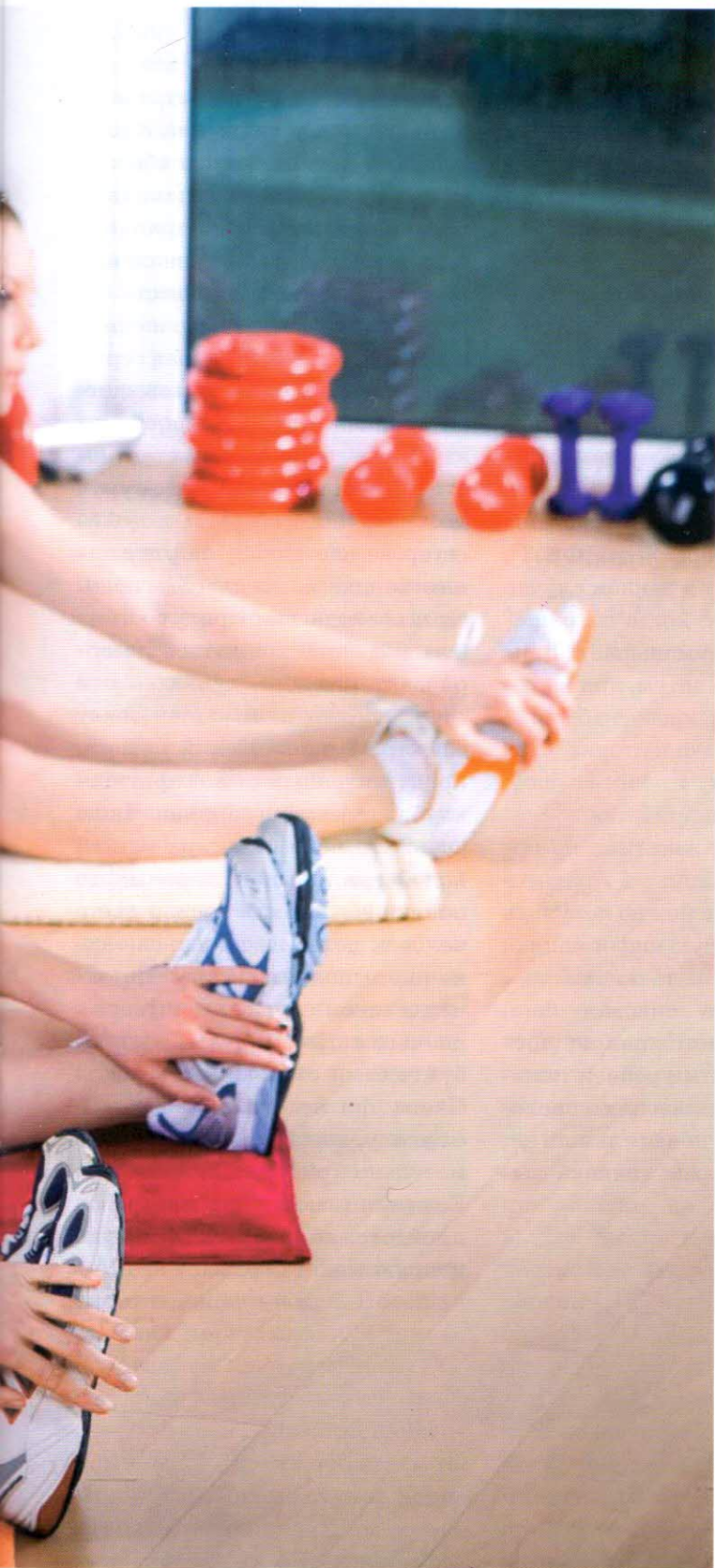
Вот, собственно, мы и вернулись к тому, с чего начинали. Круг замкнулся. А если быть более точными, спираль сделала ещё один виток.

Конечно, нельзя не коснуться ещё одного вопроса — связь практики, в особенности женской, с фазами луны. Но это, также как и выбор асан и пранаям для людей с различным типом конституции, тема для ещё одного длинного разговора. 🌸

*Советуем прочитать книги «Йога дипика» Б.К.С. Айенгара и «Йога — драгоценность для женщин» Гиты С. Айенгар. Специальные варианты с опорой замечательно описаны в книге Марии Шифферс «Простая йога для женщин».



Фитнес- йога



Согласно исследованиям, которые мы провели среди практикующих в Ижевске, цели людей, занимающихся йогой, различны. Для одних йога — это хорошая гимнастика для восстановления и поддержания здоровья; для других — способ познать и научиться чувствовать свое тело; третьи воспринимают её как путь духовного развития, а для четвертых это возможность осуществить детскую мечту, например сесть в шпагат или в лотос. Причем структура мотивации занимающихся в йога-центрах и фитнес-клубах различна. Для поддержания и восстановления здоровья, для развития силы, выносливости и гибкости классы по йоге в фитнес-клубах посещают 63% занимающихся, в йога-центрах — лишь 30%; для достижения гармонии и снятия стресса — в фитнес-клубах — 21%, в йога-центрах — 50%; с целью самосовершенствования — 11 и 20%, соответственно, и 5% посетителей фитнес-клубов не ставят каких-либо целей в своей практике.

КОГДА ВЫ ИДЕТЕ ЛЕЧИТЬ ЗУБЫ, ВЫ ПРЕДПОЛАГАЕТЕ, ЧТО ПЛОМБУ ВАМ БУДЕТ СТАВИТЬ НЕ ПСИХОТЕРАПЕВТ И НЕ ГИНЕКОЛОГ, А СТОМАТОЛОГ. ТАК И ЛЮДИ, ПРИШЕДШИЕ НА ЙОГУ, ДОЛЖНЫ ВСЕГДА ИМЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОПАСТЬ НА ЗАНЯТИЕ К ПРОФЕССИОНАЛУ.

В нашей стране индустрия фитнеса зародилась достаточно давно и в основном находится на высоком уровне. Инструктор, как правило, знаком с основами анатомии и физиологии; если вы приходите к нему с теми или иными проблемами, он может грамотно составить для вас программу занятий и порекомендовать набор тренировок, учитывая состояние вашего здоровья и задачи, которые вы перед собой ставите. Но если вы придете в фитнес-клуб на йогу, то обнаружите, что у большинства инструкторо-

ров весьма смутные познания как в йоге, так и в фитнесе. Вы узнаете от них о существовании таких органов как «подколенные чашечки» или услышите вопрос: «Пиелонефрит... Что это? Это как-то связано с почками?» — а затем предположение: «Наверное, при этом нельзя делать прогибы назад!» Хотя известно, что хронические воспалительные заболевания лечат путем активации кровообращения в пораженной зоне — на этом основаны методы физиотерапии и ЛФК. То же происходит в данном случае при прогибах, когда сокращение мышц уменьшает приток крови, а затем, при выходе из асаны, кровоснабжение мышц и рефлекторно связанных с ними органов усиливается.

На занятиях по йогатерапии в фитнес-клубе можно получить и такую информацию: «Аштанга-виньясайога — это силовая йога, состоящая из шести уровней динамических последовательностей, где техника вы-

полнения асан не важна, имеет значение лишь движение. Кроме того, аштанга-виньяса не сбалансирована». Однако, вспомнив о порядке занятий в традиционных школах, где ученик выполняет последовательность до первой неверно выполненной позы, или о том, что первая серия аштанга-виньяса йоги называется терапевтической серией, вы засомневаетесь в компетентности говорившего. «Фитнес-гуру» может также сообщить, что «Айенгар не настаивает на удержании бандх, а предлагает подождать, когда они придут сами» (главное — не дожидаться геморроидэктомии).

Спектр направлений йоги, представленных в фитнес-клубах, весьма ограничен. Чаще всего это йога Айенгара или её подобие, и, с одной стороны, это правильно, так как прежде всего человек должен научиться технично выполнять асаны. Но зачем в таком случае отсчитывать по часам три минуты? Попробуйте сами столько выдержать! Часто фитнес-гуру изображает асану, выходит из неё и внимательно смотрит на часы... Если занимающимся повезет, он пройдет по залу, кого-нибудь поправит, но так бывает не всегда — чаще он стоит



на месте. Интересно, как человек, пришедший на занятие впервые, может правильно отстроить позу? Часто после таких тренировок, разговаривая с клиентами, приходится слышать, что йога — это скучно. Не стоит забывать, что основная целевая аудитория фитнес-клубов — это молодые динамичные люди. Если мы хотим заинтересовать новичка практикой йоги, необходимо начинать с относительно динамичных комплексов, так как весь его предыдущий опыт работы с телом построен на движении и перестройка этого стереотипа требует времени. Не каждый опытный практик может долго фиксировать асану (я говорю не только о физической форме, но и о состоянии ума). Это возможно только при достаточно сильной мотивации и вряд ли доступно для тех, кто заглянул «посмотреть, что такое йога». Начитавшись книг, осознав смысл йоги как остановки колебаний ума, ищущий, скорее всего, направится в йога-центр. Как было сказано выше, в фитнес-клубе йога начинается как практика асан, средство оздоровления и форма досуга. Интерес к пранаяме, медитации и философии йоги может появиться у занимающихся лишь с течением времени, поэтому необходимо их деление по уровню подготовки либо тесное сотрудничество с йога-центрами.

