

БИОГРАФИИ

Содержание

Рама Мохан Брахмачари	2
Дэнни Парадайз (Danny Paradise)	3
Дэвид Робсон (David Robson)	4
Дерек Айленд (Derek Ireland).....	5
Даг Свенсон (Doug Swenson)	12
Ричард Фриман (Richard Freeman)	13
Энтони Гэри Лопедота (Anthony Gary Lopedota)	14
Кино МакГрегор (Kino MacGregor).....	17
Шри Тирумалай Кришнамачарья	18
Лино Миеле (Lino Miele).....	19
Манджу Джойс (Manju Jois)	20
Пол Голд (Paul Gold)	21
Петри Ряйсянен (Petri Raisanen)	21
Сарасвати (Saraswathi Rangaswami)	26
Шарат Р. Джойс (Sharath R.Jois).....	27
Мэтью Суинни (Matthew Swenney)	28
Дэвид Вильямс (David Williams)	28

Рама Мохан Брахмачари



Современная практика Аштанга Йоги представляет собой слияние нескольких течений хинду философии, практики и духовности. Отдельные важные персоны сыграли значительную роль в эволюции и представлении этого конкретного метода, но и множество других людей приняли в этом участие.

В то время как Хираньягарбха (чьи работы были утеряны) и Вьяса (чьи работы столь многочисленны и разнообразны, что многие считают их работой не одного человека), вероятно, важны в представлении Йоги Патанджали, следующим важным звеном в дальнейшей передаче метода Патанджали, по нашему мнению, является Рамана Мохан Брахмачари, учитель Кришнамаচারья.

[Кришнамаচারья](#) описывает его в следующих выражениях: "После поисков я добрался до Ашрама Рамамохана, который был всего лишь пещерой. Высокий, длиннородый святой стоял перед входом... когда я вошел внутрь, я увидел его жену и трех детей".

Примечательно, что Брахмачари был семейным человеком, и именно он настоял, чтобы его ученик, [Кришнамаচারья](#), тоже женился, завел детей и обучал йоге.

Десикачар (сын Кришнамаচারья): "Что было за обучение в пещере? Я знаю, что они охватили всю философию и ментальную науку йоги; ее польза в диагностировании и лечении больных; и практика и совершенствование асаны и пранаямы... Никто уже теперь не узнает истинных объемов знаний, переданных Шри Рамамоханом... Мой отец однажды сказал мне, что его гуру знал о семи тысячах асан. Из них мой отец освоил около трех тысяч".

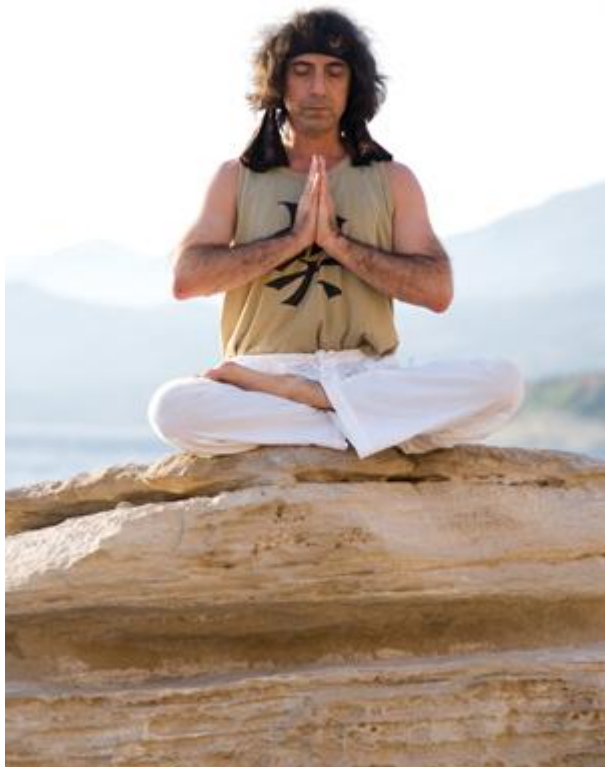
"В период моей гурукулы здесь в Тибете в течение семи с половиной лет, Рама Мохана заставил меня запомнить наизусть всю Йога Гурандам (Йога Корунта) на языке Гуркха. В этой книге рассматриваются различные стадии Йога Сутр Патанджали в очень точном, но обширном комментарии. Это необходимо, потому что Сутры по определению очень сжатые и лаконичные. В Йога Гурандам с большой ясностью описаны различные типы поз и движений Йоги. Только после изучения этой книги можно понять внутреннее значение и науку Йога Сутр Патанджали".

Этот текст был источником как философского, так и практического аспекта Аштанга Йоги, который передавался из поколения в поколения и дошел до нас сегодня. Его автор, Риши Вамана, упоминаемый в Махабхарате, был первым воплощением Трета Юги (около 6000 лет назад). Существуют легенды и даже одна асана носит его имя, но о его жизни ничего достоверно неизвестно.

Возможно, равным по важности в своем влиянии на учение Кришнамаচারья была его семейная линия преемственности, которая соединяет его с Тамильскими святыми и йогами из традиции Вайшнавара. Это в высшей степени религиозное течение не видит препятствий в достижении божественного женщинами и членами низших каст.

Семье Кришнамаচারья было вверено заботиться и управлять важными храмами и центрами обучения, включая [Паракала Свами Мутт](#) в Майсоре, который подобен "Ватикану" для этой конкретной секты. Важные фигуры включают в себя Натхамуни, непосредственного предка Кришнамаচারья, чья Йога Рахасья, очевидно, оказала огромное влияние на учение Кришнамаচারья, имея дело с лечебными аспектами йоги и их применением к различным обстоятельствам, таким как беременность.

Дэнни Парадайз (Danny Paradise)



Дэнни Парадайз практикует Аштанга Йогу с 1976 года и обучает по всему миру с 1979. По началу он учился с первыми продвинутыми западными учителями Аштанга Йоги, Дэвидом Вильямсом и Нэнси Гилгофф. Дэнни начал преподавать с Дэвидом Вильямсом в 1979 году на Мауи, Гавайи.

Дэнни изучал Начальную, Среднюю и исходные Продвинутое А и В последовательности у Дэвида и Нэнси в течение 5 лет и также обучался у Шри К. Паттабхи Джойса в 1978 и 1980. В 1980 на Мауи, Паттабхи Джойс провел первый открытый класс третьей серии (Продвинутая А), в котором принимал участие Дэнни. (Продвинутое А и В позднее были разделены на 3ю, 4ю, 5ю и 6ю серии). С тех пор он обучался и практиковал с учителями йоги и духовными наставниками многих других традиций и линий преемственности, а также с учителями Кунг Фу и Тай Чи. Дэнни черпает вдохновение из учений Кришнамурти, Будды и древнего Египта, а также из местных культур Гавайи, Майя и коренных американцев.

Своей главной задачей он видит помочь людям развить духовную, личную, сокровенную, безопасную, исцеляющую, медитативную, целостную, недогматическую практику Йоги.

Вот некоторые из личных мыслей Дэнни:

- Все рождены, чтобы следовать своей мечте.
- Границы были созданы узколобыми мужчинами, чтобы разделить и контролировать людей, но Бог сотворил мир и Вселенную без границ, без пределов...
- Только человек с крошечным умом желает создать препятствия людям или заблокировать путь.
- Смерть – лишь еще одна ступень эволюции.
- Любовь – беспредельный колодец, доступный во все времена от Великого Духа... бесплатно!
- Разберитесь что же происходит на самом деле... Путешествуйте!

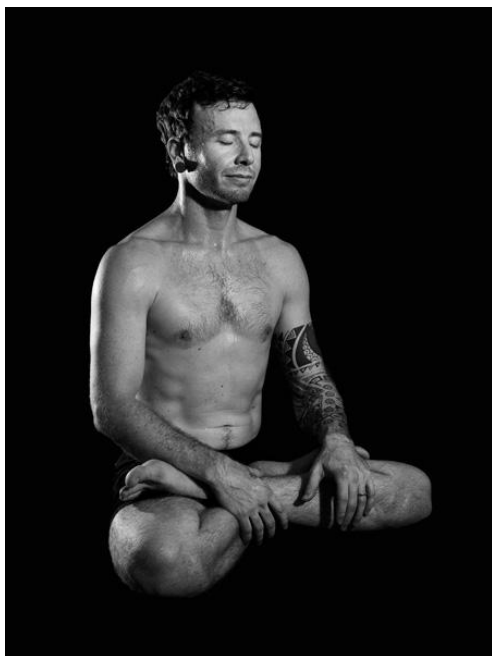


Дэвид Робсон (David Robson)

Чуть больше года назад в Майсоре мы познакомились с Дэвидом Робсоном, приятным человеком и вдохновляющим практиком аштанги. Нас по-настоящему впечатлила его практика, особенно его “коронные” сложные балансы на руках. И вот теперь мы хотим представить его русскому сообществу практикующих.

Дэвид Робсон является совладельцем и директором Аштанга Йога Центра Торонто, где он проживает вместе со своей семьей. Он ведет одну из крупнейших в мире Майсор-программ, которую каждое утро посещает более 100 студентов. После завершения учебы по направлению Сравнительное Религиоведение Дэвид совершил свою первую поездку в Майсор в 2002 году, где он начал свое обучение со своим учителем [Шаратом](#) Джойсом. С тех пор он ежегодно возвращается туда для углубления и улучшения своей практики и своего преподавания.

Дэвид проводит семинары и ретриты по всему миру, и не так давно выпустил популярный DVD по виньясе “Learn To Float” (Учимся парить по воздуху). Он авторизованный преподаватель Level-2 в Sri K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute.



Вот, что еще Дэвид кратко рассказывает о себе и своей школе:

“Моя школа, Аштанга Йога Центр Торонто, открылась немногим более трех лет назад, в ноябре 2008. До этого я обучал в других студиях, которые не предлагали традиционного подхода к йоге. С каждой поездкой в Индию я все больше и больше склонялся к тому, что сила и эффективность аштанга йоги проистекают из выполнения практики в согласии с парампарой, или традиционным обучением, которое передается по линии учителей от Кришнамаচারьи к Гуруджи (Паттабхи Джойсу) и к [Шарату](#).

АЙЦТ был основан с целью дать приют всем практикующим йогу в Торонто, заинтересованным в обучении аутентичному методу аштанги. За те несколько лет, прошедшие с момента нашего открытия, наша Майсор-программа росла и процветала, и сейчас к нам приходит около 120 студентов каждое утро. Программа продолжает разрастаться, и я ожидаю, что мы достигнем 150 в 2012. Насколько я могу судить, это делает Майсор-программу в АЙЦТ самой крупной в мире (за исключением, конечно, самого Майсора в Индии).

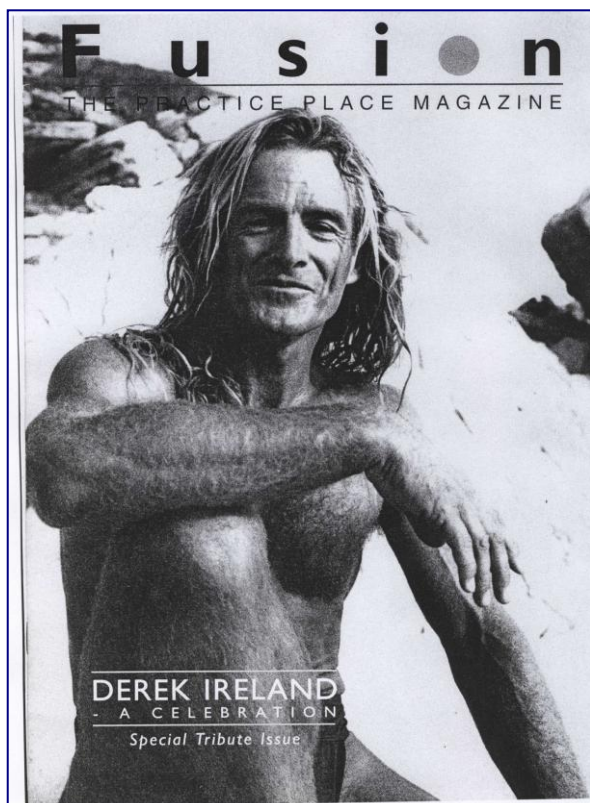
Дерек Айленд (Derek Ireland)

Жизнь в угаре

Дерек Айленд (1949-1998), 48 лет, бывший начинающий футболист из Брайтона и промоутер панк-музыки, учитель йоги, 17 лет бывший на вершине мировой популярности. Со своим партнером в йоге, Радхой Варрелл, он ответственен за знакомство Европы с Аштанга Йогой, “аэробной йогой”, взятой на вооружение Деми Мур, Вуди Харрельсоном, Вайноной Райдер и Стингом. Он и Варрелл возглавляют “Место практики”, посвященное йоге, на Крите, в течение летних месяцев. Остальную половину года он тренирует будущих преподавателей аштанга йоги и проводит другие курсы по йоге в Баге, Гоа в сопровождении своего греческого партнера, Кристины, 25 лет, и их трехлетнего сына Люмбера.

