

# YOGA

#16  
2012

ОТДЫХАЕМ  
ТРЕНИРУЯСЬ

Живи Здорово!  
лето 2012



5 САМЫХ  
ПОПУЛЯРНЫХ  
ВИДОВ ЙОГИ

ПУТЕШЕСТВИЕ НА  
КУБА ЛИБРЕ

НЕЙОГ & ШОУМЭН  
Мухтар  
ГУСЕНГАДЖИЕВ

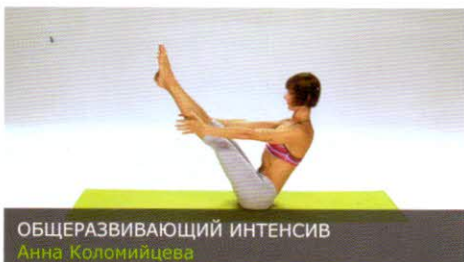
РАЗРУШАЕМ МИФЫ  
СЕДЛАЕМ  
ЖЕЛЕЗНЫХ КОНЕЙ  
ЕДИМ  
ОРГАНИЧЕСКИЕ  
ПРОДУКТЫ



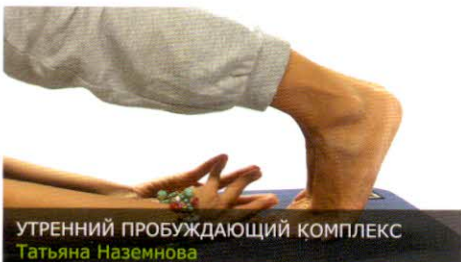
ДНЕВНОЙ ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КОМПЛЕКС  
Вера Петровская



ОЧИЩАЮЩИЙ КОМПЛЕКС  
Виктор Васильев



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЙ ИНТЕНСИВ  
Анна Коломийцева



УТРЕННИЙ ПРОБУЖДАЮЩИЙ КОМПЛЕКС  
Татьяна Наземнова

## Новое



Контрольный норматив  
№10  
Виктор Васильев



Майский  
преподавательский  
интенсив (занятие 6)  
Андрей Сидерский



Контрольный норматив  
№1  
Александр Затолочный

## Популярное



Тренировка для  
йогатичеров 18 марта  
2012  
Андрей Сидерский



Техника эфирной  
гимнастики «КРЕСТ»  
Андрей Сидерский



YOGA23 «Фитнесь  
минимум 02»  
Андрей Сидерский

## Разное



Техника эфирной  
гимнастики «Зуб  
Дракона»  
Андрей Сидерский



Тренировка для  
йогатичеров 1 апреля  
2012  
Андрей Сидерский



Вечерний расслабляющий  
комплекс  
Вера Петровская



# ОТКРЫТЬ СВОЕ СЕРДЦЕ И ОСТАНОВИТЬ МЫСЛИ

ЖИВОЙ БАР NEBO'S



- 14 **Виды йоги**  
Пять популярных видов йоги
- 20 **Словарь**  
В помощь йога-практику
- 24 **Тренировка**  
Комплекс для снятия усталости
- 28 **Йога-терапия**  
Избавляемся от гайморита
- 32 **Персона**  
Российский физиолог рассказывает правду об асанах
- 38 **Аюрведа**  
Распорядок дня: что говорят Веды
- 44 **Психология**  
Учимся прощать

*Йога*



28



24



44



38

*Стиль Жизни*



50



54



58

72



**Драйв** 50  
Готовимся к велопоходу

**Герой** 54  
Человек-паук раскрывает секреты успеха

**Стиль** 58  
Кто одевает йогов

**Блюдо номера** 62  
Готовим витаминный салат

**Специи** 64  
Чем полезен имбирь

**Тренд** 66  
Выбираем продукты с фермером

**Путешествия** 72  
Куба — страна без депрессий

**Медиагид** 78  
Проводим досуг с пользой



## Конкурс

# Мой Взгляд на Мир

**В**ы любите путешествовать? Посвящаете этому все свободное время? Или выбираетесь посмотреть что-то этакое лишь изредка? Вы отправляетесь путешествовать самостоятельно? Или собираете большую компанию? Предпочитаете передвигаться экскурсионными автобусами? Или садитесь своего железного коня и отправляетесь туда, куда обычному туристу дорога заказана?

Это НЕВАЖНО!

Важно другое. Хотите ли вы поделиться своими впечатлениями от того или иного путешествия? Не держать в себе накопленные за годы эмоции, а излить их на бумаге. Ярко и красочно! Чтобы у читателей нашего журнала дух захватывало и они, под впечатлением от вашего эссе, начинали паковать чемоданы!

Если вы чувствуете в себе такое желание — это первая причина, чтобы принять участие в конкурсе эссе «МОЙ ВЗГЛЯД НА МИР». Ну а вторая причина — автор лучшего эссе поедет отдыхать на эко-курорт Закарпаття «Изки» (с нас проживание, питание, SPA-программа на двоих)!

### ПРАВИЛА:

- Принимаем ваши эссе до 31 июля 2012 года.
- Объем — до 6000 знаков с пробелами.
- Вместе с текстом нужно прислать фотографии. Это обязательно!
- Нам нужен не скучный текст и выжимки из туристических каталогов, а ваш опыт, наблюдения, эмоции.



Эко-курорт «ІЗКІ»  
Закарпаття

Все эссе будут опубликованы на сайте нашего журнала. Лучшие из них — непосредственно в печатном издании.

*Все участники, приславшие эссе, соглашаются на их публикацию на сайте и в журнале. Каждый участник несет самостоятельную ответственность за авторство текста и всех присланных фотоматериалов. Ответственность за предоставленные материалы возлагается на участника конкурса, их приславшего.*

Присылайте нам свои работы на [editor@yoga.ua](mailto:editor@yoga.ua)  
до 31 июля 2012 года.





Главный редактор  
Елена Романюк

В акkurat перед выходом номера мне впервые в жизни довелось побывать на недельном ретрите в Крыму. Сразу скажу, йог я хоть и старательный, но пока неопытный - «йожусь» всего несколько лет. Соответственно, и в ретрите компания подобралась соответствующая - ноги за уши народ не закладывал, но пытался. Причем со всей искренностью. С такой же живостью обсуждали мы свои и чужие (чего греха таить) успехи и неудачи за завтраком, обедом и ужином, мерялись мышцами по дороге к морю, пытались разобраться в правильности той или иной асаны, лежа непосредственно на пляже. Причем последние дискуссии велись особенно живо. Почему в этой асане нужно тянуть живот, а не голову, почему спину нужно прогибать, а не подворачивать копчик, куда все-таки ставить колени, выполняя Бакасану, можно ли назвать йогу-нидру медитацией и т.д. и т.п. Честно признаться, я никогда не думала, что начинающие йоги, практикующие от нескольких месяцев и чуть более, могут столь живо интересоваться тем, что они делают. Жаль только, что обсуждения эти проводились практически всегда на уровне личных ощущений и мало кто понимал, зачем он ту или иную асану делает, понятия не имел, чем один вид йоги отличается от другого или чем асана отличается от виньясы. Конечно, некоторые особо философски настроенные личности могут заметить, что главное в йоге – не теория, а опыт, и что один йога-практик достойный десятка йога-теоретиков. Но я, скорее, тут соглашусь с Б. К. С. Айенгаром, который сказал однажды: «Когда я упражняюсь, я философ, когда я учу, я ученый, когда я показываю, я артист». Иными словами, в практикующем йогу человеке должно соединяться все: и теоретик, и практик. Поэтому знание пары тройки основных названий, принципов или законов йоги отнюдь не помешает. Конечно, я не призываю всех личностей, практикующих йогу, сию же минуту бежать и штудировать Хатху Йогу Прадипику или другие толстые талмуды. Ясное дело, что у современного человека на это просто не хватит времени. Но вот полистать наш журнал, в котором мы будем стараться собирать самое необходимое, полезное и практичное, я думаю, минутка найдется. А там, глядишь, и вас назовут «философом, ученым и артистом».

*Елена Романюк*



Еко-курорт «ІЗКІ»  
Закарпаття

# Практикуй йогу в Карпатах!

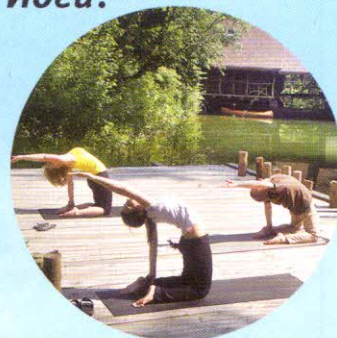
+38 097 88 33 333  
+38 067 34 48 820

Заняття за системою Йога приносять більше користі, якщо займатись на природі, на кришталевому чистому гірському повітрі. Тому, якщо Ви серйозно ставитесь до Йоги та власного здоров'я, беріть килимок та вирушайте в «Ізкі» - мальовничий еко-курорт на Закарпатті.

## Чому «Ізкі» є найкращим місцем для практики Йоги?

### • Місцевість, наближена до дикої природи.

«Ізкі» розташовані у надзвичайно чистому куточку Карпат, вдалині від галасливих міст та доріг. Тут Ви знайдете безліч затишних місць для медитації та відчуете, як покращується робота серцево-судинної та дихальної систем завдяки цілющій силі гірського повітря.



### • Здорове харчування з натуральних продуктів.

Вживання продуктів з високим рівнем прани (життєвої енергії) – одне з найважливіших правил харчування. Скошуйте в «Ізках» овочеві та фруктові салати, зелень, соки фреш, трав'яні чаї та мед. Така їжа заряджає енергією та сприяє зростанню.

### • Жива вода з мінерального джерела.

Як відомо, найкраща для людини вода – це вода з природного джерела - жива вода. Випиті декілька склянок води протягом дня дадуть відчуття бадьорості та свіжості.



### • Релаксація в стилі «еко».

Для масажів та обгортвань в SPA-хаті використовують лише натуральні продукти, створені з карпатських трав та квітів, ефірних олій, наповнених вітамінами та антиоксидантами.

### • Майстерний інструктор, який дійсно любить те, чим займається

Він індивідуально обере для Вас комплексну програму занять, в яку входять асани та пранаями, а також техніки релаксації та медитації.



А ще в «Ізках» на Вас чекає безліч розваг: прогулянки в гори, катання на конях, захоплюючі авто екскурсії по Закарпаттю та унікальна цілюща процедура «лежанка на вуликах».

**Завітайте в «Ізкі» та відчуйте гармонію душі та тіла у  
місці з особливою енергетикою Карпат!**

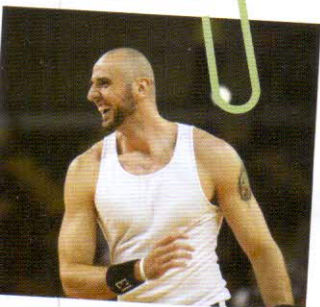
[www.izki.com.ua](http://www.izki.com.ua)

**Йога-тичеры  
от Смирновых**



В апреле в Центре йоги и систем оздоровления Ве Харру в Киеве начала работу Школа йоги Вячеслава и Елены Смирновых. Преподавание в школе ведется на основании углубленной обучающей программы, направленной на всестороннее развитие тех, кто занимается йогой и системами оздоровления и, тем более, тех, кто их преподает. Все преподаватели — врачи и психологи с богатым опытом йогической, консультационной, преподавательской и врачебной практики. К слову, в Школе также организован дистанционный режим обучения. После прохождения каждой ступени Школы будет проводиться сертификация.

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



**Йога проникла в NBA**

Ведущий игрок NBA, центральной команды Phoenix Suns Марчин Гортат, увлекся йогой.

По словам баскетболиста, впервые он начал практиковать йогу еще когда играл в Orlando Magic. Благодаря этой практике спортсмен значительно

улучшил гибкость своего тела, которая всегда была слабым местом Марчина.

«Йога очень способствует разминке моего тела, она значительно улучшает гибкость», — говорит сам баскетболист.

Обычно Гортат занимается йогой только раз в неделю. В Magic такие занятия весьма поощрялись, так как тренеры были уверены, что йога помогает в профилактике травм. С Марчином работал персональный тренер, который давал ему уроки либо в спортзале, либо у него дома. Тренировки оказали положительный эффект, и с тех пор Гортат возвращается к ним снова и снова.

«Йога помогает мне раскрепостить бедренные мышцы, которые являются самой большой проблемой в моем теле. Они далеко не так сильны, как мне того хотелось бы. Но прогресс уже налицо, и мои движения улучшаются с каждым днем», — рассказывает Гортат. Также занятия йогой помогли спортсмену решить проблемы с сухожилиями: он теперь может присесть, не отрывая пяток.

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

**Президентское хобби**

Руководство университета Джавахарлала Неру в Нью-Дели (Индия) выступило с необычным предложением — присвоить бывшему президенту Российской Федерации Дмитрию Медведеву степень почетного доктора философии за успехи в преобразовании своей страны... и практику йоги. Торжественная церемония по поводу этого события состоялась 28 марта в центральном здании университета. На церемонии присутствовали все представители ученого совета, облаченные, в соответствии с традицией, в шарфы желтого цвета — символ университета. Медведеву вручили подарок — бюст Джавахарлала Неру — и, конечно же, почетный диплом доктора философских наук университета.



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

**Фрешы от Starbucks**



Крупнейшая в мире сеть кофеен Starbucks впервые запустила проект, не связанный с продажами кофе, открыв фреш-бар в Бельвю (штат Вашингтон, США). Новый фреш-бар компании открылся на базе производителя и продавца свежевыжатых соков Evolution Fresh, которого сеть кофеен купила за \$30 млн в ноябре 2011 года. После покупки в компании сообщили, что Starbucks планирует создать широкую сеть по торговле продуктами для потребителей, ведущих здоровый образ жизни. По мнению главы компании Говарда Шульца, в будущем ежегодные продажи одного фреш-бара должны составить около \$1 млн.

Компания будет не только развивать сеть фреш-баров, но и включить продукцию Evolution Fresh в ассортимент кофеен. Сеть уже начала распространять свежевыжатые соки среди ритейлеров.

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





## Сыроедство – в массы

14 апреля прошел второй Киевский фестиваль сыроедной кухни. Основной целью фестиваля было познакомить посетителей с людьми, распространяющими знания о здоровье и питании, продемонстрировать способы приготовления сыроедных блюд, интересные рецепты. В частности, на фестивале можно было увидеть варианты сыроедных роллов сразу от нескольких мастеров, познать секреты первых сыроедных блюд: острого гаспачо, зеленого горохового супа и украинского борща. Не обошлось и без мастер-классов по десертам: сыроедная пасха, сырники с изюмом, напиток из какао, шоколадные конфеты и пр.

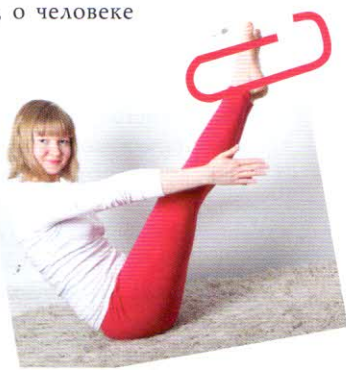
[www.syroed.org](http://www.syroed.org)



## Йога-просветительство

Писатель и учитель Кундалини-йоги Ольга Тарабашкина презентовала книгу «Секретные файлы: ваши таланты». В интервью СМИ автор издания рассказала, что занимается йогой на протяжении пяти лет. Впервые с древним учением она столкнулась в Лондоне, когда смотрела утреннюю передачу о Кундалини-йоге. Позже Ольга уволилась с работы и уехала на несколько месяцев в Гималаи (Индия), где изучала разные виды йоги и философию. После возвращения в Лондон Ольга Тарабашкина начала развивать движение йоги и открыла школу. В своей книге автор рассказывает людям с «абсолютно нового ракурса, кем они являются на самом деле», а также о том, что ни у одного человека нет границ и пределов. «В книге я говорю, в первую очередь, об энергоанатомии, о человеке как о сгустке энергии материальной и нематериальной», – рассказала немного о своей книге учитель Кундалини-йоги.

[www.knews.kg](http://www.knews.kg)



## Цена древних знаний

Индийское правительство создает каталог древней медицинской науки. Как сообщает Франс Пресс, цифровая библиотека традиционного знания (Traditional Knowledge Digital Library) уже содержит 30 млн страниц с описанием методов местной натуропатии и более 200 тыс. медицинских формул, которые ведут свое происхождение от таких древних практик, как аюрведа, унани, сиддха и йога. Проект был задуман в связи с тем, что старинные индийские технологии вдруг стали патентоваться зарубежными компаниями. Только в этом году правительству в судебном порядке удалось отобрать патенты на крем для кожи с экстрактом дыни и противораковое средство на основе фисташек. Еще 30 дел находятся на рассмотрении судов всего мира. В частности, индусы воюют с основателем так называемой Бикрам-йоги, который запатентовал свое учение. С незапамятных времен полуголые гуру и их ученики практиковали те же самые движения и позы в жарко натопленной комнате, и вдруг без разрешения обладателей патента заниматься этим стало нельзя. Индия уже уведомила ряд иностранных организаций, регистрирующих изобретения, что перед выдачей патента неплохо бы свериться с базой данных традиционного знания. Над составлением библиотеки трудится Совет по научным и промышленным исследованиям. Итогом работы станет не только каталог изобретений, но и полностью переведенный на английский язык древнеиндийский канон.

[www.yogastyle.com.ua](http://www.yogastyle.com.ua)



## Крейзи-идея

Инструктор по йоге Сюзет Акерман открыла в Гонконге класс для собак и их хозяев. Занятия рассчитаны на владельцев собак, которые хотят разнообразить жизнь своих четвероногих друзей. «Я уже давала уроки йоги взрослым, матерям и детям. И я подумала, что занятия с собаками и хозяевами не должны сильно отличаться. И действительно, они похожи», – рассказала инструктор по йоге из Южной Африки. По словам одного из учеников Сюзет Акерман, такие занятия расслабляют и помогают хозяину и его собаке лучше понять друг друга. Питомцы лучше слушают хозяина и хорошо ведут себя на занятиях.

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



## 23 июня – 1 июля

*Гимнастика йогов по методике YOGA23: интенсив-практикум для начинающих*

**Где:** Качивели, Крым.

**Подробнее:** в поселке Качивели, уже традиционно, состоится шестидневный интенсив-практикум под руководством Андрея Медведова и Виктора Васильева, тренеров-экспертов YOGA23, преподавателей киевской YOGA-студии Андрея Сидерского. Практика группового интенсива доступна каждому: будь то начинающие, продвинутые и пр. График занятий: шесть дней, по две тренировки каждый день, утром и вечером. Усложненный вариант того же самого для искушенных практиков будет с 8 по 16 сентября 2012 года.

**Контактная информация:**

тел.: +38 (097) 023-00-00.

**Стоимость участия:** \$300, регистрация обязательна.

[www.yoga23.com](http://www.yoga23.com)

## 4-13 июня

*VIP-курсы YOGA23 для инструкторов-стажеров*

**Где:** Киев, ул. Боженко, 86-Г. YOGA-студия А. В. Сидерского.

**Подробнее:** для того, чтобы поступить на начальный курс Школы подготовки инструкторов и тренеров гимнастики йогов по методике YOGA23 (квалификация по окончании обучения – «инструктор-стажер методической системы

YOGA23»), необходимо иметь основательный опыт практики техник гимнастики йогов и пройти вступительный тест. Ориентировочная необходимая продолжительность практики гимнастики йогов для успешного прохождения вступительного теста – 5-7 лет.

**Контактная информация:** тел.: +38 (097) 023-00-00.

**Стоимость участия:** вступительный экзамен – \$50 (при условии успешной сдачи экзамена – обучение на курсах); 10 тренировок плюс аттестационный экзамен – \$800; три занятия в бассейне – \$38. [www.yoga23.com](http://www.yoga23.com)

## 7-16 сентября

*Курс йога-тичеров Гималайской йоги*

**Где:** Карпаты.

**Подробнее:** курс по Гималайской йоге для йога-тичеров с последующей выдачей сертификатов Ассоциации Гималайской йоги Пайлота Бабы с подписью Президента «Махайога Фондейшн» Махайоги Пайлота Баба Джи и Президента «Ассоциации Гималайской йоги» Сати Мата Джи проходит в два этапа: первый – прошел в мае, а второй – состоится в сентябре 2012 года. Компетентные учителя смогут научить вас управлять своим

телом и умом, обучат базовым принципам отстройки и корректировки асан, техническим деталям выполнения классических пранаям, бандх, брюшных манипуляций и специфических крий Гималайской йоги.

**Контактная информация:** тел.: +38 (066) 900-00-85, +38 (096) 134-14-57, E-mail: [h-yoga@ua.fm](mailto:h-yoga@ua.fm).

**Стоимость участия:** каждый этап стоит \$500, включая проживание, питание и дополнительные материалы. [www.b-yoga.com.ua](http://www.b-yoga.com.ua)

## 25-29 июня

*Курс йога-тичеров «Детская йога. Преподавание йоги детям (2-15 лет)»*

**Где:** г. Севастополь, Крым.

**Подробнее:** курс проводит инструктор Дарья Мельник. В ходе курса вы получите понимание принципов преподавания йоги детям от 2 до 15 лет, научитесь, как объяснять им разницу между йогой и другими двигательными и творческими занятиями, как адаптировать традиционные позы, дыхательные и релаксационные упражнения к детской практике, как правильно и целенаправленно использовать игровой подход, работу со звуком, мантры.

**Контактная информация:** тел.: +38 (063) 796-50-69, E-mail: [sweetdasha1@yandex.ua](mailto:sweetdasha1@yandex.ua).

**Стоимость участия:** 1000 грн. [www.complexyoga.com](http://www.complexyoga.com)

Лето этого года буквально насыщено мероприятиями. Хотите уединиться и попрактиковать йогу на природе? Тогда вам в ритрит! Хотите преподавать? К вашим услугам множество программ по подготовке инструкторов йоги! Главное - определиться, что выбрать

## 2-10 июня

### Интенсив-практикум по методике YOGA23

**Где:** Тарханкут, Крым.

**Подробнее:** программа интенсива, который проводят преподаватель YOGA-студии А. Сидерского (г. Киев) Ирина Воронцова и преподаватель студии «Дзен» (г. Днепрпетровск) Анна Кузнецова, подходит для всех уровней подготовки. Даже

если вы ну совсем «в доску новичок» и только знакомитесь с методикой, вам будет крайне полезно съездить в Крым, так как за шесть дней интенсивной практики вы сможете вполне прочувствовать на себе всю силу методики и зарядить себя мощным толчком для последующей практики.

**Контактная информация:**

тел.: +38 (097) 023-00-00.

**Стоимость участия:** \$300, стоимость проживания – 200 грн в сутки (с трехразовым питанием).

[www.yoga23.com](http://www.yoga23.com)

## 6-9 сентября

### Тренинг «Познай смерть при жизни»

**Где:** с. Лесное, Крым.

**Подробнее:** если бы вам сказали что, вам осталось жить всего три дня, что бы вы делали? Что осталось бы для вас важным, а что бы потеряло всякий смысл? Тренинг бразильянки Комалы – это тотальная ревизия вашей жизни. Вам придется оставить то, что должно быть оставлено, отпустить то, что должно быть отпущено, простится с теми, с кем необходимо простится. Участники тренинга будут работать с телом, чтобы соединиться со своей силой и отбросить

старые напряжения; искать свой истинный голос, чтобы с его помощью выразить непрожитые эмоции и чувства; практиковать суфийские медитации, которые приоткроют таинство жизни и смерти, а также искусство жить в моменте.

**Контактная информация:**

тел.: +38 (067) 729-62-30,  
+38 (063) 488-76-86, E-mail:  
[samopoznanie77@gmail.com](mailto:samopoznanie77@gmail.com).

**Стоимость участия:** при предоплате до 15 июня – EUR190, до 15 июля – EUR210, до 15 августа – EUR230, до 5 сентября – EUR250, при оплате на группе – EUR270, проживание и трехразовое вегетарианское питание оплачивается отдельно – EUR20 в день.

[osbhogid.ru](http://osbhogid.ru)

## 2-3 июня

### Семинар «Анатомия и физиология беременности. Практика йоги для беременных»

**Где:** Ростов-на-Дону, Россия.

**Подробнее:** руководитель Центра восстановления суставов и позвоночника, работающего по методике С. М. Бубновского, врач-кинезотерапевт, реабилитолог, тренер системы Y23 Алексей Долгушин и тренер системы Y23 Светлана Кислова приглашают вас посетить информационно-методическое мероприятие, посвященное беременности и родам. Теоретический и практический материал, полученный на семинаре, будет полезен инструкторам и тренерам, работающим с беременными женщинами, а также всем женщинам детородного возраста и небезразличным мужчинам.

**Контактная информация:**

тел.: +38 (097) 023-00-00.

[www.yoga23.com](http://www.yoga23.com)

*Недаром, Наверное,  
восточные мудрецы  
говорят, что эпоха  
возрождения начнется  
с России и Украины.  
Вон сколько гуру  
приезжает к нам летом.  
А раз едут, значит, есть  
потребность. Растет  
духовность славян.  
И это радует.*



## ИЮНЬ

*Александр Хакимов  
доступно изложит ведические  
знания*

**Где:** Киев.

**Подробнее:** Александр Хакимов (Чайтанья Чандра Чаран дас) – известный в России и других странах специалист по ведической культуре, художник, философ, писатель, психолог, проповедник. Многие годы путешествия по всей России, а также ближнему и дальнему зарубежью он занимается популяризацией ведического знания: читает лекции и проводит семинары для самой широкой аудитории слушателей. Его лекциям присущи строгость и чистота, необычайно яркая образность и доходчивость. А. Хакимов – частый гость различных теле- и радиопередач, которые пользуются неизменным успехом благодаря талантливому и доступному изложению сложных философских тем.

**Контактная информация:**

тел.: +38 (063) 235-61-87,

+38 (044) 361-02-35,

+38 (066) 498-70-59,

+38 (050) 802-03-72,

E-mail: mantrajam1@gmail.com,

info@veda-avatar.com.

[www.shantipeople.com](http://www.shantipeople.com),

[veda-avatar.com](http://veda-avatar.com)



## 3-7 июня

*Гурмух Каур Кхалса  
познакомит с  
Кундалини-йогой*

**Где:** Москва, Россия.

**Подробнее:** одна из самых уважаемых мировых учителей Кундалини-йоги, сооснователь и директор центра Кундалини-йоги в Лос-Анджелесе (США), чей опыт преподавания насчитывает более 40 лет, приедет в Москву, чтобы поделиться знанием, в свое время полу-

ченным от великого Йоги Бхаджина. «Кундалини наделяет энергией и развивает силу духа – качество, необходимое для преодоления любых трудностей. Практика помогает раскрыться, и вы начинаете не только отдавать любовь, но и принимать ее с легкостью», – говорит Гурмух Каур Кхалса о любимой Кундалини-йоге.

**Контактная информация:**

тел.: (495) 232-32-00, доб. 4467,

E-mail: [yogajournal@imedia.ru](mailto:yogajournal@imedia.ru).

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



## ИЮНЬ

*Пайлот Баба Жи  
познакомит с  
Гималайской йогой*

**Где:** Киев, другие города Украины.

**Подробнее:** начнет Гуруджи, как и полагается, с сатсанга в Киеве, а затем даст семинары и сатсанги в других городах Украины. Сейчас точные даты визита Пайлота Бабы еще не

известны. Но за новостями призывают следить на сайте Ассоциации Гималайской йоги Пайлота Бабы.

**Контактная информация:**

тел.: +38 (066) 900-00-85,

+38 (096) 134-14-57,

E-mail: [h-yoga@ua.fm](mailto:h-yoga@ua.fm).

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



## 4-8 июля

*Геше Майкл Роуч  
раскрывает секреты карма-  
ческого менеджмента*

**Где:** Киев.

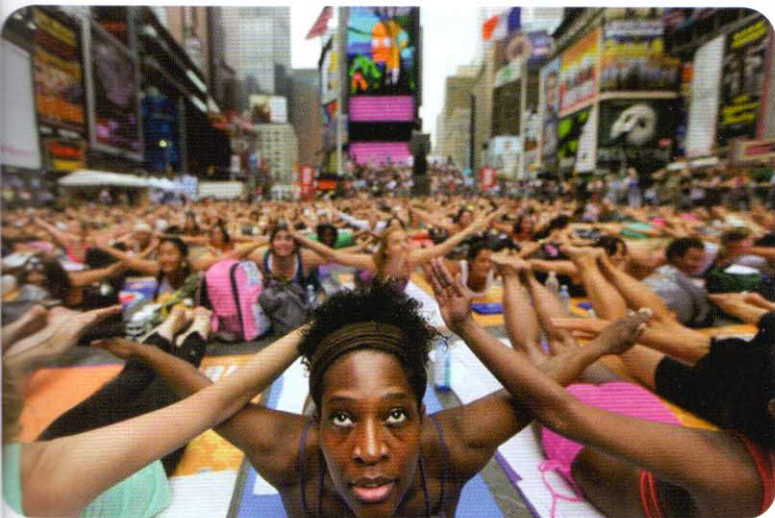
**Подробнее:** автор мирового бестселлера «Алмазная Мудрость» расскажет, как применить принципы древней тибетской мудро-

сти для построения успешного бизнеса. Сам он начал алмазный бизнес с кредита в \$50 тыс. и, следуя принципам буддийской мудрости, очень скоро построил транснациональную корпорацию с оборотом в \$250 млн. В 2009 году корпорация была продана фонду Уоррена Бафета.

