

# ЙОГА

№3 (23) 2008

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

ПОСТСОВЕТСКАЯ АССОЦИАЦИЯ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ЙОГИ

ВСЕЛЕНСКИЙ ОРГАЗМ

*Культура сублимации*

МАТЕ — РАСАЯНА КАЛИ ЙОГИ

*Напиток особого назначения*

ДЗЭН — ИСТОК ВСЕЙ  
БУДДИЙСКОЙ ДХАРМЫ



НЕКОТОРЫЕ РЕАЛИЗОВАННЫЕ  
МУДРЕЦЫ ЖИВУТ  
КАК СУМАСШЕДШИЕ





6

МЕЖДУНАРОДНАЯ ОТКРЫТАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ ЖУРНАЛА «ЙОГА»

4–8 июля 2009

НАЧНИ СНАЧАЛА  
профессионалы для начинающих!



[www.conference.yogamagazine.ru](http://www.conference.yogamagazine.ru)

+7 905 758 60 37





# ЙОГА

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

№ 3 (23) 2008

Ежеквартальный иллюстрированный журнал

3 (23) 2008

Учредитель: Федерация Йоги

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

Фотокорреспонденты **Евгения Ксенофонтова**  
**Дмитрий Коваль**  
(www.simeizzim.net)

Иностранные корреспонденты **Андрей Лаппа**  
(Непал, США)  
**Мария Николаева**  
(Юго-Восточная Азия)

Художественный редактор **Юлия Мазо**

Веб-мастер **Юрий Балакин**

Литературная обработка **Галина Пею**

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: Анастасия Тихонова  
Модель: Евгения Якимова

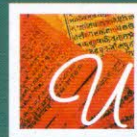
©АНО Федерация Йоги

# СОДЕРЖАНИЕ

2 От редактора



*Актуальность реализации*



*История йоги*

5 ДУХОВНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ  
В РАЗНЫХ ТРАДИЦИЯХ  
Самореализация в индуизме  
Наталья Сандер

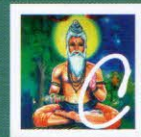


*Континенты*

9 ДЗЭН МАСТЕР ТХИТЬ ТХАНЬ ТУ  
Вьетнамский дзэн в конце XX века  
Мария Николаева

13

СИСТЕМЫ СУБЛИМАЦИИ  
Глава из книги Аتما Ананды  
«Культура сублимации:  
Опыты самодостаточности»



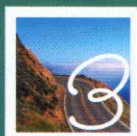
*Слово мастера*

15

СВОЯ ПРИРОДА  
Беседа с Петри Ряйсяненом



*Мой путь в йогу*



*Эткетки путешественника*

18 АШТАНГА ВИНЬЕСА ЙОГА  
Добро пожаловать? или посторонним вход  
воспрещен | Екатерина Васьянова

21

БЕРЛИН ДЛЯ ЙОГОВ  
Влад Масленников



*Йога для детей*



*Хроника событий*

23

СОЛНЕЧНЫЕ ЙОГИ  
Беседа с Викторией Занкиной



*Асана практика*

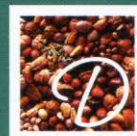
28 CONFERENCE\_2008  
Отчет о конференции по йоге

35

ПРИМЕНЕНИЕ КУМБХАКИ В АСАНАХ  
Прана — энергия жизнеспособности  
Михаил Баранов



*Угаватаранья*



*Даршта йоги*

43

ПОЗВОНОЧНИК:  
ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ...  
Юлия Синявская



*Уйога и искусство*

49 НАПИТОК ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ  
Дмитрий Перетрухин

52

АРТ-ЙОГА  
Вдохновение мистического жеста  
Юлиана Жаворонкова



*Новые книги*

55

«АШТАНГА ЙОГА  
В ТОЧНОМ СООТВЕТСТВИИ  
С ТРАДИЦИЕЙ  
К. ПАТТАБХИ ДЖОЙСА»  
Петри Ряйсянен





Занятия йогой находятся в русле основополагающих прав и свобод человека, зафиксированных в Декларации прав человека, не противоречат никаким действующим законам и правилам, и поэтому являются однозначно легальными и не могут быть запрещены.

Практика йоги не направлена на политическую, национальную, религиозную или какую-либо иную борьбу, не несет в себе элементов насилия и навязчивой пропаганды, не связана с насильственным отчуждением имущества частных лиц, использованием наркотических и психотропных веществ и иными противоправными действиями.

**Й**ога не является религией, хотя ее основные положения были сформулированы на основе традиционной индийской философии.

Йога не является наукой, хотя элементы систематизации, научного исследования и обоснования тех или иных воздействий на организм и сущность человека могут присутствовать в теории и практике йоги.

Йога не является спортивной дисциплиной, хотя ее практика может содержать элементы, частично совпадающие с теми или иными способами проявления физической активности человека.

Йога не является медицинской дисциплиной, направленной на лечение заболеваний и функциональных расстройств, хотя такого рода применение ее отдельных методов или соответствующие побочные эффекты практики могут иметь место.

Йога не является психотерапией, хотя положительное воздействие различных методов йоги на психику человека неоднократно отмечалось.

Йога не имеет универсальных противопоказаний и имеет широчайший диапазон применения, определяемый индивидуально в каждом конкретном случае. Йога не является руководством к поведению человека в социальном пространстве, но также не является и руководством по оставлению данного пространства; по своей природе она аполитична и асоциальна и действует лишь в сфере работы индивидуума с его неотъемлемым достоянием — телом и психикой.

Никакие практики йоги не могут быть опасны для здоровья и жизни человека при их правильном применении под руководством компетентного инструктора при соблюдении всех предписываемых правил использования и безопасности.

Решение о применении тех или иных методик, техник и практик йоги принимается взрослыми дееспособными людьми, на основе полной добровольности, ответственности за свои действия и осознанности, и не может быть запрещено или подвергнуто контролю со стороны каких-либо инстанций.

Йога является полифункциональной дисциплиной, направленной на всестороннее совершенствование человека как разумного существа, увеличение степени его самоконтроля и осознанности и развитие самого широкого спектра функций его тела, ума и психики.

Основные методы практики йоги описаны в традиционных источниках — «Йога-сутрах» Риши Патанджали, «Хатха-йога-прадипике» Свами Сватмарамы Сури, а также в некоторых других текстах.

Несоответствие теории и практики вышеупомянутым текстам, отрицание или явное несоблюдение их основных положений в процессе какой-либо деятельности выводят эту деятельность за пределы йоги в иную область; все описанные выше характеристики могут быть к ней не применимы, и такая практика не может считаться йогической.



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





В СЕНТЯБРЕ 2008 ГОДА  
создана

## **ПОСТСОВЕТСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ЙОГИ**

Ассоциация учреждается рядом физических лиц — преподавателей йоги, рядом стилевых Федераций и Ассоциаций йоги и крупных Центров Йоги для осуществления следующих целей:

- создание, утверждение и изменение критериев статуса преподавателя йоги;
- регистрация действующих легитимных преподавателей йоги;
- создание единых стандартов подготовки и обучения преподавателей йоги;
- создание единой информационной базы постсоветского пространства о преподавателях йоги и курсах (программах) обучения преподавателей;
- повышение авторитета йоги как системы полноценного развития и самосовершенствования человека и повышение авторитета преподавателя йоги как проводника данной системы;
- информационное противодействие коммерциализации йоги, выхолащиванию основополагающих положений йоги и замены их на новомодные доморощенные концепции;
- информационное противодействие недобросовестным и самозванным «учителям» йоги;
- выпуск периодического информационного издания о состоянии дел в области преподавания и развития йоги на постсоветском пространстве.

**АССОЦИАЦИЯ НЕ ПРЕТЕНДУЕТ НА СОЗДАНИЕ ИНСТРУКЦИЙ  
И ПОЛОЖЕНИЙ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ К ИСПОЛНЕНИЮ**

**ВСЕ ДЕЙСТВИЯ АССОЦИАЦИИ НОСЯТ ИНФОРМАЦИОННЫЙ  
И РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР, И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОИСТЕКАЕТ  
ИЗ АВТОРИТЕТА И ОПЫТА УЧРЕДИТЕЛЕЙ — ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫХ ЧЛЕНОВ  
АССОЦИАЦИИ**

Официальный сайт ассоциации  
**WWW.PSYTA.RU**

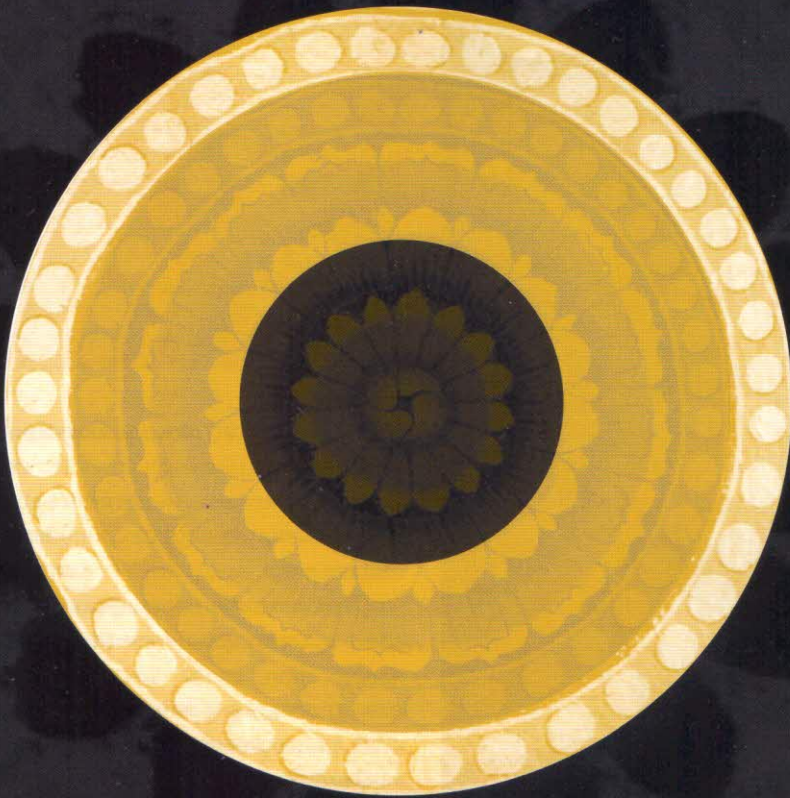
следите за изменениями





# ДУХОВНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ

*в разных традициях*



Что такое духовная реализация?  
Каковы способы ее достижения?  
По каким признакам можно  
судить о реализации?  
Можно ли провести параллели  
между реализацией в разных  
традициях?

Тема, бесспорно, обширная  
и достойная серьезного научного  
исследования. Ей посвящены  
десятки книг и статей, мегабайты  
страниц обсуждений на форумах.

Надеюсь, что ответы  
представителей разных духовных  
школ помогут вам составить  
собственное мнение по этим  
непростым вопросам...

НАТАЛЬЯ САНДЕР, ГАУРИ





# САМОРЕАЛИЗАЦИЯ В ИНДУИЗМЕ



Беседовала: НАТАЛЬЯ САНДЕР  
Перевод с хинди: ГАУРИ

*Интервью  
со Шри 1008  
Джагадгुरु  
доктором  
Чандрашекхаром  
Шивачарьей  
Махасватиджи*

## **Что считается самореализацией в индуизме?**

В индуизме «знанием души» считается «знание души», познание самого себя.

*(Примечание переводчика: разговор происходил на хинди. В этом языке нет слова «самореализация», поэтому я задала вопрос, используя слово «атма-джняна» — «знание души». Оно, в отличие от термина «самореализация», говорит сам за себя. Соответственно и ответ получила.)*

## **Ладно, задам вопрос по-другому. Какое духовное состояние считается в Вашей традиции самым высоким? Какова цель духовного пути вирашвиваитов?**

Цель духовного пути — каждого человека сделать Богом. Как? Объяснить человеку, каков Бог, дать человеку почувствовать, что он един с Богом. Человек должен считать себя Богом.

«Я — Шива» («Ахам Шиваха»), «Я — воплощение Шивы» — это самовосприятие является посвяще-



нием себя Богу. Поклонение образам Бога на физическом уровне — это осознание своей истинной, вечной природы («сат»). Поклонение проявлению Бога на тонком уровне (на уровне ума и праны) — это восприятие себя как сознания («чит»). Поклонение Богу на причинном уровне (на уровне сознания и мироощущения) — это непрерывное осознание «Я — воплощение Шивы» («со хам»).

есть пространство, пространство горшка. Так и в нашем теле присутствует дух. Есть наше тело, наш ум, наш интеллект, наше сознание. Тело можно увидеть, но ум, интеллект, сознание невидимы. Но мы же их чувствуем, правда?

Так вот «вечность-сознание-блажество» («сат-чит-ананда») — это форма души, ее проявление. Размышлять о себе как о веч-

Шри 1008 Джагадгुरु д-р Чандрашекхар Шивачарья Махасвамиджи является одним из пяти Главных Учителей (Джагадгुरु) в индийской духовной традиции Вирашайва. Он 86-ой Джагадгुरु Каши питхи (Джангамавади матх, Варанаси). Родился в 1947 году. В 1981 году получил степень доктора философии (Ph.D.) за сравнительное исследование трактата «Сиддханта Шикхамани» и трудов других шести индийских философских школ, в 1988 году — степень доктора литературы (D. Lit.) за исследование происхождения, развития и применения трех принципов философии Вирашайваизма — Аштаваран, Панчачара и Шатастхала.

Принимал участие в общеиндийском конкурсе ораторов (All India Sanskrit Debate Competition), который проходил в Гуруваноре (штат Керала) и занял первое место в номинации «Веданта». Владеет несколькими языками: санскрит, каннада, хинди, маратхи и др.



«Весь мир — проявление Шивы. Нет ничего, кроме Шивы». Такое видение мира и называют знанием. Постоянно сохранять такое восприятие — это цель философии вирашайваизма. Это состояние и называют единством души и Бога.

#### **Можно ли как-то определить, что человек достиг реализации? Есть ли какие-то внешние признаки?**

Это можно понять по взглядам человека на жизнь, по его поступкам. Вообще-то внешних признаков нет. Но можно понять, достиг ли человек самореализации, по тому, как он воспринимает мир и себя, именно по его пониманию себя.

#### **Так можно ли понять по виду человека или из разговора с ним, что он достиг реализации?**

Да, можно. Если пообщаться с человеком какое-то время, сойтись с ним ближе, расспросить его, то он что-то да расскажет о своем духовном опыте, не так ли?

В каждом теле есть душа, духовная сущность. Как в горшке

но существующем («сат»). Считать себя проявлением сознания («чит»). Считать себя воплощением блаженства («ананда»). Таково состояние самореализации.

Чтобы понять это, у нас есть три состояния сознания. К примеру, состояние бодрствования. Мы постоянно говорим: «Я есть... Я есть...» То есть осознаем, что существуем, осознаем свою истинность. А когда мы переходим в состояние сна, то видим во сне разные объекты. Так вот, свет, который присутствует в наших снах, это не свет солнца, не свет луны. Это наш собственный внутренний свет. Именно наш собственный свет освещает объекты, которые мы видим во сне. Из этого можно понять, что душа — это свет. В отсутствие других источников света мы все же видим свет внутри себя.

А в глубоком сне все ощущают глубокую радость, никто не чувствует себя при этом несчастным. Обычно, чтобы почувствовать себя счастливым, что-то нужно — что-то получить, или отдать, какая-то еда, питье... Но здесь ничего нет.

И других людей нет. Да и сам человек ничего не делает. И все же он испытывает удовольствие. Так вот это удовольствие («ананда») — свойство собственной души человека.

Это чувствуют все, этот опыт есть у каждого человека. Но люди не обращают на это внимания, не задумываются.

Так вот, если человек хочет достичь реализации, он должен размышлять об этом: «Моя душа существует вечно. Моя душа — свет. Моя душа — блаженство». Человека, который понял все это и сохраняет такое восприятие, называют мудрецом («джняни»). Это и есть признаки человека, достигшего самореализации.

Но мудрецы бывают разные. Их жизнь в этом воплощении зависит от кармы, накопленной в предыдущих рождениях. Кто-то наслаждается миром, кто-то отрекся от мира, кто-то не следует никаким правилам. Но со стороны трудно судить об их духовном состоянии.

Например, Шука (сын мудреца Вьясы). Он был аскетом, ушел от мира. Кришна наслаждался ми-



ром. А Джанака был правителем. И все они были мудрецами, достигли самореализации. Внутреннее состояние у мудрецов одно, но внешне их поступки не одинаковы.

### Реализация мастера как-то проявляется в момент его ухода?

Нет-нет. Состояние мудреца никак не связано с его смертью.

Человек, не достигший реализации, живет в миру и испытывает счастье и горе. И мудрецу, пока еще не исчерпана карма предыдущих рождений, тоже приходится испытывать радость и горе — то есть телу приходится. Но мудрые говорят: «Эти счастье и горе — не мои. Рождение и смерть — состояния физического тела, они происходят на физическом уровне. Радость и печаль — состояния ума. Голод, жажда — состояния праны. Таким образом, существует много различных составляющих нашего тела. Это части. И все перечисленное происходит с частями тела, но не с душой». Мудрецы воспринимают себя таким образом, поэтому в момент смерти они не замечают ничего особенного, этот момент для них не отличается от других.

Да, если мудрец — йогин, если он выполнял йогическую практику, то могут быть внешние отличия. Но в целом у достигших самореализации нет каких-либо особых внешних признаков. Но их мироощущение, их речь, их поступки — по всему этому можно примерно оценить их духовный уровень. А специального внешнего признака реализации не существует.

Эта тема подробно обсуждалась в писаниях. В них сказано, что тело обусловлено кармой предыдущих рождений. Накопленная карма у кого-то хорошая, у кого-то плохая. После достижения реализации человек не может изменить карму своих предыдущих рождений. Какая карма есть, так и приходится жить. То есть внешняя жизнь, по-

ступки зависят от накопленной кармы. Мудрецы действительно иногда испытывают более возвышенные состояния, чем те, кто не достиг реализации. Но реализованные тоже продолжают жить и работать. Чтобы прокормить себя, поддержать свою жизнь. И не только свою. Достигший реализации может трудиться на благо многих людей. Таким образом, его поступки могут немного отличаться от поступков других людей. А иногда могут и не отличаться особо. Нет никаких правил, нельзя сказать, что мудрец непременно будет жить так-то. Если карма предыдущих рождений ему не позволит, он не сможет совершать определенные поступки.

Поэтому некоторые реализованные мудрецы ведут себя, как сумасшедшие. Некоторые живут как йогини. А другие живут как обычные мирские люди.

В писаниях приводят пример: «Кришна — бхоги, Шука — тьяги, Джанака — правитель». То есть один (Джанака, отец Ситы, героини Рамааны) управлял государством, занимался политикой. Другой (Шри Кришна, герой Махабхараты) — наслаждался жизнью. А третий (Шука, сын мудреца Вьясы) — был йогиним, жил как отшельник. То есть никто не может предсказать, как именно будет. Потому что состояние сознания у этих мудрецов одно, но из-за предыдущей кармы их дела различаются.

Поступки обусловлены кармой, поэтому все эти мудрецы жили по-разному.

### Как достичь самореализации?

Чтобы достичь самореализации, человек должен понять, что же это такое — его душа. В «Сиддханта Шикхамани» (одном из основных текстов по философии вирашвивизма) говорится: «Тот, кто различает тело и душу, зовется джняни». Когда человек начинает различать тело и душу, разделяет их, тогда,

отделив то, что не является душой, он осознает душу. Таким образом, именно различение («вивека») — средство достижения реализации.

Существует различение истинного и неистинного, различение души и не-души... Таким образом, различение — это путь к реализации. Для достижения самореализации приходится различать и развивать сосредоточенность, и медитировать тоже надо, чтобы сохранять это состояние.

В «Сиддханта Шикхамани» указаны пять практик для достижения самореализации: «Тапас, карма, джапа, дхьяна и джняна».

Тапас означает «иссушение тела». «Иссушение» при помощи постов, путешествий к святым местам, хороших дел. При этом тело испытывает трудности, которые приходится терпеть. Это и называется «тапас» — сознательное иссушение тела для благих целей.

Поклонение своему личному божееству, выполнение обряда поклонения ишта-линге — это карма.

После этого идет джапа, многократное повторение своей личной мантры. Чтобы очистить ум, добиться его однонаправленности, следует повторять мантру.

И когда ум постепенно станет собранным, нужно выполнять медитацию (дхьяну).

В конце — знание (джняна). Когда благодаря аскезе, обрядам, повторению мантры и медитациям ум очистится, тогда человек обретет знание. Тогда он достигнет самореализации. Благодаря этому знанию человек достигает освобождения.

### То есть нужно выполнять все это, или достаточно одной практики? Например, медитации или мантры?

Нет-нет, приходится заниматься всем. И аскезой придется заняться, и обряды выполнять, и мантру читать, и медитировать. В конце концов благодаря знанию человек духовно освобождается. 🔥





# ДЗЭН МАСТЕР ТХИТЬ ТХАНЬ ТУ

## Вьетнамский дзэн в конце XIX века

**М**астер дзэн Тхить Тхань Ту — аббат монастыря Чуклам («Бамбуковый лес») на берегу прекрасного горного озера неподалеку от городка Далат на высоте 2 000 м в горах Центрального Вьетнама, а также основатель девятнадцати других монастырей во Вьетнаме и шестнадцати монастырей за рубежом. В главном монастыре, где я проходила краткий двухнедельный ретрит, постоянно живут и практикуют около полутора ста монахов

и монахинь. В день моего приезда аббату исполнилось 85 лет, и он перестал читать лекции, но гости монастыря ежедневно сопровождали его в обходе монастыря, а в конце ретрита он уделил мне время для беседы. Как пояснила ранее старейшая монахиня, он был посвящен в монахи в школе Чистой Земли, принадлежащей к традиционному вьетнамскому буддизму, который разительно отличается от других буддийских школ. Однако он не последовал

пути своего мастера, а самостоятельно освоил дзэн, почти исчезнувший из Вьетнама два столетия назад, и стал основоположником его возрождения. В предисловии к первой книге «Вьетнамский дзэн в конце XX века» (1991), которое мне позволили перевести на русский язык, ясно и отчетливо выражена позиция автора, согласно которой именно дзэн составляет самую суть буддизма.

МАРИЯ НИКОЛАЕВА





**В**первые я решился опубликовать книгу по дзэн-буддизму. В действительности она создавалась на протяжении многих лет. Цели ее следующие:

- модифицировать и восполнить вьетнамский буддизм теми методами обучения, которые были ранее искоренены;
- помочь тем, кто хочет практиковать дзэн, получить подходя-

щие методы и провести различие между правильной и неправильной практикой;

- дать ответ буддийским ученым, которые считают дзэн-буддизм эксцентричным и не соответствующим писаниям.

Говоря о вьетнамском дзэн, мы подразумеваем вьетнамский буддизм, поскольку мастера дзэн были высокопоставленными монахами, которые прославляли буддизм

и вносили свой вклад в благополучие народа начиная с VI века. И поныне, когда заслуженный буддийский монах покидает мир, мы всегда видим на его плите надпись: «Продолжил линию преемственности Линьцзи в 13-ом / 14-ом поколении...» Разве хотя бы один из этих старейших монахов отрицал, что он был последователем традиции дзэн?

Большинство пагод во Вьетнаме в наше время имеет статую Будды Шакьямуни на главном алтаре и изображение Патриарха Бодхидхармы или дзэн-мастера Винитаручи в задней части алтаря. На памятках, раздаваемых при принятии трех прибежищ и пяти заповедей, раздаваемых мирским буддистам, тоже написано: «Подлинная линия преемственности Линьцзи или школа Цаодун...»

В таком случае давайте зададимся вопросом: а какие методы практиковал Господь Шакьямуни, чтобы достичь просветления? Каким образом патриархи становились патриархами? Откуда возникла школа Линьцзи? Разве Господь Шакьямуни не достиг просветления, сидя в медитации под деревом бодхи? И разве патриархи не практиковали медитацию, чтобы стать патриархами? Верно, Линьцзи — это одна из пяти дзэнских школ в Китае. Их также называют пятью домами чань (яп. дзэн): Линьцзи (яп. Ринзай), Гуйян, Цаодун (яп. Сото), Юньмэнь и Фаянь.

Тем не менее, в наше время многие буддийские монахи и монахини будут сильно протестовать, если вы



*Встречая события  
безмыслием,  
незадумывая спрашивать  
о дзэн.*





заявите, что практикуете дзэн. Это подобно тому, как если бы мы удерживали верхушку дерева, отсекая его корни. Так легко мы забываем своего Будду и патриархов, которых почитаем. Мы не помним о своей религиозной принадлежности, мы предаем своих предшественников! Что же до вьетнамской истории, какие буддийские школы развивались в династии Динь, Ле, Лай, Чан, Хау Ле и Нгуен? Какая последняя школа оказала на нас сильнейшее влияние? Все мы знаем, что школы Нгуен-Тхиен и Лиен-Куан в центральном Вьетнаме были дзэнскими школами!

Тогда почему бы нам не углубиться в дзэн-буддизм? Если он остается для нас непонятным, то мы должны его исследовать. Нелепо отвергать дзэн просто в силу своего непонимания. Позорно для буддийских монахов и монахинь забывать о дзэн-буддизме, а тем более протестовать против него. Чтобы разрешить сомнения, мы должны проследить до конца за углубленным вопрошанием. Если эти методы соответствуют пути Будды и патриархов, мы будем рады, а если они еретические, то мы должны будем разоблачить их, чтобы не вводить в заблуждение монахов и мирян.

Такова мудрая позиция подлинных буддистов, которые поддерживают истину и устраняют заблуждение. Она не служит целям опрометчивой и безрассудной критики. Совсем немногих интересует практика дзэн, однако они чувствуют растерянность перед приумножением медитационных техник во Вьетнаме и повсюду. Им непонятно, что верно, а что неверно. Одни отступают от практики, а другие примыкают к неким сектам, не разобравшись в истории. Эта проблема возникает от недо-

статка компетентных учителей. Монахи должны принять ответственность за наставление мирян. Мы не должны говорить: «Если вы последуете за мной, то я буду вас учить, а иначе идите, куда хотите».

Некоторые ученые заявляют, что дзэн — это «отбросы» буддизма. Такова позиция тех, кто находится вне традиции дзэн. Те же, кто принадлежит к ней, считают дзэн самой квинтэссенцией буддизма. Фактически, писания махаяны, по-видимому, содержат нечто невразумительное, тогда как мастера дзэн применяют «шутливый» подход, который может сильно сбивать с толку. Тот, кто подберет ключ к этой мистике, несомненно, найдет истину. Он обнаружит, что между дзэн и писаниями нет никаких противоречий. Однако дзэн-буддизм основательно заклеямили как «особую передачу вне писаний», чтобы обратить практикующих к реальной жизни.

