

ВОПРОС ЭКСПЕРТУ

Содержание

Сокращенная практика?	2
Я застрял на одном уровне!.....	2
Дришти, пранаяма и миксы	3
Боль в колене в Падмасане	4
Практика после получения травм.....	4
Можно ли пить воду во время практики?.....	5
Йога из самого сердца	5
Вопрос о закрывающей мантре... ..	6
Йога и нарциссизм.....	6
Разные нюансы одного метода.....	7
Аштанга не для всех? Когда заниматься асаной и пранаямой?	8
Взрачивая домашнюю практику.....	9
Сокращенная практика.....	10
Нужны ли “лишние” движения в прасарита падоттанасане?	11
Марижуана и практика аштанги	11
Дурачество vs Правильное Выстраивание	11
99% Практика, 1% Теория?.....	12
Не соглашаясь со своим учителем	13
Йога опасна?.....	13
Этическая самодисциплина	14
Может ли Аштанга, и в правду, быть достаточной физической активностью?.....	14
Лэд-класс или Майсор?.....	16
Совершенная Шавасана	16
Практика и возможность забеременеть.....	17
Практиковать Первую серию во время травмы?	17

Сокращенная практика?

Я практикую аштанга йогу около трех лет и в прошлом занималась танцами. Последние 6 месяцев я старалась практиковать Первую Серию каждое утро. Я занимаюсь в одиночестве дома, как меня обучили на Майсор-классе. В некоторые дни практиковать чуть труднее, и в такие дни я задаюсь вопросом: Стоит ли мне выполнять серию целиком, но мягче/быстрее? Или сделать половину Серии? Или лучше вообще сделать перерыв? – Ева



Важно время от времени устраивать себя выходные и иногда делать облегченную или сокращенную практику. Один из методов – выполнить позы стоя, а затем первую или вторую часть Первой Серии с последующими прогибами и завершающими позами. Другой еще более короткой альтернативой – делать по три каждого Сурья Намаскара, прогибы и затем завершающие позы.

Кроме того необходимо отслеживать, не выходит ли так, что вы постоянно делаете одну из этих облегченных, модифицированных вариаций. Если это так, значит вы избегаете определенных мест в практике, а следовательно вам нужно разобраться в чем тут дело. – Ричард

Я застрял на одном уровне!

Я начал заниматься Первой Серией около 3 лет назад и чувствую, что застрял на месте и нисколько не продвигаюсь. Мне кажется, что глубина моих наклонов нисколько не прогрессирует, и это останавливает меня от продвижения к концу серии. Вдобавок, теперь мои мышцы задней поверхности бедер всегда болят. Пожалуйста, дайте совет. – Дэн.



Такое чувство, что вы застряли в практике на одном уровне – не редкость. В практике имеется множество измерений, а застревают чаще всего на одном измерении – гибкости. Однако ваша практика работает на многих уровнях и измерениях. И пусть вы застряли на месте в одном из измерений, если вы будете продолжать практиковать, то обнаружите, что вы преображаетесь и углубляетесь на других тонких уровнях. Важным медитативным качеством является устойчивость или терпение, в котором мы можем пребывать с умом в состоянии без принятия или отрицания.

Застывание или скука часто происходят вследствие нехватки правильной тренировки в медитации и недостаточном присутствии из-за чрезмерного идеализма и/или амбиций в практике. Так что застревание может быть от упущения внимания ко всем этим остальным необходимым условиям для практики.

Распространенное застревание у начинающих в практике асан случается из-за неправильного выстраивания и тренировки, что проявляется в неспособности сохранять позвоночник прямым, когда таз вращается вокруг головок бедренных костей, в частности в различных позах на наклон. Из-за этого мышцы задней поверхности бедер могут становиться

жестче и в итоге воспаляться и болеть. В методе виньясы, на выдохе нужно сохранять качество вдоха; то есть, выдыхая и наклоняясь вперед, вы держите сердце раскрытым и способствуете прямоте позвоночника, пока таз пассивно не изменит свое положение до желаемого. С этого момента вы делаете возможным сгибание. Не зная вашей практики

лично, мне невозможно оценить вашу практику асан. Спросите своего учителя, как лично вам нужно создавать эти правильные движения виньяс. - Ричард Фриман

Дришти, пранаяма и миксы

Не могли бы вы разъяснить важность взгляда для практики? – Дженнифер Л.

Взгляд (дришти) – весьма эффективная техника для фокусирования внимания. Для того, чтобы оно поддерживалось без усилия, нужно чтобы вы освободились от всех посторонних напряжений в области нёба. Такое освобождение дает вам доступ к ощущениям и глубокой сердцевине тела, которые представлены традиционными идеями о нади и чакрах. Для развития техники мула бандхи сначала нужно пройти этап правильного взгляда, на котором есть только процесс чистого взгляда, предшествующий возникновению ментального конструирования объекта и субъекта. Инструкция может быть следующая – смотреть мягкими, глубокими, сострадательными или “улыбающимися глазами”. Попробуйте и убедитесь сами! –Ричард Фриман

Я знаю, что вы рекомендуете направлять взгляд на предписанные точки, но мне действительно нравится практиковать с закрытыми глазами, потому что я могу уходить всё глубже и глубже внутрь себя. И я лучше буду делать так, чем фокусироваться на какой-то произвольной точке где-то вовне моих переживаний. – Рейчел



Вне ваших переживаний может быть масса интересного! Вы должны быть способны найти чувство глубокого внутреннего покоя и радости с открытыми глазами, глядя на бесконечность, окружающую вас со всех сторон. Дришти – неотъемлемый аспект практики Аштанги, помогающий сохранить внутреннюю схематику ровной и однородной, а ум сконцентрированным. Порой отвлекающемуся практику может быть полезно закрыть глаза, глядя на внутреннюю точку до тех пор, пока он не обретет достаточно концентрации, чтобы наблюдать

движения ума без реакции на них (цепляясь за позитивные мысли и ощущения и отвергая негативные). Для вялого, тамасичного, сонного ученика закрытие глаз может еще больше увеличить неправильное использование йоги и медитации, как попытку побега от ярких, трансформирующих граней человеческого опыта. -Ричард