**Контактная информация:**

E-mail: [marina.c21@gmail.com](mailto:marina.c21@gmail.com)

[www.diamondcutter.com.ua](http://www.diamondcutter.com.ua)



В последнее время в летний сезон в мире проводится все больше йога-фестивалей. *Украина, Россия, Турция, Италия, Германия, США...* Чем не прекрасный повод расширить кругозор и завести себе знакомых-единомышленников по всему миру!

**1-3  
июня**

*Фестиваль-праздник йоги  
«Йога белых ночей 2012»*

**Где:** Санкт-Петербург, Россия.

**Подробнее:** первый петербургский фестиваль-праздник йоги пройдет во время «белых ночей». В это время в Санкт-Петербурге праздник лета, и кажется, что ему не будет конца. Энергия бурлит, хочется петь, танцевать, йожиться, жить. Что и призывают делать организаторы фестиваля. К слову, 3 июня

всех участников ждут на yoga-party на кораблике, который будет плавать по Неве.

**Контактная информация:**

тел.: +7 (981) 892-33-36,

+7 (921) 986-01-80,

E-mail: info@yfest.ru,

katistepanova@gmail.com.

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

**24 июня  
1 июля**

*Фестиваль «Йога Open-Air»  
на Черном море*

**Где:** Краснодарский край, Россия.

**Подробнее:** фестиваль йоги на Черном море состоится в одном из самых живописных уголков Краснодарского края, между поселками Лермонтово и Новомихайловский, в пансионате «Химик». Программа предусматривает занятия йогой три раза в день – и для новичков, и для продвинутых. Практики пройдут на пяти площадках, посещение не ограничено.

**Контактная информация:**

тел.: +7 (981) 892-33-36,

E-mail: info@yfest.ru,

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

*Европейский Фестиваль Йоги*

**31 июля  
8 августа**

**Где:** Германия.

**Подробнее:** около 2000 участников из Европы (а также из Африки, Азии, Америки и т.д.) соберутся вместе в естественной среде, чтобы в течение восьми дней практиковать Кундалини-йогу и другие направления, связанные с учением Йоги Бхаджана, включая три дня Йоги Белой Тантры. Они будут наслаждаться специальной диетой, множеством

вдохновляющих семинаров от учителей со всего мира, большим количеством песен, танцев и веселья.

**Контактная информация:**

тел.: +49 40 32-84-83-77,

E-mail: info@3ho-europe.org.

[www.3ho-europe.org](http://www.3ho-europe.org)

## О проекте Портал Медитации

Давайте предположим, что медитация – это состояние. Состояние вне ума, где ум больше не руководит нашими поступками. Где наступает расслабленность и ум становится лишь инструментом в руках сознания. В этом моменте начинается гармония в нашем движении по жизни.

Портал Медитации – это Интернет-проект, который собирает в одном месте, пусть и виртуальном, людей для которых наполнены смыслом такие слова и понятия, как гармония, естественность, открытие и понимание своей истинной природы.

Портал – это отражение. Отражение того, что может быть важно, полезно и интересно людям заинтересованным в медитации и на пути к медитаций.

Проект охватывает множество Путей и Направлений, которыми идет человек в своем внутреннем поиске и поиске истины.

Первая страница представляет собой ежедневно обновляемый журнал с подборкой актуальных и интересных материалов. Также ежедневно обновляется лунный гороскоп и раздел “энергий дня”.

Это пространство будет полезно людям желающим узнать и о событиях мира медитации и йоги.

Множество организаторов и ведущих свободно добавляют информацию о своих мероприятиях, методиках, практиках.

Именно здесь вы можете выбрать семинар или занятие на которое вас позовет сердце, с целью глубже узнать себя и привнести больше расслабленности в свою жизнь.

Также вы можете практиковать не выходя из дома. На портале есть для этого множество возможностей, в частности рубрика “медитации онлайн” с подробными инструкциями и музыкальным сопровождением практик от разных авторов.

Портал Медитации - мир естественного саморазвития.

С Любовью

Meditation-portal.com



**Портал  
Медитации**  
meditation-portal.com



*Viola*



# ЙОГА ВЫБОРка

Елена Романюк, Андрей Рожнов

В последнее время йога-студии в Украине растут как грибы после дождя. Более того, вместе с ними растет и количество предложений по занятиям абсолютно разными видами йоги. Порой даже человеку с определенным опытом занятий, не говоря уже о новичке, трудно сориентироваться и выбрать подходящую для себя традицию или мастера. Мы предлагаем вам краткий обзор пяти популярных видов йоги, которые сегодня преподают в украинских студиях. А заодно хотим дать маленький совет: перед тем как сделать выбор, внимательно изучите задачи того направления или школы йоги, которое вы собираетесь выбрать для обучения. Ведь очень желательно, чтобы эти задачи совпадали с вашими личными целями.



## Аштанга- виньяса-йога

Когда Шри Кришна Паттабхи Джойсу Гуруджи было двенадцать лет, он посетил показательное выступление известного йогина Шри Т. Кришнамачарьи и так проникся, что стал его учеником. Однажды Кришнамачарья вылечил тяжелобольного махараджу Майсора и тот в знак благодарности построил для спасителя школу йоги (йога-шалу). Гуруджи же он предложил преподавать в Санскритском колледже в Майсоре, на факультете йоги, главой которого Ш. К. Паттабхи Джойс оставался вплоть до своего ухода на пенсию в 1973 году. В 1948 году Гуруджи основал Институт исследования Аштанга-виньяса-йоги, а в 1964 году среди его учеников появился первый человек с Запада – бельгиец Андре Ван Лисбет, который впоследствии написал книгу «Пранаяма – путь к тайнам йоги». В 1972 году к Ш. К. Паттабхи Джойсу приехали первые американцы, после чего Аштанга-виньяса-йога стала распространяться по Америке. В последующие 25 лет практика стала известной также во Франции, Германии, России, Японии, Израиле, Чили, Канаде, Австралии и многих других странах. Умер Шри Паттабхи Джойс весной 2009 году в возрасте 93 лет.

Чтобы правильно выполнить асану в Аштанга-виньяса-йоге, человек должен освоить использование виньясы и тристханы. Виньяса означает порядок дыхания и движения. На каждое движение приходится одно дыхание. Таким образом, все асаны разбиты на определенное количество виньяс (к примеру, в Сурья Намаскар девять виньяс). Синхронизированные движения и дыхание в асанах существенно улучшают кровообращение, что позволяет избавиться от болей в суставах и вывести токсины из организма.

Приверженцы Аштанга-виньяса-йоги также выполняют уджайи – «дыхание победителя». Это дыхание, а также применение во время выполнения асан энергетических

замков – мула бандхи (подтягивание ануса к пупку), уддияна бандхи (брюшной замок) и джаландхара бандхи (горловой замок) – приводит к тому, что в теле возникает сильный внутренний жар, который, в свою очередь, вызывает обильное потоотделение. Вместе с потом из организма выводятся токсины, происходит процесс очищения и омоложения мускулов и внутренних органов.

Кроме того, во время выполнения асан в Аштанга-виньяса-йоге взгляд сосредоточивают на определенных точках – дришти. Они помогают концентрироваться на дыхании, абстрагироваться от внешнего мира и полностью углубиться в практику. Как правило, дришти находятся в области «третьего глаза» (межбровье), пупка или на кончике носа. Всего существует девять таких точек.

Соединение трех направлений внимания и действия: позы, дыхания и направления взгляда – это, к слову, есть уже упомянутая тристхана, исполнение которой в Аштанга-виньяса-йоге также важно освоить, как и виньясы.

В целом, комплекс Аштанга-виньяса-йоги – это большая работа над гибкостью тела, эластичностью суставов, развитием мышечной силы. В результате регулярных занятий по этому методу укрепляется позвоночник, исправляется осанка, нормализуется кровяное давление, улучшается сон, уходят лишние килограммы. Но стоит помнить, что йога Шри Паттабхи Джойса – далеко не легкая и доступная, как большинство новых модных направлений. Гуруджи до последнего настаивал на том, что не йогу надо приспособлять к слабости и несовершенству практикующего, а наоборот, практикующий должен развить себя до соответствия идеалам Традиции. Поэтому интенсивные нагрузки – норма для этой школы. В связи с этим Аштанга-виньяса-йогой не рекомендуют заниматься людям старше 45 лет, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, имеющим язву, гастрит, рак, а также патологические формы слабости костной и хрящевой тканей ног и таза.



«Метод Йоги для всех, кроме ленивых»

Шри К. Паттабхи Джойс

### ГДЕ ПРЕПОДАЮТ

#### Студия DomYoga

Киев, ул. Ивана Кудри, 37-А  
Тел.: +38 (044) 383-81-80  
[www.domyoga.com](http://www.domyoga.com)

#### Киевская Йога Студия

Киев, ул. Михайловская, 12-Б  
(ст. М «Майдан Незалежності»)  
Тел.: +38 (044) 383-86-40;  
[www.kiev-yogastudio.com](http://www.kiev-yogastudio.com)

#### Студия йоги «Васудева»

Киев, ул. Щекавицкая, 30/39, офис10  
(ст. М «Контрактова Площа»)  
Тел.: +38 (044) 207-12-20;  
+38 (044) 207-12-21;  
+38 (063) 599-72-32  
[www.yoga-vasudeva.kiev.ua](http://www.yoga-vasudeva.kiev.ua)

#### Йога студия «Истоки»

Киев, бул. Леси Украинки, 6  
Тел.: +38 (044) 234-75-34;  
+38 (044) 228-87-86  
[www.istoki.net.ua](http://www.istoki.net.ua)

#### Авторская студия Романа Рокотела

Киев, ул. Московская, 38 (ст. М «Печерська» или «Арсенальна»), к. 40  
Тел.: +38 (044) 362-03-51;  
+38 (096) 477-70-61  
[www.yogaclub.kiev.ua](http://www.yogaclub.kiev.ua)

#### Школа Йоги Саттва

Одесса,  
ул. Пионерская, 9 (Варламова),  
ул. Нежинская, 77/79  
Тел.: +38 (048) 795-22-30  
[www.yogasattva.org](http://www.yogasattva.org)



«Тело для йога — его лаборатория»  
Б. К. С. Айенгар

## Айенгар-йога

Деллур Кришнамачар Сундара-раджа Айенгар — основатель одной из наиболее многочисленных и известных школ йоги, человек, который познакомил с йогой весь мир. Сегодня гуру 93 года, но он не прекращает практику, потому что хочет «умереть с сознанием того, что сделал все, что было в его силах, с тем телом, которое у него есть».

Правда, вначале природа сама ставила эксперименты над йогоином. В детстве Гуруджи перенес сложнейший грипп, туберкулез, малярию и тиф. Когда муж его сестры, известный йог Шри Тирумалай Кришнамачарья попытался показать парню несколько асан, юный Айенгар, наклоняясь вперед, даже не смог дотянуться до колен, настолько слабым и заостеневшим было его тело. Наблюдая за потугами нерадивого ученика, родственник однозначно заявил: «В этой жизни ты не будешь заниматься йогой. Ты — не избранный».

Однако Айенгар не оставил практики. А спустя некоторое время даже получил от своего учителя 50 рупий за идеальную демонстрацию асан на Международной конференции по йоге. Более того, Кришнамачарья принял Сундара-раджа в свои ученики, а уже на следующий год назначил его преподавателем в своей школе. Еще через год род-

ственник отправил Айенгара преподавать йогу самостоятельно в Пуну. Именно здесь, в ходе многочисленных экспериментов, Сундара-раджа разработал собственный стиль преподавания йоги, упростив жесткую методику Кришнамачарьи и сделал ее доступной даже для очень больных и ослабленных людей. К концу сороковых годов успешная терапевтическая работа сделала школу Айенгара очень популярной в Индии. А в 1954 году один из учеников пригласил Айенгара в турне по Европе. Великобритания, Франция, Италия, Испания, Бельгия, Голландия... Учитель добрался до Америки и Южной Африки, а также дважды побывал в России.

Это был настоящий йогический бум. Изданная Айенгаром в 1966 году «Йога Дипика» была признана библией йоги, а его поклонники ввели в обиход термин «йога Айенгара», указывающий на уникальность этого метода.

И в чем-то он действительно уникален. Например, в институте Айенгара не практикуют сидячих медитаций. Вместо этого учеников ждут напряженные занятия, цель которых — пробудить разум в каждой клетке тела, чтобы даже кожа обрела осознание. Главный акцент в Айенгар-йоге делается на анатомически безукоризненном положении тела во время асан. Чтобы добиться правильного выполнения практикующий использует специальные опоры. Например, похожие на кирпичи деревянные или пенопластовые блоки помогают удержаться в позах, в которых руки не достигают пола. Также блоками можно пользоваться в качестве дополнительной опоры между плечами, головой, спиной, ягодицами и полом. Сложенные одеяла подкладывают под шею и плечи при выполнении сарвангасаны (стойка на плечах) и халасаны (поза плуга) — это позволяет уменьшить нагрузку на позвоночник и не допустить травмы. Ремни помогут зафиксировать руки или ноги в заданном положении на протяжении необходимого времени.

Еще одна особенность йоги Айенгара — определенная последовательность асан, которые связаны между собой виньясами — динамическими движениями, соединяющими статические позиции.

Как утверждают поклонники йоги Айенгара, занятия по этой методике помогают улучшить общее самочувствие, возвращают подвижность суставов, снимают или приостанавливают развитие искривлений позвоночника, нормализуют кровяное давление и пищеварение, способствуют омоложению и нормализации веса, укрепляют иммунную систему, помогают преодолеть депрессию, усталость и стрессы. Этой йогой могут заниматься все, вне зависимости от возраста и состояния здоровья. Главное не усердствовать со вспомогательными средствами, чтобы случайно не потянуть мышцы.

### ГДЕ ПРЕПОДАЮТ

#### Йога студия «Истоки»

Киев, бул. Леси Украинки, 6  
Тел.: +38 (044) 234-75-34;  
+38 (044) 228-87-86  
www.istoki.net.ua

#### Йога-студия «Йога Айенгара»

Киев, пер. Гордиенко, 1  
Тел.: +38 (067) 679-25-24

## YOGA23 (Y23)

В детстве у Андрея Сидерского, создателя тренировочной системы YOGA23 (Y23), обнаружили быстрое развитие специфической формы сколиоза, и для того чтобы его остановить, он начал заниматься сначала спортивным, а потом и подводным плаванием.

В 1980 году А. Сидерский закончил курсы инструкторов подводного спорта и был назначен тренером команды киевского клуба «Атлантида» по скоростным видам подводного спорта. До этого, а именно, с 1978 года А. Сидерский стал также систематически заниматься гимнастикой йогов и к тому времени, когда его сделали тренером команды, уже имел некоторый опыт практики. В совокупности с детским опытом занятий лечебной гимнастикой, многолетним опытом занятий общей физической подготовкой для пловцов и подводных пловцов, занятия гимнастикой йогов позволили А. Сидерскому применить тренировочные техники гимнастики йогов в работе с пловцами-подводниками. В частности, на основе классического йоговского принципа ритмизации дыхания при плавании А. Сидерский разработал специальную методику дыхательной гимнастики в воде «Плавита-садхана» (в переводе с санскрита — «путь плавания»), а чуть позже короткую, но крайне эффективную разминочную серию дыхательных упражнений «Короткие пранаямы».

В 2003 году А. Сидерский разработал также методику составления и оптимизации тренировочных программ оздоровительной и общеразвивающей практики на основе классических упражнений гимнастики йогов. К 2008 году результаты его многолетней работы оформились в целостную методическую систему оздоровительной гимнастики. По рекомендации В. Н. Шумило, заместителя директора Института стратегических исследований проблем безопасности стран СНГ при Пре-

зиденте РФ, принимавшего непосредственное участие в постановке задачи по разработке методики, методика получила название YOGA23. В 2009–2010 годах методика YOGA23 была доработана, база используемых в ней упражнений существенно расширена.

Сегодня тренировочная система Y23 — высокоэффективный тренировочный технологический продукт коллективного творчества, вошедший в себя наработки многих квалифицированных специалистов в области хатха-йоги, боевых искусств, современных спортивных тренировочных методик и фитнеса, плавания и фридайвинга. Система ориентирована на конечного потребителя и предназначена для разработки тренировочных программ общего назначения. Она отличается большим разнообразием тренировочных техник, позволяет решать широкий спектр задач общеразвивающего, реабилитационного и терапевтического характера. За счет обилия различных вариаций техник начальных уровней сложности система дает возможность разрабатывать тренировочные программы для начинающих, для лиц с ослабленным физиологическим функционалом и различными функциональными и органическими нарушениями. Не менее обилён в тренировочной системе Y23 также арсенал вариаций техник средней, высокой и сверхвысокой сложности.

Система YOGA23 является удачным выбором для того, чтобы начать тренировочную практику из любого исходного состояния. Помимо классических техник гимнастики йогов, система Y23 включает в себя динамические техники эфирной и медленной атлетической гимнастики, а также упражнения дыхательной гимнастики, выполняемые на суше и в воде. Методика Y23 пригодна для применения в качестве оптимальной системы универсального фитнеса, функциональной реабилитации и физической терапии.

Вследствие того, что все упражнения, образующие тренировочную

систему Y23, весьма эффективны не только как физкультурные, но и как эфирные техники, тренировочная практика по методике YOGA23 с течением времени позволяет полностью «переформатировать» органическое тело и постепенно достичь «духовно-мистических» результатов, приписываемых йоге как метафизической технологии индивидуального развития.



*«Гимнастика йогов — это технология, позволяющая оптимально настроить тело и сознание под те задачи, которые человеку нужно решать по жизни»*

А. В. Сидерский

### ГДЕ ПРЕПОДАЮТ

**YOGA студия Андрея Сидерского**  
Киев, ул. Боженко, 86-Г,  
(вход через арку дома 86-Б)  
Тел.: +38 (044) 239-19-27  
www.yoga.ua

### Студия DomYoga

Киев, ул. Ивана Кудри, 37-А  
Тел.: +38 (044) 383-81-80  
www.domyoga.com

### Йога-студия «Орион»

Днепропетровск, ул. Шевченко, 20  
Тел.: +380 (562) 47-14-14;  
+380 (67) 622-31-00  
yoga.orion.dp.ua

### Студия «Дзен»

Днепропетровск, ул. Гагарина, 14  
Тел.: +38 (050) 481-44-40  
yoga23.dp.ua



*«Прежде чем приступить к исследованию тьмы, необходимо понимать марма-стану, сплетения нади и расположение вайю»*

Йога Яджнявалкья Самхита, XI.4

## Йога Теней

Основатель школы Йоги Теней (Shadow Yoga) — одного из возможных подходов к изучению хатха-йоги — Шандор Ремете (Shandor Remete или Natanga Zhander), австралийский мастер с пятидесяти-восьмилетним опытом практики. С основами хатха-йоги — основными асанами, бандхами и мудрами — Шандор познакомился в возрасте шести лет. Первым его наставником был отец. Позднее, в начале 70-х годов, вернувшись из Южного Вьетнама, где он проходил военную службу, Шандор случайно открыл для себя «Йога Дипику» Б. К. С. Айенгара. Узнав, что автор книги еще жив, он отправился в Пуну, чтобы учиться непосредственно у мастера. В общей сложности Шандор обучался под руководством и наблюдением Айенгара около двух десятков лет. Почерпнув у знаменитого учителя все, что казалось возможным, Шандор продолжил исследования в области йоги самостоятельно. Он обучался Аштанга-виньяса-йоге у последователей Паттабхи Джойса, когда на Западе о ней никто и понятия не имел, изучал основы аюрведы и сидд'а-медицины, марма-стану, а также формы индийских боевых искусств калари-пайяту,

б'аратанат'я и кат'акали. На основе своих исследований Шандор разработал собственный подход к изучению хатха-йоги, который назвал Shadow Yoga (Йога Теней).

Тени или слои человеческого организма описываются в текстах йоги как аннамайя-коша, пранамайя-коша, маномайя-коша, виджнянамайя-коша и анандамайя-коша. Под воздействием стресса и неосознаваемых привычек эти слои засоряются и препятствуют свободному течению жизненной силы. Практика Йоги Теней направлена на то, чтобы растворить этот мусор и привести жизненную силу в движение. «Йога — это не физкультурная система, йога — это энергетическая система. Дело не в размере мышц, а в хитросплетениях узоров движения ветра, крови и нервной энергии, которая течет по всему телу. Йога — это духовная наука о практической жизни», — говорит Шандор Ремете.

Подготовительная работа в соответствии с данным подходом начинается с изучения стоек, то есть с освоения энергии стоп. Работа в стойках представлена так называемыми предварительными формами, состоящими из спиралеобразных, сгибающих, разгибающих, раскачивающих движений, в которых содержатся семена традиционной асаны. Предварительные формы отработываются с использованием определенного способа дыхания и брюшного замыкания, которые позволяют ученику ощутить ритм каждой из форм. Они знакомят ученика с имеющимися напряжениями в организме, постепенно их устраняют, оттачивают координацию рук, ног, туловища и дыхания в движении, а также изменяют рисунок дыхания в процессе выполнения линейных и кругообразных движений. Указанные последовательности состоят из вариаций форм воина (вирапарампара) и форм солнца (сурьянамаскара) и служат введением в практику асана-виньясы.

Регулярная практика динамических последовательностей Йоги Теней приводит к изменению эластич-

ности и восприимчивости тканей тела и его устойчивости, развивает непрерывистое дыхание, а также ведет к осознанию ритмичных токов внутреннего движения жизненной силы.

Лишь после полного освоения упомянутые последовательности движений используются как подготовка необходимых внутренних условий для практики асана-виньясы, которая предлагается наставником в соответствии с потребностями ученика. Задача в данном случае состоит в постепенном развитии способности принимать асану так, чтобы она отвечала таким характеристикам, как нерушимость и легкость (sthiram sukham). Это — предварительное условие внутренней работы по упорядочению жизненной силы (пранаеяма), обузданию органов восприятия (пратьяхара) и пр. Ознакомление с предварительными формами, их изучение и освоение осуществляется в течение как минимум пяти-семи лет регулярной и настойчивой практики.

### ГДЕ ПРЕПОДАЮТ

Проект Михаила Тараторина  
 Киев, ул. Шота Руставели, 47,  
 Школа № 78, каб. 325  
 Тел.: +38 (067) 404-53-79  
[www.yoga-studio.kiev.ua](http://www.yoga-studio.kiev.ua)

## Кундалини-йога

Кундалини-йога появилась достаточно давно, благодаря индийским жрецам. Но долгое время она была недоступна, поскольку древние знания ревностно оберегались ее последователями. Новая история Кундалини-йоги началась в 1969 году, когда Йоги Бхаджан (полное имя Сири Сингх Сахиб Бхай Сахиб Харбхаджан Сингх Хальса Йогиджи) приехал в США и начал проводить занятия по Кундалини-йоге.

Сири Сингх Сахиб родился в 1929 году в образованной религиозной семье на родине сикхизма, в Пенджабе. Он воспитывался в строгих традициях своей конфессии и уже в шестнадцать лет получил статус мастера Кундалини-йоги. В 1968 году он переехал в Канаду — ему посулили профессорское кресло в Университете Торонто, где должен был появиться центр по изучению йоги. Образовательный проект закрылся из-за смерти спонсора, но возвращаться на родину Бхаджан не стал, а лишь переехал немного южнее — в Калифорнию.

Мастер оказался в Америке в разгар сексуальной революции, борьбы за свободу, равенство и легализацию всевозможных наркотиков. Правительство, впрочем, беспокоило не то, что целое поколение американцев плотно сидит на препаратах, а то, что между приемами доз это поколение успевает митинговать, требуя прекратить войну во Вьетнаме. Внимание молодежи нужно было срочно переключить на что-то другое. Тут и пригодился Бхаджан. В 1969 году он впервые выступил в Лос-Анджелесе с публичной лекцией, вкратце описав, что есть Кундалини-йога, и имел бешеный успех. Отчасти благодаря своей харизме, пронзительному взгляду и рокочущему голосу. Отчасти благодаря моде на восточные учения, охватившей в очередной раз Запад. Словом, Бхаджан в одночасье стал наставником многочисленной

паствы. Выяснилось, что у хиппи и сикхов, практикующих Кундалини, много общего: и те и другие носят длинные волосы, выступают против насилия, не едят мясо. Но главным оказалось то, что эйфорию, сходную с наркотической, можно получить с помощью дыхательных крий Кундалини-йоги.

В том же 1969 году Бхаджан основал благотворительную организацию ЗНО (Healthy, Happy, Holy Organization), которая и поныне пропагандирует Кундалини-йогу как лекарство от наркомании. В 1994 году ЗНО вошла в состав ООН как «неправительственная организация по проблемам прав человека и образования в сфере альтернативной медицины».

Если верить Йоги Бхаджану, Кундалини-йога помогает разбудить дремлющую в теле человека духовную энергию, которая, подобно змее, свернувшейся кольцами, дремлет где-то в области крестца. Чтобы слиться с божественным сознанием (а это главная цель практики), йог должен пробудить энергию и поднять ее вверх по центральному энергетическому каналу — позвоночному столбу. Сделав это можно при помощи комплекса физических и дыхательных упражнений (крий), а также медитативных практик. Физические упражнения Кундалини-йоги помогают расслабить или привести в тонус тело, дыхательные практики — сосредоточиться на выполнении физических упражнений, подготовиться к медитации и сконцентрироваться, мантры для медитации — расслабиться и достигнуть того самого состояния единства души и тела.

Отметим, что в отличие от других распространенных у нас видов йоги, в Кундалини-йоге почти не используются классические асаны из Хатха-йоги. Зато, по утверждению учителей, Кундалини-йога помогает очень быстро достичь результатов, для которых в Хатха-йоге требуются долгие годы.

Однако помните, что Кундалини-йога может нанести и ощутимый

вред, особенно людям с подвижной психикой. Во время выполнения дыхательных упражнений есть вероятность обострения скрытых, порой очень серьезных заболеваний, например эпилепсии. Поэтому важно приступать к практике только под руководством опытного учителя.



*«В Кундалини-йоге мы не беспокоимся о последствиях, мы беспокоимся о причине...»*

Йоги Бхаджан

### ГДЕ ПРЕПОДАЮТ

#### Йога-лаунж «сОme on YOGA»

Киев, ул. Пушкинская, 31-В  
(ст. М «Льва Толстого» или «Театральна»)  
Тел.: +38 (050) 66-77-961  
[www.comeon-yoga.com.ua](http://www.comeon-yoga.com.ua)

#### Центр духовного роста «Сат Нам»

Киев, ул. Киквидзе, 9/12  
(ст. М «Дружби народів»)  
Тел.: +38 (067) 581-65-76  
[www.satnam.com.ua](http://www.satnam.com.ua)

#### Центр эмоционального и физического расслабления «Камала»

Киев, ул. Саперно-Слободская, д. 10, офис 2.  
Тел.: +38 (044) 524-46-79  
[www.relax-center.kiev.ua](http://www.relax-center.kiev.ua)

# ЙОГА-КОНСТРУКТОР

*В какую бы студию или клуб вы не отправились на тренировку, какой бы стиль, школу, инструктора вы не выбрали, во время занятий вы обязательно услышите слова «асана», «крийя» и т.д. Чтобы не чувствовать себя «чайниками», мы предлагаем вам познакомиться с некоторыми йогическими терминами, которые одинаковы для всех школ и направлений йоги*

Андрей Сидеский, Елена Сидерская

**Асана (поза)** — санскр. «поза», «положение тела». Специфическое положение тела, оказывающее определенное воздействие на конфигурацию энергетической структуры. Существует огромное количество асан, из которых, фактически, используются 2-3 тыс. Наиболее распространенных — около 500. Из них базовых — порядка 300.

Нет даже двух асан, которые бы идентично воздействовали на практикующего. Все асаны различны по своему воздействию и его интенсивности. Однако существуют генеалогические ряды сходных асан, аналогичных по типу воздействия, но различающихся по его эффективности. Чем сложнее элемент, тем выше эффективность его развивающего и совершенствующего воздействия.

**Крийя (упражнение)** — санскр. «действие». Крийи бывают простыми и составными.

Простая крийя — это соединение одной асаны и промежуточных движений, посредством которых тело приводится в соответствующее этой асане положение, а затем выводится из него. Составная крийя — короткий комплекс, составленный несколькими энергетически и логически взаимосвязанными простыми крийями, то есть, комбинациями «родственных» асан и переходных движений, которые их соединяют.

Каждой асане соответствуют несколько простых крий. Каждая составная крийя имеет как минимум несколько вариантов. То есть, может существовать несколько различных составных крий, построенных на основе одних и тех же простых крий. Общее количество возможных разнообразных крий значительно больше чем общее количество возможных единичных асан. Два различных варианта крийи, по-разному составленных из одних и тех же асан, оказывают различное воздействие на тело и сознание практикующего.

**Виньяса (связка)** — санскр. «порядок следования», «расстановка», «расположение». Короткий комплекс, составленный из нескольких энергетически и логически гармонично взаимосвязанных крий. Из одних и тех же крий может быть составлено, как минимум, несколько различных вариантов виньясы. Общее количество возможных виньяс значительно больше чем общее количество возможных крий и асан. Две виньясы, по-разному составленные из одних и тех же крий, оказывают различным воздействием на энергетическую структуру.

**Витара (сет, от англ. set — множество, набор, комплект)** — санскр. «ведущий дальше». Энергетически и логически целостный, относительно короткий комплекс, составленный

из нескольких виньяс. Обычно строят таким образом, чтобы он сам по себе представлял полноценную завершённую тренировочную программу, которая бы обеспечила как можно более разностороннюю проработку физического тела и энергетической структуры. Выполнение большинства сетов занимает от десяти минут до одного часа.