Безусловным преимуществом фитнес-клуба является то, что это мост, связывающий спорт и досуг с йогой. Посещая силовые программы или танцы, человек из любопытства может зайти и на занятие по йоге и — если повезет с инструктором — понять, что это его путь. Причем в данном случае вероятность возникновения страхов, связанных с тем, что яко-

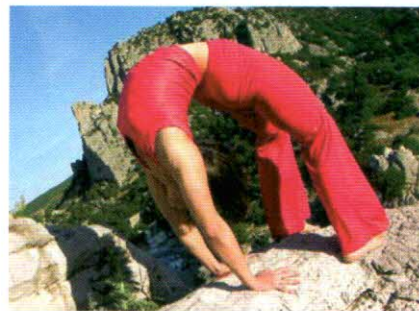
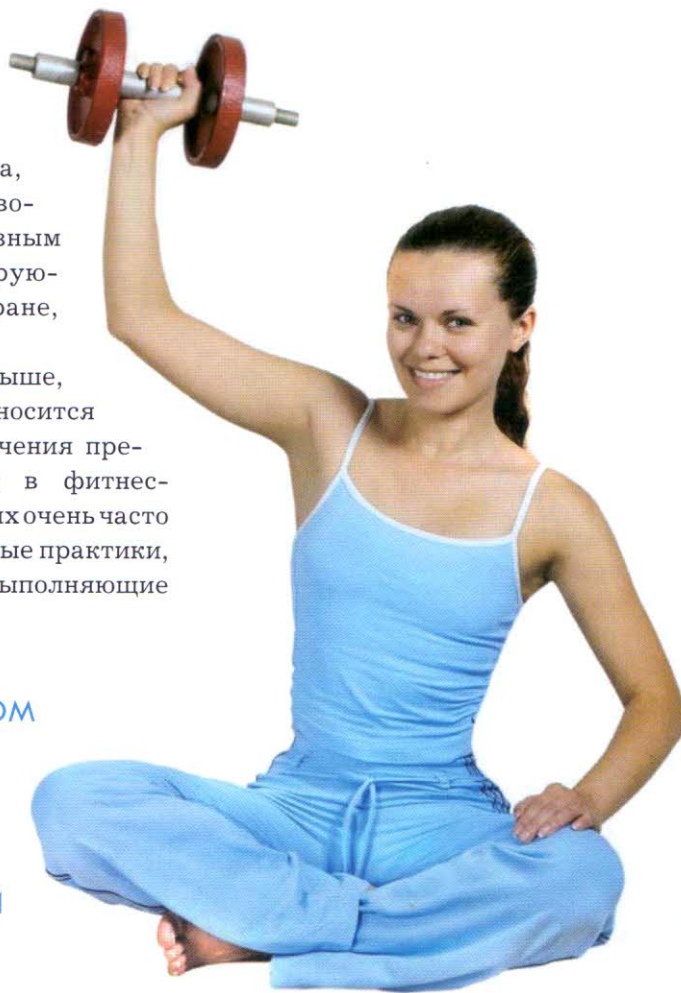
бы йога — это секта, или что она противоречит религиозным взглядам, доминирующим в нашей стране, минимальна.

Сказанное выше, разумеется, не относится ко всем без исключения преподавателям йоги в фитнес-клубах — и среди них очень часто встречаются опытные практики, профессионально выполняющие

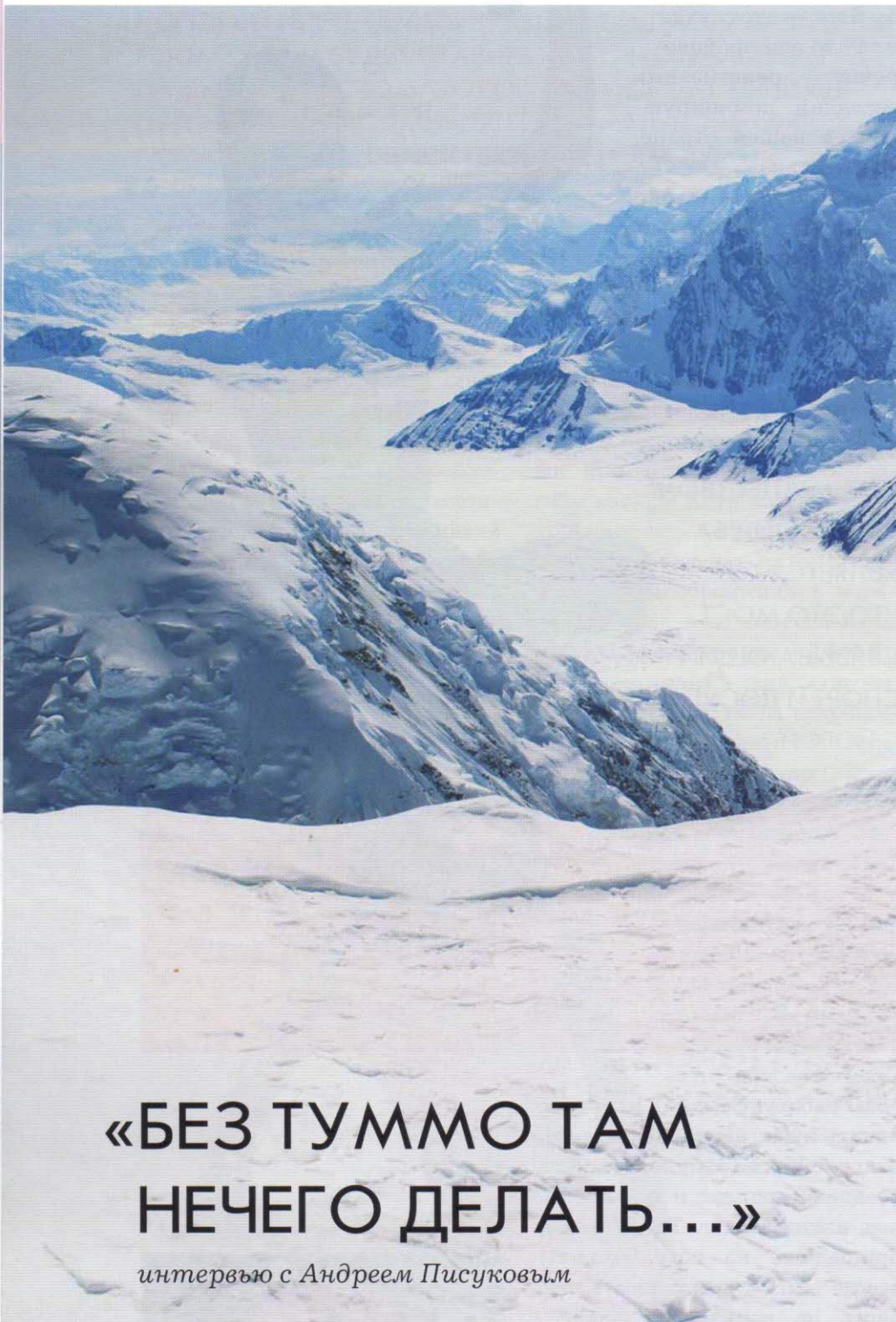
**БЕЗУСЛОВНЫМ
ПРЕИМУЩЕСТВОМ
ФИТНЕС-КЛУБА
ЯВЛЯЕТСЯ ТО,
ЧТО ЭТО МОСТ,
СВЯЗЫВАЮЩИЙ
СПОРТ И ДОСУГ
С ЙОГОЙ.**

**ЕСЛИ ВЫ ПРИДЕТЕ В ФИТНЕС-КЛУБ НА ЙОГУ,
ТО ОБНАРУЖИТЕ, ЧТО У БОЛЬШИНСТВА
ИНСТРУКТОРОВ ВЕСЬМА СМУТНЫЕ ПОЗНАНИЯ —
КАК В ЙОГЕ, ТАК И В ФИТНЕСЕ. ОТ НИХ ВЫ МОЖЕТЕ
УЗНАТЬ О СУЩЕСТВОВАНИИ ТАКИХ ОРГАНОВ
КАК «ПОДКОЛЕННЫЕ ЧАШЕЧКИ»**

свою работу. Но когда вы идете лечить зубы, вы предполагаете, что пломбу вам будет ставить не психотерапевт и не гинеколог, а стоматолог. Так и люди, пришедшие на йогу, должны всегда иметь возможность попасть на занятие к профессионалу, способному ответить на их вопросы и помочь сделать первые шаги по этому новому загадочному пути, а не к девочке-гимнастке, ведущей йогу между степ-платформой и танцами живота и не имеющей представления о виньясах, пранаяме и бандхах. 🙏



Текст:
ЕЛЕНА ПИСАНКО
Преподаватель хатха-йоги, г. Ижевск.