ПРАНАЯМА: Нас учат, что “Аштанга Йога” – практика восьми ветвей/частей. Третья ветвь, асана сильно развита и высоко ценится в студии Yoga Workshop в традиции “Аштанга Виньясы” Шри К.Паттабхи Джойса. Кроме как практика уджджайи пранаямы, сопровождающей асаны, каково место и время для четвертой ветви, других сидячих практик пранаямы, в школе йоги? -Джейсон

Традиционно занимающиеся Аштанга Виньяса Йогой обучались у Гуруджи практикам пранаямы отдельно, только после того, как они приступали к работе над продвинутыми (третья серия) последовательностями асан. Конечно, это ставит планку высоко, и большинство учеников могут никогда не выполнить такого предварительного условия. Базовые практики пранаямы типа вилома (разрезание нити) и нади шодхана (очищение нади) могут принести пользу всем практикующим йогу, когда они уже построили фундамент в асане на каком-то уровне и обрели понимание внутреннего выстраивания. Если есть такая возможность, лучше всего практиковать пранаяму (отличную от уджджайи) отдельно от асаны, чтобы ум и тело были свежими и отдохнувшими. 10 или 15-минутная практика пранаямы во второй половине дня, если асана интенсивно практикуется утром, достаточна для большинства практикующих. Если ваш график не

позволяет выделить время для отдельной практики пранаямы, тогда пранаяму можно практиковать после выполнения завершающих поз и шавасаны. -Марция

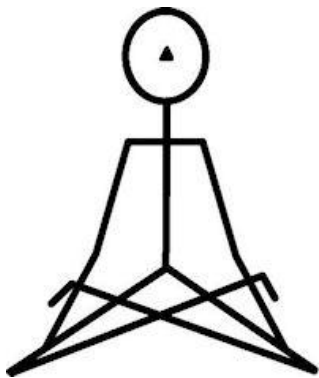
Может немного “миксануть”? Я занимаюсь йогой уже несколько лет и обожаю ее! Когда мы обсуждали с друзьями разные стили, мне сказали, что одна из проблем в Аштанге заключается в том, что из-за повторяющихся движений, люди получают травмы. Правда ли это, и если да, то почему бы просто не внести некое разнообразие в принятый режим? -Молли Дж.

Повторяющиеся движения могут быть полезными, веселыми и медитативными при условии, что их делают с хорошим выстраиванием. Примером могут служить следующие действия – дышать, ходить, бегать, заниматься любовью, жевать, говорить и делать сурья намаскары. Позы, повторяемые чаще всего: Сурьянамаскара, чатуранга и пр. требуют, чтобы все суставы двигались плавно без зажимов или компрессий. Ритмичное текучее движение с непрерывным хорошим выстраиванием возможно за счет взращивания осознанности в области тазового дна. Так что, если кто-то получил травму в Аштанга Йоге, виновато не повторение, а неверное выстраивание, и им следует принять знаки и сигналы своего тела и наладить выстраивание. Слушайте свое тело, изучайте двигательные паттерны, связанные с праной и апаной, и это защитит все ваши суставы во всем теле.

В рамках традиции Аштанги имеется потрясающее разнообразие в позах различных серий. И это многообразие следует использовать для того, чтобы проникнуть глубже в суть, а не для избежания чувств и ощущений, бандх и состояний ума, которые автоматически возникают от сконцентрированной и внутренне ведомой практики. – Ричард Фриман

Боль в колене в Падмасане

Я пришел к тому, что ощущаю боль в колене при входе в падмасану. Она есть только на одной стороне, и, кажется, что в основном на внутреннем крае сустава. Нет ли способа избежать боли или я должен просто довести дело до конца и дать ему время привыкнуть? -Дейв



Лучше всего, чтобы знающий преподаватель взглянул на ваш конкретный случай. В целом, вы можете избежать большей части боли на внутренней стороне колена при входе в падмасану, механически давя краем своей ладони на сустав, нажимая на сухожилие внутренних мышц задней поверхности бедра, и/или мягко разворачивая вверх внутренний край верхней части икроножной мышцы, когда вы закрываете коленный сустав. Это должно пройти безболезненно.

Если же это не ощущается хорошо или не помогает, нет ничего хорошего или мужественного в прохождении через боль и в дальнейшем раздражении или разрывании хряща внутреннего края мениска. Работайте аккуратно и неспешно и отыщите кого-нибудь, кто знает механику коленного сустава – и кто также понимает полезные эффекты от йоги – чтобы проконсультироваться с ним о данной ситуации. Настойчивое продвижение через боль в суставе способно еще больше повредить сустав и нарушить порядок пран в теле. – Ричард Фриман

Практика после получения травм

Недавно я попала в автомобильную аварию, в которой получила несколько травм. Могу ли я продолжать заниматься Аштангой? – Моника

Да. Вы можете продолжать практику, но вам, вероятно, придется изменить свое определение того, что есть Аштанга йога. В зависимости от травмы вам, возможно, придется пропускать или изменять определенные позы или группы поз, но все же вы можете тренировать взгляд, бандхи, возможно, пранаяму и разумные логичные движения во всех позах, которые вы в состоянии выполнить. Даже лежа в гипсе, можно продолжать практиковать осознанность и различающее внимание, которые являются важными основами Аштанга йоги. –Ричард Фриман

Можно ли пить воду во время практики?