**Повторение.** В различных комбинациях с другими элементами одна и та же асана может выполняться многократно в течение одних и тех же суток. Одну и ту же крийю и, тем более, один и тот же сет повторять в течение одних суток нежелательно. Углубление тренировочной проработки в уже проработанных до максимальной глубины зонах может повлечь за собой разрушение основы. При стабильном повторении это чревато возникновением тренировочных травм, функциональных физиологических и психических расстройств. Поэтому имеет смысл владеть искусством выполнения как можно большего количества разнообразных асан, уметь комбинировать их в как можно большее количество крий и строить из этих крий как можно больше разнообразных витар, чтобы промежутки времени между повторениями одних и тех же комбинаций одних и тех же элементов были максимальными.

**Витхи** (последовательность)

— санскр. «ряд», «линия». Тренировочный комплекс, составленный из нескольких последовательно выполняемых сетов. По-разному организованные последовательности, составленные из одних и тех же сетов, оказывают различное тренирующее воздействие на физическое тело и по-разному развивают энергетическую структуру и сознание. Последовательность может практиковаться в концентрированном и распределенном вариантах. Концентрированный вариант практики — это когда сет выполняется один за другим, без перерыва. Каждый последующий сет начинается с расслабления после предыдущего. При распределенном варианте сетов выполняются отдельно друг от друга, в течение суток, в то время, которое практикующий может уделить практике, исходя из своего рабочего графика. При этом каждый сет может рассматриваться как отдельная тренировка, то есть начинаться и заканчиваться практикой дыхательных и созерцательных техник.

**Дхара (поток)** — санскр. «поток»

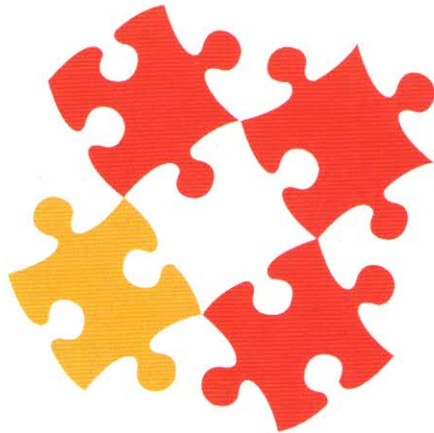
Оптимальный вид практики, в котором практикующий узнает, каким будет следующий элемент тренировки только тогда, когда начинает его выполнять, делая именно то, что оказывается единственно правильным в данный конкретный момент времени в данном конкретном состоянии сознания и тела. Предельная осознанность и точное ощущение процессов, происходящих во время практики во всех тканях тела, знание того, к какому конечному состоянию сознания требуется прийти, и опыт свободного владения как можно более значительным количеством тренировочных техник позволяет практикующему использовать в своей практике режим свободного потока.

**Тренировочные режимы.**

Существует множество школ йоги, в каждой из которых используются

свои тренировочные режимы. Соответственно, за многие столетия людьми было придумано немало названий для их обозначений на разных языках. Фактически же, все разнообразие тренировочных режимов можно свести к трем основным типам: статического, динамического и комбинированного.

**Статический режим.** При тренировке в статическом режиме каждая асана рассматривается как самостоятельный элемент практики. Фазы фиксации ключевых положений — длительные. После каждого положения выполняется расслабление в одном из предна-



значенных для этого положений. В работе с телом отрабатывается сила и владение устойчивостью формы, в работе с вниманием — точность, глубина и устойчивость статической концентрации.

Статический режим позволяет развить способность сосредотачивать внимание. Кроме того, его можно эффективно использовать для освоения и отработки новых элементов. Статический режим также развивает силу, гибкость и растяжку. Однако почти не дает прироста текучести и динамической силовой выносливости.

Для крия-практики статическим является режим, в котором в каждом упражнении для длительной статической фиксации выделяется

одна ключевая асана. Все остальные составляющие крию элементы рассматриваются как фазы входа и выхода и подлежат «скользящему» транзитному прохождению без фиксации и, возможно, даже без обозначения окончательных положений тела, соответствующих каждой промежуточной асане.

При практике в статическом режиме обычно стараются строить тренировку так, чтобы каждая последующая асана была компенсирующей относительно предыдущей.

**Динамический режим.**

При практике в этом режиме все элементы крии, виньясы или сета выполняются слитно, со «скользящим» прохождением ключевых положений. Вместо фиксации — короткие, длительностью в несколько секунд задержки, как бы «отмечающие» ключевые положения. В работе с телом отрабатывается плавность, точность и координация движений. В работе с вниманием — динамическое управление вниманием. Нет глубины «точечного сосредоточения», однако присутствует «широта охвата» разнообразных объектов. Динамическая тренировка в любом стиле йоги составляется из коротких связок асан так, чтобы каждая последующая связка была полноценной компенсацией предыдущей.

Несбалансированность динамической практики (отсутствие принципа компенсации) чревата травмами и функциональными расстройствами. Одними из ключевых аспектов правильно организованной динамической практики являются непрерывность дыхания и точность его согласования с движениями. Дыхание в этом виде тренировки — та непрерывная нить, на которую нанизываются жемчужины асан.

**Комбинированный режим.**

Основной практический режим. Он вводится в практику после того, как в результате тренировок в статическом и динамическом режиме освоены составляющие сет формы и

техника их слитного выполнения в нем. Так же как и динамическая практика, практика в комбинированном режиме подобна ожерелью, в котором плавно перетекающие одна в другую длительно фиксируемые ключевые формы нанизаны на непрерывную нить ровного и медленного дыхания. Длительные остановки движения в фазах фиксации асан совмещаются с предельным растягиванием и «растворением» (вплоть до полного исчезновения) дыхания.

Тренировка в комбинированном режиме строится из длинных связок-каскадов асан и крий. Как правило, ключевой в каждой конкретной тренировке является одна, самая длинная связка. Остальные выполняют роль частичной компенсации и гармоничного обрамления. Комбинированный режим — наиболее эффективный и в то же время наиболее сложный режим практики. Грамотно построить тренировку в таком режиме могут только очень опытные и сильные практики, досконально владеющие искусством построения тренировок как в статическом, так и в динамическом режиме.

**Принцип компенсации.**

Практикуя асаны в любом из упомянутых выше режимов, стараются строить общую тренировочную последовательность таким образом,

чтобы к моменту завершения тренировки получить полную и гармоничную компенсацию всех «односторонних» воздействий на систему. Асаны с прогибами назад обязательно компенсируются асанами с наклоном и складыванием вперед. Повороты, скручивания и сгибания вправо — поворотами, скручиваниями и сгибаниями влево и т. п. Асаны, выполнение которых так или иначе связано с предельным напряжением тех или иных групп скелетной мускулатуры, обязательно компенсируются асанами, до предела растягивающими и расслабляющими те же самые группы мышц.

**Расслабление.** Применяется всякий раз, когда возникает необходимость снять напряжение или «переварить» результат воздействия практики на состояние сознания. Продолжительность промежуточного расслабления в процессе практики обычно невелика: оптимальное соотношение практики и расслабления в пределах одной тренировки — 1/1.

**Шавасана** («поза трупа», она же *Мритасана* — «поза смерти»). Одна из самых используемых для расслабления поз. Как правило, для промежуточного расслабления используют закрытую Шавасану (ноги вместе или скрещены), а для расслабления в конце практик —

открытую (ноги приблизительно на ширине плеч). Выполняется Шавасана в положении лежа на спине и на животе. Практика Шавасаны может занимать от нескольких минут до нескольких дней и больше.

**Пранаяма.** Специальные дыхательные упражнения, воздействующие на физиологическую составляющую человека посредством изменения концентрации кислорода и углекислого газа, а также на эмоциональную составляющую, воздействуя на нее через систему психосоматических соответствий с помощью специфических типов дыхания.

Пранаяму (от санскр. «прана» — дыхание, жизнь, жизненная энергия и «яма» — остановка, контроль, управление) часто определяют как технику сознательного управления дыханием, которая включает в себя систему дыхательных упражнений. С помощью пранаям, в особенности длительных задержек дыхания и энергетических прокачек, расширяются адаптивные функции организма, а сознание становится устойчивым к переживанию различных измененных состояний. Существует достаточно большое количество пранаям. Они различаются по степени сложности, длительности выполнения и месту в практике (начало, конец тренировки или внутри асан).







## ОПЫТНЫЙ ИНСТРУКТОР ЦИТИРУЕТ СОВЕТСКОГО ПИСАТЕЛЯ Н. ОСТРОВСКОГО

*«Самое дорогое у человека — это жизнь. Она дается ему один раз, и прожить ее надо так, чтобы не было мучительно стыдно за бесцельно прожитые годы, чтобы не жег позор за подленькое и мелочное прошлое и чтобы, умирая, мог сказать: вся жизнь и все силы отданы самому главному в мире... И надо спешить жить. Ведь нелепая болезнь или какая-либо трагическая случайность могут прервать ее».*

**АНДРЕЙ МЕДВЕДЕВ**  
инструктор по йоге

### ДОСЬЕ:

Возраст: 43 года

Стаж практики: 10 лет

Преподавательский стаж: 7 лет

Дети: сын Тимофей, 4,5 года

Любимый напиток: какао

Любимая еда: мед

Хобби: живопись, графика

Виды спорта: плавание, фридайвинг

Отдых: море, чтение, музыка

Изучив в свое время разные подходы к йоге Андрей пришел к очевидному для себя выводу — методика «YOGA23» А. В. Сидерского является наиболее адекватной по отношению к текущему моменту: уровень адаптации тренировочных и методических методик, их мобильность, трансформационный потенциал, полное отсутствие шелухи, высочайший КПД и соответствие «духа» системы внутренним личным настройкам, по сути, не оставляют выбора. Андрей преподает в студии А. В. Сидерского уже много лет, и все это время остается верен его системе. На вопрос о том, почему бы ему не работать еще где-то, инструктор скромно отвечает, что ему нравится работать в правильном коллективе, с правильным руководством и в правильном месте. Главным в преподавании он считает увлеченность вопросом, наличие знаний и опыта, умение слушать и умение объяснять, в практике — интуицию, знания и регулярность. В жизни же Андрей ценит занятие, как возможность посредством определенных действий реализовать свое понимание жизни, семью, как мерило правильности этих действий, и друзей, как то, что развивает, и то, с кем приятно.

# Отдыхаем тренируясь

Комплекс для снятия усталости  
и быстрого восстановления сил



1

## Пащчимоттанасана

Наклон сидя

Сядьте прямо. Ноги полностью выпрямлены, ступни на себя. Наклонитесь вперед. Захватите руками носки. Локтями постарайтесь дотянуться до пола. Лбом постарайтесь коснуться колен.

Руками тяните носки ног на себя, тем самым еще сильнее растягивая задние поверхности ног, но туловище к ногам руками не тяните. Наклон выполняется только за счет работы мышц туловища.



## Чатурангадандасана

Горизонтальный упор, или поза бревна

2

Лягте на пол ничком. Поставьте ладони возле груди. Пальцы ладоней направьте вперед.

Слегка приподнимите тело над полом, словно при отжимании. Плечи от локтей до плечевых суставов должны расположиться параллельно полу, локти прижмите к туловищу, ягодицы напряжены, копчик «подвернут» вперед, как будто вы хотите «поджать хвост». Макушкой потянитесь вперед и немного вверх.

Нельзя прогибаться в пояснице, позволяя ягодицам слишком выступать вверх.

Не тяните подбородок вперед, чтобы не зажимать шею.

Старайтесь, чтобы все тело от пяток до макушки было выпрямлено.

**Дыхание:** полное, спокойное, максимально ровное. Плавный полный вдох и плавный полный выдох. Без задержек.

**Длительность фиксации:** начать с двух-трех и постепенно довести до пяти секунд в каждом положении. Если дыхательный цикл у вас получается длиннее пяти секунд, то тогда фиксируйте каждое положение один-два дыхательных цикла.



3

## Халасана

Поза плуга

Лягте на спину. Вытяните руки за голову. Прижмите поясницу к полу и поднимите прямые ноги вверх. Позвонок за позвонком медленно поднимите спину и опустите пальцы ног за голову на ладони. Возьмитесь руками за носки. Постарайтесь полностью выпрямить ноги.

**СОВЕТ:**

Не стоит подпирать спину руками во время выполнения упражнения — это может спровоцировать травму в шейном отделе позвоночника. По этой же причине не стоит забрасывать ноги за голову резким маховым движением.

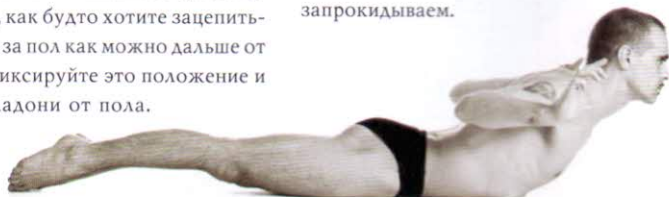
## Шалабхасана

Поза кузнечика, или прогиб лежа на животе

4

Лягте на живот. Ноги вместе. Носки оттянуты. Руки поставьте на пол перед грудной клеткой и вытяните туловище вдоль пола, как будто хотите зацепиться ребрами за пол как можно дальше от пупка. Зафиксируйте это положение и оторвите ладони от пола.

Ладони возле плечевых суставов, кончики пальцев смотрят вверх, локтями тянитесь назад, расправляя грудную клетку. Ноги прямые, мышцы ног напряжены, коленные чашечки подтянуты. Макушкой и подбородком тянемся вперед, но голову не запрокидываем.





### Адхомукхашванасана

Поза собаки мордой вниз, или «горка»

Встаньте прямо. Наклонитесь. Поставьте ладони на пол.

Сделайте большой шаг назад обеими ногами по очереди, или переставьте их прыжком. Расстояние между ступнями примерно равно ширине таза. При этом пальцы рук и ног растопырены и направлены вперед. Вытянитесь всем телом, как бы изображая угол вершиной вверх. Вытяните руки и ноги. Старайтесь прижимать пятки к полу, выпрямлять ноги в коленях, тянуться лбом к полу, а животом — к бедрам. Постарайтесь поставить лоб на пол.

Либо просто тянитесь макушкой к земле между ладонями.

#### СОВЕТ:

Если у вас при прямых ногах пятки не стоят на полу, немного согните ноги в коленях, прижмите пятки к полу и уже отсюда попытайтесь выпрямлять ноги, не отрывая при этом пятки от пола.

Если при прямых ногах ваша поясница слегка выгибается вверх, немного согните ноги в коленях, выпрямите спину, зафиксируйте это положение и уже из него пробуйте постепенно выпрямлять ноги в коленях.



### Виравхадрасана

Поза воина

Из адхомукхашванасаны сделайте шаг одной ногой вперед и поставьте ее между руками (ступня рядом одноименной ладонью). Передняя нога согнута под прямым углом. Задняя нога прямая, стоит на носке.

Руками упритесь в колено и вытяните туловище вдоль бедра, прижимая ребра к бедру.

Приподнимите туловище, вытягиваясь вперед, но не отрывая нижние ребра от бедра. Вытяните руки вверх. Ладони обращены внутрь. Взгляд направьте на кончики пальцев рук. Задняя нога напряжена и полностью выпрямлена. Нельзя запрокидывать голову, зажимать шею, поднимать туловище вертикально, отрывая нижние ребра от бедра. Вернитесь в адхомукхашванасану и повторите все зеркально с второй ногой впереди.



### Уткатасана

Неполное приседание

Встаньте прямо, ноги вместе.

Вытяните руки вверх параллельно, ладони внутрь. Подверните копчик, будто бы хотите «поджечь хвост». Согните ноги в коленях, насколько можете, не прогибаясь в пояснице и не наклоняясь вперед, и не сутулясь. В идеале бедра параллельны полу, туловище почти перпендикулярно бедрам. Смотрите прямо перед собой.



### Уттанасана

Вытянутый наклон стоя

Встаньте прямо. Ноги вместе.

Наклонитесь вперед. Живот должен касаться бедер. Обхватите руками ноги, возьмитесь за лодыжки сзади. Лбом прижимитесь к ногам.

Держите ноги прямыми, постоянно растягивая задние поверхности ног.

Ни в коем случае нельзя напрягать шею, тянуть себя руками к ногам, обхватывать ноги руками, если живот не лежит на бедрах.

#### СОВЕТ:

Если в наклоне живот не касается бедер, скрестите предплечья над головой и просто расслабьтесь, «повиснув» в наклоне. Особое внимание обращайте на расслабление мышц шеи.



9

### Виравхадрасана в равновесии

Поза воина в равновесии

Наклонитесь. Немного согните ноги в коленях. Одну ногу вытяните назад. Руки вытяните вперед, поверните ладони друг к другу. Взгляд в пол. Руки, тело, нога образуют прямую линию параллельно полу. Опорную ногу выпрямите в колене. Старайтесь не опускать руки

и вытянутую назад ногу ниже уровня туловища. Не поворачивайте туловище на бок, удерживая все тело в горизонтальной плоскости, параллельной полу.

**СОВЕТ:**

Если тяжело, можно немного согнуть опорную ногу в колене.

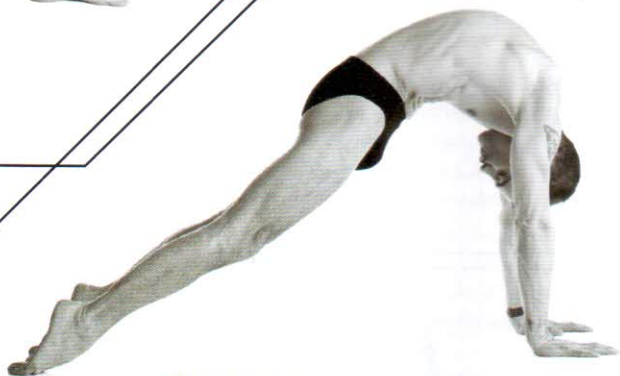


10

### Ватаянастана стоя

Поза флюгера стоя

Встаньте прямо. Одну ногу согните, обхватите за колено и прижмите к туловищу. Старайтесь не наклоняться и не сутулиться. Плечи расправлены, спина прямая.



### Випарита дханурасана в упоре

Поза обратной дуги в упоре

Из адхомукхашванасаны (горки) толкните волной все тело вперед, перекатитесь ступнями через носки, опустите таз и голову, изогните спину в области грудной клетки.

Головой тянитесь к животу, спину старайтесь дугой выгнуть вверх как можно сильнее. Таз на уровне головы или чуть ниже. Серединой спины тянитесь вверх, как будто в этом месте к позвоночнику привязана веревочка, за которую вас подвесили.

12



### Шалабхасана

Поза кузнечика, или прогиб лежа на животе

Лягте на живот. Ноги разведите на ширину таза или плеч, носки на себя. Руки поставьте на пол перед грудной клеткой и вытяните туловище вдоль пола, как будто хотите зацепиться ребрами за пол перед вами. Зафиксируйте это положение и оторвите ладони от пола. Ладони возле плечевых суставов, кончики пальцев смотрят вверх, локтями тянемся назад, расправляя еще больше

грудную клетку. Ноги прямые в коленях, напряжены. На полу только лобковая кость и пальцы ног, передние поверхности ног пола не касаются.

Стараемся не опускать грудную клетку и сохранять напряжение во всем теле — от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног. Подбородком и макушкой тянемся вперед, но не запрокидываем голову назад.



13

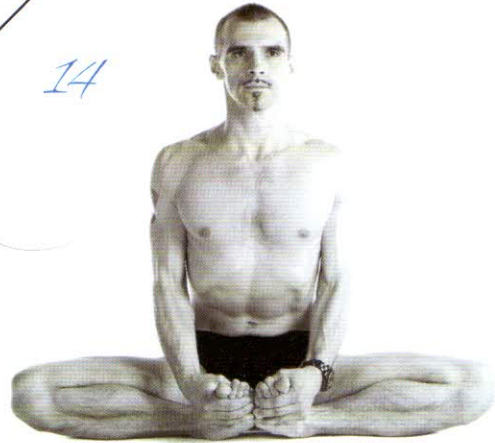
### Кханджанасана

Поза лягушки

Ноги чуть шире, чем ширина плеч. Присядьте так, чтобы бедра были параллельны полу, разведите колени в стороны, наклонитесь. Туловище расположите в горизонтальной плоскости между бедер. Руки вытяните вперед, ладони смотрят друг на друга.

Взгляд в пол, макушкой тянитесь вперед. Не опускайте таз ниже уровня колен, не задирайте голову, не сутультесь, не опускайте руки.

Спина прямая, туловище вытянуто.



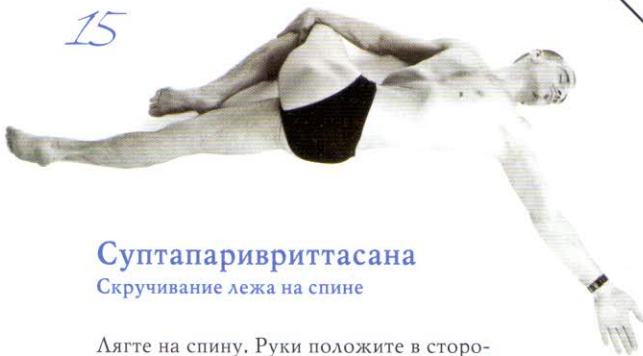
14

### Баддхаконасана

«Бабочка»

Сядьте и согните ноги в коленях. Руками подтяните ступни к промежности. Разверните их стопами вверх, при этом старайтесь пятки держать вместе. Следите за тем, чтобы вверх поворачивалась вся ступня, включая пятку, а не только носок.

Колени опустите к полу настолько, насколько это возможно. Спина прямая. Не сутультесь.



15

### Суптапаривриттасана

Скручивание лежа на спине

Лягте на спину. Руки положите в стороны, ладони на уровне плечевых суставов и смотрят вверх. Одну ногу поставьте на колено другой ноги. Немного сместите его в сторону согнутой ноги и поверните таз в сторону прямой ноги. Старайтесь положить колено согнутой ноги на пол. Голову поверните в противоположную сторону. Руки и плечевой пояс должны быть плотно прижаты к полу. Следите за тем, чтобы плечи не отрывались от пола.



16

### Шавасана

Расслабление, или «поза мертвого тела»

Лягте на спину. Ступни на расстоянии, примерно в полтора раза превышающем ширину плеч, руки положите вдоль туловища и слегка разведите в стороны (под углом примерно в 45-50 градусов относительно туловища). Ладони смотрят в потолок. Поясница прижата к полу. Все тело расслаблено.

**СОВЕТ:**

Если поясница к полу не прижалась, возьмите себя руками за бедра, оттолкнитесь локтями от пола, приподнимите голову и плечи, вытяните поясницу, прижимая ее к полу. Затем вернитесь в исходное положение и полностью расслабьте все тело.

# ГаймоРИТМ

Правильное питание и грамотно выстроенная практика йоги позволяет не только облегчить состояние при гайморите, но и быстрее восстановить силы после болезни



Ольга Демчук,  
инструктор по йоге

Гайморит довольно просто определить: если при наклоне головы вниз вы чувствуете тяжесть во лбу, у вас заложены то одна, то вторая ноздря, у вас слабость и отсутствие аппетита, головные боли, насморк, который сопровождается конъюнктивитом, значит, к вам в гости пришел именно этот недуг. Гайморит опасен, так как в гайморовых пазухах, в непосредственной близости от вашего головного мозга, со временем скапливается гной. Кто болел этим заболеванием хоть раз, знают, что самое опасное – это то, что очень часто гайморит становится хроническим.

## Как лечат гайморит

Обычно врачи предлагают «прокол» – хирургическое вторжение в гайморовые или фронтальные пазухи с последующим промыванием. При этом они предупреждают, что гарантии в полном излечении не дают. Также возможен медикаментозный метод лечения: антибиотики, орошение слизистой оболочки носа различными препаратами.

Я сама болела гайморитом не раз и до занятий йогой – это было сплошным наказанием: стоило слегка простудиться, и он у меня снова появлялся.

Меня спас очень простой йоговский метод – промывание носа соленой водой. Первоначально я делала это без чайника нети-пот, просто втягивала ноздрей соленую воду. Но специфика строения моих гайморовых пазух такова, что вода в них задерживалась и в холодное время года только провоцировала появление этой болезни. Все упростилось с нети-потом.

Перед тем, как начать его использовать, нужно приготовить воду для полоскания носа: в одном стакане воды необходимо развести одну чайную ложку морской соли. Идеально полоскать нос морской водой, но не у всех есть эта возможность.

После приготовления раствора, необходимо повернуть голову так, чтобы одна из ноздрей оказалась над другой, и медленно заливать в нее воду из нети-пота. Вода будет выливаться из другой ноздри.

После этой процедуры желательно выполнить капалабхати. Эта техника позволит вам вывести остатки воды из гайморовых пазух.

## Как правильно питаться

Согласно Аюрведе, в организме человека присутствует три доши или энергии: Питта (огонь), Капха (слизь) и

Вата (ветер). В здоровом теле все три элемента представлены в необходимых количествах. Если соотношение меняется – возникает болезнь. Все болезни, связанные с излишним возникновением слизи – это избыток Капхи.

Поэтому, когда вы заболели гайморитом важно соблюдать диету и исключить из рациона:

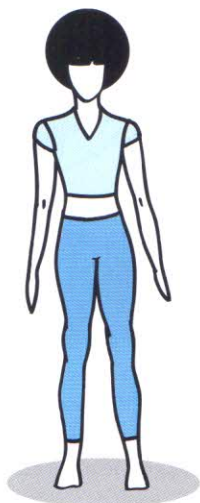
- молочные продукты;
- мучные продукты;
- сладкое (можно кушать мед);
- картофель, огурцы и помидоры;
- все продукты с кислым и соленым вкусом;
- из злаков можно все, кроме пшеницы, риса и овса.

Что касается жидкостей, то Аюрведа рекомендует компот из сухофруктов, зеленый или черный чай.

## Восстановительная йога

Во время гайморита лучше избегать чрезмерных физических нагрузок. Необходимо дать организму возможность восстановить силы. Особенно не рекомендуются асаны с наклоном головы вниз.

Я предлагаю вам легкий комплекс асан, который поможет восстановить силы после болезни.



1



2

### Тадасана (Поза горы)

Следует встать прямо, соединив стопы так, чтобы пятки и большие пальцы ног соприкасались. Далее нужно напрячь колени, подтянуть задние бедренные мышцы, втянуть живот, копчик толкать наружу, грудь подать вперед, позвоночник вытянуть вверх. Руки следует держать опущенными по бокам. Голову не опускать.

### Вирабхадрасана (Поза воина)

Следует расставить ноги на 120-135 см и поднять руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Далее нужно повернуть правую стопу на 90° вправо, а левую слегка вправо, держа

левую ногу вытянутой и напряженной в колене. После этого начинайте сгибать правое колено, чтобы между правым бедром и правой икрой образовался прямой угол. Согнутое колено должно быть на одной линии с пяткой. Лицо следует повернуть вправо и направить взгляд на правую ладонь. Задние мышцы левой ноги полностью вытянуть. Задняя сторона ног, верхняя часть спины и таз должны быть на одной линии.

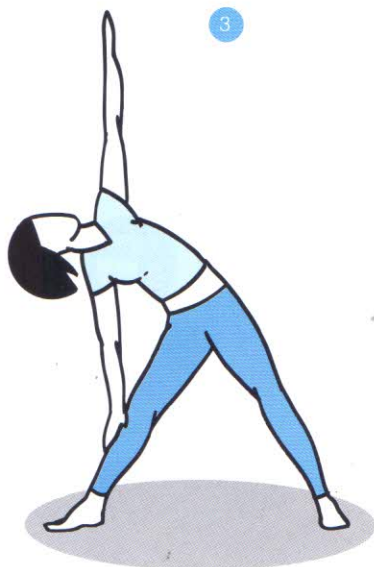
### Уттхита Триконасана (Поза вытянутого треугольника)

Прямые ноги следует расставить на ширину ноги, стопу передней ноги

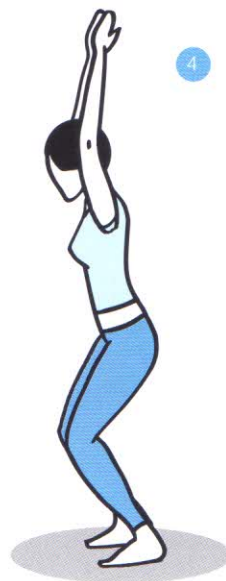
направить прямо, заднюю разместить на уровне от 45° до 90° относительно передней стопы. Туловище нужно наклонить к передней ноге, ладонь одной руки положить на пол возле передней стопы (либо на голень). Вторую руку следует тянуть вверх. Туда же нужно направить взгляд.

### Уткатасана (Поза стула)

Следует встать в Тадасану и вытянуть руки над головой. С выдохом нужно согнуть ноги в коленях и опустить туловище до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу. Эту асану можно делать как с ровной спиной, так и положив живот на бедра.



3



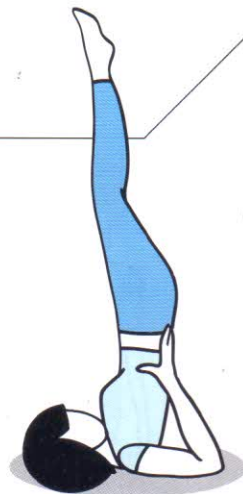
4



6

**Джатхара  
Паривартанасана  
(Поза поворота живота)**

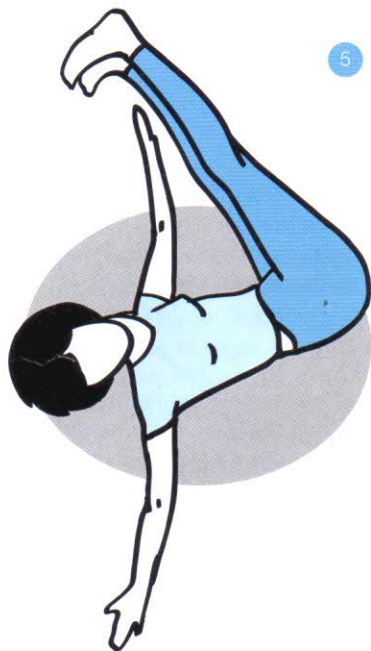
Следует лечь на спину и вытянуть руки в стороны ладонями кверху. Далее следует поднять ноги на 90°, выпрямить колени, потянуть носки на себя, а пятки вверх, чуть приподнять крестец и прижать к полу поясницу. После этого нужно повернуть голову влево и медленно опустить прямые ноги в сторону правой ладони, но не касаться стопами пола.