“Я встаю до восхода солнца в 5 утра. Местные уже проходят мимо нашего дома, неся свои кувшины с водой для утреннего омовения. На пути в душ я слышу, как этот человечек говорит мне “привет” из-под своей москитной сетки. Атлетам – тем, кем являются люди, посвятившие себя это виду йоги – приходится быть эгоистичными, но отцовство изменило всё это. Я склоняюсь над Люмбером прежде, чем начать свой день йоги.

Я не занялся йогой по духовным причинам. Я не фанат медитации. Я не верю в чакры или кундалини. Я не почитатель гуру – они мудры, но все равно лишь люди, и все их знания – какая-нибудь южноиндийская деревушка. Я пришел в йогу за движением и дыханием – называемым “пранаямой”. “Прана” – нечто большее, чем воздух – это жизненная сила, если вам так нравится.



После воды, кофе и спирулины – зеленых водорослей, без которых жизнь не стоит того, чтобы ее жить – я до часа выполняю дыхательную практику. Разные виды дыхания – бодрящее дыхание, доставляющее кислород в кровь, успокаивающее, охлаждающее.

Я провожу свой первый класс в 7.30, куда приходит около 20 учеников той или иной степени опытности. У меня есть своя “йога хижина”, построенная на пляже из бамбука и пальмовых листьев два года назад. В сезон дождей она разваливается, но я плачу взятку около £200, чтобы быть уверенным, что ее вновь возведут. Кроме того я оплачиваю “аренду” каждую неделю. Снаружи у меня висит неоновая вывеска “Йога”. Она вписывается хорошо – Гоа – очень колоритное и шумное место, которое атакует все чувства.

Йогой следует заниматься в тепле – оно помогает вам легче забраться в самые сложные позы. Практика представляет собой пару часов

движения нон-стоп – вы связываете позы воедино в непрерывный поток – так что вы обильно потеете, с потом выводя наружу свои токсины.

Я люблю работать непосредственно руками – я смотрю на свое преподавание, как на терапию тела. Так с одним парнем из Германии, у которого было сломано больше 50 костей, я работал над второй серией (в аштанга йоге шесть уровней или серий).

С 10 до часу дня я веду класс для начинающих и для тех, кто собирается стать преподавателем. Они приезжают со всех концов света. Я обучался в Майсоре у Паттабхи Джойса, человека который заново открыл ее в 30е годы. Я передаю его учение. Остальные люди на пляже учат йоге, но они больше тяготеют к наркотикам – они пропускают позы на баланс!

Мой день преподавания завершается ко времени бранча около двух. Я везу семью на мотоцикле – красном хромированном Royal Enfield Bullet – в место на окраине джунглей. В этой йоге вам необходимо восполнять энергию и минералы, так как она требует приличных усилий и вы очень обильно потеете. На протяжении многих лет я был вегетарианцем-веганом, но теперь я включил в рацион яйца, рыбу, йогурт и молоко. Время от времени я выпиваю пару бокалов вина. Молочные продукты плохо отражаются на вашем дыхании. Они вас засоряют. Теперь, когда я бегу, я похож на бешеного пса.



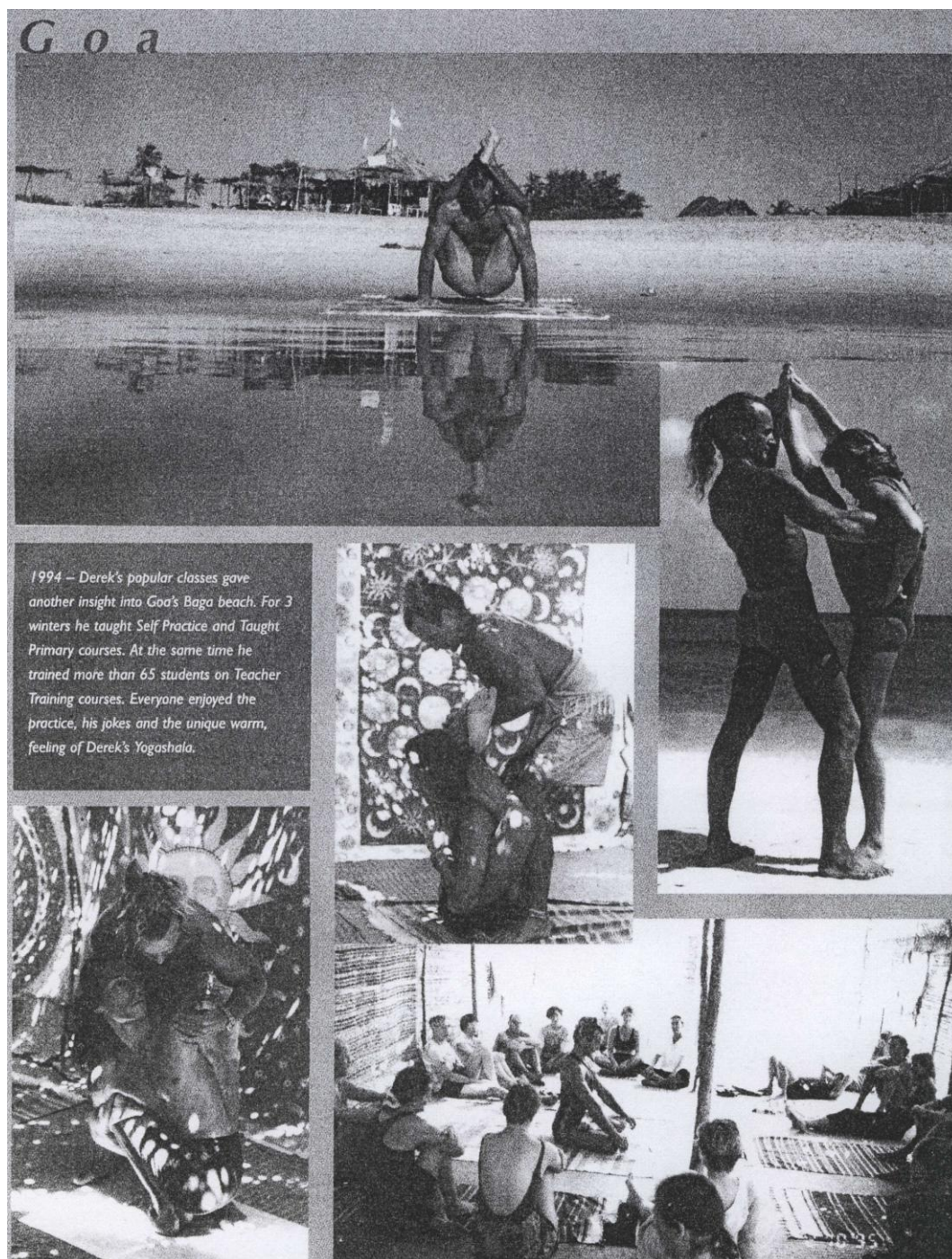
В послеобеденное время мы возвращаемся обратно на пляж. Поездка может быть весьма пугающей – дороги просто никакие, а огромные грузовики несутся прямо посередине. Я оставляю около полутора часов до начала своей практики. Это не расслабленное время. К вам непрерывно пристают торговцы, предлагая все, что вы только можете вообразить – кокосы, массаж, чистку ушей! Женщинам докучают еще больше. Гоа “продается” во всей остальной Индии, как секс-отдых – поглазейте на западных женщин, занимающихся любовью на пляжах. Йога и секс – это сложно. Некоторые решительно настроенные студенты намеренно избегают секса, чтобы перенаправить сексуальную энергию в другое русло. Ты чувствуешь себя более легким, как будто идешь над тротуаром. Секс определенно заземляет тебя. Что, в общем-то, тоже неплохо. Я никогда не был уверен на 100%, от чего ты себя чувствуешь лучше – от хорошего секса или от хорошей йоги. Тантрическая йога, где ты не имеешь оргазма, предполагает накопление праны, но, по мне так, ты лишь остаешься неудовлетворенным.

Обычно я занимаюсь под музыку – в Англии это было под MTV. На запытая я обыкновенно надевал грузы, что расстраивало некоторых борцов за чистоту метода. У меня был жилет с утяжелителями, но я от него избавился после того, как чуть не убился при попытке сделать стойку на руках – он съехал вниз и ударил меня по затылку. Практика на пляже привлекает клиентов. За последний год так ко мне попало 50 человек. Моя практика занимает больше 2 часов и буквально за 5 минут меня окружают индусы. Им не доводилось раньше видеть подобный стиль – стойки на руках и прочее. Некоторые взгромождают на меня малышей, чтобы сфотографироваться. Я стараюсь не терять

концентрации, и напрягаюсь только, если они действительно ходят по мне.

Я попал в йогу в конце 70х, когда от моих юношеских спортивных триумфов уже лет 10, как остались одни воспоминания. Я болтался по панк-концертам вдоль всего южного побережья и баловался наркотой и бухлом. Одним утром я проснулся с обычным похмельем и просто начал заниматься. С тех пор я делал так почти каждый день, чувствуя себя на все 100%. Наркота и бухло просто отвалились естественно сами собой. Я провел 6 месяцев с Паттабхи Джойсом, занимаясь йогой в Майсоре, и стараюсь возвращаться туда на несколько месяцев каждый год. Сейчас ему 81, но он все также начинает обучение в 4.30 утра.

Эта йога достаточно крутая – Первая Серия все еще меня убивает – но она столь же полезная и заряжающая. Я не поднимусь выше третьей серии, потому что мои колени постреливают. Я вдрызг разбил свое левое колено много лет назад, играя в регби, а свое правое в том году. Тогда я попытался выбить теннисный мяч за пределы галактики, играя в футбол с Люмбером, и вообще по нему не попал.



У меня масса травм. Я упал из позы и повредил нерв, что вылилось в потерю контроля над левой рукой на 4 года. Обучая Тайцзи я раз за разом попадал себя в глаз. Я подорвал себя в 1988. У меня была эта замечательная практика. Я ощущал себя так, словно стал вместилищем энергии, что я могу ходить по воде. На следующее утро я случайно подорвал несколько походных баллонов с газом и очень сильно обжег свои руки и ноги.

Меня переправили самолетом в Лондон для пересадки кожи. Мне пришлось ждать 7 дней в больнице. Я начал делать стойку на голове и на плечах по часу за раз, переворачивая телик верх ногами, чтобы смотреть Олимпиаду. Когда они сняли бинты, чтобы начать пересадку, моя кожа уже зажила. Ни шрамов, ничего. Но я чувствовал себя крошечным – у меня не осталось праны, которая целиком ушла на самоисцеление.