«БЕЗ ТУММО ТАМ НЕЧЕГО ДЕЛАТЬ...»

интервью с Андреем Писуковым

Об Андрее я впервые услышала от русских практикующих в Катманду. Рассказывали, что есть такой настоящий йогин с очень непростой судьбой, отсидевший трёхлетний ретрит в пещере. За день до отъезда чудесным образом появилась возможность познакомиться с Андреем и побеседовать.

С его согласия представляю его ответы вашему вниманию...
НАТАЛЬЯ САНДЕР

Андрей, расскажите, пожалуйста, немного о себе.

Я родился в Риге 46 лет назад и успел объехать весь Союз. Два раза обошел Алтайский край в поисках Шамбалы. Привык к горам. А в Индию впервые попал в 1996-ом и пробыл там целый год.

Кем Вы работали?

Электриком широкого профиля с допуском до 10 киловольт, печатником офсетной печати, сторожем, дворником, строителем широкого профиля, менеджером по недвижимости в хорошем банке, координатором в фирме. Мне было тяжело работать там, где возникала необходимость врать...

Деньги как таковые меня никогда не интересовали. Я знал, что в той или иной форме они у меня всегда будут и от голода я не умру. Я вырос в семье строителей, очень много мне дал отец — научил не любить деньги, научил делать добро, не просто не желая чего-либо взамен, но даже не допуская мысли о воздаянии. Отец десять лет отсидел в сталинских лагерях и выжил, и мне было чему у него поучиться. К сожалению, вопросы к отцу у меня появились уже после его смерти. Он ушел, когда мне было двадцать четыре, а главные вопросы появляются у людей после тридцати.

У Вас есть дети?

Было двое, но один погиб — был сбит машиной при весьма странных обстоятельствах.

С чего для Вас начался буддизм?

С моего рождения. Я очень удивился, что снова здесь.

Лет с четырнадцати я начал интересоваться индуизмом, магией и кабалистикой. В то время совершенно не было литературы по буддизму.

Кто Ваш учитель?

Нуба Ринпоче. Нуба означает Запад. Он уже двенадцать раз перерождается держателем одного из четырех храмов — западного, — расположенных на горе Джигунтил в Тибете.

Как Вы с ним встретились в первый раз в этой жизни?

Он приехал в Ригу в 90-ом году.

Есть такое понятие — учитель в течение многих жизней. И мне об этом было сказано еще при первой нашей встрече.

Сколько времени Вы провели в ретрите? И где он проходил?

В Непал я приехал 30 апреля 2003 года и 16 августа вступил в ретрит, который продолжался до 13 мая 2007 года. В ретрит меня отправил учитель. Мой ретритный домик находится в Лачи на высоте 4500 метров. Многие думают, что Лачи — это гора. На самом деле это местность, где расположено много гор. Электричества не было. Домик построили специально для меня в течение нескольких дней. Из сырых досок. Когда они подсохли, образовались приличные щели в стенах. Домик располагался в большой пещере и состоял из двух частей: в одной был склад, а во второй жил я. Также в пещере находились еще два домика, в одном из которых жил учитель. Размер домика — три на три метра. Из мебели — кровать, алтарные полки, полки для хозяйственных нужд и столик. В пещере находился источник с водой. Рядом с источником у меня лежали три камня, на которых я готовил. Из посуды пользовался скороваркой, казаном и кастрюлей.

А печка была?

Перед уходом в ретрит я задал этот же вопрос своему учителю. И вот что он мне ответил:

«Андрей, есть два вида йогинов: первые обкладываются печками, спальниками, матрасами, а вторые практикуют туммо. Ты выбери сам, что ты будешь делать».

Сколько там длится зима?

Круглый год. Я не снимал куртку. Сезон дождей, длящийся с 20 июня по 20 сентября, приносил некоторое потепление, но оно очень опасно: когда выглядывает солнце, стореть можно за несколько минут. Зимой температура опускается до минус двадцати.

Как Вы не замерзли?

Практиковал туммо.

Не спали?

Спал. Когда практика туммо доведена до автоматизма, она сама по себе работает. Подобно приёмнику с отрегулированной частотой.

Чем Вы питались?

У меня был вполне приличный рацион из восьми блюд. Рис, мука, цампа*, масло, сахар, соль, чай, и под конец у меня постоянно был кофе. Всё остальное появлялось периодически. Ходоки приносили передачи, иногда там оказывалась парочка мясных консервов или хрен. Старался экономить, потому что поступление новых «вкусностей» было непредсказуемо. Както четыре месяца я жил только на цампе с маслом и сахаром. Еще три месяца, когда закончилось всё остальное, жил только на рисе. Несколько раз мне доставляли пакетные супы. Я отделял макароны от приправы и, когда заканчивалось всё остальное, добавлял приправу в рис.

Когда мне очень хотелось чего-нибудь «особенного», я делал одну из двух вещей: либо представлял себя в шикарном ресторане, где вместо чашки с рисом передо мной стоял какой-нибудь

«загринок молодого барашка», либо «брал себя за шкурку» и говорил себе следующее: «Мужик, ты что? У тебя есть ЕДА. Тысячи людей умирают от голода, у них и этого нет!»

Примерно через полчаса мне становилось стыдно за свои предыдущие мысли.

Вы не мылись всё это время?

Практически нет. Только ногти стриг. Обратил внимание, что по весне, когда открываются поры, начинает чесаться спина.

Какие практики Вы делали?

Нёндро**. Очень хорошо практикуется нёндро в одиночестве. Ты прекрасно знаешь, зачем и почему делаешь эту практику, что реально хочешь получить. Никто не отвлекает, кроме ворон. Также делал тум-

Андрей Писуков



мо, без которого там просто невозможно выжить. Остальные практики, скорее, можно отнести к внутренним. Они продолжали внешние.

То есть, нёдро постепенно перешло в маха-йогу*?**

Можно так сказать, хотя мы часто оперируем всеми этими понятиями, не совсем осознавая их истинного смысла.

Что было самым сложным?

Сложно было «нормально относиться» к тому, что появляются знания, о существовании которых ты раньше даже не предполагал. Попробую привести пример. Все мы обладаем объёмным зрением. А теперь попробуйте представить, что вы воспринимаете тремя глазами. И переведите это на уровень мышления. Мысль становится не просто объёмной, а четырехмерной. И как тут не сойти с ума?

Учитель для этого...

В ретрите ты один. И гуру-йога не обладает возможностью предохранить практикующего от сумасшествия. Она может помочь ответить на многие вопросы — что, возможно, только усугубит ситуацию. Просто принять это, «разбить кувшин», соединить внешнее пространство с внутренним и есть самое сложное. Непоколебимая, ваджрная вера даёт возможность не сойти с ума и принять новую форму «восприятия реальности». Интересное наблюдение: с того момента, как возникает внутренний Лама, равный по значению Ламе внешнему, вся поступающая информация оценивается не тобой лично, а телом, речью и умом Ламы. И читая что-либо, помимо самого текста, ты вос-

принимаешь те знания, которыми владел автор на момент его написания.

Когда мне становилось совсем тяжело и мозги подавали SOS, я включал подаренный мне учителем радиоприёмник и слушал радиостанцию «Свобода» или «Немецкую волну». Очень помогало.

Возникало ли желание вернуться?

Постоянно. К тому же обусловленное многими вещами: например, стать великим гуру. Это нормально для человека, который идет по пути. Ему кажется, что он летит на крыльях. По возвращении он с удивлением обнаруживает, что остальные люди тоже всё это время не стояли на месте. Вопрос в том, кто куда двигался... У части людей, которых я знал, интерес к буддизму преобразовался за эти годы в стремление на буддизме зарабатывать. Те, кто начинал что-то познавать, уже успели понахватать по 250 посвящений и не знают, что с ними делать. Коллекционируют их. Они не думают, что каждое посвящение дается к практике. И практику нужно делать. Иначе зачем получать посвящения? «Как все»?