Я слышала, что в Аштанга йоге не разрешается пить воду во время практики. Почему так? Разве это неопасно и не ведет к обезвоживанию? – Кайла



Если вы наполнили свое тело водой до практики, то во время практики необходимости в потреблении воды возникать не должно. В Майсоре (Индия) Паттабхи Джойс никогда не разрешал ученикам пить во время практики, потому что это убивает внутренний огонь (тапас) и разрушает сосредоточенность, которую, скорее всего, ученикам удавалось развить во время практики. Если же во рту или горле пересохло, конечно, можно сделать несколько глотков воды. Однако интересное наблюдение из контекста практики Аштанги:

желание выпить воды часто является желанием рассредоточения. Лично мне никогда не хочется пить во время практики, но до и после – никаких проблем. –Ричард Фриман

Йога из самого сердца

Посоветуйте, пожалуйста, как практиковать йогу из самого сердца и переносить это сердечное чувство с коврика в жизнь? Думаю, я знаю ответ на этот вопрос в умственном плане, но не могу испытать это чувство. – Джон



Во-первых, можно посмотреть на йогу через призму Бхакти. По этому пути можно практиковать преданность своему гуру или своему Ишта Девату (личному божеству или Богу), что поможет с концентрацией ума через сердце и центральную ось. Этот подход также позволит принимать вещи такими, какие они есть, и почувствовать товарищество по отношению к другим.

Есть и другой подход: избегать удержания уддияна бандхи слишком высоко. При надлежащем дыхании удджайи уддияна бандха

– это мини-бандха, которая образуется непосредственно над тазовым дном и заканчивается на 8 см ниже пупка. Если правильно держать уддияна бандху, прана (имеющая свойство распределяться горизонтально) может снизойти на уровень пупка во время вдоха, что способствует наполнению тела обильными вибрациями и разнообразными эмоциями. Неправильное удержание бандх сдерживает эмоции, и это приводит практикующего к состоянию тревожности и антипатии. Это распространенная ошибка в технике Аштанги, которая требует смягчения взгляда и неба и правильного инструктажа. Поизучайте живот Ганеша! – Ричард Фриман

Вопрос о закрывающей мантре...

Почему после закрывающей мантры мы иногда повторяем «шанти, шанти, шанти», а иногда – нет? Связано ли это каким-то образом с лунными днями? – Карен П.

स्वस्तिप्रजाभ्यः परिपालयन्तां न्यायेन मार्गेण महीं महीशाः ।
गोब्राह्मणेभ्यः शुभमस्तु नित्यं लोकासमस्ता सुखिनो भवन्तु ॥

Многие вещи в индийской традиции, действительно, связаны с лунным циклом (включая тот факт, что не рекомендуется практиковать асану в дни полнолуния и новолуния), но в случае добавления «шанти» в конце закрывающей мантры это не так. Когда мы были с Гуруджи в Майсоре или когда он прилетал в Боулдер, он иногда добавлял «шанти», а иногда – нет. В действительности, он иногда добавлял пару дополнительных строк, которые мы тоже иногда повторяли. Возможно, у него на то были особые причины или он хотел, что мы были более свободны в своих мыслях и не слишком ограничены негибкостью черно-белого мышления, где существует только два возможных варианта. Обычно, если учитель не читает мантру, настраивая учеников на ее последовательное повторение, мы в нашей студии не добавляем «шанти». Но, конечно, вам нужно следовать за тем, кто читает мантру, и следовать за группой! – Мэри Тэйлор (жена Ричарда Фримана)

Йога и нарциссизм

Как можно заниматься йогой, не будучи помешанным на своем теле (внешности, ограничениях, травмах, питании). Более провокационно – может ли йога быть только культом нарциссизма? – Пол



Йога легко может превратиться в культ нарциссизма, и, конечно, тогда она уже перестанет быть йогой. Практика выполняется как внутренняя, созерцательная дисциплина, благодаря чему можно понять, что является действительно важным в отношениях и в жизни. Наряду с практикой асан можно также заниматься практикой пранаямы, медитативной практикой и изучением различных философий созерцательных школ. Так вы сможете преодолеть свой собственный нарциссизм, увидеть, как

происходит конструирование вашего ума, и затем отпустить эгоистичные мысли, так как ум будет вновь обращен к тому, что дает истинное счастье и радость, в отличие от все более и более глубокого разочарования. Переживания по поводу здоровья, травм и внешности естественны, но их нужно связывать с более широким и глубоким намерением устранить саму причину страданий и найти истинное счастье для себя и других. Вам также нужны сангха, мнение других, чтобы, в случае если вас занесет в царство самопотворства, ваши друзья смогли вам на это по-доброму указать. Вы также сможете увидеть, что и люди становятся одержимыми этими же самыми идеями; травмами, например. У всех возникают травмы того или иного типа и в окружении сангхи. Вы начнете замечать это, и к вам придет понимание психологической и механической природы травм. – Ричард Фриман

Разные нюансы одного метода

Прочитал все найденные источники по Аштанге на русском и некоторые на английском и заметил, что иногда описание выполнения асан расходится. На первый взгляд, вроде, по мелочам. Но проверяя их на практике заметил, что эти мелочи очень сильно меняют эффект от выполнения и само выполнение.

Например, Йога Мала:

в пасчимотонасане дришти на кончик носа, лоб на колени или дальше.

А книга Грегора Майеле:

дришти на большие пальцы ног и получается, что голова направляется прямо.

В Майсоре переход из собаки мордой вниз к любому сидячему положению (Первая Серия) выполняется на одном дыхании (вдох), а в той же книге совсем другой подход.

Запутался. Подскажите, какому источнику отдавать предпочтение...

-Дмитрий



Разные ученики Джойса в своем преподавании имеют свои небольшие и, на самом деле, не столь важные для метода отличия. Например, упомянутый Грегор Майеле в своей книге специально оговаривается, что он следует счету халф-виньясы так, как его обучали в Майсоре. Он посещал Майсор в 90е годы, а метод, как известно от старых учеников, немного видоизменялся со временем, как и полагается любой живой традиции. Далее он говорит следующее: “Желающим глубже изучить счет виньяс, я рекомендую «Йога Малу» К.Паттабхи Джойса и «Аштанга Йогу» Лино Миеле”.

К слову, сам Грегор рассказывал, что он считает себя учеником еще и Ричарда Фримана, одного из самых старых и сильных западных учеников Джойса. А Фриман ко всему прочему известен своим упором на выстраивание асан аштанги в русле йоги Айенгара. Его стиль некоторые даже называют “Аштангар йога”. Это же в целом свойственно большинству западных преподавателей. Йога Мала как раз хорошо отражает чисто индийский подход к обучению асанам.