Мы остаемся на пляже, чтобы любоваться исключительным закатом – Бага обращена на запад. На ужин мы возвращаемся назад в джунгли, чтобы поесть под баньянами в музыкальном ресторане, которым заправляли одни мои друзья швейцарцы. У них был классный ресторан в хижине на пляже, но они не платили ежегодную взятку, так что полиция снесла его к черту. В ночи по четвергам и субботам там проходят техно вечеринки. 1000 человек танцуют до 6 утра – иногда в их число входили мы с Кристиной. Он молода и хочет танцевать всю ночь.

Я не знаю, буду ли в Гоа и после 1998. К тому времени в моем районе будет 1,5 миллиона туристов, а с ними и один большой грузовик мусора. Поезда в Бомбей тоже станут ходить по новому маршруту. А это еще 10 миллионов человек, которые смогут добираться до пляжа на выходные. Пора переключиваться”.

Питер Гаттридж

Статья была опубликована в Сандей Таймс 13 апреля 1997

РАССКАЗЫ БЛИЗКИХ И УЧЕНИКОВ

16 декабря 1949 года я со своей семьей получила самый прекрасный из всех подарок на Рождество, моего сыночка. Это было 4 кг красоты и совершенства, и с этого самого момента он держал наши сердца в своих руках все последующие 48 с половиной лет. С 10 лет его регулярно брали с собой в парк два слепо его обожающих деда и отец (все спортсмены) и учили его, как быть спортсменом во всех отношениях и всех аспектах жизни. Он не разочаровал нас, выделяясь во всем, хотя у него и были обычные подростковые травмы, с которыми иные семьи с трудом справляются! Мне очень не достает его любви, доброты и потрясающего юмора. Я всегда буду его очень гордой мамой.

Дафна, глубокий поклон моему учителю, Дереку





Каждый обучающийся йоге вспоминает своего первого учителя с особой любовью. Вероятно, причина этого в том, что где-то глубоко внутри есть понимание того, что первый учитель познакомил нас с чем-то таким, что останется с нами на всю жизнь. Для меня большой удачей было знакомство с йогой через очень особенного и талантливого человека. Этот человек в ответе не только за одни вводные занятия. Этим человеком был Дерек Айланд, а его даром было умение вдохновить вас на то, чтобы ваше видение вознеслось до предела ваших возможностей, так как он и сам был живым образцом того, чего можно достичь, если практиковать с тем же энтузиазмом, преданностью и верой. Дерек обладал потрясающей харизмой, но этим все не ограничивалось. Он был разносторонне одарен. Дерек был начинателем, пионером, вдохновителем, мотиватором, великим учителем и большим другом для многих. Ученики вспоминают Дерек не только как своего первого учителя, большинство никогда не забудет своего первого знакомства с ним, потому что он обладал столь мощной энергией, что она просто ошеломляла. Мое первая встреча с Дерек не исключение. Это было летом 1987 и я работал приходящим подручным поваром в центре холистического здоровья на греческом острове Скайрос, называемом Атситса. Я изучал рекламный проспект перед началом каждой новой сессии, чтобы увидеть, кто будет среди нового преподавательского состава. В эту сессию Дерек был заявлен, как преподаватель по йоге и виндсерфингу. Слава о Дерек шла впереди него и я с нетерпением ожидал человека, которого мне описывали подобным греческому богу. Не следует строить ожиданий, потому что обычно это ведет к разочарованию. Ну, на Дерек это не распространялось, при личной встрече он впечатлял даже больше, чем какое-либо представление о нем заранее. На встрече преподавательского состава перед началом новой сессии все новоприбывшие были представлены за исключением Дерек и Радхи. Встреча началась без них, но всего 5 минут спустя в жарком мареве над краем пыльной дороги, ведущей к Атситсе, стали видны 2 фигуры. Это были Дерек и Радха. При входе Дерек обратился к собравшимся с фразой: “Простите за опоздание, снаружи немного жарковато, а от афинского аэропорта далеко”. Дерек сразу сел в Падмасану (лотос), все взгляды внезапно оказались устремлены на него. Он был крупным, больше 180 см, выглядя как смесь Тарзана и Геркулеса – греческий бог прибыл, и я никогда не забуду этого момента.

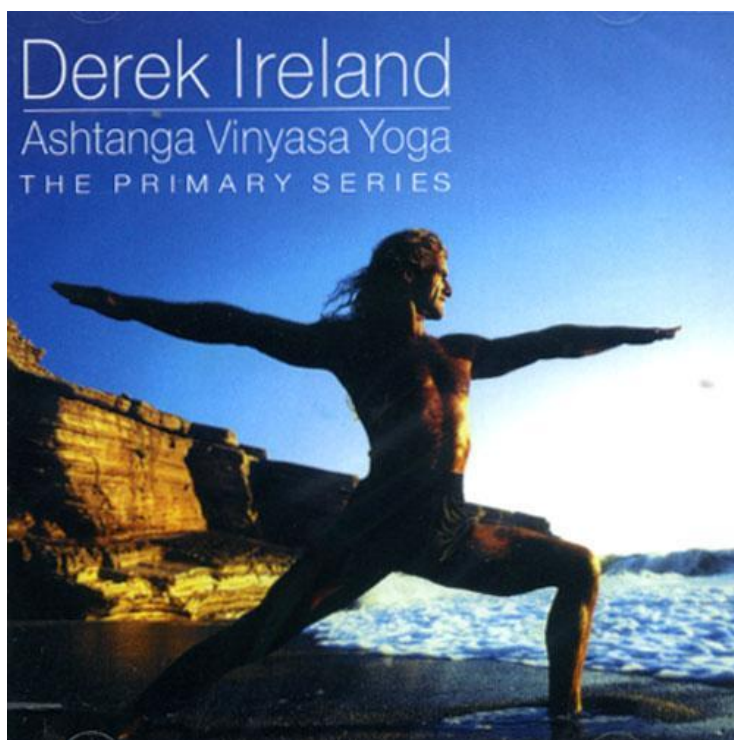
Дерек обладал озорным чувством юмора, всегда рассказывая разные шутки и истории. И вместе с его обаянием он побуждал вас делать вещи, которые бы обычно оставались за рамками ваших личных ограничений. Сначала он подавал пример вдохновляющим физическим исполнением, а затем приглашал вас попробовать вместе с ним. Помню после той встречи состава я наблюдал, как Дерек немного практиковал йогу. Случилось так, что я писал письмо в “Магическом кругу”. Дерек расстелил свой коврик и начал практику. Я невольно стал следить за тем, что он делает, и вскоре отложил ручку и стал смотреть, как замороженный. Я не мог поверить своим глазам, от него во мне зрело чувство “я тоже хочу так делать”. С этого самого момента моя жизнь изменилась навсегда! Дерек стал моим другом и наставником, мне очень повезло, потому что Дерек давал мне столь много себя, через свою вдохновенность и мотивацию он заставил меня заняться практикой йоги, бежать полу-марафон и плыть вокруг острова посреди бухты Атситсы. Как будто у меня был свой личный тренер. Самым большим подарком для меня от Дерек стало то, что он позволил мне практиковать вместе с ним, пока он выполнял свою собственную практику йоги; он просто не мог без того, чтобы обучать. Он продолжал вести меня голосом через практику, одновременно выполняя свою. Такие частные классы продолжались 3 месяца, и в конце этого срока он спросил меня: “Ты все еще знаешь это?”, что в результате привело к изготовлению первой аудиокассеты Дерек.



В 1987 году поговорка “Когда вы нуждаетесь в учителе, учитель появится” точно описывала мою ситуацию. Дерек должно быть разглядел во мне какой-то потенциал, так как продолжал вкладывать колоссальную энергию в мою практику. Меня вдохновляли, вели и указывали путь в верном направлении. Не ставя меня в известность в то время, он взял меня в оборот. За годы наша дружба окрепла и наши отношения наполнились все большей любовью и уважением. Оглядываясь назад в прошлое на годы, которые мне посчастливилось знать Дерека, было множество воспоминаний, чудесных историй, потрясающих приключений, горячих споров, ужасно много смеха и немного незабываемой йоги. Через свое вдохновение, дисциплину и мотивацию Дерек показал мне, как получить доступ к потенциалу внутри меня и как им воспользоваться. Все, что я могу сказать, так это то, что если бы я не повстречал Дерека Айленда, то не стал бы тем, кем являюсь сегодня. Я не обладал бы той силой, выносливостью или верой жить и учить так, как я это делаю сейчас. Всякий раз, когда я встаю на свой коврик в Самастхити, я от всего сердца благодарю Дерека. Дерек был поразительной личностью, обладавшей такой огромной жизненной силой и энергией, которой он так щедро делился с другими, что, вероятно, использовал ее всю до последней капли. Уход Дерека такая большая потеря для всех нас, особенно для тех, с кем он поделил свою жизнь. Мы можем лишь надеяться, что он продолжает дарить себя где-то еще и как-то иначе, чем я уверен, он и займется.

Om Shanti, Джон Скотт

Блестящий, харизматичный и сложный



Дерек был первым человеком, которого я повстречала по прибытии в Атситсу в Скайросе летом 1988. Он улыбался дружелюбным и любопытным “Привет!”, подхватывая мою сумку, но я едва осмеливалась поднять на него взгляд. Я еще никогда в своей жизни не встречала кого-либо столь красивого. Дерек и Радха изменили мою жизнь за две стремительных недели, познакомив меня с йогой. Классы – полное обучение Первой Серии – проходили снаружи в “Магическом круге”, затененном крытой листьями крышей. Они были настоящей агонией, и на третий день я кричала на Дерека, что ненавижу его и ненавижу йогу.

“Это, потому что ты не дышишь правильно” – сказал он, так что я продолжила, и он оказался прав. В последующие несколько лет я возвращалась на Скайрос и Багамы на йога интенсивы, где Дерек и Радха вели нас через 2 полных практики в день. Так как людей было совсем немного, мы вместе ели, а Дерек развлекал нас историями о Майсоре. Он поведал нам о паре, которая принимала морфий целых 6 месяцев, чтобы обучиться Первой Серии, а затем после трехдневного абстинентного синдрома (синдрома отмены) никогда впредь не занимались йогой. Другие истории разыгрывались наподобие пантомимы и их просто невозможно перенести на бумагу. Но Дерек рассказывал не только о других, не менее весело он проходил по своей собственной жизни. Я бросила работу, чтобы последовать за Дерек и Радхой на Каррибы и сама не заметила, как оказалась втянута в жизнь круизного лайнера Майями, 5 лет назад я вернулась в Европу, так как страдала от лейкемии и нуждалась в лечении. Первое, что я сделала по завершении

химиотерапии, это забронировала себе место на курсе обучения преподавателей в Прэктис Плэйс (The Practice Place). Мои отношения с Дерекком изменились. Я больше не преклонялась перед ним, а стала его другом. Я работала с ним в офисе; он знал о моей болезни, и что йога помогала мне, и он желал облегчить мою жизнь. Мы частенько беседовали о моей болезни и о том, в чем я видела главный источник многих раковых заболеваний, о “расстроенном созидательном огне”. Я знала, что Дерек обладал своим собственным созидательным огнем, который он редко умел выразить, но который был очевиден из его потрясающего личного образа жизни. Однажды он небрежно заметил: “Возможно, у меня рак. Один из моих “шаров” размером с мяч для тенниса”. Я посмеялась, и мы пошутили над тем, как замечательно бы он смотрелся с этим в своих шортах для йоги. Вскоре выяснилось, что это было правдой. Дерек продолжал относиться ко мне со всей добротой в течение своей болезни. Он оплачивал мою комнату в Индии и давал мне бесплатные уроки йоги в обмен на два не очень-то нужных часа печатания.

Я перенесла рецидив и старалась избежать новой химиотерапии. Дерек все еще ожидал своей. Мы верили, что сумеем побороть болезнь одним только позитивным мышлением. Дерек через столькое прошел со своим телом, и йога всегда его до этого выручала. Он продолжал направлять всю энергию на свое прекрасное преподавание. Дереку пришлось покинуть Индию для лечения. Следующий раз, когда я его увидела, он лишился своей белокурой гривы.