Когда возникло желание вернуться, я вспоминал слова Миларепы: «Если ты возьмешься учить, при этом не достигнув необходимого уровня, будешь обречен на враньё, тебе придется брать на себя обязательства, которые ты не сможешь выполнить, будешь нагромождать горы слов и в итоге запутаешься полностью. Обманешь и других, и себя». У меня, к сожалению, есть в этом деле негативный опыт. Нужно не просто знать, ЧТО давать, но и знать, КАК, и видеть каждого человека, которого ты собираешься чему-либо учить.

Иногда возникало чисто меркантильное желание вернуться: я мечтал о горячей ванне.

Иногда я сам себя провоцировал мыслями о «волшебнике в голубом вертолете», который одним махом решит все мои проблемы и отвезет «обратно» куда-нибудь в Париж...

Почему именно в Париж?

Помните анекдот?

— *Опять весна, опять хочу в Париж...*

— *А Вы там уже были?*

— *Нет, я туда уже хотел...*

Я никогда не был в Париже, говорят, что там есть русский остров, где живут только русские. Интересно посмотреть, чем они там живут... И тут же возникает другая мысль: «Ну хорошо. Вот ты приехал, устроился. Первый день твоего проживания — что ты будешь делать? Не знаю. Общаться? С кем?» Это уже всё было. Когда в полной мере осознаешь ситуацию как бег по кругу, единственное желание, которое возникает, — побыстрее «свалить отсюда» (из сансары — прим.). И желание «вернуться» перерастает в желание вернуться к изначальному состоянию. А это уже совсем другое.

Что нужно знать и помнить человеку, который планирует провести ретрит!

Знать, что ты можешь получить в ретрите то, что ты хочешь. И помнить, что тебя сюда насильно никто не гнал. И если ты чувствуешь, что завтра умрешь в ретрите, то ты за этим сюда и пришел, и должен быть от этого счастлив. Многие люди не доживают до конца ретрита. Некоторые бояться умереть в одиночестве. А жить в одиночестве никто не боится? У нас есть иллюзия, что

вокруг нас присутствуют какие-то люди... Но на самом деле мы одни. За нас никто наши дела не сделает. За нас никто не просветлеет. Если тебя в ретрит отправил учитель, если ты признал его своим учителем, то есть Буддой, значит, он знает, что тебе нужно делать. Как ты теперь можешь решать за учителя? Твоё решение было — довериться ему.*

Планировать ретрит не нужно, он либо возникает, либо не возникает... Если он кармически предопределен, то, что бы ты ни делал, он всё равно возникнет.

Важно не воспринимать ретрит как тюрьму: тебя посадили, ты сидишь, потом ты выйдешь...

Какого распорядка дня Вы придерживались в ретрите?

Подъём в четыре утра, затем практика, кофе-цампа. Потом короткий сон, так как в это время еще было темно, а я старался экономить свечи. В семь утра, после восхода солнца, вторая практика, в два часа — третья и под вечер — четвертая. Я делал по два круга Ваджрасаттвы****. В промежутках между практикой ел и медитировал.

Во сколько Вы ложились спать?

Как темнело, обычно часов в семь — восемь. В холодное время года часов до десяти разжигал «внутреннюю печку». Как правило, она работала часов шесть — семь. Когда я просыпался в четыре утра, она еще грела. Но бывали ночи, в которые приходилось до утра клацать зубами от холода.

Из ретрита Вас выпустил Учитель?

Да, пришел 13 мая и сказал, что можно заканчивать.

Как Вы себя чувствовали по возвращении из ретрита?

Во-первых, мне было очень сложно общаться, во-вторых, я постоянно чувствовал на себе людское внимание: как он после ретрита? Самым приятным было отношение тех йогов, которые уже прошли подобный ретрит: они видели те же самые изменения во мне, которые произошли в них самих. Я бродил вокруг ступы, говорить было не с кем и не о чем. Кому интересен чужой опыт? Каждый со своими «усами».

А что изменилось?

Всё. Я начал больше чувствовать, чем знать.

*Нас мотаает от края до края,
По краям расположены двери:
На последней написано: «Знаю»,
А на первой написано: «Верю».
И одной головой обладая,
Никогда не войдешь в обе двери:
Если веришь — то веришь не зная,
Если знаешь — то знаешь не веря.
И свое формируя сознание,
С каждым днем от момента
рождения,
Мы бредем по дороге познания.
А с познанием приходит сомнение.
И загадка останется вечной,
Не помогут ученые лбы:
Если знаем — ничтожно слабы.
Если верим — сильны бесконечно!*
(Андрей Макаревич)

Есть ли шансы достичь просветления в социуме?

Я отвечу тебе так же, как ответил мой учитель на вопрос о существовании инопланетян: «Возможно, они существуют, но я их не видел». Возможно, существуют способы реализации себя в сансаре, но я о них не знаю. 🙏

Вопросы задавала НАТАЛЬЯ САНДЕР.
Литературная обработка
СВЕТЛАНЫ КРИВОЛАПОВОЙ.

* Цампа — тибетское блюдо или полуфабрикат, используемый в приготовлении других блюд тибетской кухни. Цампа представляет собой слегка обжаренную ячменную муку грубого помола, заваренную кипятком, с добавлением масла яка.

** Нёндро (тиб. (Вайли) sngon 'gro) относится к подготовительным, или основополагающим, практикам, общим для всех четырёх школ тибетского буддизма, а также для Бон. Тибетский термин нёндро буквально обозначает «предшествующее, предваряющее». Подготовительные практики закладывают основание для более продвинутых садхан Ваджраяны, которые обращают к освобождению и просветлению.

В целом подготовительные практики разделяют на две части или два вида: первые являются общим, или обычным, видом подготовительных практик, а вторые — особенным видом подготовительных практик.

Общие, или обычные, подготовительные практики часто рассматривают как «четыре мысли, обращающие ум к Дхарме».

Они состоят из медитаций на:

- 1) свободы и преимущества драгоценного человеческого рождения;
- 2) истину о непостоянстве и изменении;
- 3) действие кармы;
- 4) страдание живых существ в сансаре. Специальная, или особенная, часть подготовительных практик состоит из:
 - 1) принятия прибежища в Трёх Драгоценностях с выполнением 111 111 простирааний;
 - 2) развитие бодхичитты (иногда это включают в первую практику);
 - 3) 111 111 повторений стослоговой мантры Ваджрасаттвы;
 - 4) 111 111 подношений мандалы;
 - 5) 111 111 повторений практики гуру-йоги.

Это очень мощные практики, очищающие негативную карму и накапливающие заслуги. Традиционно практика нёндро совершается стремящимся к просветлению для блага всех существ. Таким образом, заслуга от выполнения практик посвящается всем чувствующим существам.

Практики варьируются в зависимости от школы и от наставлений конкретного учителя.

*** Маха-йога — в школе Ньингма Высшая Тантра делится на Маха-Йогу, Ану-Йогу и Ати-Йогу. Первые две — это путь преобразования, а последняя, Ати-Йога, — это путь самоосвобождения.

**** Практика Ваджрасаттвы — вторая из предварительных практик, главный метод, рекомендуемый различными традициями буддизма Ваджраяны для очищения тела, речи и ума от омрачений, накопленных в результате негативных физических, речевых и умственных действий.

ТУДОНГ В УЭЛЬСЕ

(окончание; начало в №4, 2007)

Перевод: ЛЕЙЛА ГАДЖИНСКАЯ
По материалам: «Sangha Forest»

Считается, что практика, которую Будда Шакьямуни выполнял в течение последней недели перед достижением освобождения, медитируя под деревом Бодхи, была практикой випассаны.

В июне 2008 года в Подмоскowie прошел семидневный ретрит випассаны Тайской лесной традиции. Проводила его сестра Титамеда. В монашестве она пятнадцать лет, живет в тхеравадинском монастыре в Великобритании. В прошлом году она провела два месяца в тудонге вместе с сестрой Анандабодхи.

Тудонг — паломничество, в которое монахи отправляются из монастыря с самым минимальным количеством вещей и переносным алтарем, не имея определенного направления и установленного времени пребывания в пути. Кроме того, монахи тхеравадинской традиции не могут обладать и распоряжаться деньгами. В тудонге они часто спят под открытым небом, с большим спокойствием встречают все события внешнего мира, просто наблюдают за происходящим и позволяют всему быть, как оно есть.