Поэтому не стоит искать противоречия в разных на первый взгляд источниках. Лучше всего в такой ситуации выбрать для себя такой взгляд на нюансы практики, который хорошо ложится на ваше личное восприятие и в дальнейшем его придерживаться. Проверив те или иные нюансы глубоко в своей практике, получив от этого пользу, можно сделать свои выводы и делиться этим с учениками. Это будет для них очень ценным. В конце концов, мы никогда не забываем, что есть только один метод и только одна традиция.

Лично мой опыт выполнения асан показывает, что лучше придерживаться источников подобных книге Грегора Майеле, так как заслуживающий доверия западный человек пишет понятнее для западных же людей.

-Дмитрий

Засыпая в позе трупа

*Я стабильно засыпаю в позе трупа. Это проблема? –
Аноним*

Вы храпите? Эта самая большая проблема для остальных, когда вы засыпаете в позе трупа. С точки зрения проблем, которые это может вам доставить – если вы нуждаетесь во сне, это может быть адекватной реакцией вашего организма. Однако, если вы правильно расположите тело на полу так,



чтобы кожу на затылке слегка тянуло к макушке, тогда это будет растягивать заднюю линию тела и даст вам ощущение “вибрации”, спадающей через небо, и это должно будет удерживать вас бодрствующим. Цель позы трупа в избавлении от посторонних энергий и возбуждений в теле, чтобы войти в медитативное состояние. И хотя она напоминает глубокий сон, она более чем бодр и ясна. -Ричард Фриман

Аштанга не для всех? Когда заниматься асаной и пранаямой?

1. В какое время заниматься утренней практикой? Некоторые говорят – в 4, в 5, за полчаса до рассвета?..

Традиционный взгляд – это утренняя практика. Вспомните Сурья Намаскар – приветствие солнцу, а не прощание с ним)

Вот, что говорит хранитель традиции аштанга йоги [Шарат Р.Джойс](#):



- Как лучше всего практиковать в большом городе? Невозможно лечь по вашему графику в 9 вечера и встать в 2 ночи для практики.

Когда вы ложитесь спать в час ночи и просыпаетесь поздно, вы не завтракаете, вы бросаете есть. Вы не можете найти времени на йогу, но успеваете покушать, принять душ и сделать кучу других вещей. С йогой все должно быть точно так же. Она должна быть частью вашей жизни. И когда она будет частью вашей жизни, частью повседневного распорядка, тогда у вас найдется на нее время. Вы можете практиковать в любое время, необязательно в какое-то строго определенное время. Хорошо, если вы занимаетесь утром, это более эффективно. Если вы так не можете, то занимайтесь вечером. Но вы должны заниматься. Таким образом, в вас это становится привычкой, как питаться, как принимать завтрак. Вы можете выжить без приема завтрака? Вы вечно суетитесь: «Я голоден! Я голоден!» Также должно стать и с йогой: «О, мне нужно заняться практикой. Сегодня я не еще не сделал свою практику. Нужно позаниматься». Так все и должно идти.

2. Если я не в состоянии освоить аштангу, является ли, например, йога Айенгара вполне достойной заменой?

Аштанга бывает разной. Паттабхи Джойс не просто так сотрясал воздух, цитируя классический текст Хатха Йога Прадипику: « I: 64. Всякий будь он молод, стар или очень стар, болезнен или слаб, добьется успеха во всех йогах посредством практики.»

Он занимался даже с почти полностью парализованной девочкой, сам двигая за нее конечности и заплетая ее в асаны. Любая практика йоги, даже “суровой” аштанги подбирается под уровень и нужды человека – “Йога для человека, а не человек для йоги”.

Но если вам ближе подход йоги Айенгара, это уже вопрос предпочтения. Почему бы и нет.

3. Когда и при каких условиях можно начинать осваивать пранаяму, как определяется готовность ученика к ее освоению? И не может ли не вовремя начатое исполнение пранаямы спровоцировать обострение болезней, таких, например, как гастрит (чем я сейчас мучаюсь после того, как представители классической йоги. обучавшиеся в

Ришикеше, прямо на первом занятии показали несколько пранаям и предписали исполнять ежедневно)? Хотя, возможно, в моем случае тут нет реальной связи, все-таки хотелось бы об этом знать.

Хатха Йога Прадипика: “2.15. Как постепенно укрощаются львы, слоны и тигры, так и дыхание постепенно укрощается. Иначе оно убьет практикующего.”

Шарат говорит, что в рамках системы аштанга йоги к пранаяме приступают ближе к концу освоения второй серии, чтобы тело и нервная система очистились и окрепли, а дыхание было взято под контроль. Речь идет о пранаямах с кумбхакой, т.е. задержкой дыхания. Простые пранаямы без кумбхаки допустимы и раньше.

В общих чертах для готовности даже к самым простым пранаямам нужно с помощью асан научиться удобно сколько-то продолжительное время сидеть с прямой спиной и скрещенными ногами.

Что касается гастрита. Простые спокойные (без бхастрики или капалабхати) пранаямы без кумбхаки вряд ли могут оказать какое-то отрицательное воздействие на здоровье.

-Дмитрий

Взрачивая домашнюю практику

Мне близка мысль о том, чтобы практиковать дома время от времени, но я слишком легко отвлекаюсь. Я знаю, что не сумею справиться с этой задачей. Что бы вы предложили? – Мишель



Вероятно, самым крупным камнем преткновения для большинства тех, кто пытается организовать домашнюю практику, является, пожалуй, то, что вы ДОМА. Телефон звонит, холодильник манит, собака скребется в дверь, а машинка только что закончила стирку...