В поисках истоков дзэн мы обнаруживаем, что он несомненно восходит к Будде Шакьямуни. Причиной его воплощения была череда сомнений в «судьбе человека». Его просветление было безупречным ответом на этот вопрос посредством применения его высшей мудрости. В итоге он торжественно провозгласил: «Я нашел Путь без всякого учителя!» Будда достиг просветления, поскольку он умело пробудил свою собственную врожденную мудрость, используя заполонившие ум вопросы [коаны], которые постепенно устранили все вторгающиеся мысли. Более того, глубоко погрузившись в медитацию, он смог положить конец всем иллюзиям.

Интервью и коаны составляют самую суть буддизма. Интервью означает консультацию или вопрошание мастера. Когда мы сомнева-

емся, когда мы не способны решить важную проблему, мы обращаемся к дзэн-мастеру. Но он не решает проблемы, а наоборот, усугубляет сомнения и заставляет их развиваться. Сомнения усиливаются день за днем, пока не захватывают практикующего настолько, что он уже не замечает ничего вокруг. Наконец, масса сомнений «взрывается». Он получает прозрение, достигает пробуждения. Он уже разрешил свою неразрешимую проблему! В дзэн-буддизме таково просветление при медитации, таков же результат практики коана.

Дзэн оказывается истоком всей буддийской дхармы. Дзэн непосредственно относится к практике самого Будды, но не имеет отношения к применяемым буддистами методам. Дзэн не следует ни хинаяне в применении четырех основ внимания и пяти методов остановки блуждающего ума, ни махаяне в применении созерцания зависимого возникновения. Мастера дзэн применяют тот самый метод Будды, которым он достиг просветления, задавшись вопросом о судьбе человека. «Почему человеческие существа обречены страдать от рождения, старения, болезни и смерти? Есть ли отсюда выход?» Этот вопрос направляет практикующего на протяжении всей жизни. Когда же бомба взрывается, как было с Буддой, он достигает полного просветления.

Сталкиваясь с сомнениями, мы продолжаем пребывать в них, пока они не «вызревают» и не «взрываются». Это называется «озарение», или «пробуждение». Данный метод не описывается в буддийских писаниях, он «за пределами слов и писаний». На практике вы просто удерживаете спокойствие ума, незатронутого ничем из окружаю-



щего, так что при виде любой картины не возникает никаких мыслей. Все писания учат отвлечению ума от объектов, непривязанности к внешнему и созерцанию явлений с неподвзятостью. Таким образом, последний этап практики дхармы составляет именно дзэн. Он уже не следует предустановленным паттернам писаний, а идет своим путем. Благодаря своей креативности в конце концов дзэн достигает цели дхармы.

В зависимости от степени сомнений мы получаем откровение той или иной силы. Например, вопрос «Кем я был до своего рождения?» — это глобальный вопрос, и если мы в состоянии получить ответ, то нас ждет великое откровение. Иными словами, мы увидим свой «истинный лик», получим прозрение в свою «подлинную природу». Если же мы вопрошаем: «Зачем питаться вегетарианской пищей? Зачем практи-



ковать медитацию?», — то и наше прозрение будет незначительным. В буддизме есть два вида мудрости: первая возникает от изучения писаний и называется «ученостью», которая приходит извне. Когда же ум спокоен, он порождает мудрость, или, как говорили древние мастера: «Сосредоточение ведет к мудрости». Когда сфера ума пуста, ее может озарить солнце мудрости. Здесь нет «степеней» — либо есть просветление, либо его нет.

Вьетнамский дзэн в конце XX века представлен нашим учением, которое практиковалось в монастыре Чан Кхонг («Великая Пустота») в 1970–1986 гг., а впоследствии и в других центрах. Мы не следуем пяти вышеназванным китайским школам. Мы просто сводим воедино три важные вехи в истории распространения дзэн-буддизма из Китая во Вьетнам. Первую веху оставил второй патриарх Хуэйкэ, вторую — шестой патриарх Хуэйнан, а третью — первый патриарх вьетнамской школы Чуклам («Бамбуковый лес»). Методы практики дзэн в наших ныне действующих монастырях во Вьетнаме следуют учениям, прозрениям и наставлениям этих трех великих патриархов.

Патриарх Хуэйкэ (494–601), ученик Бодхидхармы, был крайне озадачен, почему его ум неспокоен во время медитации. Наконец, он попросил научить его успокаивать ум. Бодхидхарма посмотрел ему в глаза и произнес: «Принеси мне свой ум, и я успокою его». Хуэйкэ принялся искать свой ум, но ничего не обнаружил и признался: «Почтенный, я не могу найти ум». Когда мастер заключил: «Я уже успокоил его в тебе», — Хуэйкэ мгновенно достиг просветления. Очевидно, что «метод» успокоения ума — это «не-метод».

Мы просто обращаем свет мудрости вовнутрь, чтобы исследовать свой беспокойный ум, и он исчезает. В дзэн его называют «созерцанием». Мы говорим: «Распознавай иллюзорные мысли и не следуй за ними». Так Хуэйкэ нашел свой Путь.

Патриарх Хуэйнан (638–713) достиг просветления благодаря чтению «Алмазной сутры», в которой Будда наставляет: «Не позволяй своему уму опираться на форму, звук, запах, вкус, осязание или даже дхарму. Следует развивать ум, который нигде не пребывает». Итак, шестой патриарх не остановился на непривязанности ума к объектам, а «проскочил» через нее в свою чистую нерожденную бессмертную природу. Эта природа называется дхармакайя — «тело дхармы», или «истинный лик», присутствующий каждому с незапамятных времен. Когда мы обретаем прозрение в нее и живем в ней, мы достигаем «внезапного просветления». Шестой патриарх ввел для этого методы «трех не»: безмыслие в истоке («не-мысль»); нематериальность как субстанция («не-форма»), непробывание как основание («непривязанность»). Таков вклад в дзэн шестого патриарха.

Первым патриархом вьетнамской школы дзэн-буддизма Чуклам («Бамбуковый лес») стал император Чан Нян Тонг (1258–1308), получивший духовное имя Хуон Ван Даи Дау Да, или «Великий аскет из Хуон Вана». Он искусно объединил три школы дзэн-буддизма, распространившиеся в то время в стране, и основал собственно вьетнамский дзэн. В его поэме «Будь счастлив на Пути в жизни» последний стих суммирует прозрения и наставления шестого патриарха, указывая самую цель практики дзэн:

Проживая жизнь, будь счастлив на Пути и действуй по обстоятельствам.  
Когда голоден — принимай пищу, а когда устал — ложись спать.  
Сокровище лежит прямо у тебя дома — прекрати блуждать и искать.  
Встречая события безмыслием, незачем спрашивать о дзэн.





# СИСТЕМЫ СУБЛИМАЦИИ

Глава из книги Атма Ананды  
«Культура сублимации: Опыт самодостаточности»

**В** систематизации техник примечательна связь тантрических сублимационных практик с даосскими и тибетскими — как историческая, так и структурная. Здесь мы рассмотрим историю взаимодействия этих духовных традиций, которая во многом повлияла на их становление. Структурному же сходству и различию тантрической и даосской систем сублимации будет посвящена отдельная глава. Примечателен, прежде всего, тот факт, что мистико-эротические практики тщательно разрабатывались в тех традициях, где главной целью выступало телесное преобразование. В традициях, направленных на чисто духовную реализацию, выбор оставался лишь между мирским браком и сексуальным воздержанием. Вот почему понимание сублимации как целостной системы, а не просто отдельных техник на низшем сексуальном уровне (позволяющих продлить и усилить оргазм), начинается с усвоения целей включения сексуальной сферы в духовную практику.

Такая цель, как телесное бессмертие, оставляет простор для скепсиса — не метафора ли это? Но подлинность алхимических процессов предлагается проверить. В действительности данная ориентация оказывается глобальнее, чем ориентация на богореализацию так таковую, и при постановке такой цели ничего не теряется, а лишь расширяется спектр возможностей для самосознания. Конечно, практикующий не в состоянии достичь бессмертия, просто наполнив свою голову утонченной и очищенной энергией спермы, как подчас считают. Сублимация лишь создает базу для достижения поставленной цели. Тогда трансформация сексуальной энергии обретает смысл, в противном случае она была бы бессмысленным «самоистязанием во плоти».

Даже в рамках традиции *сиддхов* эротико-мистические практики составляют лишь один из трех взаимодополняющих подходов, наряду с хатха-йогическим и алхимическим. Причем разные системы сублимации могут приводить к преобразению тела из плоти и крови в «золотое», «алмазное», «световое», «звуковое» или «совершенное». Взаимодополняемость трех названных подходов внутри тантрической традиции основана на общем для них «связывании» божественного с человеческим на уровне жизненных флюидов (*раса*), а также таком динамическом «проникновении» (*ведха*), которое вызывает преобразование тела при помощи всех трех технических компонентов. Термин *ведха* трехсмысленный: это тантрическое посвящение через «передачу» *расы* от учителя к ученику; хатха-йогическое «пронзание» *чакр*; алхимическое «превращение» металлов в золото.

Расширяя обозрение сублимационных систем, имея в виду, прежде всего, конкретизацию главной цели телесного преобразования, мы получаем иную триаду — на уровне традиций. Прежде чем выйти на даосские практики, мы неизбежно встречаемся с тибетским буддизмом, ведь Тибет испокон веков выступал «естественным посредником» между Индией и Китаем. Три варианта «конечного тела», обретаемого при помощи сублимации, в трех разных традициях: 1) бессмертное, но конкретное *алмазное тело*, запрещенное законам природы, результат практики хатха-йоги и тантрического ритуального секса; 2) божественное *тело звука*, получаемое при дальнейшей сублимации обеих практик (*хатхи* и *вамачары*) в процессе медитации и выполнения ритуалов индуистской *трихи*; 3) духовное *тело света*, создаваемое при интериоризации алхимии в медитативно-ритуальную йогу тибетского буддизма. Но все это варианты сотериологических путей, ведущих к «личному спасению».

## Тибетский буддизм

В целом, связь между Индией и Китаем через Гималаи состояла в том, что сначала буддизм был экспортирован из Индии в Китай, а затем произошло введение отдельных элементов даосской культуры в индийские традиции. Исследователь Д. Г. Уайт заключил даже, что «даосская составляющая буддизма была тантрической». Получается, что вначале индийский тантризм внедрился в Китай, а позже, в восьмом веке, благодаря буддийским монахам, некоторые из этих техник просто-напросто были «возвращены на родину», откуда их заимствовали всего несколькими столетиями ранее. Но подобные заключения небесспорны, ибо даже в оригинальных тантрических сборниках «*Рудра-ямала*» и «*Брахма-ямала*» утверждается, что еще ведический *риши* Васиштха посетил Китай, чтобы обучиться практикам *вамачары*. С другой стороны, в китайских источниках обнаружены данные о придворных индийских медиках, сведущих в приготовлении «эликсира жизни».

Примечательна научная дискуссия об «установлении личности» Нагарджуны, которому индийский буддизм обязан появлением «китайской богини» Тары. Встречается множество исторических личностей с именем Нагарджуна, но один из этих людей безусловно был алхимиком в тантрическом буддизме ваджраяны, который безусловно путешествовал в Китай. Тара же исходно была богиней морских путей, поэтому возникло предположение о ее проникновении в Индию (сначала на юг страны) морем, однако ранние факты почитания Тары засвидетельствованы в Наланде, буддий-



ском комплексе в Северной Индии. Значение этих событий становится понятным, если учесть, что одна из двух ипостасей Тары в тибетском пантеоне — супруга бога, послужившего прототипом Бхайравы, то есть тантрической формы разгневанного Шивы. К тому же она была «заимствована» вместе с ртутью — важнейшим элементом в алхимии.

Конечно, выступая в роли «посредника», тибетский буддизм обрел собственную яркую индивидуальность как совершенно особая «алхимическая традиция», где эротико-мистические практики начали отождествляться с «алхимией», тогда как в индуистской тантре они оставались взаимодополняющими, но все же отдельными областями знания. Так возник «тантрический буддизм», который носит на себе отпечатки и даосских практик, и индуистских сексуальных техник. Внешняя вещественная алхимия исчезла из буддизма как раз тогда, когда сам буддизм исчез из Индии, и продолжала существовать в этой стране наряду с более сублимированными формами алхимии. В качестве ответа на исчезновение буддизма в средневековой Индии многие значимые буддийские личности и боги превратились в индуистских персонажей, тесно вплетенных в историю и мифы тантрической алхимии, получив в ней статус новых *натхов* или *сиддхов*.

Тибетская буддийская алхимическая система наиболее полно и прозрачно изложена в «*Калачакра-тантре*» и в «*Вималапрабхе*», комментариях к этому тексту. В противоположность внешней индуистской тантрической алхимии там делался акцент на внутреннюю направленность. Все преобразования вроде превращения металлов в золото были объявлены «мирскими» и «низшими» по отношению к внутренней алхимии, или же *расаяне*, которая имела дело с «каналами и ветрами» в тонком теле и вела к полному просветлению, являясь равноценной по своей сути одновременно даосизму, махаяне и хатха-йоге в плане поднятия очищенной энергии спермы вверх после открытия центрального канала. *Ваджраяна* предполагала упрочение *бодхиचितты* (разума Будды) через слияние *праджни* (богини знания) с *упайей* (богом мастерства) в реализации «*тела света*».

### Тамил Наду — Китай

Морская связь между Южной Индией и Китаем повлияла на становление *париянга-йоги*, аналога парной тантрической практики. Причем среди полуисторических личностей, путешествовавших этим путем, был один из наиболее значимых тамильских *сиддхов* (*ситтаров*) — алхимик Богар. По преданию, он жил в период с третьего по пятый век нашей эры в Тамил Наду, где обучал алхимии и практиковал ее сам. Примечательно, что существуют две версии — что он был китайским философом, прибывшим на юг Индии изучать медицину, или же *ситтаром*, который побывал в Китае, чтобы обучить алхимии одного из правителей, а затем снова вернулся

на родину. Как бы то ни было, в Тамил Наду он почитается как один из главных *сиддхов*, благодаря которым сформировалась особая алхимическая традиция.

То, что Богар владел сублимационными практиками, причем в раннем варианте парного исполнения (известном как *майтхуна-йога*), очевидно из его поэмы «*Аштанга-йога*». Сексуальная символика присутствует даже в названии, которое переводится как «восьмичленная йога», где восемь членов — это конечности двух человек, сплетенные при любовном слиянии. Исследователи традиции *сиддхов* истолковывают подобную йогу как тождество противоположностей в облике мужчины и женщины, при котором «внутренние инструменты» партнеров становятся едиными. Под «внутренними инструментами» понимаются разум (*буддхи*), ум (*манас*), эго (*аханкара*) и сознание (*читта*). Таким образом, если на внешнем плане *аштанга* означает восемь органов действия, то на внутреннем плане она представлена восемью органами познания. Богар признает возможность обретения полностью телесного и духовного слияния в *майтхуна-йоге*.

В писаниях не менее прославленного *ситтара* Тирумулара, жившего приблизительно в седьмом веке, часто упоминается, что он обучался у Нанди, которого он сам отождествлял с Шивой, что связывает его с шиваитскими истоками тантры. Однако найдено несколько документов, свидетельствующих о том, что в то же время существовала историческая личность по имени Нанди, буддийский монах из центральной Индии. Нанди путешествовал через Шри-Ланку в Юго-Восточную Азию и достиг Китая в 655 году, а годом позже сам китайский император отправил его обратно за море — собирать лекарственные травы. Итак, Тирумудар мог получить знания и от этого Нанди, а значит ознакомиться с китайскими практиками. В любом случае очевидно наличие морского пути между Индией и Китаем, по которому могли перемещаться и другие, не менее опытные, практикующие, хотя «культурный обмен» не был запротokolирован в летописях этих стран.

На основе приведенных данных выдвигается даже гипотеза о возникновении даосизма как традиции из привнесенных *ситтарами* в Китай тантрических практик. До такого радикализма доходят немногие, гораздо большее число исследователей признает влияние тантры на даосизм в техническом аспекте сексуальной сублимации. Заключение об обратном влиянии также имеют своих сторонников и основываются на целом спектре достоверных свидетельств и доказательств. Вот почему, не располагая возможностью углубляться здесь в научное исследование индо-китайских связей, мы ограничимся признанием взаимного влияния обеих традиций, что действительно существенно для индивидуальной практики, так как позволяет сделать вывод о возможности совмещения и взаимозамещения тантрических и даосских сублимационных техник в зависимости от конкретной ситуации. ▲

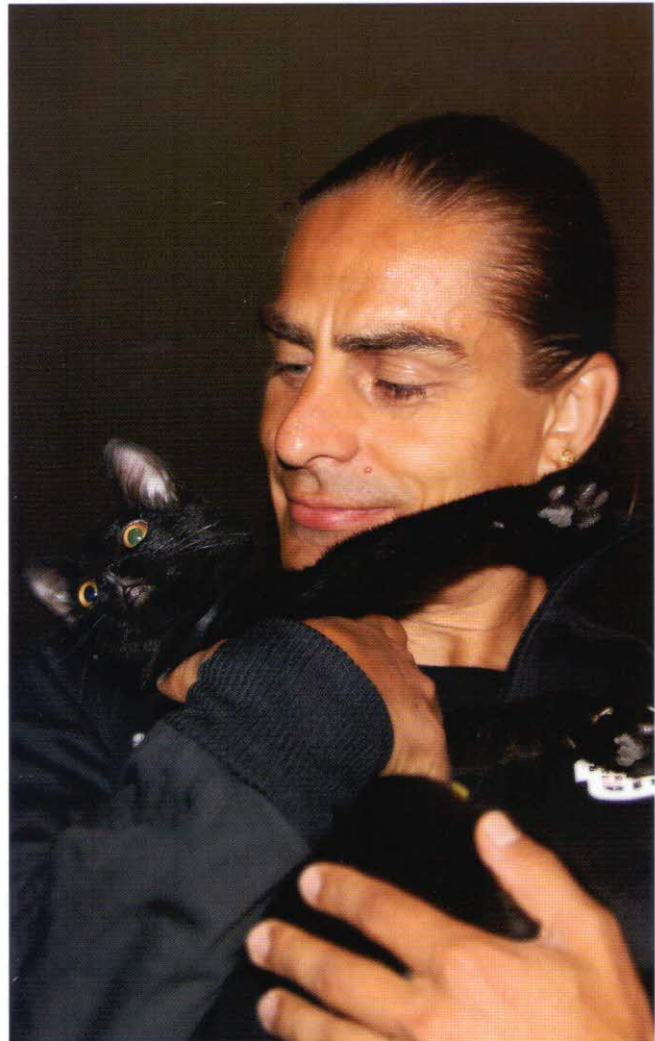




# СВОЯ ПРИРОДА

*Беседа с Петри Ряйсяненом*

«Тогда видящий пребывает в своем собственном истинном блеске» — то есть сидит такой, видящий «по Кастанеде», в ореоле света, и там еще такие молнии и проводочки, и наблюдает мир как скопление светящихся яиц разного цвета, с пульсирующим пучком лучей в центре. Так, или примерно так, я понимала третью сутру Патанджали в интерпретации Шри Б.К.С. Айенгара: «Проявленный в своей собственной природе, сияющий видящий пребывает в собственном величии», — забавно, но какое отношение это имеет к практике, к йоге и ко мне? Деревья продолжали ронять свои листья, а я продолжала ходить по городу, одевающемуся в осень, и думать о том, что Петри говорил на семинаре по АВИ, который прошел в «Открытом мире» в один из пасмурных сентябрьских уикендов. Хорошо, Your nature, своя природа. У всего в этом мире есть своя природа. Вот деревья, например, выращивают листья, хотя их потом придется сбросить, а солнце светит (хоть тут его и редко видно), не задумываясь, куда уходит этот свет. И каждый человек в этом мире имеет свою непередаваемую природу, которая приносит счастье. Хотя с людьми сложнее, но на то, наверно, и нужна практика, чтобы сонастроиться и почувствовать свою роль в игре космического оркестра. Но ведь эти роли тоже меняются от одного воплощения к другому. И если вдуматься, своя природа — это что-то большее, это вечная природа души, сварупа (согласно учению вед, трансцендентная форма, в которой душа вечно находится в духовном мире, где она на секунду забылась сном, во время которого с нами и происходят в материальном мире миллиарды воплощений, очнувшись от которых, как от страшного сна, душа обретает себя вновь, на том же месте, в тот же час). Каково же было мое удивление, когда, без всяких шаровых молний и проводочков, я открыла все те же мозгодробительные комментарии, чтобы записать текст сутр, которые мы повторяли с Петри на занятии, посвященном теории АВИ, и прочла: *тада драштух сварупе авастханама*. Сварупа! Остальное очевидно: *тада* — это «тогда», *драштух* — как *дришти* (направление взгляда в АВИ), «видеть» или «видящий», *авастханама* — «находиться», одним словом: «тогда душе открывается сварупа». Впрочем, пусть Петри сам обо всем расскажет.



ЕКАТЕРИНА НЕКРАСОВА  
Фото СВЕТЛАНЫ МАКСИМОВОЙ



**В** общем-то, все виды йоги берут своё начало в аштанга йоге Патанджали. Известно, что она состоит из восьми составляющих (*аштау анга*), которые описаны в «Йога-сутрах», и асана является всего лишь одной из них. Только в нескольких сутрах одной из глав упоминается асана, остальное — изложение ментальной и духовной практики. Как считает Паттабхи Джойс, Патанджали, будучи мастером йоги, практиковал асаны, пранаяму, бандхи и, безусловно, в совершенстве владел физической составляющей практики. Но «Йога-сутры» больше акцентируют внимание на духовных аспектах практики. Есть другие трактаты, в которых содержатся практические рекомендации по асане, пранаяме и т. п.: «Гхеранда-самхита», «Шива-самхита», «Хатха-йога-прадипика». Сутры же рассказывают о системе йоги в целом. Давайте вспомним первые три сутры, потому что они практически объясняют суть йоги, и произнесем их вместе на санскрите. Первая сутра говорит о том, что йогу нужно практиковать (*смеется*). И вначале эта практика — скорее терапия для тела и ума, позволяющая объединить их с духом. А теперь на санскрите: *атха йоганушасанам*, — очень просто, почти русский язык (*смеется*). Санскрит очень близок русскому языку, например, в финском нет звука «ш» как в слове «Шива», только «с», а у вас есть. Сравните также счет виньяс — *трини, чатвари* — три, четыре. Итак, первая сутра говорит, что йога — это, прежде всего, практика (*смеется*).

Вторая сутра более популярна, так как говорит об уме: *йога чितта-вритти ниродха* — йога есть прекращение деятельности ума. Патанджали в своих сутрах часто использует такую конструкцию: сперва говорит о том, что надо делать, затем, в следующей сутре, рассказывает об эффектах, которые при этом достигаются, и, наконец, о том, что произойдет, если этого не делать. Так какой же эффект мы получаем от остановки ума? Об этом говорит следующая сутра: *тада драштитух сварупе (а)вастхана*. Когда ум спокоен, открывается изначальная природа души, и ты понимаешь, «кто я» и «зачем я здесь». Соответственно, если деятельность сознания не остановлена... (*смеется*), то ум так и остается все время беспокойным (*смеется*), о чем говорит следующая сутра: *вритти сарупьям итаратра*. Хорошо, а теперь есть ли какие-нибудь вопросы?

### Каковы признаки того, что ум спокоен?

Согласно философии йоги, одним из признаков является то, что вы способны длительно концентрироваться на чем-то одном. Необходимым условием для этого является пратьяхара — пятая ступень аштанга-йоги — отвлечение органов чувств от объектов, то есть их контроль. Следующая ступень — дхарана — позволяет удерживать ваш ум однонаправленным. В процессе практики аштанга-виньяса-йоги выполняется концентрация на дыхании. Конечно, вначале приходится держать в голове сразу много вещей, помнить о направлении взгляда — *дришти*, о бандхах, о том,

какая асана следующая. Но с опытом выполнение этих техник становится естественным, и вам необходимо сосредотачиваться только на дыхании. Когда однонаправленная концентрация становится устойчивой и длится гораздо больше пяти или десяти секунд, наступает медитация — *дхьяна* — следующий этап классической аштанга-йоги. На этом уровне ваше сознание полностью фиксируется на выбранном объекте. Если говорить про дыхание, то ваше сознание сливается с ним. И на последней ступени — *самадхи* — вы становитесь одним целым с объектом медитации. Вы не дышите, вы и есть дыхание, дыхание становится вселенной, все есть

дыхание, и вы часть этого. Нет разделения, все едино. Такова философия адвайта-веданты, одной из шести традиционных школ Индии, последователем которой является Паттабхи Джойс. Таким образом, успокоение ума начинается с того, что вы стараетесь концентрироваться на чем-то одном, контролируете органы чувств, обращаете свой ум внутрь и постепенно избавляетесь от ненужных мыслей, делая сознание однонаправленным.

### У меня практический вопрос: как при ежедневной практике делать асаны во время месячных?

Паттабхи Джойс говорит, что лучше полностью воздержаться от практики в первые три дня менструации, потому что выполнение бандх препятствует естественному очищению тела. Эта рекомендация носит сугубо практический характер и не связана с предубеждением против женщин, как в некоторых религиозных традициях, где считается, что в эти дни женщина осквернена и не может даже выходить из дома. Почему три дня? В индийской традиции считается, что менструация у женщин длится три дня.

### Чему Вы сейчас уделяете больше внимания в своей личной практике: асане, пранаяме, концентрации, медитации?

На самом деле, в практике все это может совмещаться. Однако традиция аштанга-виньяса-йоги подразумевает, что вы придете к этому постепенно. Первая серия — это йога-терапия (*йога-чикитса*), которая направлена на внутреннее очищение, раскрытие и укрепление физического тела. Вторая серия (*нади-шодхана*) — это очищение нервной системы и энергетических каналов (*нади*). Вы учитесь чувствовать тонкое тело, и только после этого можно приступить к ментальным практикам.



### **Как можно научиться удерживать уддияна-бандху в течение всей практики, и не вредно ли делать ее сильно?**

При выполнении уддияна-бандхи подтягивается (внутрь и вверх) только нижняя абдоминальная область, верхняя остается расслабленной, чтобы была возможность выполнить более глубокий вдох. А по поводу освоения нет особых секретов. Просто тренируйте её (*смеется*). Вы можете делать это, даже когда не практикуете.

### **Круглые сутки!!**

Конечно (*смеется*), нет проблем. Смотрите: чтобы сидеть с прямым позвоночником, вам нужно подтянуть живот — вот вам пример естественного выполнения уддияна-бандхи. Но контролировать мула-бандху гораздо сложнее. Начинающим, конечно, трудно одновременно координировать движения и дыхание, выполнять дришти и удерживать бандхи. Поэтому им рекомендуется начинать с контроля дыхания и освоения асан и виньяс. Когда выполнение последовательности доведено до автоматизма, а с помощью дришти достигается постоянная концентрация, то практикующие могут направить своё внимание на непрерывный контроль бандх. Этот процесс может занять несколько лет. Но без уверенного контроля бандх вы не сможете осваивать асаны второй и следующих серий.

### **Если выполнение виньяс (отбросов и пробросов) отнимает много сил во время практики, как быть?**

Начинающим не стоит слишком беспокоиться о том, как у них получаются виньясы — асана важнее, чем прыжки. А со временем, когда мышцы укрепятся, виньясы получатся сами собой. Если вы чувствуете, что сильно устаете от виньяс, упрощайте их выполнение — например, делайте отброс без зависания над полом.