Но при этом был красив, он оставался красивым до самого конца, и в мой последний разговор с ним он сказал, что хотел лишь, чтобы его окружал мир и покой. Он знал, что умирает, он злился на это, но в конце принял.

Дерек был блестящим, непростым и харизматичным учителем, работодателем и другом. Без него практиковать было сложно. Я люблю его и тоскую по нему.

Michaela Clarke



Даг Свенсон (Doug Swenson)



Даг Свенсон начал изучать йогу в 1969. Ему посчастливилось обучаться у многих знаменитых учителей, включая д-ра Эрнеста Вуда, К.Паттабхи Джойса, Дэвида Вильямса, Нэнси Гилгофф, Рамананда Пателя и др.

Даг достигший вершин мастерства практик йоги, философ, поэт и преданный сторонник здорового образа жизни. Он объединил воздействие нескольких систем йоги со своей страстью к здоровому питанию и окружающей среде, чтобы в итоге развить свой уникальный подход. Он является автором нескольких книг: “Йога помогает”, “Диета, которая любит вас больше всех”, “Пауэр-йога для чайников” и “Осваивая секреты потока йоги”.

Даг – дипломированный учитель йоги в Йога Альянсе, и много путешествует по всему миру, проводя семинары, ретриты и курсы подготовки преподавателей. Не упустите возможность позаниматься с одним из топовых инструкторов мира. Классы Дага всегда воодушевляют и вселяют энергию, а его располагающий стиль обучения и тонкое чувство юмора заставляют его учеников уходить домой с улыбкой на лице и добротой в сердце.

Ричард Фриман (Richard Freeman)

Ричард Фриман, студент йоги с 1968 года, провел почти 9 лет в Азии за изучением различных традиций, которые он объединяет с практикой Аштанга Йоги, обучаемой его основным учителем, К. Паттабхи Джойсом из Майсора, Индия. Его биография включает в себя буддийские практики Дзен и Випассаны, Бхакти и традиционную хатха йогу в Индии, суфизм в Иране, и, начиная с 1974 года, тщательное изучение йоги Айенгара. Страстный ученик одновременно западной и восточной философии, а также санскрита, он обладает способностью совмещать различные точки зрения, не теряя при этом глубины и целостности каждой из них. Это помогло Ричарду развить уникальный, метафоричный стиль преподавания.



Ричард проводит групповые занятия в Yoga Workshop, а также проводит большую часть каждого года, путешествуя по приглашению в студии по всему миру. Являясь основателем Yoga Workshop, Ричард устанавливает уровень для классов в студии. В рамках этого, он предлагает курсы-интенсивы для преподавателей и специальные классы в Yoga Workshop, а также проводит в студии так называемые Студийные Беседы по индийской философии на регулярной основе.

Ричард – автор многочисленных популярных DVD и CD по Аштанга Йоге и философии. Ниже вы можете увидеть отрывки из некоторых его видео.



Энтони Гэри Лопедота (Anthony Gary Lopedota)



В 1979 году, сидя с профессором Кришна [Паттабхи Джойсом](#), с любовью называемого Гуру Джи, я обрел основательную картину того, как будет выглядеть это время моей жизни. Он дал мне имя Шьяма, одно из имен Кришны, потому что я родился в полную луну августа/сентября, полагаемую некоторыми днем рождения Кришны. Гуруджи широко известен, как изобретатель последовательностей, или серий аштанга йоги. Кроме этого, он еще является профессором санскрита, практикующим врачом, священнослужителем, астрологом и способен читать по ладони. Фамилия Джойс происходит от санскритского слова, обозначающего “астролог”. В тот день он прочитал по моей ладони и сказал: “После 55, только для медитации в джунглях, ты”. Пусть и не совсем буквально, он разглядел те глубокие изменения, которые должны были произойти в моей жизни.

Моя мать родила меня в 1-11 утра в воскресенье, 4 сентября 1952 года, год Дракона, больше всего памятный мне тем, что в этот год вознесся Парамаханса Йогананда. Общеизвестно, что до этого времени гроб был закрыт три недели после его смерти, его тело не затронуло трупное окоченение и даже малейший след разложения. Он поистине вдохновляющий мастер/святой современности и часть моей линии учителей, ведущей свою историю от Маха Аватара Баба Джи.

У меня есть ранние воспоминания, когда в возрасте 5 лет я лечил других и оказывал незримую поддержку нуждающимся в помощи. Собственно, во время сеанса гипнотерапии, когда мне было 33, мне больше открылось о моем раннем детстве. Я заботился о своей семье (энергетически) в возрасте 9 месяцев, полностью осведомленный о каждом члене семьи и динамике всех отношений между ними.

Практика йоги началась в 14 лет с Лилиас Фолан и Ричардом Хиттлманом. Как говорит Леонард Козн: “Я начал с бургундского, но быстро вдарил по более ядреному”. В возрасте 15 Йог Рамачарака, Парамаханса Йогананда, Вильгельм Райх, Элдос Хаксли, Эрих Фромм и Алан Воттс стали частью моей библиотеки, а я был заядлым поклонником боевых искусств. К 24 один знакомый попросил Свами Коусик [Манджу](#) провести для меня небольшую демонстрацию, уведомив [Манджу](#) о том, что стану будущим студентом. [Манджу](#) совершил самую потрясающую спонтанную демонстрацию безо всякого разогрева. До сего дня никто не сумел продемонстрировать мастерство в асане и виньясе, с гибкостью нетипичной для своей конституции и силой, превосходящее мои самые смелые ожидания. По сей день то выступление Манджу остается самым утонченным исполнением йоги, которое мне довелось видеть.

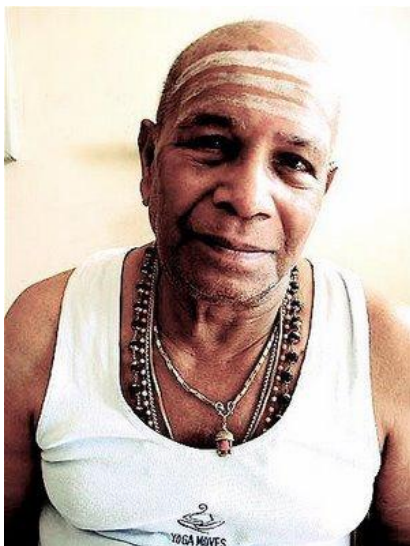
Моя подруга, а позже мать моих детей, и я были ярыми сторонниками сыроедения и свежих соков, вдохновленные такими личностями, как Эссен, Тилден, Шелдон, Вигмор, Брэгг, Волкер, Йенсен, Ковинкус и Эйрет. Целительные свойства еды и питания продолжают оставаться важной частью йога терапии, которой я занят.

Профессор К.П.Джойс сертифицировал меня, как преподавателя аштанги в 1979 году и продолжал обучать меня всем 4-м сериям (впоследствии разбитым на 6). На классах в то время было максимум 8 человек и долгие месяцы я оставался вообще единственным студентом, получая четырехчасовые частные уроки от мастера. В остальное время единственным студентом, кроме меня, была полностью парализованная девочка, с которой Гуруджи занимался йога терапией, чем-то подобным он был занят и в Майсорском Госпитале. Почти ежедневно я шел в читальню Гуруджи и сидел с ним, задавая вопросы о специфических техниках и йога терапии. Он был полон энтузиазма и готовности передать мне все, что мог. Он рассказывал о своей юности с Кришнамачарьей. Гуруджи поднимался со своего стула, где он обычно читал газету, и демонстрировал различные способы выполнения асаны или виньясы, в зависимости от того, чего требовалось достичь. Он показывал мне техники и описывал последовательности асан, на которые многие современные аштангисты непременно посмотрели бы косо.

Я многое узнал о том, как обучать людей с гибким телом, типа моего, а также негибких и сильных людей, наблюдая за Манджу и одним из его лучших студентов, Брэдом Рамси, который в дальнейшем стал моим партнером по йога школе. Множество месяцев частных уроков и беседы с профессором К.П.Джойсом, наблюдение за телами различной конституции, а также травмы, нанесенные самому себе и от Гуруджи (за что он неоднократно передо мной извинялся) стали вдохновением, которое зародило йога практику и терапию, используемые мной сегодня.



Как я упоминал ранее, целительство всегда было частью моего пути. Многие астрологи и провидцы видели в моем прошлом врача, целителя, монашеское уединение и духовность. Один врач приверженец антропософии и астролог сказал, что моя карта оказалась самой близкой из виденных им к Кларе Бартон, женщине, которая основала Американский Красный Крест. Он разъяснил это, описав меня в качестве духовного красного креста. Когда мне было слегка за 30 Милость (Господа) направила меня на работу с дипломатом из Колледжа Прикладной Кинезиологии, доктором Карлом Хайнсом. За 5 лет моего ученичества с ним я узнал то, что в будущем станет основой для установления травм, их лечения и предупреждения в йога терапии. В качестве его ассистента я изучил ортопедические анализы и оценки, исследование функциональных мышц, измерение диапазона движения и предварительную оценку лечения. До 1985 года, когда я начал работать в Прикладной Кинезиологии, я обучался спортивному массажу, шведскому, подходу Трагера, шиаitsu, массаж глубинных тканей, фасциальному расслаблению, проприцептивному нервно-мышечному содействию (PNF), нагрузке/контр-нагрузке, Терапии Полярности и продолжал обучать и в последующие годы. С этого времени терапия стала моей приоритетной работой. Это стало мне необходимо, чтобы создать модифицированные последовательности йоги, которые были бы направлены на работу с моими собственными травмами, помогли мне справиться с физической нагрузкой от работы на моей Гавайской ферме, и подошли к моему уже немолодому возрасту. Когда мне было глубоко за 40, Милость снова снизошла ко мне, сведя меня с коренным американским индейцем-шаманом, доктором медицины и ученым исследователем, Доун Медисин Вульфом. Доктор Вульф продолжил снабжать меня основательными лечебными теориями и методами. Теперь пришло время учить Аштанга Йога Терапии, имя которой было выбрано из-за охватывающих всё восьми ветвей этого Царственного Пути, Раджа Йоги.



Шри К.Паттабхи Джойс

Когда Гуруджи было 12 лет, он посетил показательное выступление по йоге в своей средней школе в Хасане. На следующий день он отправился на встречу с великим йогом, выполнявшим демонстрацию, человеком по имени Шри Т. [Кришнамачарья](#), который изучал йогу на протяжении восьми лет у своего Гуру, Рамы Мохана Брахмачари в пещере в Тибете. Следующие два года Гуруджи проводил каждый день, обучаясь у своего Гуру. Когда Гуруджи исполнилось 14, он прошел через обряд получения браминского шнура. [Кришнамачарья](#) покинул Хассан, чтобы путешествовать и учить, а Гуруджи отправился из своей деревни в Майсор.

Гуруджи хотел учиться в Университете Санскрита в Майсоре. Он уехал с двумя своим друзьями, имея в кармане всего две рупии. Они проехали больше 100 километров на велосипедах, по пыльным дорогам. В первые год-два жизнь была чрезвычайно сложной. Так как у него почти совсем не было денег, ему подавали еду в некоторых домах браминов. Гуруджи посещал занятия и занимался своей учебой. Затем, приблизительно в 1930г., он отправился на показательное выступление по йоге и встретил там своего Гуру. Он подошел и распростерся перед ним. Так они продолжили свои отношения, а Гуруджи снова стал учиться йоге.

Махараджа Майсора, Кришна Раджендра Водейр тяжело заболел. Он узнал, что в Майсор приехал великий йог. К нему вызвали [Кришнамачарью](#) и тот вылечил его должным образом. Махараджа стал его высоким покровителем и построил ему йогашалу (школу йоги) на территории Дворцовой Галереи Искусств. Гуруджи тоже обучал Махараджу время от времени, и несколько раз его вызывали продемонстрировать возможности йоги. Махараджа, который к тому времени полюбил Гуруджи, сказал ему: “Я хочу, чтобы ты обучал йоге в Санскритском Колледже. Ты будешь учить, а я обеспечу тебе стипендию для посещения школы, бесплатное питание при казарме и жалованье”. Гуруджи, весьма этим обрадованный, спросил позволения у своего Гуру. Кришнамачарья дал свое одобрение, и первого марта 1937 года образовался Факультет Йоги Санскритского Колледжа. Он продолжал оставаться его главой вплоть до ухода на пенсию в 1973г.