Еще одним камнем преткновения для домашней практики будет установление слишком высокой планки. Думая так, что если у вас нет 2 часов, то даже и начинать практику не стоит. Или вешать на себя

ярлык “плохой практик”, так как вы не способны запомнить последовательность поз. Или же изо всех сил стараться в один день, так что на следующий день все настолько болит и не гнется, что вы даже пошевелиться не можете и решаете пропустить практику. Терпение, доброжелательность по отношению к себе, своему телу и к решимости вашего ума саботировать ваши попытки практиковать – вот ключевые ингредиенты для установления домашней практики.

Не смотря на это практика дома, так называемая “самостоятельная практика”, когда вы занимаетесь сам по себе без постоянного руководства и команд преподавателя, является замечательной вещью. На самом деле, она лежит в основе системы аштанги. Самостоятельная практика столь хороша отчасти от того, что вы можете дышать в своем личном ритме и работать аккуратно и тщательно, чтобы наблюдать и обращать внимание на отдельные физические (а также ментальные и эмоциональные) состояния с их появлением.

Шаги к установлению домашней практики:

Начните с намерения выполнять непрерывную практику определенное количество времени – 2 часа, 1 час, 45 минут или всего 10 минут. Что-нибудь лучше, чем ничего. Затем посмотрите можете ли вы этого придерживаться. Если можете, прекрасно. Если нет, не переживайте. Заново примите намерение на следующий день и посмотрите, что из этого выйдет.

Освойтесь с ключевыми аспектами практики: дыхательными паттернами, которым соответствуют позы, бандхи, мудры и дришти.

Установите конкретное (и желательно постоянное) время для практики. И найдите место, в котором имеется как можно меньше отвлекающих факторов. Рано утром или в конце рабочего дня – подходящее время для практики, хотя может подойти любое время. Выделение места в вашем доме, которое вы (и остальные домочадцы) решили сделать вашим местом для практики, будет хорошим моментом.

Поищите Майсор-классы. На этих занятиях вы учитесь, как практиковать самостоятельно – в своем темпе, выполняя последовательности, которые подходят вам лучше всего. Но вы в зале с другими (тоже практикующими самостоятельно) и энергия группы может помогать вам двигаться дальше, в то время, как одному дома беззащитному перед лицом отвлекающих раздражителей вам будет труднее. Когда Майсор-классы стали привычными, легче перейти к домашней практике.

Будьте терпеливы, добры к себе и внимательны. Снова и снова возвращайтесь к практике – даже когда вам кажется, что в последний раз все вышло не очень хорошо. Отмечайте состояние своего ума после практики. Также уделяйте внимание своему тону в течение дня и тому, насколько он может быть разным, когда вы практикуете, а когда нет. –Ричард Фриман

Сокращенная практика

Если у меня есть всего 45 минут на практику, стоит ли вообще начинать? Можно ли что-то стоящее сделать за такое короткое время? – Лаура

Любое количество практики лучше, чем ее отсутствие.

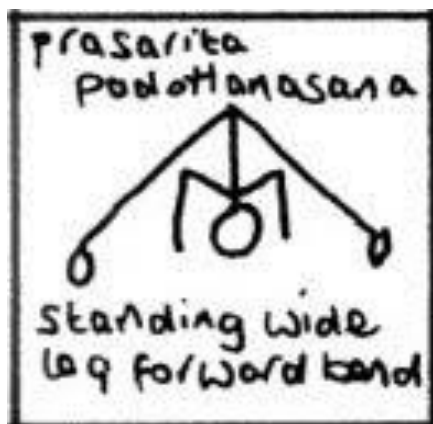
Если у вас есть только 30 или 45 минут, тогда хорошей практикой может быть выполнение Сурья Намаскара А и В по несколько раз, 2-4 позы стоя, 2-4 позы сидя (или позы из той серии, над которой вы работаете), а затем всю завершающую последовательность. Если несколько дней подряд вы ограничены во времени, чередуйте позы, которые вы включаете в выбранную для практики последовательность, так, чтобы за эти несколько дней вы сделали все позы в серии. Таким образом вы не будете избегать поз, которые вам не нравятся – что всегда искушение.



Важно замечать, от каких поз вы уклоняетесь. Чаще всего их же вам нужно практиковать больше других. При выполнении сокращенной практики также важно работать с разумной последовательностью и избегать соблазна просто составить последовательность из тех поз, которые кажутся вам интересными или вы себя от них хорошо чувствуете. Иногда, хотя и не всегда, такая форма практики становится либо поощрением себе, либо избеганием. – Ричард Фриман

Нужны ли “лишние” движения в прасарита падоттанасане?

Когда выполняется прасарита падоттанасана, действительно ли необходимо разводить руки в стороны, затем ставить их на пояс, затем снова разводить и т.д., при входе и выходе из позы? – Эшли



Это не “необходимо”, если ваш подход к позам поверхностен с желанием просто сделать внешнее тело более гибким. Однако если переходные движения выполняются полностью с дыханием, тогда они раскрывают и переустанавливают правильное выстраивание шеи, позвоночника, плеч и рук так, что те движутся целостно вместе с полным спектром ощущений внутрь и наружу из “сердцевины” тела. Это справедливо для метода виньясы в общем. Связующие движения, выполняемые на дыхании, устанавливают в нервной системе различимый паттерн ощущений, который позволяет последующему движению и дыханию найти свое полное выражение. – Ричард Фриман

Марижуана и практика аштанги

Какое влияние оказывает курение марижуаны на прану и аштанга йогу в общем? – Мэтт

Курение может позволить вам временно сконцентрировать прану внутри ограниченной области, но общий эффект таков, что способность ума к концентрации уменьшается, потому что наркотик, так сказать, сокращает круг более целостного подхода, который культивирует полная практика восьми ветвей. Как праническая, так и ментальная подоплека любого сфокусированного состояния ума должны возвращаться и развиваться медитативно на протяжении дня, когда мы имеем дело с взаимоотношениями, эмоциями и другими практическими вещами повседневной жизни. Таким образом может проявиться более ярко выраженное, прочное отношение к пране и другим. Когда взаимоотношения, детали ежедневной жизни и наша собственная практика проходят под воздействием марижуаны, часто итогом становится незавершенность во всем, отсутствие внешней обратной связи и неспособность отсрочить желание или удовольствие. Практикующие, которые курят во время или после своей практики йоги на регулярной основе, склонны застывать в развитии в своей практике и постепенно терять свое “преимущество”, свои интеллектуальные способности и величие. Они лишаются возможности наблюдать за своим умом на более глубоких уровнях и скатываются к ловле приятных состояний, при этом, не проделав работы и не достигнув понимания в том, что естественно вызвало бы такие состояния.