7

**Сарвангасана (Стойка  
на плечах с поддержкой)**

Следует лечь на спину и полностью вытянуть ноги. Руки поместить вдоль туловища ладонями вниз. После этого нужно согнуть колени и привести ноги к животу. Далее следует поднять таз от пола и поместить на него ладони, согнув руки в локтях. После этого нужно поднять туловище вверх перпендикулярно полу, поддерживая его кистями рук, чтобы грудь касалась подбородка, после чего выпрямить ноги.



5

**Парипурна Навасана  
(Поза лодки)**

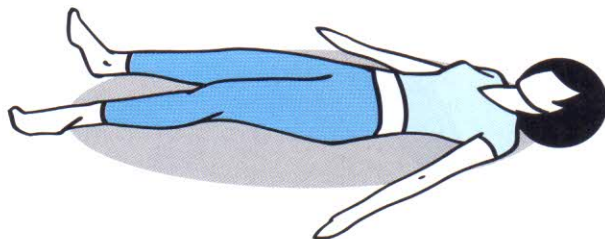
Следует сесть на пол с прямыми ногами, прижать ладони к полу немного дальше бедер, пальцы направить в сторону ног. Далее нужно раскрыть верхнюю часть груди и откинуть спину немного назад. После этого следует согнуть колени, а затем поднять ноги от пола таким образом, чтобы бедра были под углом 45-50°. Если это возможно, следует медленно выпрямить колени, поднимая кончики пальцев немного выше уровня глаз. Если это невозможно, следует остаться с согнутыми коленями, выпрямив голени параллельно полу. Руки нужно вытянуть к ногам, параллельно друг другу и полу.

**Дханурасана (Поза лука)**

Следует лечь на живот лицом вниз и согнуть ноги в коленях, после чего вытянуть руки назад и ухватиться левой рукой за левую лодыжку, а правой рукой за правую лодыжку. Далее следует тянуть ноги вверх, поднимая колени и одновременно поднимая от пола грудь. Голову также нужно поднять и отвести ее как можно дальше назад.

**Бхуджангасана  
(Поза кобры)**

Следует лечь на живот, при этом подбородок должен касаться пола, а ладони должны быть прижаты к полу на уровне груди. Локти нужно согнуть и отвести в стороны, ноги прижать друг

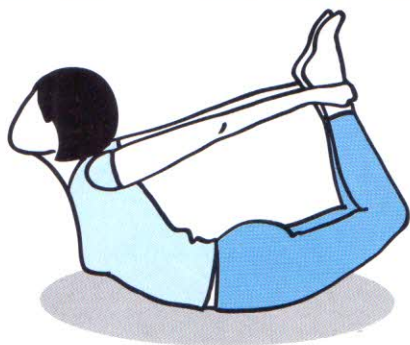


14



13





8

к другу, а носки вытянуть. После этого следует медленно поднять голову, затем плечи, грудь и верхнюю часть туловища. Нижняя часть живота должна оставаться на полу. Не выпрямляйте локти, руки должны оставаться согнутыми.

### Пасчимоттанасана (Поза растяжения спины)

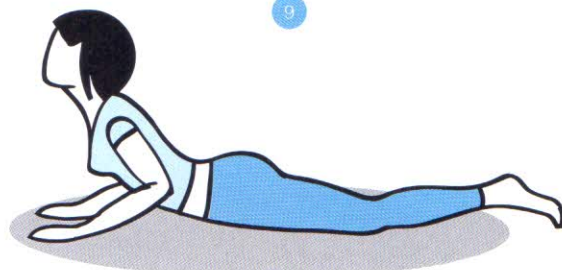
Прямые в коленях ноги следует уложить на пол (пятки не касаются друг друга). Далее лоб следует опустить на колени, а руками захватить пальцы ног.

### Яну Ширшасана (Голова-колени)

Следует сесть и подтянуть пятку правой ноги к паху. Далее нужно опустить лоб на колено прямой ноги. Другое колено должно касаться пола. После 1-5 мин следует поменять положение ног.

### Пурвоттанасана (Вытяжение передней поверхности тела)

Следует сесть на пол, вытянуть ноги вперед и расположить ладони позади себя, на расстоянии 20 см от таза. Пальцы рук нужно обратить вперед. На вдохе следует оттолкнуться ладонями и



9

оторвать таз от пола. Руки перпендикулярны полу. Старайтесь максимально подняться над полом, одновременно активно вытягивая все тело.

### Ардха Матсиендрасана (Полуповорот позвоночника)

Следует сесть и вытянуть ноги перед собой. Далее нужно согнуть правую ногу в колене (пятку расположить возле паха), а левую ногу поставить за правое бедро (стопа левой ноги параллельна правому бедру). Левое колено провести под правую подмышку, захватить средним пальцем правой руки большой палец левой ноги и развернуться влево. При этом левую руку нужно завести за спину и постараться положить ее на правое бедро, ближе к паху, а голову развернуть влево. Спину следует держать прямо. Повторите в другую сторону.

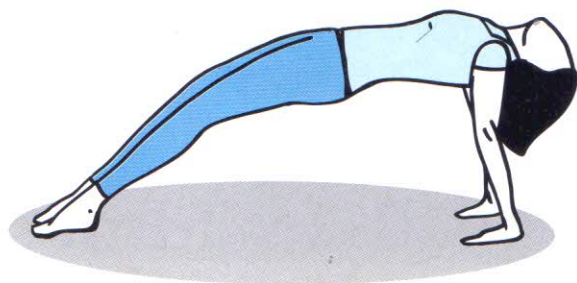
10



### Шавасана (Поза трупа)

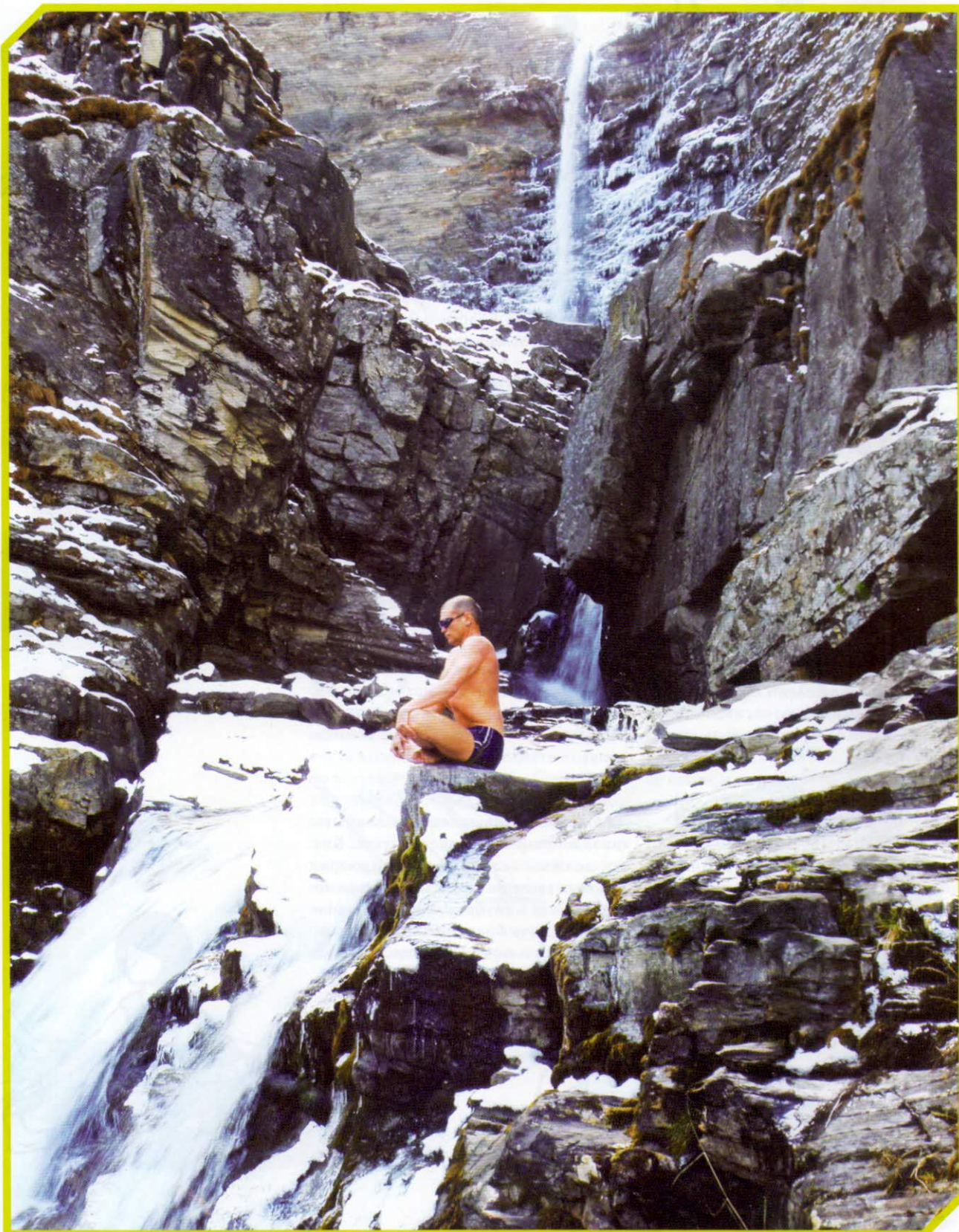
Следует лечь на спину, закрыть глаза и полностью расслабиться. Кисти должны лежать ладонями вверх. Носки разведены. Сначала необходимо дышать очень глубоко, затем дыхание должно стать более поверхностным. Длительность позы 15-20 мин.

12



11





# РАЗРУШИТЕЛЬ МИФОВ

Российский физиолог и исследователь традиционных систем оздоровления Ринад Минвалеев известен тем, что развенчивает разного рода мифы об оздоровлении. Интервью для УОГА не стало исключением. Исследователь рассказал, что на самом деле происходит в организме, когда человек выполняет асаны, в чем секрет тибетской йоги туммо и к чему приводит «шизотерический» перевод древних текстов

Елена Груздева

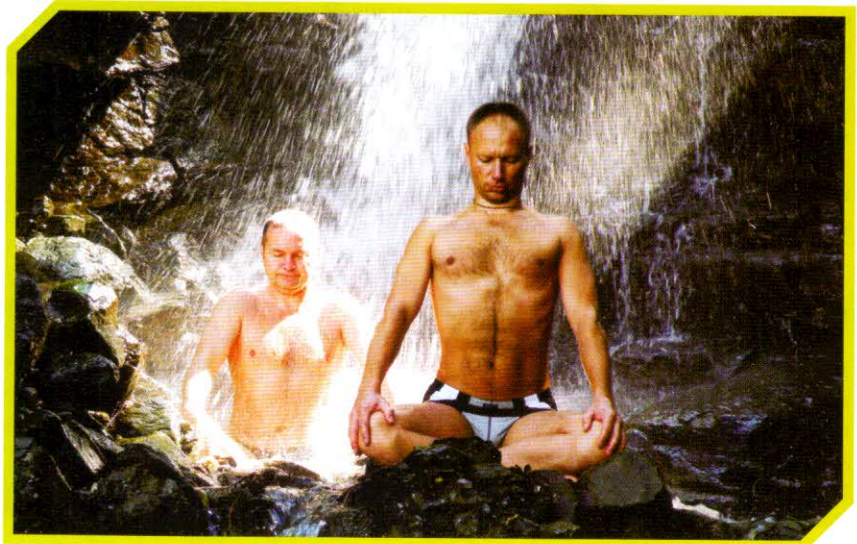
- Ринад Султанович, как так получилось, что из востоковеда вы превратились в специалиста по физиологии йоги?

- Йогой я начал заниматься еще в школе. А когда поступал на восточный факультет тогда еще Ленинградского государственного университета им. А. А. Жданова, то рассчитывал попасть на Восток и изучать что-то, связанное с йогой. К сожалению, моим мечтам не суждено было сбыться. Я оказался на кафедре тюркологии. Но я нисколько не жалею о том, что получил гуманитарное образование, поскольку оно оказалось весьма универсальным. В частности, благодаря ему я перевел с немецкого книгу «Физиологические аспекты йоги».

Позже, во время учебы в аспирантуре и работы над диссертацией, мне повезло еще раз – я познакомился с профессиональным кардиологом, который работал на достаточно хорошей аппаратуре для ультразвукового сканирования, позволяющей оценить кровоток в органах (так называемая цветная доплерография. – Ред.). Поскольку, интересуясь йогой, я не раз слышал, что в тех или иных асанах происходят изменения в кровоснабжении органов, я решил проверить эти предположения.

В частности, мы исследовали кровоток при выполнении четырех асан: сиршасаны, сарвангасаны, халасаны и бхуджангасаны. При перевернутых позах смотрели только внутрисердечный кровоток, при халасане – внутрипеченочный, при бхуджангане – внутривисцеральный. В итоге мы установили, что кровоснабжение тех же почек или печени эти асаны не меняют. Изменения наблюдаются только в венозном оттоке. К слову, эти выводы

оказались полезны для моей кандидатской диссертации, которая фактически была посвящена постуральным изменениям кровотока. Правда, поскольку диссертация по физиологии в то время должна была быть диссертацией исключительно по физиологии, а не по йоге, я назвал ее «Особенности внутрисердечного и внутриорганного кровотока при избранных позах человека». А поскольку избранные позы были все-таки из йоги, то у меня



достаточно удачно получилось стать и биологом, то есть кандидатом биологических наук, и физиологом, и при этом еще защитить диссертацию по йоге. Вот так я стал специалистом по физиологии йоги.

- Но если в асанах кровоснабжение органов не меняется, то что же тогда происходит?

- Как я уже сказал, происходит изменение венозного оттока. В силу того, что у вены отсутствует мышечная стенка, мы можем ее сдавить, прижать разного рода упражнениями. К примеру, что происходит в халасане, когда мы закинули ноги за голову? Датчики показали, что в артериальном притоке ничего не меняется, что, кстати, получило хорошее одобрение со стороны физиологов, поскольку в противном случае артериального притока не доставало бы другим органам, а такие вещи недопустимы. Это как зажать руку и вовремя не снять жгут. Что в этом случае произойдет? Правильно, отмирание ткани. Поэтому отсутствие изменения кровоснабжения органов при выполнении асан - это на самом деле положительный результат. А вот венозный отток меняется, что фактически является критерием правильности выполнения асаны. При этом, интересно, что опираясь на показатели ультразвукового датчика, довольно часто можно увидеть, что асана выполняется правильно даже когда по всем внешним признакам она выполняется неверно, и наоборот. Например, человек выполняет асану как на обложке журнала - высокая гибкость, спина прямая, все выстроено красиво, но ультразвуковой датчик показывает, что изменение кровотока в печени не происходит. Значит, человек выполняет асану неправильно.

- А что значит правильное выполнение халасаны?

Это значит, что когда человек не может закинуть ноги за голову до конца, не может опустить носки до пола, пыхтит, кряхтит, он, тем не менее, делает очень важную вещь - он становится в позу плуга. Суть этой позы в том, что когда вы перевернулись, руки

**Как только человек научился выполнять асану правильно, красиво, он застывает, и в его теле прекращаются те необходимые процессы, которые должны приводить к результату**

становятся ручками плуга, за которые держится пахарь, голова - это резец, ноги - то, к чему крепится тягловая сила. Эту тягловую силу и нужно воспроизвести. То есть, нужно тянуть ноги как можно дальше за голову, как будто вам кто-то помогает. И поэтому, когда человек делает эту асану впервые и постоянно тянется, он, сам того не осознавая, выполняет ее правильно. А как только человек научился выполнять все правильно, красиво, он застывает, и в его теле прекращаются те необходимые процессы, которые должны приводить к результату.

- Получается, что асана не статична. В ней постоянно должно быть какое-то движение?

- Для стороннего наблюдателя особой динамики не должно быть. Необходимо внутреннее движение. К примеру, в позе льва мы высовываем язык. Но мы не можем делать это бесконечно. В этом случае есть два варианта: либо мы продолжаем вытягивать язык, несмотря на то, что уже достигнут предел, либо расслабляем его и перестаем тянуть. Это два с виду очень похожих, но по существу совершенно разных напряжения мышц. Чтобы выполнение асаны было результативным, нам надо высунуть язык и все время тянуть. Только тогда симхасана сработает, например, против ангины. Если же

мы высунули язык и расслабили, то результат будет близок к нулю.

- Вы упомянули о положительных изменениях в венозном оттоке во время выполнения асан. Можете рассказать поподробнее, что это за изменения, в чем их польза?

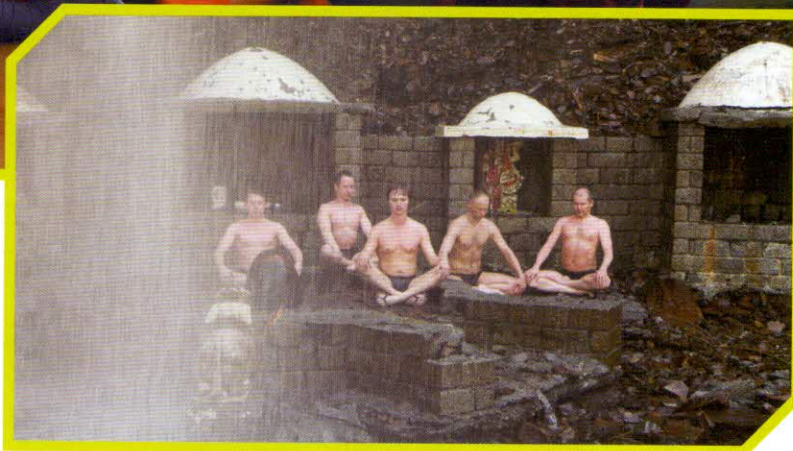
- В качестве примера приведу кровоток в печени. В этом органе для крови существует два входа и один выход. Первый вход - это, собственно, печеночная артерия, к которой, как к любому органу, подходит артериальная кровь. Второй вход - это портальная вена, которая транспортирует венозную кровь. Внутри печени эта кровь перемешивается и по печеночной вене выходит, после чего сразу попадает в правые отделы сердца. Считается, что «правое сердце» при сокращении проталкивает кровь только вперед, но на самом деле оно проталкивает ее еще и назад. Это, так называемый, венозный пульс. Когда есть эта пульсация, кровь будет забрасываться обратно в печень, что показательно для здорового органа. В больную печень кровь не забрасывается. Поэтому, если правильно выполнять ту же халасану, то у людей с больной печенью сразу восстанавливается венозный пульс.

- Вы исследовали также бхуджангасану. Что происходит при выполнении этой асаны?

- При правильном выполнении бхуджангасаны мы точно также меняем венозный отток, только в почках.

- А как ее правильно выполнять? Также постоянно тянуться?

- Как и в случае с позой плуга, ответ на этот вопрос лежит в самом названии асаны - поза кобры. Суть позы в том, что мы должны уподобить свое тело кобре, змее, у которой нет ни рук, ни ног. Поэтому привычного участия рук в отталкивании от земли здесь быть не должно. Ноги должны быть соединены и вытянуты в струну. В то же время живот нужно прижать к полу. Только тогда, когда мы так выполняем позу кобры,



возникает то напряжение, которое дает настоящий результат. Ко всему прочему, нужно учесть еще и опускание подбородка, потому что кобра не только закидывает, но еще и опускает голову. «Подними голову подобно кобре», - такие рекомендации по выполнению этой асаны приведены в «Хатха-йоге прадипике» и «Гхеранде Самхите».

- Какие асаны вы еще изучали?

- Сарвангасану. Оказывается, что когда человек делает эту асану, в организме происходят те же изменения, что и при нарастающей сердечной недостаточности до симптоматической стадии - еще симптомов нет, сердце не болит, еще не наблюдается нарушение ритмов сердца, а на доплере уже видны изменения. Эти изменения - не признак того, что с сердцем что-то не так. Это адаптация сердца к уже нарастающим недостаточностям. Эту адаптацию мы тренируем с помощью сарвангасаны. То есть, как только с сердцем начинаются проблемы, еще до того как браться за таблетки, можно просто

поднять ноги вверх в сарвангасане. Это прекрасная профилактика сердечно-сосудистой патологии, которая продолжает косить людей.

- А что вы можете порекомендовать для улучшения мозгового кровообращения?

- Оно улучшается при пранаямах с задержками дыхания на вдохе.

- На каком-то форуме я прочитала ваши рассуждения по поводу холотропного дыхания. Вы выступали против этого метода. Почему? Ведь оно очень похоже на пранаямы?

- Не похоже. Оно противоположно им.

- Ну есть же в йоге бхастрика, капалабхати?

- Бхастрика и капалабхати... Да, есть такие пранаямы. Но у них совершенно другая задача. Не случайно их описание можно найти не в разделе пранаям, а в разделе крий. У капалабхати, например, задача - очищение носовых проходов.

- Но ведь капалабхати называют «сияющий череп»...

- Это шизотерический перевод. Я как востоковед могу сказать, что точные тексты можно переводить как угодно. Если хочется переводить поэтически, то вы можете переводить капалабхати как «сияющий череп»

или еще как-то. Но для того, чтобы действительно понять содержание древнего текста, переводить нужно сначала значение, а потом уже пытаться как-то адаптировать этот перевод к пониманию современного человека. Только тогда получится более-менее объективный перевод. «Капала» – это череп, «бхати» – не только сияние, но и прозрачность, просвет, прочищение. Капалабхати – это прочищение полостей черепа. Наиболее близкое к капалабхати по функциям – чихание. Да и сама техника капалабхати очень напоминает чихательную. Мы просто прочищаем нос для того, чтобы дальше можно было нормально делать пранаяму. Поэтому капалабхати носит совершенно другой характер.

Что касается гипервентиляционных техник, то они являются подготовкой к наилучшей кумбхаке. Задача кумбхаки – увеличить задержку дыхания, чтобы накопить углекислый газ. Любый, кто занимается плаванием и дайвингом, прекрасно знает, что вначале надо провентилировать легкие, чтобы накопить избыток кислорода, который потом позволяет вам длительное время находиться под водой. Также и здесь. Мы вначале вентилируем легкие, то есть накапливаем кислород, а потом делаем длительную задержку дыхания. Поэтому смысл гипервентиляционных техник заключается только в подготовке к последующей задержке дыхания. Если же мы оставляем только гипервентиляцию, происходит вымывание углекислого газа из крови, что делает человека глупым вследствие резкого снижения мозгового кровотока. Поэтому холотропное дыхание характеризуется деградацией мозговой активности, что иногда даже приводит к галлюцинациям. Яркой демонстрацией действия гипервентиляции являются гипервентиляционные пробы для эпилептиков. Чтобы вызвать у больного эпилептический припадок врач дает ему задание подышать в режиме гипервентиляции.

- Вы практикуете тибетскую «йогу внутреннего тепла» туммо. Можете рассказать об этой технике?

- Да, действительно, меня крайне заинтересовала техника повышения теплопродукции, которую практиковали в Тибете. Разобравшись в самом

ских монахов, которые практикуют туммо, - дело малоперспективное.

- И откуда берется дополнительное тепло?

- Все просто – для того, чтобы нагреться, надо взять топор и колоть дрова. Вам станет жарко. Но на самом деле мы согреваемся не мышцами. Мышцы только создают гипоксию. То есть они сжигают кислород, создают гипоксию, и уже она создает другой источник тепла, который находится у нас... в легких. В этом и есть суть открытия биофизика австрийского происхождения Карла Тринчера. Он обнаружил, что в легких идут не только процессы газообмена, но и процессы сжигания жиров. Поэтому, если мы максимизируем у себя гипоксию тем или иным способом, то мы получим необходимое тепло.

- Ринат Султанович, скажите, пожалуйста, неужели вы заинтересовались практиками туммо только с целью выявления дополнительного теплового эффекта? Какой все-таки истинный смысл ваших исследований?

- Мне стало интересно, почему тибетцы называют туммо ступенькой к достижению полной эйфории. И как раз эйфорию мы и почувствовали. Ведь человек, оказавшись на морозе и победив холод, получает совершенно неопишуемый восторг, который ни с чем не сравнить. И, наверное, как раз это и объясняет, почему с помощью такой практики быстрее всего можно достичь нирваны.

- И как вы эту эйфорию изучали?

- Дело в том, что при выполнении практики туммо уровень гормона стресса – кортизола – падал. То есть, в обычной жизни, если человек попадает на мороз и трясется как осиновый лист, пытаюсь преодолеть холод за счет мышечного термогенеза,

## ЙОГА ДОСЬЕ:

**Ринад Минвалеев** — российский физиолог и востоковед, исследователь традиционных систем оздоровления, кандидат биологических наук, доцент Санкт-Петербургского государственного университета.

Родился 20 августа 1965 г., в г. Ярославль (Россия).

Автор исследований и научных публикаций, крупнейшими из которых являются способ нормализации адаптивных функциональных систем организма человека и метод холотроустойчивости человеческого организма на основе тибетской «йоги внутреннего тепла» туммо (совместно с к. ф.-м. н. А. И. Ивановым). Автор книги «Вся правда о диетах, или Как похудеть без вреда для здоровья. Очерки прикладной физиологии». Научный руководитель ряда международных экспедиций. Ведущий именного раздела в дискуссионно-просветительском клубе [www.realyoga.ru](http://www.realyoga.ru).

механизме, в том, откуда должно производиться дополнительное тепло, члены нашей экспедиции решили испытать это на себе, потому что, как показывает практика, искать тибет-

кортизол у него растет. Если же мы делаем практики туммо, то у нас он при тех же внешних условиях падает.

**- Но ведь это еще и тренировка?**

- Я обучаю людей этой практике за один день. Отчасти, этим объясняется пока наша нестыковка с буддистами, для которых туммо - сложнейшая практика. Они рассказывали это, когда мы обращались к ним за советами в Гималаях. Правда, в конце буддисты обязательно резюмировали, что сами они туммо не практикуют. А мы собрали группу и обучили за несколько дней. Сегодня обучили, завтра - под водопад.

**- Любой человек может освоить эту практику за один день?**

- Да. Когда человек понимает механизм явления, то сама практика становится доступной. Кстати, разобравшись в механизме, мы, например, поняли, почему нужно идти практиковать в горы - не только потому, что там холодно, а потому что там высотная гипоксия.

**- Наша практика моржевания и туммо имеют общие физиологические процессы?**

- Несомненно, они построены на одном механизме. Только те, кто занимается моржеванием, фактически выходят на легочный термогенез, окуная себя в холодную воду и предварительно не разогреваясь. В этом отношении гораздо более эффективна русская традиция - вначале нагреться в парной, а потом прыгнуть в холодную воду. Я баней тоже увлекался. Мне это просто нравится. К слову, в литературе описаны случаи, когда люди выходили на мороз после парилки, выливали на себя ушат холодной воды, и если им становилось жарко, они могли вылить на себя еще до семидесяти ведер воды подряд. Такие действия сравнимы с подвигом Карбышева, которого нацисты заливали холодной водой, с той лишь разницей, что люди получали от обливания кайф, восторг, кураж. Это и было включение туммо, только они не могли его идентифицировать.



# КТО РАНО ВСТАЕТ...

«Кто выполняет ежедневно слишком много физических упражнений, бодрствует ночью или недосыпает, проходит пешком большие расстояния, имеет слишком много половых сношений, слишком много смеется и разговаривает, а также подвергает себя другим подобным нагрузкам, погибает подобно льву, одолевшему слона»

«Аштанга Хридая Самхита».  
Шримад Вагбхата. Глава 2.







Виктор Мацишин,  
врач-невропатолог,  
специалист по Аюрведе

### Первый

функциональный принцип отвечает за перемещение, активность. Люди этого типа (Вата-тип) худощавые, очень активные, у них много идей и энтузиазма.

### Второй

функциональный принцип связан с трансформацией. Это более огненный, горячий тип людей (Пита-тип). Как правило, эти люди – руководители. Они способны принимать конкретные, четкие решения. У них среднее телосложение.

### Третий

функциональный принцип связан с инертностью. Когда в человеке наблюдается дисбаланс этого принципа, то это проявляется в виде лени. Если же он сбалансирован, то люди этого типа (Капха-тип) очень выносливые, мягкие, доброжелательные. У них более тучное телосложение, поэтому они нуждаются в физических нагрузках и коррекции в вопросах питания.

Когда современный человек чувствует недомогание, он сразу бросается устранять симптомы недуга. При этом мало кто задумывается об истинных причинах своих расстройств и болезней. А между тем внимательный взгляд на себя может помочь нам избежать множества проблем. И глубоко копать при этом не нужно. Для начала стоит взглянуть на то, когда мы встаем и ложимся спать. Согласно Диначарья (распорядок дня в Аюрведе), именно постоянное следование естественному распорядку дня – одно из лучших действий для того, чтобы оставаться в гармонии, предотвращать и лечить болезни.