Выдержки из беседы с сестрой Анандабодхи и сестрой Титамедой после их двухмесячного паломничества в Уэльсе



Сестра Титамеда: Я сидела в церкви в полном отчаянии. Я чувствовала на себе груз ответственности. Анандабодхи сидела там, на пляже, я сидела здесь и пыталась организовать пространство, но пространство не поддавалось. Я заплакала. Мое врачебное прошлое заставляло меня думать, что я должна что-то предпринять. Постепенно мое убеждение улетучилось, и я осознала, что ничего не могу сделать. И это было так. Я успокоилась, отпустила все свои требования и ожидания и полностью отдалась чувству поражения и унижения.

Я ожидала, что если у кого-то проблемы, произошел несчастный случай или кто-то нуждается в срочной помощи, то пространство

должно ринуться на помощь. Затем я осознала, что это не так. Пространство дает благословение в том случае, если ты его не требуешь.

Придя в себя, я пошла за сестрой Анандабодхи. Все закончилось замечательным пиндапатом: многие предложили нам еду. И это было очень приятно. Мы не теряли надежды найти людей, которые могут нам помочь.

Сестра Анандабодхи: Мы решили просто добраться до какого-нибудь дома. Поднявшись на возвышенность, мы увидели на высоком холме здание. Туда невозможно было доехать, и я еще плохо ходила. Тем не менее я медленно добралась до этого дома, и мы постучали в дверь. Кто-то прокричал: «Уйдите! Я занят».

Мы ушли на полчаса и затем вернулись снова, постучали, и кто-то снова крикнул: «Я занят». Мы подумали, что, вероятно, это не то место, где мы можем остановиться.

Сестра Титамеда: Я чувствовала, что из-за больной ноги сестра Анандабодхи нуждается в хорошем отдыхе и нам следует найти крышу над головой. Наконец мы нашли телефон, но обнаружили, что он не работает. Хотя я была почти спокойна, для сестры Анандабодхи настал момент, когда ей пришлось отпустить все негативные эмоции.

Напротив телефонной будки какая-то леди играла с собакой, она взглянула на нас. Я помахала ей рукой и поздоровалась. Она пригласила нас к себе домой и разрешила воспользоваться своим телефоном. Мы зашли к ней, и она угостила нас напитками. Мы позвонили и выяснили, что человек, которого мы ищем, не живет в этом городе уже пять лет.

Сестра Анандабодхи: Настал кульминационный момент: события происходили по нарастающей, мы настойчиво продолжали пытаться контролировать все, думая, что это должно сработать, мы должны найти этого человека, мы должны найти место для ночлега. Когда мы обнаружили, что наш знакомый больше не живет в этом городе, я испытала чувство облегчения — мы снова могли надеяться только на веру.

Сестра Титамеда: Эта женщина была так добра к нам! После столь напряженного дня большой удачей было встретить такого радушного и щедрого человека. Она сказала, что не сможет пустить нас к себе на ночь, но это не было проблемой для нас. Мы спросили, не знает ли она поле где-нибудь поблизости, на котором мы можем остановиться. Ночь была достаточно приятной,

для ночевки под открытым небом. И она показала нам место неподалеку. Эта женщина действительно очень помогла нам. Простая человеческая доброта — это было очень, очень приятно. Просто улыбка, предложенный напиток, приглашение в дом, возможность воспользоваться телефоном — все это сильно изменило ситуацию.

Сестра Анандабодхи: Мы нашли прекрасное поле, откуда могли видеть море и горы, к тому же не было дождя. Это было удивительное место. Как только мы отпустили идею, что мы должны обязательно что-то делать, все наладилось.

Сестра Титамеда: Длительное паломничество помогало нам все больше и больше присутствовать в настоящем, занимаясь разрешением реальных проблем, и отпускать все то, что нам в действительности не нужно.

Сестра Анандабодхи: Когда мы ночевали в спальниках под открытым небом, мне всегда хотелось находить правильные места, не останавливаясь где попало. Поэтому мы часто пытались найти прекрасное поле с красивым видом на море. К сожалению, роса выпадала в 8.30 вечера (или в девять, если нам везло). Поэтому нам приходилось залезать в наши спальные мешки, даже если мы не были готовы ко сну — в противном случае все намочало. Иногда мы оставляли в спальниках маленькие отверстия, чтобы дышать, но если становилось очень влажно, то нужно было закрывать и их. Часто мы ложились спать в очень странных местах и не видели ничего. Утром было то же самое. Мы не могли рано вставать — если мы это делали, все моментально промокало. Дважды я пробовала сидеть в дождевике, но это не очень спасало. Проблема не решалась.

Один раз мы нашли поле, которое показалось нам прекрасным.

Оно было недалеко от дороги, но нас не было видно с нее. Мы сидели за скалой, из которой рос дуб. Там было много колокольчиков, которые очень любит сестра Титамеда, потому что они из России, откуда она родом, а в Англии не очень распространены. Нам показалось, что в конце концов мы нашли замечательное поле. Там не было росы, и мы могли сидеть так долго, как хотели. Был потрясающий закат, окрасивший холмы в розовый цвет. И только поздней ночью мы залезли в наши спальники. Когда мы проснулись, все еще не было росы и можно было сразу вставать. Я подумала: «О! Это прекрасное место, это просто совершенство!»

В тот день пошел ливень, и мы отправились за подношениями. Никто не хотел нам ничего давать. В конце концов несколько человек, которые работали в магазине пляжных принадлежностей, пожалели нас и принесли нам буханку хлеба и немного сыра. Мы поели и выпили чаю в церкви. Несколько женщин присоединились к нам; они рассказали, что в этом городе есть буддистский центр, и объяснили, где он находится. Это оказался старый монастырь, сейчас принадлежащий группе тибетских буддистов. Промокшие насквозь, мы постучали в дверь. Открывший нам человек сказал: «О, вы тхеравадинцы!» Оказалось, что много лет назад в Таиланде он был тхеравадинским монахом, что он знает Аджана Ланг По Сумедхо и очень уважает нашу Сангху (общину). Он пригласил нас войти и предоставил нам комнату с ванной.

Принимая душ, я обнаружила, что пока мы спали на «восхитительном» поле, нас атаковала дюжина крошечных клещей. Мы потратили два часа, чтобы извлечь их щипчиками. Большинство клещей пережило это, и мы отпустили их. Итак, наше восхитительное поле

оказалось не таким уж восхитительным, каким казалось вначале.

Сестра Титамеда: Достигнув полуострова Ллиан, мы обе заметили странные изменения в пространстве. Как будто время здесь остановилось. Люди никуда не спешили. Это было чудо — это место.

Сестра Анандабодхи: Чувство, что тебе нужно идти куда-то или делать что-то, которое присутствует в других местах, внезапно исчезло.

Сестра Титамеда: Мы обнаружили, что путь паломничества проходил через эти места и в средние века. Люди проходили это место по пути на остров Бадсли. Таким образом мы продолжили древнюю традицию.

Сестра Анандабодхи: Совершая наш путь по полуострову, мы встретились с христианскими священниками. Они очень тепло приветствовали нас и сказали, что мы возвращаем духовность на эту землю. Неважно, кто мы — христиане или буддисты — это не имеет значения. Главным было то, что мы духовные люди, и неважно, как называется наша практика — молитва или медитация.

За ночь до этого мы добрались до городка Пвлхелли. Там ощущалась открытость и дружелюбность, на домах развевались флаги. Люди приветствовали нас, улыбались и спрашивали, чем мы занимаемся. Когда мы объясняли, они выражали нам свою признательность.

Сестра Титамеда: Они остановили нас на улице и воскликнули: «О, пилигримы вернулись! Пилигримы вернулись!» Они трясли наши руки и спрашивали, есть ли у нас письма пилигримов, потому что в прошлом пилигримы имели при себе письма с отпечатком раковины, подписанные епископом.

Когда мы остановились для пиндапата, люди стали инте-

ресоваться, что мы делаем. Мы объяснили — и через пять минут были просто завалены едой.

Один человек на полуострове Ллиан рассказал нам, что в этой местности много отшельников. Так как мы проявили интерес к этой теме, он объяснил нам, где один из них живет. Как обычно, я сказала: «Посмотрим. Если мы окажемся в этом месте, то навестим его. Но если нет...» Мы взяли адрес, и через какое-то время нам довелось там оказаться. Когда мы увидели церковь, то решили пойти посмотреть — хорошая возможность поздороваться. Мы нашли дверь и постучали в нее. Никто не открыл нам, и мы подумали, что, может быть, отшельник находится в глубокой медитации и не принимает посетителей. Мы немного подождали, и внезапно появилась женщина. Когда я сказала «Привет», она спросила, не из России ли я. Я удивилась, откуда она знает. Она ответила: «Я русская ортодоксальная монахиня», и пригласила нас остановиться у нее. Это было магическое место, и мы оставались там дольше, чем ожидали. Мы решили остаться на ночь, очень сложным было уйти оттуда.