-Ричард Фриман



Дурачество vs Правильное Выстраивание



Я сбит с толку из-за противоречивых идей в йоге. Что является самым важным в практике йоге – игра или правильное выстраивание? – Пит

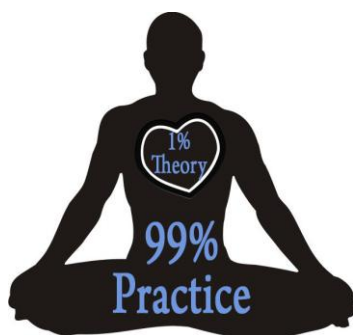
Ли́ла – санскритский термин, означающий божественную игру, часто касающийся взаимодействия и дополняющего взаимовлияния противоположностей. В таком свете “игривость” – фундамент практики; от более иллюзорных качеств, типа объединения праны с апаной, как части интегрального движения, до более осязаемых качеств, типа объединения действия и контр-действия в позе. Также в менее абстрактном смысле, “игривость” и отношение к себе или к своей практике без лишней серьезности может быть важной составляющей сдерживания эго. Однако будьте бдительны! Решение, что игра более важна, чем что-либо еще, включая правильное выстраивание, может вести к усилению паттернов избегания, которые не позволяют вам честно оценить, что же по-настоящему происходит. А то, что по-настоящему происходит, будь то в позе или в вашей жизни, не всегда весело и игриво. Да, и не должно им быть.

Правильное выстраивание жизненно необходимо для сохранения практики в долгосрочной перспективе. А с верным отношением, правильное выстраивание не кажется работой, напротив, это объединение противоположных паттернов, приводящее к плавной, ровной, целостной позе.

- Ричард Фриман

99% Практика, 1% Теория?

Когда [Паттабхи Джойс](#) говорил “99% практика, 1% теория”, подразумевал ли он под практикой практику всех 8 ветвей аштанга йоги или же конкретно практику асан? - Дебби



Можно сколь угодно долго строить предположения (чем многие и занимаются) о том, что же он имел в виду этим высказыванием; и я подозреваю, что он рассматривал это с множества различных точек зрения. Паттабхи Джойс не отделял асану от остальных ветвей практики, так что, определенно, он не говорил только об асане, как о практике. В то же время он был однозначен в своем обучении, что ум – в форме излишнего страха, чрезмерного анализа и пр. – способен стать помехой практике асан. То есть отчасти подразумевал вышесказанное; сохранение плавного потока практики без

Не соглашаясь со своим учителем

Если мое мнение расходится с тем, что говорит мне мой учитель, как мне поступить?
– Диана

Если человек по-настоящему ваш учитель, вы уже в какой-то мере доверяете уровню его знаний и мастерства и, вероятно, должны поэкспериментировать с его советами. Кроме того, хороший учитель поощряет вопросы студентов относительно своего обучения. Вопросы следует задавать скромно и дипломатично, чтобы не выставить напоказ какую-нибудь некомпетентность учителя, если подобное произошло. Настоящих отношений студент-преподаватель нет без расспросов и исследований, и студент никогда не найдет ответов на вопросы “как” и “почему”, которые ставит практика.



Если ваше мнение не совпадает с мнением учителя, вы можете договориться обсудить свое несогласие с учителем после занятия. Чаще всего учителя рады объяснить, почему они имеют то или иное мнение по какому-то вопросу, и большинство учителей готовы выслушивать отзывы и различные мнения. Еще неплохо бы поразмыслить о том, почему вы не согласны со своим учителем – тщательнее изучить свои собственные предрассудки, ваше желание “угодить” (или быть непокорным), а также вашу склонность уклоняться от обучения из-за ваших собственных эмоций и эго. – Ричард Фриман

Йога опасна?

Пару недель назад в NY Times я прочитал статью [[“All Bent Out of Shape”](#) Январь 8, 2012], автор которой говорит, что йога асаны могут быть опасны – вызвать инсульты, и серьезные травмы. Знаете ли вы кого-нибудь, кого хватил удар на йоге? – Кевин



Нет, не знаю. Хотя это и возможно теоретически, особенно если практикующий относится к группе с высоким риском инсульта. Так что вам следует подробно пункт за пунктом рассматривать подобные несчастные случаи, чтобы понять, была ли какая-либо причинная связь между конкретной практикой асан и инсультом. Касательно статьи, в которой упоминается опасность чрезмерных движений шеи, имеется вероятность травм шеи в позах типа плуга (халасана), если они выполняются без должного внимания к механике плеч, шеи и головы. Особенно это сказывается в том случае, когда поза удерживается продолжительное время и/или практикующий игнорирует ощущения дискомфорта или боли от своего собственного тела.

Опасность выполнения подобных поз давным-давно известна вдумчивым и серьезным практикующим. Наиболее распространенной травмой является перерастяжение определенных связок на задней стороне шейного отдела позвоночника, что может вести к искривлению и потере шейного изгиба. Это, в свою очередь, способно, в конце концов, вызвать защемление корешков нервов и/или артерий и вен шеи.

При практике этого семейства поз, если вы чувствуете давление в области лба или глаз, наблюдаются какие-либо искажения зрения, звон в ушах, или вы испытываете затруднения с дыханием, тогда вам следует выйти из позы. Кроме того, если вы ощущаете учащенное сердцебиение, какой-либо дискомфорт в районе основания черепа, или напряжение в мышцах горла, или давление нижнего шейного позвонка на пол, вам также следует выйти из позы.