**«Здоровый человек должен (вставать с постели) во время Брахма-мухурты, чтобы защитить свою жизнь», – с таких слов начинается описание распорядка дня в «Аштанга Хридая Самхита».**

Согласно древнему тексту, Брахма-мухурта начинается за полтора часа до восхода солнца и продолжается в среднем 48 минут (в зависимости от географической широты и сезона года). Именно в это время Атрея и другие мудрецы рекомендовали пробуждаться

ото сна для занятий духовными практиками. Они утверждали, что если человек развил привычку вставать с постели в Брахма-мухурту и практиковать медитацию, его духовная жизнь будет развиваться успешно.

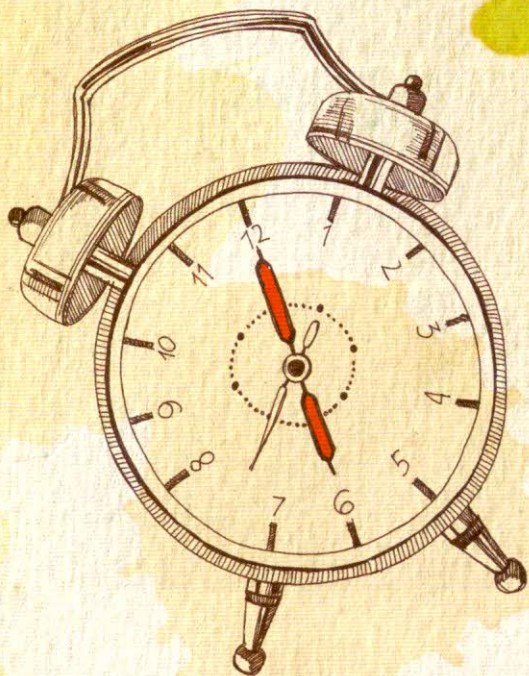
Однако в современном обществе вставать в Брахма-мухурту может позволить себе далеко не каждый человек. Более того, даже привязываться к восходу солнца, например людям, живущим в городе, становится все труднее. В большинстве случаев они корректируют свой подъем с началом рабочего дня, движением транспорта и т. д. Учитывая это, я рекомендую выбирать средний вариант. Например, летом желательно вставать пораньше, до 6:00 утра. В первую очередь это касается инертных людей, в которых преобладает Капха Доша. Дело в том, что с двух до шести утра доминирует Вата Доша, то есть Ветер. Поэтому, когда люди «землянистой, застойной» Капхи Доши просыпаются в это период, Ветер помогает им начать день более активно. Если же они просыпаются после шести утра, а это время Капхи, которой у них и так много, то проснуться таким людям бывает очень тяжело. Они должны выпить много кофе, у них,

как правило, нет аппетита, им ничего не хочется делать, они находятся в состоянии апатии и депрессии. И только где-то к обеду у людей Капха-типа просыпается активность.

Что касается людей, у которых доминирует Пита Доша, то они более активны, чем Капха-тип, поэтому оптимальные часы подъема для них – от 6:00 до 6:30 утра.

Вата-тип – это люди Ветра. Они очень активны, у них много энергии и много энтузиазма. Поэтому если человек Вата-типа будет вставать очень рано, он будет чувствовать себя неудобно. Исключение составляют люди, которые занимаются йогой, медитацией и просыпаются рано утром только для того, чтобы заняться этими практиками. Йога и медитация гармонизируют ум и балансируют Вата Дошу. Что касается обычных людей Вата-типа, то я рекомендовал бы им вставать в период с 6:00 до 6:30 летом и в 7:00 зимой.

Да, советуя обратить внимание на периоды, когда в нашей стране переводят часы. Чтобы вам было комфортно вставать сразу после того, как их перевели, лучше начинать просыпаться на 10 минут раньше каждый день за одну-две недели до дня перевода. Тогда переход, например, на летнее



время пройдет для вашего организма практически безболезненно. И еще очень важно понять – даже если для вас встать в шесть-семь утра на сегодняшний день выглядит нереальной задачей, не паникуйте. На данном этапе важным будет даже то, что вы просто начнете осознавать, что вставать в 6:00 лучше чем после 9:00, и эта мысль уже будет влиять на вас позитивно, а организм рано или поздно под нее подстроится. Вообще, Аюрведа – очень гибкая система, и даже в тех случаях, когда человек говорит, что он не может чего-то делать, она не настаивает, что это делать надо. Аюрведа просто объясняет, почему это было бы делать хорошо и дает возможность человеку самому принимать решения.

**«Размышляя о состоянии своего тела, человек должен затем совершить омовение (после туалета)»...**

После того как человек проснулся, я рекомендую посетить туалет. Но

перед этим желательно выпить стакан теплой воды. Соответственно, для более инертных, ленивых людей вода должна быть более теплой, для активных, энергичных – прохладнее комнатной температуры (особенно летом). Хорошо добавить в воду немного лимонного сока (в зависимости от того, какая у вас кислотность) и меда. Этот рецепт очень известен и популярен, многие его знают, но почему-то не используют. А ведь такой напиток хорошо влияет на стимулирование пищеварения. Потому что когда мы просыпаемся, в нас фактически доминирует слизь. Поэтому огонь пищеварения у нас слабый. Упомянутый же напиток поможет его стимулировать.

После того как выпит стакан воды, можно сходить в туалет. Очень важно, чтобы ваш регулярный стул был утром. Поэтому и вставать стоит до шести утра. Ведь когда доминирует Ветер, толстый кишечник наиболее активен и дефекация происходит

более естественно.

После посещения туалета необходимо принять утренний душ. Омовение позволит вам улучшить аппетит, устранить грязь, пот, а также упадок сил. Люди, которые занимаются йогой, могут сделать абхьянгу – массаж с применением масел. Если верить древним текстам, абхьянга предотвращает старение, улучшает и сохраняет зрение, питает тело, продлевает молодость, улучшает сон, делает кожу здоровой. Эту процедуру особенно следует применять для головы, ушей и стоп. Обычно для этих целей применяют кунжутное, оливковое, топленое или специальные массажные масла, содержащие иногда несколько десятков компонентов. Следует избегать этой процедуры тем, кто страдает от усиления Капха Доши. Им лучше просто сделать энергичное растирание тела либо же удвартану – массаж, при котором вместо масел используют мягкие порошки, включающие в себя нуттовую муку (муку из турецкого горошка),

# Панчакарма

**Панчакарма** — особая форма очищающей терапии, мощный метод детоксикации, очищения и омоложения — занимает центральное место в аюрведической медицине, поскольку с ее помощью освобождают тело от вредных веществ и восстанавливают душевно-телесное равновесие.

**Панчакарма** позволяет решить следующие проблемы:

- Вегетативные нарушения
- Заболевания нервной системы
- Нарушения сердечно-сосудистой системы
- Женские заболевания
- Нарушения менструального цикла
- Нарушения обмена веществ
- Нарушения желудочно-кишечного тракта
- Низкий или избыточный вес
- Аллергические заболевания
- Заболевания суставов и позвоночника
- Заболевания верхних дыхательных путей
- Кожные болезни
- Реабилитация
- Заболевания урогенитального тракта.

**Приглашаем Вас пройти курс  
Панчакармы в Клинике Аюрведа 192**

г. Киев

Воздухофлотский проспект 9,  
каб. 100.

тел.: (044) 360-54-55

(067) 674-33-73

[vmatsyshyn@gmail.com](mailto:vmatsyshyn@gmail.com)



куркуму, гвоздику, корицу, имбирь. Также очень важно чистить по утрам язык. Он является отображением всех наших органов, поэтому, когда мы чистим язык, мы стимулируем их работу, будим их. Кроме того, с помощью чистки языка мы избавляемся от непереваренной за ночь еды, которая могла бы стать причиной возникновения дисбалансов в организме.

Еще одна не менее важная процедура – гангуша (очищение ротовой полости кунжутным маслом). Для ее осуществления вы должны взять одну столовую ложку кунжутного масла холодного отжима и подержать во рту некоторое время, например, пока принимаете душ. После этого масло нужно выплюнуть и, по необходимости, прополоскать рот водой с лимонным соком. Масло укрепляет наши голосовые связки, а также десны и зубы.

«Кто страдает от болезней, связанных с Дошами Вата и Питта, а также дети, пожилые люди и страдающие от расстройства пищеварения (диспепсии), должны избегать упражнений. Людям, которые физически сильны, и тем, кто принимает много жирной пищи (ежедневно), а также в течение холодного времени года и весны следует выполнять упражнения только вполсилы; остальным (и в другие времена года) следует выполнять упражнения мягко».

После того, как вы посетили туалет, хорошо также выполнить какие-нибудь физические упражнения, заняться йогой. Но следует помнить, что Аюрведа исповедует срединный путь и гармонию отношений: любые чрезмерные физические нагрузки ведут к преждевременному старению и многочисленным болезням, связанным с истощением оджаса – энергетического запаса организма. Поэтому не следует заниматься утренней практикой два часа. Уделите ей 5-15 минут, но ежедневно. Тогда и тело ваше будет в хорошей физической форме, и вы не «перегорите», как это часто бывает с новичками.

*«Следует принимать пищу после полного переваривания ранее принятой; пища должна быть подходящей (для человека) и в умеренном количестве...».*

**Завтрак.** Самое лучшее время для завтрака – с 7:30 до 9:30 утра. Как правило, он должен быть легким и теплым. В то же время кисломолочные продукты и творог лучше исключить. Если же вы привыкли есть на завтрак

творог, добавьте к нему немного корицы или других специй. Это улучшит пищеварение и поможет переварить этот тяжелый продукт. Очень хорошо есть на завтрак каши. Правда, при этом важно учитывать тип человека: каждой Доше – своя каша. Можно также запечь на завтрак яблоко или грушу, добавив к ним корицу, гвоздику, кардамон и немножко куркумы. Можно потушить банан на масле Ги или воде. В таком виде эти фрукты будут легче усваиваться и не вызовут чувства дискомфорта в желудке. Если же говорить о хлебе, то я бы не рекомендовал употреблять так называемые белые сорта. Для завтрака лучше взять предварительно подсушенный хлеб с отрубями или ржаной. Его можно есть с медом или сливочным маслом.

Хорошо пить во время завтрака травяные чаи или чаи из специй. Я рекомендую универсальный состав: кориандр, кумин, фенхель – все в равных пропорциях. Для того чтобы получился чай, нужно пол чайной ложки этой смеси залить стаканом кипятка. Такой чай улучшает

пищеварение. Можно также добавить к нему и другие специи, например имбирь, куркуму, гвоздику, кардамон и т. д., а также травы: ромашку, мяту, чабрец. К слову, более инертные люди могут позволить себе выпить за завтраком черный чай и даже кофе (особенно весной). Кофе имеет острый горький вкус, который согревает тело и снижает Капха Дошу. Для людей, у которых доминирует эта Доша, это хорошо, для людей Вата-типа – не очень. Поэтому, если им очень сильно хочется кофе, необходимо добавить в него немного молока. Холодное и сладкое молоко будет охлаждать Вату. Также очень хорошо добавить в кофе кардамон. Это позволит избежать дискомфорта в области сердца.

Иногда, даже хорошо позавтракав, в промежутке с 10:00 до 11:00 мы можем снова ощутить голод, и нам захочется перекусить. Как правило, в перекусе нуждаются активные люди Пита-типа, которые не позавтракали, либо Вата-типа, которые позавтракали, но снова проголодались. В таких случаях правильным будет выпить чай, который успокаивает Вату

## КИЧАРИ

- 2 чашки индийского риса басмати;
- 1 чашка маша (в индийских магазинах он называется «мунг дал»);
- 8–12 чашек воды;
- 2 столовые ложки Ги;
- 1 чайная ложка молотого кумина;
- 1 неполная чайная ложка молотых семян кориандра;
- 1/4 или 1/2 чайной ложки порошка куркумы;
- 3–5 целых коробочек кардамона;
- 1–2 чайные ложки молотого имбиря;
- 1 щепотка соли или молотой ламинарии;
- 1 щепотка асафетиды.

**1.** Бобы и рис нужно замочить отдельно не менее чем на час.

**2.** После этого воду нужно слить, а бобы смешать с рисом.

**3.** Затем на слабом огне нужно растопить масло Ги, и пока оно не закипело, положить в него кумин, кориандр, куркуму и асафетиду. Эти специи надо кипятить на медленном огне, пока они не потемнеют, но не давайте им почернеть!

**4.** После этого нужно добавить бобы с рисом и, энергично размешивая примерно

минуту, смешать их со специями.

**5.** В конце необходимо добавить воду, имбирь, кардамон, соль или ламинарию. Все это довести до кипения, после чего нужно убавить огонь, закрыть крышкой и варить до тех пор, пока зерна не станут совсем мягкими.

Людям Вата-типа рекомендуется это блюдо с йогуртом, людям Пита-типа – с маслом Ги, Капхам нужно использовать больше специй и меньше воды.

Дошу, либо же съесть предварительно замоченные сухофрукты или орешки. Единственное, что не рекомендую – арахис. Он очень тяжелый для пищеварения. Кроме того, можно просто выпить кипятка, который также подарит энергичным «ветряным» людям ощущение комфорта внутри и поможет дотерпеть до обеда.

**Обед.** Обедать лучше с 12:00 до 14:00. На это время должен приходиться основной прием пищи. Во время обеда очень хорошо съесть салат (в зависимости от типа человека), суп, тушеные овощи, каши. Особенно рекомендую кичари (кичади, кичри) – блюдо из бобовых со злаками (рецепт см. ниже). Для людей, которые употребляют продукты животного происхождения, это может быть мясо, рыба, яйца. Но их можно есть только с овощами и ни в коем случае со злаками. В это время, особенно в летний период, хорошо пить ласси – разведенный с водой йогурт или кефир в соотношении 1:3, 1:4. К этому напитку можно добавить соль, сахар или специи.

Следует помнить, что сразу после того как мы поели, в организме доминирует Капха Доша, поэтому люди, у которых слабое пищеварение, могут чувствовать слабость, желание поспать. И это несмотря на то, что до обеда они были активными. Если появляются такие симптомы, я рекомендую задуматься над тем, что вы едите и как. Возможно, вы едите быстро или много, или принимаете тяжелую пищу.

**Ужин.** Аюрведа рекомендует ужинать с 17:00 до 19:00. Как и завтрак, ужин должен быть легким, потому что мы плавно входим в период Капхи и начинаем думать о том, что нужно готовиться ко сну. Как вариант, можно съесть какой-то легкий супчик, молочное, но не кисломолочное блюдо, гречневую кашу, тушеные овощи. Можно также фрукты или запеченные яблоки. Для тех, кто занимается йогой, есть, как правило, нельзя за четыре (тяжелую пищу) или два (легкую) часа до практики. Я бы рекомендовал заниматься йогой часов в шесть вечера, а ужинать – в 19:00. Или же поесть в 17:00, а в 20:00 сделать легкие упражнения.

Людам, у которых доминирует Вата Доша, я бы также рекомендовал выпить на ночь стакан чуть подслащенного теплого молока. Это успокаивает нервную систему и укрепляет интеллект. Но если после этого у человека утром язык обложен белым налетом, лучше разводить молоко водой в соотношении 1:1.

**Отход ко сну.** Зимой я советую ложиться спать в 21:00 – 22:00. Летом – в 22:00–23:00. Сон примерно с 21:00 до часу ночи – самый полезный. Только в это время нервная система отдыхает, а долговременная память не работает. Комната, в которой вы спите, должна быть хорошо проветренной.

# Трансцендентальная Медитация

Техника Трансцендентальной Медитации (ТМ) основана на древней ведической традиции просветления. Это знание передавалось ведическими учителями из поколения в поколение по цепи ученической преемственности. В середине прошлого столетия Махариши Махеш Йоги, с благословения своего Гуру, представил миру технику ТМ, чтобы возродить знание и опыт высших состояний сознания в это критическое для человечества время.

Обучение технике ТМ проводят квалифицированные учителя, которые следуют той же процедуре, что и тысячи лет назад. Таким образом, это знание сохраняет свою чистоту и эффективность.

Техника ТМ не производит «механических» изменений в вашем сознании. Она просто позволяет вашему уму уйти внутрь себя, за пределы мышления, туда, где вы сможете ощутить источник мыслей — чистое, трансцендентальное сознание. Это высший уровень сознания - наше внутреннее «я» - который характеризуется необычайной ясностью, бодростью и полным покоем. В таком состоянии сознания мозг функционирует максимально согласованно, а ваше тело получает глубокий отдых (такого полноценного отдыха и релаксации человек не получает даже во время сна).

Как все гениальное техника ТМ очень проста и естественна. Она не имеет противопоказаний. Технике легко обучиться (существует даже программа для обучения детей с пяти лет) и легко практиковать (два раза в день по 20 минут, сидя с закрытыми глазами в удобной для вас позе).

Каждое из этих утверждений могут подтвердить более 5 000 000 человек, практикующих ТМ. Дети и старики, женщины и мужчины, профессора и грузчики, мусульмане и христиане, африканцы и американцы — люди всех национальностей, возрастов, профессий, конфессий и убеждений. Они посвящают 20 минут в день приятному процессу Трансцендентальной Медитации и могут поделиться с вами своими ощущениями.

**Приглашаем Вас пройти курс Трансцендентальной Медитации в Клинике Аюрведа 192**

**г. Киев,  
Воздухофлотский проспект 9,  
каб. 100.**

**тел.: (044) 360-54-55,  
(067) 674-33-73**

**vmatsyshyn@gmail.com**



# БЕЗ ОБИДНЫХ ЛЮДИ

Люди эгоистичные умеют прощать обидчиков гораздо быстрее, поскольку понимают, чем чреватые обиды для организма

Екатерина Куц

У каждого из нас, кроме, пожалуй, скорбных умом, живущим по своим правилам, да просветленных личностей, имеются свои обидные накопления. Их (обид) содержательная часть и общее количество так или иначе влияет на качество нашей жизни.

Классифицировать обиды можно по-разному. Мы же предлагаем довольно простой способ разделения обид согласно объекту – чувства к близким людям и к посторонним.

## Посторонняя обида

С посторонними проще: во-первых, вред от нанесенных ими обид для вашего организма довольно таки незначительный. Во-вторых, работать с такими обидами намного проще. Например, представьте себе ситуацию, когда вас вдруг облаяла дворняга. За редким исключением намеренно «обиженный» собакой таковым себя даже не почувствует и тем более не бросится вдогонку, облаивая псину в ответ. Причиной тому две вещи. Во-первых, данная собака не играет значимой роли в жизни встретившегося ей на пути человеческого индивидуума и ее «мнение», выраженное в доступной животному форме, игнорируется. Во-вторых, гнаться за дворняжкой, отвечая взаимностью или иными словами, облаивая ее в ответ, значит вступать с ней в сообщество, то есть, признавать равенство и братство.

Данная ситуация вполне подходит к незнакомым и/или неважным в вашей жизни людям. Задумайтесь о том, насколько значимы в вашей

жизни хамоватые продавщицы, дворники, управдомы, водители на дороге? Вряд ли их мнение для вас важно и интересно. Точно также вряд ли вы хотите влиться в их коллектив, стать ближе, завязать какие-либо близкие взаимоотношения. Что произойдет в вашей жизни, если этих людей из нее исключить, заменить их другими индивидуумами? Если ничего особенного, то ваши отношения находятся на том же уровне, что и взаимоотношения с нервной дворнягой: высказанное ими мнение для вас точно также неинтересно, незначимо и его со спокойной душой можно проигнорировать.

## Близкая обида

Куда неприятнее обстоят дела с обидой на близких и/или значимых для вас людей. Речь идет о семье, друзьях, начальстве (кстати, начальство – отнюдь не часто можно считать близким или значимым в нашей жизни, так что этот вариант, за редким исключением, можно смело отнести к первой группе обид) и пр.

Но самый разрушительный и болезненный вариант – обида на родителей, через которую проходит большинство из нас. К сожалению, близкие люди хорошо нас знают и прекрасно этим пользуются, находя на протяжении жизни самые уязвимые места. Кроме того, подавляющее число родителей воспитывают детей интуитивно, часто следуя модели усвоенной в детстве, наследуя своих собственных родителей, замыкая, таким образом, круг обид.

Например, моя знакомая Мила

долго время обижалась на мать за то, что та воспитывала ее истерично, часто унижая морально и физически, иными словами лупила. Без увечий, понятно, но использовала, что под руку попадет – мокрое полотенце или, например, ремень. Последствия – внутренняя неуверенность Милы во взаимоотношениях с мужчинами, сочетающаяся с болезненной принципиальностью и стремлением к идеалу, ну и, конечно, сложные отношения с матерью – любое общение, даже по телефону, заканчивалось скандалом. Добавьте к этому чувство того, что рядом нет близкого, понимающего человека, к которому можно обратиться за помощью и советом. Мила несла свой крест, пока не забеременела и вдруг не осознала, что после рождения ребенка может точно также срываться на нем. И тогда она отправилась к психологу. Психолог пояснил, что сеанс стоит дорого, но не потому, что он жаден до денег, а чтобы Мила ценила свое и его время и рассказывала только самое важное, отмечая шелуху. На сеансах Мила с психологом проговаривали ее жизнь, и за полгода занятий они дошли почти до отрочества, после чего у пациентки закончились деньги. «Доктор сказал, что нам нужно еще много работать, но определенные сдвиги уже есть. Накоплю денег – продолжим», – с оптимизмом смотрит в будущее Мила.

Для тех же, кто до специалиста пока не дошел и предпочитает справляться с обидами собственными

силами, предложим незамысловатый вариант. Для этого нужен партнер. В идеале это должен быть незнакомый для вас человек, с которым не придется пересекаться в дальнейшем, но, впрочем, можно использовать друга или подругу. Другое дело, что этот человек должен искренне хотеть вам помочь.

Упражнение следующее: расположившись лицом друг к другу, вы, представляя обидевшего вас человека, рассказываете ему все, что вы чувствовали в момент, когда вас обижали. Отведенное на исполнение

Умение прощать – большое благо для нашей психики. Именно прощение позволяет нам восстановить силы, научиться радоваться жизни, быть творческими людьми и, наконец, любить и быть любимыми

ведь время не должно превышать пять минут (для нагнетания ситуации и напора чувств).

После этого в течение следующих пяти минут ваш визави «оправдывается», объясняя, почему он это сделал, что он до и после этого чувствовал и просит прощения (заранее его текст не оговаривается, как и содержание ваших претензий, он должен представить себя на месте обидчика и действовать по ситуации, но непременно искренне). Вы же после этого должны, максимально сконцентрировавшись, простить. Без условий,

оговорок и навсегда. Результат – желаемое облегчение (см. также «Техники прощения»).

Сразу оговоримся, не всегда, не у всех и не сразу это упражнение получается. Данные психологические техники похожи на получение физических навыков, например, плавания или езды на велосипеде – нужно искренне хотеть этого и проявить определенное упорство. Но после того как вы освоите данный навык, организм запомнит и его, и то облегчение, которое принесит результат. И через какое-то время вам уже не надо будет представлять, что бабушка из соседней квартиры – форменная дворняжка и не нужно будет тренироваться с партнером, чтобы простить близкого человека. Организм автоматически перестанет реагировать на такие вещи или же будет быстро с ними справляться.

Еще одно замечание в помощь всепрощающим: в отношениях с близкими людьми чаще всего конфликты и обиды возникают из-за желания индивидуумов одной стаи доказать собственную правоту и/или самоутвердиться. Эти маленькие победы приносят нам житейскую радость и удовлетворение собственного эго. Например, указывая на ошибки – не так помыл (а) посуду, не смог (ла) организовать отдых – мы готовим партнера к реваншу. Он (партнер или партнерша) непременно найдет способ заметить и указать нам на наши ошибки. Таким образом, можно до бесконечности обмениваться «ударами» и обидами, которые будут определять общий уровень нашей жизни. Не лучше и не проще ли стать первым, кто простит? Вероятно, прощать придется несколько раз подряд, пропуская свою очередь на плевки в душу, пока партнер не поймет и не поддержит ваше начинание. Но иная модель поведения все равно – путь в никуда.

Опять же, не стоит комплексовать по поводу сбоев даже «тренированного» организма – нет-нет да и обидишься на, казалось бы, какой-то пустяк. В этом нет ничего страшного. Главное – уметь быстро прощать. А это точно такая же гигиена души, как и та, которую мы стараемся соблюдать по отношению к телу.



# Техники прощения

от Марины Сухиной, практикующего психолога, преподавателя Школы здоровья и радости доктора Синельникова



## Техника прощения Шакти Гавэйн

Напишите на листе бумаги имена всех людей, кто, как вам кажется, когда-либо причинил вам боль, поступал с вами неправильно и несправедливо, или тех, по отношению к кому вы до сих пор чувствуете (или испытывали раньше) возмущение, гнев и другие негативные чувства. Рядом с именем каждого человека напишите то, как он поступал с вами и то, за что вы на него обижены. Затем закройте глаза, расслабьтесь и один за другим визуализируйте или представляйте каждого человека. Проведите с каждым из них небольшую беседу и объясните ему или ей, что в прошлом вы на него (нее) чувствовали гнев или обиду, но сейчас намерены сделать все зависящее от вас, чтобы простить их за все. Дайте им свое благословение и скажите: «Я прощаю вас и освобождаю вас. Идите своим путем и будьте счастливы». Когда вы закончите с этим процессом, напишите на листе бумаги: «Теперь я прощаю и освобождаю всех вас», и выбросьте его или сожгите как символ того, что вы освободились от этих переживаний прошлого.

## Психоэнергетическое Айкидо

Для выполнения этой техники избавления от негативных эмоций вам

потребуется 15–20 минут, когда вы будете находиться в полном одиночестве. Отключите на это время телефоны, чтобы они не помешали. Если в вашем доме всегда многолюдно, это упражнение можно делать, например, в ванной во время гигиенических процедур.

Займите удобную позу. Расслабьтесь. Закройте глаза. Вспомните свою обиду. Теперь, во-первых, возьмите на себя ответственность за ситуацию. Мысленно повторите: «Я сам своими мыслями, чувствами и действиями создаю свой мир вместе с окружающими людьми. Я и Мир – одно целое. Каждый человек, с которым я встречаюсь – это мое отражение. Мы связаны «невидимыми нитями сопричастности». Во-вторых, выясните, чем вы спровоцировали человека обидеть вас. Каким своими мыслями, негативными эмоциями, каким поведением? После этого задумайтесь, для чего вам нужна была эта ситуация. Создайте новые способы поведения в ней. В-третьих, поблагодарите обидчика, так как он только вывел на поверхность то, что скрыто у вас внутри, поэтому обидчик – очень нужный и полезный человек. И, в-четвертых, пожелайте обидчику всех благ и подарите мысленный подарок. Очень важно ответить на вопрос, на что покушался обидчик. Что он забрал у вас своими действиями? Например, если вы раздражены, то это значит, что в результате действий обидчика вы

потеряли покой. Создайте образ покоя и мысленно посылайте ему.

## Техника избавления от старых обид

Первое, что необходимо сделать в этом случае, это четко сформулировать в одной фразе на кого и за что вы обижаетесь. Именно в этом залог успеха в прощении. Второе, подумайте, если вы храните обиду, значит она вам для чего-то нужна. Нужно понять, для чего? Возможно, вы используете ее как дополнительный аргумент в ссорах? В этом случае обида – это средство манипуляции и надо отказаться от самой идеи спекуляции старыми обидами, тогда они перестанут быть нужными. Третье, подумайте, ваш обидчик наказан вами за нанесение обиды? Если да, то вспомните золотое правило: за каждую провинность можно наказывать только один раз. Кроме того, вспомните, попросил ли обидчик у вас прощения, раскаялся ли он? Если да, то вы должны его простить, ведь каждый имеет право на прощение и достоин его. И последнее, если вам, все-таки, не хочется прощать, спросите себя: «Когда я прощу своего обидчика? Что должно произойти для того, чтобы это свершилось?». Назначьте точную дату, место, время, обстоятельства и простите. Освободите себя от оков обиды раз и навсегда.



## Вам хочется утром просто улыбаться?

Утром иногда так хочется улыбаться, просто так. Вроде ничего особенного не произошло, просто хочется улыбаться.

Почему так бывает не всегда? В одном из хосписов США составили своеобразный рейтинг сожалений людей, подошедших к самому краю жизни. На удивление частым были сожаления о том, что в свое время не было смелости жить своей жизнью, не позволили себе просто быть счастливыми. Было подчинение правилам и сложившимся представлениям, привычному образу жизни.

Счастье – это просто вопрос выбора. Только выбор этот часто делается неосознанно. Яркое острое восприятие какого-либо важного события, перенесенного человеком или представителем его рода, закрепляется в виде чувства на уровне бессознательного как опыт или информация. Любое деструктивное чувство (страх, слабость, одиночество, агрессия, пустота) является программой и всегда защищает человека от повторения пережитой ранее боли. Одиночество, страх любви, тоска могут защитить от возможной боли потери любви; неуверенность в себе, внутренняя слабость или агрессия от возможной неудачи – и не встречается любимый человек, не складываются отношения, не притягиваются новые возможности и часто человек не может найти ответ на вопрос что он хочет делать, чем заниматься.

На приеме молодая женщина 30 лет решает проблему взаимоотношений. При исследовании и работе методами регрессивной терапии выявилась глубинная программа страх любви, страх открыться, страх сексуальных отношений искренних, глубоких, открытых... Давным давно, во времена татаро-монгол 16-летнюю девочку, украли воины. Она очнулась возле костра с тяжелейшей душевной и физической болью и вопросом «За что?». По роду пошла программа блокирования женственности, которая передавалась от

поколения к поколению и могла привести к целому ряду сердечно-сосудистых, нервных и гинекологических заболеваний. Могло ли быть по-другому? Могло, если бы наша героиня нашла бы в себе силы понять или почувствовать что то очень важное про себя, про жизнь, про любовь к жизни... Перешагнув через произошедшее, она бы трансформировала негармоничные программы, заложенные до нее, освободила бы род от них (помните волос с головы даром не упадет) и приобрела бы великую силу.