Начиная с 1937 по 1973 Гуруджи заслужил звание профессора в Университете, тем самым получив титул Видван. Он женился по любви на Савитрамме, которая происходила из древнего рода санскритских ученых. Ее дед был преподавателем санскрита и философии у последнего Шанкарачарьи из Канчи, Шри Чандрашекхарендры [Сарасвати](#). У Гуруджи было трое детей: [Манджу](#), Рамеш и [Сарасвати](#). [Сарасвати](#) – мать [Шарата](#), который родился в 1971г. и сейчас является соуправляющим их школы в Майсоре.

В 1964, Андре Ван Лисбет стал первым западным человеком, обучавшимся под руководством Гуруджи. Вскоре после этого стало приезжать много европейцев. Приблизительно в 1972г. прибыли первые американцы, после их встречи с [Манджу](#) в ашраме Свами Гитананды в городе Пондичерри. С этого момента аштанга йога стала распространяться по Америке, начиная с Калифорнии и затем, позднее, появилась на Гавайях. В 1975г. Гуруджи и [Манджу](#) совершили свое первое путешествие в Америку. В последующие 25 лет практика стала известна по всей Америке, а также во Франции, Германии, России, Японии, Израиле, Чили, Англии, Италии, Испании, Швейцарии, Канаде, Австралии, Новой Зеландии и многих других странах. Вплоть до своей смерти в 2009 году Гуруджи без перерыва учил тому же самому методу, который он узнал от Кришнамачарьи в 1927г.

Кино МакГрегор (Kino MacGregor)



Кино МакГрегор – одна из немногих людей, получивших “сертификацию” в обучении Аштанга Йоги от ее основателя Шри К.Паттабхи Джойса в Майсоре, Индия. Будучи самой молодой женщиной, получившей такое звание, она завершила сложнейшую Третью Серию, и теперь изучает Четвертую.

Не имея за плечами никакой подготовки из области физической культуры, Кино МакГрегор попала на свой первый класс йоги, когда ей было 19. Тремя годами позже она присоединилась к Майсор-классам Говинда Кая в Нью-Йорке и стала преданным практиком Аштанга йоги. Спустя 7 месяцев традиционной практики Аштанга Кино отправилась в Майсор в Индии, чтобы встретить своего настоящего учителя, Шри К.Паттабхи Джойса (“Гуруджи”). По возвращении она приступила к искренней самостоятельной практике и целиком посвятила себя изучению и преподаванию Аштанга йоги. После 7 лет

постоянных поездок в Майсор в возрасте 29 лет она получила от Гуруджи сертификацию на обучение Аштанга йоге, и с тех пор старалась делиться вдохновением к практике с многими людьми.

После того, как Кино провела существенную часть своей жизни в активной работе над личным ростом, она вернулась в Майами Бич, чтобы создать место, посвященное единству йоги, холистического здоровья и сознания. В 2006 она и ее муж Тим Фелдманн основали Miami Life Center, где они теперь вместе ежедневно проводят классы, семинары и интенсивы, а также поддерживают график международных выездных семинаров. Miami Кино выпустила 4 ДВД по Аштанге (Kino MacGregor – A Journey, A Workshop; Ashtanga Yoga Primary Series; Ashtanga Yoga Intermediate Series, Ashtanga Yoga Advanced A Series). В данный момент она работает над новыми ДВД и книгой о своем личном опыте в йоге.

Кино посвятила свою жизнь несению факела Аштанга йоги через весь мир и тому, чтобы делиться этой потрясающей традицией со всеми, вдохновленными на практику. Своим уникальным, воодушевляющим и веселым подходом Кино помогает всем своим студентам расширять и углублять свое понимание йоги и жизни. Йога обрела свое выражение через ее послание духовной силы, уравновешенной гибкости и эмоционального покоя.



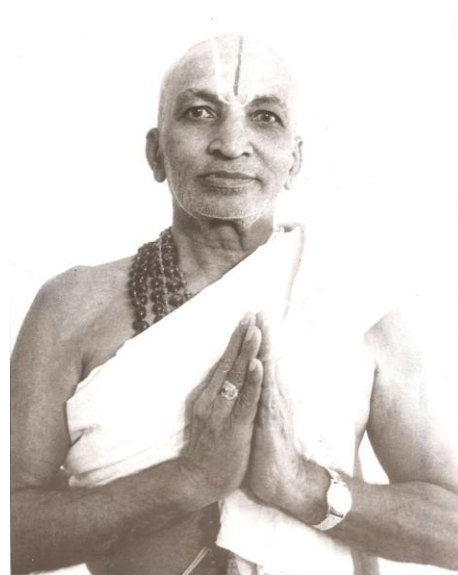
Страстно увлеченная заботой об окружающей среде, Кино ежемесячно делает взнос в Go Zero!, чтобы сделать свой насыщенный график разездов свободным от выброса углерода. Будучи коучем (life coach) и обучаясь на докторскую степень в холистическом оздоровлении (уже обладая магистерской степенью от Университета Нью-Йорка), Кино соединяет воедино свою приверженность осознанию с обучением йоге.

Шри Тирумалай Кришнамачарья

Шри Тирумалай Кришнамачарья был одним из самых влиятельных и инновационных учителей йоги двадцатого века. Он являлся не только мастером йоги, но ему также принадлежали эквиваленты докторских степеней в семи различных областях, включая аюрведу, право и философию.

В прошлом веке метод Аштанга Йоги был сообщен Кришнамачарье тибетским йогом по имени Шри Рамамохан Брахмачарья.

Кришнамачарья услышал об адепте йоги, живущем в Тибете у подножия горы Кайлаш, когда он проходил обучение в Варанаси на севере Индии. В 1915 он в течение нескольких недель путешествовал пешком в его поисках. Там, на берегах озера Маносаровар, он отыскал Рамамохан Брахмачари, который обитал в пещере вместе со своей женой и детьми. Увидев искреннее желание Кришнамачарьи обучаться, Брахмачари согласился принять его в качестве ученика.



За семь лет Кришнамачарья получил наставления по всем аспектам йоги и выучил наизусть множество писаний по йоге, включая один из важных текстов, называемый Йога Корунта. Йога Корунта объединяла философскую доктрину Патанджали с наставлениями по практике пранаямы и асаны, включая инструкции о том, как использовать виньясу (дыхательную систему), дришти (направление взгляда) и бандхи (энергетические замки). Йога Корунта также в деталях расписывала специфические последовательности поз, которые сегодня нам известны, как Йога Чикитса (Начальная Последовательность), Нади Шодхана (Средняя Последовательность) и Стхира Бхага (Продвинутые Последовательности). Авторство Йога Корунты приписывают Риши Вамана и оценивают ее возраст в несколько тысяч лет.

В конце своего обучения с Моханом Брахмачари он дал обещание своему учителю жениться, растить детей и обучать йоге. Не смотря на тот факт, что его несколько раз просили занять престижные должности в различных храмах, Кришнамачарья чтит свой уговор.

Йога Шала в Майсорском Дворце

В 1924 году Кришнамачарья перебрался в Майсор на юге Индии. К этому времени его личность уже стала легендарной благодаря его способностям к исцелению, искусному ведению дебатов и йогическим силам. Король Майсора, Махараджа, был больным человеком, и прослышав про умения Кришнамачарьи он обратился к нему за помощью. Кришнамачарья излечил Махараджу, используя йогу, и за это ему было предложено одно из крыльев Майсорских дворцов для проведения йога классов.

Кришнамачарья путешествовал по всей Индии, проводя демонстрации и читая лекции по йоге. Он был неутомимым защитником и сторонником йоги и мог использовать впечатляющие техники, вроде остановки своего сердцебиения или проведения лекций, стоя на одном из своих учеников в какой-нибудь йогической позе, чтобы еще больше завоевать свою аудиторию.

Лино Миеле (Lino Miele)



Первый интерес к йоге Лино Миеле проявил еще в начале 1980х.

Тина Пиццементи (Tina Pizzimenti) стала тем, кто познакомил его с йогой, а позже вдохновил его на поездку в Индию в поисках гуру. В своем путешествии по Индии в 1988 Лино повстречал своего гуру Шри К.Паттабхи Джойса, Гуруджи, и это положило начало долговременным отношениям учитель-ученик.

Лино стал преданным студентом Аштанга Йоги, продолжая свою работу в качестве технического директора в театре. В 1993 Лино вместе с несколькими другими студентами создал

Федерацию Центров Аштанга Йоги.

Страсть Лино к практике и любознательность, с которой он искал настоящего понимания системы виньясы, заставила его провести исследование и написать манускрипт под руководством Шри К.Паттабхи Джойса. Финальная рукопись содержит основательное изучение точных виньяс в Начальной и Средней сериях, а также по требованию Гуруджи она была опубликована под названием “Astanga Yoga Book” в 1994 году.

Вскоре после Шри К.Паттабхи Джойса выразил Лино признательность за его личное исследование метода виньясы, а также за многие годы ученичества, присвоив ему сертификацию в преподавании (1994). Несмотря на достижение сертификации, Лино продолжал возвращаться в Майсор на обучение с Гуруджи, и в 1996 завершил свою вторую книгу, плод его исследований продвинутых серий А и В, которая была издана лишь в 2012 году (так как по мнению Лино, многие читатели еще были не готовы к такой информации тогда в конце 90х). В том же 1996 году Гуруджи сказал Лино провести несколько демонстраций йоги у себя дома.

Сперва Лино провел демонстрацию йоги в Италии, а затем в других городах Европы, и так шаг за шагом он начал путешествовать и проводить обучающие семинары.

Чтобы отметить 60-летнюю годовщину преподавания Шри К.Паттабхи Джойса в 1998 году, Лино изготовил памятный календарь с фотографиями Гуруджи и его самых близких членов семьи. В 1999 Лино выпустил видео с демонстрацией полной формы Первой серии, чтобы донести визуальное понимание системы виньясы.

Двумя годами спустя появилось второе видео (2001), где Гвендолин Хант (Gwendoline Hunt) и Лино выполняют полную форму Средней и Продвинутой А последовательностей. В 2008 году увидело свет видео, снятое Astanga School of Rome, где Лино демонстрирует ежедневную практику Первой серии, и которая также включает отрывки его преподавания.

Второй постер (2000) изображает [Шарапа](#), выполняющего Первую и Среднюю серии, а на третьем (2007) сам Лино выполняет Продвинутую А.

Лино является основателем Института Исследования Аштанга Йоги в Риме и Школы Аштанга Йоги в Милане, Хельсинки и Копенгагене. Впрочем самый продолжительный семинар проходит в центре Лино в Kovalam Beach, там он обучает по 2 месяца ежегодно. Лино ездит в турне и обучает уже больше 15 лет. Он любим, уважаем и известен благодаря своему бескомпромиссному подходу к передаче традиционной Аштанга Йоги.

Манджу Джойс (Manju Jois)

Манджу Джойс, гуру Аштанга Йоги из Майсора, в Южной Индии, старший сын Шри К.Паттабхи Джойса, признанный во всем мире, как самый выдающийся авторитет по Аштанга Йоге. Манджу родился 16 ноября, 1944 года.

Манджу считает великой честью быть сыном Шри К.Паттабхи Джойса. "Он мой отец и мой учитель. Я благодарен обоим моим родителям, моей матери и моему отцу". Мать Манджу, Саватри Джойс (Сатху для своей семьи) была любящей женой, нежной матерью и экспертом в индийской кухне. К сожалению она скончалась в 1997 году. Манджу предан своей жене Нэнси и их дочери Сатху, названной в честь своей бабушки по отцу, которая родилась в 2002 году.

