



# 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](http://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*

**Ж**изнь — 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

ऋतमरा

ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО  
ДЛЯ ПРАКТИКИ ЙОГИ

Липкие коврики, чехлы,  
ремни и другие пропсы

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

•  
Одежда для занятий йогой

•  
Книги, журналы и плакаты

•  
Музыка, видео.

DO YOUR PRACTICE AND BE FREE

---

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

+7 926 204 00 01

+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](http://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

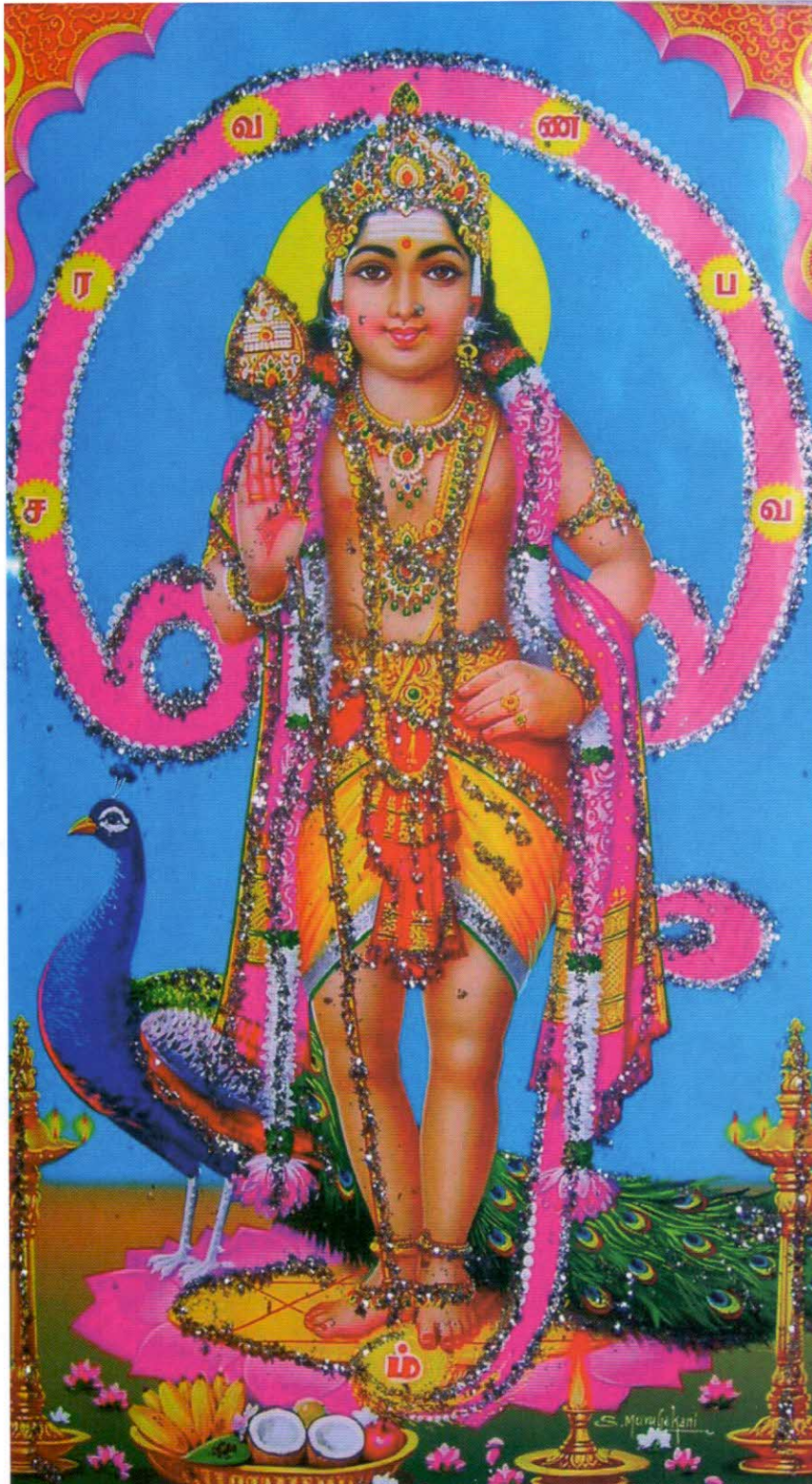
Продолжение.  
Начало в № 1, 2008.



## 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, утанасана, вирабхадрасана III, ардхачандрасана, падангуштхасана, утхита 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 йогаасан 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,