При более глубоком исследовании девушка увидела себя жрицей в древнем храме, почувствовала состояние внутренней силы, цельности, женственности и гармонии и «вспомнила» ряд специальных техник и упражнений, сам процесс обучения и как проходили специальные ритуалы... В теле проснулась Женщина.


При прикосновении к своим прошлым жизням приходит понимание себя, своих скрытых талантов, способностей и возможностей, особенностей построения взаимоотношений с другими людьми, понимание причин происходящего и выход на свои природные вибрации, позволяющие понять что и как хочется делать.

Для того, что бы просто хотелось улыбаться.

### Иванчук Диана

практический психолог, астролог, специалист по психогенетике, терапии инверсионной волной, регрессивной терапии, автор 16 практических семинаров.

Тел.: +38 (067) 12 00515  
alescenter.net.ua diana\_iv@ukr.net



## Читайте в следующем номере:

- **Дети и йога:** узнайте секреты и преимущества детской йоги
- Воспитание **детей** в традициях основных мировых религий
- Ленивый йог и музыкант Прем Джошуа

### А также:

- Кто такие турникмены
- Хорошо или плохо есть только сырую пищу
- Что интересного скрывают дворники Киева



Стыль  
Жизни



# ПО КОНЯМ!

Как проникнуть в потаенные уголки Киевской и соседних областей Украины? Как насытить путешествие разнообразными впечатлениями, недоступными для пассажиров автобуса или автомобиля? Как сочетать вездеходные преимущества пешехода с возможностью быстро и легко преодолевать значительные расстояния между наиболее привлекательными объектами? Бывалые велотуристы убеждены — лучшего способа, чем оседлать велосипед, не придумаешь. Тем более, что на дворе снова лето!

Ирина Андрощук

Прежде чем решить в какой велопоход или велопутешествие (см. «Примеры...» на стр. 53) отправиться, необходимо понимать, какие нагрузки вас ожидают и хватит ли вам сил и мастерства их преодолеть. Например, исходя из сложности тура, велосипедист должен уметь садиться на грузный велосипед и сходить с него, ездить с грузом при ветре, под дождем, по грунтовым и лесным дорогам, уметь преодолевать элементарные естественные препятствия и т.д. Пропорциональна сложности маршрута и количеству физических нагрузок в туре должна быть и физическая форма велосипедиста. Например, если путешествие будет проходить в умеренном темпе по району со спокойным рельефом, то велотуристу достаточно будет среднестатистической физической

подготовки. Но чтобы проехать 0,5-1 тыс. км в течение 10-15 дней в весьма трудных природных и климатических условиях, уровень подготовки нужен намного выше.

### С чего начать

«Начинать готовиться к велопоходу, безусловно, следует заранее, за 1-1,5 месяца. Подготовка должна быть как организационная, так и физическая. За зиму наши мышцы без должной нагрузки дряхлеют, поэтому очень важно привести их в тонус», - объясняет Алексей Кушка, идейный вдохновитель ТМ «Велики», сайтов [veliki.ua](http://veliki.ua) и [veliki.kiev.ua](http://veliki.kiev.ua).

Правда, он отмечает, что обычному велолюбителю, который захочет просто покататься по городу, парку или за городом, специально готовиться к велосезону нет необходимости. Речь идет

только о тех, кто в новом сезоне намерен откатать как минимум один-два специально разработанных велотура по Украине или даже за рубежом.

«Следует принять во внимание наличие у вас хронических заболеваний и, исходя из этого, или возможно даже после консультации у врача, разработать небольшую программу для «просыпания» организма. При этом следует помнить, что фанатизм в данном случае не нужен. Никто не любит резко просыпаться, не так ли? Точно так же и организм. В данном случае его нужно привести в тонус спокойно», - советует А. Кушка.

По его словам, на начальном этапе (одна-две недели) достаточно будет ежедневно или хотя бы через день делать общефизические упражнения. Это может быть зарядка по утрам,

отжимания, приседания, упражнения на растяжку. «Йога под присмотром профессионального тренера будет даже «в тему», – подчеркивает специалист. Позже можно увеличить нагрузку и заняться силовыми тренировками, например, в тренажерном зале или на спортплощадке возле дома, если позволяет погода. Нагрузка на этом этапе, по словам А. Кушки, все еще должна быть общей: не стоит уделять больше внимания ногам или рукам. Помните, организм все еще просыпается.

После двух-трех недель занятий в тренажерном зале можно усилить нагрузку на ноги, начать работать с дыханием и сердцем. В этом поможет бег на беговой дорожке, велотренажеры или даже обычная пробежка на открытом воздухе. Длительность пробежек и дистанции на велотренажерах зависят от ваших возможностей. Основная же цель – выработка выносливости и правильного дыхания, поскольку во время длительных поездок на велосипедах основная нагрузка ложится именно на ноги и легкие.

«Идеально проводить тренировки в парке или в лесу, используя естественные и искусственные препятствия: деревья, канавы, различные барьеры, скамейки, склоны, песчаные площадки и т.д. Причем, по моим личным наблюдениям, тренировочный процесс интенсивнее проходит в группе. Зимой же силовую тренировку можно проводить в тренажерном зале», – считает опытный велосипедист Сергей Уманенко.

Эксперты рекомендуют планировать тренировки, применяя так называемый недельный или двухнедельный цикл. Начинающие велотуристы тренируются сначала два, а затем три раза в неделю. При этом каждая тренировка должна продолжаться не менее двух часов. Велосипедисты второго и третьего разрядов тренируются три-четыре раза в неделю и ежедневно проводят расширенную утреннюю гимнастику или специальную зарядку. Для велосипедистов первого разряда и более высокого мастерства недельный цикл тренировок должен состоять из четырех-пяти занятий.

Стоит отметить, что большое значение для общей и специальной физической подготовки велосипедистов



имеют режим дня, массаж, закаливание организма, личная гигиена, по выходным дням – лыжные, пешие походы или прогулки, а также катание на коньках.

#### Подготовка снаряжения

Если вы не относитесь к числу заядлых велосипедистов, для которых понятия «не сезон» не существует, и ваш велосипед всю зиму простоял без дела в гараже или на балконе, то нижеприведенные рекомендации специалистов, как проверить готов ли ваш «железный конь» к новому сезону, придутся вам очень кстати.

«Если вы правильно подготовили свой велосипед к зимовке, то у вас относительно без труда получится «расконсервировать» его перед новым сезоном. Но если вы забыли о своем двухколесном друге осенью, и он всю зиму простоял у вас на холоде и в сырости, то тут не обойтись без похода к веломеханику», – предупреждает А. Кушка. При этом он подчеркивает, что пренебрегать профилактикой действительно не стоит, так как от этого может зависеть как ваша жизнь, так и жизнь коллеги по велотуру: за зиму детали велосипеда без надлежащей смазки могут заклинить или даже прийти в полную

негодность.

Если же вы все-таки решили сэкономить, велосипед можно проверить самому. Для этого необходимо:

- проверить, надежно ли закреплены колеса эксцентриковыми зажимами, убедиться в отсутствии люфтов втулок (допустимый люфт 0,1 мм);
- проверить давление в покрышках и убедиться в отсутствии перекоса ниппелей;
- в колесах не должно быть «восьмерок» или «эллипсов», а обода не должны быть изношенными или поврежденными;
- осмотреть покрышки на предмет повреждений и износа;
- проверить тормоза, начиная от тормозных ручек и заканчивая колодками. При этом надо обратить внимание на состояние рубашек и тросиков (или гидролиний, если тормоза гидравлические);
- убедиться в точности настройки и функционирования переключателей передач;
- проверить настройку и функционирование контактных педалей;
- все крепежные болты должны быть затянуты. Особое внимание – затяжке выноса и руля. Нужно быть максимально аккуратным при затяжке болтов на карбоновых рулях, выносах,

**Велосипедный туризм** – вид спорта; конкретно – путешествие на велосипеде. Не является олимпийским видом спорта. Отличается от велоспорта нагрузками и целью прохождения дистанции. Физические нагрузки ниже чем в велоспорте. Возрастная категория – от 14 лет.

подседельных штырях, рогах;

- рулевая колонка не должна иметь люфта, но и не должна быть перетянута;

- все узлы и механизмы должны быть смазаны;

- посадка на велосипеде должна вас удовлетворять и быть правильной с точки зрения эффективности и анатомии.

К организационной подготовке также следует отнести проверку необходимого для велосезона снаряжения. «Всем без исключения велотуристам я рекомендую обзавестись велосипедным шлемом и перчатками. Шлем поможет защитить голову от возможных падений, травм и солнечных ударов, а перчатки защитят ваши руки от натирания о велосипедный руль во время длительной езды», – объясняет А. Кушка.

Для дальних путешествий пригодятся также: рюкзак, багажник для велосипеда, сумка-велоштаны, которая позволяет перевозить походное снаряжение, а также велочехол для провоза

велосипеда в поезде или самолете.

К слову, если у вас нет велосипеда, и его покупка в ближайшее время не предусматривается, транспортное средство можно взять напрокат, равно как и перчатки, шлем и все остальное. Благо, прокатов велосипедов в Киеве предостаточно (см. сайты [veliki.kiev.ua](http://veliki.kiev.ua), [veloonline.com](http://veloonline.com), [velokat.com](http://velokat.com), [bikerent.com.ua](http://bikerent.com.ua) и др.).

### Куда податься

Сегодня существует много клубов по организации велотуров. У них есть разные предложения разного уровня сложности и длительности. Это велопоездки по пригородам Киева для начинающих и детей, велотуры в Карпаты, Крым, другие регионы Украины, а также в Европу, Египет, кросс-кантрийные туры в Альпы и Пиренеи, велоэкспедиции и экстрим-туры в Гималаи и т.д.

«Зачастую туры классифицируют по регионам, количеству дней, формату, уровню сложности и цене. Например, если рассматривать туры внутри страны, то Украину условно делят на четыре региона: Крым, Западная (в том числе Карпаты), Центральная и Юго-Восточная Украина. Длительность тура может быть от одного дня и до... как захочется», – говорит Наталья Тулюлюк, владелица компании «Веловуйки»

### ИНТЕРЕСНО!

Чего только не придумывают велосипедисты, чтобы прославиться вместе со своими двухколесными любимцами. Один из первых примеров такого упорства – Мерфи, который еще в 1899 г. прокатился на велосипеде за поездом на скорости более 90 км/час. На сегодняшний же день рекордной для велосипеда является скорость 268,83 км/час. Ее установил Фред Ромпельберг из Нидерландов на Бонневильской соляной равнине (США). Если верить журналистам, при первой попытке Ромпельберг упал на скорости 220 км/час, получив два с половиной десятка переломов.

Самое большое расстояние, которое удалось проехать на велосипеде за стуки ни разу не коснувшись ногами земли, – 890,2 км. Такой рекорд установил Марко Бало из Словении в сентябре 2008 г. В том же году Витторио Инносенте из Италии погрузился на велосипеде на самую большую водную глубину – 66,5 м. Самое же высокогорное велопутешествие осуществили три товарища – Сигфрид Верхайак, Люк Беле из Бельгии и Мартин Абсербалль из Дании. На протяжении четырнадцати дней они путешествовали по вершине горы Музтаг.



([velovuyki.com.ua](http://velovuyki.com.ua)). Она также отмечает, что при определении длительности тура стоит полагаться не только на отведенное для отпуска время, но и свои физические возможности. «Если крутишь педали один-два дня, то на третий-четвертый день усталость накапливается. Тем, кто не ездил в длинные велопутешествия, стоит начать с малого, – с «туров выходного дня», либо выбирать такие велотуры, в программе которых предусмотрены дневной отдых или смена деятельности, например, пешие выходы», – рекомендует Н. Тулюлюк.

По формату велотуры бывают «комфортные» и «палаточные». Комфортные туры подходят для



людей, которые предпочитают вечером принять горячий душ и чинно посидеть за чистым столом, палаточные могут быть с машиной сопровождения, которая будет везти вещи, а группа вечером будет приезжать на установленное место и устраивать посиделки у костра под звездным небом.

По словам специалистов, одно из главных преимуществ организованных велопоездок – сопровождение опытных инструкторов, берущих на себя все организационные тяготы походной жизни. Однако, если вы хотите ощутить настоящий вкус велопутешествий, у вас есть необходимый опыт и вы не желаете привязываться к многочисленной группе, лучше отправиться в велотур самостоятельно. Например, в тот же Крым или даже старую добрую Турцию. «Да, не спорю, само слово «Анталия» стало в Украине почти ругательным. Но поездка на велосипеде подарит вам совсем другие впечатления от этой страны, – делится своими впечатлениями опытный велотурист, редактор туристических спецпроект-

тов «Украинского Медиа Холдинга» Дмитрий Слинко. – Просто турки велосипедистов уважают. Остановишься у обочины – проезжающий мимо водитель тут же спросит тебя, все ли в порядке, а хозяин грузовичка предложит подвезти».

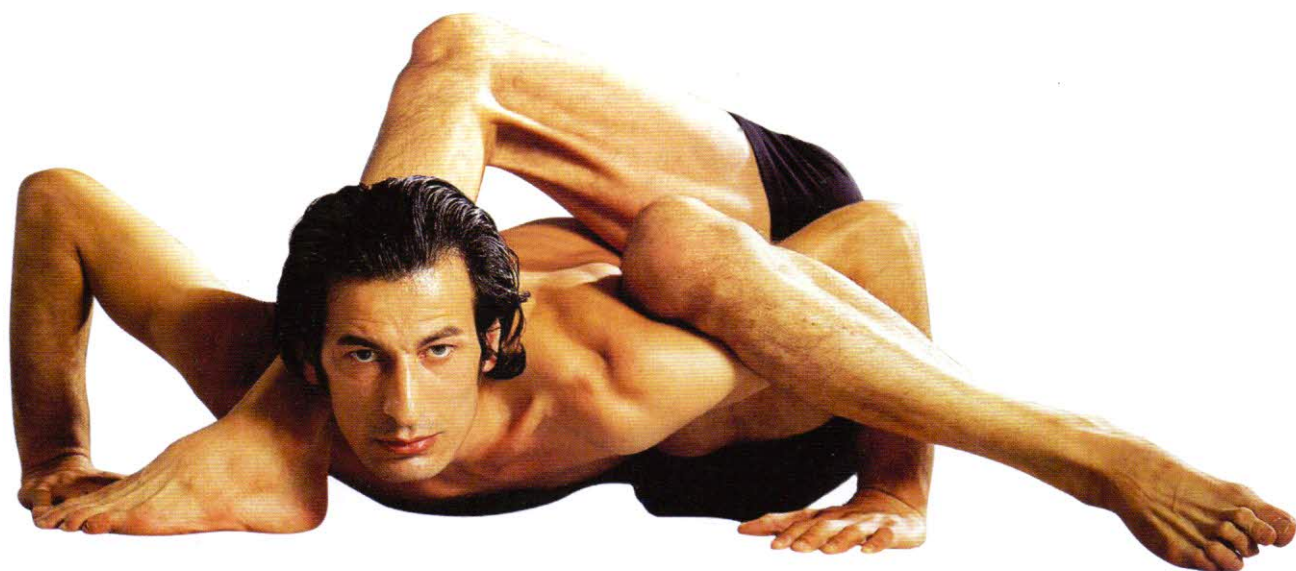
В общем, еще раз повторим – главное при выборе маршрута учитывать вашу физическую подготовку и велосноровку, а в остальном, как видите, местные жители как Украины, так и других стран в большинстве случаев подстрахуют. Ведь стремление к активному и здоровому образу жизни все больше почитают во всем мире.

Примеры наиболее популярных велопрогулок и велопоходов:

- Короткая велопрогулка на расстоянии до 30-40 км;
- Скоростной велопробег без остановок на обед на 50 и более км;

- Поездка компанией на небольшое расстояние с длительным отдыхом, костром, купанием и волейболом;

- Достаточно протяженный, на 100-120 км, выезд на весь день с полноценным привалом, имеющий целью общение с природой, разведку новых путей и просто наслаждение от движения и покорения пространства (подобные походы обычно практикуются достаточно опытными туристами, катающимися регулярно и помногу, и достаточно популярны в последние годы среди киевлян);
- Культурно-познавательный поход, рассчитанный на ознакомление с достопримечательностями определенного района, территории. Это может быть одно-, двух- или многодневный поход.



# ГИБКОСТЬ МУДРОСТИ

Елена Романюк

Мухтар Гусенгаджиев — человек-паук, самый гибкий человек планеты, рекордсмен Книги рекордов Гиннеса. Он может выкрутить себе плечо или завязать ноги в узел где-то за головой, гнется в разные стороны, при этом удивительным образом ничего себе не травмирует. Когда-то он сидел в тюрьме, а теперь им восхищаются звезды Голливуда. Личный тренер Мадонны, Памелы Андерсон и Деми Мур. Мухтар играет на гитаре, рисует ногами, говорит на шести языках, снимается в кино и преподает в собственной школе гибкости, один из лозунгов которой — «Иди к цели, Вселенная пообеспокоится об остальном» — может по праву считаться основным принципом жизни самого гуттаперчевого человека



— Вы успешны и знамениты, вас знает весь мир. Можно сказать, что вы счастливы?

— Конечно. Ведь кроме популярности у меня есть пять вещей, которые, по моему мнению, действительно необходимы для счастья. Это независимость, реализованность, востребованность, обеспеченность и, конечно же, здоровье.

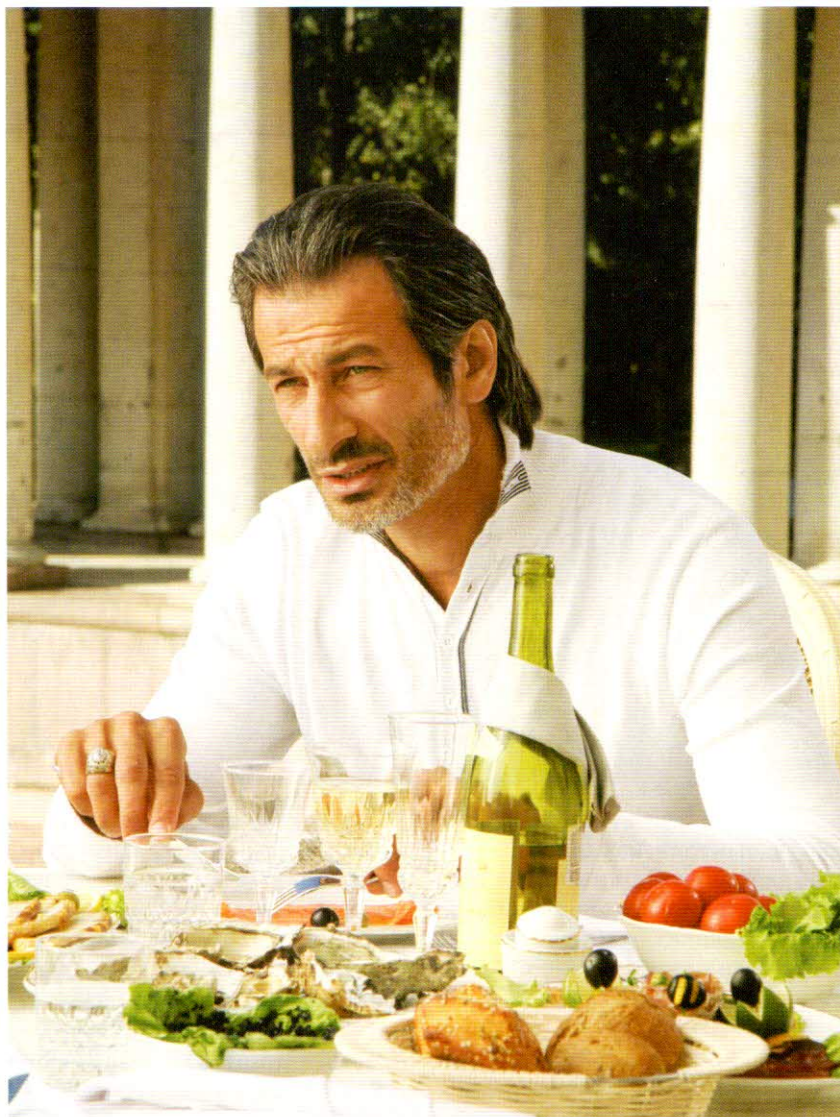
## КАК С ТЕЛОМ, ТАК И С ДЕЛАМИ ОБРАЩАЮСЬ ГИБКО

— К слову, о здоровье. Это правда, что вы никогда не болели и не получали травм во время исполнения своих трюков?

— Да. Главное в гимнастике — все делать последовательно: от простого к сложному, тогда и связки, и суставы останутся целыми.

— Несмотря на видимую безоблачность вашей жизни, ваши сегодняшние успехи — это результат достаточно тяжелого труда в прошлом. Никогда не было желаний остановиться, передохнуть, полежаться некоторое время?

— Я не трудолюбивый, и у меня нет силы воли. Дело в другом. Я делаю то, что мне нравится, а в таком случае лени не бывает. Кроме того, есть очень простая схема, которая помогает человеку не сбиться с пути. Она составляется на месяц на обыкновенном тетрадном листке в клеточку. Сверху горизонтально 30 чисел месяца, слева — список тех вещей, которые человек должен делать раз в день. Это те вещи, которые и ведут к востребованности, независимости, реализованности, обеспеченности и здоровью. Если какое-либо из этих дел выполнено — в соответствующей клеточке ставится плюсики, если не выполнено — клеточка остается пустой.



К концу месяца вы четко видите, над чем вы работали, а над чем нет, над чем работали, но мало и т.д. Чем больше плюсики, тем больше, естественно, вы приблизились к своей цели.

— Если я правильно поняла, система «крестики-нолики» предполагает, что ваша жизнь распланирована буквально по минутам? Расскажите о вашем режиме дня.

— Мне никто не составляет расписание, что и когда делать. Это моя привилегия. Я ложусь

## ОТДАВАЙТЕ ВРЕМЯ НА ТО, ЧТО ВАС РАЗВИВАЕТ

спать, когда хочу, и просыпаюсь, когда хочу. На сон мне вполне хватает шести часов. Следующие час-полтора посвящаю занятиям, не выполнив которые я не имею права ни есть, ни даже пить кофе. Затем я лежу в ванне с холодной водой и читаю. В целом, как с телом, так и с делами обращаюсь гибко.



*Когда тебя несчастье озадачит,  
То горе проклиная в час лихой  
Не стоит забывать, что это значит,  
А значит, что за этой полосой  
Вслед неизменно следуют удачи.  
Живи, мой друг, с поднятой головой!*

*(Лас Вегас, США,  
22 августа 2003 г.)*

— И во сколько же вы завтракаете?

— У меня не существует таких понятий, как завтрак, обед и ужин. Чувствую, что голоден — ем. То есть ориентируюсь не по времени, а по организму. Могу в два часа ночи наесться до отвала и лечь спать. На самом деле у человека есть два пути: либо мучить себя диетами и не заниматься физкультурой, либо заниматься ею и есть все. Я выбрал второй путь. Ведь когда вы занимаетесь, ваш организм сам знает, сколько и чего ему нужно и как распределить это по телу.

— Вы вегетарианец?

— Нет. Я дагестанец (смеется).

— Вы сказали, что большую часть времени проводите в одиночестве. Не одиноко?

— Нет. Наоборот, одиночество — это как раз то, о чем я мечтаю. Но чем больше вы работаете над собой, тем меньше вас оставляют в покое.

— Женщину тоже не держите дома?

— Знаете, есть такой афоризм: «Семья — это все, так что выбирай: семья или все». Я выбрал все (улыбается).

— Ваши достижения в работе с телом признали и высоко оценили йогини. Вы даже занимаете специальное место в разделе «История Йоги Отечества». Но, насколько мне известно, йогой вы никогда не занимались.

— Да, это правда. Но если посмотреть с другой стороны, что такое йога? Йога — это гармония. Если я доволен своим телом, своим умом, своей работой, своей жизнью, разве это не йога? И разве в этом случае я не настоящий йог? В то же время хочу рассказать случай из жизни. Когда-то меня пригласили на урок одного индийского йога. Я согласился из любопытства. Пришел и вижу — вы не поверите — сидит необычайно тучный тренер и обучает

хатхе-йоге по книге. Я никогда не поверю такому учителю. И разве можно назвать его йогом, если только одно его тело настолько далеко от гармонии?

— А как получилось, что вы сами стали преподавать? Вы считаете, что накопили достаточно много опыта, чтобы стать учителем?

— Все детство я вставал в четыре утра и подметал две школы. Отца дома не бывало, он кочевал по тюрьмам. Потом я попал в интернат, после восьми классов меня отдали в батраки, я пас овец. Потом отслужил в ракетных войсках, три года сидел в тюрьме, год работал в Сибири. Но все эти годы у меня была мечта выбраться из этого порочного круга, и эту мечту я подкреплял действиями. И однажды моя черно-белая жизнь стала цветной. Я начал ездить по миру (в частности, 12 лет провел в 35 странах) и в каждой стране жил



в абсолютно разных городах. Я впитывал, читал, размышлял, копил, анализировал, сравнивал, экспериментировал, записывал, вычеркивал, жил в уединении, посещал разные школы, составлял схемы, формулы, теории... И вот накопив весь этот опыт, а также увидев, что несколько моих учеников стали известными артистами, преподавателями и процветающими людьми я осмелился преподавать широкой публике. Не раньше.

— Насколько я знаю, вы подумываете об открытии своей школы в Украине...

— В Киеве уже два года преподает один из моих учеников. Но школу я хотел бы открыть. Конечно. За многие годы я подготовил материал для уникальнейшей школы, где в людях будут пробуждаться все их дремлющие способности и таланты. Уже сейчас мои ученики процветают в трех основных направлениях: духовном, физическом и материальном. Это, по моему мнению, фундаментальная составляющая

гармоничной жизни современного городского человека.

— Вы давали частные уроки Мадонне, Деми Мур, Памеле Андерсон. Что вы можете сказать о своих звездных ученицах?

— Для каждой из них я давал лишь несколько уроков. Скажу одно: мои звездные ученицы очень способны. Ведь сложно, владея таким богатством, которым владеют они, не поддаться искушению и, допустим, не запустить фигуру и свое мышление.

— Что бы вы посоветовали читателям YOGA?

— Все мы слышали: время — деньги. Но мало кто это услышал. Придя в магазин, никто не дает купюру в 1 тыс. рублей в кассу и не уходит без товара. А почему? Потому что ценит деньги и, отдавая их, берет равноценный товар. А со временем поступают как раз наоборот. Разбрасывают налево и направо безвозмездно. Поэтому не жалуйтесь потом, что у вас нет того, чего вы хотите. Отдавайте время на то, что вас развивает.

### Чтобы не болеть, Мухтар Гусенгаджиев советует:

- › Ежедневно давать телу физическую и пластическую нагрузку
- › Делать массаж
- › Контактить с холодом (принимать холодный душ или ванну)

# Стиль

## В СТУДИЮ

Ольга  
Андрущенко

Для многих спорт, в частности йога, — это стиль жизни. А если в жизни присутствует стиль, то в первую очередь он заметен в одежде. За превращение классического спортивного костюма в стильный предмет гардероба уже давно взялись самые авторитетные модные дизайнеры и бренды. Их одежда порой настолько красива, удобна и элегантна, что существует соблазн носить ее и вне спортивных занятий

Появлением спортивной одежды мир обязан Америке. Это Европа, со своим монархическим укладом, всегда любила вычурность, американские же дизайнеры основное внимание уделяли практичности. В начале XX века американцы первыми начали выпускать одежду для активного отдыха и занятий спортом. Более того, ключевые модные дома США — Tommy Hilfiger и Calvin Klein — возглавляют активные спортсмены.

После Второй мировой войны на спортивный стиль наконецто обратили внимание и европейские дизайнеры. Первыми американский спорт решили «поднять» итальянцы. В 1970х годах спортивные коллекции выпустили дизайнеры Simonetta Visconti и Emilio Pucci, в 1981 г. тенденцию подхватил Giorgio Armani, открыв линию Emporio Armani (ныне она потеряла свою исключительную спортивность, превратившись в casual).

В 1990х годах спортивные линии начали появляться почти у каждого модного дома. Своими разработками

в этой отрасли щеголяли Oscar de la Renta, Roberto Cavalli, Prada, Lanvin, Escada и даже сверхэлегантный Chanel. Более того, у некоторых модных домов спортивные линии выполнены очень даже профессионально. Как, например, у Roberto Cavalli Gym — торговой марки, которая появилась благодаря сотрудничеству Cavalli и Ciclotte. Основная же масса дизайнерских домов больше сосредоточена на «слегка спортивной повседневной одежде».

### Дизайнерский спорт

Наилучший же результат, который так важен в любом виде спорта, дает сотрудничество модных домов с именитыми дизайнерами. Самый успешный пример — восьмилетнее сотрудничество английского дизайнера Stella McCartney и торговой марки Adidas. В сентябре 2004 года дизайнер разработала свою первую коллекцию женственной одежды для тенниса, бега, плавания и фитнеса. С тех пор она делает коллекцию для Adidas каждый сезон. Характерными особенностями

выпускаемого продукта являются натуральность и экологичность. Будучи яркой вегетарианкой, McCartney никогда не использует в своих коллекциях мех и кожу. Некоторую ее продукцию даже сопровождают тексты, отражающие ее зоозащитную политику. Например, на рукаве одной из курток, разработанных дизайнером для Adidas, красуется надпись: «подходит для спортивных вегетарианцев». Сотрудничеством с McCartney Adidas решил не ограничиваться и пригласил еще одну культовую личность — японского дизайнера Yohji Yamamoto. Его линия одежды Y3 by Adidas пользуется стабильным успехом. Он привнес в спортивную одежду простоту кроя и восточную философию. По праву считается, что в компании он отвечает за будущее спортивной моды.