### **Что Вы можете посоветовать начинающим?**

Лучше посещать специальные классы для начинающих, где вам помогут поэтапно освоить практику. Еще одно преимущество таких классов — там занимаются люди примерно одного уровня, так что вас не будет смущать ваш уровень практики и вы не будете считать, что с вами что-то не так. В любом случае, йога — это не только асана, это, прежде всего, духовная практика. Асана нужна для очищения, развития гибкости и выносливости. Несомненно, это важно, но это всего лишь одна из составляющих восьмиступенчатого пути классической йоги. Не нужно смотреть на других и сравнивать себя с кем-либо. Важно просто сохранять непрерывное дыхание в течение всей практики, успокаивать ум, концентрироваться на внутренних ощущениях и пытаться понять свою природу.

### **Насколько вегетарианство необходимо для начала практики?**

Совсем не обязательно для того, чтобы начать. Изменение образа жизни является скорее следствием практики. Не нужно слишком усердствовать в желании заставить себя что-то принять или от чего-то отказаться. Когда в процессе практики тело очищается, оно само начинает чувствовать, что для него хорошо. Вопрос в том, насколько вы готовы погрузиться в йогу. Если вы занимаетесь йогой профессионально, если вы стараетесь практиковать так, как это делали в древние времена, то ваша практика должна занимать 24 часа в сутки. Нет больше никаких дел, нет семьи, нет ничего. Если вы идете очень глубоко, вы превращаетесь в монаха или отшельника. Но у древних йогов 2000 лет назад, как правило, были покровители, благодаря которым они могли посвящать все свое время йоге.

Конечно, если вы серьезно относитесь к практике, необходим

соответствующий образ жизни, чистота в еде, мыслях, поступках. Но поскольку мы живем в социуме, необходимо искать определенный компромисс между практикой и обычной жизнью.

### **А как Вы для себя решили этот вопрос?**

(*Смеется*.) Это сложно объяснить. Если вы настоящий йогин, всё становится йогой. Ваша жизнь становится йогой, йога становится вашей жизнью. Выполняя практику, можно почувствовать очищение, счастье, что-то вроде света внутри тела, и потом ты пытаешься сохранить это ощущение чистоты и света, которое, так или иначе, выводит тебя на правильный путь, и всё, что ты делаешь, становится йогой. ▲







# АШТАНГА ВИНЬЯСА ЙОГА:

## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН

Как говорят мои друзья, специалисты по фен-шуй, не всем конфеткам одинаково везет. Мне повезло. После десятилетнего поиска я нашла практику, занимаясь которой каждый раз благодарю Небеса за то, что имею такую возможность. Это аштанга-виньяса-йога, сокращенно АВИ. В данной статье я постаралась обобщить плюсы этой практики, а также обозначить основные препятствия, с которыми может столкнуться каждый, кто решит практиковать данный стиль хатха-йоги. Подчеркну, что все умозаключения носят субъективный характер и основаны на личном опыте. Искренне надеюсь, что информация окажется полезной и побудит кого-то познакомиться с этой практикой ближе. ЕКАТЕРИНА ВАСЬЯНОВА

Сначала рассмотрим **достоинства аштанга-виньяса-йоги** как системы в целом. Обозначим моменты, которые выгодно отличают ее от других доступных сегодня стилей хатха-йоги.

**1.** В АВИ сохранена линия передачи (*парампара*), то есть передача данной системы знаний всегда осуществлялась от учителя к ученику. Наличие парампары сохраняет практику в наиболее чистом, а потому эффективном виде, а также дает шанс практикующему почувствовать традицию, установить с ней связь. Существует уникальная возможность практиковать в Институте исследования аштанга йоги в Индии, в Майсоре, в непосредственной близости к Гуруджи. Это усиливает импульс к духовному развитию и существенно улучшает практику.

**2.** Система АВИ состоит из шести последовательностей асан различного уровня сложности. Наличие фиксированной последовательности удобно тем, что, освоив ее, можно заниматься самостоятельно. Наличие несколь-

ких уровней позволяет практиковать АВИ на протяжении всей жизни, совершенствуясь и осваивая более сложные уровни.

**3.** Наличие последовательности также хорошо тем, что практика позволяет системно прорабатывать все аспекты физического тела. Конституция у всех разная — у каждого что-то получается лучше, что-то хуже. Фиксированная последовательность позволяет развивать то, что получается хорошо, и прорабатывать то, что получается плохо. Таким образом, устраняется перекося практики в сторону тех асан, которые даются легче.

**4.** АВИ — это комплексная система, позволяющая не только очистить и укрепить тело, но и получить уникальный духовный опыт. Во время практики, наряду с выполнением асан, нужно правильно дышать (*уджайи пранаяма*), концентрировать взгляд на определенных точках (*дришти*) и удерживать энергетические





замки (*бандхи*). Соблюдение всех условий приводит к определенному состоянию сознания: практикующий начинает чувствовать поток, энергетическое наполнение, «вкус» последовательности. Концентрация внимания на внутреннем пространстве и дыхании способствует успокоению ума — практика превращается в динамическую медитацию.



Екатерина Васьянова и Шарат Рангасвами, содиректор АУРИ, внук Гуруджи Шри К. Паттабхи Джойса.

Майсор, июль 2008 г.

Теперь рассмотрим дивиденды, которые приносит практика АВИ на чисто практическом, житейском уровне.

**1. Здоровье.** Первая серия АВИ, которую потенциально может освоить и выполнять каждый, направлена на очищение физического тела. За счет глубокого дыхания во время практики тело интенсивно потеет, с потом выходят токсины, организм очищается. У меня был такой опыт: в определенный момент практики запах пота изменился, в нем появился привкус табака! Начали выходить токсины, накопленные за пятнадцать лет курения. Кроме того, АВИ укрепляет сердечно-сосудистую систему и, как и другие виды хатха-йоги, улучшает состояние позвоночника.

**2. Красота.** В результате практики аштанги (девушки, внимание!) уходит жир, фигура становится точеной, тело — светлым и легким. Никакой тренажерный зал, никакие обертывания, массажи и диеты не способны так быстро и гармонично трансформировать тело, как это делает аштанга! При этом тело становится сильным и гибким одновременно. Улучшается кожа — она становится более мягкой и гладкой. Это опять же следствие интенсивного потения — с потом выделяются не только токсины, но и гормоны, которые благотворно воздействуют на кожу и весь организм в целом. Поэтому после практики рекомендуется подо-

ждать, пока пот высохнет, и только после этого принимать душ.

**3. Более спокойный, умиротворенный взгляд на жизнь.** За счет концентрации внимания на внутреннем пространстве и дыхании во время практики ум успокаивается, достигается медитативное состояние сознания. Со временем опыт подобных состояний будет выходить за рамки практики и интегрироваться в повседневную жизнь. Однажды вы отметите, что стали чаще улыбаться, спокойнее реагируете на раздражители и вообще жить стало проще и веселее.

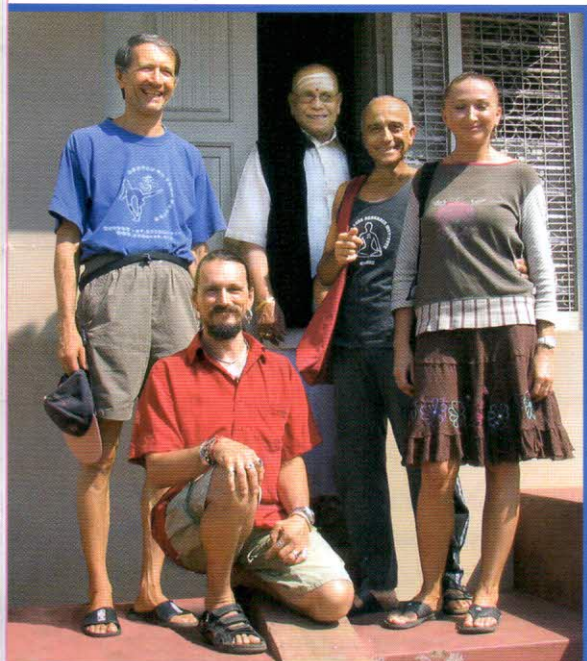
Таким образом, АВИ — эффективная система, позволяющая развиваться духовно и физически в условиях современной напряженной жизни.

Перечисленные благотворные эффекты АВИ будут проявляться в той или иной мере в зависимости от уровня духовного развития практикующего и от интенсивности практики. В соответствии с традицией, заниматься АВИ надо в утренние часы шесть дней в неделю, суббота — выходной. Не занимаются также в дни новолуния и полнолуния, так как Луна воздействует на энергетическое состояние практикующего. В новолуние физических сил мало, в полнолуние — наоборот, сил много, однако ослабляется ментальный контроль и повышается травмоопасность.



фото Екатерины Новиковой





В 2008 году первыми российскими авторизованными преподавателями создана

**РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ АШТАНГА ВИНЬЯСА ЙОГИ ТРАДИЦИИ ШРИ К. ПАТТАБХИ ДЖОЙСА**

**ЦЕЛЬ АССОЦИАЦИИ** — создание российского информационного пространства по Аштанга Виньяса Йоге Традиции Шри К. Паттабхи Джойса, в частности:

- проведение исследований, выпуск книг, плакатов и мультимедиа материалов по традиционной АВИ;
- регистрация всех действующих преподавателей АВИ, получивших разрешение на преподавание АВИ или проходящих обучение в Институте исследования Аштанга Йоги в Майсоре;
- реклама семинаров, тренингов и других мероприятий, связанных с АВИ;
- информационное противодействие недобросовестным и самозванным «учителям» АВИ;
- информационное противодействие коммерциализации йоги, выхолащиванию основополагающих принципов йоги и замены их на новомодные доморощенные концепции.

Официальный сайт Ассоциации АВИ  
[www.ashtangayoga.ru](http://www.ashtangayoga.ru)

Далее я хотела бы рассмотреть некоторые препятствия, с которыми может столкнуться любой решивший практиковать АВИ, и на основе личного опыта дать комментарии по этому поводу.

**1. Слабый уровень физической подготовки.** АВИ — достаточно интенсивный стиль, требующий от практикующего выносливости, а также силы и гибкости. Оптимальной представляется такая схема: 2–3 месяца регулярной практики в начальных группах, после чего можно добавить аштангу. Например, два раза в неделю — начальная группа, и один раз — аштанга. Со временем количество классов по АВИ следует увеличить, хотя бы до трех раз в неделю.

**2. Состояние здоровья (хронические заболевания, последствия травм, операций и т.п.).** Как показывает опыт, в 99% случаев наша неспособность практиковать по указанным причинам обусловлена головой, а не телом. Можно рассматривать травму как препятствие, а можно как стимул к более интенсивной практике. При регулярных занятиях АВИ трансформирует тело, многие заболевания проходят. В то же время, неправильная прак-

тика асан или чрезмерная нагрузка, ведущая к ослаблению внимания во время занятий, может привести к травмам. Игнорировать болевые ощущения в теле нельзя, но если есть физическая возможность практиковать — надо практиковать.

Самое главное — слушать тело. Если есть болезненные ощущения — направлять в соответствующие области внимание и дыхание, делать промежуточные, облегченные варианты асан. Надо понимать, что ни один инструктор не может почувствовать то, что чувствуете вы, поэтому только ВЫ сами решаете, практиковать ли в том физическом состоянии, в котором вы в данный момент находитесь.

**3. Нехватка времени на регулярную практику.** Вопрос нехватки временного ресурса является ключевым для современного человека. С одной стороны, надо понимать, что реальной пользы от занятий йогой один раз в неделю — никакой, только стресс для организма. Практика должна быть регулярной. В то же время, заниматься редко все же лучше, чем не заниматься совсем. Занимайтесь так часто, как получается, формируя намерение заниматься чаще, и со временем все сложится!

Если вас заинтересовала данная система хатха-йоги, встает вопрос: **где и у кого заниматься?**

Ввиду традиционности и сложности самой системы на получение авторизации уходят годы. На сегодняшний день всего три человека в России имеют разрешение и благословение на преподавание АВИ, и еще несколько человек регулярно практикуют в Майсоре в надежде получить авторизацию. Все эти люди — инструкторы Аштанга Йога Центра, поэтому заниматься этим видом хатха-йоги нужно именно здесь.

Начинать лучше всего с занятий Дмитрия Барышникова — умеренный темп практики позволяет но-

вичкам «не умереть» и качественно отстроить асаны, что важно на начальном этапе. Познакомившись с последовательностью и окрепнув, можно ходить к Леониду Ланину и Виктории Володиной. Занятия Натальи Сениной и Олега Володина достаточно интенсивны, они подходят тем, кто практикует АВИ больше года. Кроме того, в центре регулярно проходит курс Михаила Константинова «Введение в практику аштанга-виньяса-йоги» — он очень полезен как для новичков, так и для тех, кто уже занимается АВИ.

Занимайтесь и наслаждайтесь дарами этой уникальной практики! 🙏





**Б**ерлин впечатляет: пожалуй, ни одна другая европейская столица (кроме Москвы, конечно) за последние пятнадцать лет не изменилась столь кардинально. У этого города сложная судьба и мощная неумная энергетика — хорошая почва для йоги, не правда ли? Йога здесь в моде. Группы людей, погруженных в практику йоги, можно увидеть в городских парках. Во многих берлинских кафе вы найдете «йоги-ти» — чай для йогов, с индийскими пряностями, молоком и медом (причем молоко иногда взбивают, как для капучино). Обилие йогических мест бросается в глаза, особенно в наиболее динамично развивающейся восточной части города: от маленьких

студий, переоборудованных из частных квартир, до вполне состоявшихся современных йога-клубов.

Разброс стилей йоги довольно широк — от традиционной аштанги до новомодной анусара-йоги. По сравнению с московскими йога-центрами практика более расслабленная, но есть и достаточно интенсивные классы. Среди берлинских инструкторов немало бывших танцоров, отсюда порой склонность к некоторой театральности, чрезмерной, практически балетной плавности при смене асан. О русских йогов здесь отзываются с уважением («Oh, yoga is big in Russia!»), но иногда и с иронией («Ой, у вас там в России йоги все делают over the top!»).



# БЕРЛИН

*для йогов*

*Весной работа занесла меня на три месяца в Берлин. Поскольку работать после 18:00 у местного населения не принято, возникла замечательная возможность проверить места для занятий йогой в этом славном городе. Итоги своих поисков предлагаю вниманию читателей журнала «ЙОГА» — может быть, кому-то пригодится.*  
ВЛАД МАСЛЕННИКОВ





Цены достаточно демократичны — пробное занятие в большинстве клубов стоит 8 евро, можно купить пробный абонемент на 3–4 занятия. Разовое посещение стоит от 10 до 12 евро.

Первый йога-адрес в Берлине я «выудил» в Интернете — **Йога Шала Берлин** (Yoga Shala, [www.ashtangaberlin.de](http://www.ashtangaberlin.de)). Небольшой клуб с двумя залами в глубине Каштаниен алле (Kastanienallee, 79, Prenzlauer Berg, метро (U-Bahn) Rosenthaler, Rosa-Luxemburg, Eberswalder, Senefelder). Занятия здесь предлагают для трех уровней: первый — для абсолютных новичков, второй — для занимающихся 1–3 месяца, третий — для тех, кто занимается 3–6 месяцев и более. Интенсивность практики близка к уровню «начальная-2» в московском АЙЦ. Стили: хатха-йога, «флюид-пауэр» и аштанга (включая майсорский стиль). Наиболее впечатляющие тренеры — Флориан (практика с заметным влиянием А. Лаппы), Эли (майсор, занятие полностью на английском языке), Хеннинг («флюид пауэр»). Здесь мне впервые довелось увидеть «русскую виньясу»: Флориан вошел в ардха чандрасану на правую руку, вышел в стойку на руках и опустил в «полумесяц» на левую руку. На мой недоуменный вопрос: «Что же здесь русского?» Флориан ответил, что ему эту виньясу показал А. Лаппа «там у вас в России... в Крыму».

Помимо ковриков, кирпичей и ремешков, для занимающихся предусмотрены пледы, в которые можно укутаться, лечь в шавасану. Есть, конечно, и ряд «нестандартных моментов». Например, на занятиях Хеннинга шавасану делают лежа в позе «бабочки». А самый неординарный сюрприз — одна общая раздевалка для «мальчиков» и «девочек»... Из явных плюсов — группы небольшие (до десяти человек), есть кафе, где можно выпить «йоги-ти» или свежесжатого сока, а по выходным здесь готовят свежую питу и, как говорят, лучший в Берлине хумус. В итоге этот «первый попавшийся» в Интернете клуб стал для меня базовым местом прак-

тики на все три месяца жизни в Берлине. Очень рекомендую.

Ближе к центру Восточного Берлина на весьма популярной «тусовочной» улице Ораниенбургер штрассе я обнаружил клуб **«Сити Йога»** ([www.cityyogaberlin.de](http://www.cityyogaberlin.de)). Здесь два просторных зала, хорошо оборудованные раздевалки с душем. Каждый день здесь проходит 5–7 занятий. Группы пяти уровней, от «абсолютных новичков» до «продвинутых» (последние по интенсивности практики приблизительно соответствуют московским начальной-2 и основной группам). Большинство занятий ведется на немецком, к сожалению, не все инструкторы достаточно сильны в английском, но есть и чисто англоязычные группы — ищите в расписании инструктора по имени Томер. По вечерам на практику может прийти довольно много народа, но тесно не бывает. Днем в выходные свободнее.

Основной стиль в «Сити Йоге» — анусара-йога, относительно новая разновидность хатха-йоги, получившая распространение в США и Европе в последние десять лет. Здешние инструкторы настаивают на том, что это наиболее безопасная из форм йоги. «Пробный билет» можно взять на одно или на три занятия, что очень удобно в случае недолгого пребывания в Берлине.

В залах «Сити Йоги» на Ораниенбургер штрассе, а также еще в одном зале на Гете штрассе (в западной части Берлина, в Шарлоттенбурге) ведут занятия оставшиеся временно «бездомными» инструкторы «Дживамукти-студио» ([www.jivamukti.de](http://www.jivamukti.de), щелкните на строчке [jivamukti-yoga.berlin](http://jivamukti-yoga.berlin)). Это ученики и последователи Шэрон Гэннон и Дэвида Лайфа. Очень рекомендую попробовать практику с Патриком Брумом, Стеф или Морицем. К ним обычно собирается довольно много народа, но никто не остается без внимания инструктора. Более того, «Дживамукти-студио» предлагает такую необычную услугу, как личный помощник на групповом занятии (один из молодых инструкторов занимается лично вами, помогая более правильно отстроить асаны).

Также в Восточном же Берлине, в довольно модном квартале «Хакских дворов» (Hakische Hoffe, одноименная станция метро), расположен весьма «модерновый» клуб **«Спирит Йога»** (Rosenthalerstr. 36, [www.spiritryoga.de](http://www.spiritryoga.de)), в «меню» которого — 35 различных классов йоги, в основном в стиле виньяса-флоу. Очень сильные инструкторы, но top of the top — одна из учредителей клуба Патриция Тилеманн. Только в этом клубе в Берлине я наблюдал наплыв в 30 человек на вечерний класс. После практики народ «зависает» у больших термосов с горячим «йоги-ти». Занятия в основном ведутся на немецком, но многие инструкторы говорят и по-английски, а Максим Кушпель, ведущий класс йоги-23 (по А. Сидерскому), говорит по-русски. Недавно открылся еще один зал «Спирит Йога» в Западном Берлине, на Гете штрассе, 2–3.

В Западном Берлине расположено и одно из старейших йогических заведений в городе — **«Прана-йога школа» Анны Трекес** (Bismarkstr., 97/98, [www.troekesyoga.de](http://www.troekesyoga.de), [www.prana-yogaschule.de](http://www.prana-yogaschule.de)). Правда, с ней мне повезло меньше — их расписание слабо совместимо с работой, сама А. Трекес не вела вечерних занятий, по выходным школа не работает. Я несколько раз сходил на класс под названием «Йога-интенсив», который оказался очень полезен в плане исправления старых «заученных ошибок» в классических асанах. Однако эпитет «интенсив» этот класс явно не оправдывал.

Помимо клубных занятий в Берлине достаточно легко найти персонального инструктора (можно договориться и о приезде инструктора к вам в гостиницу) — эту услугу предоставляют почти все упомянутые клубы.

Но самое мощное йога-мероприятие происходит в Берлине в конце июня — трехдневный фестиваль йоги, для которого специально разбивают большой палаточный городок неподалеку от центрального вокзала. Уже одно это может быть достаточным поводом съездить в Берлин, не так ли? 🧘





# СОЛНЕЧНЫЕ ЙОГИ ☀







**Синдром Дауна** — самая распространённая генетическая аномалия. По статистике 1 младенец из 600–800 появляется на свет с синдромом Дауна. Это соотношение одинаково в разных странах, климатических зонах, социальных слоях. Оно не зависит от образа жизни родителей, цвета кожи, национальности. Ничьей вины в появлении лишней хромосомы нет.

В нашей стране жизнь людей с синдромом Дауна до сих пор окружена массой заблуждений и предрассудков. Их считают глубоко умственно отсталыми и необучаемыми. Часто утверждают, что они не способны испытывать настоящей привязанности, что они агрессивны. Между тем во всех развитых странах мира эти стереотипы были опровергнуты уже два — три десятка лет назад.

**Вика, в чем особенности детей с синдромом Дауна?**

К особенностям, которые влияют на построение практики йоги для детей с СД, можно отнести слабые мышцы, чрезмерную подвижность суставов, проблемы с речью и общую задержку развития. Редко, но все же периодически случаются врожденные пороки сердца и проблемы с органами пищеварения. Такой набор признаков в разнообразных комбинациях и в разной степени присутствует с рождения малыша.

**Расскажи, пожалуйста, в чем заключаются ваши занятия?**

Наши занятия являются не только терапевтическими, но и развивающими. В физическом плане мы делаем упор на укрепление мышц, развитие координации, расширение диапазона движений, работу с дыханием. Параллельно дети усваивают новые знания и понятия, что для них очень актуально. Например, они учатся считать, произносить вслух слова вслед за мной. Если говорить подробнее о физическом теле, на наших занятиях я стараюсь давать больше возможностей для раз-

вития мышечной силы, при этом не нагружая излишне суставы. За счет высокой природной гибкости детки уже изначально могут выполнять разные сложные асаны. Например, падмасана, пашчимоттанасана не представляют для них никакой сложности — тазобедренные суставы раскрыты, иногда чрезмерно, на грани вывиха. Поэтому для нас скорее важны позы на закрытие суставов: гарудасана, например. Также мы выполняем много поз стоя для развития силы ног, корпуса. Делаем балансовые позы, скрутки, которые очень важны



О занятиях йогой с детьми с синдромом Дауна рассказывает ВИКА ЗАНКИНА — профессиональный педагог, первый и пока единственный в нашей стране сертифицированный преподаватель йоги для детей по методу «YogaKids».

Занимается йогой с 2000г., преподаёт с 2005г.



для деток с синдромом Дауна, так как они включают механизм образования новых связей между правым и левым полушариями, что делает головной мозг более восприимчивым к информации. Такие асаны очень актуальны для деток, ведь у них сложности с восприятием.

### Ты используешь методы YogaKids?

Методы YogaKids работают замечательно! Мы используем игрушки или картинки с буквами, на которых есть изображения какого-нибудь живого существа или предмета. Дальше мы проговариваем вслух и выполняем асану, олицетворяющую это существо или предмет — так буквы легко запоминаются. Еще один способ запомнить написание букв — нарисовать их пальчиком на своем теле и сделать асану, начинающуюся на эту букву. Иногда бывает, что ребенок не имеет представления о каком-то животном или предмете. Однако в результате занятий у него создается некое устойчивое представление и кинестетическое ощущение этого существа или предмета: как он выглядит в фор-

ме игрушки или в форме собственного тела. И встречая в следующий раз изображение этого животного или предмета в книге, ребенок уже может узнать его, сопоставить со своими ощущениями. Можно сказать, что мы закрепляем то, что прорабатывают с детьми педагоги-дефектологи.

Я стараюсь проводить свои уроки максимально приближенно к стандарту обычных занятий и сохранить уровень требований, не делая скидок. Детям постарше я корректирую асаны так же, как и в обычном классе.

### Какова длительность занятий? Отличается ли она от занятий с обычными детьми?

Обыкновенно дети в возрасте от 4 до 7 лет почти сразу готовы к часовому занятию в группе. Мои детки с СД начинали с 15–20 минут. Через несколько месяцев, когда они привыкли к формату занятий и к требованиям, продолжительность возросла уже до 40–45 минут. Хочу отметить, что в зале обычно присутствуют родители. Я очень это приветствую! Некоторым детям иногда нужна физическая помощь, чтобы выполнить предложен-

Зарубежные исследования и зарубежный опыт показывают, что:

- Коэффициент интеллектуальности большинства людей с синдромом Дауна находится в области, которой соответствует средняя степень задержки в развитии. Дети с синдромом Дауна обучаемы.
- У разных людей с синдромом Дауна разные умственные способности, разное поведение и физическое развитие. Каждый человек обладает уникальной индивидуальностью, способностями и талантами.
- Люди с синдромом Дауна могут развиваться гораздо лучше, если они живут дома в атмосфере любви, если в детстве они занимаются по программам ранней помощи, если они получают специальное образование, надлежащее медицинское обслуживание и ощущают позитивное отношение общества.