В семействе поз стойки на плечах, вес должен приходиться на внешнюю часть гребня лопатки и вдоль плечевой кости до локтя – НЕ НА ГОЛОВУ! Вот, почему часто рекомендуют использовать пропсы при изучении поз, если вы пережили хлыстовую травму шеи при несчастном случае, или у вас есть иные проблемы с шеей.

Если после практики вы ощущаете “забитость” или боль в шее, или какой-либо из вышеперечисленных симптомов, вам следует проконсультироваться с преподавателем касательно правильного выстраивания. - Ричард Фриман

Этическая самодисциплина

Почему этическая самодисциплина часто преподносится (случайно или намеренно), как первый шаг на духовном пути? И помимо простого следования самодисциплине, как можно использовать этическую самодисциплину для налаживания своего склада ума? Спасибо – Джон

Этическая самодисциплина, ямы, считаются важными, так как затрагивают наши отношения с другими, а также наши отношения к вещам и объектам мира и окружающей среды. Наши связи являются функцией нашего восприятия и понимания, и духовный путь – это поэтапное прояснение и преобразование восприятия и понимания, чтобы мы воспринимали и понимали реальность и друг друга. Взаимоотношения приводят в действие самые сильные эмоции, а эмоции влияют на нашу способность



концентрироваться, дышать, планировать и функционировать. Если ваши отношения и эмоции в плохом состоянии, остальные практики будут не эффективными или даже вредными. Этическая самодисциплина автоматически подлаживает ваш привычный образ мыслей, потому что в практике медитации, асан или даже просто в повседневной жизни внимательность и учет мнения других заставляет нас видеть свои собственные намерения, желания и схемы честно, такими, какие они есть. - Ричард Фриман

Может ли Аштанга, и в правду, быть достаточной физической активностью?

Неоднократно мне доводилось читать, что регулярно практикующие Аштангу избегают бега, тяжелой атлетики, велосипеда и пр. Не могли бы сказать что-то по этому поводу? Мне кажется, это связано с ее влиянием на гибкость. Правда ли, что ежедневная практика Аштанги может быть достаточной с точки зрения физической активности?



Ответ – да. Ежедневная практика Аштанги является достаточной физической активностью, чтобы вы были здоровы. Занимаясь в следующий раз, обратите внимание, как учащается ваше сердцебиение во время выполнения сложной асаны. Если вы вырабатываете правильное дыхание, объем ваших легких тоже возрастает. Каждодневная практика способствует здоровой и сильной сердечно-сосудистой системе и обеспечит вашему телу возросшую подвижность и силу.

Итак, хорошая новость заключается в том, что вам нет необходимости бегать, тягать веса, гонять на велосипеде и пр. для поддержания хорошего здоровья. Кроме того, если вы прямо-таки хотите или вам нравится заниматься какой-либо иной активностью, аштанга йога поможет вам избежать телесных проблем от этой активности.

У нас есть студент, марафонец. Он бежит марафоны уже много лет и не собирается бросать. При этом он практикует аштанга йогу на протяжении трех лет, и за это время произошли громадные изменения. Его тело стало более гибким и подвижным чем когда-либо до этого, и практика помогает смягчить негативные эффекты от бега на спину и суставы.

Мы немного отклонились от вашего вопроса, но на тему перекрестного тренинга с аштанга йогой стоит обратить внимание. Заниматься другими видами спорта или активностями и аштанга йогой возможно при условии, что это удовлетворяет вашим ожиданиям.

Не припомню, чьи это слова, но звучат они так: “мы можем служить только одному хозяину”. Что-то должно первенствовать. В случае с марафонцем, он использует йогу, чтобы сбалансировать и улучшить свой бег. Звезда тенниса, Новак Джокович, стал заниматься йогой, чтобы она помогла решить вопросы с гибкостью и астмой. Безусловно, его приоритет – игра в теннис.

Проблемы возникают, когда студенты верят, что они могут, к примеру, бегать и глубоко продвинуться в практике аштанги. Неоднократно нам приходилось говорить студентам, что у них, вероятно, не получится сделать сложные асаны, если они продолжают бегать. Мы также предлагали, чтобы они прекратили на месяц бегать, и поэкспериментировали с тем, как они будут себя чувствовать. Студенты не могут придавать серьезное значение прогрессу и выполнению большего числа асан, когда аштанга не в приоритете.

Рейчел и я были заядлыми лыжниками. Нас обоих воспитали в семьях, выбиравшихся на лыжные мероприятия, и, пока росли, мы проводили выходные, катаясь возле наших городов, Монреаля и Торонто. И даже когда мы начали заниматься аштанга йогой, мы продолжали совершать редкие лыжные вылазки. В итоге мы решили оставить лыжи, так как они делали нас слишком жесткими и болезненно чувствительными для выполнения более продвинутых асан. Мы хотели уделить первоочередное внимание нашей практике аштанги.

До сего дня мы все так же обожаем совершать долгие прогулки и любим поплавать во время теплых месяцев, но мы занимаемся этими вещами скорее просто для развлечения, чем для физического здоровья.

Лэд-класс или Майсор?

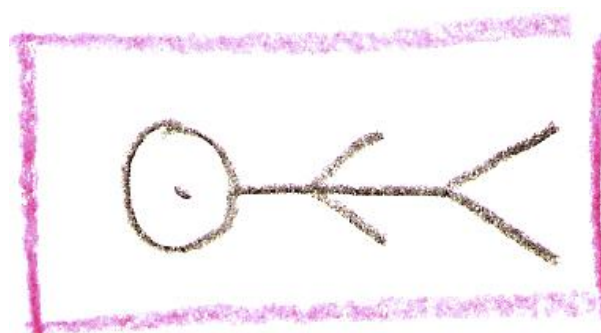


Когда речь заходит о продвижении в своей практике, что лучше – ходить на Майсоры или лэд-классы? – Тамму