Сестра Анандабодхи: Просто замечательно, что мы встретили эту отшельницу. Мы получили удовольствие от общения друг с другом, разговаривая о нашем духовном пути. В завершение мы сказали, что было бы неплохо помедитировать вместе. Мы посидели около часа в одной из комнат. Это было очень глубокое погружение в тишину. Было чудесно быть с кем-то, кто так же глубоко в практике. Снова внешние формы не казались столь важными. Мы провели с той монахиней два дня. Я подумала о том, что когда я стану пожилой женщиной, то смогу вернуться сюда и стать отшельницей на этом полуострове.

Сестра Титамеда: Общаясь с людьми, я заметила, как при возникновении желания что-нибудь сказать во мне появляется и нарастает возбуждающая энергия, утверждающая мое эго, или состояние «Я есть». Мне стало интересно понаблюдать, что с этим состоянием может происходить. И если я продолжала просто наблюдать, то ощущала, как это возбуждение затухает и через некоторое время исчезает совсем. На его место приходит состояние полного спокойствия и даже блаженства. С тех пор каждый раз, когда во мне возникает энергия, побуждающая что-нибудь сказать, я принимаю это состояние, как оно есть, просто позволяю ему быть.

Сестра Анандабодхи: Мы добрались до бухты, откуда паромы уходили на остров Бадсли. Каждый день уплывала только одна лодка — мы опоздали на час. Нам пришлось ждать всю ночь на острове в месте, которое нам показалось необычным — там стояла невероятная тишина, что очень способствовало медитации. Мы медитировали и в конце концов залезли в наши спальники на ночь. Утром мы выяснили, что обе среди ночи просыпались на несколько часов. Я никогда не видела таких ярких звезд. Млечный Путь был ошеломляющим. Это была наша первая ночь в ожидании лодки.

На следующий день сильно штормило и лодка не могла приплыть. А еще через день нам снова сказали, что переправа не запланирована. Тучи надвигались с моря, но, когда начался дождь, мы остались сидеть в медитации на холме. Становилось все пасмурнее, дождь усиливался, но мы не двигались. В конце концов я сказала сестре Титамеде, что нам лучше найти укрытие, потому что дождь не собирается прекращаться. Она с неохотой поднялась. Через полмили мы нашли ферму. Там

был сарай, и мы остались спать на куче соломы. На следующий день мы подумали, что лодка опять не приплывет, потому что по-прежнему была плохая погода, но она приплыла и мы переправились.

Бадсли — крошечный остров с шестью или семью коттеджами. Там живут три пары, другие коттеджи сдаются. Кроме того там есть небольшой скит для христианских отшельников, в котором одна монашка прожила двадцать пять лет, а также маленькая церковь и часовня. Нам не разрешили использовать скит, но мы могли находиться в маленькой часовне и ретритном центре на пять кроватей. Мы предполагали остаться там только на одну ночь, но лодка не пришла, и мы задержались до следующего дня. Этот остров оказался очень приятным спокойным местом. В два часа дня прихожане уходили, и становилось еще спокойнее. Поблизости были руины старого аббатства и маленькое кладбище с тремя кельтскими крестами. На одном из них, очень красивом простом кресте, внизу была надпись — памяти двадцати тысяч святых, сожженных в этом месте.

Когда мы вернулись на материк, один человек предложил провезти нас по всему полуострову на остров Англси — большой остров в северном Уэльсе. Он подвез нас до проселочной дороги, и мы снова провели ночь в поле. На следующий день мы пошли в город за подношением. На Англси было такое ощущение, будто мы покинули Уэльс, хотя это все еще был Уэльс. Местность вокруг стала более цивилизованной, и деньги внезапно стали казаться более важными.

Несмотря на это, многие люди подошли к нам и хорошо нас накормили. Был жаркий день, когда мы покинули город. Мы еще не ушли далеко, когда женщина,

ехавшая в противоположном направлении, как мне показалось, помахала нам, и я помахала ей в ответ. Потом я подумала, что, может быть, она просто регулировала зеркало автомобиля. Как бы то ни было, она развернула машину, остановилась и спросила нас, куда мы идем. Мы ответили, что идем на святой остров. Это значило, что дорога, учитывая нашу хромоту, займет три или четыре дня. Она сказала: «Залезайте. Я подвезу вас». И она подвезла нас и высадила у гор. Первую ночь мы заночевали в поле. Затем мы прошли немного дальше и нашли прекрасную маленькую бухту, маленький пляж, окруженный скалами. Мы просидели на пляже до тех пор, пока не начали приходить люди.

Сестра Титамеда: Затем мы поднялись наверх, на двадцать или тридцать метров, и сели среди огромных скал. Внизу под нами была суматоха пляжа в выходной день. Но скалы казались очень спокойными, очень устойчивыми. Анандабодхи расположилась на одной скале, я на другой. Чувство спокойствия и тишины было таким сильным, что, казалось, охватывало все мое тело. Мы просидели там несколько часов и не хотели двигаться, потому что самадхи было очень глубоким. Я думала, это энергия скал. Солнце пекло очень сильно. Я повязала шарф вокруг головы, и хотя солнце продолжало печь, это перестало меня беспокоить.

Сестра Анандабодхи: Пока мы медитировали, пляж под нами становился все более многолюдным. Моторки гоняли вокруг, и люди плескались в воде.

Сестра Титамеда: Нам казалось, что мы смотрим вниз на сансару так, как будто воспринимаем ее, но не вовлекаемся, не теряемся в ней.

Сестра Анандабодхи: Изредка мы спускались на пляж

с палками для ходьбы за питьевой водой и снова поднимались наверх. Теперь у нас обеих были палки, потому что у сестры Титамеды начались проблемы с коленями. Люди на пляже видели наши фигуры, одетые в робы, спускающиеся вниз и поднимающиеся наверх, и постепенно мы стали объектом их интереса.

Сестра Титамеда: Вечером мы спустились на пляж, потому что пляжный смотритель хотел узнать, где находится наш монастырь. Мы дали ему адрес и пригласили в гости. Он предложил нам вернуться на пляж на следующее утро, потому что хотел принести нам еды.

Сестра Анандабодхи: На следующее утро люди на пляже предложили нам подношение, и мы спели благословляющие мантры. Пляж был заполнен, как и в предыдущий день, но люди сказали нам, что, когда мы спускаемся вниз, он становится спокойным. Мы осознали, что присутствие странствующих монахинь затронуло в них что-то, так как они потянулись к миру и простоте в жизни, и такое может произойти даже на оживленном пляже.

Сестра Титамеда: Многие принесли нам сумки с едой, ее было так много, что она не вмещалась в наши чаши. Леди, которая держала киоск, предложила нам кофе и шоколад. Пляжный смотритель специально приехал поглядеться с нами, хотя у него был выходной. Он принес нам так много еды, что мы не смогли бы ее съесть, и мы попросили его отпустить нас, взяв с собой лишь немного. Затем мы спели благословляющие мантры.

Сестра Анандабодхи: Три дня мы оставались на скале. В последнюю ночь пошел дождь, и мы остановились у двух женщин среднего возраста, с которыми встретились наверху.

Они были из Чешира и, приезжая на отдых, останавливались в своем загородном доме. Эти женщины рассказали нам о довлеющей тенденции современной жизни — выглядеть правильно, одеваться правильно, иметь правильную машину, правильное все — как все это было мелко! И они были вовлечены в это. Им явно было очень больно видеть нас с нашими бритыми головами. Это давало им возможность осознать бессмысленность всей «правильности».

В спальне, которую они нам предоставили, лежал модный женский журнал. Мы обе посмотрели его и очень огорчились. Необходимо выглядеть правильно во что бы то ни стало — таково было однозначное послание этого журнала. В нем не было признания реальности старе-

ния и смерти. В середине журнала была опубликована статья про Судан. Журналист останавливался в суданской деревне, и его статья обращала внимание читателей на тамошнюю нищету, нехватку воды и необходимость в поддержке африканцев со стороны благополучных стран. Поразительно было то, что суданцы на фотографиях выглядели очень довольными. Они были бедны, очень просто одеты, но при этом танцевали и выглядели сияющими. Все другие персонажи в журнале, в том числе топ-модели в дорогой одежде, казались печальными. Нам было важно это осознать.

Много раз в путешествии мы говорили друг другу, что очень благодарны пространству за возможность участия в игре, в которой люди пытаются быть вечно молодыми и красивыми, но

при этом осознавать, что тело стареет и когда-нибудь умрет, и что оно — это не то, кто мы есть на самом деле. Мы были преисполнены благодарности за то, что это учение все еще доступно, что люди все еще сохраняют Дхарму живой.