Много лет за дизайнерское первенство в спортивной одежде борется немецкая компания Puma. Эта марка сумела заманить к себе англичанина Alexander McQueen и француза



# YOGA

[МАГАЗИНЪ]

YOGA.UA

## НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ОДЕЖДЫ ДЛЯ ЙОГИ - СОВЕРШЕНСТВО ВАШЕЙ ПРАКТИКИ!

Г. КИЕВ, © «ЛЫБЕДСКАЯ», УЛ. БОЖЕНКО, 86-Г, ТЕЛ.: (044) 205 46 32

### ФУТБОЛКА «СУКШМА»

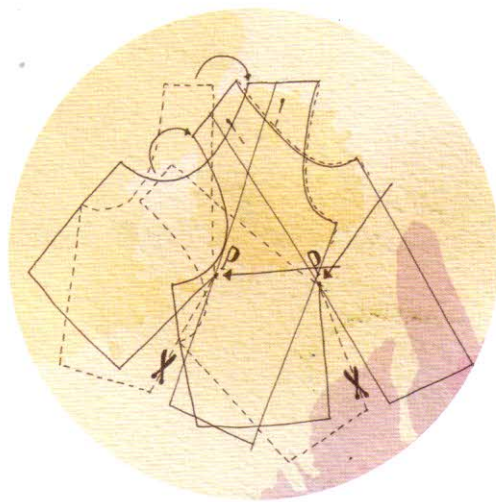
Футболка изготовлена из ткани настолько легкой и тонкой, что Вы не будете ощущать ее присутствия на теле. Ткань позволяет коже дышать, что особенно приятно в летнее время.

### ЛЕГГИНСЫ «Y23»

Идеально облегающие по телу леггинсы не мешают даже во время выполнения самых сложных асан. Оптимальная высота талии обеспечит максимальный комфорт во время практики. А яркие цвета отлично дополняют летний гардероб.

### СУМКА-ЧЕХОЛ ДЛЯ КОВРИКА

Сумка-чехол на липучках с завязками и дополнительно на молнии. Внутри есть два удобных кармана для мелочей и мобильного телефона. А дополнительная молния поможет сохранить коврик сухим в дождливую погоду.



Philippe Starck. McQueen начал с не большой коллекции кроссовок, дизайн которых символизировал единение природы и человека, но уже в следующем сезоне разработал полноценные

ли предпочтение натуральным тканям: хлопку, шелку, шерсти. Ведь одним из главных принципов йоги является передвижение энергии, а синтетические ткани вследствие своей структуры пре-

у них одежда в основном из ненатуральных тканей с содержанием таких материалов, как lycra, spandex, swift, coolmax и microfibre. Эти ткани создают баланс между влажностью окружающей среды и влажностью тела. Скорость, с которой высыхает ткань, поистине удивительна и уникальна.

## СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ЛИНИИ ОДЕЖДЫ ДЛЯ ЙОГИ ДИЗАЙНЕРЫ НАЧАЛИ РАЗРАБАТЫВАТЬ В 2000-Х ГОДАХ

коллекции для мужчин и женщин. После его трагической смерти в феврале 2010 г. Puma намерена выпустить tributeколлекцию.

### Yoga Style

Специализированные линии одежды для йоги дизайнеры начали разрабатывать в 2000х годах. Первооткрывателями были уже упомянутая компания Puma и американская модель Christy Turlington. Они запустили сразу две линии одежды — Nuala и Nuala-Mahanuala.

Параллельно над своей йога-коллекцией работала американская компания Danskin. В 2001 году она выпустила первую линию и с тех пор 20% своего ассортимента обязательно отводит йоге. Оба производителя отда-

пятствуют обмену энергии человека с окружающим миром.

В январе 2007 году к любителям йоги присоединилась Stella McCartney. Ее коллекция Gum Yoga расцветкой и тканями больше походила на балетную. Любительницам йоги предложили сексуальные двухслойные топы без рукавов, с глубоким вырезом и кружевной отделкой, облегчающие бедра брюки и легкие резиновые туфли.

Французскоканадская компания Lululemon Athletica с 2008 году каждые два месяца выпускает новую линию одежды высокого класса, с использованием уникальных тканей, разработанных специально для занятий йогой.

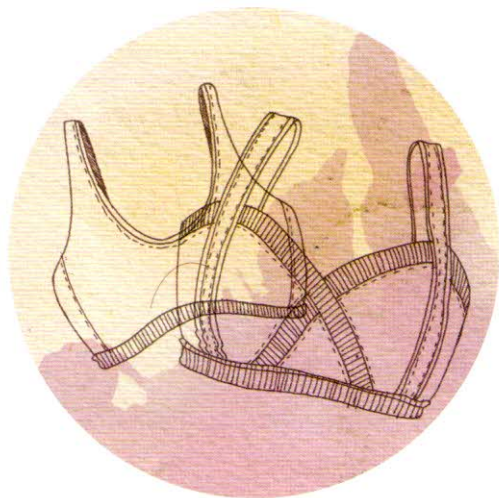
Классические модели, с пометкой «для йоги» также предлагают PrAna, Nike, Activewear и Hardtail. Правда,

### Бамбук в кофейной гуще

В свою очередь отдельные дизайнеры могут позволить себе то, на что у обычных спортивных марок элементарно не хватает времени: эксклюзивность, инновационность и полный отказ от потокового производства. Например, Lululemon Athletica предлагает одежду для спорта с добавлением посеребренных нитей очень приятную на ощупь и с антибактериальными свойствами.

Puma объявила о разработке линии спортивной одежды, которая сможет саморазлагаться или будет пригодна к переработке и повторному использованию. Компания предлагает использовать старые кроссовки для производства автомобильных шин, а также закопать в саду старую футболку.

В свою очередь, австрийская



компания Northland уже объявила о запуске линии новой спортивной одежды, в которой для нейтрализации запахов тела будет использован кофе. Точнее, кофейная гуща. В такой одежде телу будет прохладно, оно станет меньше потеть. По словам дизайнеров, эта одежда изготавливается из полиэфирных волокон, к которым добавлено незначительное количество использованной кофейной гущи. Кроме того, как и многие другие производители спортивных товаров, Northland выпускает одежду из волокон бамбука, которые обладают антибактериальными свойствами и не дают телу перегреться (чего не может обеспечить хлопок). Но самое главное преимущество использования волокон бамбука в том, что его выращивание, в отличие от выращивания хлопка, не требует огромного количества воды и удобрений, вследствие чего не наносится вред экологии. По сути, бамбук растет как сорняк.

#### Продолжение ноги

Обувь для занятий йогой выпускают сразу несколько брендов. В частности, Adidas by Stella McCartney, Nike и известный американский дизайнер Blake Brody. Внешне эта обувь выглядит, как обычные балетки,

которые уже давно обосновались на подиумах мировых столиц. Балетки эти настолько гибкие, что их можно свернуть в трубочку. Такая обувь — как бы продолжение ноги, она не препятствует естественным движениям. Особое достоинство ее в том, что она препятствует скольжению. На подошве балеток есть тонкие полупрозрачные элементы, обеспечивающие проветривание обуви в ходе тренировок. Кроме того, внутри обуви установлены защитные блоки, впитывающие влагу и ускоряющие про-

отрасль. Регулярно коллекции для занятий фитнесом и йогой выпускает только Анна Бублик. Свою коллекцию Bublik Sport дизайнер позиционирует как одежду «премиумкласса». Недосмотр или даже некую халатность отечественных дизайнеров с воистину спортивной хваткой взялись заполнять непосредственно спортсмены. Например, украинская фигуристка Оксана Баюл, которая много лет жила в США и недавно вернулась в Украину, организовала и наладила выпуск спортивной одежды. Олимпийская чемпионка

## В СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЕ ИЗ НОВОЙ ЛИНИИ АВСТРИЙСКОЙ КОМПАНИИ NORTHLAND ДЛЯ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ ЗАПАХОВ ТЕЛА БУДЕТ ИСПОЛЬЗОВАН КОФЕ

цесс ее испарения. Также спортивные балетки оснащены антимикробными пластинами, помогающие избавляться от неприятного запаха и препятствующие размножению бактерий.

#### В нашей заводи

Украинские дизайнеры пока не столь активно осваивают спортивную

гимнастка Лилия Подкопаева также решила освоить дизайн одежды и начала производство спортивной экипировки. Правда, ее изделия производятся и реализуются в США. Что касается одежды для занятий йогой, то модели под своей маркой в Украине активно разрабатывает и выпускает только YOGA студия Андрея Сидерского.



Таисия Марковская,  
шеф-повар «Руського клубу  
«КульТ РА»

# САЛАТ «БОЯРСКИЙ»



1 порция

Время: 10 мин.

80 г очищенной тыквы  
50 г очищенного сельдерея  
70 г брынзы  
30 г листьев рукколы  
30 г синего винограда  
50 г подсолнечного масла  
30 г лимонного сока  
15 г меда  
10 г тыквенных семечек  
по 5 г ростков горошка и лука  
корица, соль, белый перец,  
прованские травы, зелень по  
вкусу.

Фото: Степан Рудик





1. Тыкву очищаем от шкурки, нарезаем кубиками и жарим 2-3 мин. на нерафинированном подсолнечном масле. Добавляем сушеные прованские травы, соль, перец.

2. Брынзу нарезаем кубиками, добавляем свеженарезанную зелень, корицу, лимонный сок, мед, белый перец, нерафинированное подсолнечное масло.

3. Сельдерей очищаем от шкурки, нарезаем тоненькими пластинками по длине всего корня, сдабриваем подсолнечным маслом.

4. Смешиваем в миске маринованную брынзу, тыкву, сельдерей, листочки рукколы, заправляем маринадом, в котором мариновалась брынза.

5. Выкладываем салат на тарелку по центру горкой.

6. Поливаем медом, посыпаем тыквенными семечками, декорируем синим виноградом, из которого предварительно удаляем косточки.

7. Сверху выкладываем ростки горошка и лука.



# ОГНЕННЫЙ КОРЕНЬ

Имбирь – одна из самых древних известных людям пряностей. Родиной этого травянистого многолетнего растения, напоминающего тростник с цветами, похожими на орхидеи, считается Северная Индия. Но кроме этой страны сегодня имбирь выращивают в Китае, Индонезии, Австралии и на Ямайке. Кстати, это не дикое, а огородное растение, которое можно попытаться вырастить и в наших широтах



Татьяна Акимова

Первые упоминания об имбире были обнаружены в работах китайского философа Конфуция, который жил в 500 году до н.э. Не обошлось без «огненного» корня и в священных текстах Корана. История гласит, что уже в V веке н.э. моряки брали в походы горшки с имбирными растениями, чтобы уберечься от цинги и морской болезни.

В Европу имбирь попал благодаря римлянам. Практически сразу этот пряный корень начали использовать не только как приправу, но и как лекарство. В средние века верили, что имбирь способен побороть чуму и проказу. Но доступен он был лишь состоятельным жителям из-за его высокой цены. К примеру, в Англии цена фунта имбиря равнялась стоимости овцы. Купцы рассказывали, что растет имбирь на краю света в стране троглодитов, которые его зорко стерегут, чем еще больше подогревали интерес к чудодейственному корню.

В начале XVI века специя была завезена испанскими первооткрывателями в Мексику, Южную и Латинскую Америку.

### Жгучий и ароматный

«Имбирь сначала поджигает, а потом гасит», – говорит арабская пословица. Острый и сладкий на вкус, он относится к разряду «горячих» специй, разжигающих огонь пищеварения и улучшающих кровообращение.

В кулинарии имбирь используется для сохранения свежести блюд и придания тонкого привкуса и аромата супам, горячим блюдам из рыбы, мяса и риса, консервам и вареньям. Имбирь входит в состав приправ («карри», «чатни») и соусов (урчестерский).

Особенно полезен он в холодную

погоду и в холодном климате. Из напитков известен не только имбирный чай. Есть еще имбирный лимонад, вино, водка, желудочные и горькие ликеры с имбирем, также эту специю добавляют в пунши. В последнее время свежий корень имбиря стал «изюминкой» зимних напитков, таких как латте-чай и кофейные коктейли.

Разнообразные сладости – пряники, кексы, желе, начинки для пирогов и конфет,

компоненты также не обходятся без имбирной ароматизации. В Азии популярен имбирь ма-

## В СРЕДНИЕ ВЕКА В АНГЛИИ ЦЕНА ФУНТА ИМБИРЯ РАВНЯЛАСЬ СТОИМОСТИ ОВЦЫ

ринованный в сладком уксусе или засушенный в смеси соли и сахара. В японской кухне имбирь – обязательный компонент суши, который служит в качестве защиты от паразитов,

живущих в сырой рыбе. На Руси с имбирем готовили квасы, настойки, наливки, меда. А имбирное печенье из-за своего пряного вкуса получило название «пряник».

К слову, имбирь – это едва ли не единственная приправа, которую издавна советуют употреблять не только во время еды, но и после трапезы. Небольшой кусочек свежего имбиря успешно заменит жевательную резинку: освежит дыхание и ускорит обмен веществ.

### Универсальное лекарство

Имбирь – кладезь витаминов (А, С, В1, В2), микроэлементов (магния, фосфора, кальция, железа, натрия, калия, цинка) и незаменимых аминокислот (триптофана, треонина, лейцина, метионина, фениланина, валина). Может быть поэтому Аюрведа называет имбирь универсальным лекарством и уже более двух тысяч лет использует его для лечения различных болезней. К примеру, имбирный чай нейтрализует скопившиеся в желудке токсины и улучшает пищеварение. Это также прекрасное средство от простуды, ангины и бронхита.

Имбирь проявил себя и как эффективное средство, снимающее симптомы морской болезни и расстройства вестибулярного аппарата, возникающих при езде или полете. Также он снимает признаки токсикоза во время беременности, не оказывая негативного воздействия на плод.

Как обезболивающее и противовоспалительное средство имбирь используют при артритах и остеоартрозах, заболеваниях суставов и позвоночника, ревматизме. Сок или отвар имбиря рекомендуется для принятия ванн при суставных болях, невралгиях, нервном возбуждении.

Ученые также установили, что имбирь эффективен для профилактики рака, так как он имеет противоопухолевые свойства. Корень убивает микробы и повышает устойчивость организма к инфекциям. А еще он прекрасно восстанавливает силы после болезней и тяжелых нагрузок.

Особенно полезным имбирь считается для людей, занятых интеллектуаль-

ной деятельностью, журналистов, деятелей искусства, ведь из-за разжижения крови, которую он провоцирует, мозг лучше снабжается кислородом.

Кроме того, этот корень – природный афродизиак, способный повысить потенцию. О свойстве имбиря возбуждать страсть и половое желание говорится даже в «Тысяча и одной ночи», а древнеримский врач Гален, автор классического труда «О частях человеческого тела» писал: «Мужчины исцеляются от полового бессилия, если будут есть сладости, содержащие мед, имбирь, корицу, кардамон и мускатный орех».

Однако, как у всякого лекарства, у имбиря, естественно, есть противопоказания. Это воспалительные заболевания кожи, высокая температура, различные кровотечения, язвы и колиты. Такие противопоказания обусловлены свойством имбиря разжижать кровь. Он также противопоказан людям, страдающим от камней в желчном пузыре, так как стимулирует производство желчи. Беременным на поздних сроках и кормящим матерям также стоит воздержаться от употребления имбиря.

### ЧАЙ С ИМБИРЕМ

- 1,2 л воды
- 3 ст. л. мелко натертого имбиря
- 5 ст. л. меда
- щепотка молотого черного перца
- 4 ст. л. лимонного или апельсинового сока
- нарубленные листья мяты (по желанию)

В закипевшую воду положить натертый имбирь. Добавить мед, процедить. Затем добавить щепотку перца и лимонный (апельсиновый) сок. Подать горячим.

### ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ



- 280 г муки
- 2 ч.л. сухого молотого имбиря
- 1 ч.л. соды
- 1 ч.л. молотой корицы
- 5-6 штук гвоздики (растереть в ступке)
- 1 ч.л. соли
- 160 г размягченного сливочного масла
- 200 г сахара
- 1 яйцо
- 1 ст.л. апельсинового сока или ликера
- 2 ст.л. жидкого темного гречишного меда

Смешать в миске муку, имбирь, соду, корицу, гвоздику и соль. В другой миске взбить сливочное масло с сахаром до кремообразного состояния. Вбить яйцо, добавить сок или ликер, мед. Постепенно ввести муку с пряностями.



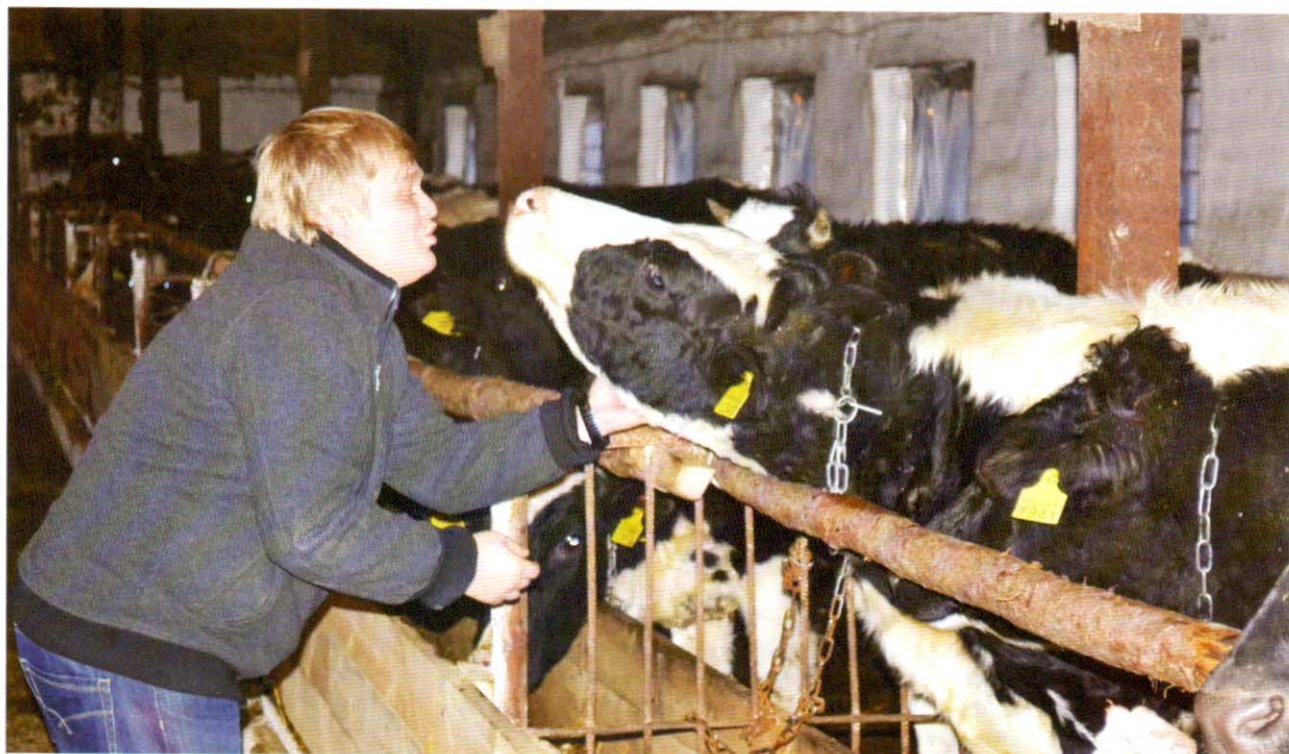
Охладить тесто в холодильнике 30-40 минут. Скатать из теста шарики размером с грецкий орех, приплюснуть их и выложить на противень, выстланный бумагой для выпекания. Слегка присыпать печенье сахаром, поставить в разогретую духовку и выпекать 15-20 мин. при температуре 175 градусов.

# ВОПРОС СОВЕСТИ



Ирина Царук

О том, что человеческому организму полезно натуральное молоко, свежий творог, органические овощи и фрукты знают все. Вопрос в том, где их взять жителям большого города? Не станешь же держать на балконе корову или ездить за тридевять земель к родственникам или знакомым в деревню. Правда, в последнее время предложениями экологически чистых, натуральных продуктов стал изобиловать наш незаменимый интернет, да и в супермаркетах то и дело появляются товары с лейблом «органик». Но всегда ли столь популярная ныне натуральная продукция является таковой? Или мода на органику – лишь очередной повод ушлым предпринимателям срубить денег на столь модном сегодня тренде? С этими вопросами мы обратились к главе фермерского хозяйства «Байрон Агро» (ТМ «Вилла Роз») Юрию Сергееву, который не понаслышке знает тонкости производства натуральных продуктов





# Найширший асортимент продуктів для вегетаріанців, веганів, сироїдів

соєві та пшеничні насіння для  
ковбаси та сосиски пророщування  
сир тофу олії холодного віджиму  
якісні спеції масло какао  
кероб кокосове масло  
агар-агар препарати Аюрведи  
пророщувачі та багато іншого...

Запрошуємо! Перший Вегетаріанський Магазин

[vegmag.blogspot.com](http://vegmag.blogspot.com)

[chavanprash.com.ua](http://chavanprash.com.ua)

м.Нивки, вул.Кулібіна 2/4 (навпроти "Фуршету", через  
перехід)

наші контакти: мтс 099 129 70 16,

LIFE:) 063 983 91 18, kyivstar 096 400 15 19



- К слову, еще один важный вопрос – уход за животными. Например, у нас на ферме буренки проходят ежедневный осмотр и два раза в год сдают кровь на анализы. При этом мы по минимуму используем лекарства: только в случае серьезного заболевания животного либо это обязательные прививки. При этом молоко от такой коровы утилизируется, а само животное ставится на карантин. В других же случаях для лечения животных мы используем лен, зверобой, кормовой мел, кухонную соль, в случае мастита массируем вымя.

Во то же время в больших фермерских хозяйствах ветеринарам заниматься трудоемким лечением скота, как правило, лень либо не хватает времени. Поэтому если у коровы обнаруживается тот же мастит, что проще всего сделать? Проколоть антибиотик. Вот только проблема – на карантин такие животные не ставятся, и это не смотря на то, что после применения антибиотика молоко 21 день нельзя давать даже телятам.

- В последнее время покупателям предлагают все больше продукции с лейблами «эко», «био», «органик». Но как по мне, чем больше такой продукции на рынке, тем больше возникает сомнений в ее экологичности. Ведь органическое производство – дорогое удовольствие и вряд ли им можно заниматься в крупных масштабах.

- Полностью согласен с вами. Как показывает практика, для того, чтобы

для удобрения полей, на которых выращивались растения для потребления людьми и теми же животными. Сегодня же часто у сельхозпроизводителей тысячи гектар земли и нет ни одной коровы, а удобрять землю чем-то надо. То же касается животноводства. Мне, например, непонятно, чем кормят скот некоторые фермеры, у которых на продажу есть только молочные продукты и ничего другого. А как же

- Да, но бабушка с рынка своей корове также может уколоть антибиотик.

- Вот поэтому заводское молоко из магазина хоть и считается

менее полезным, зато в плане безопасности более надежно, чем купленное с рук. В любом случае, если вы покупаете молоко на рынке, пусть даже у самой опрятной на вид хозяйки, обязательно подвергайте его термической обработке, то есть кипятите.

## ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ АНТИБИОТИКА МОЛОКО 21 ДЕНЬ НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ ДАЖЕ ТЕЛЯТАМ

- Насколько я знаю, в Украине Закон «Об органическом производстве» снова ветирован, а значит, единых стандартов, которым должна соответствовать органическая продукция, у нас нет. Получается, что лейбл «органика» украинские фермеры могут прилепить на что угодно?

- Сейчас Украине такой закон невыгоден. Поскольку вопрос органического производства досконально не изучен. Возьмем, к примеру, немцев. У них на рынке есть

выйти на полноценное органическое сельхозпроизводство бизнесменам необходимо объединять животноводство и растениеводство. Это тот способ ведения сельского хозяйства, который существовал еще тысячи лет назад, когда навоз животных использовался

корма? Где и кто их выращивает? Ведь в Европе органический производитель получает сертификат не на продукцию, а на весь цикл ее производства. Только в таком случае потребитель может быть уверен, что продукция действительно экологичная.

обыкновенные, самые дешевые продукты, есть средние, есть эко- и био-продукты и только потом органика. И, положив руку на сердце, скажу, что органические продукты немцы практически не производят. Это нереально, поскольку они должны стоить сумасшедших денег. А кто их будет платить? Поэтому органическую продукцию люди выращивают в первую очередь для себя, а уже остатки продают.

Что касается лично моего отношения к термину «органический», то я на нем не заикливаюсь. Я считаю, что пиарить нужно просто украинскую продукцию. В моем случае, продукцию, выращенную и сделанную так, как это делали наши деды и прадеды: без минудобрений и химии. Например, если мы выращиваем овощи, то пропалываем их, поливаем, обрабатываем. Против колорадского жука используем молоко и еще одну смесь, действительно экологически чистую. Груши-яблоки не опрыскиваем. Червиные используем на компот для работников. Для коров – природный выпас с весны до осени. В другое время мы кормим их сеном, комбикормом из макухи, отрубей, овса и ячменя. Лекарств, как я уже говорил, практически не даем. Зато активно вводим в рацион животных природные витамины и микроэлементы, например, хвою, морковь, свеклу, капусту, тыкву. К слову, последняя делает молоко коров жирным и сладким.

При этом подчеркну, что мы не стремимся выдаивать 7–8 тыс. л молока в год. На сколько корова рассчитана, столько и получаем – в среднем 4 тыс. л в год. Вот и весь секрет дедовского метода хозяйничанья. Мы, к слову, до сих пор пользуемся справочником зоотехника за 1960 год. И я вам скажу, что лучше еще не написали.

**- Но на своих продуктах вы все-таки пишете, что они органические.**

- Пишем «органика», потому что у людей это слово на слуху. Но наши продукты с таким же успехом можно назвать экологически чистыми, здоровыми, натуральными и т. д. В принципе, для этого, что в украинском, что в русском языке, есть неплохая терминология. Но каким бы словом мы товар не

обозначили, главное – его качество. А это уже исключительно вопрос совести производителя.

**- Несмотря на отсутствие государственной сертификации, многие ваши коллеги пытаются получить сертификаты частных структур либо**

**- Так что же все-таки можно посоветовать людям, которые хотят потреблять качественные продукты? Как им разобраться, какие из них действительно натуральные, а какие нет?**

Они должны идти к производителям. Ведь первое, в чем должны убедиться покупатели, это то, что ферма,

## Я СЧИТАЮ, ЧТО ПИАРИТЬ НУЖНО ПРОСТО УКРАИНСКУЮ ПРОДУКЦИЮ, ВЫРАЩЕННУЮ И СДЕЛАННУЮ ТАК, КАК ЭТО ДЕЛАЛИ НАШИ ДЕДЫ И ПРАДЕДЫ

**международных организаций. Вы не пытались получить какой-либо международный сертификат?**

Я считаю, что сертифицировать хозяйства должны либо государственные органы, либо структуры наподобие саморегулирующихся организаций, объединения специалистов и игроков рынка, а не непонятные французские, немецкие и т. д. компании. Ведь, как показала моя личная практика, никакой цели, кроме зарабатывания денег такие компании не преследуют.

на которой эти продукты якобы выращиваются или производятся, действительно существует. Я, например, приглашаю к себе на ферму всех желающих, чтобы они увидели и хозяйство, и животных. В то же время, многие другие производители экологичной продукции почему-то этого не делают. А для меня это – первая лакмусовая бумажка. Ведь, красивый сайт – это еще не все. Во многих случаях на таких сайтах указаны только мобильные телефоны, тогда как офисных номеров нет и в помине. А где же тогда само хозяйство?

### О Р Г А Н И Ч Е С К И Е П Р О Д У К Т Ы

- не содержат генетически модифицированных организмов (ГМО), ГМ-продуктов и их производных;

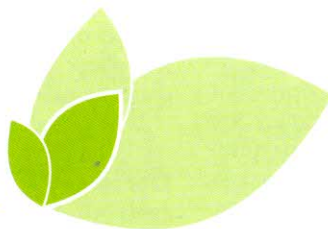
- не содержат химически синтезированных консервантов, красителей, ароматизаторов, стабилизаторов и загустителей;

- производятся без использования вредных технологий (ультразвуковая обработка, химическая консервация, обработка фенолами и ПАВ, атомное расщепление, радиационная обработка, газация);

- не содержат сырья сельскохозяйственного происхождения, выращенного с использованием пестицидов, химических удобрений и другой агрохимии, гормонов и стимуляторов роста;

- не содержат сырья сельскохозяйственного происхождения, выращенного вблизи промышленных центров.

# АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ФИТОЧАИ ПРЯМИКОМ ИЗ ИНДИИ



Аюрведические методы лечения и профилактики болезней проверены веками и сегодня пользуются широкой популярностью не только среди восточных людей, но и среди жителей западных стран. В отличие от официальной медицины, Аюрведа никогда не сосредотачивается на одной проблеме или болезни. Аюрведические врачи всегда рассматривают человека в целом и, можно сказать, учат, как правильно жить, чтобы предотвратить болезнь. Именно благодаря такому подходу Аюрведа дает желанный результат – вместо постоянного лечения возникающих недугов каждый из нас может получить крепкое здоровье на долгие годы.

Одним из самых популярных методов лечения в Аюрведе является фитотерапия. Травы, которые используются в аюрведических сборах, способны предотвратить многие проблемы со здоровьем и существенно улучшить самочувствие при многих болезнях.