Сатху – разносторонне одаренная, прекрасная девочка, которая продолжает делать семью Джойсов чрезвычайно счастливой.



Манджу обучает подлинному методу Майсорской Аштанги уже более 47 лет. Охватывая 22 страны и 21 штат в США, мировое обучение Аштанги Манджу лишь продолжает шириться. Манджу признателен Gary Herlichу всем остальным людям, которые помогли Манджу остаться в США, когда он впервые начал преподавать в Америке.

Он проводит семинары по Аштанге по выходным, тренинги учителей и интенсивные недельные занятия. В свои классы он включает пранаяму и ведическую рецитацию, которые очень хорошо сочетаются с практикой Аштанга йоги. Намерение Манджу заключается в том, чтобы обучать в русле Древней традиции и приносить разнообразную пользу своим ученикам от практики Аштанга йоги.

Он надеется донести "лучшую концентрацию и понимание" Аштанга Йоги до своих учеников в мире полном беспорядка. Преданность Манджу своей жизни преподавания и практики йоги принесла плоды древней традиции Аштанга Йоги многим ученикам Манджу во всем мире так, как он направляет каждого к "Единению с Собой".

Пол Голд (Paul Gold)



Я попал на свой первый класс йоги в 1995, и стал целенаправленно практиковать Аштанга Йогу после недолгого периода экспериментов.

С 1998 по 2001 год я обучался у Noah Williams и Kimberly Flynn, и преподавал в их школе йоги в Лос-Анджелесе. Еще мне хотелось бы поблагодарить Jorgen Christiansson, одного из первых учителей и хорошего друга, который первым научил меня верить этой практике.

В 2001 Рейчел и я совершили нашу первую поездку в Майсор, Индия. С тех пор мы ежегодно возвращались туда, чтобы продолжать свое обучение с Гуруджи и [Шаратом](#).

Я получил авторизацию на обучение методу Аштанги в 2004 и был в числе первой группы, получившей Level 2 Authorization в июле 2009. КРЖАҮІ даровал мне свое благословение на обучение студентов полной Начальной и Средней серий Аштанга Йоги.

Приверженность каждодневной практике является краеугольным камнем моей философии

преподавания. Я поощряю своих студентов развивать качества терпения, веры, усердия, сострадания и непривязанности, используя целостность и гениальность традиционной системы Аштанги. И с развитием этих добродетелей со временем, студенты движутся к более наполненным, счастливым и сбалансированным жизням.



Петри Ряйсянен (Petri Raisanen)

Йога

Петри Ряйсянен (родился 13 августа 1967) известен на международном уровне и уважаем, как один из учителей Аштанга Йоги нового поколения. Петри начал практиковать Аштанга Йогу в 1988 и преподавать в 1990. Он преданный ученик своего Гуру, Шри К.Паттабхи Джойса, и был уполномочен Гуруджи обучать Аштанга Йоге в 2001. Петри старательно и точно передает наставления своего Гуру.

Петри – совладелец и директор шалы Аштанга Йоги в Хельсинки, одной из крупнейших в мире школ Аштанга Йога, которую он основал вместе со своим другом и коллегой, Юхой Йяванайненом, в 1997. Шри К.Паттабхи Джойс благословил школу на обучение традиционному методу Аштанга Йоги.

На своем йогическом пути Петри прошел обучение у многих уважаемых учителей Аштанга Йоги таких как, Дерек Айрланд (его первый сертифицированный учитель), Радха Варрел, Гвендолин Хант, [Лино Миеле](#) и Эдди Штерн, в добавок к Р.[Шарату](#) Джойсу и Шри К.Паттабхи Джойсу.

Петри фокусируется на объединении хилерства и терапии с йогой, удовлетворяя индивидуальные потребности учеников и направляя их прогресс. Правка Петри в позах йогой мягкая, действенная, терапевтическая и, по мнению некоторых, почти волшебная, берущая свое начало (не считая его собственной практики и преподавания) в его прошлой работе в качестве традиционного финского народного целителя и натуропата. Его дружелюбное, расслабленное поведение и интуитивное восприятие придают открытую, медитативную и наполненную энергией атмосферу его занятиям.

В 2004 Петри написал книгу "Аштанга – Йога Традиция Шри К.Паттабхи Джойса" в сотрудничестве с Шри К.Паттабхи Джойсом и его внуком, Р.[Шаратом](#) Джойсом. Книга знакомит с методом и философией Начальной Последовательности (первой серии) Аштанга Йоги, а также с ее потенциалом, как физической, ментальной, интеллектуальной и духовной практикой. Его книга по Средней Последовательности (второй серии) "Нади Шодхана" была издана в 2008 и написана на основе разных интервью с Шри К.Паттабхи Джойсом в период 2006-2007 гг. в Майсоре, Индия. Обе книги написаны, как часть продолжающегося паломничества Петри во внутренний мир Аштанга Йоги с большим чувством почтения к своему Гуру и Йога Традиции.

Обучение

Петри ходил в финско-русскую школу (1972-1986), располагавшуюся по соседству, Каннелмаки, Хельсинки. В 1988 Петри изучал свежую/сырую еду и работал в ресторане сыроедения. Он также посещал семинары по лечению Рейки и сдал первые два уровня. С 1989 по 1991 Петри обучался, чтобы стать натуропатом и альтернативным косметологом,

работая в компании ITU OY, которая импортировала биодинамические продукты в Финляндию. Он завершил свое обучение в 1991 и открыл свой собственный Центр Здоровья "Афродита" в Кайвопуисто, Хельсинки.

Петри изучал различные методы лечения, такие как Йясенкорйяус (финские костоправы), Кайюна техники шаманского целительства (Гавайи) и шведский массаж.

С 2000 года Петри является путешествующим преподавателем Аштанга Йоги.

Он изучает индийскую философию и санскрит с различными учителями, таким как др. М.А.Джайяшри, проф.М.А.Нарасимхан, Вьяас Хьюстон и Шанкаранараяна Джойс.



Народное целительство

Петри изучал финскую народную традицию целительства, называемую "Йясенкорйяус" или костоправы с одними из крупнейших финских мастеров того времени, Пентти Пенттила, Олави Макела и Раймо Холтти. Традиционно Йясенкорйяус включает в себя физическое, энергетическое и травяное целительство, а также сильные шаманские техники, типа энергетического массажа, энергетического костоправства, психического видения, перемещения тела или предметов энергией и прочего.

С 1989 по 1991 Петри присоединился к народной целительской программе под руководством Раймо Холтти в Каухайоки, Финляндия, где он обучился множеству вышеупомянутых техник. Петри продолжал учиться с Раймодо 1997 года.

И именно Раймо Холтти познакомил Петри с праной, универсальной энергией, которую мы не способны увидеть своими глазами, но мы можем двигать и чувствовать это своим умом и сердцем (или нади – энергетические каналы). Прана стала неотъемлемой частью практики йоги, преподавания и целительства Петри.

Изучение Йясенкорйяус не было систематичным, и больше походило на кучку отдельных людей, ведущих друг друга, так как все обучались техникам с разной скоростью, не получая слишком много информации. Дело было в том, что он приехал из "не той" части Финляндии. Будучи горожанином из Хельсинки, люди сельской местности были не готовы делиться своим знанием с ним. Несмотря на медленный старт, Петри сумел обрести глубокое понимание учений, начиная с чисто физического до более основательного и скрытого уровня, типично передаваемого только членам семьи.

Петри вел свою личную практику в Кайвопуисто, Хельсинки с 1991 по 1997, параллельно обучая Аштанга Йоге. В 1997 Аштанга стала настолько



популярна, что Петри пришлось принять решение. Йога или народное целительство? Он выбрал йогу, но продолжает использовать свои техники народного целительства в своей правке асан и преподавании.

Спорт

Петри начал играть в хоккей в возрасте шести лет в Карху Киссатв Каннелмаки, Хельсинки. В 12 он переехал в Йокерит, где находилась одна из лучших команд в стране. Когда ему исполнилось 16, он перебрался в Кiekko-Эспу в Эспу и играл в лиге А-юниоров. Тяжелая практика, матчи и поездки оказались слишком интенсивны и Петри бросил играть серьезно в 17.

Петри также пробовал и другие виды спорта, типа футбола, тенниса, мотокросса и эндуро (стиль катания на мотоцикле по бездорожью или специальным трассам, гонки по пересеченной местности на большие расстояния – прим.пер.). Сейчас Петри получает удовольствие от катания на скейте и игры в футбол со своим сыном, Джулианом, большим футбольным спортивным фанатом.

Музыка

Музыка играет существенную роль в жизни Петри. Он был и фанатом панк-направления, носил ирокез, а в 1984-85 году собрал свою первую группу A-Olut с друзьями (вероятно, именно тогда он и получил свое прозвище "Горшок" – прим. пер.). Но когда Аштанга Йога пришла в жизнь Петри, последующие 15 лет практически целиком были посвящены практике и изучению йоги; его прошлые интересы были на время отложены в сторону.



В добавок к гавайским шаманским техникам Юха Ййванайнен и Петри занялись горловым пением и пением обертоном. Петри продолжал изучать различные техники горлового пения с монгольскими и тувинскими мастерами на протяжении многих лет. В 2001 Петри повстречал Еса&Айя, у которых были группы HoneyV & the T- bones. Они начали процесс сочетания индийских мантр и шлок и тувинского горлового пения. Новая группа получила имя Космический

Ритуал и они отправились записывать альбом в Ауровилль, Индия в 2003. Альбом так и не был завершен, но процесс все еще продолжается.

В 2006 Петри объединился со своими старыми друзьями по школе и они продолжили работу группы A-olut в новом составе. В период с 1996 по 2009 Петри приобрел большое число индийских музыкальных инструментов, многие из которых весьма редки. В голове Петри крутятся множество новых проектов.

Литературное творчество

Кроме двух опубликованных книг по Аштанга Йоге Петри написал несколько стихотворений и песен. Он планирует издать сборник стихов с иллюстрациями и рисунками. Некоторые из текстов песен уже используются группой. Петри также передал пару текстов песен финской метал-группе Enochian Crescent.

Ко всему прочему у Петри есть некоторые идеи по написанию новой книги, которые пока держаться в секрете, так как работа еще продолжается.

Личное

У Петри есть сын, Джулиан Ряйсянен (родился 17 июля 1998), который живет со своей матерью Кати Росендаль в Хельсинки. Петри вернулся обратно в Хельсинки в 2008 после нескольких лет жизни в Америке.

Сейчас Петри живет вместе со своей подругой Вамбуи Ньюгуна в Хельсинки. Петри обучает Аштанга Йоге по всему миру и играет вместе со своими группами.

Кратко о философии Петри

Петри всегда обладал критическим, но позитивным мышлением, и трудно описать его в каких-то рамках или категориях. Учитель йоги, панк-рокер, народный целитель, мистический анархист, вольный мыслитель, путешественник, отец, совладелец нескольких бизнесов и пр.

Он верит в свободу в любом позитивном жизненном ключе. Свободу с некоторой долей разумного контроля, а не как бесконтрольный хаос. Свободу в образовании, религии, духовном развитии, мыслях и в наших личных поступках.

"Вселенная наполнена энергетическими слоями. Некоторые более тонкие, некоторые более материальные. В соответствии с чувствительностью видящего, можно суметь ощутить эти слои энергии. Благодаря особым практикам (вроде йоги или многих других форм духовных упражнений), мы способны счистить грязь с нашего тела, ума и сердца, и открыть каналы для того, чтобы понять дух Природы и Вселенной."

"Энергия повсюду, Вселенная здесь. Имена сбивают людей с толку и провоцируют состязание между религиями или верованиями. Большинство верующих являются расистами в своем уме."