Пока мы были в путешествии, мы все время сохраняли прочную связь с сангхой. Каждый вечер мы разделяли благословение с теми, кто поддерживал наш тундунг все это время, кто помог нам подготовиться, кто встречался нам на пути, со всеми видимыми и невидимыми существами, которые также помогали нам.

Я хочу выразить свою благодарность каждому и особенно сестрам, которые много работали, пока мы были в пути. Очень здорово вернуться назад. Я счастлива быть частью нашей сангхи. 🙏

Серия книг Йога Рамачараки



в новой редакции с комментариями и дополнениями выпущена издательством Старклайт: «Наука дышать», «Наука жить», «Наука познавать себя», «Основной курс философии йогов», «Продвинутый курс философии йогов», «Высший курс философии йогов».

Йог Рамачарака, признанный пропагандист идей восточной и оккультной философии, в своих книгах указывает путь, вступив на который, Человек сможет постепенно освободиться от иллюзий и познать самого себя, а стало быть, и СТАТЬ САМИМ СОБОЙ.

Человек — это не сгусток клеток и нервов, т. е. тело, но душа, сознание — искра бессмертного и вечного духа, окружённая иллюзиями, созданными её собственными низшими оболочками и оболочками других людей...

Издательство планирует выпуск полного собрания работ Йога Рамачараки.

КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО «СТАРКЛАЙТ» WWW.STAR-BOOK.RU
 ОНЛАЙН ЗАКАЗ КНИГ: ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН WWW.SVERTOK.RU



TRY OR DIE...

Введение в практику традиционной Аштанга Виньяса Йоги

Введение в практику традиционной Аштанга Виньяса Йоги — так называется семинар, который, начиная с 2007 года, регулярно проводит московский Аштанга Йога Центр. Курс является ознакомительным и рассчитан на один месяц, он предназначен для всех, независимо от степени подготовки. Прохождение семинара позволяет научиться самостоятельно практиковать АВЙ в дальнейшем.

Курс, в котором мне посчастливилось принять участие, стал четвертым по счету. Его проводил один из авторизованных учителей АВЙ — Михаил Николаевич Константинов. В 2007 году он и еще один преподаватель, Леонид Ланин, получили благословение Шри К. Паттабхи Джойса официально представлять этот стиль в России.

Аштанга Виньяса Йога (АВЙ) — это одно из направлений хатха-йоги. Основная особенность хатха-йоги — работа с телом. Однако, само слово «аштанга» обозначает «восемь» — восьмеричный путь, который описан в «Йога-сутрах» Патанджали: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи. Таким образом, АВЙ включает все 8 звеньев-ступеней, а практикующий использует тело как наиболее доступный инструмент для дальнейшего духовного роста.

Истоки традиции АВЙ уходят к Шри Т. Кришнамачарья, кото-

рый изучал йогу в Тибете на протяжении восьми лет у своего Гуру, Рамы Мохана Брахмачари. Сегодня хранителем традиции является его ученик — Шри Кришна Паттабхи Джойс.

В основе метода АВЙ лежит древняя система йоги, которую Вамана Риши изложил в «Йога Корунте». Текст содержал длинную последовательность асан. Адаптировав этот древний текст, Шри Кришнамачарья и Паттабхи Джойс разделили последовательность на четыре части. В семидесятых годах прошлого века Паттабхи Джойс разделил три и четыре части еще на две, в итоге получилось 6 четко зафиксированных последовательностей (серий) асан, которые максимально сбалансированы для разного уровня практикующих.

Основные аспекты, характерные для практики АВЙ

- *Виньяса.* Имеет три значения: синхронизация дыхания и движения; соответствие одной фазы дыхания и движения; связка между отдельными асанами.

- *Уджайи пранаяма.* Используется на протяжении всей последовательности с самого начала. Во время практики хатха-йоги повышается КПД мышц, укрепляется внутренняя мускулатура, происходит адаптация к большим физическим нагрузкам без изнашивания организма. Т.к. для сокращения мышц нужен кислород, становится необходимо ров-



но и свободно дышать. Практика уджайи позволяет выровнять дыхание и уменьшить частоту сердечных сокращений, что способствует регулярному поступлению кислорода к мышцам, а также избавляет от чрезмерного утомления.

- *Бандхи.* Энергетические замки, которые не позволяют энергии бесконтрольно уходить из тела. Используются 3 бандхи: мула, уддияна и (реже) джаландхара.

- *Дришти.* Направление взгляда. Всего используется 9 точек фиксации: зенит (урдхва или антара), на большие пальцы рук (ангуштамадхьяй), межбровье (бхрумадхья), кончик носа (насагра), на ладони рук (хастагра), центр живота (наби чакра), большие пальцы ног (падхайорагра), влево,

вправо (паршва). Считается, что дришти очищает ум. Кроме того, фиксация взгляда не позволяет отвлекаться и способствует концентрации.

Практика в целом способствует появлению внутреннего жара и повышенному потоотделению. Вследствие этого выводятся и токсины. Кровь становится менее густой и свободно проникает ко всем жизненно важным органам.

Перед выполнением асан некоторым понадобятся предварительные очистительные процедуры, так называемые «шаткармы». Все шесть описаны в «Хатха Йога Прадипике». Основные из них — это дхаути, басти, нети. Джала нети и сутра нети — очищение носа от излишней слизи, практикуется по необходимости, если заложен нос, т.к. свободное дыхание — основа практики.

Питание занимающегося хатха-йогой — также немаловажный аспект. Йогины не голодают, но и не переедают. Стараются употреблять простую, свежую и саттвичную пищу. Т.к. во время практики АВИ повышается ватадоша, незаменимыми продуктами становятся молоко и топленое сливочное масло (гхи).

Итак, семинар состоял из 15 занятий, которые проходили по утрам в одном из залов АЙЦ — около станции метро Аэропорт. Зал довольно симпатичный и вместительный. На первое занятие собралось очень много желающих, но, как нас сразу заверил Михаил, к концу курса останется как максимум — половина. Действительно, так и вышло, хотя мне показалось, что осталась треть. Занятия поначалу были насыщены информацией, мы больше слушали и смотрели.

Ближе к концу акцент сместился на самостоятельное выполнение асан.

Надо обязательно отметить, что Михаил — прекрасный опытный практик и преподаватель. Несмотря на его знаменитые опоздания, любое недовольство группы тает от очередной шутки в тему. Он очень доходчиво объясняет и демонстрирует особенности выполнения асан, а подбадривание во время практики многих выручает от перенапряжения и излишней тоски по совершенству.

В начале каждого занятия инструктор подробно объяснял и демонстрировал асаны комплекса, которые затем мы выполняли все вместе в потоке. Асаны давались с разной степенью усложнения, т.е. в зависимости от состояния и уровня подготовки каждый делал свой вариант. Проговаривались все мельчайшие нюансы и особенности выполнения. В общем, сачковал только тот, кто не пришел на занятие.

Перед практикой асан мы выполняли разные техники дыхания — пранаямы. Начиная с полного дыхания, постепенно добавляли задержки в разных соотношениях на вдохе и на выдохе и, в общем, попробовали очень много разных пранаям: самаврити, капалабхати, бхастрика, нади шодхана. Но основной, конечно, оставалась уджайи.

В комплексе АВИ никаких специальных разминок не предусмотрено — только Приветствие Солнцу. Традиционно до выполнения Сурья Намаскар мы пропевали Аштанга Йога Мантру. Занятие заканчивалось Шавасаной и Мангала Мантрой. На протяжении всего занятия (порой оно длилось не два заяв-

ленных часа, а все три) Михаил активно поправлял наши асаны. Вообще АВИ предусматривает довольно интенсивную коррекцию, так называемый аджастмент.

Самое сложное — это сохранение концентрации и внимания. Поскольку практика АВИ довольно требовательна к телу, необходимо контролировать дыхание, дришти и бандхи. Как только ум отвлекается, сбивается дыхание и практика становится чрезмерно напряженной, а это идет только во вред.

Каждая асана в среднем удерживается 5 дыханий, между блоками однотипных асан — вильяса — часть комплекса Сурья Намаскар (вариант А). Для выхода из адхо-мукха шванасаны в положение сидя используется проброс ног вперед. Практика интенсивная с самого начала.