Источник — ДаунсайдАп, центр ранней поддержки детей с синдромом Дауна [www.downsideup.org](http://www.downsideup.org)



ную асану. А поскольку вербальная коммуникация несколько замедлена, помощь родителей и их включение в процесс оказываются очень кстати. Происходит совместное действие. Мы пытаемся отойти от ярлыка, что занятия — это «лечение», обязательно направленное на результат. Я стараюсь настроить своих подопечных и их родителей, что это — отдых и игра. Такой подход очень актуален для детей с особенностями, поскольку они проводят много времени у реабилитологов, дефектологов и других специалистов. Эти дети привыкли тяжело и напряженно работать на какой-то результат. Очень хочется снять с них прессинг и дать возможность просто импровизировать. У многих детей с синдромом Дауна хорошо развито чувство музыки. Они очень позитивно реагируют на звук. Я часто включаю на занятиях нашу любимую спокойную музыку: тибетские мантры, индийские бхаджаны. Подобная музыка очень нравится как детям — а они открыто выражают свои эмоции — так и их родителям. Для родителей это тоже своеобразный отдых от постоянных

### Ты подготавливаешь родителей для самостоятельных занятий с детьми дома?

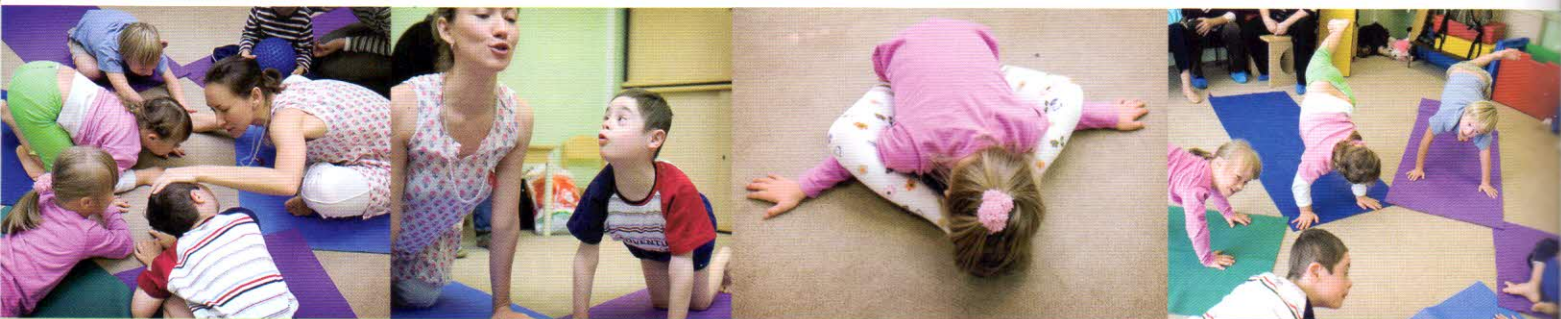
Специально нет, за исключением методических семинаров, которые я провожу регулярно и которые открыты любым родителям и детским специалистам. Это действительно важный вопрос, учитывая, что специализированных занятий для детей очень мало, и проходят они редко — наши занятия в ДСА (ДаунсайдАп), например, проходят только раз в неделю. На сегодняшний день пока лишь одна мама из нашей группы проявила желание заниматься с ребенком дома и начала предпринимать шаги в этом направлении. Результаты стали видны очень быстро! Если в начале года ребенок занимался довольно пассивно и практически не реагировал на мой голос, то к концу года уже выполнял довольно сложные асаны, держал активный зрительный контакт и общался с другими детьми. Ощущение от ребенка было совершенно другое! Он знал, что он делает. Только в конце года его мама сказала мне, что старалась на всех занятиях запоминать упражнения и дома повторять. Она не переживала,

### Вы практикуете дыхательные упражнения?

Я занимаюсь с дошкольной группой, с детьми до 7 лет. Основная наша задача — привлечь внимание к процессу дыхания через нос. Для нас это большое достижение, так как у детей с синдромом Дауна из-за ослабленных мышц часто бывает немножко приоткрыт рот и чуть высунут язычок, дышат многие из них совершенно хаотично. Многие родители отметили, что дети действительно стали больше дышать носом и стараются держать рот закрытым. Такие вещи, совершенно естественные для обычных детей, для нас становятся маленькой победой.

### С чего началась для тебя работа с особыми детьми?

С моей учебы на заочном преподавательском курсе YogaKids. Работа с особыми детьми входила в учебный план. Нужно было провести несколько занятий с такой группой. Так получилось, что я еще до этого подружилась с мамой девочки с СД, и дальше все сложилось само: у меня появилась первая четырехлетняя ученица. Я честно сказала ее маме, что касательно особенностей синдрома у меня есть



забот, они с удовольствием присутствуют на занятиях. По мере развития детки становятся все более самостоятельными, их уже не нужно поддерживать в балансовых асанах, стойках на одной ноге, родители могут спокойно посидеть, послушать музыку.

правильно или неправильно делает, и ни разу не задала вопросов. Остальные родители пока не уверены, что могут что-то самостоятельно делать дома. Было бы хорошо, если бы родители начали практиковать хотя бы самые простые базовые вещи.

только общая информация из открытых источников. Разумеется, у меня есть понимание эффектов различных асан, но мне нужно будет постоянно наблюдать за тем, как именно такой ребенок реагирует на практику. Смелая мама доверила мне свою дочку, и я за-





нималась с ней индивидуально целый год. Мы учились параллельно. На основе результатов наших индивидуальных занятий начались групповые занятия в ДСА.

#### **Чем, по твоим ощущениям, отличаются дети с синдромом Дауна?**

У меня совершенно другие ощущения от наших занятий, чем от занятий с обычными детьми. Даунята (я их так иногда называю про себя) безгранично открыты миру, их хрупкость сочетается с кротостью, их чувство «я» и собственной самости настолько уменьшено, что в общении

с ними присутствует чувство бо-жественной легкости. Я не знаю, как выразиться по-другому. Дети настолько искренне занимаются и с такой благодарностью воспринимают все, что открытый взрослый готов им дать! Иногда я задумываюсь, кто же из нас «нормальнее»? Мир, в котором они живут — очень добрый, позитивный, открытый. Я прекрасно понимаю, что занимаюсь с детками дошкольного возраста, которые еще сильно привязаны к родителям и не осознают своей «инаковости», которая, возможно, придет в более позднем возрасте. Они еще настолько чисты, что хочется отдавать, отдавать, отдавать...

Еще отмечу, что проблемы с дисциплиной на занятиях не существует. На занятиях с обычными детьми «я-я-я» проявляется очень сильно: дети пытаются привлечь к себе внимание, высказать свое мнение, некоторые даже находят повод расстроиться, разозлиться и обидеться. Дети с синдромом Дауна «плывут по течению» и просто воспринимают все, как есть. Не зря их называют «солнечными детьми» — им, как и солнцу, все равно кому светить.

#### **Как ты считаешь, существуют ли стереотипы о работе с детьми с синдромом Дауна?**

Мне кажется, существуют. Я очень рада, что отчасти удалось их изменить в среде профессионалов, работающих с синдромом Дауна. Дефектологи и другие специалисты, изучающие диагноз и работающие в организации, где я преподаю, изначально были уверены, что йога не подходит таким детям. Они считали, что йога — это растяжка. А детям с синдромом Дауна растяжка не нужна, так как их природная гибкость иногда идет им в ущерб. В процессе практики удалось по-

казать, что выполнение асан заключается не только в растяжке, что хатха-йога — многоплановая наука, которую можно применить к разным детям и с разными целями. Я преподаю в организации как волонтер. И для меня был знаковым событием тот факт, что в конце учебного года ко мне подошли педагоги, высказали свой интерес к занятиям и подтвердили, что детям с СД йога приносит пользу. И попросили продолжить на следующий год.

То, что не все преподаватели йоги готовы дать возможность этим деткам заниматься в общем классе, тоже факт, к сожалению. Родители рассказывали мне о случаях, когда в центре йоги им отказывали в занятиях, мотивируя тем, что «обычные» дети, якобы, откажутся заниматься с таким ребенком. На мой взгляд, услышав этот или другой «особый» диагноз преподавателю не стоит делать поспешных выводов и прогнозировать реакцию других. Хорошим началом будет решение познакомиться с ребенком, с целью выяснить его потребности. В зависимости от полученной информации уже можно будет рекомендовать ребенку занятия в группе или индивидуально. Если у преподавателя нет опыта общения и занятий с особыми детьми, всегда можно попробовать найти коллег, готовых таким опытом поделиться. Как бы то ни было, работать над внутренней готовностью принимать маленьких йогин (а значит и людей вообще) любимыми, какими бы «другими» они не были — это уже серьезный шаг. И тогда, перефразируя известное высказывание, когда учитель будет готов, появится Ученик. ▲

НАТАЛЬЯ САНДЕР  
Литературная обработка  
СВЕТЛАНЫ КРИВОЛАПОВОЙ  
Фото ЕВГЕНИИ КСЕНОФОНТОВОЙ





# conference\_2008

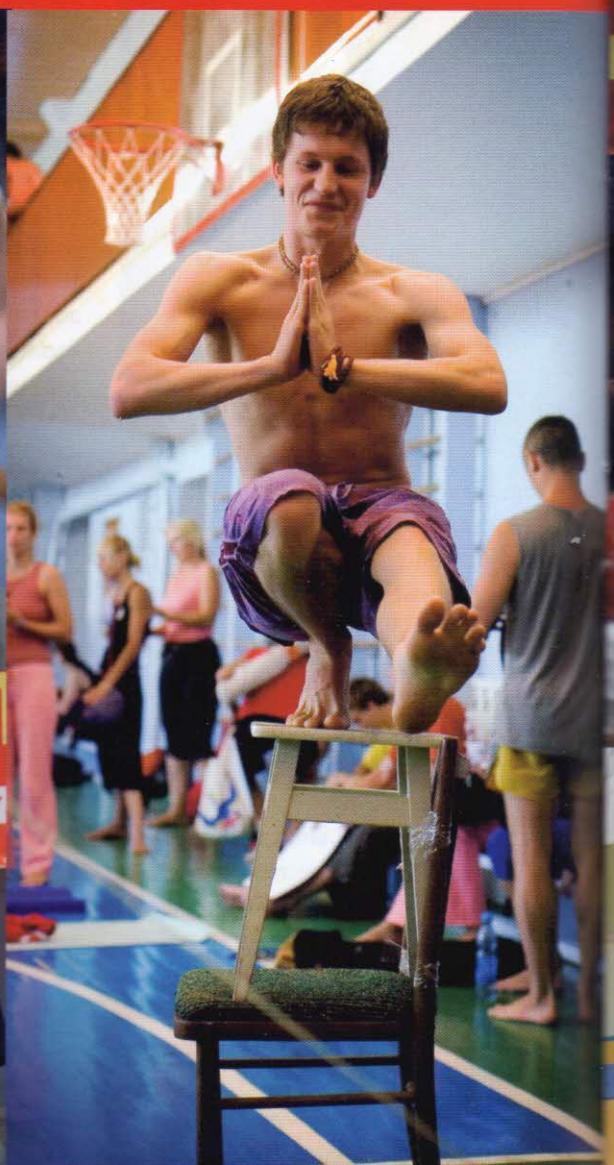
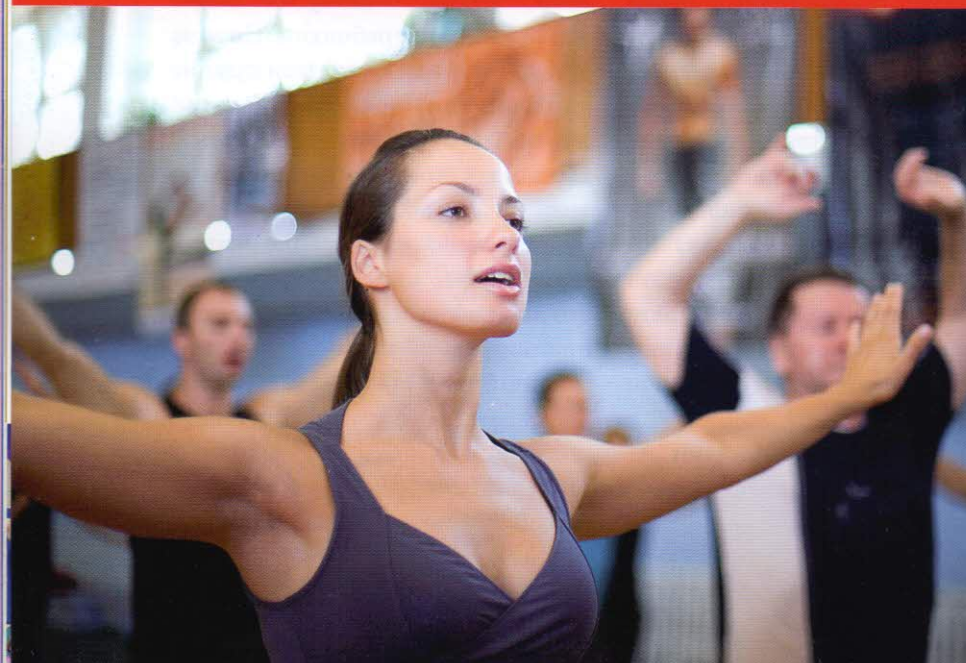
## sevastopol\_crimea\_ukraine

Писать о конференции — неблагоприятное занятие... Те, кто был — не оценят, потому что они всем этим жили целую неделю. Те, кто не был — не поймут, потому что не смогут представить. И не писать нельзя — Событие!

В этом году было много нововведений — начиная с изменения цен и заканчивая параллельными классами. Все это было воспринято по-разному — кто-то ругался, глядя как два интересных класса проходят в разных залах. Кто-то был счастлив, увидев, что его любимый преподаватель проводит не одно занятие, а три.

Мнения разные, но лейтмотив один — без этой конференции все в нашей жизни было бы очень блекло. Сидели бы по своим подвальчикам и фитнес-клубам, изредка приглашали бы людей, засветившихся в журналах и в сети. Возможность попробовать чужую практику, услышать чужие мысли, чтобы потом эта частичка чужого стала своим — дорогого стоит. Гораздо дороже, чем билеты в Крым, стоимость не сильно комфортного проживания и абонеента на занятия.

В этот раз мы спрашивали людей о занятиях с которых они только что вышли: «Ну как?» Люди отвечали — коротко и длинно, охотно и не очень, весело и ошарашенно... СЕРГЕЙ АГАПКИН

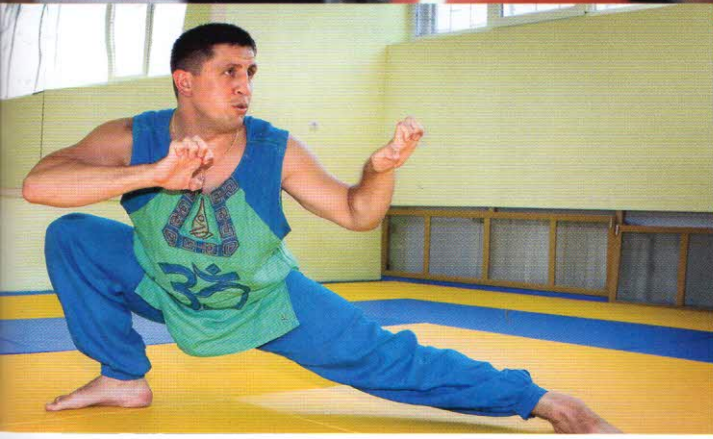






**Пятая Международная Конференция  
журнала «ЙОГА»**  
12-17 июля 2008 г. Севастополь, Крым  
**ЙОГА — ПУТЬ В БЕСПРЕДЕЛЬНОСТЬ**  
www.yogamagazine.ru









**ТАТЬЯНА МИРОНЧУК**

**Где преподает** Центр здоровья и спортивной медицины, Мозырь, Белоруссия  
**Тема занятия** Йога vs урбанизация

## Comments



**Варвара Янукевич** (Минск, стаж практики 5 лет, преподает)

Хороши разные традиции йоги, но каждый человек приходит на занятия со своими определенными проблемами. Шумы урбанизации полностью перекрывают ощущения нашего тела: мы не слышим себя. Для начинающего важно разобраться, что ему делать в таком состоянии, как «затормозить» нервную систему, включить парасимпатику.

Занятие Татьяны было построено очень грамотно, физиологические аспекты практики прекрасно обоснованы.



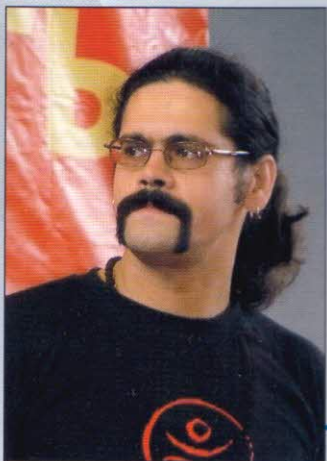
**Аня Мактас** (Пермь, стаж практики 8 лет, преподает 4 года)

Так как мы живем в мегаполисах, тема Татьяны, безусловно, актуальна. В нашей жизни круглосуточно присутствуют психические и эмоциональные нагрузки в виде различных шумов и вибраций. Многие люди, проходящие на занятия йогой для оздоровления, нуждаются в качественном расслаблении. Безусловно, все проблемы возникают от «головы», и первое, чему должны научиться занимающиеся, — это расслабление

и управление стрессом. Прекрасно, что Татьяна использует йога-нидру и специальные комплексы расслабляющих упражнений — перекачивания с боку на бок, например. Еще раз отмечу принцип работы «от периферии к центру».

Замечательно, что есть такие люди, как Татьяна, которые готовы делиться своим богатым терапевтическим опытом!





## ИЛЬЯ ЖУРАВЛЕВ

Где преподает  
Тема занятия

Аштанга Йога Центр, Москва  
Циклическая медитация. Традиционные дыхательно-звуковые техники хатха-йоги.

## Comments



**Мария Шалимова** (Москва, стаж практики 4 года, выпускница тичерз-курса АЙЦ 2008 года)

Мне очень понравилось заниматься циклической медитацией под руководством такого мастера, как Илья Журавлев. Я практикую различные формы медитации, но это был первый подобный опыт. Впечатление невероятное! После интенсивных утренних нагрузок циклическая медитация полностью восстановила силы.

Хочу отметить необычность ощущений от практики. Тело чувствовалось совершенно по-другому, чем в йога-нидре. При завершении каждого движения создавалось впечатление целостности.

Очень понравилась брамари-пранаяма. Когда пятьдесят человек в унисон издают жужжание, создается совершенно фантастический эффект наполненности! После занятия, посмотрев по сторонам, я увидела, насколько спокойны, расслаблены и благостны лица окружающих меня людей, словно они из другого мира. К сожалению, сложно передать словами пережитые эмоции.



**Станислав Евклидов** (Самара, стаж практики 5 лет, ведущий преподаватель Самарской федерации йоги)

На мой взгляд, практика йога-нидры и циклической медитации для современного общества, может быть, даже важнее, чем практика асан в чистом виде. Именно потому, что стресс, по праву называемый бичом нашего времени, отзывается в теле напряжениями и гипертонусом глубокой мускулатуры. При помощи практики циклической медитации мы освобождаемся от этого и становимся более счастливыми. Терапевтический и психологический эффекты порой достигаются гораздо быстрее, чем при практике асан. <...> Я сам веду классы йога-нидры и по опыту знаю, насколько они важны для занимающихся. Илья очень грамотно использует обе техники. У него хорошо поставленный голос и большой опыт ведения занятий. В своих группах я стараюсь использовать его наработки.



**Валерий Бородинский** (Минск, стаж практики 4 года, преподает 1,5 года)

Я впервые попал на циклическую медитацию, когда в Минск приезжала Маша Воробьева. Но в этот раз мне удалось гораздо лучше расслабиться и сосредоточиться на собственных ощущениях. Илья вел занятие очень грамотно, чувствовалось, что он знает, что делает. Спасибо ему большое.

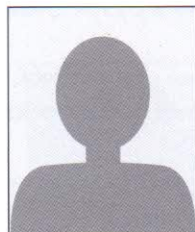




**МИХАИЛ БАРАНОВ**

**Где преподает** Аштанга Йога Центр, Москва  
**Тема занятия** Кумбхаки в асанах

**Comments**



**Екатерина Белянцева** (Москва, стаж практики 5 лет, выпускница тичерз-курса АЙЦ 2008 года)

Тема распределения дыхания и манипулирования задержками мне очень интересна. Миша хорошо раскрыл тему: объяснение было очень доступным, и потому удалось почувствовать кумбхаки на практике. Я планирую использовать полученную информацию в своих группах, когда люди будут готовы — освоят формы асан, отработают дыхание уджайи.

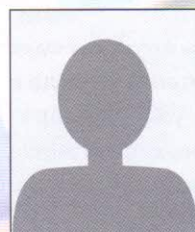


**Дмитрий Беляев** (Москва, стаж практики 5 лет, выпускник тичерз-курса АЙЦ 2008 года)

Я врач по образованию и имею две специализации: общая врачебная практика и психиатрия; около пятнадцати лет практикую различные западные дыхательные психотехники.

Данная тема интересует меня в плане сравнительного анализа задержек дыхания в янтра-йоге (как части учения дзогчен) и в классической индийской йоге — какие есть нюансы, различия, методики выполнения.

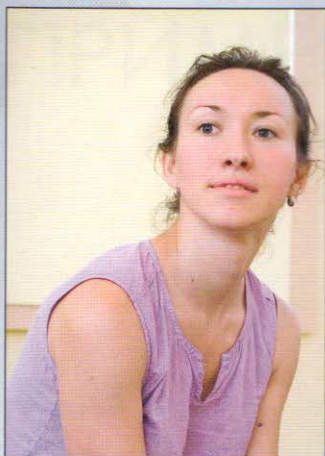
Планирую использовать полученные навыки в личной практике, так как, по моему опыту, новичкам, начинающим или людям, которые еще не имеют достаточно высокого уровня выполнения асан, использовать кумбхаки преждевременно. На начальном этапе их можно использовать в небольшом объеме в качестве разминки. Насколько мне известно, в Тибете задержку дыхания называют кумбхакой, если она длится больше трех минут. В московской дзогчен-общине хорошим уровнем считается время задержки от двух минут — начиная с этого уровня проявляются терапевтический и психоделический эффекты.



**Александр** (Москва)

Мне очень понравилось занятие Михаила, проведенное, как всегда, качественно, вдумчиво, в медитативном состоянии. Это состояние передается участникам занятия. Тема кумбхаки в пранаяме чрезвычайно интересна не только мне, поэтому в зале был полный аншлаг!





## ВИКТОРИЯ ЗАНКИНА

Где преподает  
Тема занятия

Система YogaKids, Москва  
Йога для детей

## Comments



**Аня Мактас** (Пермь, стаж практики 8 лет, преподает 4 года)

У тех, кто занимается, довольно часто возникает вопрос о йоге для детей и подростков. Иногда люди, которые сами не смогли реализовать желание заниматься, пытаются сделать это через своих детей. Я планирую организовать в нашем йога-центре группу для детей и подростков.

Я долго искала в интернете Викторию Занкину, которую мне посоветовали. И очень рада, что попала на ее занятия на конференции! Я просто плакала во время ее первого занятия... Это был шок, это было феерическое возвращение в детство, искрометная радость!

Хочу отметить, что игровой подход — это совершенно потрясающая вещь.

Вику спрашивали, можно ли использовать элементы YogaKids при работе со взрослыми. И она особенно рекомендовала применять их в отношении начинающих, людей зажатых, с комплексами и проблемами. Для них это будет глотком свежего воздуха. Мы все почувствовали это во время занятия. Я обязательно буду использовать в своей работе игровые элементы и очень надеюсь, что сумеем сформировать детские группы и лучше познакомиться с этим методом уже на практике.



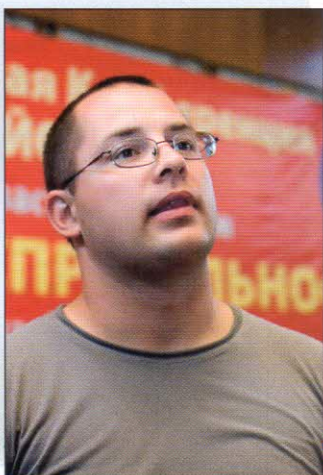
**Ольга Матвейченкова**

(Москва, стаж практики 1 год, работает с детьми с особенностями развития)

Я работаю с детками, имеющими различные ортопедические проблемы и заболевания опорно-двигательного аппарата.

Познакомилась я с Викой, попав к ней на семинар. Меня очень интересовали форма и метод подачи йоги детям. Семинар мне очень понравился, перевернул все мои представления и дал своеобразный старт. Вика показала, как работать со здоровыми детками, мне же нужно было донести все это до детей с особенностями. Сейчас я активно работаю над этим. Сама я занимаюсь год, четыре раза в неделю: индивидуально и в группе. В групповых занятиях предпочитаю майсор-стиль. Когда я сама ощутила пользу от йоги, то сразу стала использовать свои наработки в занятиях с детьми. Йога позволяет работать ювелирно, помогает за определенный период научить ребенка ползать, сидеть, ходить на коленях, ходить с поддержкой и, наконец, ходить самостоятельно. Я очень целенаправленно подбираю асаны для каждого ребенка: корректирующие, компенсирующие. Не все асаны нам подходят. YogaKids для моих деток — это огромная помощь!

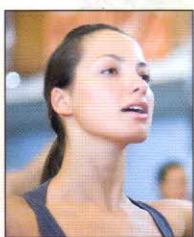




**СЕРГЕЙ АГАПКИН**

**Где преподает** Рязанский Йога Центр, Аштанга Йога Центр  
**Тема занятия** Прана-вьяяма: техники оптимизации дыхания

## Comments



**Мария Шалимова** (Москва, стаж практики 4 года, выпускница тичерз-курса АЙЦ 2008 года)

Я впервые попала к Сергею на практическое занятие. Великолепные впечатления! Настолько радостно подавался материал, с обаянием и мягким юмором, присущими Сергею... Он буквально «настроил» нас на весь день! Мы физически ощутили грамотность подхода, основанного не только на предписаниях священных текстов, но также и на опыте знающего человека. Все движения, все действия были очень логичными.



**Дмитрий Белев** (Москва, стаж практики 5 лет, выпускник тичерз-курса АЙЦ 2008 года)

Помимо замечательного чувства юмора Сергея, мне очень понравилась методика подачи материала. Используя эти якорьки, очень легко работать с начинающими: например, объяснить, как правильно зажимать голосовую щель при дыхании уджайи: сначала на вдохе пропеть шепотом «о», а на выдохе «а-а-а», затем повторить упражнение с закрытым ртом. Методика простая и понятная.

Также Сергей прекрасно объяснял физиологические аспекты выполнения пранаям и бандх, что мне, как врачу, очень импонирует. Сейчас много рассуждают об энергетике, но, к сожалению, люди часто употребляют этот термин, не понимая до конца, что за ним стоит. Сергей позволяет современному человеку, европейцу, лучше понять, с чем он работает. Многие приходят в йогу в первую очередь за здоровьем, а не за просветлением. И если им становится намного понятней, чем они занимаются, то, соответственно, повышается осознанность практики и ее эффективность.





# ПРИМЕНЕНИЕ КУМБХАКИ В АСАНАХ

*Прана — энергия жизнеспособности*

«Прана» — «наипервейшая жизненная энергия» (санскритский корень «Ана» — «оживать, вибрировать», приставка «пра» — «изначальная, впереди стоящая»).

Жизненной силе, Пране, свойственно движение (еще один вариант происхождения этого слова — от «пра» — движение и «на» — постоянство). Все виды движения в теле осуществляют десять прана-вайю. «Вайю» означает «ветер», прана-вайю — «жизненные ветра», они олицетворяют все физические и психические функции. Циркуляция десяти пран в теле не хаотична, она происходит в определенном порядке; когда естественный порядок движения нарушается — возникает дисбаланс, а с ним и болезни. Пути движения прана-вайю образуют сеть тонких энергетических каналов — нади, а точнее, сеть каналов нади возникает и существует благодаря присутствию праны. Загрязнение нади выражается в замутненности восприятия, состоянии, в котором ум неспособен правильно различать. Причины загрязнения могут быть разными, начиная от наркотиков и алкоголя и заканчивая неблагоприятной экологией и социальными стрессами, общий момент — неспособность полностью «переварить и усвоить» впечатления жизни.