Петри верит в мифологию больше, чем в религию, несмотря на то, что они очень близки. Мифология просто более свободная и игривая и не приносит столько проблем. Он также верит, что нам нужен учитель или Гуру для продвижения в нашей жизни. Слишком сложно пытаться обнаружить все самим.

"Чем больше времени мы уделяем внешним объектам, тем меньше мы знаем о самих себе. Ваша внутренняя самость пребывает внутри вас, а не снаружи. Чем больше мы виним других людей за свои ошибки, тем больше мы будем отдаляться от решения своих проблем. Чем больше ваша уверенность, что все разделено, тем меньше вы будете понимать, что все едино."

"Не теряйте своих чистых чувств и эмоций по жизни, занимаясь притворством или задаваясь. Чистые чувства – пути для материальной и духовной свободы. Нет ничего более важного, чем чистые эмоции – чувство любви, ненависти, радости, света, мироздания, прекрасного."

Сарасвати (Saraswathi Rangaswami)



Сарасвати родилась в 1941 году и неуклонно практиковала под руководством своего отца Шри К.Паттабхи Джойса с 10 до 22 лет. Она была самой первой девушкой, которую приняли в Колледж Санскрита в Майсоре, где она изучала основные работы на Санскрите и обучалась йоге с отцом. Многие годы она ассистировала своему отцу, но с 1975 года начала вести свои собственные занятия. В 1986 году она сотворила небольшую йога революцию здесь в Майсоре, став первой женщиной, обучающей мужчин и женщин вместе. Сарасвати рада видеть у себя всех занимающихся йогой, которые приезжают в Майсор. Она – прочное связующее звено в семье Джойсов, присматривая и за отцом и за своим сыном, и следя, чтобы они держали себя в форме и вели себя, как следует.

Для Сарасвати Йога всегда была основным фактором, оказывающим влияние на ее жизнь. С самого раннего возраста она в игровой форме начала знакомиться с различными позами Йоги, но уже с десяти лет пришла к последовательной практике. Когда ей было 22 года, ее мать серьезно заболела и легла в больницу. Сарасвати естественно приняла на себя все домашние обязанности и заботилась, как о матери, так и о младших братьях. Ее практика асан несколько пострадала, но она сильно подтянулась в других областях Йоги.

В возрасте 26 лет она вышла замуж и затем переехала в Джамшедпур, под Калькуттой, чтобы быть со своим мужем. Ее муж был занят работой и путешествиями по всей Индии, но она заботилась и о его семье, и родила дочь Шамми в 1969 и [Шарата](#) в 1971. [Шарат](#) был очень слабым в свои ранние годы, он не любил ходить в школу и проводил дома целые месяцы или лежал больным в своей кровати. Сарасвати вспоминает, как он притягивал любое заболевание от ревматической лихорадки, приступов диареи, воспаления легких, потери гемоглобина в крови до серьезной грыжевой инфекции, заканчивавшейся операцией и месяцами в больнице. Но Сарасвати всегда была рядом, чтобы поддержать его, и в раннем подростковом возрасте помогла вернуть ему силы, обучая его Йоге. По началу он относился к этому с большой неохотой, но благодаря сильному влиянию своей матери, он взялся за регулярную практику, и даже был позван помогать своему деду, а дальнейшее известно.

После переезда обратно в Майсор в 1971 она начала обучать йоге на регулярной основе. В 1975 она стала преподавать в задней части храма Венкатешвара в Вантикопал. Ей платили 25 рупий в месяц, как учителям йоги в те времена относились так же, как к уборщикам храмовой территории. Но Сарасвати настойчиво продолжала благодаря своей любви к Йоге и своему опыту, рожденному практикой. В течение 11 лет она обучала только женщин, но затем в 1986 она разрешила мужчинам и женщинам заниматься вместе. Многие критиковали ее за столь радикальные перемены, так как в Индии общепринято, чтобы мужчины и женщины всегда были отдельно. Но Сарасвати это не обращала внимания и решила обучать Йоге наилучшим образом, который она считала должным.

В 1984 она построила свой собственный дом в Гокуламе и начала преподавать из собственного дома местным жителям. Когда Гуруджи переместил свою Йога Шалу из Лакшмипурама в Гокулам в 2002 году, Сарасвати снова стала обучать вместе со своим отцом. Теперь каждое утро она постоянно присутствует в шале, начиная с 5 часов. Закончив помогать отцу в течение двух с половиной часов, она преподает свои собственные классы с 8 до 9-30 каждый день.

Шарат Р. Джойс (Sharath R.Jois)



Р.Шарат родился 29 сентября 1971 года в городе Майсор на юге Индии. Его мать, [Сарасвати](#) Рангасвами, является дочерью Хранителя традиции Аштанга Йоги, Шри К.Паттабхи Джойса. Живя и воспитываясь в доме полном йогов, Шарат обучился своим первым асанам в возрасте семи лет и экспериментировал с позами Начальной и Средней Последовательности, пока ему не исполнилось 14. И хотя последующие три года он посвятил своей учебе и получению диплома в электронике, глубоко внутри Шарат знал, что однажды он последует по пути Аштанги, проторенным его легендарным дедом.

Вдохновляемый матерью, Шарат вступил на этот неминуемый путь йоги в 19 лет. Он просыпался каждый день в 3:30 утра и ехал в шалу в Лакшмиपुरаме, чтобы сначала практиковать под бдительным присмотром своего Деда и Гуруджи, а затем ассистировать ему. Он продолжал преподавать вместе со своим дедом в течение 16 лет.

Являя собой пример искреннего посвящения и дисциплины, Шарат до сих пор встает рано шесть дней в неделю, чтобы выполнить практику до прихода первых занимающихся в новый Институт Исследования Аштанга Йоги теперь расположенный в Гокуламе, где он является Помощником Директора. В 2007 году, когда Гуруджи по причине здоровья отошел от активного преподавания, Шарат стал главным учителем шалы.

На сегодняшний день Шарат – самый продвинутый практик асан в мире. Он – единственный ученик Паттабхи Джойса, овладевший всеми пятью последовательностями системы Аштанга Йоги, и изучавший некоторые асаны шестой и заключительной последовательностей до смерти Гуруджи.

В настоящее время он проживает в Майсоре со своей женой Шрути, дочерью Шраддхой и сыном Шамбхавом. Он продолжает ежедневно практиковать и проводить Майсор-классы в своем доме в Индии, а также путешествует по миру, чтобы распространять учение системы Аштанга Йоги, которое ему передал Гуруджи. И в рамках своей международной программы он впервые посетит Москву в августе 2011 года.

Мэтью Суинни (Matthew Swenney)



Познания Мэтью в Йоге заключают в себе 20 лет практики и 14 лет опыта преподавания. Его обучение охватывает Шиатсу-массажу, йога-терапию, Айенгар Йогу и Аштанга Йогу. Его преподавание сочетает в себе традицию Аштанга Йоги с терапевтическими потребностями каждого отдельного занимающегося. Он обеспечивает индивидуальный подход к Майсор-методу и знаменит тем вниманием, которое он уделяет и начинающим и продвинутым ученикам.

Мэтью широко признан в мире как один из самых продвинутых исполнителей Аштанга Виньяса Йоги, как ей обучал Шри К.Паттабхи Джойс. Его практика Асан включает "Продвинутую В", или четвертую последовательность. Он регулярно проходит обучение в Институте Исследования Аштанга Йоги в Майсоре, Индия, где он завершил "Продвинутую А", или третью последовательность в 1996 году.

После многих лет практики Аштанги Мэтью разработал свои собственные уникальные последовательности Виньясы, которые он продвигает и преподаёт в качестве подходящей альтернативы стандартным последовательностям. Эти необыкновенные занятия Виньясы проводятся, чтобы поощрять учеников применять терапевтический подход к своей личной практике и вдохновлять в них творческое и смелое сердце.

Мэтью путешествует и проводит семинары по Йоге в Австралии, Азии, Северной Америке и Европе.

Дэвид Вильямс (David Williams)

Мауи (Гавайи), 2001г.



Здравствуйте. Меня зовут Дэвид Вильямс. Я живу на Мауи, Гавайи. Я практикую йогу с последних лет колледжа при Университете Северной Каролины, с 1971 года. Мне 52 года и на данный момент моя практика непрерывно продолжается уже 31 год. Люди говорят, что я дисциплинированный, а я отвечаю, что это в общем-то не дисциплина, я просто с восторгом наблюдаю что же произойдет со мной, если я в своей жизни буду практиковать йогу. Когда я был в колледже, я слышал о йогах в Индии, которые становятся старше и мудрее. Я посмотрел вокруг в Северной Каролине и не увидел никого, кто бы становился с возрастом мудрее. Меня это пленило.

Я выехал на ферму и увидел своего друга стоящего на голове и сложившего ноги в лотос, и я спросил его, что он делает. Он ответил, что занимается йогой. Я подумал, что нахожусь в довольно хорошей форме, но я знал, что я не смогу сделать ничего из этого, и я попросил его научить меня. Он согласился, и это стало началом. Чем больше я в это вникал, тем больше я восхищался, и я решил отправиться в Индию и найти мастера йоги.

Оглядываясь сейчас назад, я понимаю, что поехал, как детектив в поисках величайшего йога. Куда бы я ни отправился, я спрашивал людей, ходил на занятия по йоге. Мои поиски провели меня по всей Индии, и весной 1972 я был в Пондичерри, Индия, в Ананда Ашраме Свами Гитананды. Вот там я повстречал [Манджу](#), сына Паттабхи Джойса. Норман Аллен был моим другом и мы встретили [Манджу](#) и его друга Басараджу, которые путешествовали по Индии, проводя демонстрации йоги в различных ашрамах.

Мы увидели, как они выполняют первую серию, и я понял, это то, что я искал. Я интуитивно знал, что это будет следующей вещью, которую я стану изучать. Я спросил [Манджу](#), откуда он узнал это, и он ответил, что его отец мастер йоги, который живет в Майсоре, и именно этому он обучает.

Моя виза подходила к концу, так что я покинул Индию и скопил достаточно денег для возвращения. Норман только приехал в Индию, поэтому он сразу же отправился в Майсор и начал обучаться йоге у Гуруджи Паттабхи Джойса. Как раз к тому моменту, когда он заканчивал свой первый срок обучения, я вернулся в Индию, приехал в Майсор, и начал обучаться. Я был вместе с Нэнси Гилгофф и мы оставались в



Майсоре 4 месяца. Я изучил первую, вторую и половину третьей серии, плюс пранаяма. Я чувствовал, что мне ужасно повезло, так как до нас Гуруджи никогда не обучал иностранцев со времен Индры Деви в 1930х, так что он уделял нам очень много внимания. Мы практиковали дважды в день, плюс выполняли пранаяму, и я старался выучить это все, как можно скорее.

В то время Гуруджи очень слабо владел английским. Поэтому способ моего обучения заключался в том, что я приходил пораньше и смотрел, как кто-нибудь еще выполняет практику, и запоминал позы, которые мне еще предстояло делать. Я установил за правило пытаться выучить восемь поз в день, и именно так я сумел изучить первую, вторую и половину третьей серий в то время.

Когда истек срок моей визы, я вернулся в Америку и поехал в Энцинитас, Калифорния, где я начал преподавать йогу. Вскоре я получил письмо от Гуруджи, в котором говорилось, что он хотел бы приехать в Америку. Я решил, что я помогу ему добраться сюда, и я буду откладывать по 10\$ в неделю до тех пор, пока не смогу его привезти. Я пребывал в большом возбуждении от письма и я пошел и рассказал моему йога классу об этом. Они ответили: "Не нужно ждать, давайте соберем деньги вместе прямо сейчас и отправим ему". Так что на следующий день, на те, они собрали 3000\$ и мы отправили их Гуруджи, чтобы они приехал в Калифорнию.

По началу мы думали, что он привезет с собой свою жену, Аму, но оказалось, что с ним приехал его сын Манджу, чтобы помогать вести обучение. Получение его визы затянулось и прошло семь месяцев прежде, чем он, наконец, прибыл в Энцинитас. К тому времени наша группа стала насчитывать 35 человек и мы работали над последовательностями каждый день, готовясь к его приезду.