Компания «Натурведа» представляет на рынок Украины сертифицированные аюрведические фиточаи «Пальмира» прямо из Индии. Многие лечебные тра-

вы, которые входят в состав чаев «Пальмира», выращиваются в одном из самых экологически чистых уголков мира – на плантациях в высокогорном районе Южной Индии (Нилгири, «Голубые горы»).

Качество ингредиентов – один из важнейших факторов эффективности любого травяного сбора. Вот почему компания «Натурведа» уделила особое внимание месту произрастания трав и специй, входящих в чай «Пальмира» – экологичность была принципиальным требованием. Более того, все травяные сборы «Пальмира» смешиваются и запаковываются сразу на месте – только так можно добиться сохранения всех полезных качеств ингредиентов.

Фиточаи «Пальмира» – это уникальные для нашего рынка травяные сборы. При их составлении был использован многолетний опыт врачей аюрведической и Сиддха медицины. При этом учитывались и вкусовые предпочтения европейского человека, поэтому все фиточаи в основе своей имеют зеленый чай (30%).

В результате чаи «Пальмира» стали прекрасным образцом адаптированного аюрведического про-

дукта. В составе каждого как минимум шесть ингредиентов, среди которых сельдерей, фенугрек, розмарин, амла, базилик, джимнема и многие другие. Эти ингредиенты не только создают оригинальный вкус, но и придают чаям удивительный теплый аромат.

Аюрведическое питание сложно представить без специй. Они благотворно влияют на пищеварение, улучшают обменные процессы и усиливают действие других компонентов. Вот почему специями заправляются буквально все блюда, в том числе и напитки. Специи входят и в состав чаев «Пальмира». В каждом сборе обязательно присутствует 2-3 специи: гвоздика, кориандр, кардамон, кумин и даже черный перец. Последний придает пикантный вкус и делает напиток по-настоящему согревающим.

Чаи пользовались успехом на Фестивале Здоровой Еды и на всеукраинской акции МОЗ по профилактике простудных заболеваний (прошла в 15 городах Украины). Вкус чаев «Пальмира» уже успели по достоинству оценить многие покупатели – попробуйте и вы!



# Пальміра



фіточаї

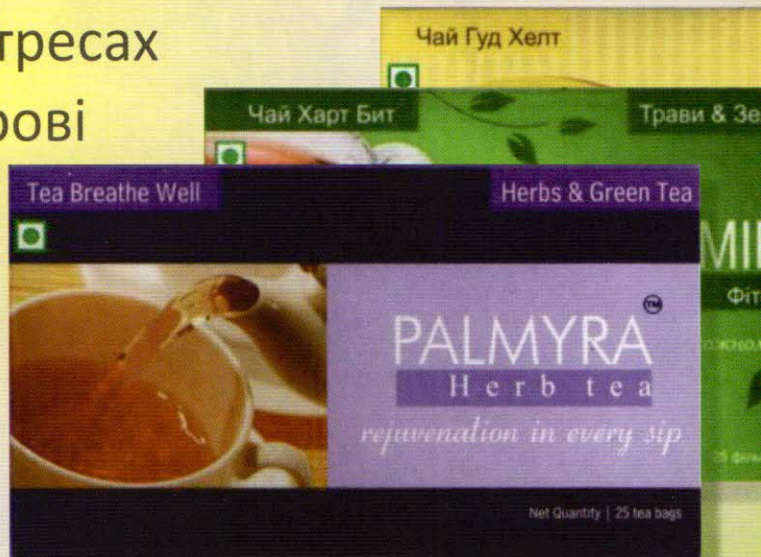
# Naturveda

це лише екологічно чисті трави, спеції та зелений чай,  
вирощені у високогірних районах Індії

Розроблено на основі рецептів стародавньої медицини Аюрведи  
та сучасних лабораторних досліджень

## ШІСТЬ ОРИГІНАЛЬНИХ РЕЦЕПТУР ДОПОМОЖУТЬ ПРИ

- застудах та кашлі, при палінні
- зниженні імунітету та стресах
- підвищеному цукрі в крові
- загальній слабкості
- надлишковій вазі
- високому тиску



## Акція!

Замовте на сайті <http://www.naturveda.com.ua/> три фіточаї  
«Пальміра» на Ваш вибір та зекономте 65 грн!

Поспішайте, кількість товару обмежена!

[www.naturveda.com.ua](http://www.naturveda.com.ua)  
тел.: (044) 200-3-888

Запитуйте в аптеках:  
АГП: бул. Шевченка, 36; бул. Л. Українки, 9;  
вул. Тимошенка, 29; вул. Пушкінська, 22  
Аптека Матері і дитини, вул. Хрещатик, 15  
Медтехніка на Петрівці

*Если вы никогда не хотели себе футболку с портретом команданте Че, не желали выкурить настоящую сигару, даже не думали танцевать зажигательную сальсу, то... вам все равно будет чем заняться на Кубе*

# КУБА ЛИБРЕ

Алефтина Кухарчук,  
инструктор по нада-йоге,  
журналист



Куба – она как неряшливый и не-  
радивый ребенок, которого все время  
хочется помыть, накормить, а потом  
обнять и расцеловать. Впрочем, обнять  
и расцеловать его хочется даже немы-  
тым. Потому как уж очень симпатич-  
ное это дитя.

Те из странствующих, кто любит  
путешествовать по духовным местам,  
могут скептически возразить: «Да что  
там на той Кубе? Ни одного храма,  
никто не молится и не ведет духовный  
образ жизни»... И это будет истинная  
правда. Духовностью, в том понимании  
к какому привыкли наши сограждане,  
тут действительно и не пахнет. Ни од-  
ного буддийского, индуистского или  
другого храмового комплекса. Мы  
проверяли. Но... кубинцы точно живут  
по принципу «здесь и сейчас». Вот уме-  
ют они как-то без всяких гуру и про-  
чих духовных наставников радоваться  
жизни! Как им это удастся, загадка.

Вот ради разгадки этой тайны и сто-  
ит, наверное, поехать на Кубу. Ну, ко-  
нечно, можно и футболку с Че Геварой  
прикупить, и сигару выкурить, а если  
кто пьющий, рому испить, а еще и в оке-  
ане искупаться и архитектурой, пускай  
и весьма и весьма ветхой, насладиться.





### С чего начать

Начать свое путешествие по острову можете с чего хотите. Куба — она хоть и маленькая, но посмотреть там действительно есть что, если, конечно, присутствует желание. Чаще всего европейцы и прочий заезжий люд, решивший посетить Кубу, выбирают себе отели на курорте Варadero. Это самый раскрученный еще с советских времен курорт страны и, как выяснилось позже, самый уважаемый. Здесь уже давно и прочно обосновались испанские отельные сети, которые предлагают отдых стандарта «пионерский лагерь с ненормированным потреблением

алкоголя». Это, откровенно говоря, не очень интересно. По крайней мере, для алчущих постижения смысла жизни путешественников. Посему тем, кто когда-нибудь соберется посетить Кубу, рискнем дать один совет: если вы приедете на остров не меньше чем на две недели (а на меньше нету смысла, поскольку акклиматизация не даст вам нормально насладиться отдыхом), купите себе отдых сначала на одном курорте, потом на другом. Например, первые семь дней отдохните в Варadero на побережье Мексиканского залива, а оставшиеся дни — на Карибском море, в отеле где-нибудь в Сан-Фуэго или на островах Кайо Ларго или Хувентуд.

### Кубинос партизанос

Как вы наверняка знаете, на Кубе до сих пор якобы пытаются строить социализм с человеческим лицом. Если откровенно, то тут уже давно никто ничего и никого не строит. Главный оратор страны уже давно лишь пишет письма, которые зачитывают по телевидению, и никогда не выступает живьем на площади Революции в Гаване. Его преемник — Рауль Кастро, явно понял всю тщетность дальнейшего «социалистического» существования и года полтора назад разрешил в стране частное предпринимательство. Вы бы видели эти прекрасные и робкие попытки



исхудавшими, что, кажется, не смогут мешок перевезти, не то что человека.

Кажется, здесь за кук (конвертируемая местная валюта. – Ред.) готовы душу продать, не то что тело, поскольку большинство населения живет почти впроголодь с зарплатой в один кук (равен одному евро) в месяц. Но при этом они всегда радуются. По крайней мере, точно не в депрессии. Почему? А кто их знает, тех кубинцев. Думаем, что местный климат в этом играет не последнюю роль. На острове, где температура не опускается ниже отметки 23–25 градусов по Цельсию, где практически не бывает сезона дождей, где кокосы и бананы растут почти повсеместно (точнее, бананы здесь растут на плантациях, откуда их местные граждане иногда подворовывают), тяжело впасть в депрессию, согласитесь. Здесь во многих домах даже окон нет. То есть, оконные проемы есть, но стекол в них нет, ведь нечего и не от кого прятать, да и тепло круглый год.

Да, повторимся, здесь готовы многое продать за пресловутые куки. Здесь процветает бюрократия и наличествует явный упадок в экономике, но кубинцы танцуют! И это прекрасно. Пока они танцуют и радуются жизни, они непобедимы. Кажется, что они не раз еще вспомнят свое прекрасное социалистическое прошлое, когда перейдут к не такому уж и замечательному капитализму (а все предпосылки для этого налично). Эх, команданте, что-то вы не учли...

Но правда такова, что многие кубинцы готовы бежать с родного острова. Те, кто устал танцевать под «родную дудку», перебираются едва ли не впасть в соседнюю Америку, просят там политического убежища и... опять начинают танцевать под дудку, но уже чужую. И всю жизнь тоскуют по своей Кубе, и всю жизнь им снится этот зажигательный кубинский танец – сальса.

#### Дауншифт по-кубински

Кубу Бог настолько щедро одарил природными богатствами, что все время пребывания там неотвяз-

но преследует мысль: «А не попросить ли здесь политического убежища?». Собственно, не одни мы так думаем. Оказывается, на Кубу уже давно устремляются дауншифтеры из России и других стран СНГ. Они сдают свои respectable и не очень квартиры в Москве, Рязани, Киеве или Хабаровске и на эти деньги прекрасно живут большую часть года на Острове Свободы. Говорят, что таких людей здесь считают практически богачами, потому что местные редко видят больше 10 куков (читайте евро) сразу, и то в день зарплаты, и то далеко не все.

### Кубинцы живут по принципу «здесь и сейчас». Вот умеют они как-то без всяких гуру и прочих духовных наставников радоваться жизни

А вот для желающих получить вид на жительство есть только один способ – жениться на местной жительнице или выйти замуж за кубинца. Другого способа нет. Так же как нет возможности некубинцу получить кубинское гражданство. За все время существования современной Кубы только два некоренных жителя получили звание гражданина. Это известный кубинский «дедушка Ленин» Хосе Марти и всеми любимый, почитаемый и раскрученный Эрнесто Гевара. К слову, прозвище Че к команданте прилипло несколько позже. На его родном аргентинском «че» означает «друг», и он ко всем так и обращался: «Че».

#### Гавана

Этот город однозначно заслуживает внимания любого прибывшего на Кубу человека. Город не то что контрастов, а сумасшедшей неразберихи и не менее сумасшедшей красоты. Город, где в самом центре, возле знаменитого

избалованных дармовщиной кубинцев делать бизнес! Эти замечательные и трогательные сувенирные фотоаппараты, машинки, самолетики и сумочки, сделанные из пустых жестяных баночек из-под Кока-Колы, Фанты и пр. Эти бусы из семян бобовых растений (между прочим, стильная вещица!). И, конечно, традиционные маракасы и «поддельные» сигары. Кстати, «поддельные» сигары – это не что иное, как сигары либо уже готовыми уворовавшие с государственной фабрики, либо вынесенные оттуда же в виде сырья.

А чего стоят удивительные велосипеды – частные извозчики, которые выглядят настолько изможденными и



Капитолия, на зданиях, явно представляющих историческую ценность, никто не скрывает обвалившиеся и полуобвалившиеся балконы. Где есть знаменитая Набережная, прогуляться по которой вечером после дневной жары собирается едва ли не вся столица. Где паутина улочек и улиц настолько запутана, что неместному можно очень легко и надолго заблудиться. В Гаване, да и на всей Кубе, очень мало многоэтажных зданий. Чаще всего это одно-, четырехэтажные строения, и поэтому города здесь расположены не ввысь, а вширь.

Из самых знаменитых мест Гаваны, которые, наверное, стоит посетить, это уже упомянутый Капитолий – точная копия Белого дома в Вашингтоне. На самом деле, вовсе непонятно зачем он был построен здесь в 1926 году. На это строение «угрохали» \$17 млн, и при этом использовался он по назначению совсем немного и недолго. Но строение так красиво, что пройти мимо просто невозможно. Кстати, в Капито-

лии, если вам повезет попасть внутрь, в самом центре можно увидеть вделанный в пол прозрачный, довольно большой камень. Сейчас это, конечно,

## На Кубе до сих пор якобы пытаются строить социализм с человеческим лицом

уже стекляшка, но по легенде сначала это был настоящий бриллиант.

Ну и конечно же Куба для многих – это страна, где жил и творил Хемингуэй. Весьма скромный номер в отеле «Амбос Мундос» и бар «Флоридито», которые находятся в центре Гаваны на улице Обиспо – это те самые легендарные места, где творил великий писатель.

### Город масонов

Неподалеку от Варадеро есть город Матанзас – главный город одноименной провинции (всего на Кубе 16 провинций – Авт.). Его считают культурной столицей острова. Здесь есть театр, форма которого с высоты птичьего полета выглядит как рояль, есть много музеев, часто проводятся различные фестивали, концерты и выставки. Это город художников и артистов. Как и все города Кубы, он очень обветшалый, но это не умаляет его достоинства, и даже наоборот, прибавляет своеобразный шарм. Дело в том, что тропический климат весьма сурово относится к архитектуре в принципе. А если еще учитывать знаменитое кубинское разгильдяйство, получится то, что имеем – рушащиеся сокровища мировой архитектуры.

Именно здесь, в Матанзасе, находится одна из старейших на острове масонских лож. Да-да, не удивляйтесь, Куба – страна масонов. Хосе Марти



и многие другие политические и революционные деятели острова – масоны. Как сказал нам один русскоговорящий кубинец: «Куба – страна добрых масонов. У нас нет злых масонов». Мы вместе с Умберто Эко могли бы поспорить с этим утверждением, но не станем, потому что какой смысл спорить с масонами? Тем более что убогость и затрапезность масонской атрибутики в помещении ложи просто изумляет. «Вольные каменщики» Европы, наверное, просто лопнули бы от зависти, увидев покрывала из самого что ни на есть кумача, проржавевшие мечи и дырявые кожаные фартуки. Но это тоже масонство. По-кубински.

К слову, есть чем заняться в Матанзасе и любителям дайвинга, ведь по легенде на дне океана возле побережья города лежат огромные сокровища, затонувшие здесь вместе с пиратскими кораблями.

Правда, Матанзас – далеко не единственное место, которое может заинтересовать искателей сокровищ.

Сады Королевы, Кайо Коко, Кайо Ларго, Мария Ла Горда, Санта Лусия, Тринидад, Залив Свиней, Варадеро, Кайо Левиса, Эль Колони, Гавана,

**И на океанском, и на морском побережье Кубы насчитывается не менее пятисот мест, пригодных для глубоководного погружения**

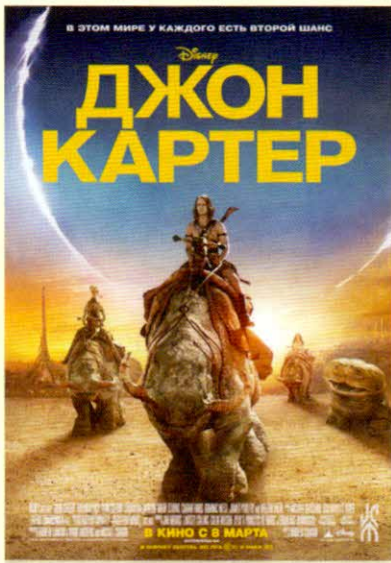
Гуардалавака, Сантьяго де Куба, Марелла дель Портилло – вот почти полный список населенных пунктов и островов, возле которых дайвингуют на Кубе.

И на океанском, и на морском побережье этой страны насчитывается

не менее пятисот мест, пригодных для глубоководного погружения. Это действительно потрясающие по красоте и разнообразию морской фауны и флоры места. Более того, здесь почти каждое из мест погружения славится какой-то историей с затопленным пиратским или торговым кораблем.

*Что мы забыли упомянуть*

Пиастры, революция, море, пальмы, кокосы, замечательные люди, удивительная природа, испанские конкистадоры, крепости, заливы, кайтсерфинг, рыбалка, мангровые леса, изолированные от цивилизации островки, диктатор Батиста, рис с черной фасолью, крокодиловая ферма, грифы, прибрежный виноград, из которого делают целебное вино, агава, из которой не делают текилу, ром, маракасы, барабаны, бесконечные танцы, кабаре «Тропикана», культ Вуду (тщательно скрывааемый от иностранцев)... И кто-то говорит, что на Кубе нечем заняться?



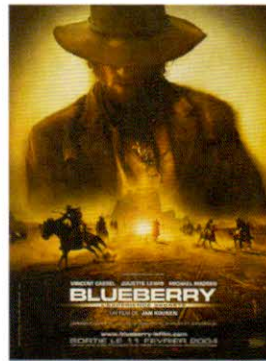
Трогательно

**Джон Картер / John Carter**

Режиссер: Эндрю Стэнтон

Сколько бы не ругали этот фильм в Америке, в славянских сердцах он таки нашел отклик. Ведь Эндрю Стэнтон в первую очередь снял фильм о гармонии жизни, о любви, о возможности существования разных рас на одной планете. Ветеран Гражданской войны США Джон Картер в поисках золота во времена золотой лихорадки случайно находит возможность перемещения между мирами и попадает на Марс. Наблюдая за происходящим в новом для себя мире как бы со стороны, он находит решение местных загадок и древнего конфликта. Постепенно Марс становится для Джона Картера новым родным домом. Чем не космополитическая идиллия?

*Посмотреть фильм или почитать книгу на досуге – что может быть лучше? Почитать **правильные книги** и посмотреть **правильные фильмы**. Именно они могут стать нашими проводниками к знанию и просветлению*

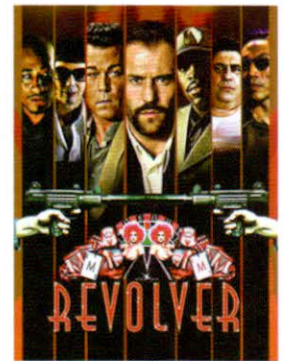


Глубоко

**Блуберри / Blueberry**

Режиссер: Ян Кунен

Непризнанный большинством кинокритиков фильм «Блуберри» по праву можно назвать эзотерическим вестерном, рассказывающим о внутренней природе человека. Фильм повествует о приключениях шерифа Майкла Блуберри, который старается не только сохранить мир между индейцами и американцами, но и удержать баланс двух миров – материального и тонкого, мира духов. Пройдя через внутреннюю боль, осознав и приняв свою жизнь, шериф спас это равновесие и не дал своему врагу заполучить бессмертные сокровища мира духов.



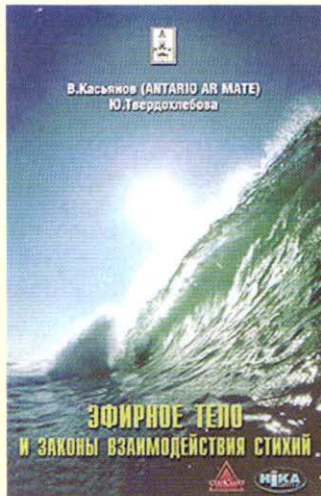
Актуально

**Револьвер / Revolver**

Режиссер: Гай Ричи

«Ты так давно слышишь этот голос в себе. Этот голос твой лучший друг, а где может прятаться твой враг?»... Фильм Гая Ричи поднял вопрос о самой главной «болезни» человечества – вопрос Эго (Ума). Он не о мафии и не о разборках. Но именно через эти образы в фильме показан путь, который проходит человек, осознавая свое Эго. Это путь просветления. Стоит еще раз отметить, что философия в фильме завернута в роскошную обертку в виде музыки, хороших актеров и пр. В любом случае, скучно при просмотре не будет.



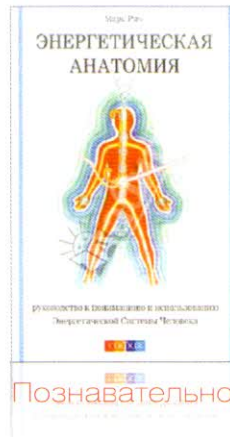


Уникально

В. Касьянов (Antario ar mate),  
Ю. Твердохлебова

**Эфирное тело и законы взаимодействия стихий. Аура и сушумна. Природные стихии. Чакральная система**

Авторы прошли определенные этапы обучения в Школе Йоги Гуру Ар Сантэма, многие базовые концепции которой используются ими как «точки выхода» на объемные пласты Универсального Знания, «разработка» которых позволила им «считать» и изложить в своей работе уникальную информацию. В книге приведены простые, точные, надежные и доступные для выполнения техники, пользуясь которыми любой человек может научиться ощущать или «видеть» эфирные составляющие энергетических структур и целенаправленно изменять их характеристики с целью установления полевых искажений, ответственных за возникновение тех или иных заболеваний.



Рич Марк

**Энергетическая анатомия: Руководство к пониманию и использованию Энергетической Системы Человека**

Энергетическая система человека – это нечто гораздо большее чем только аура и чакры. Книга знакомит вас с мощными и по большей части неизвестными энергетическими структурами, которые не были исследованы подробно ни в одной другой книге. Обучившись с помощью несложных, хотя и требующих серьезной работы методов, приведенных на этих страницах, вы разовьете способность осознанно видеть и чувствовать динамику и силу создаваемых вами энергетических отношений. Это поможет вам лучше осознавать и использовать жизненно важные энергетические структуры, чтобы иметь возможность улучшить свое здоровье, благосостояние и отношения с другими людьми.



Рами Блект

**Путешествия в поисках смысла жизни. Истории тех, кто его нашел**

Первая художественная книга Рами Блекта – учителя и консультанта по восточной психологии и древнеиндийской астрологии. Почти за каждым, даже второстепенным героем этой книги, стоят реальные люди. Часть из того, что в ней описывается, пережил сам автор. «В этой книге очень подкупает стиль изложения. Она как роман: в ней есть цитаты и мудрые советы, но они даются одними людьми другим людям, и все это вписано в сюжет, окрашено настоящими эмоциями, и получается такая цельная, запоминающаяся картинка», – так отзываются о книге Рами Блекта первые читатели. Книга дает не только приятное времяпрепровождение, но и многому учит.

# ГОЛОС У

## УОГА

**Главный редактор:** Елена РОМАНИЮК

e-mail: editor@yoga.ua

**Директор:** Елена СИДЕРСКАЯ

**Дизайн и верстка:** Ольга СТАНИСЛАВСКАЯ, Любовь КУДРИНСКАЯ

**Иллюстрации:** Любовь КУДРИНСКАЯ

**Фотографы:** Сергей МЫШКОВСКИЙ, Степан РУДИК,

Антон СИДЕРСКИЙ, Александр МЕЦ

**Предпечатная подготовка:** Ольга СТАНИСЛАВСКАЯ

**Над журналом работали:** Андрей СИДЕРСКИЙ,

Екатерина МЕДВЕДЕВА, Тамара БУДЕННАЯ

**Корректор:** Богдан АНДРУЩЕНКО

**Реклама:** Алена КОЛЕСНИКОВА

тел.: (044) 361-25-66

E-mail: adv@yoga.ua

**Менеджер по печати:** Елена ГРУЗДЕВА

### ИЗДАТЕЛЬ

Издательский двор «Sid & Co»

Киев, ул. Боженко, 86-Г, оф. 222

тел.: (044) 205-46-32

свидетельство государственной регистрации

КВ № 9781. Дата регистрации: 20.04.2005 г.

### ПЕЧАТЬ И ЦВЕТОДЕЛЕНИЕ

Образцовая типография «Блиц-Принт»

Киев, ул. Киото, 25

Общий тираж 10 000 экземпляров

Цена договорная

*Все материалы журнала УОГА являются объектом авторского права и охраняются законом. Перепечатка и иное использование без разрешения Издательского двора «Sid & Co» не допускаются. Редакция может не разделять точки зрения авторов публикуемых материалов. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.*

*Издательский двор «Sid & Co» исходит из того, что редакция имеет право и предварительно получил все необходимые для публикации разрешения. Полученные материалы не рецензируются и не возвращаются.*

### Оптовые продажи

Интернет-магазин УОГА [ магазинъ ]

www.yoga.ua

Киев, ул. Боженко, 86-Г, 222

тел. (044) 205-46-32

e-mail: store@yoga.ua

### Внимание!

Некоторые виды деятельности, физической и психофизической тренировочной практики, описанные в нашем журнале, могут быть потенциально вредны для физического и психического здоровья. Подход к их применению должен быть строго индивидуальным. Издательский двор «Sid & Co» категорически не рекомендует заниматься какими-либо из вышеупомянутых практик без руководства компетентного инструктора, тренера или преподавателя. Никакая часть этого издания не может рассматриваться как руководство или учебное пособие.

**На обложке:** Андрей МЕДВЕДЕВ

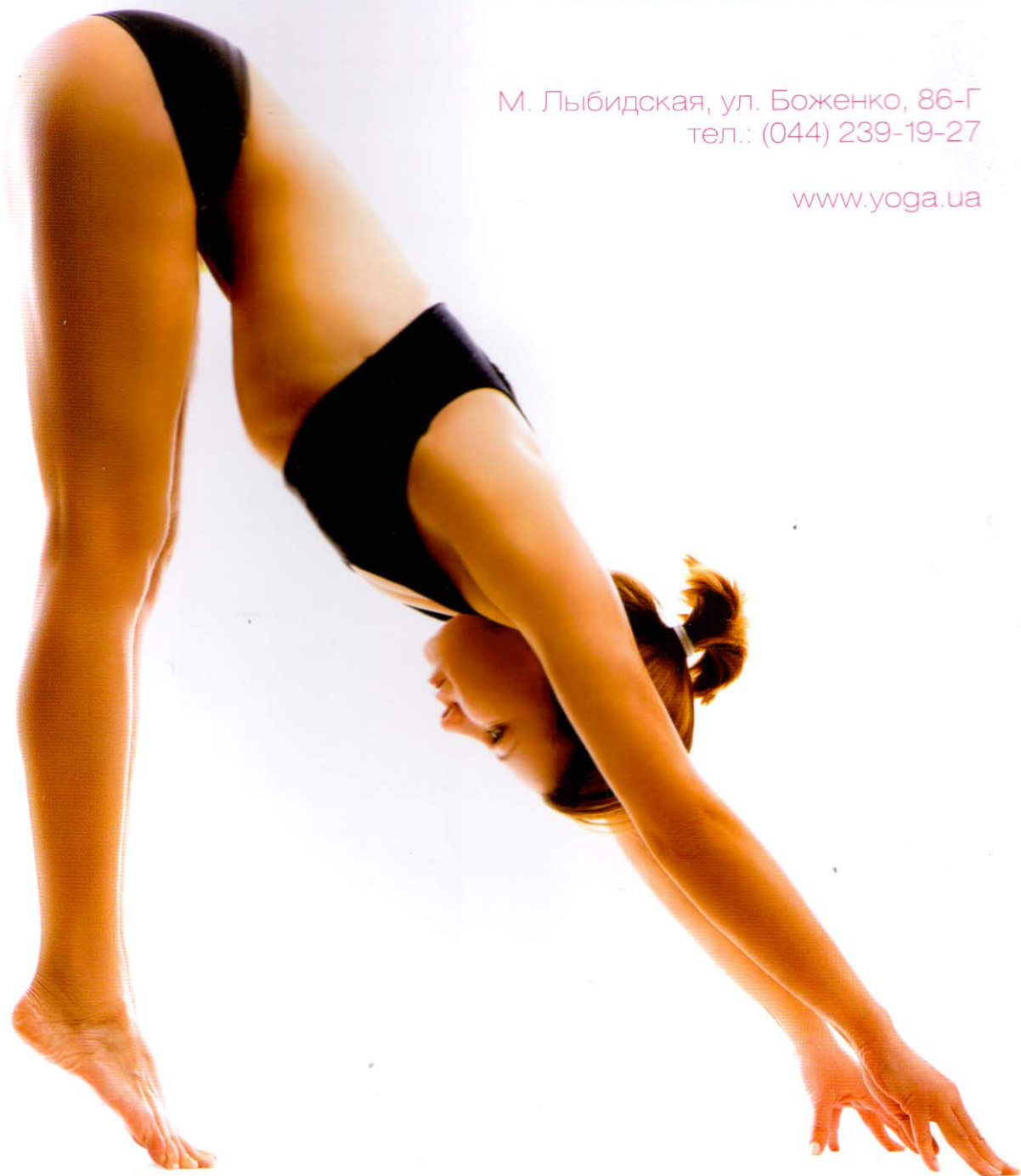
**Фотограф:** Сергей МЫШКОВСКИЙ

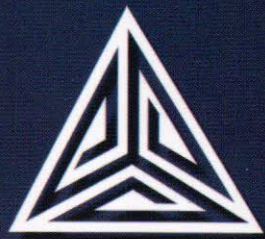
# YOGA [студія] Андрея Сидерского

Йога начинается здесь.

М. Лыбидская, ул. Боженко, 86-Г  
тел.: (044) 239-19-27

[www.yoga.ua](http://www.yoga.ua)





PSYTECHNOLOGY  
**YOGA 23**