Текст: МИХАИЛ БАРАНОВ  
Фото: © ЕВГЕНИЯ КСЕНОФОНТОВА



Любая жизненная активность человека, будь то выкапывание траншеи или составление математических формул по выкапыванию траншеи, наркотическое опьянение или медитация, сопровождается соответствующими нервными импульсами. Разница между перечисленными состояниями не только в интенсивности работы мозга, но и в степени осознанной вовлеченности в процесс. Осознанность не появляется просто так, но проявляется в результате уравниваемости ума. Уравниваемость, она же невозмутимость, позволяет уму правильно различать, не вовлекаясь в чувственное реагирование (нравится — не нравится). В зависимости от степени невозмутимости (которую не стоит путать с тупостью, порождаемой отсутствием чувствительности) и при выкапывании траншеи можно развивать возможности мозга, если удастся сохранять концентрацию, «удерживая ум в одной точке».

#### Все возникает в силу причин и условий

Концепция прана-вайю иллюстрирует взаимосвязь психических и физических процессов. Прана, в первую очередь, выражена в дыхании. Беспокойный ум порождает беспокойное дыхание, и наоборот — если дыхание несбалансированно, то и ум не сосредоточен. Возбужденному уму свойственно блуждать, блуждание приводит к рассеиванию внимания, инертности и автоматизму. Развитие невозмутимости по отношению к отвлекающим факторам создает предпосылки для углубления концентрации на одном объекте или процессе. Йоги древности заметили, что любое действие, требующее ментальной концентрации, «автоматически» успокаивает дыхание,

делая его более поверхностным, и наоборот, намеренное удлинение дыхания способствует погружению в состояние сосредоточения. На основе этих наблюдений в йоге возникло множество техник, в частности пранаяма, где контроль над дыханием используется для формирования благоприятных психических условий и психических функций, необходимых для возникновения устойчивого сосредоточения (пратьяхары, дхараны, дхьяны) и, в дальнейшем, самадхи.

Йогическая практика сосредоточения, ведущая к состоянию самадхи, отличается от обычного, бессознательного, сосредоточения, возникающего, например, при выполнении различного рода профессиональной деятельности. Хирург и водитель автобуса, в известных ситуациях, могут быть весьма сосредоточены, но концентрируются они без соответствующей для йога мотивации — просто выполняя свою работу. Такой тип сосредоточения на короткое время «приостанавливает» поток сознания, не меняя ум коренным образом. Любой род деятельности, требующий высокой концентрации, делает ум однонаправленным, поскольку возникают условия, в которых «обыденным» психическим процессам особо негде развернуться. Как только ум возвращается в прежние условия, все встает на свои места — происходит актуализация и развертывание корневых шаблонов восприятия (клеши). Иначе говоря, даже наличие хорошо развитого внимания не всегда способствует рефлексии — самосознанию, которое является опорой йогического сосредоточения. В йоге практика сосредоточения осуществляется осознанно и систематически, по мере ее углубления возникает понимание самого процесса восприятия и участия в нем органов чувств (индрий). Осознанность по отношению к медитативному опыту выражается в принятии «увиденного» «как есть». Невозмутимое «отпускание» на внутреннем уровне выражается в обыденной жизни как отсутствие привязанности к чему бы то ни было; таким образом устраняются основные причины страдания (клеши).

*«Когда дыхание движется, тогда и ум беспокоен. Сдерживая дыхание, йогин достигает устойчивости ума» («Хатха-*

*йога прадипика»*, 2.2). Деятельность прана-вайю уравнивается с помощью кумбхаки, таким образом «прана контролирует ум», поэтому основным методом пранаямы является кумбхака — задержка дыхания, или прекращение вдохов и выдохов. Современные научные исследования показывают, что активное задействование дыхательной мускулатуры поддерживает состояние бодрствования. Путем постепенного развития контроля над пранамайя-кошей (энергетическим телом) создаются условия, обеспечивающие физическое здоровье и психическое равновесие.

В трактатах описываются не только эффекты влияния дыхания на состояние сознания, но и физиологические эффекты правильной практики пранаям — это свидетельствует о том, что пранаяма воспринималась, прежде всего, как энергетическая практика, задачи которой выходили далеко за пределы физической тренировки. «4.21. Управляя дыханием, йогин управляет мыслью. Управляя мыслью, он управляет и дыханием (праной). 4.22. Две вещи дают жизнь чितте (деятельности сознания) — дыхание (прана) и васана (желания). Когда исчезает одно, тогда исчезает и другое. 4.23. Когда мысль поглощается, тогда дыхание (прана) останавливается. Когда останавливается дыхание (прана), тогда поглощается и мысль. 4.25. Если действует мысль, действует и дыхание. Пока оба не остановлены, продолжают действовать все чувства (индрии). Только остановкой их достигается освобождение» («Хатха-йога прадипика»).

#### Кумбхака

Когда десять прана-вайю свободны от загрязнений, становится возможной кевала-кумбхака (кевала означает «абсолютная», «полная»). Она возникает без физических усилий со стороны практикующего, и в контексте практик хатха-йоги ее отождествляют с состоянием самадхи. До этого момента выполняется сахита-кумбхака (сахита — «поддерживаемая»). Все гипоксические упражнения хатха-йоги



относятся к сахита-кумбхаке. Сахита-кумбхака используется в тренировочной практике с целью очищения прана-вайю и развития контроля над праной, что не препятствует и не противоречит ее широкому использованию в качестве терапии.

Кумбха означает «сосуд». При выполнении задержки дыхания тело становится подобным сосуду, наполненному праной. Чтобы прана не «вытекала» из сосуда, выполняются бандхи. Бандха, в буквальном смысле, означает «замок», «сокращение», «удержание», а также «плотина», «скрепление», «сгущение». Без правильного применения бандх выполнение кумбхаки малоэффективно и опасно, а при наличии излишнего энтузиазма чревато серьезными психосоматическими расстройствами. В общепопулярной литературе бандхи часто именуют «энергетическими замками», поскольку они способствуют накоплению энергии в теле. Попробуем разобраться, как это происходит.

## Бандхи

На физическом уровне бандха выполняется за счет одновременного сокращения нескольких специфических групп мышц (в этой связи становятся понятными значения слова *бандха* — «плотина» и «сгустить»). При динамическом выполнении бандх активизируется микронасосная деятельность скелетных мышц и, таким образом, усиливается локальное кровоснабжение. Общеизвестно, что главными являются три бандхи — мула, уддияна и джаландхара; с их помощью изолируется вся средняя часть тела, и основным «насосом» в данном случае является диафрагма. При выполнении уддияна-бандхи в брюшной полости, грудной клетке и в области горла возникает отрицательное

давление и возрастает отток венозной крови из внутренних органов — таким образом, уддияна играет роль «второго сердца». При последовательном динамическом выполнении уддияны этот эффект усиливается и кровоснабжение тканей и органов значительно улучшается. За счет улучшения тканевого дыхания предотвращаются застойные процессы и усиливается детоксикация.

Аэробное (клеточное) дыхание, которое обеспечивается кровью, — это использование кислорода клетками и тканями для окисления органических веществ с освобождением энергии, необходимой для их жизнедеятельности.

Подобным образом действуют мышечные бандхи и в других областях тела; роль насосов играют мышцы, расположенные вокруг

суставного комплекса. Например, джану-бандха выполняется за счет одновременного сокращения мышц, стабилизирующих коленный сустав. В мула-бандхе, помимо тазовой диафрагмы, могут участвовать подвздошно-поясничные и абдоминальные мышцы.

Тазовую диафрагму легче сократит надлежащим образом, если таз «закрыт» (фото 2) и в мула-бандхе участвуют подвздошно-поясничные и абдоминальные мышцы.

Усиление кровообращения и движения жидкостей — только один из аспектов динамического применения бандх. Их основным назначением остается поддержание кумбхаки, при выполнении которой происходит локальное накопление углекислого газа, в результате чего организм лучше усваивает кислород, чем и обусловлен эффект клеточного дыхания. В практике



◀ Фото 1  
Неправильное  
положение таза  
при выполнении  
мула-бандхи  
◀ Фото 2  
Правильное  
положение таза  
при выполнении  
мула-бандхи



пранаямы с помощью бандх уравнивается работа симпатического и парасимпатического отделов ЦНС, и таким образом контролируется динамика дыхания, благодаря чему даже при длительных задержках сохраняется максимально короткая длина дыхания. Например, джаландхара-бандха

используется на задержке после вдоха, при этом сигнал от воздействия на сонную артерию, поступающий в дыхательный центр, вызывает расширение бронхов и снижение частоты сердцебиения.



Со временем работа эндокринной системы также улучшается за счет оптимизации работы вегетативной нервной системы и гемодинамического воздействия бандх на эндокринные железы.

### Смысл применения кумбхаки в асанах

#### Усиление эффекта от выполнения асаны

При правильной отстройке асан бандхи появляются естественным образом, за счет изменения конфигурации тела. Человеческий организм можно представить как взаимосвязанную систему полостей, которые заполнены различными жидкостями и газами. В процессе выполнения асан происходит изменение объема этих полостей организма и давления в них, изменяется кровоток и корректируется обмен веществ. Манипулируя бандхами, можно

усилить гемодинамическое воздействие асан или, в некоторых случаях, наоборот, ослабить.

#### Реабилитация

Основным источником боли в асане является гипертонус мышц. Причины его возникновения могут быть разными. Наиболее частая — перегрузка. Нарушение кровообращения, возникающее в случае перенапряжения при долгой фиксации асаны, можно ликвидировать своевременным применением бандх, которые значительно улучшают снабжение тканей кислородом и необходимыми питательными веществами. Именно поэтому бандхи используются в йогатерапии для ускорения реабилитации после травм, когда противопоказана механическая нагрузка на поврежденную область и невозможно выполнение полного варианта асаны.

Фото 3 ◀  
уддияна-бандха  
и сету-бандха

Фото 4 ▼  
джаландхара-бандха

Длина дыхания — это расстояние от кончика носа до самой дальней от него точки, на которой от потока выдыхаемого воздуха колеблется перышко: чем сильнее выдох, тем больше длина дыхания. Короткое дыхание удлинит жизнь, длинное — укорачивает. При тяжелой физической нагрузке и в состоянии стресса человек дышит чаще и интенсивнее — длина дыхания увеличивается. Медитирующие йоги заметили, что состоянию сосредоточения свойственна короткая длина дыхания. В практике пранаямы, при увеличении времени дыхательного цикла, важно сохранять короткую длину дыхания, таким образом уравнивая психосоматические процессы и создавая условия для глубокого сосредоточения. Надо отметить, что уменьшения длины дыхания можно достигнуть двумя путями — растягивая дыхательный цикл с помощью техники уджайи (при этом используется значительный объем легких и дыхательная мускулатура активно задействуется) или сокращая его (при этом дыхание становится более поверхностным, т.е. жизненная емкость легких используется минимально). Физиологические эффекты в этих двух случаях, разумеется, будут разными, но цель преследуется одна — кевала-кумбхака. В глубоком состоянии йогической концентрации длина дыхания сама по себе настолько уменьшается, что могут возникать паузы до минуты и более. Похожий эффект, в итоге, наблюдается от регулярной практики пранаям, включающей длительные задержки с бандхами.





## Основные принципы применения кумбхаки

### Лангхана и бримхана

Как правильно использовать кумбхаку в асанах для усиления эффекта их воздействия? Основные принципы применения кумбхаки разъясняются в рамках концепции бримханы и лангханы. Понятие бримхана означает «средство, чтобы сделать что-то сильным или прочным», а также сам процесс «делания чего-либо сильным и прочным». Т.К.В. Дешикачар, в контексте практики хатха-йоги, объясняет бримхану как «расширение», восполняющее недостаток энергии\*. Лангхана означает «покорение», «уменьшение», «пост»\*\*, по воздействию она противоположна бримхане.

Кумбхака, являясь развитием вдоха и выдоха, поддерживается тремя основными бандхами. Удлинение выдоха в своем предельном развитии выражается в применении бахир-кумбхаки — «внешней» задержки дыхания, связанной с «уплотнением и вытеснением» праны за пределы тела. Бахир-кумбхака выполняется вместе с уддияна-бандхой и по характеру воздействия олицетворяет принцип лангханы. На задержке после выдоха выполняются широко известные очистительные крийи — агнисара-дхаути и наули, которые активизируют процессы детоксикации, способствуя выведению из организма продуктов метаболизма и снижению массы тела. Применительно к практике асан, акцент на выдохе помогает лучше почувствовать и проконтролировать нижнюю часть туловища, что способствует более быстрому освоению мула-бандхи.

Бримхане соответствует удлинение вдоха с последующей антар-кумбхакой — «внутренней» задержкой, связанной с «на-

коплением и удержанием» праны внутри тела. Такой тип задержки быстро разогревает тело и дает много энергии, но для правильного применения в связке асан требует контроля над уже достаточно развитой межреберной дыхательной мускулатурой. Типичная ошибка начинающих, перекрывание гортанной щели во время задержки на вдохе (поскольку за счет расширения грудной клетки ее выполнить сложнее), приводит к нарушению венозного оттока и повышению артериального давления. Длинный выдох особенно важен для компенсации задержки после вдоха. При выполнении уддияна-бандхи на возникающее в брюшной полости давление реагируют рецепторы блуждающего нерва, этот сигнал поступает в дыхательный центр, расположенный в продолговатом мозге, и в результате понижается симпатический тонус — артериальное давление падает, частота пульса уменьшается\*\*\*. Эффект от применения бахир-кумбхаки зависит от характера воздействия на блуждающий нерв. Например, при выполнении агнисара-дхаути и наули нервные рецепторы раздражаются сильнее, поэтому сердцебиение, наоборот, учащается и происходит мобилизация ресурсов организма, характерная для стрессовых ситуаций. Правильно и к месту применяя уддияна-бандху в асанах, можно лучше контролировать динамику дыхания, не допуская повышения симпатического тонуса.

\* Т.К.В. Дешикачар, «Сердце йоги».

\*\* Такую классификацию и подход к практике йога-асан использует Т.К.В. Дешикачар. В контексте аюрведической терапии лангхана и бримхана — это два из шести самых распространенных методов паллиативной терапии (остальные четыре — рукшана, снешана, сведана и стамбхана).

\*\*\* Неслучайно в практике шаткарм используется только задержка на выдохе (агнисара-дхаути и наули) — как необходимая подготовка к пранаяме, где в большей степени используется антар-кумбхака.

## В какой асане — какая кумбхака?

При выполнении асан позвоночник и суставы подвергаются разного рода воздействиям. Важно понимать, в каждой конкретной асане, на какой отдел позвоночника или сустав оказывается воздействие и какого оно типа (вытяжение, сжатие, скручивание, смещение или их комбинация). В процессе дыхания позвоночник естественным образом растягивается на вдохе и сжимается на выдохе. На вдохе, за счет расширения и повышения давления в грудной клетке и брюшной полости, в позвонках имеет место небольшая декомпрессия, а на выдохе — наоборот.

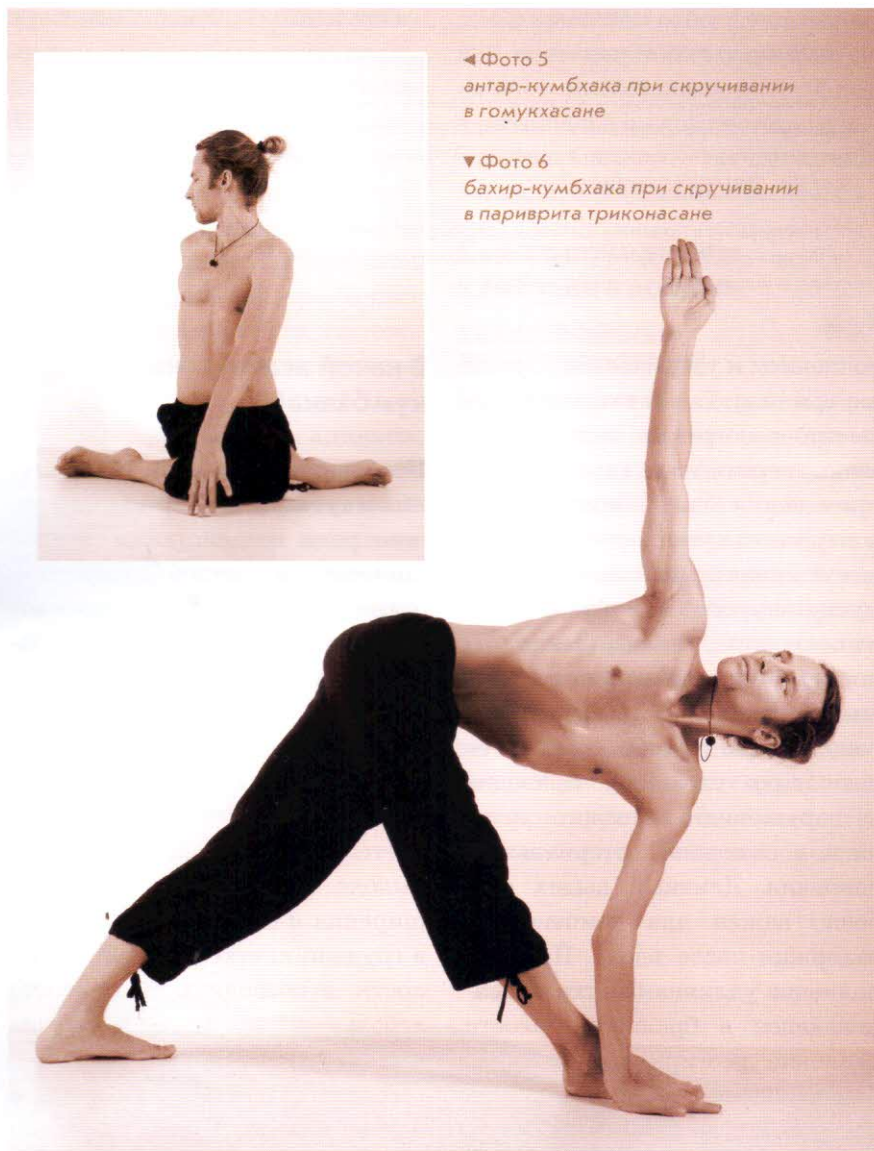
*Антар-кумбхака усиливает декомпрессию, бахир-кумбхака усиливает компрессию.*

В тех асанах, где нет сильного сжатия и смещения в позвоночнике, можно выполнять любой из вариантов кумбхаки. В остальных случаях применяется только один из ее вариантов или она не применяется вовсе.

• Кумбхака поддерживается бандхами. Если возможность применения основных бандх отсутствует или ограничена самой конфигурацией асаны, а также ее специфическим эффектом, кумбхака не выполняется.

• В асанах, в которых присутствует сжатие, смещение или скручивание, используется антар-кумбхака — смягчая компрессию.





◀ Фото 5  
антар-кумбхака при скручивании  
в гомукхасане

▼ Фото 6  
бахир-кумбхака при скручивании  
в париврита триконасане

• В асанах, где присутствует равномерное вытяжение позвоночника (нет сильного скручивания, сжатия или перегибания, т.е. смещения) и возможно выполнение основных бандх, применяются оба типа задержки: бахир-кумбхака — для понижения симпатического тонуса и стабилизации суставного комплекса, антар-кумбхака — для декомпрессии и тренировки дыхательной мускулатуры (прана-вьяямы).

К асанам, где позвоночник относительно разгружен, относится большинство поз стоя, сидя и наклонов (неглубоких).

Смещение межпозвонковых дисков происходит в результате компрессии, что происходит в той или иной степени во всех прогибах назад, глубоких наклонах (йогандрасана) и скручиваниях.

В прогибах возможно выполнение антар-кумбхаки без джаландхара-бандхи и с открытой голосовой щелью — такой вариант существует в системе упражнений сукшма-вьяяма для тренировки межреберной дыхательной мускулатуры. Бахир-кумбхаку с уддияна-бандхой в большинстве случаев прогибов с опорой на руки, в которых за-

действуются широчайшие мышцы спины и уплощается грудная клетка, выполнить невозможно, поскольку уплощенная грудная клетка не позволяет поднять диафрагму. Но если прогиб делается без опоры на руки, выполнить уддияну вполне реально.

В глубоких наклонах, типа двипада ширшасаны, позвоночник не только вытягивается, но и сжимается (сглаживается поясничный лордоз); возникающая компрессия смягчается с помощью антар-кумбхаки.

При выполнении скручивания, если оно происходит без применения рычагов, допустимо применять оба типа задержки. В других вариантах важно правильно зафиксировать положение таза — поясница вытягивается, и скручивание происходит преимущественно в грудном отделе в области плавающих ребер. Если акцент скручивания, по разным причинам, все же смещается в поясницу, необходимо скомпенсировать компрессию выполнением антар-кумбхаки с мула-бандхой или глубоким диафрагмальным дыханием с акцентированным вдохом.

### Согласование движения и дыхания

Поскольку кумбхака поддерживается бандхами и является развитием вдоха и выдоха, прежде чем применять ее в практике асан, необходимо понять закономерности дыхания в асанах. Существуют определенные правила согласования движения и дыхания при выполнении входа в асану и выхода из нее. В разных школах в зависимости от стиля, режима выполнения и специальных показаний предлагаются разные варианты. Сначала рассмотрим самые распространенные рекомендации, а затем некоторые исключения из правил.



### Одно общее важное правило

Подготовкой к выполнению практически всех асан, в которых происходит непосредственная работа с позвоночником, является вытяжение.

Для безопасности межпозвоночных дисков перед наклоном вперед, назад или в сторону, а также скруткой необходимо создать дополнительное пространство между позвонками за счет продольного (осевого) вытяжения позвоночника. Включение в мула-бандху пояснично-подвздошных и абдоминальных мышц позволяет стабилизировать и обезопасить поясницу.

Вытяжение может создаваться как на вдохе, так и на выдохе, в зависимости от конкретной асаны.

### Правила согласования движения, дыхания и применения бандх

#### • Наклоны вперед и в сторону

Динамический вход в наклон, в любом из положений, выполняется на выдохе.

Известно, что наклоны вперед (фото 7, 8) «успокаивают» — возрастание давления в брюшной полости оказывает воздействие на блуждающий нерв, и происходит понижение симпатического тонуса. Применение уддияна-бандхи усиливает этот эффект.

Наклоны в сторону (фото 9) симпатический тонус не понижают; в этом положении использование уддияны способствует лучшему вытяжению в основании спины крестцово-подвздошных мышц и связок.

#### • Прогибы и вытяжения назад

Существуют способы входа в прогиб на вдохе и на выдохе.

Основная задача при входе в прогиб — сохранять поясницу максимально вытянутой, что осуществимо, если удастся удерживать напряженными мышцы поясничного суставного комплекса и мышцы тазового дна — иначе говоря, если вход в прогиб выполняется **на вдохе**, должна присутствовать мула-бандха, стабилизирующая поясничный отдел. Большинству начинающих **на выдохе** легче контролировать работу замков, поэтому для безопасного и корректного освоения можно использовать и этот вариант — но без применения уддияна-бандхи.

#### • Скручивания

Скрутки (фото 10, 11) выполняются на выдохе, после предварительного продольного вытягивания позвоночника на вдохе. При корректном выполнении скручивания поясничный отдел должен оставаться

▼▼ Фото 7,8  
наклон вперед  
(прасарита  
падоттанасана,  
пашчимоттанасана)

◀ Фото 9  
наклон в сторону  
(урдхвахастоттанасана)

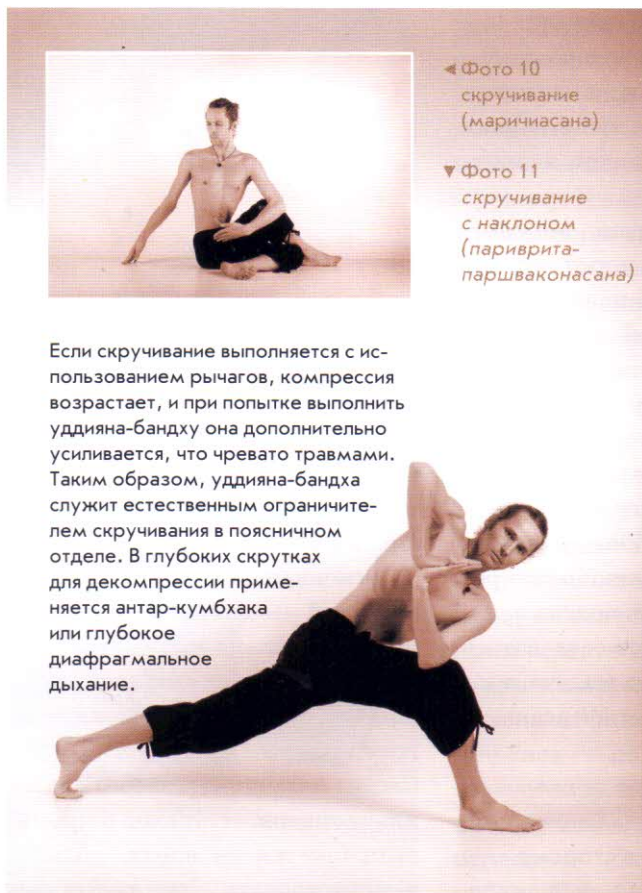




вытянутым и скручивание в нем — минимальным, поэтому выполнение уддияны и мулабандхи, помогающее обозначить границы скручивания в пояснице, будет оправдано.

• Сочетание скручивания с прогибом

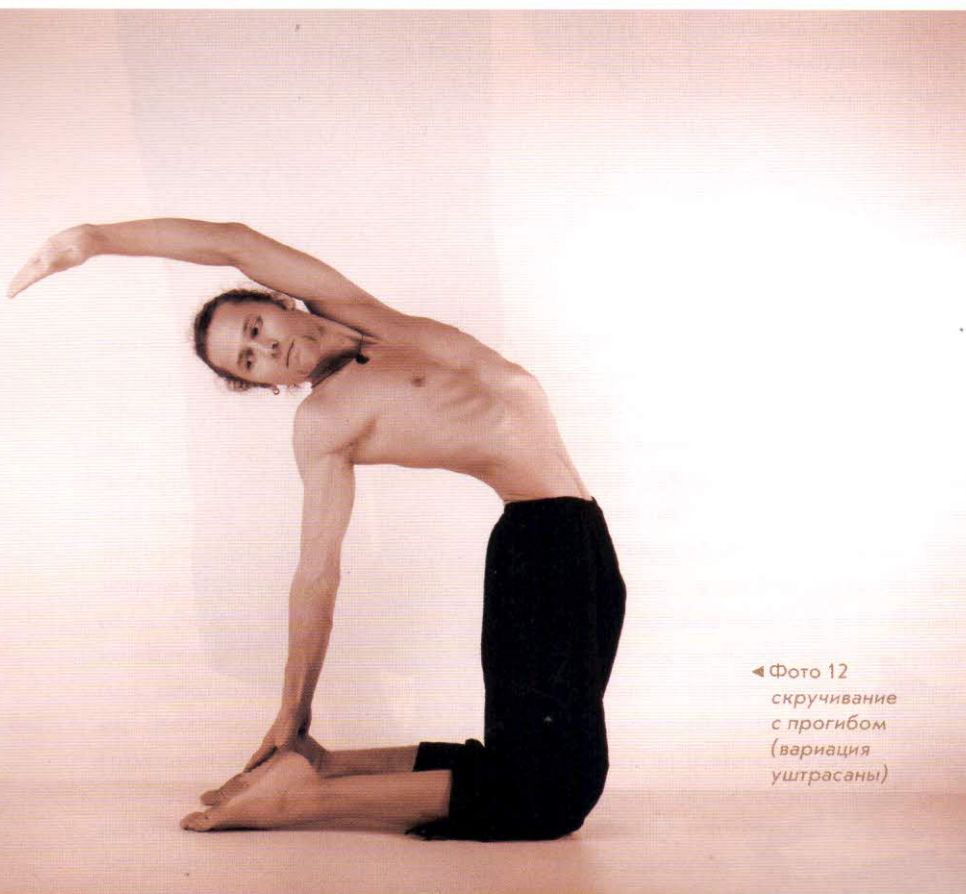
В тех немногих асанах, где прогиб сочетается со скручиванием и одновременным вытяжением позвоночника, допустимо применение уддияна-бандхи. Прогибы значительно повышают тонус симпатического отдела нервной системы, а уддияна-бандха его, наоборот, понижает, помогая контролировать дыхание. В глубоких прогибах, например в чакрасане, выполнить уддияна-бандху крайне сложно и в большинстве случаев не нужно — очевидно, что такой вариант может быть актуален только для подготовленных практикующих.