Постепенно последовательность разучивается и начинает казаться такой, какой и задумывалась — очень логичной и сбалансированной. Комплекс всегда начинается с Сурья Намаскар, затем выполняется основной блок, который может укорачиваться в зависимости от времени, которым располагает практикующий. В конце неизменно завершающая серия асан. Сурья Намаскар и завершающий блок во всех сериях одинаковы и обязательны. В зале также висит плакат с последовательностью первой и второй серий в исполнении внука Паттабхи Джойса — Шарата Рангасвами. В идеале комплекс выполняется в своем ритме дыхания, но в группе обычно дается усредненный темп. Поначалу это удобно, т.к. не нужно задумываться о последователь-

ности, но затем необходимо практиковать в своем ритме. Для этого существуют классы Майсор-стиля (по названию города Майсор), когда каждый выполняет комплекс в своем ритме дыхания, а инструктор ходит по залу и помогает каждому отдельно. Этот стиль способствует развитию большего внимания и гармонизирует практику.

В рекламном объявлении семинара было написано: «try or die», что дословно обозначает «попробуй или умри». Идти стоит, и на это есть несколько логичных причин. Во-первых, стиль АВИ апробирован на десятках тысяч практикующих. Количество последователей говорит о том, что метод работает и дает ощутимые результаты. Все возможные ошибки уже

были сделаны до нас, комплексы максимально адаптированы для разного уровня. Последовательность сбалансирована, и не нужно ломать голову, что за чем следует — бери и делай. Во-вторых, даже если вы не станете практиковать именно АВИ, на семинаре тщательным образом отрабатывается построение асан, которое особенно полезным будет для начинающих, но и для людей, которые занимаются давно, как всегда найдется что-то новое и интересное. В-третьих, время и место проведения. Обычно это до неприличия ранние часы. Такие, что обычно после занятия все легко успевают на работу. Утренний подъем и занятия три раза в неделю являются очень хорошим стимулом для дальнейшей практики. Для начала как раз рекомендуют заниматься три

раза в неделю, а затем достигать режима ежедневной практики с одним выходным в неделю. В-четвертых, АВИ — один из всемирно известных стилей хатха-йоги, а у нас есть прекрасная возможность пройти курс и регулярно практиковать йогу под опытным руководством внимательных инструкторов, не уезжая далеко в Индию. В залах АИЦ регулярно проводятся занятия, посвященные исключительно стилю АВИ. В конце концов, курс будет особенно интересен для тех, кому любопытно почувствовать на своей шкуре, что развитию самосознания и контроля действительно нет предела. А тело — самый понятный и доступный для этого инструмент.

Лилия Карцева,
24 июня 2008 г.



Умные вещи для практики

Интернет-магазин, доставка курьером
Сеть розничных магазинов



4



3



2

АКЦИЯ
до 1 сентября 2008г.
при покупке скажи
"аштанга" и получи
ПОДАРОК



5



1



6



7



8



9



1. Коврики для практики йоги
2. Средства для шаткармы
3. Благговония и эфирные масла
4. Аюрверические средства
5. Одежда для практики

6. Болстеры и подушки
7. Малы, рудракши, янтры
8. Пропсы, ремни, блоки
9. Чехлы и сумки для ковриков

Специальное предложение для
Йога-клубов и Фитнес-центров

Оптовые поставки и реализация
Работаем с регионами



МЕЖДУНАРОДНАЯ ОТКРЫТАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ЖУРНАЛА «ЙОГА»

12–17 июля 2008 года
СЕВАСТОПОЛЬ, КРЫМ
спортивный центр «АТЛАНТИКА»

www.conference.yogamagazine.ru

+7 905 758 60 37

ДЭВИД ФРОУЛИ
(ПАНДИТ ВАМАДЕВА
ШАСТРИ)

СВАМИ
АКХИЛЕШВАРАНАНДА
САРАСВАТИ

Агапкин Сергей
Баранов Михаил
Гарценштейн Леонид
Дидык Андрей
Журавлев Илья
Заенчковский Денис
Зенченко Анатолий
Ильин Сергей
Константинов Михаил
Куликов Александр
Лаппа Андрей
Мирончук Татьяна
Новиков Александр
Смирнова Наталья
Таишев Александр
Токарев Ярослав
Швец Наталья
Швец Юрий
Шифферс Мария
и другие...

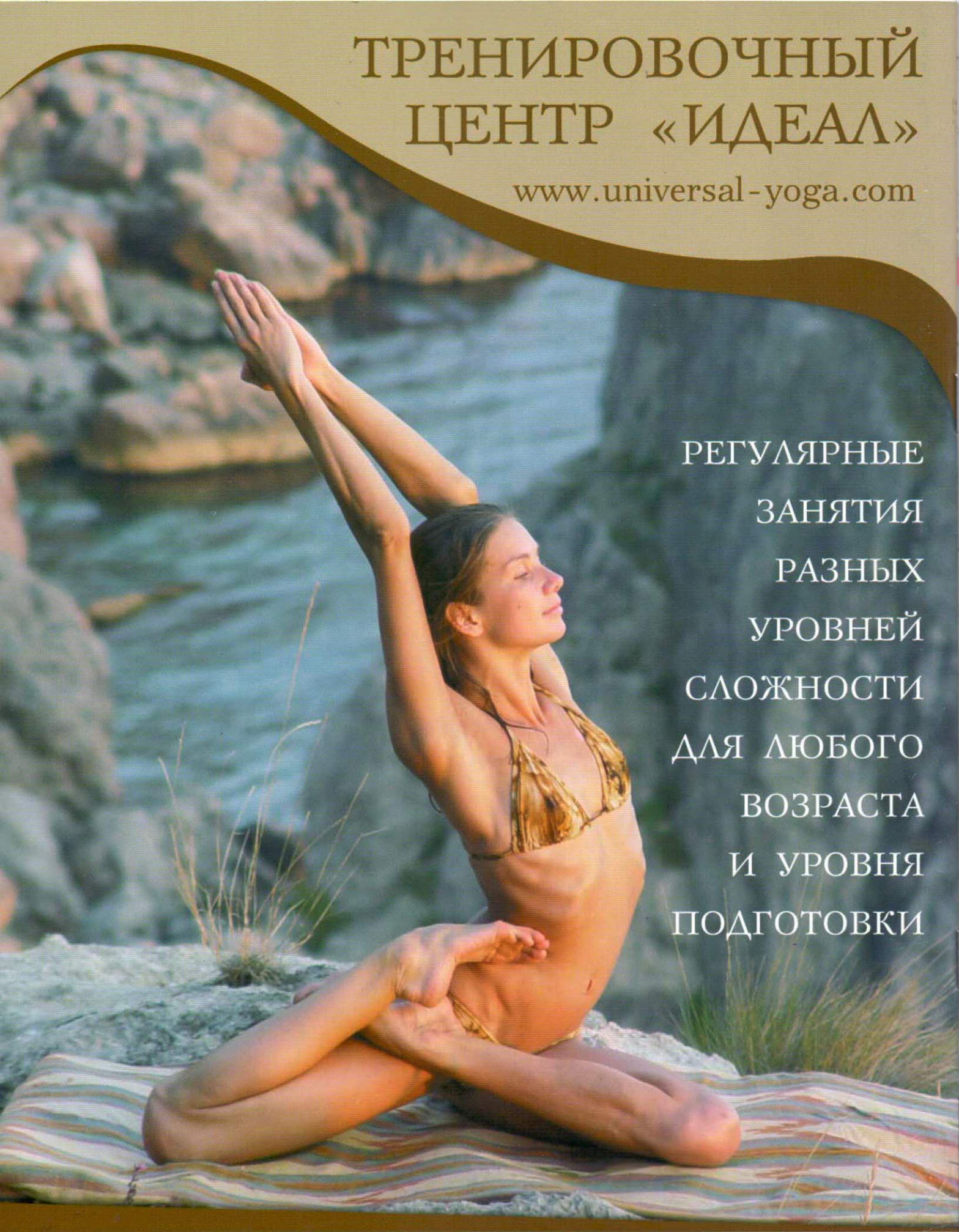
СТОИМОСТЬ АБОНЕМЕНТА до 1 июля — 7 200 р (\$300) ПОСЛЕ 1 июля — 8 640 р (\$360)

РЕГИСТРАЦИЯ И ОПЛАТА В МОСКВЕ:

АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР	• МАЯКОВСКАЯ	+7 910 002 08 03
	• АЭРОПОРТ	+7 910 002 08 05
	• НОВОКУЗНЕЦКАЯ	+7 926 00 00 108

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР «ИДЕАЛ»

www.universal-yoga.com



РЕГУЛЯРНЫЕ
ЗАНЯТИЯ
РАЗНЫХ
УРОВНЕЙ
СЛОЖНОСТИ
ДЛЯ ЛЮБОГО
ВОЗРАСТА
И УРОВНЯ
ПОДГОТОВКИ

КИЕВ • станция метро Арсенальная
пл. Славы, ул. Январского восстания, д. 22
+ (38044) 280 85 10 • + (38067) 439 45 51