Это зависит от студента и его текущей фазы развития. Майсор-классы предоставляют возможность сохранять непрерывный, однонаправленный фокус внимания, что позволяет развивать созерцательную практику. Постоянная ежедневная практика чаще всего обеспечивает студентов силой и гибкостью именно так, что это может хорошо заземлять и закладывать основы. На Майсор-классе вы подлаживаете практику и делаете небольшие корректировки, дыхание за дыханием, под свое состояние. Практика почти автоматически углубляется на многих уровнях благодаря занятию на Майсорах. Несмотря на это, нужна еще куча информации, чтобы ладно соблюдать виньясу любой серии. Так что ведомый класс (лэд-класс или класс под счет) может дать студенту многое из той необходимой информации с точки зрения деталей соединения поз друг с другом, внимания к дыханию, направления взгляда (дришти), согласования по времени, выстраивания и пр. Многие приверженцы практики Майсоров извлекают пользу из периодического посещения хорошего ведомого класса, особенно если их больше заботит смотрение на кончик носа своего соседа, чем на свой нос. – Ричард Фриман

Совершенная Шавасана

По какой-то причине у Гуруджи имелся свой набор различных имен для некоторых самых базовых асан. К примеру, поза, большинством называемая тадасаной, он звал самастхити. Тадасаной для него была поза 4-ой серии, похожая на “первую позицию” в балете. А то, что практически все называют “шавасаной”, он называл “отдохнуть”. “Шава” значит “труп”, и для Гуруджи это было



последней позой продвинутых последовательностей, подражающей телу после наступления трупного окоченения (rigor mortis). В этой позе предполагается, что вы способны оставаться настолько жестким и неподвижным, что если кто-то поднимал вас за голову, вы бы встали прямо на ноги, не сгибая своего тела, и наоборот. Конечно, когда фаза трупного окоченения проходит, тело снова становится мягким – так, что, вероятно, должны быть “Шавасана А и В”. Так или иначе, пожалуйста, взгляните на представленную ниже демонстрацию правильно выполненной шавасаны.

автор: Эдди Штерн

Практика и возможность забеременеть

На настоящий момент я практикую Аштанга Йогу и в самое ближайшее время приступлю к 200-часовому курсу йоги. Как вы полагаете, не станет ли это препятствием в попытке забеременеть? Огромное спасибо! – Вианка

Все зависит от того, как вы практикуете, а также от ваших конкретных физических обстоятельств. Мы знаем очень много женщин, которые без труда забеременели, занимаясь Аштангой на постоянной и регулярной основе. При корректном исполнении практика может быть благотворной и оказывать поддержку до, во время и после беременности. Однако, если вы практикуете в натужной, раджасичной и агрессивной манере, будь это Аштанга или любой другой вид йоги, едва ли рекомендуется продолжать практиковать.

Некоторые люди чувствуют, что во время практики Аштанги, они слишком сильно нагреваются, и потому им не следует практиковать, когда они пытаются забеременеть. Насколько нам известно, нет каких-либо завершенных научных исследований, показывающих, что этот вид “нагрева” как-то нарушает овуляцию или зачатие, тем не менее, если вам это кажется неприемлемым, доверьтесь своему инстинкту. И, конечно же, перетренировку или практику йоги до такой степени, что прерывается менструальный цикл, вряд ли можно рекомендовать, чтобы это не стало проблемой при попытке забеременеть.

Более вероятно, что скудная диета, стресс, беспокойство, перетренировка в любой физической активности – или любое их сочетание – способны привести к проблемам и затруднить зачатие, в противоположность любой конкретной форме йоги.

Наш опыт с беременностью и работа с большим числом беременных женщин показывают, что несмотря на то, что существуют базовые “так делай” и “так не делай” (типа, не делай маюрасану, а делай баддха конасану), все беременности сильно отличаются, и поэтому подход к каждой должен быть свой.

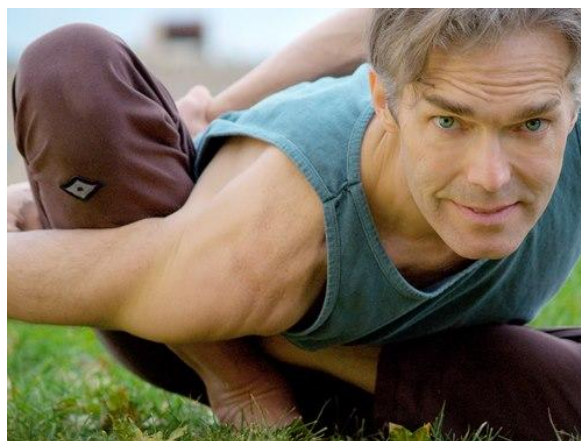
Что мы рекомендуем, так это то, что если вы пытаетесь забеременеть, вам нужно особенно внимательно наблюдать физические ощущения и чувственный опыт, который вы переживаете во время практики – растягиваются новые области, которые вы чувствуете, небольшие боли и дискомфорт, и в особенности недостаток дыхания. В любом случае, надемся, именно такие навыки вы и развиваете на регулярной основе. Когда вы становитесь знакомы с состоянием покоя своего собственного тела, и вы внимательно прислушиваетесь к тому, что возникает и происходит, тогда вы начинаете понимать, когда подходящее время для практики и какой вид практики наиболее адекватный.

Практиковать Первую серию во время травмы?

Если я практикую серию отличную от Первой и получаю травму из-за сомнительного выстраивания или техники, советуете ли вы вернуться к Первой серии до тех пор, пока травма не заживет? Или же стоит придерживаться той же серии, что и практиковал во

время получения травмы, просто добавив модификации, требуемые для работы над травмой?
-Эрика

Ответ зависит от конкретной природы травмы или проблемы. Иногда Первая серия может становиться причиной проблем – даже тех, которые затем неожиданно всплывают в более продвинутых сериях. Полезно изучать анатомию и биомеханику, связанную с проблемной зоной.



Бережная и осмысленная работа с травмой является существенной частью любой практики йоги. Йога должна делать тело более здоровым, а не вредить ему. Тем не менее, следует быть разумным, а не фанатичным и механическим. Очень важно наличие хорошего учителя для руководства и обратной связи, а также внимательное слушание внутренних сигналов или намеков, которые дает вам ваше тело.