◀ Фото 10  
скручивание  
(маричиасана)

▼ Фото 11  
скручивание  
с наклоном  
(париврита-  
паршваконасана)

Если скручивание выполняется с использованием рычагов, компрессия возрастает, и при попытке выполнить уддияна-бандху она дополнительно усиливается, что чревато травмами. Таким образом, уддияна-бандха служит естественным ограничителем скручивания в поясничном отделе. В глубоких скрутках для декомпрессии применяется антар-кумбхака или глубокое диафрагмальное дыхание.



◀ Фото 12  
скручивание  
с прогибом  
(вариация  
уштрасаны)



◀ Фото 13  
наклон  
со скручиванием  
в тазобедренных  
суставах  
(вариация  
уттанасаны)

• Наклон со скручиванием

Скручивание в наклоне имеет место не только при выполнении общеизвестной париврита паршваконасаны и париврита ардха чандрасаны, но и в более «экзотическом» варианте со скручиванием в тазобедренных суставах. Общей характерной особенностью такого типа скруток является сильное вытяжение в поясничном отделе, поэтому при их выполнении эффективным будет чередование мула-бандхи и уддияна-бандхи. ▲

Продолжение следует...





# ПОЗВОНОЧНИК:

## тянем-потянем...

### «Раскрытые» плечи и таз — залог корректной работы с позвоночником

Проблемы спины — бич современности. Ходим мы мало, стоим и того меньше. Сидеть мы любим на мягком, но не на своем «мягком», а на мебели помягче, усевшись на крестец и скруглив поясницу. Гордо расправлять плечи не в нашем амплуа. Дни напролёт мы медитируем на дисплей компьютера в позе вопросительного знака — вопрошасане. Результат — пышные букеты заболеваний опорно-двигательного аппарата. Врачи только вздыхают: «Ну не знаю, что с Вами делать... Займитесь, что ли, йогой...»

Текст: ЮЛИЯ СИНЯВСКАЯ  
Фото: ЕКАТЕРИНА НОВИКОВА

И вот начинается самое интересное. Вы приходите на йогу. А тут столько всего! «И зачем столько всего? — думаете вы. — Мне же только для спины надо, чтоб не болела». Однако спина не гоголевский Нос и отдельно от всего тела не живёт. Поэтому посмотрим, что и зачем необходимо делать, если вы объявили войну проблемам спины и вооружились хатха-йогой.

#### СТРАТЕГИЯ: удлинить позвоночник

Всем известно, что позвоночник нужен для того, чтобы голова не упала в таз. Простая логика подсказывает, что лучше всего он выполняет свою функцию, когда голова находится на максимальном расстоянии от таза. Это расстояние определяется не только тем, какой длиной позвоночника вас одарила Мать-Природа (вашим фенотипом), но также тем, что с ним за прожитые годы произошло, насколько спрессованы межпозвонковые диски и искривлен позвоночник.

То, что вы делаете каждый день и как вы это делаете, запе-

чатлевают мышцы. Здоровье вашей спины зависит не только от мышц самой спины и шеи, но также от мышц конечностей, живота и ягодиц. Конечно, мы способны

позвоночник:

тянем-потянем...





сознательно управлять этими мышцами, но, согласитесь, редко используем эту способность и в конце концов о ней забываем. Мышцы делают то, что диктуют им привычки нашего тела. При этом мышцы понимают, чего допускать нельзя, и, если чувствуют грозящую позвоночнику опасность, сокращаются так, что сознание даже нескольких людей порой неспособно их расслабить.

Гипертонус мелких мышц, расположенных между позвонками, будет притягивать тела позвонков друг к другу. В результате уменьшится высота межпозвонкового диска, представляющего собой хрящ (фиброзное кольцо) с желеобразным ядром, призванным амортизировать нагрузку, приходящуюся на позвонок.

При сжатии позвоночника ядро сплющивается и распирает

фиброзное кольцо. При продолжающемся сильном сжатии позвоночника может образоваться протрузия — выпячивание межпозвонкового диска за края тел позвонков, между которыми он находится. В худшем случае фиброзное кольцо может разорваться и студенистое ядро выпятится в место разрыва — образуется межпозвонковая грыжа. Безусловно, гипертонус околопозвоночных мышц далеко не единственный фактор в процессе образования протрузий и грыж, однако недооценивать его роль нельзя.

Перенапряжение мышцы также приводит к её неспособности расслабляться, а значит восстанавливаться. В мышце возникают застойные процессы, она перестаёт быть эластичной и не может в полной мере выполнять свою функцию как часть опорно-двигательного аппарата.

Излишне говорить, что недостаточный тонус (гипотонус) мышц не менее губителен. Как правило, он ведет к неспособности мышц в полной мере выполнять свою опорно-двигательную функцию, а также к разболтанности соответствующих суставов.

Итак, и недостаток, и избыток мышечного тонуса потенциально опасны. Мы страдаем, как правило, от асимметрии тонуса мышц справа и слева и мышечного дисбаланса на обеих сторонах тела: гипертонуса одних групп мышц и гипотонуса других, не менее нужных. Чтобы нормализовать тонус мышц, а также помочь межпозвонковым дискам восстановить свою высоту и способность амортизировать нагрузку, необходимо вытягиваться, и вытягиваться снизу вверх.

### ТАКТИКА: работа с конечностями

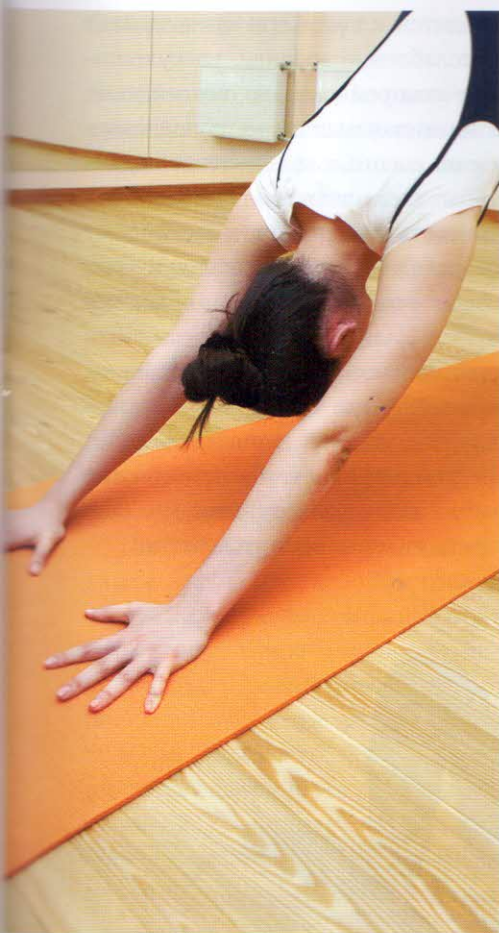
Прежде всего стоит задуматься над введением в свою жизнь нового правила: стоять лучше, чем сидеть, а ходить лучше, чем ездить. Стоять надо так, чтобы ноги выполняли свою функцию, то есть рассеивали компрессирующую нагрузку на позвоночник. Когда мы сидим, общая нагрузка на диск почти в полтора раза превышает нагрузку в положении стоя — это известный факт. Однако как правильно «просто» стоять, говоря языком асан, в тадасане (позе скалы) — тема обширная и не совсем отвечающая цели данной статьи, поэтому здесь рассматриваться не будет.

Остановимся на том, как правильно выполнять некоторые позы стоя, составляющие основу корректной работы с позвоночником.

### Войны за независимость

Попробуйте сделать адхо мукха шванасану (позу собаки мордой вниз), одну из лучших практически любому доступных поз для вытяжения позвоночника (фото 1). Вы стоите на ногах и, отталкиваясь руками от пола, вводите бедра назад. Тело вытягивается по всей длине. При правильном выполнении естественным образом получается мягкая уддияна-бандха (брюшной замок): передняя стенка брюшной полости выстилается вдоль задней. Однако если у вас жёсткие или слишком гибкие конечности и вы идёте на поводу у своего тела, вы не сможете выполнить эту асану как позу стоя и в полной мере ощутить её эффект.





Результатом недостаточной подвижности плечевых суставов будет «горб», слишком подвижных плечей — «провал» в грудном отделе. Закрепощённые мышцы задней поверхности бёдер и тазобедренные суставы заставят скруглиться поясницу, а если ноги хорошо растянуты и тазобедренные суставы очень подвижны, то, соответственно, это может привести к прогибу в пояснице. И наконец, если у вас не растянуты мышцы голеней и «тугие» голеностопные суставы, вы не сможете опустить пятки на пол и по-настоящему перенести вес на стопы.

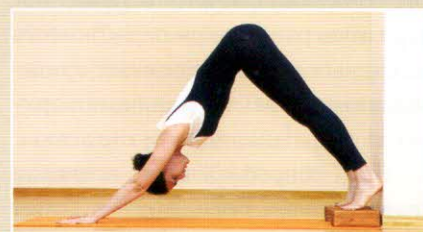
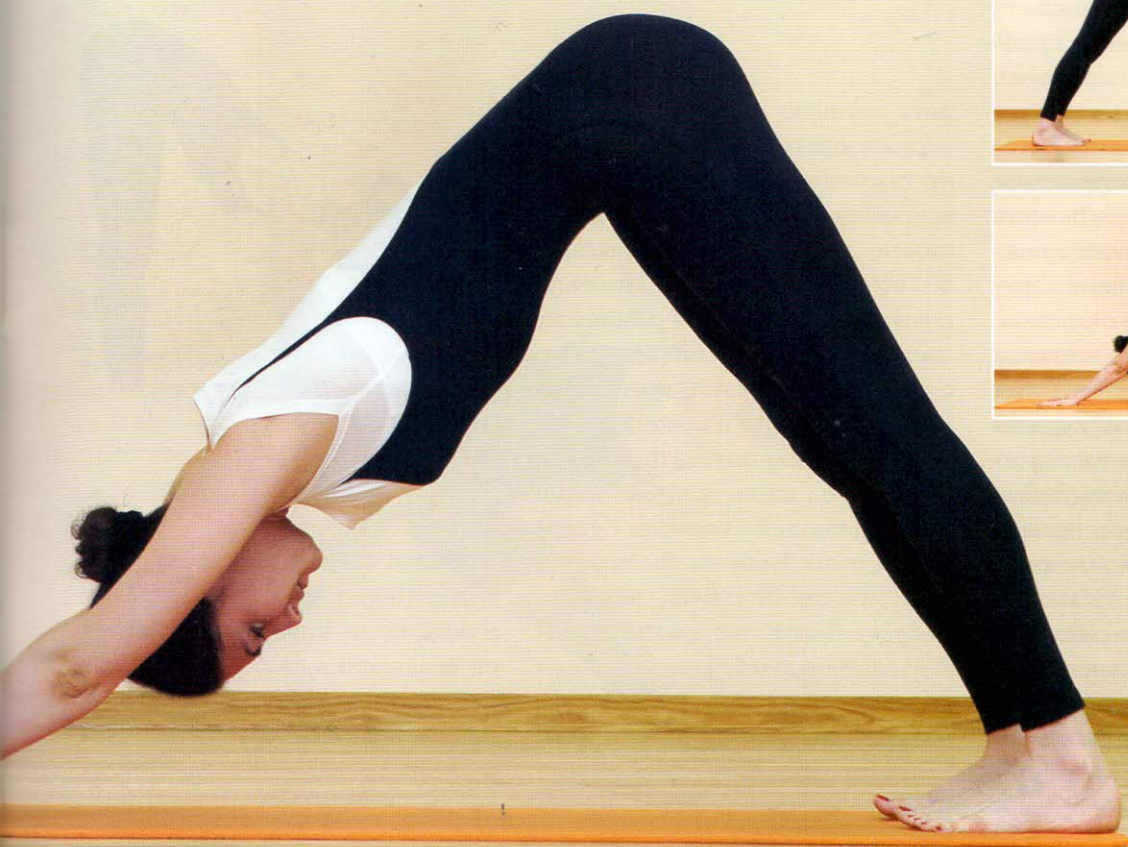
Практика асан хатха-йоги способствует развитию оптимального соотношения силы и гибкости человеческого тела и, конечно, осознанности. Мы, как правило, склонны идти по линии наименьшего сопротивления и эксплуатировать свою самую развитую сторону, будь то сила или гибкость.

Если мы хотим практиковать йогу, необходимо освободиться от стереотипов движения. Это — война за независимость № 1.

Проблему неконтролируемой гибкости решат предельное внимание и правильное мышечное усилие. Необходимо приучить плечи работать в адхо мукха шванасане, разворачивая бицепсы вверх, наружу, а предплечья — вниз, внутрь (фото 2), особенно если локтевые суставы склонны к переразгибанию. Создавайте пространство между лопатками, но сохраняйте их плоскими. Чтобы контролировать поясницу, направляйте внутрь нижние рёбра и копчик.

При работе с жёстким телом поначалу допустимо использование вспомогательных материалов — пропсов. Например, при «тугих» плечах можно поставить на кирпичи ладони (фото 3), а при сильной закрепощённости бёдер и тазобедренных суставов — сто-

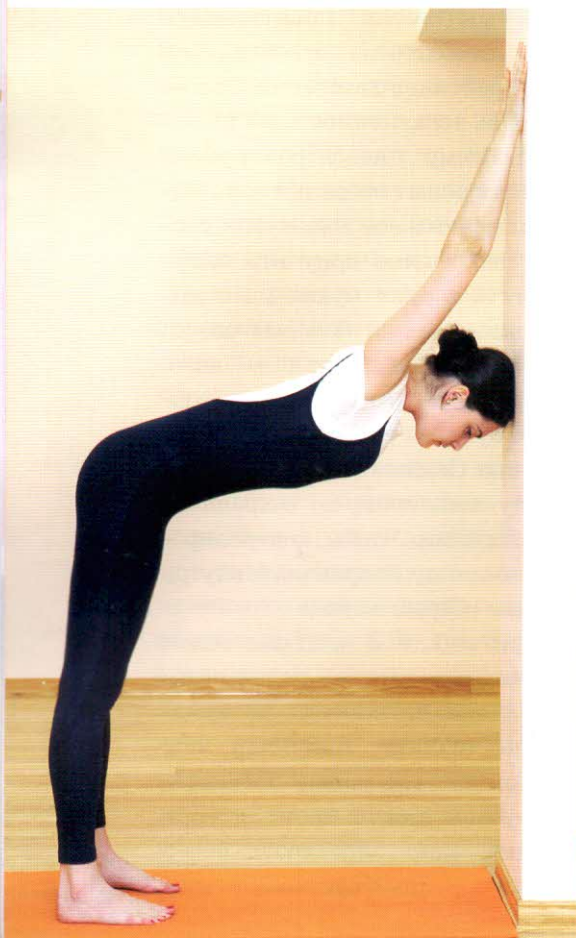
Фото 1 | ▲  
▼ | Фото 2



▲  
Фото 3

▲▲  
Фото 4





пы (фото 4). Однако, воюя за независимость, остерегайтесь попасть в другую зависимость — от пропов. Используйте их для того, чтобы «схватить» ощущения правильного выполнения асан, чтобы тело знало, к чему стремиться. При этом развивайте подвижность плечевых и тазобедренных суставов и вытягивайте заднюю поверхность ног, выполняя другие асаны.

При закреплённом плечевом поясе вполне оправданным будет движение макушкой к полу в адхо мукха шванасане, что создаст нужное усилие для вытяжения нужных мышц. «Раскрыть» плечи, то есть увеличить подвижность плечевых суставов, вам помогут вытяжение у стены (фото 5) и, если только у вас нет проблем с шеей, вариант подготовки к ганда бхерундасане (фото 6).

Если вы перед этим разогреете плечи циклом быстрых круговых движений руками, благодар-

ности ваших плечевых суставов не будет границ. Помимо того что динамическая работа мышц усилит кровообращение и в прямом смысле этого слова разогреет их, суставные поверхности плечевого сустава будут как нельзя лучше смазаны суставной (синовиальной) жидкостью, вырабатываемой только в движении.

Растянуть заднюю поверхность бёдер вам поможет, например, утанасана (вытянутая поза) и её вариации (фото 7). Главное, при выполнении этой позы не сутулиться и не тянуться вниз головой, а уда-

сводится к тому, что он вызывает расслабление мышцы, на сухожилие которой оказано воздействие. Растягивая мышцу, мы воздействуем на специальные рецепторы, которые подавляют двигательную активность этой мышцы и заставляют ее расслабиться. Однако для того, чтобы это произошло, необходимо время. Поэтому постарайтесь найти оптимальное рабочее положение, в котором вы почувствуете вытяжение, но можете оставаться долго. И по возможности беспристрастно наблюдайте за ощущениями. Они пройдут, как и всё в этой жизни.

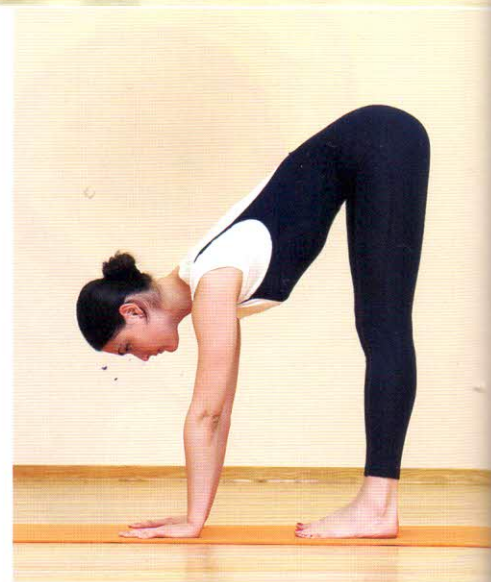


▶ Фото 5 | ▲ Фото 6 | ▶ Фото 7

лять грудную клетку по всей её окружности от таза и наклоняться от тазобедренных суставов. Если закреплённые бёдра вас ограничивают в адхо мукха шванасане, не стоит форсировать освоение полной утанасаны — работайте, поставив стопы на ширину таза, с опорой под руками, постепенно делая её всё ниже и ниже.

Важно также понимать, что КПД любой позы на вытяжение прямо пропорционален времени удержания позы. Если вы фиксируете позу меньше 30 секунд, эффекта не будет. Дело в том, что мышечной деятельностью человека во многом управляют рефлекс, как бы мы ни стремились их преодолеть.

Существует так называемый рефлекс складного ножа. Суть его



Война за независимость № 2 будет объявлена конечностям: рукам, не желающим подниматься независимо от лопаток и трапециевидных мышц, и ногам, не желающим проворачиваться в тазобедренных суставах независимо от таза.



## Откуда ноги растут

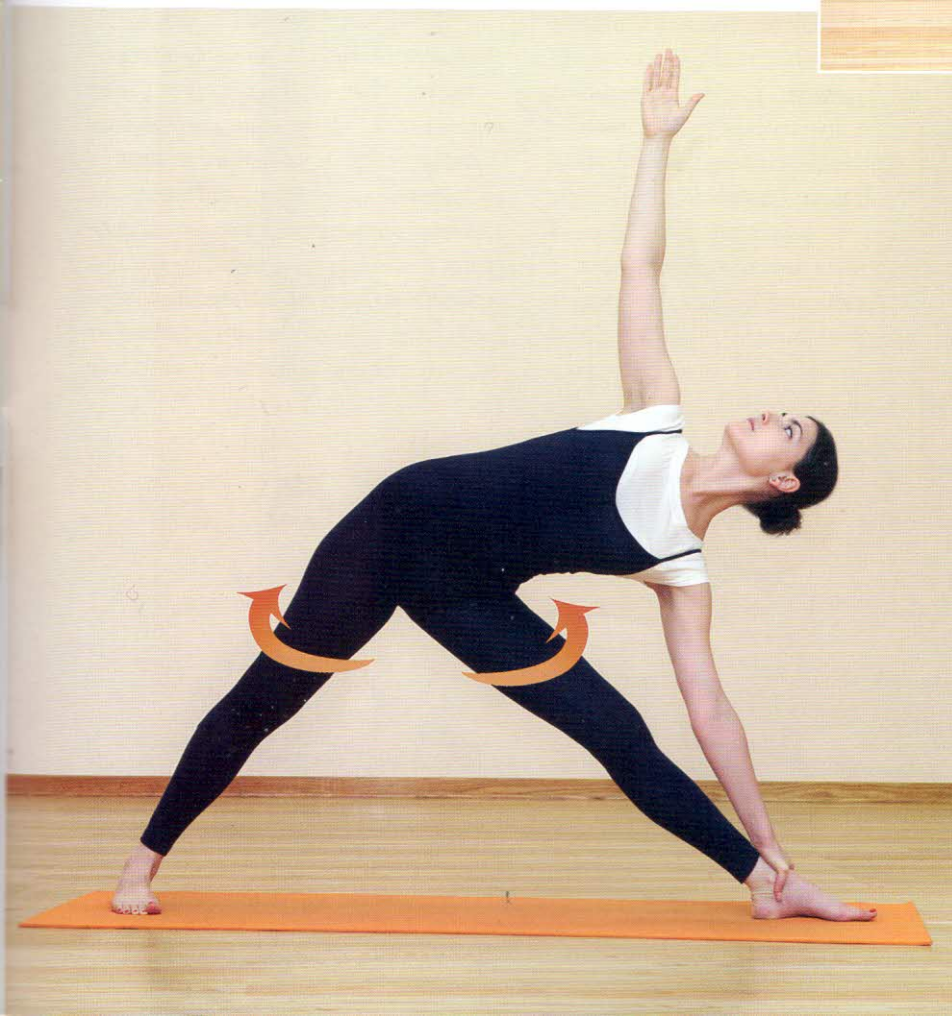
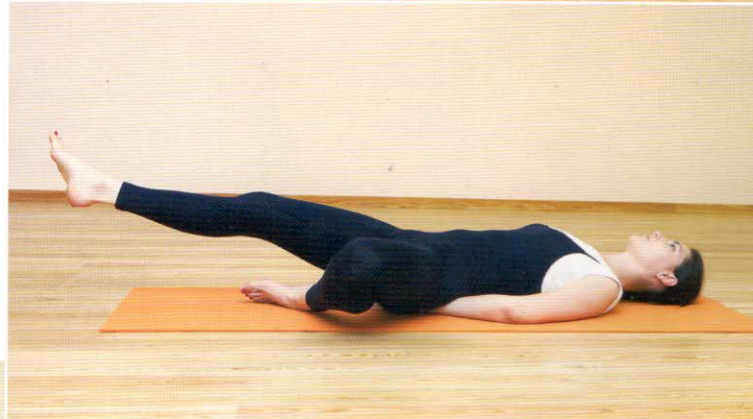
Неоспоримо, ноги у нас растут из таза. Неоспоримо также и то, что очень часто наши ноги не могут совершать движения автономно, не вовлекая в них таз, а также крестцовый и поясничный отделы позвоночника. Это препятствует вытяжению в таких позах, как уттхита триконасана (поза вытянутого треугольника), уттхита паршваконасана (поза вытянутого бокового угла), врикшасана (поза дерева) и многих других.

Попробуйте вытянуться в уттхита триконасане. Постройте фундамент: разворачивайте правую стопу и всю переднюю поверхность правой ноги вправо, оставляя при этом таз во фронтальной плоскости. Уводите переднюю поверхность левого бедра назад. Уравняйте седалищные кости, чтобы они были параллельны полу. Вытягивайтесь

вверх от стоп, как бы отталкиваясь ими от пола. Создавайте разнонаправленные движения в тазобедренных суставах (фото 8).

Только при условии сохранения таза строго во фронтальной плоскости и сильной работы стоп вы сможете, наклонившись вправо, вытянуть спину. Если же ваши тазобедренные суставы недостаточно подвижны, бедро задней ноги будет «падать» вперёд, а таз скручиваться, вовлекая в это скручивание крестец и поясницу. Следовательно, ни о каком вытяжении речи идти не будет.

Фото 9  
▶  
Фото 10  
▶  
Фото 8  
▼  
Фото 11  
▶



Чтобы увеличить подвижность тазобедренных суставов во всех направлениях, вам потребуется терпение и регулярное выполнение следующих упражнений:

1. Суставная гимнастика для тазобедренных суставов — разогрев и смазка. Лягте на спину и сложите ноги в баддха конасану (позу схваченного угла) (фото 9–11), опишите большие круги коленом каждой ноги поочередно, проворачивая ногу в тазобедренном суставе с максимальной амплитудой. Сделайте по 10 раз в обе стороны каждой ногой (итого 40 кругов).

2. Вариант подготовки к вамадевасане (позе Вамадевы) (фото 12, 13). Уложите переднюю ногу в ардха падмасану (полулотос) и, убедившись в том, что бедро согнутой ноги уходит от таза диагонально в сторону, а передняя поверхность пря-



мой (задней) ноги развёрнута строго к полу, наклонитесь вперёд и уложите лоб на сложенные одно на другое предплечья. Эта поза хороша тем, что помогает раскрыть таз без риска для колена. Расслабляйтесь. Наслаждайтесь ощущениями, возникающими при раскрытии таза, забудьте о времени.

3. Лёжа на спине, поставьте стопы рядом с ягодицами, затем положите правую щиколотку на нижнюю часть левого бедра и притяните к животу левую ногу обеими руками (фото 14). Наблюдайте. Сделайте на другую ногу.

4. Для более интенсивной проработки таза очень подходит агнистамбхасана (поза, усиливающая огонь), в которой происходит вращение тазобедренного сустава наружу (фото 15). Для компенсации используются асаны, в которых бедра заворачиваются в противоположном направлении — например, вирасана (поза героя) (фото 16). Если в вирасане вы испытываете дискомфорт в коленях — сядьте на одеяло или кирпич.

Фото 14



Фото 12

Фото 13



Все эти позы и упражнения помогут вашим ногам победить в войне за независимость и «смотреть» в любую сторону, когда таз «смотрит» вперёд.