Гуруджи и Манджу прибыли и оставались с Нэнси, мною и Терри Дженкинсом четыре месяца, и у нас была ежедневная практика йоги в Энцинитасе. По окончании этого периода, я захотел покинуть Калифорнию и отправиться на Гавайи, чтобы познакомиться с Парадайсом. Манджу хотел остаться в Америке, что идеально совпадало с моими планами. Он взялся вести все мои классы в Калифорнии, а я уехал на Гавайи. Я думал вернуться недели через две, глянув что, да как. Я здесь с тех самых пор, 26 лет, и обучаю йоге в самых разных местах и встречаюсь с тысячами людей, с которыми мне удалось поделиться этой йогой.



Гай: Можете ли вы описать вашу первую встречу с Гуруджи? Моя первая встреча с Гуруджи состоялась в 1973. Я прибыл в Майсор поездом и поселился в гостинице. Следующим утром я взял рикшу, который сказал мне, что знает, куда меня вести. Я был вместе с Нэнси Гилгофф. Мы сели в рикшу, и он отвез нас в дом астролога, жившего по соседству с домом Гуруджи. Адрес был неверный, но астролог знал, кто такой Паттабхи Джойс, и он отправил рикшу куда следует.

Мы попали в дом Гуруджи, а его самого дома не было, он все еще был в Аюрведическом Колледже, но должен был вскоре вернуться. К счастью в тот день парень по имени Кокосовый Раджу был там на занятии по йоге. Он неплохо говорил на английском и решил побыть с нами в качестве нашего переводчика. Мы стали друзьями и остаемся ими до сих пор.

Гуруджи пришел через несколько часов и сказал: "Как вы нашли меня?" Я ответил: "Ну, я

повстречал Манджу и увидел его демонстрацию первой серии, и я – друг Норман Аллена, который был здесь, и я тоже хочу обучаться йоге. Я практикую каждый день. Я действительно в восторге от нее. На самом деле я даже обучил несколько человек. Так что, вот такой был мой замысел для приема на обучение. Я сказал: " Я думаю, вам следует учить меня, чтобы по возвращению в Америку я не обучал людей неправильно". Гуруджи немного подумал и ответил: "ОК, оставайся в своем отеле еще три дня, а за это время я подыщу вам место для жилья поблизости, и вы сможете начать ежедневную практику". Что, в общем-то, и произошло. Он нашел для нас небольшое жилье прямо за углом от его дома, и мы переехали туда и оставались там следующие четыре месяца.

Гай: Каким было ваше первое впечатление о Гуруджи? Я подумал, что у него действительно приятная улыбка. Его собранность и концентрация были очень глубокими, но я любил его улыбку. Он выглядел очень здоровым. В то время ему было 59 лет. У него была прекрасная кожа. Он был по-настоящему сияющим человеком, и я знал, что чего бы он ни делал, я хотел этим заняться.

Гай: Как бы вы описали обучение Гуруджи в те дни, когда он был молодым? Ну, моложе, чем сейчас, ему было 59. Человек приходил на занятие, и там было 8 мест для выполнения практики. Каждый человек заходил и начинал делать свою практику. Я приходил в 6 утра и в 6 вечера и выполнял свою практику. Я дошел до того, что каждая моя практика занимала два с половиной часа. Мы делали половину виньяс, а после практики утром немного отдыхали, и затем возвращались в 10-30 для занятия пранаямой. Я был полностью очарован практикой. Я желал изучать ее и прикладывать всю свою энергию и внимание. В последующие шесть лет, до тех пор, пока я не закончил изучать всю систему, которой он обучает, я направлял в это всю свою энергию, и затем в дальнейшем я продолжал стремиться к мастерству в этом, и это остается притягательным для меня вот уже 31 год.

Гай: Мне часто приходилось слышать, как Гуруджи говорит, что он учит настоящей или традиционной Аштанга Йоге. Каков ваш опыт с Гуруджи в роли учителя, является ли он истинным учителем йоги?

Насколько я это понял, эти последовательности могут подсчитываться движением за движением, дыхание за дыханием на санскрите. Это точная формула, уходящая корнями в прошлое на тысячи лет, и которая была проверена временем, как самый эффективный способ для приведения себя в надлежащую форму, уделяя этому требуемое время каждый день. Мой опыт после практики все большее и большее количество лет – это осознание совершенства порядка поз. Теперь я могу сказать, что это напоминает кодовый замок. Если вы наберете числа в нужном порядке, замок откроется. Если вы будет просто вводить любые числа, ничего не случится. Я чувствую, что именно так все и обстоит с практикой йоги. Если вы выполняете практику йоги в определенном порядке, ваше тело и ваш ум раскроются. Если же вы просто делает произвольную йогу, которой обучают в столь многих местах, то это гораздо менее эффективно. Поэтому, чем больше времени я практикую, тем больше я ценю порядок последовательностей, и когда я обучаю людей, то стараюсь их так же, как учили меня самого, а не как-то ее модернизировать.

Что еще я заметил, так это то, что после десяти лет человек едва-едва начинает улавливать суть мулабандхи. После двадцати лет я осознал, что это было реальной силой йоги. Сейчас, после более чем тридцатилет, больше чем когда-либо я понимаю, что реальная сила йоги в том, что невидимо. Я говорю людям – что невидимо – то как раз и важно. Дыхание и мулабандха; имя и форма; намарупа – это мая, иллюзия. А люди, уделяющие слишком большое значение имени и форме упускают реальную важность – мулабандху и дыхание, невидимую внутреннюю практику.

Гай: Да, я бы сказал, что имеется настоящее одержимость асанами, количеством асан, сериями и т.п., продвигаясь дальше. Как бы вы описали то, как Гуруджи на самом деле фокусирует внимание на невидимом аспекте – как он обучает невидимому аспекту – даже за гранью мулабандхи и дыхания? – Духовным аспектам йоги... Как он...как эта практика содержит в себе эти вещи по вашему мнению?

Ну, по началу он говорил нам, что йоги – 95% практики, 5% теории. Если вы выполняете практику, все откроется, и для меня – это духовная составляющая, когда ты получаешь открытия, сначала приведя тело в достаточную форму, где оно не будет тебе мешать, так что ты сможешь прийти в состояние медитации. Слова "йога" и "медитация" – синонимы. С годами я все больше работаю над тем, чтобы превратить мою практику йоги в медитацию в движении, а затем в конце моей практики, когда я встаю и ухожу, я продолжаю эту медитацию в моей жизни, весь день, так что я считаю практику основанием для круглосуточной медитации.

Гай: Было ли в Йога Шале много индийских занимающихся, когда вы начали практиковать?

Когда я начал практиковать, кроме меня и Нэнси Гилгофф, остальными были индусы. В то время ежедневно приходило около 90-100 человек. Они начинали в 4 утра и продолжали до 10, затем снова начинали днем около 16 и продолжали до 9-9.30. После нескольких недель приехал мой приятель из Англии, Джон МакГойч. Он стал третьим неиндусом, и больше никого.

Гай: Видели ли вы когда-нибудь, как практикует Гуруджи?

Нет. Я всегда надеялся, но этого так и не случилось. Возможно, моим самым большим желанием было, чтобы хоть раз я смог бы попрактиковать вместе с ним. Я спрашивал [Сарасвати](#), почему он не практикует, и она ответила мне, что он попал в велосипедную аварию и после этого прекратил свою практику и никогда больше снова не продолжал. Когда я спросил его лично, он сказал, что он вкладывает всю свою энергию в наше обучение, а не в свою личную практику, и работает тем самым над своим наследием. Так как я был ученик, а он – Гуру, тогда было не время расспрашивать. В мои первые двенадцать лет с Гуруджи, я старался отложить все вопросы в сторону и просто предаться Гуру и делать, как мне сказано.



Гай: Преподавали ли Манджу и Рамеш в то время вместе с Гуруджи?

Нет. Помогал только Рамеш. Манджу путешествовал по Индии вместе с Басараджу, но в Майсоре не преподавал.

Гай: Можете ли вы что-нибудь рассказать о Рамеше?

Рамеш был моим лучшим другом в Майсоре после Нэнси Гилгофф. Он довольно многому научил меня в то время. Он очень хорошо говорил по-английски, и поэтому он мог объяснять мне разные вещи, отвечать на мои вопросы, водить меня по рынку, показывать Майсор. Мы проводили много времени вместе. Он с большой радостью составлял нам компанию. Я думаю, причина была в том, что до нас он не встречал ни одного американца, кроме Нормана и его семьи. Мы были отличными друзьями и, как я говорил,

на занятиях я очень ценил его помощь, и очень любил Рамеша.

Гай: Мы описали эту практику, как древнюю практику, предшествующую Гуруджи, и которая будет жить и после него. Какую роль во всем этом, на ваш взгляд, можно отвести Гуруджи?

Ну, я бы сказал, что вместе с Нэнси и мной, представившими Гуруджи Америке, трое нас, считая еще Нормана, когда он был в Америке, начали распространение Аштанги по всему миру. В начале Гуруджи обучал лишь весьма ограниченный круг браминов в Майсоре. После того, как он стал обучать нас, она пошла распространяться по всему миру, чтобы было желанием Гуруджи, и я думаю, видеть, что это произошло, сделало его очень счастливым. Я думаю, что за пределами Индии сейчас практикует больше людей, чем в ее пределах.

Гай: А почему вы считаете, так случилось?

Многие люди в Индии не имеют свободного времени для этого по одной единственной причине. Огромная часть населения работает за количество еды, достаточное лишь для того, чтобы прокормить себя и свою семью, и они пашут от рассвета до заката. Также, по крайней мере эта система йоги, давалась к обучению только браминам до того самого момента, когда мы, вроде как, открыли ее для всего остального мира. И до, скажем так, 1960х годов йога держалась в достаточно глубокой тайне. Гуру обучал ученика, и была линия преемственности, а до появления средств массовой коммуникации, один человек изучал одну систему йоги за свою жизнь, если ему предоставлялась такая возможность. Теперь все это стало свободно разнесено по миру благодаря средствам массовой коммуникации, видео и прочим подобным штукам.

Гай: Какую роль играла Ама в жизни Гуруджи?

Ама играла очень важную роль в жизни Гуруджи. На ее лице всегда была улыбка. Она была по-настоящему приветлива со всеми нами, было счастьем видеть ее. Я всегда обожал есть ее стряпню, когда она кормила нас. Иногда мы отправлялись на пикники, и это была самая лучшая еда, которую я помню в Индии. Она была действительно прекрасной и милой. Она хотела установить с нами отношения и стала насколько могла быстро учить английский, когда стали прибывать иностранцы. В итоге она научилась общаться достаточно хорошо, но даже до того, как она изучила английский, она была очень интеллигентной и нашла способ, как общаться с нами с самого начала. И все любили Аму.

Гай: Не хотите ли вы поделиться какими-нибудь мыслями напоследок?

Напоследок могу сказать, что все, чего я искал в то время в моей жизни, я получил от Гуруджи. Я отправился в Индию в поисках самой лучшей практики йоги, и я нашел его систему и стал прилежно ее изучать. С тех пор я все еще продолжаю находиться в поиске самой лучшей в мире фитнес программы. Я спрашиваю всех, кого встречаю: "Не удалось ли вам найти системы йоги лучше этой?" Я до сих пор не нашел чего-то лучшего, чем практика аштанга йоги Гуруджи. Если бы кто-нибудь сказал мне: "Ок, у тебя есть пятнадцать минут или один час. Сделай что-нибудь полезное для себя. Ты можешь пользоваться всем оборудованием, или без него, брать гантели, велосипед, что угодно..." Я бы встал на пол и начал выполнять свои Приветствия Солнцу, и пошел бы дальше по Первой Серии. Я всецело обязан Гуруджи за все те сотни часов, которые он уделил на обучение меня аштанга йоге