Пребывая в асане, помните, что, по определению, асана — это устойчивое положение. Сохранить устойчивость ума и тела вам поможет ровное спокойное дыхание. С каждым вдохом вы создаете дополнительное пространство в теле, а с выдохом отпускаете напряжение и уходите глубже в позу. Можно представлять, что вы дышите всей поверхностью тела и с каждым выдохом ощущения как бы испаряются, позволяя вам углубить асану.

Руки в утхита триконасане тоже должны бороться за независимость от ключиц, трапециевидных мышц

и лопаток. Расширяйте ключицы. Чувствуйте контакт лопаток и задних рёбер, почувствуйте, как нижние края лопаток давят на задние ребра, раскрывая грудь. Разворачивайте плечи назад. Вытягивайте руки в стороны строго по одной линии, не позволяйте им упасть ни назад, ни вперёд. Уводите трапециевидные мышцы от шеи вниз. Разворачивайте всю грудную клетку от нижних рёбер в одну плоскость с тазом, как если бы вы прижимались спиной к стене. Наслаждайтесь ощущением длинной и свободной шеи. Шея — полноценная часть позвоночника.

В некоторых асанах, например во врикшасане и вирабхадрасане I и III, необходимо уметь поднимать руки вверх так, чтобы они

вытягивали бока, но не тянули за собой трапециевидные мышцы и лопатки. В этом случае очень важно связать в своём сознании руки с грудной клеткой, поднимая её по всей окружности от таза. И снова старайтесь опустить вниз трапециевидные мышцы.

Рассмотренные асаны — лишь примеры взаимосвязанной работы всех частей тела. Принцип вытяжения позвоночника при работе с другими асанами является, как правило, главенствующим. Развивая способность осознавать все тело, необходимо всегда понимать, зачем мы совершаем то или иное движение. И ответ на этот вопрос подскажет вам, как правильно его выполнить. ▲

Фото 15 | Фото 16



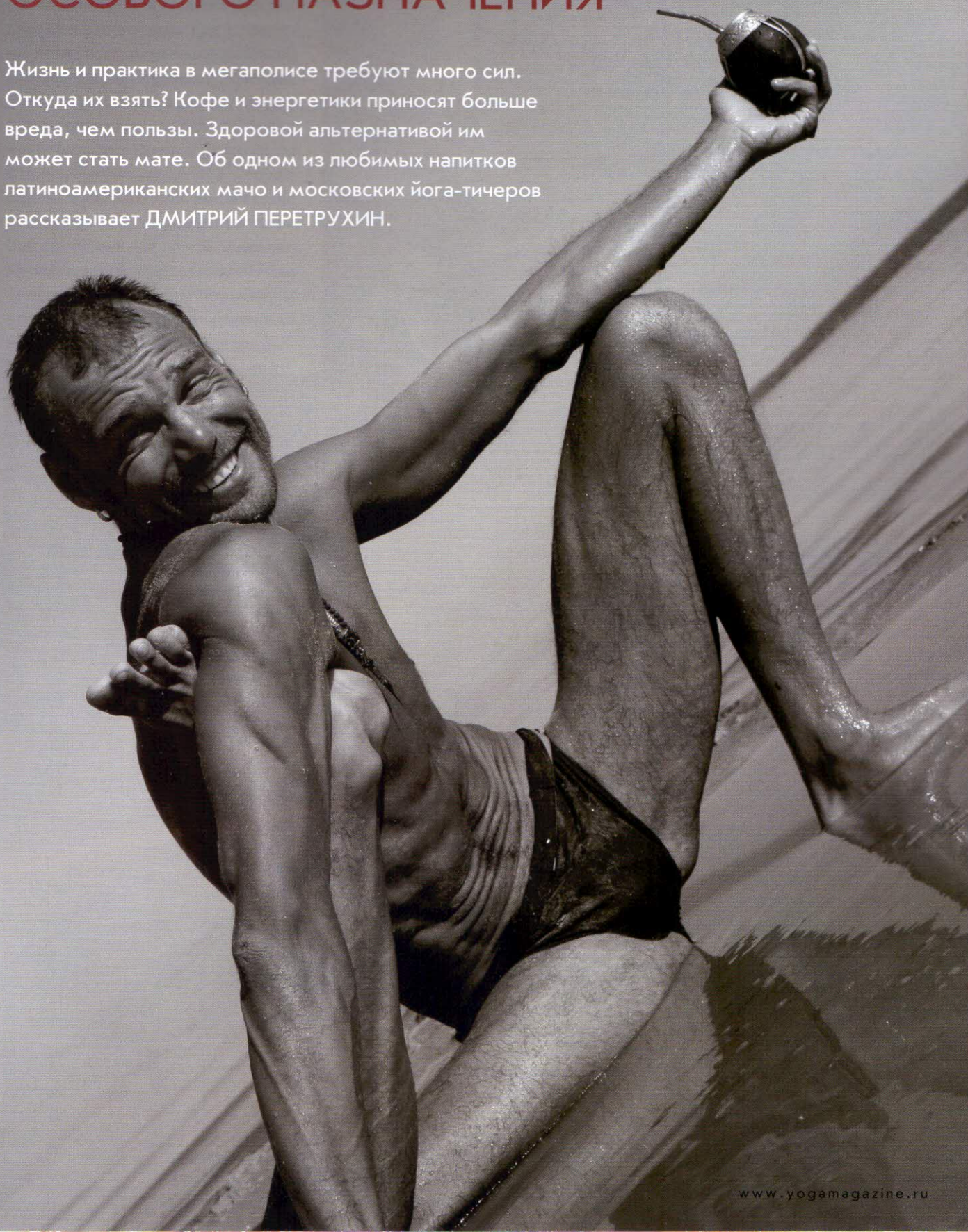




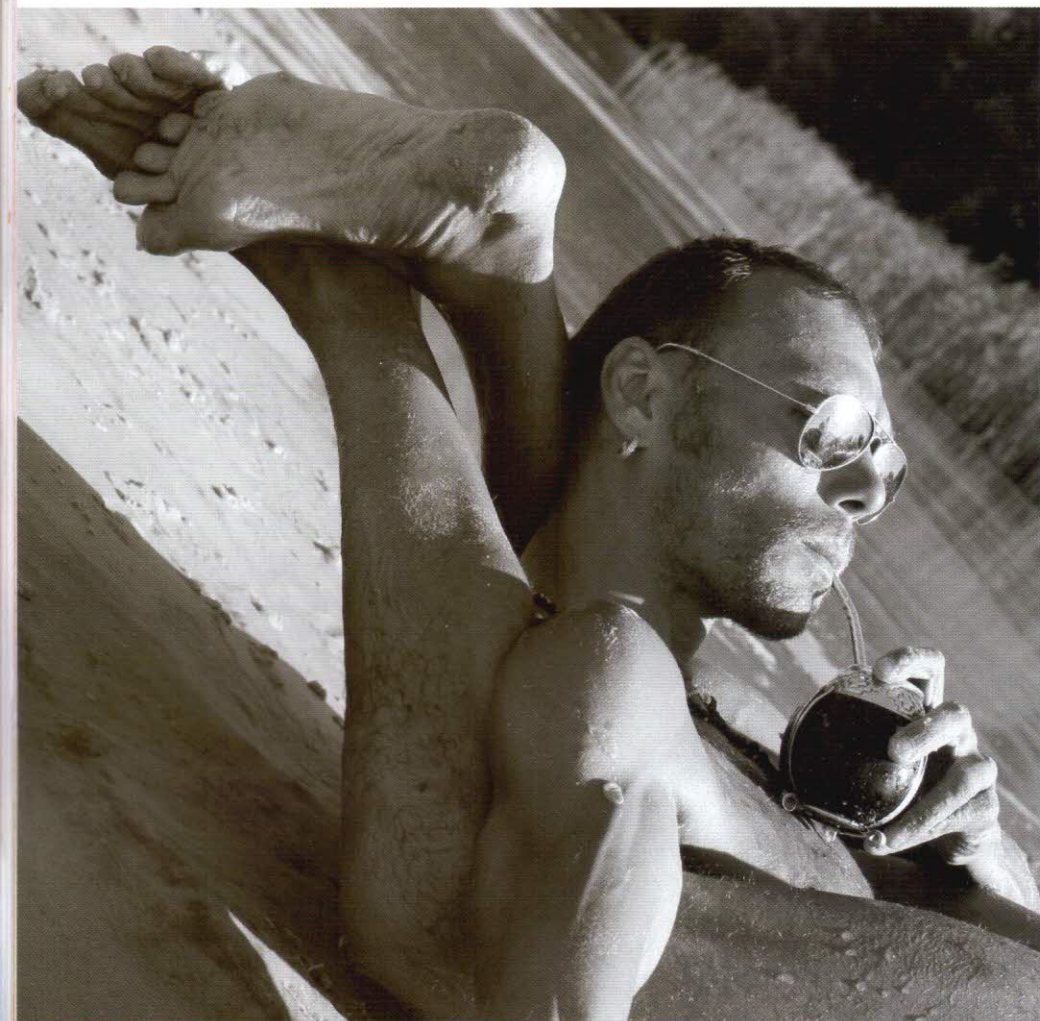
# НАПИТОК

## ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Жизнь и практика в мегаполисе требуют много сил. Откуда их взять? Кофе и энергетики приносят больше вреда, чем пользы. Здоровой альтернативой им может стать мате. Об одном из любимых напитков латиноамериканских мачо и московских йога-тичеров рассказывает ДМИТРИЙ ПЕРЕТРУХИН.







С мате я познакомился в 2001 году в московском вегетарианском ресторане «Джаманат». Мы с друзьями заказали экзотический по тем временам напиток — жареный мате. Сначала он показался отвратительным — какая-то махорка с привкусом пробки. Но я много читал о полезных свойствах мате и решил, что первое впечатление может быть обманчивым. И действительно, где-то после пятого раза мне удалось распробовать его настоящий вкус.

Тогда я был специалистом по микробиотике в этом самом ресторане, приходилось весь день проводить на кухне, в маленьком душном помещении. Так что мате меня, можно сказать, спас. Он помог мне сохранять работоспособность в течение всего дня, держал в тоне.

На работе в Аштанга Йога Центре это тоже пригодилось. Иногда мне приходилось проводить по две тренировки подряд, когда стены

в зале от жары покрывались испариной. Чтобы сохранить правильный настрой, я не расставался с калабасом. У посетителей АЙЦ он стал прочно ассоциироваться с моими тренировками. Для меня же мате, наряду с пуэром, был военным напитком, стратегическим. Они оба олицетворяют «сатвичный раджас», это здоровые стимуляторы, которые помогают преодолеть вредное воздействие мегаполиса.

В одной старой рекламе говорилось, что мате — это источник энергии для занятий спортом. Для меня это источник энергии для занятий йогой, особенно асанами. Оно повышает концентрацию и избавляет от чувства голода. Если перед тренировкой выпить 3–4 калабаса мате, тело прогре-

#### ДЕВЯТЬ ФАКТОВ О МАТЕ

- Напиток мате — настой из листьев вечнозеленого дерева йерба мате (*Ilex paraguariensis*), которое растет в Южной Америке.
- Мате был любимым напитком южноамериканских гаучо. Во времена конкистадоров о нем узнали и европейцы. Поставки мате в Европу наладил орден иезуитов, поэтому до 19-го века в Старом свете мате был известен как «Настой иезуита».
- Гаучо заваривали мате в высушенных тыквах (калабасах) и пили его через край, выплевывая траву. Трубочка бомбия — изобретение иезуитов, которые нашли индейский способ матепития недостаточно изысканным.
- Купив калабас, нельзя сразу же начинать пить из него. Нужно сначала его «оживить»: заполнить тыкву мате на 2/3, залить кипятком и оставить на сутки, после чего тщательно выскоблить стенки ложкой.
- Тыквенный калабас следует иногда «обжигать», чтобы стенки не покрылись плесенью. Для этого нужно нагреть чайную ложку и соскоблить ею внутренний поверхностный слой стенок.
- Самый традиционный способ заваривания мате: засыпать мате 2/3 калабаса, накрыть отверстие рукой и встряхнуть тыкву так, чтобы пыль от травы оказалась сверху; слегка наклонить сосуд и поместить внутрь бомбию, вернуть калабас в вертикальное положение и налить в него немного горячей (около 80°) воды, дать ей впитаться, после чего заполнить калабас водой. Теперь мате можно пить, по мере необходимости доливая воду.
- В мате можно добавлять специи, мед, молоко или соки.
- Мате содержит аналог кофеина матеин. Он улучшает концентрацию внимания и повышает иммунитет, не вызывая побочных эффектов и привыкания.
- Мате богат витаминами B1, B3 и C, улучшает настроение, повышает активность, избавляя от тревожности, эмоциональной неуравновешенности.



ваются, мышцы становятся мягче, эластичнее — мате реально снижает напряжение. Это, конечно, не панацея, но хороший помощник. Кроме того, мате позволяет значительно улучшить практику пранаям и крий. Оно очищает кишечник, разогревает мышцы груди, и от этого дыхание становится глубже, а концентрация — лучше.

Я получил посвящение в крийя-йогу традиции Лахири Махасая у Гуруджи Шри Шайлендры Шармы и практикую по 5–7 часов в день. Проснувшись рано утром, я завариваю мате, включаю лекции по философии и начинаю потихоньку разминаться. Выпив несколько калабасов, я чувствую, что тело достаточно разогрето и готово к практике. Мате дает мне силы. Это расаяна Кали-юги.

Я не рекомендую пить мате вечером — оно чересчур возбуждает. В это время его можно пить разве что тем, кому нужно интенсивно работать всю ночь. Это здоровая замена кофе. Кстати, многие мои

знакомые с помощью мате бросили не только пить кофе, но и курить. Табак и йерба мате родом с одного континента, но имеют совершенно противоположные свойства. Если курение табака приводит к старению и загрязняет организм, то мате возвращает молодость и очищает тело, в нем огромное количество антиоксидантов и полезных микроэлементов.

Правда, в моем случае употребление мате поначалу приводило к не очень хорошим результатам. В то время мой режим питания был довольно неуравновешенным, из-за перевозбужденной питты мате вызывало изжогу. Когда я стал правильно питаться, изжога прошла, а благостный эффект остался. Начинающим пить мате следует помнить о чувстве меры, а то ведь как у нас бывает: дай дураку стеклянный лингам, он и его расколет, и сам порежется. Все нужно делать без фанатизма: поначалу выбирать более слабые сорта мате, меньший объем калабаса, засыпать меньше

заварки, привыкать постепенно, исследовать свои ощущения от напитка — тогда никаких побочных эффектов не будет.

Мате предоставляет широкое поле для экспериментов. Можно, например, поджаривать траву на сухой сковороде — вкус напитка от этого изменится. Также можно смешивать мате с саттвичными специями. Истолочь в ступке 2–3 коробочки кардамона, палочку корицы и 15–16 семян фенхеля, засыпать вместе с мате в калабас. Получится мягкий и необычный вкус. Для людей, которые еще не пробовали мате, это будет хорошим способом знакомства с напитком. Им лучше начинать с более мягких сортов. В Москве на Шаболовке есть специализированный клуб «Мате». Там помогут подобрать напиток в соответствии с вашими особенностями. Со временем неприятный вкус мате отступит, и начнет проявляться его полезное воздействие. Тогда человек уже не будет обращать внимания на вкус, а в конце концов ему и вкус начнет нравиться. ▲

## СОЛНЦЕ ПОД СНЕГОМ НОВЫЙ ГОД В ГОА, ИНДИЯ

24 декабря — 12 января

Михаил Константинов & Наталья Сенина

- ДВЕ НЕДЕЛИ СОЛНЦА И МОРЯ, ЙОГИ И СВЕТА!
- ПРАКТИКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ (и продолжающих)
- ИНТЕНСИВНО, НО БЕЗ НАПРЯГА
- ОСНОВЫ АСАНЫ И ПРАНАЯМЫ,
- ТЕОРИЯ ЙОГИ И СКАЗКИ О СИЛЕ.
- ВСЕГО 2 ЗАНЯТИЯ В ДЕНЬ

ТОРОПИТЕСЬ, БИЛЕТОВ УЖЕ ПОЧТИ НЕТ!!!

Регистрация и оплата:

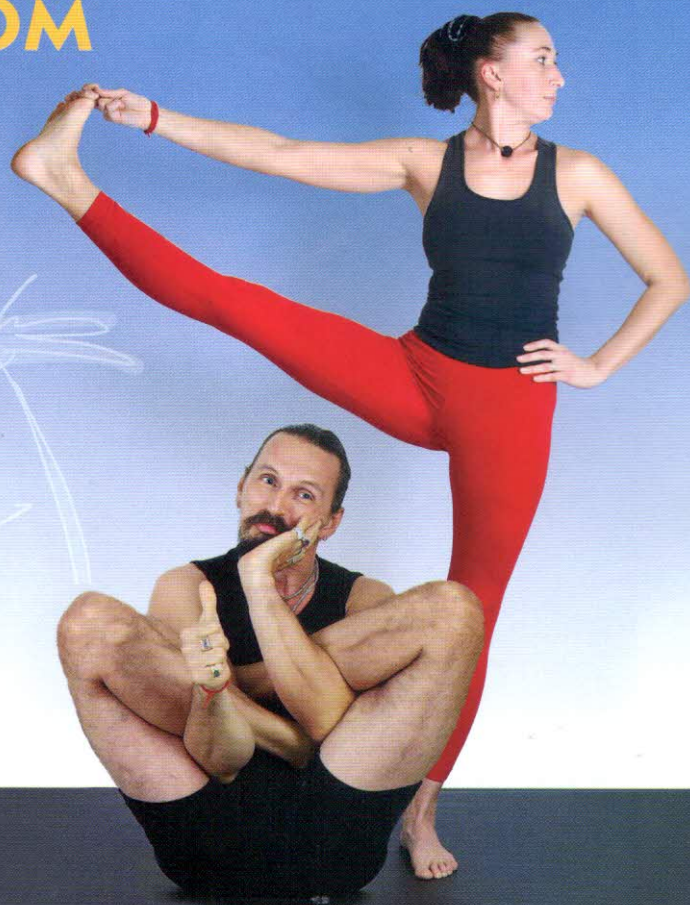
enotiy@yahoo.com

+7 906 727 55 25

+7 916 334 21 08

Умные вопросы по теме:

+7 495 755 06 53







# АРТ-ЙОГА

## ВДОХНОВЕНИЕ МИСТИЧЕСКОГО ЖЕСТА

Секреты подготовки  
показательного  
выступления

Начинающие приходят на йогу в поисках здоровья, но со временем мотивация меняется. Тем, кто продвигается к совершенству в освоении сложных упражнений, расслабляющего и целительного эффекта становится недостаточно. Хочется поделиться радостью и успехом с другими, показать им, что йога — это искусство. Здесь дается несколько практических советов, которые поддержат ваш самоотверженный порыв и помогут в подготовке арт-номера | ЮЛИАНА ЖАВОРОНКОВА



Арт-студия «Янтра»  
Фото: ДАНИИЛ  
КАРНАПЕЛЕВ  
На фото:  
Юлиана Жаворонкова,  
Алексей Лапицкий,  
Татьяна Шопырина



**Образ.** Чтобы программа не превращалась просто в демонстрацию поз, нужна идея, мифологическое содержание. Можно остаться в русле йоги — вспомнить персонажей древнеиндийских священных текстов, или оживить выступление современным сюжетом. Дайте волю воображению, подумайте, в кого бы перевоплотиться. Сказочная история напитает ваш творческий дух, а движения раскроют суть мифа, выразят эмоциональные переживания и действия героя.

**Аудитория.** Представьте людей, для которых готовитесь выступить. Непосвященная в тонкости хатха-йоги публика по-доброму восхитится и секундной бакасаной, особенно в групповом исполнении. Программа для них не должна быть долгой, после трех минут хоть на ушах стойте — заскучают. Важно не количество, а качество. На конференции по йоге даже каскадом стоек на руках никого особо не впечатлишь. Но если все делается мастерски, мудрые коллеги принимают даже получасовые арт-презентации. Оптимальное время — 4 минуты — коротко и ярко.

**Контекст.** Обязательно уточните содержание программы, в которой намерены участвовать. Медленные движения хатха-йоги будут легко смотреться на контрасте с барабанным шоу или зажигательным индийским танцем, но могут не вызвать восторга после двадцати минут медитации в меланхоличном звучании ситара. Для тематического перформанса придумайте номеру подходящее название в духе общей драматургии.

**Движения.** Не стоит рассчитывать на спонтанность. Лучшая импровизация — та, что отточена регулярностью. Вспомните, какие асаны и виньясы вы хотите показать. Конечно, эффектнее всего смотрят-

ся фиксации в глубоких прогибах и перевернутых позах. Выбирайте только те, которые получаются непринужденно и уверенно. Если балансировать на руках долго пока трудно, в промежутках дайте себе «отдых», обыграв компенсации. Главное, чтобы формы плавно перетекали друг в друга. Обратите внимание на лицо, ладони и стопы — выразительность достигается и за счет кончиков пальцев, и за счет мимики. Обязательно репетируйте перед большим зеркалом или видеокамерой. Полезно посмотреть на работу индийских мастеров танца, познакомиться с традициями «раса» (передача чувств) и «тала» (магия ритма). Улыбайтесь! Пусть праздничность и торжественность момента вдохновят зрителя. Отрешенности и беспристрастности вам хватит на тренировках.

**Структура.** Подумайте, как расставить акценты: надо привлечь внимание вначале, разогреть интерес, зажечь кульминацией и напоследок удивить. Асимметричные позы достаточно исполнить на одну сторону. Если выступать предстоит на низкой сцене или на полу, учтите, что горизонтальные практики будут видны только с первых рядов, так что лучше собрать номер из вертикальных асан. Фигуру делает фон. Чтобы ключевые трюки смотрелись ярче, пусть вспомогательные элементы и переходы будут несложными, но естественными и гармоничными.

**Костюм.** Выступайте хоть в набедренной повязке, если она прочно держится и сцена теплая. Чаще всего, увы, сцена продувается сквозняками, а тянуться в холодном пространстве без одежды неприятно. В жару закрытый костюм лучше впитывает влагу тела. Не стоит перегружать себя аксессуарами — металлические и пластиковые детали мешают исполнять

акробатические элементы. Эластичный хлопчатобумажный комбинезон можно дополнить съемной атрибутикой. Неэстетично смотрятся широкие книзу не фиксированные на лодыжках штаны. Ужасно — рубахи, сползающие на голову в перевернутых позах. А вот сценической пыли и грязи бояться не стоит, даже на белой ткани зритель ее не различит. Чтобы ваше лицо не казалась издали бледным пятном, обязательно используйте косметику или грим.

**Сцена.** Стелить коврик не-solidно и неудобно — подворачивается... Дабы не омрачить возвышенную медитацию занозами или травмой, заранее осмотрите покрытие. Пройдитесь по нему: доски любят прогибаться, и опасные участки важно знать. Балансировать, проваливаясь ладонями в мягкий поролон, надо привыкнуть. На гладком полу после энергичных танцоров остается пот — это скользко и небезопасно. Музыкальная аппаратура затруднит выступление — договоритесь с организаторами, кто и как освободит поляну. Место для разминки тоже уточните заблаговременно, иначе его может не оказаться... Бдительность и прозорливость при подготовке — ключ к блаженству и безмятежностив процессе выполнения просветительской миссии.

**Зал.** Если вы не хотите демонстрировать йогу в сопровождении сигаретной или алкогольной рекламы, поинтересуйтесь, кто спонсор представления и какой реквизит будет вас окружать. Не поленитесь посмотреть на сцену с разных точек зрительного зала и выберите оптимальные для восприятия зоны. Нужно продумать пути выхода на сцену и ухода с нее, учесть ограничения рамп и кулис, направление и характер света. Если выступление групповое, придется просчи-



тать геометрию расстановки людей и перемещений; каждому нужно запомнить свое место по отношению к центру и друг к другу.

**Музыка.** У звукооператора меньше шансов одарить вас не той фонограммой, если она (и только она!) дается ему на отдельном носителе и четко маркирована. Разумно заранее выяснить, слышен ли звук на сцене, особенно если вы подчеркнули движениями музыкальные нюансы. Подбор аккомпанеента — отдельная большая тема. Неискушенный зритель легче воспримет грамотно смикшированную композицию из разных по характеру фрагментов, около минуты каждый. Высший пилотаж — специально созданная для номера фонограмма. Дурной тон — «вот с этого диска пятая мантра, пожалуйста». Используя готовые формы, имейте несколько вариантов. Убедитесь, что исполнитель, выступающий перед вами, не намерен выйти с тем же музыкальным сопровождением.

**Реквизит.** Предметы для усиления выразительности композиции устанавливайте так, чтобы они не могли перемещаться самопроизвольно от сквозняков и вибраций. Встреча в пинча маюрасане с двинувшимся на вас символом планеты или рухнувшим «космосом» — не самое приятное переживание. Съёмные детали костюма лучше откладывать подальше, чтобы не споткнуться о них в творческом экстазе. Зрелищно выглядит живой огонь, но использовать его можно только на уличной площадке, где нет занавеса. Пользоваться пламенем без специальной подготовки в закрытом помещении опасно.

**Группа.** Подбор людей для творческого коллектива — самая сложная задача. Грациозное владение телом — не единственный и дале-

ко не главный фактор успешного выступления команды. Ищите подвижников — тех, кто стремится к сотворчеству, даже если они освоили еще не все асаны. Стеснительных и ранимых лучше поберечь от публичности. Сцена и жалость не совместимы. Искусство — душевный стриптиз, а хореография — не только душевный. Держитесь подальше от желающих показать свою крутость! Утомитесь объясняться, отказываясь от вычурных поз, которые трудно воспроизвести вместе в едином темпе. Найти участников, находящихся в одинаковой физической форме, трудно. Да еще чтобы они стремились выступать, были ответственными, организованными, имели время для репетиций. Кто-то свободно держится на руках и морщится даже в небольшом прогибе, другой изящно гнется, но с трудом балансирует. Третий может все, но у него 25 тренировок в неделю и манья «непривязанности». У каждого своя динамика исполнения виньяса. Синхронность достигается в ходе многократных повторений. А люди, между прочим, не железные, и режиссер тоже.

**Взаимодействие.** По нашему опыту, групповой сурья намаскар или продуманная расстановка и дви-

жение людей в триконасане выглядят гораздо эффектнее, чем трюки, выполняемые вразнобой. Пусть один-два человека покажут сложную виньясу, а остальные поддержат композицию колоритным фоном, сделают что-то простое, но легко и слаженно. «Солисты» могут меняться по ходу действия. Чтобы избежать монотонности, участникам иногда перемещаться в пространстве. Просчитайте исходные точки, расстояния, количество шагов и направление. Хорошо смотрится работа в парах, тройках, расстановка цепочкой («многорукий и многоликий»), по кругу и по диагонали. Правильные рисунки телесных линий помогут зрителю увидеть не группу гимнастов, а живой калейдоскоп волшебных янтр. Если времени на выработку «чувства локтя» недостаточно, придется назначить «кантора» — того, кто будет управлять процессом во время выступления. Главное — договориться о понятных сигналах и убедиться, что подсказки слышно на сцене, а не в зале. Шикарно выглядит йога в сочетании с индийским танцем и живой этнической музыкой.

Желаем терпения, творческих успехов и вдохновения! ОМ 🙏



**ЮЛИАНА ЖАВОРОНКОВА**  
Преподаватель хатха-йоги,  
руководитель студии «Янтра»,  
Санкт-Петербург, постоянный  
участник восточных  
фестивалей и праздников  
«Этнолайф», «Гималаи»,  
«Олимпиада боевых  
искусств»,  
«Этнострим».

[www.studioyantra.ru](http://www.studioyantra.ru)



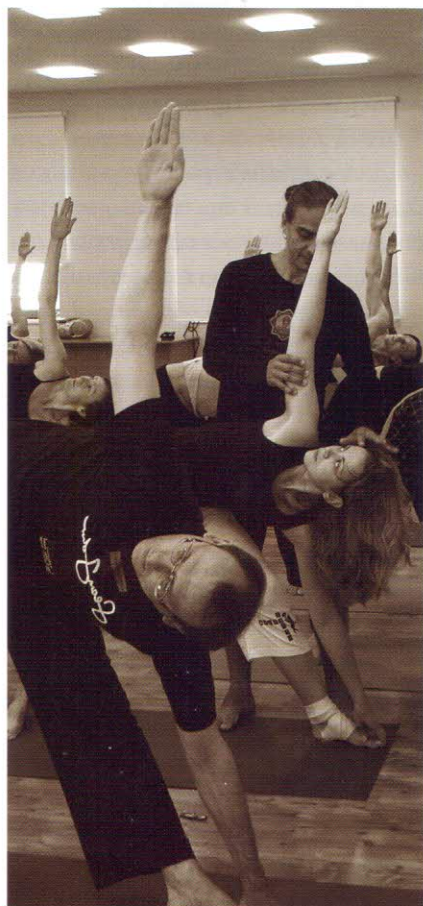


## Книга ПЕТРИ РЯЙСЯНЕНА

# «АШТАНГА-ЙОГА В ТОЧНОМ СООТВЕТСТВИИ С ТРАДИЦИЕЙ ШРИ К. ПАТТАБХИ ДЖОЙСА»

*Ashtanga — The Yoga Tradition of Sri K. Pattabhi Jois*

Все цитаты  
взяты из книги  
Петри Ряйсянена  
«Аштанга-  
йога в точном  
соответствии  
с традицией  
Шри К. Паттабхи  
Джойса»



Текст и перевод: АЛЕКСАНДР СМIRКИН  
Фото: СВЕТАНА МАКСИМОВА

Практикующие аштанга-йогу в России уже успели познакомиться с Петри Ряйсяненом. Второй год подряд он приезжает в Москву с трехдневным семинаром, доступным для занимающихся с разным уровнем подготовки. По традиции семинар состоит из нескольких майсор-классов, классов «подсчет», класса для начинающих и теоретического класса с ответами на вопросы. Это не только прекрасный случай встретиться с опытным и уважаемым в аштанга-сообществе учителем, но и возможность оценить уровень развития аштанга-йоги у нас в стране. Если на первом семинаре Петри в 2007 году в майсор-классы приходило не более семи человек, в основном инструкторы из различных йога-центров, то в этом году майсор-классы посещали по 15–17 занимающихся, среди которых были как продвинутые практики, осваивающие вторую серию, так и те, кто выполнял последовательность только до навасаны. Майсор-класс подобно лакмусовой бумаге проявляет приверженность ученика традиции и его способность заниматься самостоятельно и регулярно. По популярности этого класса можно судить о развитии аштанга-йоги в целом, и здесь налицо положительная динамика, достигнутая благодаря активной деятельности многих приверженцев данного стиля. В этой связи позволю себе выразить благодарность Михаилу Константинову и его коллегам из Аштанга Йога Центра за неизменное содействие в распространении информации о Петри Ряйсянене и его семинарах среди

своих учеников, на страницах журнала «ЙОГА», а также через другие доступные им медиа-ресурсы.

Трудно сказать, станет ли когда-нибудь аштанга-йога в России мейнстримом, как это произошло в Америке или в Финляндии, где, со слов Петри, только в Хельсинки работает десять школ аштанга-йоги, при этом в пяти из них проводятся утренние майсор-классы (нелишне заметить, что начинаются они в 5.45 утра). Тем не менее, процесс, как говорится, пошел: увеличивается количество авторизованных преподавателей, больше людей посещает Майсор, а также другие признанные центры аштанга-йоги, среди которых особой популярностью у россиян пользуются семинары и ретриты Лино Миеле и Петри Ряйсянена.

Много времени и сил Петри Ряйсянен уделил изучению традиционной последовательности.

«Мне посчастливилось каждый день в течение двух месяцев беседовать с Паттабхи Джойсом и Шаратом Рангасвами в их школе в Майсоре, следуя традиции получения знаний непосредственно от учителя. Я задавал им бесчисленные вопросы и тщательно записывал то, чем они щедро делились со мной. Шарат переводил каждый вопрос с английского на язык каннада сидящему рядом Паттабхи Джойсу. После некоторого размышления Паттабхи Джойс отвечал на смеси санскрита и каннада, а Шарат переводил его ответ мне. Мы настолько тщательно проверили правильность выполнения каждой позы и виньясы, что Паттабхи



Джойс и Шарат начали потешаться над моим западным педантизмом».

Первая книга Петри, включающая описание первой (*Primary*) серии, была издана на финском и шведском языках в 2005 году. Сейчас она готовится к изданию на русском языке. В конце сентября в Финляндии вышла новая книга Петри, представляющая вторую (*Intermediate*) серию и не имеющая аналогов в мире по содержащейся в ней информации. Книги Петри снабжены точными схемами виньяс, тщательным описанием всех техник и правил отстройки асан. Их неоспоримым достоинством является то, что они представляют именно традиционную последовательность, свободную от наслоений, корень которых — людское эго и нетерпение.

«Со времени первого визита Паттабхи Джойса в Америку в 1975 году в аштанга-йоге произошли определенные изменения. Раньше обучение асанам проходило гораздо быстрее — некоторым удавалось освоить три серии всего за три месяца, на что сегодня даже невероятно гибким и целеустремленным ученикам требуется около трех лет. Некоторые асаны практиковались в другом порядке. Техникам пранаямы обучали сразу после нескольких месяцев практики. Были и другие отличия: раньше при выполнении джану ширшасаны А голову направляли к колену, а сегодня рекомендуется интенсивное вытяжение вперед с направлением подбородка к голени. Раньше в прасарита падоттанасане С стопы разворачивали наружу, сейчас — внутрь. Во многих асанах точки концентрации взгляда переместились с кончика носа на большой палец ноги или с межбровья на кончик носа. Есть определенные нюансы в транслитерации и переводе названий асан: например, в триангмукхаикапада пашчиматтанасане слово трианг часто заменяют на трианг, хотя оно

имеет совсем другое значение. В урдхва мукха пашчимоттанасане слово «пашчимоттанасана» иногда пишут через «а» как «пашчиматтанасана», хотя звук «о» говорит о вертикальном, а звук «а» — о горизонтальном направлении выполнения асаны (то же самое различие между пурвоттанасаной и пурваттанасаной)».

«Некоторые отличия обусловлены разницей между западным и индийским подходами к практике. Западному подходу свойственно чрезмерное внимание к тщательной отстройке асан и очень интенсивное дыхание. Индийский подход больше ориентирован на накопление энергии, экономию дыхания и на внутренние аспекты практики через концентрацию на энергетических потоках в теле. Некоторые западные учителя внесли свои изменения в практику. Одни выполняют виньясы через стойку на руках уже в первой серии, другие практикуют хануманасану и самаконасану (шпагаты) после прасарита падоттанасаны D, третьи занимаются два раза в день — утром и вечером (как это делалось вплоть до конца 80-х годов). К счастью, многие понимают, насколько важно спрашивать у Гуруджи о допустимости таких вариаций, и сегодня большинство этих новшеств исключено из практики».

Книга Петри содержит широкий спектр практической информации по всем аспектам аштанга-йоги, которая дополнена сведениями по философии и истории метода. Книга предваряется предисловием Гуруджи, который подчеркивает уважение, с которым Петри отнесся к традиции, и сообщает о том, что вместе с Петри «проверил технику выполнения виньяс в каждой асане, обсудил философские вопросы, влияющие на практику, после чего благословил Петри и его книгу».

В начале книги Петри приводит подробные рекомендации от-

носителю практики, описывает дополнительные терапевтические средства, например натирание касторовым маслом, дает информацию по питанию и стилям практики. Далее он рассказывает историю метода от Патанджали и Вамана Риши до Кришнамачарьи и Паттабхи Джойса, а также описывает каждую из восьми ступеней аштанга-йоги. После этого Петри переходит к энергетическим потокам в теле, определяя *прану*, *нади*, *вайю*, *чакры*, *амрита-бинду* и три качества сознания.

«Паттабхи Джойс считает, что понимание высших ступеней аштанга-йоги доступно только опытным практикам и говорить о них в книге по базовой последовательности не нужно. Тем не менее, я включил эту информацию в книгу для начинающих, чтобы стимулировать их к развитию своей практики, а также для опытных практиков, которые готовы к восприятию высших аспектов философии йоги».

Далее в книге рассматриваются практические вопросы освоения последовательности и подробно объясняются базовые аспекты практики: *уджайи-пранаяма*, *бандхи*, *дришти* и система виньясы. В качестве важной составляющей практики приводятся мантры, используемые в аштанга-йоге. Затем подробно описываются все асаны первой серии: *самастхити*, комплексы *сурья намакара*, позы стоя и сидя, заключительный блок, принципы расслабления в *шавасане*. В заключительной части книги Петри дает описание терапевтического эффекта выполнения каждой асаны, рассказывает о влияющих на практику ритмах в природе и в организме человека, об особенностях практики у начинающих, о значении дней новой и полной луны, об ограничениях в практике во время менструации и беременности.



## ОТРЫВКИ ИЗ КНИГИ ПЕТРИ РЯЙСЯНЕА «АШТАНГА-ЙОГА В ТОЧНОМ СООТВЕТСТВИИ С ТРАДИЦИЕЙ ШРИ К. ПАТТАБХИ ДЖОЙСА»

### Из рекомендаций по практике

Практика аштанга-йоги не должна приводить к тому, что вы полностью отстраняетесь от окружающего мира, не замечая ничего, кроме своего внутреннего пространства, ограниченного телом и умом.

Избегайте фанатизма. Йога должна стать источником поддержки в вашей повседневной жизни, способом улучшения ее качества на всех уровнях. Вместо того чтобы постоянно думать о том, сколько поз вы освоили и как часто вы практикуете, постарайтесь сделать ваши чувства и мысли более осознанными, подходите к жизни реалистично и принимайте текущее состояние вашего тела. Все это позволит вам определить, сколько времени вам действительно нужно практиковать, а когда нужно дать себе отдохнуть.

Традиционно практика выполняется шесть дней в неделю с днем отдыха в субботу. Перерыв в практике делается в дни полной и новой луны и в праздники. Женщинам рекомендуется совсем не практиковать в первые три дня менструации, в первые три месяца беременности, а также в течение трех месяцев после рождения ребенка. Если вы практикуете шесть дней в неделю (даже если в некоторые дни ваша практика короче или менее интенсивна), то запускается процесс очищения, наблюдается прогресс в асанах, а ум очищается и наполняется энергией.

Аштанга-йога приводит к успеху всех, кто в нем заинтересован, независимо от того, жесткое у него тело или гибкое, подготовлен он физически или нет. Практикуйте, исходя из вашего текущего уровня, с необходимой вам периодичностью, прислушиваясь к своему телу, дыханию и состоянию ума.

Для того чтобы оставаться мотивированным в практике, важно выбрать правильный темп развития, продвигаясь вперед спокойно и равномерно. Важно не поддаваться искушению сравнения себя с другими — у каждого свой собственный путь.

Считается, что со временем практика приводит к позитивным изменениям в теле и уме, меняет диету, отношение к здоровью и стиль жизни в целом. Если практикующие доверяют тому, чем они занимаются, все это происходит естественно. Часто они замечают, что основной помехой на пути является не жесткость или слабость тела, а отсутствие гибкости ума.

Чем больше вы продвигаетесь в практике, тем меньше у вас стимулов к дальнейшему развитию, и это обратная сторона медали. Будьте терпеливы. Если вы идете вперед маленькими шагами, давая себе время для физической и психической адаптации, то ваши сомнения постепенно уходят и у вас накапливается достаточно энергии для движения вперед. Замечайте прогресс даже там, где, на ваш взгляд, происходит откат назад, так как прогресс не всегда имеет одно направление. Например, иногда вам требуется снизить темп практики и оставаться в позах более длительное время (вплоть до 80 дыханий). Как правило, это делают новички при освоении последовательности, но если вы чувствуете недомогание, то вам не помешает вернуться назад для восстановления своего энергетического баланса. Правильное отношение к йоге приведет вас к пониманию вашей истинной природы, вы почувствуете себя счастливым, воспринимая жизнь такой, какая она есть.

### Из описания пранаямы как одной из ступеней аштанга-йоги

В соответствии с традицией аштанга-йоги не рекомендуется практиковать пранаяму, пока вы не развили в себе достаточно силы и гибкости путем длительной практики асан, пока не очистили внутренние органы и не укрепили нервную систему, пока к вам не пришло осознание смысла выполнения бандх. Некоторые люди, прочитав о дыхательных техниках в книгах, начинают практиковать их и даже обучать им других. Это сложно назвать пранаямой, так как в контексте аштанга-йоги обучение пранаяме должно проходить под непосредственным руководством Гуру или очень опытного учителя.

Для того чтобы практиковать пранаяму, необходим навык комфортного пребывания в позе лотоса без движения в течение всего времени практики. Внутренние органы и нади должны быть очищены, а бандхи, гибкость, дыхание и концентрация должны быть развиты в процессе практики асан, которая включает в себя освоение первой (йога-чикитса), второй (надишодхана) и третьей (стхирабхагах) серий. Это подготавливает тело к управлению праной без возникновения опасных побочных эффектов, таких как головокружение, потеря концентрации, боль в желудке, излишнее возбуждение, мышечные спазмы или боль в суставах. Существует много других проблем и задач, которые возникают в процессе этой глубокой практики, и тело должно быть готово к их решению.



## Об алгоритме освоения последовательности

Ленивый не может заниматься аштанга-йогой — с этим согласится каждый, кто практикует ее в соответствии с традиционным методом виньяс. Практика включает в себя выполнение шести серий, которые на разных уровнях и разными способами очищают тело, ум и нервную систему. Практика начинается в воскресенье с выполнения второй (*Intermediate*) серии. В понедельник выполняется третья серия (*Advanced A*), во вторник — четвертая (*Advanced B*), в среду — пятая (*Advanced C*), в четверг — шестая (*Advanced D*), и в пятницу — первая (*Primary*) серия. Суббота является днем отдыха и восстановления и используется для снятия всех физических и ментальных напряжений. Если по какой-либо причине суббота вам не подходит, то вы можете выбрать для отдыха любой другой день. День отдыха очень важен и его не следует недооценивать.

Если вы практикуете только первую серию, то должны выполнять ее всю неделю. Приступая к освоению второй серии, с воскресенья по четверг вы выполняете первую серию, включая в нее после сету бандхасаны освоенные асаны из второй серии. В пятницу выполняется только первая серия. Когда ваша последовательность будет состоять из первой серий и, как минимум, половины второй, учитель может рекомендовать вам практиковать первую серию и освоенную часть второй серии раздельно. Тогда в воскресенье вы выполняете полную первую серию и освоенную часть второй (можно выполнять только освоенную часть второй серии), с понедельника по четверг делаете только освоенные позы второй серии, а в пятницу выполняете только первую серию. Когда вы закончите освоение второй серии и начнете осваивать третью, то порядок практики такой: воскресенье — вторая серия, с понедельника

по четверг — вторая серия и освоенные асаны третьей серии, пятница — первая серия. После освоения половины третьей серии, учитель также может разделить вашу практику на вторую серию и освоенные асаны третьей серии. Тогда вторая серия практикуется в воскресенье, третья — с понедельника по четверг, а первая — в пятницу. Освоение следующих серий происходит по аналогичному сценарию. Заметьте, что в пятницу (день перед днем отдыха) практикуется только первая серия. Хотя в дни новой и полной луны практика не выполняется, эти дни не считаются днями отдыха. Поэтому в предшествующие им дни занятия проходят по обычному расписанию.

Кроме субботы днями отдыха считаются праздничные дни, обусловленные вашей культурой, историей страны или личной жизнью. После перелета или тяжелой работы также неплохо устроить себе день отдыха или ограничить практику выполнением части первой серии.

## Уттхита триконасана А и В (поза вытянутого треугольника)

*Уттхита триконасана А* содержит пять виньяс.

*Самастхити*. Встаньте прямо, стопы вместе, руки вытянуты вдоль туловища, взгляд на кончике носа.

1. *Экам*. На вдохе прыжком полностью развернитесь вправо; расставьте ноги вдоль коврика, расположите стопы параллельно друг другу (перпендикулярно боковой кромке коврика) на расстоянии, равном утроенной длине вашей стопы. В момент прыжка разведите руки в стороны, вытяните их на уровне плеч и направьте ладони к полу. Продолжая вытягивать руки в стороны, разведите плечи, раскройте грудь, выпрямите спину. Сфокусируйте взгляд на кончике носа.

2. *Две*. На выдохе, оставляя пятку правой стопы плотно при-

жатой к полу и слегка приподняв переднюю часть стопы над полом, круговым движением вокруг оси, проходящей через пятку и тазобедренный сустав, поверните бедро и стопу правой ноги наружу на 90 градусов, так чтобы пальцы стопы оказались направлены в сторону задней кромки коврика. Положение левой стопы не меняется — не следует поворачивать ее внутрь, так как это ослабит эффект раскрытия тазобедренных суставов и вытяжения боковой поверхности тела. Обе стопы должны быть плотно прижаты к коврику, обеспечивая устойчивость позы. Наклоняясь над бедром правой ноги и вытягивая правую руку вперед, захватите большой палец стопы большим и указательным пальцами руки. Вытяните левую руку вертикально вверх на уровне груди, выпрямите ее в локте и соедините пальцы кисти вместе. Усиьте мула-бандху и уддияна-бандху для того, чтобы обеспечить себе устойчивость в позе. Мягко отводите левую тазовую кость назад, раскрывайте грудь и, разворачивая голову вверх без напряжения шеи, сосредоточьте взгляд на кончиках пальцев левой руки. Разверните все тело так, чтобы оно находилось в одной плоскости с ногами. Мягко потяните за большой палец правой стопы, выпрямите ноги, включите мышцы бедра. Это форма асаны при ее выполнении в правую сторону. Оставайтесь в ней пять дыханий.

3. *Трини*. На вдохе поднимитесь вверх, оставляя руки вытянутыми в стороны и удерживая тело с помощью бандх. Верните правую стопу в исходное положение первой виньясы — стопы параллельны. Взгляд на кончике носа.

Четвертая и пятая виньясы выполняются так же, как вторая и третья, только в левую сторону. После пятой виньясы следует перейти к выполнению второй виньясы *Уттхита триконасаны В*, которая также содержит пять виньяс:



2. *Две*. На выдохе поверните бедро и стопу правой ноги наружу на 90 градусов, направив пальцы стопы в сторону задней кромки коврика и оставляя пятку плотно прижатой к полу. Пятки должны находиться на одной линии. Держа руки вытянутыми в стороны, полностью развернитесь к правой ноге. Наклонившись, заведите левую руку за правую стопу, одновременно вытягивая правую руку вверх к потолку. Плотно прижмите левую ладонь к коврику, разводя пальцы руки в стороны, при этом средний палец должен смотреть вперед, а кончики пальцев руки и стопы должны быть на одной линии. Переведите взгляд на кончики пальцев правой руки. Держите правую руку на уровне груди, при этом пальцы руки должны быть вытянуты и соединены вместе. Усиьте мула-бандху и уддияна-бандху для поддержания позы и выпрямления позвоночника. Раскрывайте грудь,

медленно поднимайте правую тазовую кость и разворачивайте голову в направлении взгляда на кончики пальцев правой руки, оставляя шею расслабленной. Левая сторона тела должна находиться над правым бедром на одной линии с ногами, в то время как вы выполняете глубокое скручивание от основания позвоночника. Выпрямите ноги в коленях и включите мышцы бедер. Это форма асаны при ее выполнении в правую сторону. Оставайтесь в ней пять дыханий.

3. *Трини*. На вдохе поднимитесь вверх, оставляя руки вытянутыми в стороны и удерживая тело с помощью бандх. Верните правую стопу в исходное положение первой виньясы — стопы параллельны. Взгляд на кончике носа.

Четвертая и пятая виньясы выполняются так же, как вторая и третья, только в левую сторону.

*Самастхити*. На выдохе прыжком перейдите в начало коврика,

соединив стопы вместе и опустив руки вдоль туловища. Взгляд на кончике носа.

Рекомендации для начинающих:

— Если вам трудно захватить себя за большой палец стопы при выполнении второй и четвертой виньясы *уттхита триколасаны А*, то можно попробовать сделать это, слегка наклонившись вперед. Если это не помогает, то опустите ладонь на лодыжку, но не сгибайте ноги в коленях. Со временем ваша гибкость возрастет, и вы сможете выполнить полную форму асаны.

— Если вы не можете опустить ладонь на пол при выполнении второй и четвертой виньясы *уттхита триколасаны В*, то постарайтесь коснуться пола хотя бы кончиками пальцев. Держите тело на одной линии с бедрами и медленно выпрямляйте ноги.

— Мышцы шеи и плеч необходимо все время держать расслабленными. ▲

**КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО «СТАРКЛАЙТ»**  
предлагает широкий ассортимент книг

**по Йоге и Тантре,  
философии, психологии, эзотерике,  
методикам духовного и физического развития**



Отдел сбыта:  
Телефон: (495) 261-61-79  
E-mail: book@star-book.ru

Онлайн продажи книг:  
интернет-магазин: www.svertok.ru

Издательство:  
Телефон: (495) 632-24-72  
E-mail: valentin@star-book.ru  
Web: www.star-book.ru



# ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦЕНТР «ИДЕАЛ»

[www.universal-yoga.com](http://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



# UNIVERSAL YOGA

СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС • МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТАНДАРТ

[www.universal-yoga.com](http://www.universal-yoga.com)

## ДВЕ ЧАСТИ В РАЗВИТИИ:

Первая часть **с 12-го июля по 23-е июля**

Вторая часть **с 25-го июля по 5-ое августа**

**Крым, пос. Симеиз** • подробности на сайте

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.

## Регистрация участников

до 10-го июля 2008

по тел. в Киеве:

**+ (38044) 280 85 10**

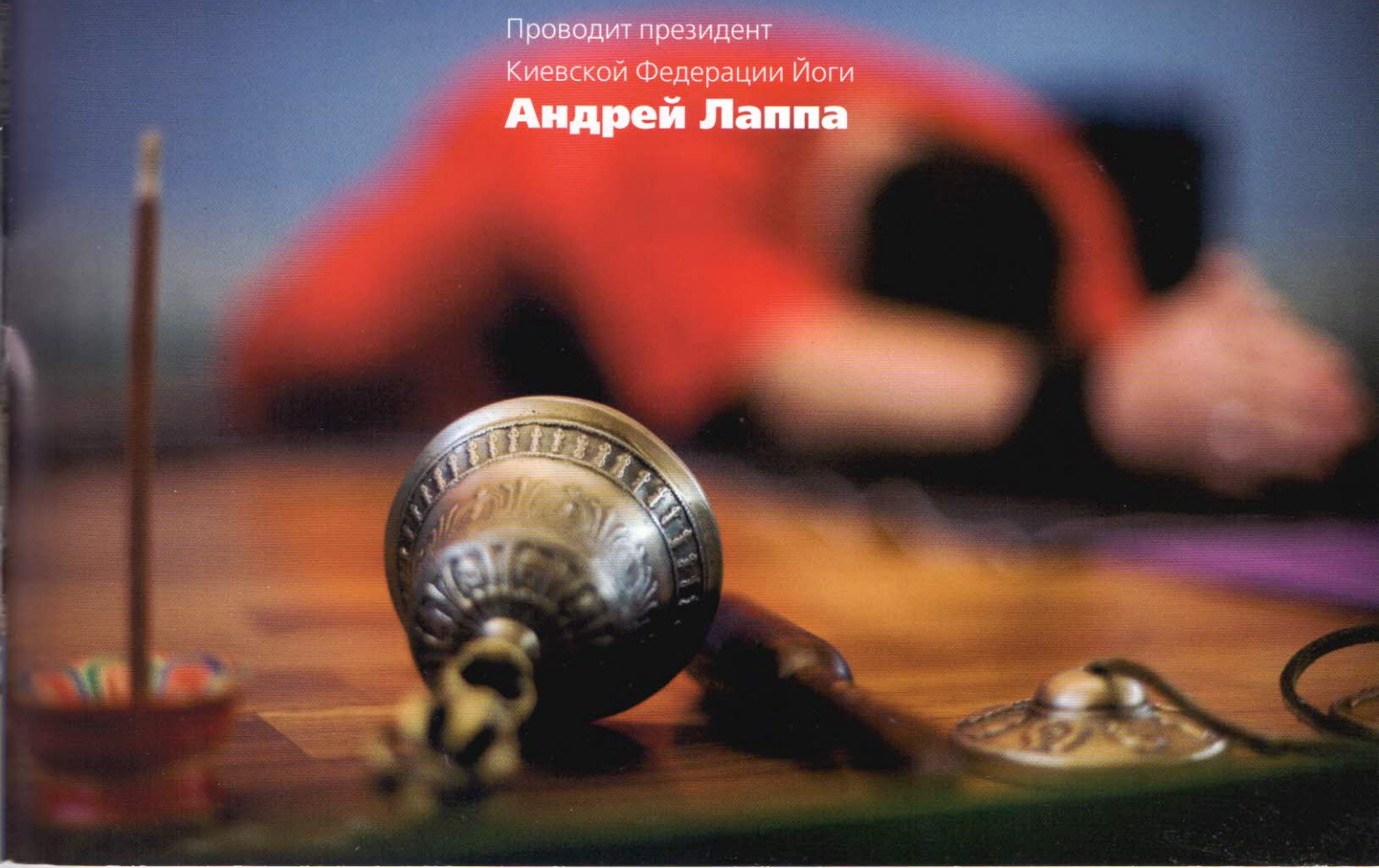
**+ (38067) 439 45 51**

Связь с организаторами после 10-го июля 2008:

**+ (38050) 462 94 68**

Проводит президент  
Киевской Федерации Йоги

**Андрей Лаппа**







[yoga108.com](http://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**

единая справочная  
+7 926 0000 108

АЭРОПОРТ  
+7 (495) 151 90 36  
+7 910 002 08 05

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**    МАЯКОВСКАЯ  
+7 910 002 08 03

(812) 293 57 55    НОВОКУЗНЕЦКАЯ  
+7 911 982 80 61    +7 963 9 200 300  
+7 921 303 66 47  
+7 905 258 49 32    КРОПОТКИНСКАЯ  
+7 921 741 72 91    +7 963 9 200 500

# АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР

САМЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР