

# ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ СТАТЬИ

## Содержание

Дэвид Герригэс - действие в практике .....	2
Магнолия Зунига - быть авторизованным ничего не значит.....	3
К.П.Джойс - здоровые изменения или суровый догматизм.....	5
Я – дома.....	5
Магнолия Зунига - житейский экзорцизм.....	6
Пол Голд - отчаявшийся Аштангист .....	7
Люк Джордан - мое знакомство с Аштанга Йогой .....	8
Дэвид Робсон - растворяясь в Традиции.....	10
Месяц ранних подъемов или Майсутро .....	11
Гай Донахай - предисловие к книге "Гуру" .....	13
Обувь на высоком каблуке вредна для тела.....	20
Дэвид Герригэс - интенсивность.....	23
Эдди Штерн - веданта Видван Йога Вишарада К. Паттабхи Джойс.....	24
Неа Феррье - я, мой мат и снова я.....	24
Александр Медин - Шри К.П. Джойс и Институт Исследования Аштанга Йоги .....	25
Пол Голд - одержимый Аштангист .....	30
Неа Феррье - онсэн, Йога и “вечно молодой” .....	31
Магнолия Зунига - боль – предвестник перемен.....	32
Магнолия Зунига - день, когда я отрекся от Аштанги.....	33
Некоторые избранные цитаты.....	34
Дэвид Робсон - моя садхана овладевает моей жизнью... ..	37
Дэвид Робсон - в ту же реку.....	37
Шри Т.Кришнамачарья - так значит, вы хотите быть учителем йоги? .....	39
Дэвид Робсон - под мерный бой барабана .....	40
Мэтью Свинней - историческое обоснование Аштанга Йоги.....	41
Дэвид Свенсон - где живет Дух?.....	44
Тим Миллер - йога как терапия (Йога Чикитса) .....	45
Гэри Лопедота - йога, сущность самодисциплины.....	45
Люк Джордан - йога: в Зазеркалье .....	46
Дэвид Робсон - Йога Мала .....	47
Мэтью Свинней - йогические сны.....	48

## Действие в практике



В этом новом посте я рассказываю о понятии действия в асане, о действии, выполняющем роль катализатора в революционном процессе внутри вас. Действие в асане состоит из множества элементов (от лежащих на поверхности до глубоких). Иногда работа над действием может быть связана с работой определенных групп мышц с целью перемещения костей и достижения динамического выравнивания позвоночника. Удлиняя мышцы задней поверхности бедра в наклонах, необходимо сокращать четырёхглавую мышцу передней поверхности бедра. Действие здесь заключается во включении противодействующих групп мышц, для того чтобы добиться динамизма между группами мышц агонистов и антагонистов.

Это действие приводит к безопасной работе мышц задней поверхности бедра, а также с толком выстраивает ногу и приводит к более глубокому и тонкому действию вдавливания бедренной кости глубже в ногу (называется укоренением бедренной кости). Укоренение бедренной кости обеспечивает ее комфортное расположение в вертлужной впадине и помогает оптимизировать перенос веса с таза через ноги и ступни в землю. При укоренении бедер устанавливается связь с мышцами тазового дна и легче включается мула бандха.

В начале работа над действием в асане может показаться незначительной, утомительной и малоэффективной. Однако старания, которые вы прикладываете, чтобы задействовать определенные антагонистические группы мышц или чтобы правильно выровнять позвоночник в каждой позе, становятся фундаментом вашего здоровья, прогресса и роста. Такие усилия способствуют более эффективному очищению, безопасной и сбалансированной работе над телом, обостряют ум, дарят удивительные способности концентрации и открывают вам путь к внутренним ступеням аштанга йоги.

Внутренняя основа действия в практике асан заключается в тренировке своих чувств, чтобы оставаться осознанным ко внутренним ощущениям тела. Вы развиваете прекрасно отлаженные сенсорные рецепторы, действие которых распространяется на всё внутреннее поле тела. Эти рецепторы приносят энергетическую информацию, которая помогает стать более осознанным, содействует проникновению даже в самые удаленные области тела. У вас развивается особое зрение, чтобы смотреть внутрь, особый слух, чтобы слышать, что происходит внутри, и, самое важное, особая «кожа», чтобы чувствовать изнутри. Когда чувства «очищаются» и ассимилируются внутри, вы лучше понимаете, как можно использовать жизненную силу и направить ее туда, где вы находите поток и гармонию.

Когда вы начинаете работать с действиями в теле, вы уходите на более глубокий уровень, где можно понять процесс, стоящий за движениями якобы не связанных частей тела. Ваши скелетная, дыхательная, психологическая, нервная, пищеварительная, кровеносная — все ваши основные, жизненно важные системы, сознательные и несознательные, начинают действовать сообща. Это ведет вас к осмыслению универсальности, связывающей и выстраивающей полностью все поле внутри вас.

Затем вместо того, чтобы чувствовать отдельно каждый вдох и выдох, позу или переход, их разобщенность и несвязанность с целым, вы понимаете, что практика становится непрерывным продолжением более высокой осознанности, где двигательные паттерны на свертывание\закрытие и развертывание\раскрытие проявляют глубинную интуитивную разумность тела.

Это может звучать абстрактно или непонятно, но, в действительности, все очень интуитивно и просто, подобно тому, как к вам приходит внезапное озарение. Это также похоже на то, когда вы вдруг понимаете, как сделать сложную позу. Самое важное во всем этом – узнать, каким образом можно оставаться сосредоточенным на внутреннем поле тела в меняющихся состояниях ума настолько долго, чтобы действительно наблюдать и преобразовывать свое необдуманное грубое телодвижение в мощное действие, рождаемое из разумной осознанности.

Когда ваша практика сосредоточена вокруг основополагающих паттернов поз, ваши представления о том, на чем основывается сложная поза, в корне изменяются. Именно то, как вы обращаетесь даже с самыми базовыми позами, определяет их глубину. Степень безграничности, до которой вы можете оптимизировать свое дыхание или выстраивать свои позы, выявляет мудрость и многослойную глубину, содержащиеся в каждой асане.

Вы понимаете, что более сложная асана в меньшей степени зависит от того, насколько хорошо вы гнетесь и насколько вы сильны, и в большей – от того, как вы воспринимаете действие и игру противоположностей. Вы учитесь выстраивать себя и работать (не бороться) с физическими ограничениями своего тела.

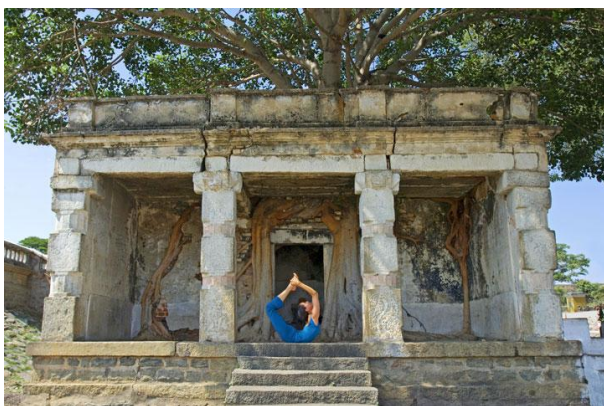
Создание действия в позе уводит вас от придания слишком большой важности конечной цели в асане. Это помогает вам работать безопасно в вашем продвижении в практике. Вы просто настраиваетесь на свое текущее состояние и направляете сознание по позитивным, активным каналам, чтобы способствовать раскрытию и трансформации. Через действие к вам приходят знание и умение превосходить несобранность и невнимательность или бесконечную вовлеченность и отождествление с чередой изменчивых настроений. Вы начинаете легче переступать границы многих своих ментальных настроек, увлечений, старания, трудностей, скептицизма, страхов и таких состояний, которые затмевают ваши мудрость и тонкое восприятие.

Ценность действия в практике асан определяется именно тем, что оно дает вам возможности направить свой пыл, неистовую энергию внутри вас, требующую выражения, в позитивное русло. Изучая действие, необходимое для выстраивания позы, вы узнаете, как больше развивать жизнерадостную осознанность и как позитивно реагировать на препятствия, которые встречаются внутри вас.

автор: Дэвид Гэрригес

## Быть авторизованным ничего не значит

*Уже завтра мы улетаем в “родной Майсорск”. Какой смысл ездить в одно и то же место, где “тебя не правят”, “не пускают дальше навасаны” и пр? Наш друг из Сан-Франциско Magnolia Zuniga делится своим опытом.*



В воскресенье я отмечу начало своей 8-ой поездки в Индию, 7-ю в Майсор.

3 утра, полнолуние и, конечно же, я проснулась, размышляя обо всем, что мне нужно сделать до поездки. Еще я думаю о причинах, по которым я год за годом продолжаю возвращаться в Индию. Я готовлюсь покинуть своих близких, свою студию, сообщество... опять. Люди спрашивают, волнуюсь я или нет.

Мне нравится, когда люди говорят “быть авторизованным преподавателем ничего не значит”. Хотя я, и правда, согласна с тем, что быть авторизованным преподавателем не обязательно означает быть хорошим преподавателем. Я возражаю, что это ничего не значит.

Студент получает благословления и становится авторизованным после проведения примерно 4 лет (плюс-минус) с Гуруджи и/или [Шаратом](#). 4 поездки в Индию... та еще куча времени. Давайте начнем с самого начала, когда вы еще только планируете свою поездку в Индию. Планирование путешествия требует некоторого умения организатора в том, что касается работы, билетов, пересадок, отелей, места проживания по прибытию, согласование по времени с графиком шалы, маршрут, сдадите ли вы свое место в субаренду или съедете? Возьмете ли вы отпуск или уволитесь с работы? Если вы преподаете, сможете ли подыскать замену? Учитывается целая масса вещей еще до того, как брать билет, и редко эти решения быстрые и простые.

Если вы сумели зайти так далеко, тогда есть и другие требующие внимания аспекты, к которым нужен гораздо более мягкий, тонкий и чуткий подход... ваши любимые. Если ваш партнер или супруга практикует Аштангу и разделяет с вами ТУ ЖЕ страсть, доступность и гибкость (в смысле графика занятости), тогда вы везунчик. Однако это все-таки исключение. Большинству приходится иметь беседу или несколько бесед касательно того, почему эти поездки так важны и необходимы. Иногда эти разговоры заставляют чувствовать себя неловко, и чем ближе подходит время вылета, тем чаще и сложнее они становятся. Для некоторых все это не стоит такого стрессового расклада, и они решают отложить желаемое всем сердцем, а позже разбираться с чувством горечи и обиды 😊

Однако же, если ваш партнер понимает и нет проблем...скатертью дорога. Теперь у вас отношения на расстоянии. Не секрет, что такие отношения редко работают, что бы ни подразумевалось под "работают". Чувство незащищенности, одиночества и буря других эмоций, которые всплывают, когда вы далеко от любимого, способны стать подрывающим фактором без бережного и чуткого руководства. Но при всем сказанном, многие и многие люди проходили через это сравнительно изящно.

Если после того, как вы пробыли в Индии 3 месяца, ваш возлюбленный ждет вас с распростертыми объятиями и у вас есть работа, на которую можно вернуться, вам все равно еще предстоит столкнуться с некоторыми трудностями. Когда ваша поездка закончена, вы возвращаетесь домой немного другим человеком, чем до отъезда. Для одних такие отличия огромны и производят громадные изменения в их жизни, для других они едва уловимы. Так или иначе, перемена на лицо. После пару недель идет обратный культурный шок. Потрясающе! Затем вы втягиваетесь в свой обычный распорядок, размеренную жизнь и в прелесть чередующихся дней. А затем пора снова в Индию.

Многие путешествуют со своими детьми. Представьте, каково добавить детей в вышеприведенную формулу?

Безусловно, проще перечислить кучу веских причин не ехать. Впрочем, обстоятельства никогда не сложатся до идеальных. Зачем же столько оправданий?

Авторизованный преподаватель – показатель (чаще всего) преданности и самоотверженности студента в его желании учиться из первоисточника. Индия требует мужества, грации, страсти, устремленности, силы, стойкости, терпения и многого другого. Путешествие туда год за годом – вот, что интересно, что говорит красноречивее всяких слов. В общем, несомненно, жизнь течет и у этих людей. У них тоже есть партнеры, супруги, дети, работы, домашние животные, счета и обязанности, что и у всех. Их заветны желания – практиковать и учиться в прародительнице всех шал.

Впервые я повстречала учителя Доминика Кориглиано в 2004 во время своей первой поездки в Майсор, Индия. Позже мы вновь встретились в 2005 на празднование 90-летия Гуруджи. Когда мы прощались и обнимались, он негромко прошептал мне "проводи здесь как можно больше времени. Это не продлится долго". Это было сообщение от друга и оно было предельно ясным. Гуруджи нездоровится.



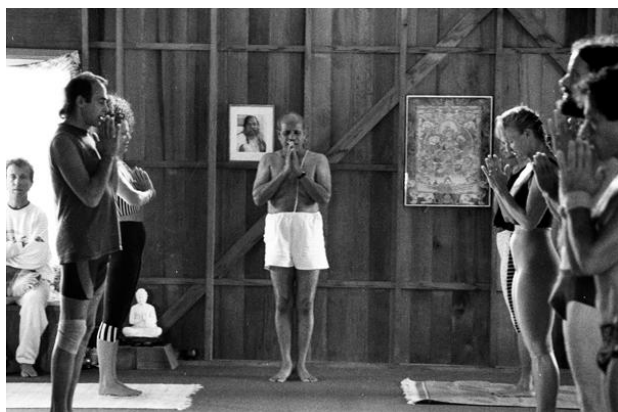
Не. Тратьте. Время.

С тех пор, как Гуруджи ушел в 2009, я возвращаюсь, потому что это часть традиции Аштанги, как я ее понимаю, и потому что это является колоссальной частью моей аутентичности, как преподавателя.

До скорого свидания, Мама Индия.

## Здоровые изменения или суровый догматизм

Я считаю, что тот, кто желает обучать практике аштанга йоги, должен сперва изучить все, что можно касаясь традиции. Только после он может сделать вывод, работает это для него или нет. Гуруджи написал следующее письмо в [Йога Журнал в 1995](#):



Мне горько видеть то, сколь много начинающих студентов взяли за аштанга йогу и превратили ее в цирк для своей собственной славы и выгоды (Power Yoga, Январь/Февраль 1995). Само название “Power Yoga” принижает глубину, цель и метод системы, которую я получил от своего гуру, Шри Т. Кришнамаচারьи. Сила (Power) – это качество Бога. Это не то, что стоит присваивать эго. Неполные методы йоги, отклонившиеся от внутренней сути, могут создавать “шесть врагов” (вожделение, гнев, жадность, ошибочное восприятие, одержимость и зависть) в сердце. Полная система аштанги,

выполняемая с преданностью, ведет к свободе в сердце человека. Йога Сутра II.28 подтверждает это “*Yogaanganusthanat asuddiksaye jnanadiptih avivekakhyateh*”, что означает “практика всех аспектов йоги уничтожает загрязнения так, что сияет свет знания и различительная способность”. Печально, что студенты, которые еще не достигли зрелости в своей собственной практике, изменили метод и обрубали сущность древней линии преемственности, чтобы подогнать ее под свои ограничения.

Система аштанга йоги никогда не следует путать с “power yoga” или каким-нибудь иным эксцентричным порождением, идущим вразрез с традицией многих видов йога шастр (писаний). Позором будет потерять драгоценный камень освобождения в грязи невежественного бодибилдинга.

- К. Паттабхи Джойс, Институт Исследования Аштанга Йоги, Майсор, Южная Индия

Таким образом, прежде чем, учитель решит как-либо изменить практику, он должен быть уверен, что сам созрел в своей собственной практике. Как ты можешь менять то, чего не понимаешь? Вот почему требуется так много времени, чтобы стать авторизованным или сертифицированным преподавателем аштанги. Необходима преданность и самоотдача.

## Я – дома

*Очень личное и вдохновляющее откровение от студента Магнолии (Сан-Франциско).*

Я страдала от расстройств пищевого поведения и проблем восприятия образа своего тела с 15-летнего возраста. У меня были продолжительные периоды ремиссии, но при столкновении со сколько-нибудь серьезными стрессами страхи и симптомы всплывали на поверхность, и я поняла,

как все это мне вредит. Я стала практиковать хатха-йогу в местной студии. Это начало менять мой взгляд на себя и свое тело, как инструмент для практики, с пищей, как “горючим”.

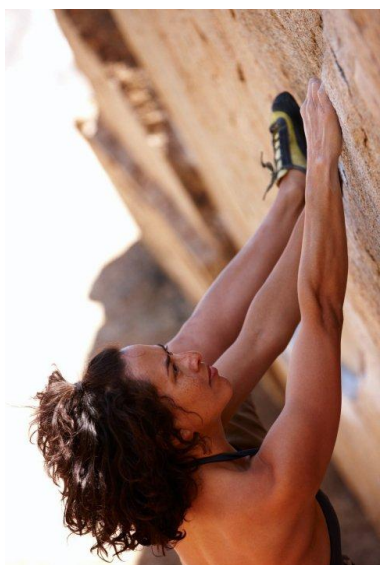


Когда один мой друг познакомил меня с йогой в Майсор-стиле, в практике я испытала чувство “я пришла домой”. Несмотря на дни, когда все болело и мне казалось, что я не готова к встрече с практикой, я ощущала себя безопасно и спокойно уже по факту. Практика сталкивала меня с тем, что я никогда раньше не испытывала. Каждый раз, когда я делаю несколько шажков вперед, возникает сложная новая поза или боль, и мне хочется плакать или все бросить. Практикуя с Магнолией, я все также хочу разрыдаться, но ее сильный

уверенный голос приказывающий мне “шагай, шагай” ладонями в прогибах или “успокой свое дыхание”, рывком возвращает меня в настоящее и в мое тело.

Мне нравится структурность, которую предоставляет Майсор, и мне кажется, будто чего-то не хватает, если я пропускаю день практики. В прошлом я бросала практиковать, так как пыталась делать слишком много вещей сразу – бегала марафоны, занималась другими стилями йоги, излишне выпивала. Это лишало мое тело энергии и сдерживало мою практику. Теперь, когда я сделала йогу в Майсор стиле своей главной практикой, моя жизнь упростилась, я продвинулась в практике и создала новые возможности для своей жизни.

## Житейский экзорцизм



В доаштанговские времена я имела небольшой избыточный вес. Честно, хотя никто не верит мне (я выложу фото, если нужно). Не сильно выше нормы, но мне было не комфортно в моем теле. Годами я пыталась самостоятельно сбросить лишние килограммы, но все безуспешно. Я бегала трусцой 5-6 дней в неделю, ездила на велосипеде, занималась аэробикой и чем только еще не занималась, и все никак. Тогда я сделала так, как поступил бы любой небогатый студент колледжа, я наняла персонального тренера. Я решила, что лучше потратить эти деньги на свое здоровье, чем на тусовки, еду и питье. Ее звали (уверена, и зовут) Джойс (Joys). Она была бодибилдером соревновательного духа, суровой и неистовой. Она составила для меня программу на 5-6 дней в неделю. Некоторые дни я должна была заниматься сама по себе, некоторые – под ее бдительным взглядом. Я сказала ей, что не смогу заставить себя посещать спортзал столько раз в неделю. Она посмотрела на меня и сказала: “Девочка, ты это брось. 3 дня в неделю для поддержания, 5-

6 – для трансформации. Ты хочешь это сделать?” Она была дерзкой, даже нахальной, но и я не уступала. Я продолжала сопротивляться. Она не поддавалась ни на дюйм. Я признала поражение, думая “ну, я перепробовала все остальное, чего я теряю?”

Я провела месяцы с Джойс. Она прогнала меня через кардиотренировки, работу со свободным весом и тренажеры. Повторения были построены по пирамидам на увеличение и уменьшение, часто до отказа. Я была близка к тому, чтобы разрыдаться, а она стояла надо мной, подбадривая, никогда не давая мне бросить все на полпути, и говорила: “Вот, еще всего один раз, давай дальше, еще раз!” Она учила меня, что когда становится тяжело, фокусировать свой взгляд, дышать, выдыхать на усилиях, и подходить к процессу со всей душой. Я любила ее. Она ужасала и вдохновляла меня. Она научила меня, как питаться, как тренироваться и как не поддаваться

ментальным блокам и встреченным препятствиям. Она приучила меня к дисциплине. Она была моим первым учителем йоги.

Несколько лет спустя я открыла для себя Аштанга йогу. Когда я шагнула в Ахимса студию Нуа Вильямса (Noah Williams) и Кимберли Флинн (Kimberly Flynn) в Лос-Анджелесе, первым, что сказал мне Нуа было: “в этой системе йоги ты практикуешь 5-6 раз в неделю”. Моей мыслью было: “О нет, только не это S%#\$ снова”. Я ответила ему, что не могу решиться на посещение йога студии столько раз в неделю. На что он ответил: “Ну, милости просим приходить и наблюдать за классом, пока ты не созреешь на решение”. Я приоткрыла плотные занавеси студии и наблюдала, как студенты движутся с дыханием. Я сразу же поняла, что это для меня. Я записалась.

После колледжа я ходила в невестах. Когда дошло до дела, я соскочила. Я сказала своему кавалеру, что не готова решиться на длительные отношения столько раз в неделю. Не правда ли, шаблоны человеческого бытия мучительны и болезненны? Пытаясь избегать такого человеческого опыта без обязательств, вы можете докатиться до пустого верхоглядского существования; призрак, кочующий от одного события к другому.

Мы признаем необходимость каждодневного очищения. Мы моем посуду и стираем свои вещи. Аштанга йога – это ежедневная чистка ума. Чтобы уловить тонкие моменты и выйти за границы грубого, выполняют ежедневную практику. Точно так же вы чистите свои зубы и подтираете задницу. Аштанга йога вычищает грязь негативных мыслей, сомнений, раздражения и ненависти по отношению к себе. Мини-экзорцизм. Это судьбоносно для всех людей. Никто из нас не занят слишком для подобных малых чудес. Ваша семья и близкие будут вам благодарны.

Я прошу студентов решиться посвятить себя практике, потому что именно так они по-настоящему сумеют извлечь всю пользу. Конечно, я теряю потенциальных студентов. Их отпугивают “мои” строгие правила. Вообще-то это не совсем мои правила. Именно так учителя Майсор-классов были обучены и так им наказали обучать (если они ученики Паттабхи Джойса). Гуруджи хотел видеть своих преподавателей обучающими так, как он учил их. Он не просил нас давать свою интерпретацию, модифицировать, смешивать стили и создавать наши собственные. Он говорил учить так, как я учил вас. И это не из лени, а из почтения. Я клянусь, что буду устно и письменно передавать наставления так, как их передали мне. Это ежедневная честь для меня. Это благословение. Есть куча студий, которые без лишних обязательств по посещению возьмут ваши деньги. Я попрошу вас показываться каждый день и, пожалуйста, захватите свою голову и сердце с собой.

## Отчаявшийся Аштангист

*Не так давно наша Школа принимала в гостях Дэвида Робсона из Торонто, Канада. Его “конкурент по аштанге” Пол Голд (Paul Gold) из небольшой шалы того же города ведет хороший блог, касаясь самых животрепещущих и болезненных тем --*



Аштанга Йога представляет собой систему последовательностей асан растущей сложности, которые совершенствуются и осваиваются со временем через практику. Как и в любом устремлении, связанным с медленным продвижением к вершинам мастерства, будь то Аштанга Йога, бег марафона или умение бегло говорить по-китайски (назвать хотя бы пару примеров не из йоги), нам приходится проходить через серию энергичных рывков и застойных периодов. Мы естественным образом развиваемся до какого-то момента, а затем будто застреваем.

Цитируя одного моего литературного героя [Дэвида Фостер Уоллеса](#)) в

контексте соревновательного тенниса в его 1000-страничной новелле 1996 года “Бесконечная Шутка”: “Единственный способ выйти из застоя (sic) и вскарабкаться на следующий [уровень]... масса повторяющейся практики, терпение и упорство”.

Итак, что же случается с аштангистом, который не желает или не способен сдаться, уступить и держаться? Что происходит с тем из нас, кто не обладает терпением, надеждой, непривязанностью и верой в упорное продолжение?

Теперь мы будем описывать и оплакивать Отчаявшегося Аштангиста.

Я наблюдал это снова и снова. Студент “на подъеме”, пока его практика в фазе развития. Все открывается и раскрывается. Регулярно поступают новые асаны и жизнь, воистину, хороша. Такой студент часто один из самых ярких и восторженных сторонников этой прекрасной практики... пока он не столкнется с внушающим страх застоем.

Вся штука с попаданием в застой в том, что мы не всегда можем заметить, как застопорились. Иногда мы действительно видим, что дела чуть ухудшились ненадолго. Мы обнаруживаем, что вещи, легко получавшиеся совсем недавно, вызывают трудности. Практика на какое-то время становится сложнее.

Отчаявшийся Аштангист начинает ощущать неудовлетворенность, затем раздражение, а затем отчаивается. Застой все тянется и тянется, неделя за неделей, а конца ему не видно, и веру студента, что “это лишь этап”, начинают застилать облака сомнения.

Сомнение порождает темные думы. В конце концов, фантом мысли “зачем все это” берется шептать в ухо студента. Он начинает пропускать классы то там, то сям. Когда же он приходит на практиковать, пропущенные дни делают практику еще труднее, и порочный круг трудности и сомнений катится по наклонной, пока не пришло... Время бросить! Прежде восторженный студент в итоге дезертирует с корабля.

Порой у этих студентов получается вернуться на свои коврики. Подчас опыта того, какова жизнь без практики, достаточно для того, чтобы возродить их приверженность. Иногда эти студенты ходят по преподавателям в поисках спасения волшебной правкой или практическим советом. А иногда студент берется за другой стиль йоги или вообще иную активность, где он сумеет вновь пережить фазу быстрого улучшения.

Так, каково же средство от отчаяния? Самый простой ответ – не забывать, что количество асан не является мерой успеха в практике йоги. Также важно использовать время, проведенное в таких застоях, для развития терпения, веры и непривязанности. Помните, что застревать и гадать, продолжим ли мы взбираться вновь, нормально. Это случалось с каждым и всеми, кто практиковал Аштанга Йогу хоть сколько-то продолжительное время.

Автор: Пол Голд

## Мое знакомство с Аштанга Йогой



*Прекрасная история от Люка Джордана, нашего гостя из Ирландии.*

Я отправился на свой первый класс по йоге, не зная, чего ожидать. Мне встречались фотографии индийских мастеров во множестве различных закрученных поз. Я



видел изображения святых мудрецов, купающихся в мягком ореоле света. Я загрязнил свое тело, свой ум, свою душу, и мне хотелось очищения. Я хотел стать здоровым.

Были попытки посещать спортзал. Пробовал Stairmaster (TM), беговые дорожки, тренажер для бедер, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, сгибание рук на бицепс. Это было не мое. Я смотрел и видел лишь машины, напоминающие пыточные устройства и расчлененные тела, а их владельцы гордились своими безупречными грудными мышцами. Это лежало в стороне от моих интересов.

Йога казалась более простой. Там не было долбящей техно-музыки на фоне, чтобы отвлекать ум. Там не было машин, обращающихся с телом так, будто оно не более, чем такая же машина. Нет, там были лишь коврики для йоги и приглашение быть в настоящем вместе с дыханием и телом. Преподаватель выглядел не только спокойным и присутствующим, но был еще и в хорошей физической форме! Создавалось впечатление некоего баланса в йоге. Преподаватель моего первого класса продемонстрировал не только гибкость, но и значительный уровень силы и контроля над телом. Он поставил свои ладони на пол и практически без усилий поднял себя из позы лотоса в стойку на руках. Спросите любого! Это не так просто, как может показаться.

То первое занятие оказалось очень трудным. Я помню, что пропотел больше, чем когда-либо, но при этом ощущение было иным – мне было хорошо. Я чувствовал себя целостным, крепко стоящим на ногах и присутствующим, и, хотя, мое тело болело еще несколько дней, для меня это стало первым звоночком. Это было мое. Это была Аштанга Йога. Выяснилось, что этой йогой занимаются некоторые знаменитости, и это добавило ей привлекательности.

Совсем скоро я уже практиковал небольшой кусочек, который изучал каждый день, и каждую неделю я возвращался, чтобы изучить еще чуть-чуть. Постепенно я стал замечать происходящие изменения. Сила росла, моя гибкость значительно повысилась, и я ощущал себя более ясным и сконцентрированным в своих реакциях на окружающую действительность.

Как бывает и с пристрастием к наркотикам, йога стала овладевать мною. Я оказался на крючке, я был джанки, наркоманом, и мне хотелось еще и еще. Я пытался докопаться до сути того, что открыл. Поднимаясь очередным утром в 6 часов на верхний этаж старой лондонской больницы с облупившимися стенами, я нащупал разгадку.



Это была практика в Майсор-стиле. Такой интенсивности, глубины и энергии я раньше никогда не встречал. Там были и начинающие и опытные практикующие, и, так как каждый был сильно сфокусирован на своей собственной практике, представлялось, что это создает пространство с мощной концентрацией. Хотя, все вдумчиво продвигались через свою личную практику, казалось, что они поддерживают других в их практике. Большую часть времени стояла тишина, нарушаемая лишь низким и резонирующим звуком дыхания уджджайи (победоносное). Мнилось, будто сами стены дышали, и подобно всем 40 разрозненным йогам, тоже потели.

Хэмиш, преподаватель, выглядел дружелюбным и непритязательным парнем. Уже позже я узнал, что он выполнял свою продвинутую практику йоги в 2 часа утра до того, как придти обучать йоге достойных обитателей Лондона. Это было по-настоящему круто. Каждый год он возвращался в Майсор в Индии, чтобы практиковать со своим Гуру, Шри К. Паттабхи [Джойсом](#), и поощрял своих студентов поступать так же.

Когда он обмолвился об этом в разговоре со мной, меня не нужно было долго уговаривать. Когда вселенная подала мне знаки, я купил билет, оставил работу и квартиру, чтобы совершить паломничество в Мекку йоги. Йоги со всего света путешествуют в этот городок в Южной Индии для обучения у стоп Гуруджи (как его с любовью называют студенты). Гуруджи умер в 2009 году в возрасте 93 лет после резкого ухудшения здоровья, а преподавание оставил лишь незадолго до этого после 60 лет работы.

Практика с Гуруджи в Майсоре была опытом, сильно изменившим мою жизнь. Мою практику снабдили энергией, как будто это была батарейка, заряженная мощью энергии этого человека и всех тех преданных йогов, многие из которых занимались десятки лет. И эти практикующие были не только искусны физически, в их манере поведения было что-то такое, что наводило на мысль, что они сумели заглянуть за границы физического. Еще создавалось впечатление, что принятие этой практики в качестве образа жизни обладает способностью раскрывать личность человека сверх того, что мы принимаем как должное относительно общей нормы. Я стал больше изучать философию йоги и рецитацию, и не заметил, как охватившее вдохновение заставило меня продолжать раскрывать бесконечную сущность йоги.

Я пришел к заключению, что эта бесконечная сущность йоги происходит прямо перед нашими глазами каждое мгновение, но большую часть времени мы не присутствуем достаточно, чтобы это видеть. Мы загрязнили свои тела, свои умы и души, и хотя в этом нет ничего предосудительного, это может мешать нам наслаждаться настоящим мгновением просто таким, какое оно есть. Это может преграждать нам путь к счастью. Я продолжаю практиковать йогу ежедневно, следуя традиционному методу Аштанга Йоги. Однако я обнаружил, что йога привела меня к пониманию того, что вместо процесса путешествия к какому-то месту, йога и есть то место, прямо здесь и прямо сейчас, когда болтовня ума прекращается и мы перестаем отождествляться с этим мелким чувством “я”.

Не смотря на то, что я способен поместить себя в кучу разных закрученных поз, меня не окружает ореол света. Я не могу левитировать или останавливать сердцебиение. Я изведal потрясающую свободу в теле благодаря практике йоги, но что по-настоящему ценно, так это понимание того, что наши собственные жизни (безразлично, насколько мы полагаем себя плененными или очарованными) совершаются на фоне той самой свободы.

Сейчас моя практика йоги в меньшей степени нацелена на достижение какого-то места назначения, так как она является приглашением и напоминанием быть с тем, что есть, как оно есть, в каждый момент. Я глубоко признателен за то, что в моей жизни есть дисциплина этой практики Аштанга Йоги, и за то пространство, которое она повседневно создает для продвижения глубже в сакральное мгновение по имени “сейчас”.

## Растворяясь в Традиции

Каждое утро прежде, чем приступать к своей практике, я повторяю вслух следующий текст. Он начинается так:



*vande gurunam caranaravinde  
sandarsita svatma sukhava bodhe*

Я склоняюсь к лотосным стопам всех гуру,  
Раскрывающих радость пробуждения своей собственной  
сущности

Почему я открываю свою практику этими строками?

Разгадка кроется в концепции “гуру”, или учителя.

У меня у самого есть учитель – гуру из Индии по имени [Шарат Джойс](#). Он примерно того же возраста, что и я, у него чудесная семья, и, несмотря на легкую одержимость тиграми, он по всем понятиям нормальная личность. Хотя [Шарат](#) был бы в числе первых, отрицающих свою просветленность, он, тем не менее, является человеком, которому его Гуру, Шри К. Паттабхи [Джойс](#), поручил нести Аштангу в будущее.

Что же подразумевает такая ответственность? Парампара – санскритское слово, отсылающее к идее линии передачи в обучении. В Аштанга йоге мы считаем традицию своим главным учителем, что означает, что хотя наш Гуру воплощает конкретную традицию, в конечном счете, мы склоняем голову именно перед традицией. Когда я склоняю голову перед [Шаратом](#), то совершаю это по отношению к его месту или роли в хранении линии преемственности этой традиции.

Признание концепции парампары является важной частью практики Аштанга Йоги. Когда мы принимаем учение таким, каким оно передавалось от учителя к ученику, мы можем начать отличать свои личные скрытые мотивы и проблемы от нашей практики. Когда мы встречаемся лицом к лицу с трудными правилами и требованиями традиции, наши колебания и предпочтения обнаруживают себя со всей ясностью, и если мы сумеем принять традицию, а не ее вызовы, именно тогда может произойти настоящее изменение. Идея предания себя не очень популярна здесь, на Западе, потому что она выступает против нашего восприятия себя, как стойких и независимых индивидов. Мы предпочитаем изобретать свои собственные средства и выдумывать отсебятину, вместо принятия предписаний высшего авторитета, и часто мы выбираем смену учителей или систем, сталкиваясь с чем-либо, что доставляет нам неудобство.

Именно наши семьи, наши друзья и наши поступки делают нас всех единственными и неповторимыми снежинками, а не наша практика. Йога заключается в соединении с более глубокой истиной, нежели наша приязнь и неприязнь. В течение дня я, насколько могу, стараюсь быть лучшим учителем, отцом и другом, и моя практика вне всяких сомнений однозначно помогает мне в этом. В конце концов, моя практика не о том, кто я сегодня, или том, что я сделал, или о совершенных ошибках, или о достигнутых успехах. Когда я следую парампаре, я устанавливаю связь с истиной, более неизменной и вечной, чем моя индивидуальность. Каждое утро на полтора часа мой Гуру переносит меня в универсальную традицию, чтобы я мог повстречать ту более глубокую истину, отдельную от себя.

## Месяц ранних подъемов или Майсутро

*Наша коллега-аштангистка из Торонто делится самым “наболевшим”, уверяя нас в том, что подъем на Майсор в 6 утра в Канаде – не менее суровое время, чем в 6 утра в России. Посвящается всем героям-Майсорищикам! -\_-*



Если вы сколько-нибудь длительное время участвуете в жизни аштанга-сообщества, то вам знакома идея ежедневной утренней практики. Вероятно, вы студент, который поднимается еще в потемках, чтобы сделать свою практику до работы. Или, может быть, вы ассистент или преподаватель, предвкушающий время, которое будет проведено в окружении ваших студентов в сей благоприятный ранний час, ведя счет дыханий и сгибая тела. Безотносительно к тому, что приводит вас в какое-нибудь запотевшее помещение, которые вы зовете домом в 6 утра, вы в курсе, что это требует определенной

приверженности, посвящения и жертвы, чтобы каждый день вставать и “выплавлять” из себя такие позы, которые большинство все еще мирно спящего населения даже не представляют возможными. Вот так мы день ото дня исследуем практику, которая начинаясь как физическая активность, спустя какое-то время превращается в источник трансформации под названием “не то, чем вы ее представляли”.

Трансформация, однако, имеет свою цену! Кто знал? По крайней мере, здесь в западном мире, где работа с 9 до 17 – реальность для большинства рабочих пчелок, наряду с супругами, детьми, друзьями, разными обязанностями, дедлайнами и, конечно же, телепрограммами, прикладывающими дьявольские усилия к тому, чтобы не дать нам лечь во время! Моя собственная попытка в навигации по реальному миру, когда каждый день начинается в 5 утра, была поучением о важности сна, питания и принятия себя (Ну, и что, если я иду на работу, когда остальные мои ровесники только направляются домой после бара? Я не зануда, а просто прилежная!) Ко всему прочему стало ясно, насколько важно иметь определенный режим. Будние вечера стали для меня священным временем для подготовки к следующему утру. Я готовлю хороший ужин, принимаю долгий душ, затем на скорую руку делаю себе смузи на завтра. У меня есть идеи получше, чем доверять принятию каких-либо решений моему мозгу в 5 утра, поэтому все, что может потребоваться мне следующим днем готовится с вечера. С наступлением утра от меня требуется лишь убедиться в том, что до выхода за дверь на мне что-нибудь одето. Я прихожу в студию, чтобы открыть ее, зажечь свечи и благовония, и каждый раз надеюсь, что явятся люди! Что, слава Богу, они всегда делают (инерция возвращает!). Здесь я делюсь некоторыми незначительными деталями, я это понимаю – но, если вы это читаете, задумываясь над тем, подойдет ли вам преподавание ранних утренних классов, то надеюсь, мой опыт прольет немного света на то, что такое реально вставать в такое время, когда может понадобиться установить не один будильник.

Вероятно, самым существенным моментом, который я почерпнула из ведения Майсор-классов на регулярной основе, была важность поддержания моей личной практики. Будучи тем, кто всегда предпочитал практиковать по утру, мне было бы легко позавидовать тем, кого я теперь обучаю. Я же напротив почувствовала, что ведение утренних Майсоров – в студии, которая приютила первую в Торонто Майсор-программу – стало для меня привилегией, так как я веду людей через практику, которая очень хорошо может создать им настрой на весь оставшийся день. Я сдвинула мое собственное время на коврик либо на полдень, либо на ранний вечер. Выделение этого “окна” было жизненно необходимо, чтобы я могла остаться в своем уме. Я обнаружила, что благодаря нахождению времени для моей личной практики асан, я сохраняю связь с позами. Я думаю о правках, даваемых в тех же позах другим, как бы примеряя их на себя, и в уме учитываю восприимчивость различных тел. Скорее чаще, чем реже, я направляюсь к своему коврику с чувством сонливости и истощенности, но схожу с него восстановившей силы и вдохновленной пережить следующий день.

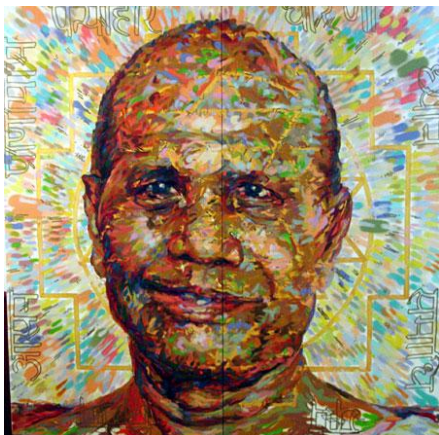
Когда я беседую с другими людьми, вне йога-сообщества, о своем графике и ежедневном режиме дня, они поражаются тому, что от всего этого преподавания и своей практики, меня еще не тошнит от йоги. Должна признаться, что бывают моменты, когда я ощущаю “передоз”: когда даже произнесение слов “вдох” и “выдох” может вызвать рвотный рефлекс; я теряю способность отличать лево от право и путаю локти с плечами или колени с тазом. Мне кажется, подобное может быть сказано о любом, кто сильно увлечен своей специальностью – нас захватывают премудрости и хитрости своей работы, и мы частенько теряем из поля зрения мир за пределами своего “пузыря”.

Так что, держа в уме важность равновесия, я отважилась приступить ко второму месяцу. Двигаясь вперед, я стремлюсь сохранить связь с миром вне йога студии, упражнять различные части своего мозга и никогда не прекращать думать и сомневаться, вопреки тому, насколько выбранный режим обуславливает мою жизнь. Преподавание больше, чем что-либо другое, дает опыт учебы. Я фантазирую, как годы спустя, буду оглядываться на эти первые предваряющие дни, и на ум мне неоднократно будут приходить слова “если бы я только знала тогда то, что знаю сейчас”. Я благодарна за путешествие по направлению к этому времени.



# Предисловие к книге "Гуру"

Гай Донахай – один из 37 сертифицированных преподавателей Аштангив мире. Как и Эдди Штерн, он живет в Нью-Йорке и проводит классы в своей [шале](#). Фото его обнаружить также не удалось – Он известен в частности благодаря своей книге "Гуру глазами своих учеников", вышедшей в 2010 году представляющей собой собрание его интервью с разными учениками П.Джойса за разные годы.



Шри Паттабхи Джойс, которого ученики с любовью стали называть Гуруджи, родился 26 июля 1915 года в крошечной деревушке браминских фермеров Каушика на юге Индии, в 160 км севернее Майсора. Он был пятым из девяти детей в семье. Отец Паттабхи Джойса – астролог и священник – воспитывал сына в традициях смарта браминства, обучал его санскриту и искусству чтения Вед. Каждый день Паттабхи Джойс ходил в школу, которая находилась в 10 км от его деревни, в соседнем городе Хассан. Он был активным ребенком с большим запасом энергии, который любил играть в футбол, выступать и петь, и отличался несколько непослушным нравом.

Однажды в ноябре 1927 года на сцене местного зала Jubilee Hall он случайно увидел показательное выступление мастера по имени Т. [Кришнамачарья](#). Он был так впечатлен, что уже на следующий день начал заниматься йогой. В то время йога не была в почете. В обществе йога ассоциировалась с необходимостью отказа от участия в социальной жизни. Именно по этой причине Гуруджи не хотел рассказывать семье о своем увлечении и занимался йогой каждый день перед школой. Он прогрессировал в своей практике, и его гуру был доволен результатами. В 1929 году, в возрасте 14 лет, он решил самостоятельно переехать в Майсор, чтобы продолжить изучать санскрит. Он сбежал из дома. Смарт брамины особенно заботятся о сохранении определенных разделов ведической литературы, ритуалов и следуют учениям Шри Шанкарачарьи – святого 8-го века, чья философия Адвайта Веданта по сей день пользуется широкой популярностью в Индии с двумя рупиями в кармане и в Майсоре поступил в Колледж санскрита (Maharaja Sanskrit College). В 1931 году в Майсоре поселился [Кришнамачарья](#), и Гуруджи с радостью смог продолжать свое обучение у него вплоть до 1953 года, когда [Кришнамачарья](#) переехал в Ченнай, позже переименованный в Мадрас.

Майсор, город дворцов, был известен своим сандаловым деревом, шелком, слоновой костью, своими университетами и другими высшими учебными заведениями. Он был столицей крупного королевства, и махараджа Кришнараджа Вадияр, состоятельный и свободный от предрассудков правитель, старался изо всех сил улучшить жизнь своих подданных. В то время он страдал сахарным диабетом, бесплодием, а также еще несколькими недугами, от которых его не мог вылечить ни один врач. Он слышал о Кришнамачарье, как о целителе, и, когда последний перебрался в Майсор, махараджа попросил Кришнамачарью прийти и вылечить его, что тот сделал при помощи йоги, диеты и лекарственных трав. Благодаря своему успеху он заручился высочайшим уважением и поддержкой короля. Вадияр стал ярым защитником йоги. Одно крыло своего дворца он отвел Кришнамачарье под занятия йогой, где обустроили шалу; он также оплачивал лекционные поездки и демонстрации по штату, которые проводили в залах для публичных выступлений, школах, больницах, военных учреждениях, и даже издал закон о преподавании йоги в школах.

Иногда король приглашал учеников из школы Кришнамачарьи для демонстраций перед своими гостями во дворце. Гуруджи, одного из старших учеников Кришнамачарьи и любимцев махараджи, награждали призами и деньгами, а также вызывали время от времени для преподавания йоги самому махарадже. В 1937 году Вадияр основал кафедру йоги в Колледже санскрита и поставил Гуруджи

возглавлять ее, даже несмотря на то, что тот еще не закончилучиться. Махараджа оплачивал ему стипендию, еду в столовой, а такжезарплату. Гуруджи продолжал преподавать там, до тех пор пока не вышел на пенсию в 1973 году.

Гуруджи слыл всесторонне образованным ученым, который анализировалкак текстовые источники йогапрактик, так и то, как йогу преподавалипо стране. В 1948 году он открыл Институт Исследования Аштанга Йоги(Ashtanga Yoga Research Institute) в своем родном районе Лакшмипурамв Майсоре, чтобы изучать терапевтическое воздействие йоги. Он привычнотщательно развивал свое учение, во многом опираясь на священныеписания, но утверждал, что из всего, что ему удалось узнать, Кришнамачарьябыл единственным, кто понял, как правильно строить практику. Ончасто говорил, широко улыбаясь: "У меня только один гуру".Гуруджи был очень предан Кришнамачарье – выдающемуся человеку сэнциклопедическим набором знаний, а также очень строгому учителю.Если ученик опаздывал на урок хотя бы на одну минуту, весь классвыходил на улицу и стоял под палящим солнцем целый час. Во времявыездных лекций по королевству Кришнамачарья часто использовал своихмладших учеников в качестве платформы: ученик принимал позу, заданнуюКришнамачарьей, а тот вставал на ученика и в течение полутора часовили более читал лекцию. Таким образом, аудитория наблюдала за силоййоги (разума над телом), а ученик сдавал экстремальный тест. Онбыл сильной личностью, хотя ростом всего 1,52 метра; люди разбегалисьот страха, когда он шел по улице.7 лет Кришнамачарья изучал йогу в Гималаях под руководством своегоучителя Рамы Мохана Брахмачари, которого он описывал как высокогосвятого с бородой, жившего со своей женой и восьмью детьми в пещереу подножия горы Кайлаш. Часть обучения Кришнамачарьи у своего гурубыла связана с анализом древнего текста "Йога Корунта",послужившего источником метода, который позже продолжил преподаватьПаттабхи Джойс. Система, представленная в "Йоге Корунте"отличается несколькими уникальными принципами особенно постольку,поскольку она объединяет философию и практику с детальными разъяснениями того, как необходимо исполнять асаны и пранаямы.

Хотя, первоначально, Гуруджи приобрел мировую известность благодаряпреподаванию особой последовательности асан, это, вероятно, произошло в результате работы с большим количеством учеников, приехавшихк нему на обучение, когда он был уже в старшем возрасте. Изначальноон применял свое учение, исходя из индивидуальных потребностей практикующих.Он преподавал в Аюрведическом госпитале в Майсоре, а также в лечебно-оздоровительныхцелях работал с различными больными, страдающими диабетом, слоновойболезнью и проказой. (На самом деле, в качестве экзамена на преподаваниеКришнамачарья задал ему вылечить одного больного.) Он не переживал,когда в какой-то момент приходилось удалять учеников из йога-шалы,потому что он занимался с больным проказой. Для него было важнеепомочь ученику в нужде.

Гуруджи обладал нескончаемой энергией и энтузиазмом преподавания.Он обычно вставал в 2 или 3 часа ночи и начинал уроки в 4:30 утра.Он часто преподавал до полудня, а затем снова в течение несколькихвечерних часов. Он преподавал каждый день, за исключением полнолунийи новолуний, пока семья не просила его провести больше времени сними. Позже он стал устраивать выходной по субботам. Он настольколюбил преподавать, что даже во время сильной боли, после удалениязубов или после операции по удалению катаракты, или аварии на мотоцикле,он сразу же приходил в класс. Помогая ученикам, пытающимся пойматьбаланс на руках, он часто получал нечаянные удары по лицу болтающимисяногами. Так он потерял несколько зубов, но его это не беспокоило.Гуруджи женился в 1937 году, на Савитрамме, дочери Нараяны Шастри,знаменитого лингвиста, специализировавшегося на санскрите. Ей былочетыренадцать, а ему – двадцать два. У них родились трое детей: [Манджу](#), Рамеш и [Сарасвати](#). Рамеш трагически погиб в 1973 году, Амма умерла в 1997 году. И [Сарасвати](#), и [Манджу](#) по собственному праву стали выдающимисяучителями йоги. Оба ребенка [Сарасвати](#), Шармила и [Шарат](#), также преподаютйогу. [Шарат](#) ассистировал Гуруджи с 1990 по 2007 год, когда сталдействующим директором института. Вся семья училась йоге у Гуруджи и продолжает передавать его учение после его смерти.

Впервые Гуруджи выехал за границу в 1973 году, в возрасте пятидесятивосьми лет. В том же году в Майсор в первый раз приехали Нэнси Гилгофф, [Дэвид Вильямс](#) и Норман Аллен. С этого самого момента связь Гуруджис Западом стала постепенно расти. В первые несколько лет в Майсоре проходило обучение только небольшое количество учеников, прибывших с Запада. К тому времени, как в 1991 году приехали мы с Эдди Штерном, в Майсоре с октября по январь проходили обучение, возможно, 25 учеников, а в остальные месяцы – гораздо меньше. В старой шале в Лакшмипураме места хватало только для восьми учеников, практикующих одновременно. В конце 90-х гг. в комнате теснились двенадцать учеников, начинающих свою практику в 4 утра и заканчивающих ее в полдень. Гуруджи было уже за восемьдесят, а он все еще интенсивно трудился по восемь-девять часов в день. Шала трещала по швам. Очередь студентов, ждущих начала своей практики, заканчивалась на крыше. Чтобы работать с растущим количеством учеников, он строит новую йога-шалу в Гокуламе, другом районе Майсора, и заканчивает строительство в 2002 году. Новая шала смогла вместить в пять раз больше студентов, практикующих одновременно. Переезд в новую шалу совпал с другим событием: многие новые студенты, прибывающие в Майсор, уже имели знакомство с практикой аштанги. К тому времени Гуруджи уже много путешествовал, и увеличивалось число опытных преподавателей, распространяющих аштанга-йогу по миру.

Шри К. Паттабхи Джойс преподавал йогу непрерывно в течение семидесяти лет до девяноста одного года. Он был генератором энергии, мастером йоги, мужем, отцом, ученым. У него было отличное чувство юмора и блестящий ум. До девяноста лет он сохранил отличное здоровье. И только после серьезной инфекции, которая атаковала его в 2007 году, ему пришлось отказаться от преподавания. Он стоически и неизменно следовал своим принципам до последнего, со спокойствием принимая почести и перенося трудности. В тот день, когда он умер, 18-го мая 2009 года, его учение уже приобрело глобальные масштабы.

В 1991 году я жил в Англии в коммуне духовных искателей, в самом сердце Суссекса. С подросткового возраста я выбрал путь изучения духовного знания, которое подразумевало весь спектр эзотерических теорий, и на протяжении многих лет пытался научиться медитации. Я из всех сил старался следовать системности в медитативной практике и обрести способность управлять своим умом на желаемом уровне. Я искал новые способы, те, что помогли бы мне лучше концентрироваться, успокоить мое тело и, возможно, заглянуть в абсолютную реальность.

Было ли мне суждено по карме или всего лишь повезло, но на свой первый урок по йоге я попал к одному из учеников Шри К. Паттабхи Джойса. Рафаэль Дабора жил на соседней ферме и преподавал йогу в местной школе Монтессори. До этого я никогда не занимался йогой, но десятью годами ранее читал о йоге Патанджали в книге П. Д. Успенского "Новая модель Вселенной" и был очарован различными "магическими" способностями, которыми, как говорилось в книге, владели йоги. Я даже не представлял, чего ожидать. Мы начали занятие с мантры на санскрите, а затем перешли к приветствию солнцу, прототипу системы синхронизации движения с дыханием, известному как виньяса, которая играет роль связки между позами системы аштанга-йоги и объединяет их в последовательность.

С самого начала я почувствовал, что вытяжение в комбинации с осознанным дыханием способствует появлению приятных ощущений в теле. В то же время по интересной траектории осознанности происходило управление умом. Вместо созерцания случайной смены образов и впечатлений, ум двигался в некоем более узком потоке. Я сразу понял: это могло быть тем, что я искал – метод установки контроля над умом.

Синхронизация дыхания с движением вызывала интенсивное потоотделение и ощущение легкости, и вскоре я почувствовал, что летаю. К концу занятий, когда я отдыхал, лежа на коврике, мое тело и ум пульсировали энергией. Мне казалось, что я прошел внутреннее очищение, словно мое тело и ум раскрылись и я стал прозрачным.

Рафаэль заметил мой интерес и дал мне "шпаргалку" по первой серии аштанги; он посоветовал мне прочитать Б. К. С. Айенгара "Прояснение Йоги", "Йога-сутры", а также "Бхагавад-гиту", пригласил к себе домой и показал, как готовить по йогическим рецептам.

Через несколько дней я отправился в район Залива. После трех месяцев изнурительных тренировок в одиночестве в своей квартире, во время которых я часто травмировал себя в своем невежестве, я убедился, что мне нужно было ехать в Индию, чтобы встретиться с гуру Рафаэля – Шри К. Паттабхи Джойсом, или, как он его называл, "Гуруджи".

Я прибыл в Майсор в сентябре 1991 года. Каждое утро, когда я шелили ехал на велосипеде в йогашалу в темноте на раннее занятие, начинавшееся в четыре или половину пятого в зависимости от количества присутствующих учеников, я слышал пение и звон колоколов, вдыхал запахи горящего ладан и кокосовой скорлупы, используемой для подогрева воды, видел, как хозяйки брызгают водой на пороги, подметают и украшают замысловатыми ранголи (священными узорами) и цветами. Добравшись до шалы, я слышал пение Гуруджи, пока он спускался, чтобы открыть дверь, или, если я немного опаздывал, то – дыхание уджайи, звуки которого исходили от уже начавших свою практику учеников и эхом проносились сквозь окна.

Шарат заканчивал свою практику в первом ряду. Мы с Эдди занимались плечом к плечу в заднем ряду. В пять со скрипом открывалась боковая дверь и в комнату проскальзывал Гуруджи. Внезапно все вокруг менялось. После команды Гуруджи "Самастхити!" все вставали в начальную позу, готовясь к открывающей мантре. Я до сих пор помню, что из-за насыщенности момента я чувствовал, как будто волосы поднимаются на задней части шеи, и был близок к тому, когда слезы могли выступить из глаз.

Помимо этого начального "заклинания" Гуруджи не произносил ни слова во время занятия, за исключением редкой фразы "да, ты можешь!" (Yes, you do!). Он сидел на своем стуле, пристально наблюдая за нами (даже тогда, когда нам казалось, что он на нас не смотрит), или помогал нам, корректируя, и иногда показывал новую позу. Ничего в комнате не могло ускользнуть от него. Его взгляд всегда был на нас.

Йога Паттабхи Джойса радикальна. Сложно описать словами все то, что испытываешь, но достаточно сказать, что бывают моменты, когда ты неожиданно сталкиваешься со своими самыми сильными страхами и выжат до предела, как мысленно, так и физически. Гуруджи унаследовал эту эмоциональную силу, влияющую на процесс обучения, у своего гуру, Кришнамачарьи, который, по словам Гуруджи, был "очень опасным человеком" ("very dangerous man"), о чем он всегда говорил смеясь.

Многие люди уходили из-за этой напряженности. В конце периода проживания Кришнамачарьи в Майсоре у него осталось только три ученика. В то время его подход был слишком радикальным для большинства людей. Но он идеален для тех, кто обладает сильным характером и желает радикальной трансформации.

Если ты бежишь от трудностей, то твое развитие останавливается. Гуруджи понял процесс исцеления и преображения благодаря многим десятилетиям преподавания и, несомненно, посредством своего собственного опыта. Он всегда был рядом и помогал мне исцеляться и преображаться.

Когда Гуруджи помогал мне отстраивать сложную асану, мне иногда казалось, что я стою на краю пропасти и вглядываюсь в бездну перед предстоящей смертью или обесценивающей болью, но в то же время я чувствовал, что спасение может быть где-то рядом. Потом, в настоящем, потому что в момент надвигающейся смерти ничто не сможет отвлечь твоего внимания, передо мной возникал улыбающийся Гуруджи и спрашивал: "Почему боишься?" (К чему ты привязан? За что ты цепляешься?) ("Why fearing?" (What are you attached to? What do you cling to?))



*"Просто доверься и расслабься!" "Мне кажется, я умру""Просто дыши!"*

*("Just trust and relax!" "But I'm going to die! "just breathe!")*

А затем неожиданно, еще до того как ты это поймешь, он поставит тебя в позу! Состояние нарастающей осознанности может продолжаться на протяжении всей коррективной, и в это время больше ничего не тревожит твой ум. После же наступает момент, когда время приостанавливается перед тем, как ты можешь поверить, испытать счастье, эйфорию, откровение, экстаз.

Ой, я даже не знал, что это возможно! На секунду перестал беспокоиться и забыл про все свои предубеждения относительно моих способностей.

Если у тебя получалось что-то на секунду, это давало стимул, для того чтобы позже по желанию отстраниться от своих тревог, посмотреть на них со стороны и отпустить их. Когда отпускаешь то, что тебя тревожит, то приобретаешь спокойствие и уверенность – качества, часто проявляющиеся в поведении практикующих со стажем.

Большое число удивительных преимуществ практики аштангой – такие как крепкое здоровье, энергия и сила – подогревали наш интерес к занятиям, но казалось от нас ускользали духовные аспекты практики. К счастью, со временем в результате длительных практик, практики еще раз практик начала проявляться и внутренняя сторона йоги. Для меня самым важным уроком, который преподал Гуруджи, является сама сара на практику, которая глубоко вошла в мой ум. Все появляется из практики. Это не пустая мантра, а факт. Учитель же рядом, чтобы ты был уверен, что ты на верном пути, хотя настоящий тайный учитель находится в самой практике.

Чтобы пришло более глубокое понимание, нужно перестроить ум. Но чтобы понять, что собой представляет йога, нужна практика. Как можно объяснить вкус меда тому, кто никогда не пробовал его сладость. То же самое с йогой: чтобы понять ее, ее нужно попробовать. Сначала подобный опыт невозможно описать словами. Он больше похож на вкус, который нам нравится. Но, по мере того как ум перестраивается под воздействием практики, у нас получается все лучше и лучше воспринимать реальность, лежащую в основе нашего существования, и, соответственно, понимать философию йоги и то направление, которое она нам дает, чтобы мы могли расширить и углубить опыт познания этой реальности.

Вначале я не понимал. Но спустя многие годы я начал понимать. Практика перестраивает ум и тело; она очищает, укрепляет, исцеляет. Беспокойный ум может понять меньше, а больное тело всегда отвлекает и тревожит ум. Посредством практики асан тело исцеляется и ум постепенно очищается, становится более проницательным и восприимчивым к тонкой истине. Помимо всего прочего, с течением времени ты начинаешь видеть влияние йоги на свою собственную жизнь и понимать ее сущность через свой опыт.

Гуруджи всегда говорил, что учит "настоящей" или "оригинальной" аштанга йоге – аштанга йоге Патанджали, которая описана в "Йога-сутрах". Он говорил нам, что это самый важный текст, который нужно прочесть, хотя, по его словам, и сложно понять, который требует большого количества объяснений. Хотя "Йога-сутры" дают наиболее полное описание и обоснование аштанга йоге, во многих других древних текстах также встречаются описания и упоминания, касающиеся данной системы, что любил демонстрировать Гуруджи.

Аштанга йога описывает восемь ступеней достижения цели йоги. Первые четыре – "внешние", остальные – "внутренние". [В действительности, Патанджали пишет о пяти внешних и трех внутренних этапах, но Гуруджи всегда говорил о четырех и четырех, согласно тому, как они приведены в трактате "Йога-яджнавалкья самхита" (который он любил цитировать.)] Первые две ступени – яма и нияма – отвечают за развитие таких качеств, как ненасилие,

правдивость, невороватость, сексуальная сдержанность, щедрость, чистота, удовлетворенность, очищение, самообразование, подчинение божественному. Эти первые две ступени сложные, и необходимо много времени, чтобы их освоить. Неспokoйный ум и слабое или больное тело затрудняет их освоение. Третья ступень – асана, или поза, – является исходной точкой метода Гуруджи. Асаны помогают укрепить здоровье и обрести ясность в уме, упрощая выполнение ямы и ниямы. Пранаяма, или контроль над дыханием, выступает следующей ступенью в процессе очищения. Пратьяхара, или интроверсия, достигается за счет совершенствования пранаямы: чувств направляют вовнутрь в поиске истинного Я. Дхарана, концентрация, дьяна, или созерцание, когда ум двигается исключительно в одном направлении, и самадхи, единение с божественным, продолжают последовательность ступеней.

Согласно "Йога-сутрам" йога – это контроль над умом. Когда ум под контролем, ты живешь исходя из того, что ты им управляешь. Если же ты делаешь что-то, а твой ум витает где-то в другом месте в этот момент, т.е. находится не под твоим контролем, ты не можешь концентрироваться, и тогда не ты управляешь им, а он – тобой. Как только удастся полностью восстановить контроль над умом, мы сразу перестаем отождествлять себя с ним и даем возможность четко и беспрепятственно проявиться внутреннему Я. Аштанга йога включает в себе практический метод достижения этого контроля: сначала за счет очищения посредством практики асан, а затем через обретение контроля над умом с помощью комбинации ямы, ниямы и пранаямы.

Гуруджи придавал особое значение интенсивной практике асан. Виньяса (система синхронизации дыхания и движения) в сочетании с последовательным выполнением асан "заставляет кровь кипеть" и выводит токсины через кожу в виде пота. Очень важно практиковать ежедневно, с определенными выходными, на протяжении длительного периода времени – "занимайся десять лет, двадцать лет, всю жизнь". В комнате всегда было жарко, но не от отопления – тепло исходило от тел практикующих учеников. Гуруджи часто говорил, что "тепло может согнуть железо", указывая на то, что таким образом даже жесткому, негнущемуся телу можно придать необходимую форму.

Под руководством Кришнамачарьи Гуруджи вывел три последовательности асан – начальную, среднюю и продвинутую – которые позже были разделены на четыре последовательности. Начальная последовательность, йогачикитса, была предназначена для очищения мышц и органов тела, тогда как средняя последовательность, нади шодхана, – для очищения нервной системы и ума. Когда было достигнуто мастерство в этих двух последовательностях, Гуруджи приступал к обучению интенсивной практике пранаямы, которая должна была углубить процесс очищения. Ученики с большей силой и гибкостью допускались также к практике продвинутой последовательности. [Позже он обучал пранаяме все меньше и меньше.]

По словам Гуруджи, соединение асан и виньяс в группы было описано в древнем тексте под названием "Йога Корунта", которую Кришнамачарья изучал вместе со своим учителем, Рамой Моханом Брахмачари, в Гималаях. В дополнение к руководству по выполнению асан и виньяс в тексте шла речь о полной системе интегрированной практики, включая "Йога-сутры" Патанджали с комментариями и инструкциями по пранаяме, бандхам (основным мышечным и энергетическим замкам) и дришти (точках фокусировки взгляда). Как говорил Гуруджи, однажды Кришнамачарья нашел копию "Йоги Корунты" в одной из библиотек Калькутты, но она была сильно изъедена муравьями и в ней отсутствовали некоторые части. О других копиях пока еще нам ничего не известно.

Существует один элемент практики, которого не было в "Йоге Корунте" и в первых уроках Кришнамачарьи, – сурья намаסקара. Это поклонение солнцу, с которого начинается практика асан, было введено Гуруджи, руководствовавшимся древними текстами. Результатом исследования Гуруджи является то, что сейчас приветствие солнцу практикуют почти во всех студиях йоги по всему миру.

Гуруджи говорил, что новое понимание приходит минимум через десять лет ежедневной практики.

Это понимание является следствием очищения ума и тела. Аштанга йога – последовательный процесс. Гуруджи подчеркивал, что третья ступень – аштанга (асана) – служит исходной точкой, так как совершенствование моральных принципов ямы и ниямы требует некоей степени ментального контроля, и он верил, что практика асан выступает наиболее эффективным началом для этого. Помимо прочего, о совершенствовании ямы и ниямы на стадии, когда в процесс вовлечены пранаяма и пратьяхара, упоминается в шастре – разделе древних трактатов о йоге, и это нельзя отнести к новым идеям. Все, что делал Гуруджи, он делал, руководствуясь шастрой. Как-то раз Гуруджи задали вопрос об определенном стиле йоги, и он ответил: "В шастре этого нет!" Это был его единственный, но достаточный комментарий.

Гуруджи советовал своим ученикам жениться и создавать семьи. Он считал, что таким образом он помогает ученикам стать более степенными и начать практиковать яму и нияму. Он говорил шутя, что семейная жизнь – это седьмая серия, действительно, тяжелая. Четыре внешних ступени йоги очень сложны. Когда ученики спрашивали Гуруджи о "медитации", одной из внутренних ступеней, он отвечал: "О чем это вы? О безумном внимании?" [ "mad" в пер.с англ. "безумный", "attention" - "внимание" ]. Он утверждал, что если ты не можешь успокоить ум на мгновение, то непонятно чего ты ждешь от глубокого погружения. Он полагал, что, когда четыре внешних ступени доведены до мастерства, будет легко работать над внутренними. Но совершенствование внешних ступеней требует большого количества времени и усилий, а также терпения, веры, преданности и еще много чего. Гуруджи немного изменил высказывание Кришначарьи о том, что тот, кто умеет дышать, может заниматься йогой, и превратил его в следующее изречение: "Йогой заниматься могут все, за исключением лентяев".

Молитва выступает в качестве еще одного постулата учения Гуруджи. Преданность Богу, семье и гуру позволяет быть ближе к цели. Внешние ступени связаны с нашим изучением мира, с нашими телами и умами. Внутренние ступени образуют путь к душе. Гуруджи был искренним приверженцем традиций своей семьи и придерживался учения гуру Шри Шанкарачарьи [Шанкарачарья также был ярым защитником йоги и много говорил о значимости бандх и пранаямы] и философии Адвайта Веданты. Шанкара учил тому, что наше познание самих себя как отдельных, обособленных существ – это иллюзия. В действительности, мы все часть одного континуума. В основе разделения лежит майя – заблуждение. На самом деле, каждый является лишь частью одного океана жизни, под названием "брахман". Адвайта Веданта – философия нон-дуализма: существует только одна единая экзистенция. Напротив, философия Патанджали обычно рассматривается как дуалистическая система, которая признает существование души, называемой "пуруша", и тела/ума, или "праkriti". Философия Шанкарачарьи признает только брахмана, универсальное бытие, за счет которого держится вся вселенная, кажущаяся нам реальной (т.е. постоянной), но, в действительности, находящаяся в непрерывном движении и, следовательно, эфемерная и лишенная постоянной формы. Поэтому, согласно Адвайте, если нет постоянной формы, то нет основания приписывать реальные характеристики этой форме.

Каким образом происходит соединение дуалистической философии, описанной в "Йога-сутрах", и нон-дуалистической системы мысли, такой как Адвайта? На формирование подхода Гуруджи к практике, несомненно, оказали сильное влияние оба учения. Гуруджи объяснял, что внешние ступени практики – яма, нияма, асана, пранаяма – связаны с внешним миром и нашим отношением к нему и, соответственно, выделяются в силу двойственной природы, затрагивают взаимосвязь нас самих с окружающим миром. Гуруджи также утверждал, что внутренние ступени – пратьяхара, дхарана, дьяна, самадхи – соответствуют Адвайте, потому что они отражают недуалистическое состояние, познание своего внутреннего Я, которое является не чем иным, как Богом.

В 1998 году я вместе с Лори Брунгардом начал работу над документальным фильмом о жизни и учении Гуруджи. Я собирался нарисовать портрет гуру "глазами его учеников" и одновременно показать, как опрошенные представляют себе сущность его учения и каковы результаты их

внутренней работы на пути йоги. Во время съемок мы собрали около двадцати пяти интервью с некоторыми самыми близкими учениками Гуруджи и членами его семьи.

В 2007 году я опубликовал тексты нескольких из этих интервью в Интернете и получил большое количество восторженных электронных писем. Одно из писем было от моего дорогого друга Эдди Штерна, который посоветовал мне написать эту книгу и навел на мысль о сборе большего количества интервью, которые бы дополнили собрание. Он помог с несколькими интервью, нашел инвесторов и достал текст беседы Ника Эванса с Сарасвати, изначально опубликованный на страницах журнала "Намарупа" (Namarupa).

Работать над книгой было очень приятно. Я побывал во многих, удаленных друг от друга частях Земного шара, познакомился с чудесными людьми и снова повстречался с очень дорогими мне старыми друзьями. В определенной мере, это собрание рассказов представляет собой совокупность всего современного опыта практики аштанга йоги, так как здесь отражены мнения и суждения многих самых старших учеников Гуруджи. Сложив количество лет практики, приведенных в данной книге, мы получим около шести столетий.

Изначально большинство интервью было записано на видео. Я хотел, чтобы мои собеседники чувствовали себя как можно комфортнее, и поэтому спросил сначала рассказывать о себе, а затем продолжал разговор, все более углубляясь в сокровенное. Мне нужно было, чтобы они осветили определенные темы, которые часто едва уловимы, поэтому местами интервью походили на разговоры "вокруг да около", а вопросы порой звучали наивно. Мне также хотелось, чтобы материал стал доступен всем читателям, поэтому я кое-где оставил свои комментарии в надежде, что с их помощью будет легче понять обсуждаемое.

В традиции Адвайта Веданты существует техника "вичара", которая подразумевает исследование при помощи вопросов. Посредством данного метода Рамана Махарши обучал своих учеников глубже и глубже окунаться в их внутреннее познание, до тех пор пока они не достигали истинного Я. Каждый вопрос, который вам задают, идет в сопровождении ответа: "Кто задает этот вопрос?" Сначала, в поисках ответа на вопрос "кто", вы сталкиваетесь с пустотой, но при очередном повторении вопроса пласты накопившихся в душе шлаков отслаиваются, и вы начинаете ощущать истинное Я во всем его сиянии. Подобным образом вопросы, которые мы задаем другим людям, иногда могут позволить им достичь более глубокого понимания и прийти к ответам, которые они иначе бы не смогли сформулировать. Мне посчастливилось, что на мою долю выпала возможность стать свидетелем подобного процесса и за протоколировать его. В результате сбора, редактирования и размышления над этими интервью мне удалось значительно расширить и углубить свое понимание йоги. И я надеюсь, что данное бесценное собрание мудрости окажет подобную услугу и Вам, дорогой читатель.

*Гай Донахай, Нью-Йорк, ноябрь 2009.*

## Обувь на высоком каблуке вредна для тела



Уже начиная с 15 века высокие каблуки были одним из краеугольных камней женского гардероба. Эта обувь подчеркивает икры и меняет позу и походку, заставляя женщину казаться "более соблазнительной". Но в последние десятилетия [все больше и больше исследований](#) подтверждают, что эта модная обувь вредит здоровью.

Многие наши знакомые практикующие женщины делились своим опытом ношения каблуков. Если кто-то



из них раньше носил высокие каблуки, то с началом регулярной практики они стали ощущать дискомфорт и замедление прогресса в практике, и интуитивно отказывались от высоких каблуков. При попытках снова встать “на высокие пятки”, сразу ощущалось, что хуже идет раскрытие тазобедренных суставов и сводит икроножные мышцы и стопы. А в йоге работа в тазобедренными по сути синоним практики асан.

Вот что говорит о каблуке [Википедия](#).

Изначально обувь изготавливалась без каблуков. Из-за этого нога всадника проваливалась в стремя. Чтобы избежать этого, до появления каблука стремя делалось с носком для ноги.

Стремя с носком до сих пор используются для обучения верховой езде.

Каблук на обуви появился в позднем средневековье. В русском языке слово «каблук» впервые отмечено в письменных источниках в 1509 году. Слово «каблук» вероятно заимствовано из тюркского *kabluk*, которое происходит от араб. *kab* — «пятка, пятка».

Носить высокие каблуки может быть модно и даст вам почувствовать себя выше, но какой ценой? Высокие каблуки могут вызывать проблемы стопы, усугубляя уже имеющиеся. Также носящие высокие каблуки часто жалуются на боль в ногах и спине.

### Осанка

В обуви на высоком каблуке ваша стопа оказывается в положении сгибания подошвы (стопа направлена носком вниз), что влечет увеличение количества давления на носок. Это заставляет вас подстраивать остальное тело, чтобы сохранить равновесие. Нижняя часть вашего тела отклоняется вперед, а для компенсации этого верхняя часть тела должна отклониться назад, чтобы вы не потеряли равновесие. И это не является для вашего тела нормальным положением стоя.

### Походка

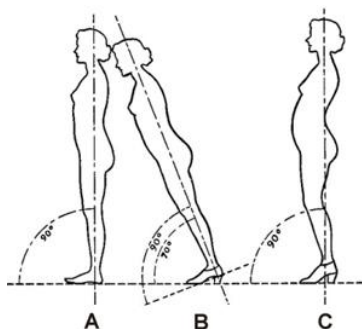
При ходьбе ваша стопа находится в большем постоянно направленном вниз положении (подошвенное сгибание), и поэтому вы уже не можете отталкиваться от земли с тем же усилием. Это заставляет ваши мышцы сгибатели бедра работать с большим напряжением, чтобы перемещать и тянуть ваше тело вперед. Ваши колени также становятся больше согнутыми и выдвинутыми вперед, требуя больших усилий от мышц ваших коленей.

### Равновесие

Ходжение на высоких каблуках подобно ходьбе по гимнастическому бревну, что требует хорошего равновесия. Обувь на высоком каблуке не окажет вам никакой помощи, если вы упадете. Из-за такой обуви ваша стопа и лодыжка движутся в супинированном (повернутом наружу) положении, которое подвергает вас риску потерять равновесие и растянуть лодыжку.

### Спина

Нормальная S-образная форма спины действует, как амортизатор, уменьшающий нагрузку на позвонки. Ношение высоких каблуков вызывает уплощение поясничного отдела позвоночника и смещение головы и грудного отдела позвоночника назад. Из-за высокого каблука вам приходится отклоняться вперед, на что тело отвечает уменьшением переднего изгиба вашей поясницы, чтобы помочь вам оставаться вертикальными. Плохое выстраивание может вести к перегрузке мышц и болям в спине.



### Таз

Мышцы сгибатели бедра расположены в верхней передней части ваших бедер. Им приходится работать существенно больше и дольше, чтобы помогать вам идти, так как ваши стопы удерживаются в наклонном положении (подошвенное сгибание) и обладают меньшей силой для движения вашего тела вперед. Если эти мышцы хронически перегружены, они могут стать короче и привести к контрактуре или стойкому ограничению подвижности сустава. А это в свою очередь

может сделать поясничный отдел позвоночника более плоским.

### **Колени**

Остеоартроз (артрит с поражением суставных концов сочленяющихся костей) коленей вдвое чаще встречается у женщин. Доля вины за это может лежать на высоких каблуках. Колени остаются согнутыми, а берцовая кость (голень) поворачивается внутрь (варусная деформация сустава). Такая позиция оказывает сжимающую нагрузку на внутреннюю часть колена (медиальную), частое место остеоартроза. Если вы уже страдаете от него, лучше избежать ношения обуви на высоком каблуке. Такая обувь увеличивает расстояние от пола до колена и может приводить к возросшему закручиванию колена, что также ведет к остеоартрозу.

### **Лодыжки**

Высокие каблуки ограничивают подвижность и силу голеностопного сустава. Икроножные мышцы укорачиваются из-за высоты пятки. Становясь короче, эти мышцы теряют силу, которую мы используем, когда пытаемся отталкиваться стопой от земли. Позиция лодыжки также способна привести к укорачиванию (сокращению) ахиллова сухожилия. Это может увеличивать тянущую силу этого сухожилия в месте его прикрепления на задней стороне вашей пяточной кости и вызывать состояние, называемое инсерционным ахилловым тендинитом.

### **Стопы**

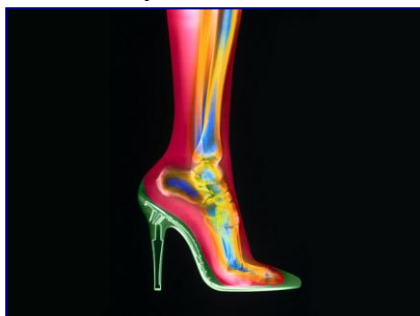
Когда стопа находится в наклонном положении, происходит существенное увеличение давления на нижнюю (подошвенную) часть носка. Давление растет с увеличением высоты каблука. Ношение 8-сантиметрового каблука увеличивает давление там на 75%. Возросшее давление может вести к боли или деформациям стопы, типа молоткообразный палец стопы, бурсит (шишка на наружной стороне) большого пальца, портняжный бурсит или неврома (опухолевидное разрастание ткани нерва). Наклонное положение стопы также вынуждает стопу находится в более супинированной позиции (развернутой наружу). Такая перемена в позиции стопы меняет линию тяги ахиллова сухожилия и может вести к состоянию называемому деформацией Хаглунда (остеохондроз апофиза пяточной кости).

### **Кожа и пальцы стопы**

Узкий заостренный твердый носок, часто встречаемый у обуви на высоких каблуках также может приводить к повреждениям, типа мозолей, затвердений и волдырей. Если вы взглянете на стопу ребенка или младенца, то увидите, что их пальцы широко разведены. А взглянув на стопу взрослого, вы увидите, что их пальцы обычно сдавлены вместе. Во многих случаях это следствие хождения в изношенной обуви. Если вы снимите отпечаток подошвы обуви на высоком каблуке с помощью листка бумаги, а затем встанете босиком на этот отпечаток, то, вероятно, получите приличное перекрытие. И вы все еще считаете хорошей идеей помещать стопу в такую обувь?

### **Береги свои стопы**

Если шины вашего авто разбалансированы, то вы можете проехать еще какое-то количество километров прежде, чем подвергнуть себя риску лопнувшего колеса. То же самое справедливо и для вашего тела. Вещи должны быть выстроены. Рекомендуются одевать высокие каблуки лишь по особым случаям, и даже тогда высота каблука не должна превышать 4 см. Ваши стопы и тело будут вам благодарны, и вы сэкономите на походах к врачу-ортопеду.



### **Йога и каблуки**

Йога в целом действует благотворно, в частности облегчая и упомянутые проблемы от ношения неправильной обуви. Примеры отдельных полезных поз описаны, например в статье [Йога Журнал](#).

# ИНТЕНСИВНОСТЬ

*Все мы знаем, что аштангой традиционно принято заниматься 6 раз в неделю, оставляя один день на выходной (+отдых в лунные дни). Но вопросов и после этого остается немало. Их задает и сам на них отвечает Дэвид.*



**интенсивность**

Отдыхать будешь, когда помрешь.

io/ MotivatedPhotos.com

Сколько часов в день действительно достаточно заниматься? Один, два, три часа или больше? Сколько серий достаточно выполнять? Насколько нужно быть сосредоточенным, чтобы в достаточной степени погрузиться внутрь себя, очистить ум и тело, познать Дух? Как мне продолжать идти к прогрессу, глубже уходить в себя, чтобы дальше открывать истины о том, кто я, что связывает меня с этим миром, не поддаваясь мыслям, что нужно все бросить и уйти в пещеру, без потрясений и потерь и без нелепых трепыханий, увековечивающих пагубную самокритичность или ненависть к себе?

Чтобы ответить на эти вопросы, мне нужно создать практику, способную с одной стороны затрагивать серьезное, продолжительное, волевое усилие, которое включает в себя активную борьбу, боль и трудности. А с другой стороны, мне будет нужно открываться, получать удовольствие и все отпускать. Я верю, что Господь, Пробуждающий, Сила Добра или моё идеальное Я дадут мне возможность оказаться в определенных условиях и испытать определенные моменты, которые будут способствовать моему росту, даже если я буду чувствовать себя загнанным в тупик или не понимать работу внешних сил время от времени. В конечном счете, я найду баланс между тем, как активно и силой воли добиться прогресса и позволить прогрессу случиться по его собственному сценарию, в заданное им время.

Для достижения этого баланса между серьезным усилием и вверением себя Источнику требуется скрупулезная сортировка моих постоянно флуктуирующих внутренних состояний. Эта работа с моим умом включает в себя исследование моих вопросов, радостей, взлетов гениальности, сомнений, гнева, печали, суждений, оценок реальности и пр. Работа с этими флуктуирующими состояниями – основа концентрации, которая ведет к пониманию ограниченной роли ума во вкладе в мой прогресс. Когда я концентрируюсь во время моей практики, мой ум может блистать интеллектом, способен вести меня к выражению самого творческого и совершенного искусства и показать мне путь к доброте и духовной мудрости, кульминациям сознания. Или же мой ум может стать напыщенным и вести меня к тому, чтобы я думал, что я лучше, умнее, сильнее, чем я на самом деле. Или мой ум также может быть чрезвычайно негативным или диким и непокорным, может набрасываться на меня, вести меня к занижению и обесцениванию себя и моих мечтаний. Как напыщенный, так и уничижительный ум может подрывать мои старания расти и трансформироваться. С неверным образом мыслей я могу потерять даже базовый ракурс на качество и баланс моей практики. Эти непрерывные состояния психики требуют от меня развития бдительности, внутреннего доверия, долговременной обязанности слушать и чувствовать внутри.

В значительной мере суть Йоги в отношении, которое я развиваю с моим собственным умом, весь его диапазон от гениального до животного. И когда я борюсь, сортирую и упорядочиваю, отпускаю, и очищаю мой ум, тогда моя связь с Источником может взять инициативу на себя. Практика, которую можно описать как “время, проведенное на коврике в стараниях” может обеспечить идеальный шанс для подобной рефлексии. В конце концов, я заслужу основательный фундамент психологической стабильности, я наберу достаточно психической силы, чтобы видеть сквозь омрачение и невежество ума, смогу оседлать разнообразие психических и эмоциональных влияний и кручений, видеть за формами, создаваемыми умом, наслаждаться пустотой и тишиной

внутри, переживать мою неразрывность со всеми и плывущий, поющий, ритмический танец, который сложным образом увлекает всех за собой.

## Веданта Видван Йога Вишарада К. Паттабхи Джойс



Минуло уже три года с тех пор, как ушел Гуруджи, а его учение живет и здравствует во всю силу. По факту, похоже, что сейчас практикует даже еще больше людей, и то, что его послание продолжает распространяться уже без него, является признанием истинности метода, которому он учил.

Однажды Гуруджи рассказал мне историю о тех временах, когда Свами Шивананда посещал Майсор с визитом, а Гуруджи, читавший его книги по йоге, отправился побеседовать с ним о некоторых моментах, с которыми был не согласен. Он также провел для Шивананды демонстрацию, и Свами был настолько впечатлен, что пригласил Гуруджи переехать жить в Ришикеш (на другом конце Индии), и обещал предоставить дом ему и его семье. Гуруджи подумывал о переезде и решил пойти узнать

мнение главы Санскритского Колледжа. Тот сказал ему: “Если ты поедешь, Шивананда присвоит себе все твоё учение, но если ты останешься здесь, то однажды твоё имя прозвучит на весь мир”. Итак, Гуруджи остался в Майсоре и посвятил себя своим студентам, и его имя, его любовь и его наставления, действительно разнеслись по всему миру. Спасибо еще раз Гуруджи за вашу неустанную преданность. И пусть мы будем жить согласно вашему примеру.

*Эдди Штерн*

## Я, мой мат и снова я

С радостью представляем вам Неа Феррье (Nea Ferrier), нашего друга из Сиднея, Австралия. Она давно мечтала попасть в Россию, и мы ей в этом поможем – \_ \_

*Неа – преданный практик и авторизованный преподаватель Аштанга йоги.*

*Родом из Сиднея, Неа прожила 8 лет в Азии, регулярно обучаясь в Институте Аштанга Йоги в Майсоре, Индия у своего учителя, [Шарата](#) Джойса. В 2010 она участвовала в интенсивном тренинге для учителей с [Шаратом](#) и имела возможность ежедневно ассистировать ему на утренних классах в Майсоре.*



*Неа делилась своей любовью к Аштанга Йоге со студентами в Австралии, Китае, Дубаи, Японии, Сингапуре и в 2011 году в Сиднее в школе семьи Джойсов Jois Yoga Shala.*

*В настоящее время она путешествует и преподаёт в Азии и Европе. Неа – авторизованный преподаватель (authorised level 2) в традиции Шри К.Паттабхи Джойса.*

Должна признаться, что когда мы только начали планировать путешествие, моей первой мыслью было: “А что же будет с моей практикой йоги?” Нахождение в пути делает ежедневную практику весьма проблематичной. Любые мысли о “прогрессе в асанах” просто



испаряются. Я, слава Богу, преодолела этот ментальный блок, помня, что я практикую йогу, чтобы жить, а не живу лишь для практики йоги. Я хочу использовать свою практику, чтобы помочь себе прожить полной жизнью, а не жить ограниченной и стесненной ею.

Ни в коей мере не обуза, а скорее даже наоборот, практика йоги добавила любопытное измерение в наши путешествия. Мы оба охочи до запрыгивания на коврик при первой же возможности. Должна сказать, что Аштанга йога действительно идеальное тонизирующее средство для суровых условий странствий. Она поддерживает тело сильным и здоровым, одновременно освобождая от напряжения, скопившегося от поездок на автобусе, велопробегов и долгих пеших прогулок, не говоря уже о том, что она прочищает голову и ежедневно дает нам немного времени уединиться. И самое классное, что она доступна даром, и мы можем заниматься ею где только и когда только пожелаем!

Но гарантия того, что мы можем практиковать каждый день, означает, что нам приходится быть чутко креативными, когда дело доходит до выбора времени и места. Мы путешествуем лишь с одним резиновым и одним хлопковым ковриком, поэтому обычно мы берем их посменно – типа йога эстафеты по передаче коврика. Но так и так большую часть времени у нас хватает места для практики лишь одного человека за раз. Разве что нам попадется место с крышей, как это было недавно в Мандалае (Бирма) – место было шикарное, пока не появились комары.

Комната для практики – один из критериев, которым мы руководствуемся при выборе места пребывания. Иногда для меня это решающий фактор. Вот, пример типичной беседы “по выбору комнаты”, произошедшей после того, как я осмотрела комнату.

**Роберто:** Тебе понравилось?

**Неа:** Да, она классная, берем.

**Р:** А в ней есть кондишен?

**Н:** Ммм, не в курсе.

**Р:** Может хоть вентилятор есть?

**Неа:** Эх, я не проверила.

**Р:** Ванная внутри или снаружи?

**Неа:** Ммм, думаю, снаружи.

**Р:** А как кровати, ничего?

**Неа:** Не знаю, не пробовала.

**Р:** Ну, и чего тогда она тебе понравилась?

**Неа:** Она огромная, куча места для практики!

## Шри К.Паттабхи Джойс и Институт Исследования Аштанга Йоги

Шри К. [Паттабхи Джойс](#) стал известен в мире Йоги, но как и его учитель [Кришнамачарья](#), в

основном благодаря своим ученикам, которые привлекли внимание к его персоне, ссылаясь на то, от кого они получили эту практику. Паттабхи Джойс, сейчас в возрасте 92 лет, обучает йоге уже 70 лет, но главным образом в последние десять лет мир узнало нем, так как все его западные ученики начали распространять его учение в различных частях света. Сегодня вполне нормально, что более 200 иностранцев выстраиваются у его дома каждый месяц, чтобы обучаться конкретному стилю Йоги, которому он учит. В любом его путешествии по миру он получает внимания не меньше, чем какая-нибудь современная рок-звезда, и сотни людей с готовностью записываются на его простые курсы, куда бы он ни поехал. И хотя история жизни Паттабхи Джойса была полна трудностями и нуждой, страданиями и трагедиями, он никогда не терял веры в Йогу и в метод, который он распространял. Когда в течение 37 лет он обучал Йоге в Санскритском Колледже в Майсоре, он был самым низкооплачиваемым из учителей и у него не было возможности содержать свою семью без приработка на стороне. Однако благодаря щедрой поддержке местных жителей, Паттабхи Джойс мог продолжать концентрироваться на своем обучении Йоге, и сумел, тем самым, посвятить свою жизнь усовершенствованию наставлений, которые он получил от своего гуру, Тирумалай Кришнамачарьи.



Паттабхи Джойс также был одним из первых учеников Кришнамачарьи. Впервые они повстречались в Хасане, Карнатака в 1927 году, где [Кришнамачарья](#) совершал демонстрацию Йоги в Джубили Холле. Паттабхи Джойс был настолько поражен тем, что увидел, что на следующий же день он подошел к [Кришнамачарье](#) за наставлением. И хотя спустя несколько месяцев Кришнамачарья оставил его практиковать самостоятельно, их отношения гуру-ученик суждено было продолжаться около 30 лет. В течение этого периода Паттабхи Джойсу крайне повезло обучаться асане, пранаяме и различным аспектам индийской философии у Т. Кришнамачарьи, иными словами у "Дедушки современной Йоги".

В возрасте 15 лет Паттабхи Джойс был серьезно увлечен занятиями Йогой и изучением санскрита и желал углублять эти знания, и поэтому он сбежал из дома и покинул свою родную деревню, чтобы тайно просить приема в Санскритский Колледж Махараджи в Майсоре. Там он вновь воссоединился с Кришнамачарьей, и их тесные взаимоотношения продолжались до тех пор, пока в итоге Кришнамачарья не уехал в Мадрас в 1953.

Паттабхи Джойс родился на Гуру Пурниму (день полнолуния в месяце Гуру, который обычно выпадает на июль) в 1915 году в деревне Каушика, вблизи Хассана, в штате Карнатака. С момента его первого прибытия в Майсор он проходил через всё более растущие трудности. В городе у него не было ни друзей, ни родственников, и ему пришлось просить еду в качестве милостыни в течение первых нескольких лет пребывания там. Благодаря его небольшим познаниям в Йоге фортуна, в конце концов, оказалась к нему благосклонна, и он начал проводить демонстрации Йоги в Колледже, и кроме того посещать дом Махараджи. В итоге Паттабхи Джойс получил должность Учителя Йоги для занимающихся в Санскритском Колледже в 1937 году. Он оставался на этом посту до 1973. Будучи преподавателем он также имел возможность заниматься своим собственным обучением и получил степень Видвана (эквивалентную западной степени Магистра гуманитарных наук) по Веданте от этого самого колледжа.

Паттабхи Джойс утверждает, что стиль Йоги, которому он обучает, в точности такой, каким его обучил Кришнамачарья. Он открыто признает, что уточнил и усовершенствовал некоторые из последовательностей поз, данных ему Кришнамачарьей, и сгруппировал их в более ясное, систематизированное развитие последовательности. Это по его словам произошло после многих лет личного наблюдения и опыта из практики, и с целью способствовать большему раскрытию тела и прокладыванию пути к более целостному переживанию Йоги. Особенностью метода Аштанга Йоги, обучаемого Паттабхи Джойсом, является то, что ученик постепенно проходит через набор последовательностей шаг за шагом. Каждый ученик вначале обучается приветствиям солнца, которые по заявлению Паттабхи Джойса представляют собой

самое основание или фундамент практики. Затем постепенно ученика знакомят с новыми позами, но только если он демонстрирует некоторый уровень мастерства в базовых движениях того, что он уже изучил. Паттабхи Джойс категорично утверждает, что представляемый им метод, понемногу будет пробуждать все большую восприимчивость к духу изнутри, но начальные шаги в первую очередь направлены на очищение тела от его физических дисбалансов. Далее он заявляет, что метод не принесет никакой пользы выполняющим сложные позы, только если их тело/ум/нервная система не были должным образом к этому подготовлены. Каждого начинающего поэтому сперва знакомят с базовыми компонентами практики, включающими в себя приветствия солнца и стоячие позы. Это совершается с целью подготовить тело к сидячим (асанам), следующим далее. Что еще более существенно в такой форме практики так это то, что в начале она может оказаться крайне требовательной физически, потому что может вырабатываться внутренний жар, и практикующий может быть в равной степени подвержен обильному потоотделению. Это обычно происходит на ранних этапах и предназначено служить в качестве очищающего механизма для тела/ума/нервной системы, чтобы освободиться от дисбалансов изнутри и постепенно пробудить тело и ум для большей восприимчивости Йоги. Эта форма упражнений общепризнанно требует самого большого напряжения физических сил среди всех современных школ Йоги, но Паттабхи Джойс утверждает, что цель лежит не в физическом, а в духовном плане, и что человеку не нужно быть спортсменом для практики этого метода, но при этом возросшая сила и гибкость станут естественным результатом, которые последуют.

Согласно этой системе имеется шесть разных последовательностей поз, которые человек может изучать, также известных как "серии". В каждой содержится порядка 25 асан. Лишь небольшое число людей в мире способно выполнять дальше третьего уровня, и мало кто пробовал какие-либо из дальнейших последовательностей, включающих в себя продвинутое акробатические упражнения с глубокими прогибами, скрутками и интенсивными растяжками, которые оказывают радикальное воздействие на органы и тело/ум/нервную систему. Политика Института Исследования Аштанга Йоги (ИИАЙ), где Паттабхи Джойс является директором, состоит в медленном и постепенном возвращении способностей каждого ученика. Поэтому никого не обучают продвинутой позе, пока они не имеют за плечами минимум 3-5 лет интенсивной и регулярной практики и не демонстрируют разумный уровень постоянства и преданности. Заключительная и предпоследняя последовательности находятся под покровом тайны, особенно последняя, и только один из живущих в мире ознакомлен с ней – [Шарат](#) Рангасвами, внук Паттабхи Джойса. По слухам некоторые из "упражнений" там включают остановку вашего собственного сердцебиения и другие экстремальные уровни физического контроля как над мышцами, так и над внутренними органами.

Эти продвинутые упражнения, конечно, крайне далеки от того, чему обычно учат в оздоровительных клубах, фитнес центрах и йога студиях по всему миру, но что интересно, очень многое в "Пауэр Йоге" и в других стилях "Фитнес Йоги", которые неожиданно расцвели в спортзалах и оздоровительных клубах по всему миру около 10-30 лет назад, имеет свои корни в Начальной Серии, первой последовательности, обучаемой в ИИАЙ. Эта серия, известная как Йога Чикитса (Йога для Здоровья) на санскрите, стремится выровнять и сбалансировать грубое физическое тело сперва за счет способствования пробуждению большего здоровья, а затем повышая поток энергии через тело благодаря раскрытию застойных областей в лодыжках, коленях, тазобедренных суставах и позвоночнике для лучшей циркуляции и самочувствия.

Вторая Серия, Нади Шодхана (Очищающая Нервы) прорабатывает глубже, пытаясь создать больше длины в позвоночнике и еще больше укрепляя органы. Здесь мы встречаем много поз на раскрытие спины, скрутки, последовательность ног-за-головой, простые балансы на руках, еще скрутки, за которыми в конце следуют вариации стойки на голове, чтобы уравновесить новый поток энергии в центральной оси и увеличить ток крови к мозгу.<

Последние четыре серии - Продвинутая А, В, С и D последовательности - на санскрите зовутся Стихир Бхага (Концентрируя Силу). Эти позы нацелены на то, чтобы сосредоточить

телу/ум/нервную систему и привести их в большую устойчивость изнутри, но к этим позам следует приступать только после многих лет практики. Без прочного укоренения в практике, проще причинить больше вреда, чем пользы телу/уму/нервной системе от исключительной интенсивности поз. Эта последовательность также зовется последовательностью "Риши", так как в ней можно встретить множество имен знаменитых мудрецов Вед. Последовательности А и В состоят из поз нарастающей сложности, типа вариаций ноги-за-головой, напряженных балансов на руках, скруток и глубоких, интенсивных прогибов. Среднее количество времени для завершения каждой последовательности колеблется обычно от двух до трех лет минимум. Некоторые занимающиеся никогда не пытаются идти дальше Начальной Серии, но вот что похоже объединяет всех практикующих, так это их любовь к практике и воплощение лучшего здоровья и самочувствия, которое как будто энергично сияет через их кожу и глаза, и ясно читается по их лицам. Как и все нормальные люди в целом, практикующие этот метод могут обзаводиться разными пороками или привязанностями, когда они вначале приходят к практике. Однако для большинства это обычно нейтрализуется возросшим уровнем восприимчивости к большему источнику бытия изнутри - когда человек замечает отблеск этой "внутренней сущности", все внешнее чувственное восприятие и раздражители кажутся скучными и тусклыми по сравнению с ним. Паттабхи Джойс побуждает своих учеников обращать больше внимания на эту внутреннюю восприимчивость "сущности" в вопросах питания, здоровья и пр. "Найдите то, что работает для вас", говорит он. "Очищенное тело естественным образом знает, что для него хорошо! Прислушайтесь изнутри и вы постепенно сможете узнать, что для вас хорошо, а что менее полезно". Важной особенностью этих простых упражнений является то, что люди, безусловно, улучшают свое здоровье и самочувствие, но похоже они также находят новый подход к жизни, который включает в себя большую восприимчивость к чему-то внутренне глубокому. Для всех, кто думал, что этот метод имеет дело только с выстраиванием нового тела - укрепленного, приведенного в форму и хорошо сложенного, подобно греческому богу - незамедлительный ответ Паттабхи Джойса был таков:

"Йога - не физическая, очень неверно. Хатха Йога несомненно может использоваться лишь в качестве внешних упражнений, но это не является высшей пользой Йоги. Йога может идти очень глубоко, глубоко и затронуть душу человека. Когда Йога выполняется правильно, долгий период времени, нервная система очищена, и так же и ум. Когда вы делаете асану правильно, долгое время, пратьяхара, дхарана и дхьяна естественным путем становятся более укорененными, а затем приходит лучшая ясность ума и возросшая восприимчивость себя". (Из интервью журналу "Намарупа", "3 Гуру", осень 2004).

Многие люди даже критикуют учение Паттабхи Джойса, называя их упражнениями аэробики. Однако послание Паттабхи Джойса своим ученикам очень четкое и недвусмысленное: "Практикуйте, практикуйте, и все придет!" Под этим утверждением он подразумевает, что для того, чтобы произошло большее переживание Йоги, "практикуйте" важно, и без "практикуйте" почти невозможно проникнуть в большее понимание Йоги. Более значительную суть Йоги сложно определить в имени и форме, но правильная практика и метод могут пробудить нашу восприимчивость к этой внутренней сущности; поэтому мы можем добиться опыта того, как она живет и наблюдается все движения тела/ума/органов чувств, вместо того, чтобы быть просто поглощенными ими. Паттабхи Джойс непоколебимо верит, что правильная практика асан имеет решающее значение в этом процессе, потому что наше тело и ум работают в соответствии со своими собственными неизменными шаблонами, и самым простым способом избавиться от этого влияния будет стойкая практика, которая освободит нас от слоев напряжения изнутри и поспособствует возросшему уровню внутренней ясности, здоровья и свободы. Никто не утверждает, что этот процесс легок, но для тех, кто остается стойким в своей практике, неизбежно придет возросшая внутренняя восприимчивость, которая принесет дальнейшие награды. Можно, конечно, поспорить с уместностью этого предложения, но весьма любопытно наблюдать растущее число людей, стекающих к этой практике по всему миру. Так что все-таки можно надежно заключить, что имеются определенные выгоды - как духовные, так и физические.

Сам Паттабхи Джойс не очень то говорлив. И хотя он - традиционнообученный Пандит, он не слишком стремится излагать свои взглядына Йогу широким массам. Он неоднократно повторяет, что для переживанияболее глубокого смысла Йоги требуется много времени, и он частообщается нам, что нет никаких "быстрых успехов". Его единственнаякнига, "Йога Мала" (издана на Каннада в 1956 году, впервыепереведена на английский в 1999), остается его единственной публикациейпосле "Сурья Намаскара" (небольшой буклет о важности приветствийсолнца, опубликованный в 2005 году). Вероятно его самое известноевыражение, которое резюмирует традицию, звучит так: "АштангаЙога - 1% теории и 99% практики". "Гуруджи", какПаттабхи Джойса с любовью называют ученики, не проводит никакихкурсов обучения учителей или продвинутых семинаров для своих учеников.Его единственное требование заключается в том, чтобы люди практиковалии стремились правильно изучить метод, которому он обучает. Тогдапосле лет практики, если ученики демонстрируют возросшее умениеи улучшившееся понимание того, чему их обучали, он может в итогедать им свое благословление на преподавание. Лишь около 150 человекв мире получили эту так называемую "Авторизацию", и всеже еще тысячи людей преподают его метод по всему миру. Всем тем,кто наживается на его методе без правильного обучения, ПаттабхиДжойс лишь улыбается и говорит: "Пусть там будет другой преподаватель,но я надеюсь, что его ученики, в конце концов, однажды получают то,что заслуживают!"

Будучи ортодоксальным Брамином и последователем традиции Адвайты,впервые проповедованной Шри Шанкарачарьей, для Паттабхи Джойса крайневажна подлинность и правильное ответственное отношение к изучениютрадиции. Он демонстрирует непоколебимую веру в учения Вед: "Всетам", он говорит - "Мы лишь должны вновь обрести пониманиевнутри наших собственных умов. Тогда мы сможем по-настоящему понятьвеличие наших предков". В самом деле, сложно спорить о подлинностиметода Йоги, которому он обучает, но стоит отметить, что метод егообучения очень похож на то, чему его научил Кришнамачарья во времясвоего пребывания в Майсоре. БКС Айенгар, а также публикации КришнамачарьяЙога Мандирам (КЮМ), подтверждают, что Кришнамачарья занимался сходнымстилем обучения в этот период. Являются ли эти позы теми же, что [Рама Мохан Брахмачари](#) научил Кришнамачарью, остается открытым дляобсуждения вопросом, но тщательное исследование сведений о местонахожденииЙога Корунты обязательно прольет новый свет на истоки этой традиции.Но достаточно сказать, что эта физическая практика Йоги пробудилановый всплеск интереса к предмету Йоги по всему миру. Фактическоевлияние практики и эффект, который она оказывает на различных практикующих,нужно изучать каждому для себя, но кажется очевидным, что эта конкретнаяпрактика заставляет людей относиться к Йоге новым, иным образом.Согласно Паттабхи Джойсу, она никогда действительно не имела делас физическим телом, а скорее с внутренним воспринимающим все это,который постепенно освобождается и в процессе становится более проявлен.

Паттабхи Джойс подражает Патанджали, когда называет свою систему"Аштанга Йога". Во второй главе Йога Сутр Патанджали,"Садхана Пада", мы сначала находим упоминание этого названия,Ашта-анга, "восемь ветвей", в качестве восьми практическихкомплексных шагов, ведущих к большому постепенному пробуждению Йогивплоть до финального превосходного состояния Самадхи. Паттабхи Джойс,однако, часто заявляет, что самая сущность Йоги должна быть чем-тобольшим, чем теоретическое знание: оно должно выйти за его пределы,превзойти его, и для этого мы полагаемся на практический опыт, чтобыинтегрировать наше осознание во что-то более существенное и реальное,чем просто мысль. И поэтому он всегда легко и как бы устало посмеивается,когда люди становятся слишком увлечены проецированием своих различныхпредставлений на Йогу, не создав должного основания для ее принятия."Практика требует времени", - он часто повторяет, но дальшепродолжает: "Когда вы переживете ее сами, вы поймете, что онареальна". И поэтому он воздерживается от изложения излишнихфилософских доводов о релевантности этой практики, а скорее живетпо максимуму: "Практикуйте, практикуйте, и все придет!"Однако в любой момент, если мы потребуем от него более ясного изложенияего взглядов на предмет Йоги, на то, что такое практика, и для чегоона в действительности, он всегда



готов поделиться своим твердым убеждением:

"Практика асан и пранаяма заключаются в обучении контролировать тело и чувства, чтобы внутренний свет мог выйти наружу. Этот свет одинаков для всего мира и для человека. Возможно испытать этот свет, свое собственное "Я" через корректную практику Йоги. Это естественный результат хорошей практики и человек постепенно научится контролировать ум, потому что в итоге придет к переживанию самой опоры ума. Но ум несомненно очень трудно контролировать, но все восстановится возможным с правильной практикой. Поэтому нам следует в первую и главную очередь практиковать, практиковать, практиковать, чтобы пришло сколько-нибудь настоящее понимание Йоги. Тогда, в конце концов, мы сумеем разрушить неизменные шаблоны ума и почувствовать на порядок большую опору, лежащую в основе всего этого. Философия, конечно, важна, но если она не связана и не укоренена в истине и в практичности, зачем она вообще нужна? Одни лишь бесконечные разговоры истощают наши умы! Практика - это основа для реального понимания философии. Если вещи не стали практическими и мы не можем их пережить, какой тогда от них толк? "Йога хи нам катхам мокшам бхаватидрувам". Без Йоги (практического опыта), как вообще стремление к освобождению может быть возможно?" (Журнал "Намарупа", 2004)

Из вышесказанного очевидно, что так называемый метод Аштанга Йоги, продвигаемый Паттабхи Джойсом, является вопрошанием, исследованием сущности "Я" и самого основания нашего существа, а не просто физическими упражнениями фитнеса. Действительное применение и ценность этого конкретного метода, конечно, открыты для больших обсуждений, но, на самом деле, сложно получить доступ к реальной значимости того, что он говорит, без должного отношения к практике в течение какого-то времени, чтобы испытать на себе ее действительное влияние. Видя растущий интерес к этой практике по всему миру, мы можем безопасно заключить, что эта конкретная практика совершается человеком что-то, что, похоже, превосходит простое желание быть в форме и обладать большей гибкостью. Она скорее даже создает больше пространства и больше осознанности изнутри для этой самой жизненной силы, находящейся в нас. И если вдуматься, то это очень даже может благоприятствовать правильной интеграции в Йогу.

## Одержимый Аштангист

В практике Аштанга Йоги мы проходим через череду этапов роста и застоя. Мы естественно и свободно прогрессируем до определенного уровня, а затем как будто стопоримся...

Итак, что же происходит с аштангистом, который либо не желает, либо не способен сдаться, все отпустить и проявить терпение? Что случается с теми из нас, кто не в силах продолжать? Объектом рассмотрения в этой заметке станет Одержимый Аштангист.



Одержимый Аштангист тоже жаждет запрыгнуть на следующий уровень из текущего застоя. Однако в данном сценарии он пытается ускорить процесс за счет дополнительной работы. Одержимый тип верит, что он способен пересечь просторы застойного плато на одной лишь силе воли, решимости и усилия.

Наши тела идут "как есть" и мы занимаемся практикой, что постепенно и неизбежно раскрывает их. Несмотря на это, следует отметить, что в этот процесс не заложена четкая дата завершения. Невозможно сказать, что наши тазобедренные

суставы раскроются за год. Нельзя заявлять: "Я хочу закончить всю Первую Серию за 6 месяцев". Единственной уместной и стоящей целью в практике йоги является "я собираюсь практиковать каждый день и погляжу, что получится". Вот насколько мы можем контролировать вообще что-либо, фокусируясь на правильном дыхании, дришти и бандхах.

Итак, Одержимый Аштангист все трудится и трудится. Некоторые из признаков того, что человек может быть Одержимым Аштангистом: “разминка-разогрев” и работа с растяжкой дома до и после практики или в любой свободный момент; обращение к различным мануальным терапевтам, массажистам и прочим специалистам по работе с телом; хождение по всем семинарам в поисках полезных советов и секретов; и\или шатание от учителя к учителю, когда практика становится сложной или унылой.

В конце концов, Одержимый Аштангист частенько сталкивается с травмой из-за всех своих стараний. После проработки, упорных усилий и борьбы он оказывается калекой с россыпью травм и болячек, существенно превосходящих первоначальную негибкость, из-за которой вся эта одержимость и появилась. Такие студенты как правило оказываются сломленными и либо бросают, либо наконец улавливают суть и начинают расслабляться.

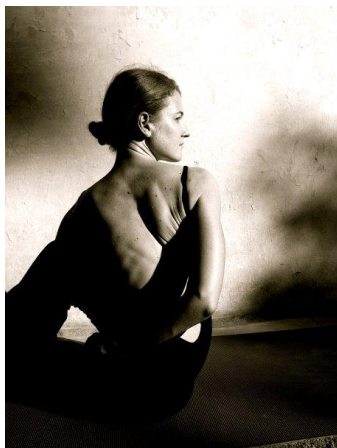
Аштанга Йога учит нас тому, что в мире много вещей, которые мы просто не можем контролировать и исправлять одним только волевым усилием. Наше дело маленькое, и не нам знать, когда наши тазобедренные суставы раскроются настолько, чтобы мы смогли сидеть в падмасане. Нет расписания, где указано, когда мы сумеем вставать из мостов. Мы лишь можем использовать себя и проводить время, но нет никакого гарантированного графика. Это практика Йоги Действия, которую Кришна излагает в Бхагавад Гите. Нам нужно быть стойкими и целеустремленными, но непривязанными к плодам наших действий.

Так каково же противоядие для Одержимого Аштангиста? Ну, в целом оно такое же, как и для Отчаявшегося Аштангиста. Самым простым решением будет помнить, что большее число асан не является мерой успеха в практике йоги. Еще важно использовать время, проведенное на этом застойном плато, для развития терпения, веры, надежды и непривязанности. Также это лучшее время, чтобы по-настоящему сосредоточиться на выстраивании “кирпичиков” дыхания, бандхи и дришти. Не забывайте, что попадание на застойное плато и желание знать, продолжим ли мы когда-нибудь карабкаться дальше, являются естественными. Это случалось со всеми и с каждым, кто практиковал Аштанга Йогу сколько-нибудь продолжительное время.

Более того, стоит задаться вопросом, а действительно ли йога асана заслуживает всех этих огорчений и навязчивых идей. Гораздо ценнее понаблюдать, кем мы являемся во время практики асан и кем во время вне коврика в результате. Легко забыть, зачем мы практикуем. Важно постоянно помнить об истинной цели практики йоги. Если мы начинаем замечать за собой признаки одержимости, лучше сходить на пробежку или поплавать. Посмотреть [кино](#) или набрать друга, с которым давненько не общались. “Выдохните”, ослабьте хватку. Всегда есть завтрашняя практика.

автор: *Paul Gold*

## Онсэн, Йога и “вечно молодой”



*Если бы [Неа посетила Россию не в июне](#), а, скажем, в феврале, то на свет, наверняка, появилась бы статья “Прорубь, йога, “вечно пьяный” - \_ - Но без шуток, затронутая тема и проста и сложна одновременно. Как говорил один учитель “Нет парадокса – нет йоги!”. Неа написала эту заметку по просьбе одного японского сайта по здоровому образу жизни.*

В свою недавнюю поездку в Тайвань я посетила старый и очень необычный природный онсэн ([название горячих источников в Японии](#)), называемый Longnaitang Hot Springs. Построенная японцами в 40е годы купальня онсэна была очень маленькой, очень вонючей и очень-очень горячей! Я делила онсэн вместе примерно с 10 пожилыми тайванками.

Через какое-то время после беседы между собой одна женщина осмелилась спросить меня о том, что им всем хотелось узнать. “Почему вы здесь? Сюда же приходят только пожилые женщины!” Я

ответила, что люблю онсэнэны еще со времен своего пребывания в Японии, куда я ездила учить йоге.

Услышав это, одна из женщин, прикрытая лишь одним маленьким полотенцем, решила показать мне свою йогу. И прямо там, на полу онсэнэна она сделала полные шпагаты и быстрые переходы из собаки мордой вверх и вниз. Мне трудно было поверить, что ей за 60! Она сказала, что ходит на онсэн и занимается йогой уже 20 лет!

Так помогает ли йога оставаться молодым? Ну, я верю, что вы настолько молоды, насколько силен и гибок ваш позвоночник. Когда позвоночник начинает проседать и скрючиваться – это явный признак старения. Потому что позвоночник – это “штаб-квартира” для нервной системы, которая управляет органами тела, движением и чувствами. Если вы можете сохранять позвоночник здоровым, это замедлит общий дегенеративный процесс. Здоровым позвоночником можно назвать тот, который одновременно гибок и силен. Йога уникальна по сравнению с другими видами упражнений в том, как она прорабатывает оба эти аспекта одновременно.

Но на мой взгляд истинная польза и благо от йоги в том, что она приводит к спокойному и невозмутимому уму. Тихий ум – счастливый человек! Счастье и жизнелюбие – реальный ключ к тому, чтобы оставаться молодым. Наши тела неизбежно будут изменяться и стареть, но с надлежащим умственным настроем мы сумеем оставаться молодыми и энергичными внутри, т.е. там где это важнее всего.

## Боль – предвестник перемен

Если бы перемены давались легко, не было бы необходимости в духовной практике. Чаще всего самые впечатляющие отзывы о йоге оставляют люди, которые изменились сами и радикально изменили свою жизнь, абсолютно переделав себя в том, что было им наиболее присуще. Хотя многие поверхностно оценивают йогу, в Индии взгляд на йогу прямо противоположный: йога оказывает колоссальное воздействие на многих уровнях, не только на физическом. Всей своей целостностью йога открывает перед практикующими новые задачи в умственном, эмоциональном и духовном плане. Многие понимают, что работа, отношения или повседневная рутина, в действительности, далеко не позитивно сказываются на состоянии человека. В процессе отказа от того, что не приносит пользы, часто приходит страдание. Ликование и сопровождающая его свобода, по определению, не могут появиться без преодоления трудностей.

### Боль многолика

Семантика часто ограничивает дискуссии о значении боли. В действительности, же болей, так как многие ощущения можно назвать «болезненными». Кроме того, слова «травма» и «боль» часто взаимозаменяемы в употреблении, несмотря на то, что для более четкого понимания различие крайне существенно. Успех в беззаботное время воспринимается естественно, тем не менее, жизнь приносит и трудности. По сути, обучение любой практике состоит из моментов, которые не всегда приятны, даже если результаты являются таковыми. Обретение мастерства, как в спорте или механическом, так и в музыке или творческом, пробуждает некоторое чувство разочарования и неудовлетворенности. Любой участник Олимпийских игр подтвердит, что работа с полной самоотдачей не всегда приносит удовольствие. Обретение самообладания через занятия йогой и медитацией не являются исключением. Помимо того, что практикующие не всегда получают удовольствие на занятиях, они также часто сталкиваются с ощущениями боли и страха в процессе трансформации. И не только на физическом, но и на умственном, эмоциональном и духовном уровнях. Более того, во многих случаях боль возникает не просто из-за какого-то происшествия в прошлом, а даже от одной только мысли о ней или подозрении на возможность боли. Другими словами, физическая боль сильно напоминает страх или расстройство от



неудовлетворенности, которые являются типами ментальной боли.

В зависимости от определения понятия “боли” фраза «нет боли, нет достижений» [русский аналог «под лежащий камень вода не течет»] может быть суровой правдой или опасным заблуждением. Боль, которую не сдерживают и не смягчают за счет внимательного и заботливого отношения, не будет предшествовать здоровой трансформации – это опасное заблуждение. В то же время боль, возникающая от встречи с новыми вызовами и конструктивного их принятия, служит интенсивному росту – суровая правда для тех, кто желает избежать растущей боли. Более подходящим описательным вариантом может стать фраза «нет роста в комфорте, нет комфорта в росте».

Асана расширяет возможности тела в плане растяжки мышц и диапазона подвижности суставов. Следовательно, многие западные учителя йоги очень щепетильны в вопросах боли. (Опять же проблема, возможно, возникает из-за семантических трудностей в определении «травмы» и «боли».) В начале эта осознанность встает в один ряд с ахимсой (ненасилием), первой из ям (этических ограничений). Однако многие учителя йоги как образно, так и буквально перестраховывают учеников в прогибах, чтобы защитить их от любого дискомфорта, далеко выходя за рамки травмобезопасности. Подобное поведение может легко привести к ошибочному суждению, что все формы йоги должны приносить удовольствие. Из такой логики сразу следует, что боль или дискомфорт показывают, что практика выполняется неправильно. Опять же разные типы боли имеют разную значимость. Нужно обращать внимание на глубокое интуитивное чувство, подсказывающее, что что-то может навредить. Тем не менее, в «Йога Сутрах» неоднократно подчеркивается, что ум способен и будет притворяться интуицией. Это может проявляться в разного вида болевых эмоциях, таких как страх, дискомфорт или неуверенность. Признание данной тенденции способствует более полному пониманию, то есть иногда переживание боли может указывать на то, что практика выполняется правильно.

## Нераспознанный дар

Как и многие точки зрения на практику, наше противостояние деятельности боли словно в зеркале показывает, как мы ведем свою жизнь. Рассматривая болезненные моменты в практике йоги как возможность обучения и роста, можно воспринимать боль как служителя, а не карателя или продлевающего страдания. Жизнь приносит боль и будет продолжать в том же духе, пока мы не усвоим ее уроки лучше. Следуя этой логике, чтобы двигаться через боль, вместо попыток избегать ее, мы неминуемо испытываем боль. Однако в этом случае мы также получаем рост в подарок. Как говорил Халиль Джигбран: «Мы сами выбираем большую часть своей боли. Это – горькое лекарство, которым внутренний врач лечит ваше больное Я». Практика йоги, встречающаяся лицом к лицу с этой болью, созидательно проходящая через нее, позволяет постичь более глубокие уровни знания и трансцендентности, катарсиса и исцеления.

В таком контексте боль может приветствоваться через принятие. Как объясняет психолог Кларисса Пинкола Эстес, юнгианский психоаналитик, мы начинаем учиться, когда боль становится осознанной. Развиваться в неблагоприятных условиях гораздо труднее, чем избегать их вообще. Жизнь или практика, выстроенные по принципу уклонения от боли, подразумевают не только избежание трудностей, но и утрату потенциала роста. В целеустремленной практике йоги встречаются моменты боли во многих ее проявлениях и с разной степенью интенсивности. Какая-то поза может вызывать боль или страх, или фрустрацию. Можно испугаться, если столкнуться со всей практикой в целом. Вне зависимости от ситуации состоявшаяся практика йоги учит осознанности, необходимой, чтобы превозмочь склонность избегать множество аспектов боли. Вместо этого мы более объективно наблюдаем за чувствами и реакциями. Отстраняясь, так сказать, от обусловленных умом реакций на боль, мы можем узнать более конструктивные методы восприятия боли не только в практике, но в любой ситуации.

## День, когда я отрекся от Аштанги

С удовольствием открыли для себя [Магнолию](#), вполне себе “звездного учителя”. Магз сейчас



*управляет своей школой в Сан-Франциско, до этого она преподавала в Японии и Азии вместе с Кеном. В прошлом певица, сейчас еще увлекается скалолазанием. Это первый перевод одного из ее постов в блоге.*



Одной из многих любопытных вещей, которыми я поделилась со своим учителем в свою последнюю поездку в Индию, было мое заявление “я бросаю Аштангу”. Я рассуждала так – и долго мне еще это делать? Сколько еще скакать по коврику? Следующие 20 лет? 30? Сколько мне самой отмерено? Я была подавлена и потеряла всякое вдохновение.

Его ответ прозвучал просто и невыразительно: “Ты не можешь”. Меня всю распирало от возмущения: “Почему нет?” “А чем еще ты будешь заниматься?”, – спросил он простодушно, прихлебывая чай. Я быстро прокрутила в уме список вариантов – карате... нет, плавание... нет, классы виньясы... НЕТ. Я выполняю сидячую медитацию, делаю джапу (повторение мантры). Неужели, и правда, больше ничего? Я отчаянно цеплялась за свою историю (ум работает быстро), пытаюсь отыскать хоть что-нибудь. Не было ничего. Я сдалась. Он был прав. Чем еще я буду заниматься?

Я поудобнее уселась на стуле и впустила в себя эту горьковато-сладкую реальность. Вот так вот.

Как вы могли догадаться, этот день прошел, как и все остальные, и следующим утром я пошла на практику. Так же пришел и ушел следующий день, и я практиковала. Мой так называемый “Аштанга Кризис” прошел играючи.

Ум со всеми своими предпочтениями, мнениями, идеями и желаниями – тот еще хитрый плут и шкода, с трудом поддающийся управлению. Многие духовные учителя сравнивают ум с обезьяной. Свами Сатьянанда [Сарасвати](#) называл ум пьяной обезьяной. Он говорил, что мы не стараемся контролировать ум, мы просто пытаемся с ним подружиться. В таком случае... доверитесь ли вы своему другу, который пьет, не просыхая, и ведет себя, как обезьяна? Будете ли вы делать все, что посоветует вам пьяный друг? Нет. Тем не менее, мы поступаем так постоянно. Мы раз за разом не способны устоять перед мыслями, паттернами и обусловленностями ума.

Многие какое-то время практиковали Аштанга йогу, а затем бросили, говоря “выполнение одного и того же заставляло их идти на автопилоте” или “меня не вдохновляло”, или “это было слишком трудно”. Они винят во всем систему и перебирают ее ради продолжения своих поисков. Вдохновение – не из тех вещей, которых можно добиться раз и навсегда. Вдохновение наступает, когда мы перебиваем непрерывного циника где-то в уголке разума. Познание себя приходит от восстановления внутреннего диалога в противоположность постоянному метанию между разными желаниями. Тогда истина, пузырьясь, становится видна.

Вероятно, это самое замечательное во всей Аштанга йоге. Это рассудительность и трезвость. Нет никакой особой благодати. Нет особого драматизма. Если, конечно, вы сами этого не хотите. Есть только вы, дыхание, смекалка и сноровка для каждодневного нового свершения.

Когда вас в очередной раз захлестнут чувства от требований ежедневной практики, не парьтесь, смотрите на вещи проще. Только одно дыхание за раз.

## Некоторые избранные цитаты

Даже [Паттабхи Джойс](#) славен не только одной своей традиционностью. Взять, хотя бы, его любимое подбадривающее выражение, один из так называемых “паттабхизмов”, унаследованное им от своего Гуру Т.К.В.Кришнамачарьи – “Bad man!” или “Bad lady!”, которое можно было услышать в самый неожиданный момент.



## **Шри К.Паттабхи Джойс**

Йога – 99% практики и 1% теории.

Выполняй свою практику и все придет.

Первый уровень очень важен. Второй уровень – для преподавателей. Третий уровень – только для демонстрации.

Практикуйте йогу, чтобы видеть Бога везде.

Учась контролировать тело, мы учимся контролировать ум.

Метод Йоги для всех, кроме ленивых.

Мало слов, обладающих большим значением (о Йога Сутрах).

Человек в семье, практикующий йогу, оказывает влияние, затрагивающее десять поколений в обоих направлениях.



## **Сарасвати**

Не спешите, эта практика требует времени, чем больше вы пытаетесь гнать, тем больше вы будете терять из виду ее реальную сущность... Всеу свое время.

Позвольте всему прийти в свое время. Саженцу и дереву требуется должное время, чтобы вырасти при подходящих условиях, так почему же мы – люди, должны отличаться. Вырасти в йоге означает расти в жизни, нужны соответствующие условия, но когда начнешь это чувствовать, ты поймешь, что оно настоящее.

Не ищите Бога или Богиню вне себя. Учитесь слушать изнутри и исследовать новую энергию внутри себя.

Жесткое тело обладает хорошим потенциалом для обучения Йоге. Гибкое тело обычно более занято Бхогой.

Позвольте жизни стать вашим проводником, слушая свое собственное сердце.

Все говорят о величии моего отца. Да, теперь он велик, но знает ли кто-то через какие страдания он прошел, чтобы стать тем, кто он является сегодня?

Мой сын – славный мальчик.

**Как мать:** "Мне потребовалось десять лет, чтобы хорошо изучить асаны, затем двое детей, чтобы забыть о них, но Йогиический опыт, полученный мною из этого, был больше, чем могла бы дать мне любая асана".

**Как бабушка:** "Являясь бабушкой, я занимаюсь Йогой в грандиозной манере". (Being a grandmother I do Yoga in Grandstyle. Игра слов на англ. "grandmother" – буквально "grand" – "великая, грандиозная" и "mother" – "мать")

**О месячных:** "Женщина должна научиться прислушиваться к своим циклам и отдыхать вместо того, чтобы гнать себя вперед в дни менструации".

**О женщинах:** "Мужчины сильнее женщин физически, но женщины – более талантливые йогини".

В различные стадии жизни практика йоги естественным образом меняется и становится большим, чем просто асана. Будучи женщиной, матерью и домохозяйкой с важными обязанностями наша энергия временами перенаправляется, и наша практика йоги дает нам смелость принять изменения. Неизменной всегда остается ясность и баланс, который дает практика аштангайоги. Годы практики становятся такой основной и каркасом, с которым мы проживаем нашу жизнь каждый божий день.

## **ЙОГА и АСАНА**

В повседневной жизни иногда говорят: Кто может – делает, кто не может – учит.

Применительно к Йоге эта цитата может быть перефразирована так: Кто может – учит, кто не может – проводит курсы обучения преподавателей.

Мула Бандха – это не что-то, что вы делаете, это блокировка, которую нужно убрать. *Т.К.В. Кришнамачарья*

Если вы отыскиали Мула Бандху, поведайте мне, где это. *Ричард Фриман*

Чем бы вы ни считали Мула Бандху, это не то. Но вы становитесь ближе. *Мэтью Суини*

Йога – бытие, Асана – делание. *Анон*

Настоящая йога это то, что ты не можешь увидеть. Она невидима. *Дэвид Вильямс*

Если вы не гибкие, не беспокойтесь. Всегда найдется кто-нибудь, кто более гибок, более силен, у кого лучше волосы. *Дэвид Свенсон*

Аштанга в большей степени направлена на энергию, чем на создание безупречной формы. Степень отстройки, которую я хочу видеть, достаточна, чтобы не могло произойти травмы. *Дэвид Свенсон*

Sthiram Sukham Asanam – Тяжесть и Легкость должны быть объединены в каждой позе. *Йога Сутры Патанджали*

В мире столько методов Йоги, сколько практикующих. *Анон*

Йоги – это то, что вы переживаете прямо сейчас. *Анон*

## **ИЗМЕНЕНИЯ**

Не ищите способа измениться, позвольте изменению произойти. *Анон*

Значимое изменение не возможно, когда вы пытаетесь быть иным от того, кем вы являетесь. *Арнольд Бессер*

## **ВЕРА и ПРЕДАННОСТЬ**

Метод следует применять, а не верить в него. (Когда вы "верите" в него, вы не в настоящем). *Мартин Бубер*

Преданность – это предание малого "я" вселенскому "Я" здесь и сейчас. Происходит ли это посредством религии, аскетизма или праведного поклонения, важно чтобы оно оставалось практикой в "здесь и сейчас", а не мифическим "верованием". *Анон*

# Моя садхана овладевает моей жизнью...

Каждую неделю, с воскресенья по пятницу, я встаю в 3 утра, чтобы до работы проделать двухчасовую практику асан.



Иногда я настолько утомлен, что после в течение дня я реально засыпаю посреди разговора. Чтобы выспаться ночью, мне приходится ложиться через час после... моего 18-месячного сына. Когда люди слышат про мой график, то смотрят на меня, как на психа.

Может, они и правы. Я *добровольно* выбираю делать что-то, что ограничивает мою свободу. Почему же?

Потому что это моя [садхана](#).

*Садхана* – термин из санскрита, который относится к дисциплине или особому усилию, направленному на какую-то цель. В аштанга йоге мы выполняем каждодневную садхану для упрочения нашей практики йоги. И мы практикуем йогу с целью достичь *кайвалы*, освобождения от мира самсары, обусловленного существования.

В моей линии преемственности учителей, аштанга йоге, наша садхана – это ежедневная практика медитации на установленной последовательности асан. Сама садхана занимает фактически лишь 1,5-2 часа в день, но ее присутствие способно потенциально формировать каждый момент и действие в жизни практикующего.

Совершение ежедневной практики требует определенных жертв. Физическая суровость аштанга садханы требует от ищущего, в конце концов, отказаться от тех привычек и предпочтений, которые не поддерживают их практику йоги. Если человек желает заниматься практикой как следует, в соответствии с предписаниями учения, тогда его образ жизни неизбежно будет подвергаться огромной трансформации.

Некоторые могут заявлять, что у них получается вести недисциплинированную жизнь и при этом выполнять практику. На это я бы возразил, что по самому определению садханы, без дисциплины нет практики. Без искреннего стремления следовать принципам аштанга йоги, все, что бы ни происходило на коврике, будет лишь “позерством”, или физкультурой.

Как бы крепко я ни цеплялся за нездоровые привычки, моя приверженность каждодневной практике в конечном счете сокрушит все, что может ее подорвать. Очень сложно делать эту практику, если я переем, если лягу слишком поздно, если мой ум бурлит. Моя садхана подталкивает меня выбирать саттвические, несущие покой элементы в жизни. И, в конце концов, я не против небольших жертв, так как практика приносит мне нечто гораздо большее. Чем больше я практикую, тем богаче и волшебнее становится жизнь. Как говорил Шри К.Паттабхи Джойс: “Куда ни погляди, всюду Бог”,

Уходя с головой в практику, следуя предписаниям традиции, мы встаем против навязанных самим себе ограничений. Снова и снова наш выбор подвергается испытанию; если мы собираемся продолжать практиковать, тогда нам следует продолжать меняться.

## В ту же реку...



Имеются некоторые разногласия по поводу идеи “традиционной” аштанги.

На стороне традиционалистов выступают учителя и практикующие, которые следуют практике так, как ей обучают в Майсоре, Индия. Мы практикуем 6 дней в неделю, с днями отдыха по субботам и новолуниям и полнолуниям. Практика выполняется в Майсор-стиле в группе. Мы продвигаемся в позах одна за другой в одной из 6 серий. Такое отношение кажется достаточно незамысловатым, но на деле все усложняется. Некоторые мелкие нюансы обучения за последние 50 лет поменялись. Часть поз была добавлена или исключена, некоторые позы имеют отличающиеся входы и выходы, а некоторые удерживаются дольше или короче. Так что преподаватель,

который ездил в Майсор в 1980 может обучать аштанге так, как обучали в то время, и называть это “традиционным”, в то время как кто-то, съездив в Майсор в прошлом году, тоже может называть свою практику традиционной. В их практиках будет видно множество различий. Кто же прав?

С моего первого визита в Индию 9 лет назад практика изменилась весьма незначительно. Позы и счет виньяс, как им обучают сейчас, почти точно такие же, какими их обучали меня в мой первый приезд. Однако произошло несколько небольших изменений. Таким образом, каждый год по возвращению в Майсор я внимательно слушаю [Шарата](#), когда он ведет нам лед-класс и читает лекции на еженедельной конференции. Всякий раз, когда я замечаю изменение, я включаю его в свое преподавание. Это означает, что когда я возвращаюсь назад в Торонто в родную школу, я обучаю всех своих студентов новой версии. В большинстве своем изменения являются не новой информацией, а скорее разъяснениями или уточнениями, более четким взглядом на уже существующие детали.

В свой последний визит в Майсор я услышал нечто новое. Это произошло на еженедельной конференции с [Шаратом](#). Говоря о дыхании во время практики кто-то упомянул “дыхание уджджайи”. [Шарат](#) поправил его, сказав, что уджджайи – это пранаяма, конкретное дыхательное упражнение, и затем перешел к следующей теме.

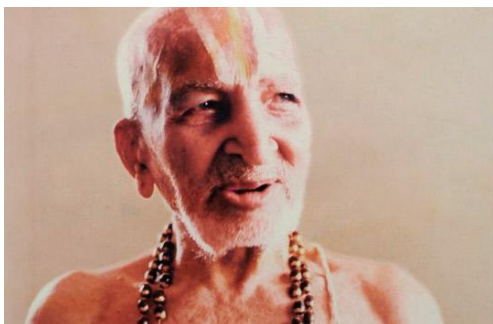
Сперва я подумал, что не так понял слова Шарата. Я всегда считал дыхание уджджайи одним из ключевых принципов аштанга йоги. Сбитый с толку, я обратился к первоисточнику, “Йога Мале” Шри К.Паттабхи Джойса, чтобы взглянуть на то, что он написал больше 50 лет тому назад. К моему удивлению там не оказалось упоминания дыхания уджджайи с виньясой. Ни одного.

Месяц спустя я снова увиделся с Шаратом. Мне представилась возможность спросить его, выполняем ли мы дыхание уджджайи во время нашей практики асан. Он ответил – нет, объяснив, что дыхание уджджайи является одной из техник пранаямы аштанга йоги. В аштанге к пранаяме приступают лишь тогда, когда практикующий начал Продвинутые Серии. Во время нашей практики асан мы просто выполняем спокойные и ровные *пураки* и *речаки*, вдохи и выдохи.

Нам было бы проще полагать традицию чем-то непоколебимым; что практика аштанга виньяса йоги (прим.пер. – Шарат услышав как кто-то при обращении упомянул “аштанга виньяса йога” поправил, сказав, что нет такой, а есть только “аштанга йога”, так как виньяса есть только в третьей ветви восьмеричной йоги, асане, но в остальных ветвях виньясы нет) остается неизменной с самого своего возникновения. Но таких традиций просто нет; ничто не остается прежним. Греческий философ Гераклит писал: “На входящих в те же самые реки притекают в один раз одни, в другой раз другие воды”. Я так же смотрю и на учение. Традиция не застыла. В разные моменты времени ее обучали с той или иной виньясой, тем или иным счетом, но это всегда исходит из одного и того же источника. Я просто не сумел бы следовать традиции, не слушая своего учителя. Река постоянно меняется, но ее исток всегда прежний.

# Так значит, вы хотите быть учителем йоги?

Кришнамачарья называл 3 неотъемлемых качества учителя йоги.



Являясь источником большей части современной йоги и учителем таких светил, как Б.К.С. Айенгар и Шри К.Паттабхи Джойс, этот человек явно представлял, каково это – обладать всей глубиной мудрости, которую воплощает в себе йога. Безусловно, есть *одно* первостепенное качество, чтобы быть учителем йоги – просветление – но вместо такого абсолютного духовного опыта [Кришнамачарья](#) предлагает три других качества для тех, кто претендует на звание учителя.

Первое, иметь связь с линией преемственности учителей.

Это указывает на то, где студент бывал, кто курировал его обучение и несет ответственность за его знания. Важнейшими их всех в йоге являются отношения между учителем и учеником.

Мы все слышали понятие “гуру”. Тогда как его толкование исказилось и, возможно, размылось в среде обывателей, первоначальное значение гуру было весьма простым – тот, кто помог удалить тьму, чтобы показать свет.

Йоги – это искатели некоей Высшей Истины, и величайшим препятствием к этому служит наше собственное неведение (*авидья*) и эго (*асмита*). Гуру – тот, кто персонально и откровенно помогает нам осознать наши же блоки и установки через наставления и испытания для их преодоления. Это трудный и порой *бесславный* процесс.

Учитель – тот, кто бесстрашно указывает на наши заблуждения и сбивает спесь, когда мы думаем, что все уже изучили и у нас в руках все ответы. В противоположность западному мышлению, йога дорожит связью и почтением к тем, кто стоит выше нас, а также предполагает, что нам *не нужно* проходить путь в одиночестве или заново изобретать колесо.

Если наши учителя были мастерами, значит, мы можем подражать их деяниям с какой-то степенью успеха. Это снимает груз по “повторному изобретению колеса” и позволяет нам практиковать наше учение так, как это уже было успешно проделано.

Учитель йоги может довести нас лишь туда, куда дошел сам, и с учетом этого, нам благоразумно выбирать учителей, которые обрели некоторую степень счастья и свободы внутри себя, так как в таком случае они могут показать нам, как туда попасть.

Второе качество для учителей йоги – поддерживать ежедневную практику.

Когда гуру показал путь, жизненно необходимо, чтобы мы реально перенесли этот метод на практику для проверки его достоверности и силы. В традиции йоги говорится, что есть три способа познать что-либо: через обучение, через умозаключение и через личный опыт. Ценнейшим способом познания чего-либо в йоге является *личный опыт*. Самый продвинутый учитель может быть способен дать нам ключ к счастью, но пока мы не вставим этот ключ в замок и не повернем, сами ничего не поймем.

Будучи учителем, наша ежедневная практика – это то, как мы даем йоге, которую мы изучили и любим, реально делать свое дело. Чтобы она сработала на нас, нужно время. И время – ключевой фактор. В своей книге “Outliers” Malcom Gladwell раскрывает 10-летнее или 10000-часовое правило успеха. Gladwell заявляет, что мастерство в любой области требует громадных свершений – 10 лет, или 10000 часов.



Хатха Йога Прадипика тоже высказывает мысль о том, что для достижения мастерства в практике асан требуется 12 лет каждодневной практики. Йога сутра утверждает, что мастерство приходит с постоянной практикой через длительное время. Просто йоге нужно время сделать свое дело, чтобы переписать заново наш внутренний сценарий и модель так, что стандартные привычки, реакции и паттерны станут подобными поведению йогина – того, кто пребывает в совершенном покое.

Дабы ввести в действие наши 10000 часов, нам нужно прилежно работать над нашей собственной практикой и позволить йоге жить в нас. Когда так происходит, учитель может наставлять не просто чему-то услышанному от кого-то, а учить тому, что познал сам в полном смысле слова.

И, наконец, последнее качество учителя в том, что мы по-настоящему любим людей.

Нам ведь работать с ними, ведь так? Поэтому разумно, что мы с легкостью работаем и общаемся с разными людьми. Самым важным в симпатии к другим является умение создавать участливые и сочувственные взаимоотношения.

На этой финальной стадии остается мало места для эго, так как задача учителя смотреть на студентов, как на уже целостных и совершенных, в отличие от тех, кому требуется “наладка”. Это уникальный ракурс, и, когда учитель видит, на что способен студент, тогда студент видит возможность воспользоваться предоставленным шансом.

Как сказал бы Дейл Карнеги:

*“Имея дело с людьми, помните, что вы имеете дело не с существами логики, а с существами эмоций”.*

Если мы способны вдохновлять и стимулировать студентов двигаться (безопасно) за их ограничения, значит мы сможем сделать то, что наши учителя в свое время сделали для нас, и таким образом мы передадим волшебную мудрость Кришнамачарьи. Когда мы познакомились с великими учителями и приняли во внимание их наставления, тогда мы способны передать эту мудрость другим.

## Под мерный бой барабана

*“Подготовленное тело не обязательно признак подготовленного ума”. – Дэвид [Робсон](#)*



Дэвид [Робсон](#) возглавляет одну из крупнейших в мире Майсор-программ в Ashtanga Yoga Center of Toronto (AYCT). Также он записал MP3 лэд Первой Серии под бой гипнотических изысканных барабанов в исполнении Matthew Stephens. И, кроме всего прочего, он позволил мне задать ему несколько вопросов об этом...

### **1. Что побудило вас включить барабаны в практику Аштанги?**

Дэвид: Я сделал Led Primary Drum MP3 по нескольким причинам. Во-первых, хотелось представить четкую запись традиционного счета виньяс Первой Серии, как этому обучает [Шарат](#). Подстраивание счета под бой барабанов очень хорошо разграничивает виньясы, а, мне кажется, важно знать, когда заканчивается одна виньяса и, когда начинается следующая.

Во-вторых, сам барабан обеспечивает нас замечательным инструментом для концентрации. Я проводил семинары, где мы просто сидели и дышали под барабанный бой, и это могло быть невероятно мощным опытом. Барабан помогает поддерживать наше внимание на дыхании, облегчая сохранение фокуса и, в конце концов, вход в состояния глубокой концентрации и медитации.

## 2. Как вам в голову пришла идея с барабаном?

Дэвид: Барабаны и техники освобождения идут рука об руку. Вполне возможно, что барабаны играли на первом в истории классе йоги: “Пауэр флоу с Ургом”. Я так и вижу наскальную живопись: “Присоединяйтесь к Ургу на вечер барабанов и движения с дыханием вокруг большого костра возле пещеры”. Вы понимаете о чем я. На барабанах играли, когда стали возникать еще самые первые намеки на ритуалы. Я лишь осуществляю идею, которая витала с доисторических времен.

## 3. Как это сказалось на вашей практике?

Дэвид: Равномерные удары сумели столько всего сказать мне о моем дыхании. Когда у тебя есть такой беспристрастный внешний ритм, со всей ясностью видишь, где твое дыхание отходит от счета. И я обнаружил, что барабанный бой имеет свойство отдаваться эхом на моей практике недели после использования. Мое дыхание стало ровнее, и я больше слежу за тем, чтобы придерживаться виньясы.

При этом я также в курсе ограничений работы с таким строгим метрономом. Реальность такова, что, похоже, нашему дыханию нужно меняться с практикой, слегка ускоряясь и замедляясь в разных частях серий.



## 4. Практика Аштанги весьма традиционна – не казалось ли вам, что вы нарушаете неписанные правила?

Дэвид: Создавая барабанную запись, мне не пришлось нарушать никаких правил. Это проп, вспомогательный материал, и я предполагал, что ее можно будет использовать в качестве практикума, чтобы развивать и оживлять нашу ежедневную практику. Я полагаю себя традиционным практиком Аштанги, и это означает, что я не использую пропусы в своей каждодневной практике или в своем преподавании. В моем сообществе это делает меня, в каком роде, немного бунтарем. Большинство студий и практикующих в моем городе не следуют традиции.

Традиционная практика Аштанги гораздо менее пригодной для продажи, чем класс виньясы под музыку, по той простой причине, что она труднее. Трудно делать эту практику каждый день, когда компанию мне составить некому, кроме моего дыхания, моих мыслей и моей вздорной обезьяны ума. В иные дни становится донельзя очевидно, что я помешанный бунтарь, если занимаюсь Аштангой, как тому меня учил [Шарат](#).

# Историческое обоснование Аштанга Йоги



*Предисловие переводчика: Мэтью славится своим пристрастным и бескомпромиссным взглядом на многие “святыни” системы Аштанги. Вот и сейчас он показывает нам, что даже несмотря на отсутствие реальных фактов существования той же “Йога Корунты”, результаты от практики этой йоги позволяют наполнить ее божественной сутью.*

Выражение “Аштанга Йога”, означающее восемь ветвей или направлений Йоги, возникло из Сутр Патанджали, датируемых приблизительно 200 годом до н.э. По моему мнению, любой метод практики, основанный преимущественно на Асане, может считаться полным, только если эти восемь ветвей каким-то образом включены в жизнь каждого практикующего.

С исторической точки зрения имеется немного фактов, связывающих современную практику Виньясы с медитационной практикой, которой обучал Патанджали. Однако все практики Йоги обладают внутри себя зерном божественности и все методы работают на достижение той же цели, хотя и в различной степени и с разным акцентом. Для любого метода Йоги существует возможность охватить и осуществить Йогу Патанджали.

Более древняя традиция метода Аштанга Виньяса Йоги (по утверждению некоторых, ведущая свой род от Патанджали) по большей части не поддается проверке из-за недостатка существующих подкрепляющих свидетельств. Одним из примеров, приводимых в качестве доказательства, является вероятная легитимность Йога Корунты. А так как для подтверждения этих претензий касательно книги нет никаких документальных свидетельств, то ее следует полагать слухом.

Насколько мне известно, было два случая, один от моего знакомого преподавателя, другой при мне, когда Гуруджи спрашивали о существовании Йога Корунты. В обоих случаях он просто сказал, что он видел, что ею обладал [Кришнамачарья](#) и, что "она выглядела, как будто ее поели муравьи". Кроме этих скудных свидетельств мало чем еще можно подтвердить ее легитимность. Заявления о том, что ПаттабхиДжойс помогал [Кришнамачарье](#) переводить Йога Корунту, или что он сам обнаружил ее в Калькутте напоминают игру "сломанный телефон": увлекательно, но ложно.

Одно любопытное предположение, на которое я наткнулся на просторах Интернета, заключалось в возможности того, что [Кришнамачарья](#), будучи скромным человеком, не хотел заявлять об этой работе, как о своей. Как и некоторые авторы прошлого он приписывает ее личному псевдонику, Риши Вамана, чтобы не привлекать к себе внимания. Это к слову о том, что существует возможность того, что он – автор Йога Корунты. В конце концов, Кришнамачарья был весьма легко адаптирующимся и прогрессивным учителем Йоги и за долгие годы он развил множество вариаций своего стиля обучения. Безотносительно к тому, является ли это правдой или служит ли книга обоснованием древних учений, теперь выглядит несущественной и безрезультатной полемикой. Бездоказательств оба аргумента бессодержательны.

Практически невозможно проследить историю метода Виньясы, потому что в течение поколений отношения учитель/ученик основывались на устной традиции. Ученик обучался через устные наставления учителя и запоминал все, чему его учили. И хотя целью устной традиции было сохранение непрерывной записи конкретного метода, он все равно подвергался изменению с каждым последующим учителем. В этом можно увидеть и благо вследствие его гибкости, и недостаток, так как не хранилось никаких письменных записей. Традиция должна эволюционировать и развиваться с каждым последующим учителем и с каждым новым поколением. Она никогда не должна оставаться полностью статичной, иначе она не будет поспевать за изменяющимися потребностями и взглядами различных людей, различных обществ и поколений. Имеется немало достоинств в способности традиции изменению, как и в ее способности быть традиционной и последовательной.

Видоизменение традиции Аштанга Виньяса Йоги стало особенно очевидным теперь, когда ее постепенно вбирает Западная культура. Имеется множество ответвлений этой системы движения с вариациями, известными как Виньяса Йога, Пауэр Йога, Динамическая Йога и иные формы движения/дыхания. Эти многочисленные разновидности заслуживают справедливой критики из-за того, что они либо не знают, либо избегают признания традиции, от которой они берут начало. Я считаю, что все современные виды Виньясы ведут свой род от традиции Аштанги, как ей обучал Т.Кришнамачарья и К.П.Джойс. Так что каждая система-ответвление существует только благодаря корням традиции, а корни будут увядать и умрут, если растение не растет и цветет.

Нравится нам это или нет практика Виньяса Крамы претерпела изменения со времен Кришнамачарьи. Традиция будет продолжать меняться, несмотря на все попытки сохранять ее неизменной. Метод Аштанга Йоги, который мы на данный момент практикуем уже около 35 лет (столько ПаттабхиДжойс учит ее западным людям) и никакая ее более древняя история не может быть проверена тем или иным способом. Если вы сомневаетесь в подлинности этого утверждения, взгляните на Виньясу, которую практикует м-р Айенгар, как ей учил его Шри Т.Кришнамачарья

(это возможно, если вы сумеете достать экземпляр старых ч/б отснятых материалов этих двух джентльменов). Это видеозапись весьма существенно отличается от Виньясы, которой учит сейчас Гуруджи.

Не вызывает сомнений, что метод Йоги "Восемь Ветвей", который Патанджали описывает в своих Сутрах, касается скорее медитации, чем техник Асан или Пранаям. Патанджали описывает больше Раджа Йогу – Йогу ума, чем Хатха Йогу – физическую Йогу. Также его книга представляет скорее проницательное (хотя и интеллектуальное) краткое изложение, чем руководство как-заниматься-практикой-медитации.

Сутры Патанджали описывают функционирование, нарушение деятельности и выход за грань ума через дисциплину медитации. Никогда он не обсуждает практику Асаны или Пранаямы. Этим занимались только переводчики Сутр, часто совершающие очень решительный и смелый шаг от "наблюдения за сидением" и "наблюдения за дыханием" до включения множества Асан и техник Пранаям. Больше всего это выглядит, как попытка обоснования конкретного метода и склонностей переводчика. Сидение и наблюдение – простые, но все же часто игнорируются практикующими Асаны, которые желают "делать больше". Этим простым Сутрам Патанджали современные учителя Асан часто приписывают большее значение, чем, скорее всего, намеревался Патанджали.

Лично я считаю, что хотя Кришнамаচারья часто упоминал практику Йоги, как Йогу Патанджали, он делал так, потому что был одним из немногих людей, воплотивших по-настоящему комплексный подход к практике. Он включил множество различных аспектов в свое обучение, которые с тех пор не сумел повторить ни один другой учитель. Он учитывал терапевтические аспекты для каждого индивидуума, наблюдая образ жизни ученика, эмоциональный склад и конкретную конституцию, чтобы определить полностью индивидуальную программу Йоги.

Не существует современной прямой линии, ведущей свою историю от Патанджали. И все-таки некоторые учителя заявляют, что используемый ими метод, происходит исключительно от Йоги Патанджали, или фактически тот же, что и обучал Патанджали. Так как не существует исторических свидетельств для проверки этих заявлений и нет никаких доказательств в их защиту в самих Сутрах, любое утверждение такого рода должно считаться выдумкой и с большой вероятностью просто попыткой обосновать этот конкретный стиль. Как я это понимаю, единственным важным соображением является то, что если метод работает для вас, неважно учителя или ученика, это уже вполне достаточное обоснование.

Некоторые последователи медитации смотрят на Патанджали лишь как продвинутого медитирующего, который ко всему прочему был профессиональным ученым и грамматистом. Подразумевается, что он обладал способностями и средствами для написания книги, но во всем остальном был обычным человеком. Это может показаться кощунством для некоторых традиционалистов Аштанги и других пуристов от Йоги, но как и большинству иных исторических фигур, Патанджали часто приписывали мифологические силы, выходящие за границы подлинных обстоятельств его исторического расположения. Также признано, что Патанджали является составителем этих Сутр, а не их автором. Он передает их дальше, как до него это делал его учитель, и он просто стал первым записавшим их на бумаге.

К.П.Джойс – не первый, кто называет физический метод Йоги в честь восьми ветвей Аштанги, описанных Патанджали. Всё же, известно, что его учитель, Шри Т.Кришнамаচারья называл Йогу, которой он обучал, "Йогой Патанджали". По моему мнению нам следует быть немногочисленными к истории, не совершая столь смелых шагов в суждении. Однако жизненно важная связь практики Йоги с божественным должна быть принята. Одно условие не предполагает другого. Другими словами вся практика Йоги божественна, но никакая практика Йогине может быть исторически связана с методом Патанджали. В конце концов, никто не знает что же это такое. Если мы сумеем соединить божественность философии Йоги, подобную Сутрам Патанджали, с божественностью практического метода, тогда мы будем иметь завершённую систему.

# Где живет Дух?

Где живет Дух? Что делает одно действие духовным, а другое мирским?

Где кончается тело и начинается Дух?



Как ребенок, вы стояли когда-нибудь тихо теплым весенним днем и чувствовали, как бриз ласкает вашу кожу? Чувствовали ли вы, как он скользит по вашему лицу и шевелит маленькие волоски на руках или шее? Наблюдали ли вы когда-нибудь за деревом, как оно качается, трепеща листьями, и думая, что оно танцует? Рассматривали лист, как он освобождается из своих уз и летит вдаль, и падает, и кружится, как палочка в ручье?

Если бы я спросил вас, как выглядит ветер, что бы вы сказали? Докажите мне, что он существует. Вы можете сказать что вы видели танец деревьев. Я согласился бы с вами, но это не ветер. Вы просто описываете движущиеся деревья. Вы можете тогда описать мне чувственные ощущения, которые вы испытываете, когда ветер выписывает узоры на вашей обнаженной коже. Это конечно же будет правда, но как выглядит ветер? Мы можем еще долго продолжать такой способ исследования, но истина в том, что никто не видел ветер, хотя мы не сомневаемся в его существовании. Эта уверенность появляется из опыта ощущения симптомов его существования. Я использую эти аналогии, потому что дух так же иллюзорен как ветер. Дух нельзя увидеть физическими глазами. Мы можем только узнать о его существовании, ощущая на опыте его симптомы.

Каковы симптомы Духа? Жизнь сама по себе это больше, чем тонкий намек, хотя мы все еще хотим больших доказательств. Мы склонны создавать сложные теории и глубокие философские трактаты, или даже религии, чтобы проверить и объяснить Дух точно по правилам, чтобы получить то же доверие, какое есть у ребенка относительно существования ветра. Мы подобны рыбе, плывущей в океане и ищущей то там, то здесь океан сам по себе, в то время как она погружена в него.

Я слышал, люди говорили: “О, я больше не практикую физическую йогу. Я практикую духовную йогу”. Что касается меня, я не вижу какой-либо разницы. Все пути саморазвития, будь они физическими или нет, используют ритуалы или церемонии, чтобы усилить само пробуждение, но духовность не пребывает внутри действия самого по себе. Некоторые посещают церковь. Другие тихо сидят в медитации, в то время как кто-то еще поет мантры или изучает писания. Все эти действия могут быть хороши, но они не обязательно духовны. Мы можем почитать божество или читать проповедь, вскармливая наше собственное эго. Мы можем медитировать, чтобы почувствовать превосходство над другими или заучивать писания, чтобы похвалиться ученостью. Мы можем стать мастерами йога асан, чтобы получать похвалу нашему мастерству. Только когда мы освободим себя от ритуала и найдем более глубокую суть, тогда мы можем найти свободу и чистоту детского сердца. Духовность существует в центре нас и сосредоточена скорее внутри, чем в ритуале, который мы выбрали. Когда мы идем по выбранному нами пути и проходим по нему как ребенок, ощущающий дуновение бриза на своей коже, мы можем наслаждаться простотой Духа, не испытывая потребности знать почему и каким образом он существует. Я знаю, ветер существует! Также хорошо я знаю, что существует Дух. Я могу почувствовать его щекочущее прикосновение мельчайшими волосками на моей шее. Я лечу на нем как лист на ветру. Я знаю, Дух существует, потому что я видел его в ваших глазах!

Не говори “Я открыл всю истину”;, но лучше скажи “Я открыл истину”.

Не говори “Я открыл путь к душе”. Скажи лучше “Я встретил душу, идущую моим путем”. Ибо душа ходит всеми путями. Душа не идет лишь в одном направлении и никогда не растет как тростник. Душа раскрывается как лотос с бесчисленными лепестками.

*Халил Джебран “Пророк”*



# Йога как терапия (Йога Чикитса)

Аштанга является одной из традиционных форм хатха йоги и наряду с немногими другими может считаться наукой, беспрестанно доказывающей свою состоятельность в обеспечении и поддержании хорошего самочувствия и благосостояния на многих уровнях. В Индии эта наука передавалась через сотни поколений от учителя к ученику, сохраняя практику совершенной и живой. Первая серия аштанги известна как Йога Чикитса, буквально «йога терапия». Практика включает в себе широкий спектр физических упражнений по йоге, которые способствуют развитию физического, умственного и духовного равновесия. То есть она в самой своей основе терапевтическая. Борьба – неотъемлемая часть жизни человека, и сознательная практика йоги помогает справляться со всеми типами трудностей. Идет ли подготовка к марафону или очередной порции химиотерапии, энергия и осознанность могут поспособствовать любой тренировке или лечению.

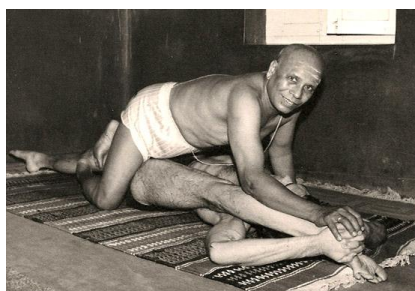


Каждый человек реагирует на йогу по-разному. Подобно тому, как одна таблетка не может вылечить от болезни, нельзя при помощи одной позы или за одно занятие избавиться от деструктивных форм поведения. Вместо того чтобы ограничивать себя определенными видами занятий, например «Йогой для [части тела]» или «Йогой от [болезни]», используйте более целостный и эффективный подход. Исцеление затрагивает все тело, весь ум и всего вас. И что еще важнее – этому процессу необходимо время. Йога – полная противоположность мгновенному удовольствию: требует больше времени, дольше остается.

...отсутствие оптимального физического здоровья часто становится причиной большинства заболеваний и дисбалансов...

Так как в аштанге ученикам приходится работать над определенными последовательностями поз, эта идея может казаться алогичной. Йога Чикитса помогает всем, потому что нацелена на фундамент физического здоровья: различные системы организма (такие как системы кровообращения и пищеварения) должны работать в полную силу. Другими словами, недостаток оптимального физического здоровья часто становится причиной большинства болезней и дисбалансов, как физических, так и остальных. Любая йога способствует тому, что тело становится более сильным и гибким, а аштанга сочетает силу и гибкость с пранаямой (работой дыхания), позволяя осуществляться раскрытию на многих уровнях.

## Йога, сущность самодисциплины



*« I: 64. Всякий будь он молод, стар или очень стар, болезнен или слаб, добьется успеха во всех йогах посредством практики». Хатха Йога Прадипика.*

По существу йога во всех своих многообразных формах является самодисциплиной как для тела, так и для ума. Для практики йоги подходят не только дни хорошего самочувствия, вдохновения, пробуждения, энтузиазма и подъема энергии. Подразумевается, что йогу нужно практиковать при любом жизненном раскладе. Регулярная ежедневная практика является единственным верным путем к продвижению через многие стадии индивидуального развития в йоге. Будь ты болен, обеспокоен, печален, травмирован, утомлен или даже равнодушен, дисциплина йоги вызывает к настоящему, чтобы смело встречать постоянные жизненные перемены.

Ум всегда будет искать возможности объяснить уклонение от практики. Другими словами, нужно

решаться на практику, несмотря на недостаточность мотивации. Шри К. Паттабхи Джойс всегда подчеркивал важность постоянства. Его многолетний опыт показал, что йога не только помогает справляться с жизненными трудностями, но и дает силу и потенциал для роста. В тяжелые времена, когда вы оттачиваете способность придумывать отговорки, регулярная практика может поменять очень многое. Паттабхи Джойс советовал ученикам прийти в зал, разложить свои коврики, начать практику и посмотреть, куда это их приведет. Так можно научиться не только дисциплине, но и отрешенности.

*« I: 67. Успех приходит к тем, кто занимается практикой. Как можно добиться успеха без практики? Простое чтение книг по йоге никогда не приведет к успеху.»*

*Хатха Йога Прадипика.*

У аштанга йоги много требований, как к физическому, так и к умственному состоянию. Для построения фундамента необходимы постоянные усилия. Когда он уже сформирован, усилия нужно прилагать для стабильного и постепенного прогресса. Ежедневная практика всегда будет бросать вам вызов и проверять на прочность, так что, откладывая эти вызовы на «хорошие» дни, вы только еще больше усложняете тяжелые. Плохое состояние не гарантирует неприятный опыт на коврике. В действительности, практика в дни подъема может больше разочаровать, чем регулярные занятия, даже с меньшей энергией.

В безумную неделю получасовые занятия каждое утро принесут больше пользы, чем одно занятие в полтора часа. Да, бывает время, когда отдых необходим и не следует практиковать, например, когда высокая температура. Необязательно изнурять себя практикой. Нужно правильно менять практику, чтобы справиться с большинством недугов. В общем же, занятия йогой более эффективны в своей регулярности, нежели в продолжительности. Во время практики вы позволяете своему телу привыкнуть к тому, на что способно ваше дыхание. Подобным образом вы должны позволить своей практике привыкнуть к вашей жизни.

Самодисциплину, как многие другие качества, нужно воспитывать. Прогресс в любой его форме достигается за счет постоянных стараний. Ускоренной программы не существует. Самая истинная суть йоги состоит не во внешних проявлениях физической силы, а в более глубоких, тонких и основательных изменениях, которые происходят в нас по мере решения задач, сопровождающих ежедневную практику.

**Некоторые советы, которые мы собирали годами; все направлены на то, чтобы сделать распорядок максимально систематичным.**

Соблюдайте расписание сна; спите не более 6-7 часов в сутки.

Ложитесь спать пораньше, не позже 23:00.

Для практикующих утром – ужин должен быть легким (состоять из легко перевариваемой пищи) за 2-3 часа до сна.

Выпивайте один стакан воды перед сном.

Принимайте легкий душ по утрам.

Выпивайте маленькую чашку чая или кофе за полчаса до практики (но не большой латте).

*«Йога – это 99% практики и 1% теории.»*

*Шри К. Паттабхи Джойс*

## Йога: в Зазеркалье

Интересный взгляд на “привычную и понятную” практику йоги от [нашего будущего гостя Люка Джордана](#).

Когда я был ребенком, одной из моих любимых книг была “Приключения Алисы в Стране чудес”. Когда я начал заниматься йогой, то еще не догадывался, что подобно Алисе ступаю на порог волшебного мира, где все, что я считал точно известным, таковым казаться уже не будет.

По началу мнилось, что Йога создает более целостную личность, хотя и более духовную. Однако чем больше я практиковал, тем больше я ставил под сомнение все то, что мы принимаем, как должное (включая свои новые духовные гипотезы).

Для мне йога – не просто набор физических поз. В конечном счете, йога – это исследование природы реальности, розыск Истины (что бы за этим не стояло). Как и Алиса, большую часть времени нам все воображается таким понятным и определенным. “Я – Люк. Я из Белфаста. Я занимаюсь йогой!”

Шаг в мир йоги может быть весьма похож на падение в кроличью нору, которое приводит нас в Страну чудес, в страну, где все вверх тормашками, в мир, где мы уже не так уверены, кем являемся, в место, где возможно всё. Прочтите Вибхути Паду – одну из четырех глав Йога Сутр Патанджали – и то, что там описано, как сиддхи, обретенные благодаря практике йоги, звучит будто цитаты из Алисы в Стране чудес.

Вступая в границы Страны чудес йоги, мы можем начать подвергать сомнению все те идеи и концепции, принимаемые нами как должное, которые удерживали нас от шага на территорию не знания (территорию чудес). В Дзене есть изречение: “Дзенский ум – ум новичка”. То же верно и для йогоина. При незнании есть открытость и непредубежденность, потенциальная возможность понимания. Сделав вывод о том, что мы знаем, мы застреваем в статичном мире идей и концепций, и пытаемся подгонять реальность под их шаблон.

В нашей практике йоги с умом новичка каждая практика отличается. Мы отпускаем любые ожидания и позволяем себе быть восприимчивым и доступным мгновению таким, какое оно есть. Практика становится меньше связана с движением к какой-либо цели, а начинает больше напоминать путешествие. Мы отпускаем и растворяемся, и видим сквозь те физические и ментальные схемы и построения, которые так долго удерживали нас на месте и мешали свободному падению через бесконечную кроличью нору, называемую йогой, или переживанием сего момента таким, какой он есть.

Вместо того, чтобы жить в убежденности в том, кем мы являемся, мы приступаем к вичаре (изучение, в-опрос, in-quiry), предлагаемой Гусеницей (курящая Гусеница, научившая Алису откусывать гриб для уменьшения-увеличения, и задававшая трудные вопросы – прим.пер.) (и, между прочим, Шри Рамана Махарши), и к вопрошанию себя “Кто ты?”. И, вот, тогда мы сумеем войти в страну, где мы сами та еще диговинка...

## Йога Мала



условиям практики. Однако этот аспект практики может быть источником неразберихи и разногласий среди некоторых студентов, так что я решил подробнее объяснить, почему мы поступаем именно так.

В аштанга йоге мы практикуем установленный набор поз. Позы неизменно выполняются в определенном порядке. Студент будет практиковать до той позы, которую он получил от своего преподавателя. Преподаватель дает позы в соответствии с возможностями студента. Остановка на отдельной позе не является какой-то карательной мерой преподавателя. Это просто часть метода аштанги, который позволяет нашему телу безопасно изменяться и адаптироваться к суровым

условиям практики. Однако этот аспект практики может быть источником неразберихи и разногласий среди некоторых студентов, так что я решил подробнее объяснить, почему мы поступаем именно так.

В аштанга йоге 6 серий или последовательностей. В каждой серии содержится порядка 40 поз, и

каждая из них прогрессирующе усложняется по мере нашего продвижения по ним. Когда мы доходим до позы, которая лежит за границами наших возможностей, там мы и останавливаемся. Например, если у нас не получается завести ногу за голову в Эка Пада Ширшасане (позе одной-ноги-за-головой), тогда нам не следует переходить к следующей позе, Дви Пада Ширшасане (поза двух-ног-за-головой). Вместо этого мы должны делать нашу практику до позы, которую нам еще требуется освоить, а после нее заканчивать.

Умение завести одну ногу за голову до того, как вы станете пробовать завести обе ноги, является вполне разумным и логичным требованием. Однако в последовательности имеются и некоторые менее очевидные места. В Начальной Серии аштанги многие позы первой половины последовательности требуют полу-лотоса, в то время как вторая половина последовательности содержит другие, более доступные наклоны. Многие студенты, еще не способные сделать полу-лотос, интересуются, почему им все еще нельзя выполнять позы в серии, которые кажутся более доступными. И я пришел к пониманию того, что позы, в том порядке, в котором они были нам даны, раскрывают наше тело определенным и систематическим образом. Когда мы перескакиваем через сложные асаны, которые у нас не получаются, и делаем позы дальше в серии, мы рискуем получить травму. Что за спешка-то?

Остановка на позе никак не приговор к пожизненному заключению. Так как мы практикуем 6 дней в неделю, тело будет со временем раскрываться, и поза станет достижимой. Когда же мы можем уверенно и соответственно делать позу, на которой остановились, тогда наш преподаватель переводит нас к следующей. Мой опыт остановки на позе – а я застревал на многих – такой, что это работает подобно плотине. Энергия нашей практики нарастает и накапливается за позой, над которой мы работаем. Повторяя раз за разом одну и ту же асану и виньясу, наше тело формируется и эволюционирует так, как это ему необходимо. Жар, давление и предание себя от нашей ежедневной практики, в конце концов, расчищают путь от всего, что бы ни служило нам преградой к выполнению позы, на которой мы остановились.

Книга Гуруджи (Паттабхи Джойса) по аштанге, озаглавленная “Йога Мала”, где Мала означает гирлянду. Существует множество разных видов мал. Пушпамалы, или цветочные гирлянды, предлагаемые божествам, джапамалы, или четки с бусинами, используемые для подсчета мантр при рецитации в медитации. Шри К.Паттабхи Джойс назвал свою книгу “Йога Мала”, чтобы помочь нам увидеть, что каждая асана в любой серии подобна бусине на мале, для концентрации, или цветку в гирлянде, для подношения божественному, чтобы способствовать нашему поиску освобождения. Если мы пропускаем позу, то как будто пропускаем бусину, пропускаем часть молитвы, которую нам даровала традиция.

Этот метод в точности такой, каким меня обучил мой Гуру, и я обучаю ему, потому что верю в него. Я верю в него, не потому что я сторонник правил, а потому что я лично на себе ощутил пользу системы. Зачем мне обучать чему-то еще?

## Йогические сны

Многие практикующие йогу видят сны о позах йоги, о четком исполнении одной, а иногда нескольких поз. Как правило, в подобных снах появляются позы, которые не получаются в реальной жизни, тогда как во сне они выполняют их с большой легкостью и сохраняя хороший баланс. С одной стороны, такие сны могут служить показателем неудовлетворенности своим физическим телом или чрезмерной одержимости практикой на физическом уровне. С другой стороны, они олицетворяют пробуждение осознанности тонкого тела. Я раньше видел сны, в которых без малейшего труда выполнял позы типа шпагатов (хануманасана) или перебросов через стойку на руках (випарита чакрасана).



В литературе по этой теме (в частности, Ричард Бах, Карлос Кастанеда и Кен Уилбер) говорится,

что сны о физическом теле или даже о части тела служат признаком определенной стадии саморазвития. То есть вы начинаете распознавать свое тонкое тело. Вы начинаете осознавать, что вы и ваше физическое тело отличаются от вас и вашего тонкого тела, хотя они и взаимосвязаны.

Когда вы спите, ваше сознание проходит через три разные фазы: от бодрствования, к сновидению и глубокому сну. Когда вы начинаете испытывать повышенную осознанность физического тела через практики подобные йоге, вы также продвигаетесь в этих трех фазах: от понимания грубых внешних аспектов тела к пониманию внутренних физических аспектов и, наконец, тонких нефизических аспектов.

Странные сны являются общепринятыми указателями на этом пути и часто сопровождают развитие гибкости в позвоночнике. Например, если вы будете все чаще практиковаться и продвигаться в прогибах, то к вам также будут приходить странные сны. Существует определенная связь между движениями в позвоночнике, влиянием на нервную систему и соответствующим влиянием на сознание.

Неслучайно, что многие практикующие йогу видят более «ясные» сны. Они кажутся такими реальными, когда вы находитесь во сне, но стоит вам проснуться, и реальность исчезает. Тонкое понимание, присутствующее в состоянии сна, переходит в пробуждение, но часто по ошибке отбрасывается, как нечто незначительное. Даже, несмотря на то, что важно помнить, что состояние сна – всего лишь фаза, через которую проходит сознание, она показывает значимую стадию развития. Чувство утраты, возникающее при пробуждении от ясного сна, указывает на потерю тонкого понимания. Таким образом, одной из целей практики йоги является сохранение некоторого тонкого понимания в состоянии бодрствования.

К другим снам, которые оповещают о повышенном осознании тонкого тела, относятся сны, в которых вы ходите и бегаете (иногда с элементами погони или преследования и реакцией нервной системы в виде боя/бегства) и которые иногда превращаются в умопомрачительные сны о падении или сны о смерти (автомобильная авария, например, или убийство выстрелом или ножом). Первое ощущение шока, который наступает после падения и удара о дно или смерти по некоему драматическому сценарию, быстро затихает, и вы можете испытать еще больший шок от того, что вы наблюдаете за своим собственным телом после смерти или ранения, и, что вы, тем не менее, живы. На самом деле, совершенно естественно испытывать различные степени облегчения, освобождения и радости в данной точке процесса. Вначале вполне естественно просыпаться от страха или замешательства до того, как доберетесь до смерти во сне, и после пробуждения, одурманенный, вы можете почувствовать, что ваше сердце бьется со скоростью скорого поезда. Каждый раз говорите себе, что вы в порядке, и, возможно, просите другие сны на следующую ночь.

Вы начнете чувствовать разницу между вашим тонким Я и вашим физическим Я. Даже, несмотря на то, что одно Я может умереть, другое Я будет жить. Некоторые могут отметить, что это всего лишь сон. Пусть так, но когда вы просыпаетесь после смерти во сне, пережив определенный страх, ваше ощущение тела становится устойчивым, спокойным, вы принимаете его. Вы чувствуете себя в порядке, потому что неким образом вы знаете, что, несмотря на непредсказуемую природу смерти, вам не нужно ее бояться.

Я распознаю чувство красоты и целесообразности, которое приходит в вашу жизнь наяву через осознанность состояния сна. Свобода в одном переходит в свободу в другом. Этот принцип работает в обоих направлениях; это может быть свобода вашей практики, позволяющая вам летать в более тонких снах, или же сны, в которых вы летаете, могут освободить вас от тяжести физических и психологических действий во время бодрствования.

В практическом смысле, каждый раз как вы ложитесь спать, может быть полезным просить сны, в которых вы будете летать. Вы можете начать испытывать большую свободу в тонкой сфере, когда бежите/падаете и летаете в цикле снов, которые вы смотрите неделями, месяцами или годами. Обычно стадия снов, в которых летают, называется астральным путешествием. После снов, в



которых я летаю, я часто чувствую себя бодрым, довольным и решительным. Каким-то образом я знаю, что моя жизнь идет по верной тропе.

Независимо от кажущейся странности таких снов (полет над городом, который движется словно море, или встреча с другом во время полета над океаном) они чрезвычайно отличаются от более простых «подсознательных» снов. Последние обычно связаны с различными переживаниями и напряжением, которые скрываются или не полностью осознаются в состоянии бодрствования. После сна о смерти процесс полета – это блаженство, движение тонкого тела, отождествляемое с приключением и изучением чего-то нового, а не попытка найти решение какой-то старой проблемы.

Важно помнить, что физическая практика йоги не единственный предвестник снов о полетах. Многие люди в определенные моменты своей жизни видят сны, в которых они летают или падают. Основная разница – это увеличение осознанности, как во сне, так и в состоянии бодрствования. Именно здесь может прийти на помощь практика поз и медитации.

Более того, в литературе по этой теме (в частности, у Кена Уилбера) говорится, что медитирующие долгое время начинают испытывать чувство осознанности в состоянии глубокого сна. Они прошли через осознание тонкого тела и находятся на пути к осознанию каузального состояния. Мы ежедневно проходим через эти три состояния: от грубого/бодрствования к тонкому/сновидению и к каузальному/глубокому сну. Практика должна привести к повышенному осознанию всех трех стадий, а не одной или другой в отдельности. Нигде не зафиксировано, что практикующие асаны развивают эту последнюю стадию осознанности. Только в медитации тонкий аспект сознания начинает уступать место каузальному аспекту сознания.

### **Сны учителей йоги**

Другим интересным сном, о котором мне нравится размышлять, является сон учителя йоги об «исчезающих учениках». Как правило, такой сон начинается у вас (учителя) с зала, заполненного учениками. Или иногда вы стоите в большом зале в ожидании учеников. Обычно в таком сне присутствует ожидание и нервозность: по отношению к ученикам – сколько придет, что они о вас подумают, чему вы собираетесь их научить; сколько денег вы получите, и так далее.

Некоторое время этот сон мне уже не снится, но от многих начинающих учителей я знаю, что он довольно распространен. Лично мне раньше снилось, что я начинаю преподавать в комнате с большим количеством учеников, а затем в результате череды неудачных событий (обычно небольшая группа “трудных” учеников) количество учеников уменьшается до одного-двух, или никого не остается. Я оставался в расстроенных чувствах и с ощущением собственной неполноценности.

Этот тип сновидения может просто отражать страх учителя перед учениками или беспокойство о том, что учитель хочет, чтобы его воспринимали неким определенным образом, или ряд других чувств незащищенности. Такой сон также служит показателем того, что вы испытываете нормальное, здоровое напряжение, которое появляется, когда вы пытаетесь сделать все возможное, но не совсем уверены, что вы доросли до уровня задачи. Напряжение во время бодрствования переносится в состояние сна. Тем не менее, как говорилось выше, любой сон, в котором вы видите свое тело определенным образом, также задействует тонкое тело.

Сон о зале с учениками представляет иерархию, которую вы пытаетесь сохранить и с которой вы идентифицируете себя в состоянии бодрствования. То есть ваша роль как учителя состоит в том, чтобы постараться каким-то образом быть над учениками и держать их на расстоянии. Чувство неправильности происходящего в тонкой сфере очевидно: класс погружается в хаос. С точки зрения психологии это представляет собой прискорбную тенденцию к тому, чтобы держаться обособленно в отождествлении себя с учителем. То есть учитель – это последняя высшая инстанция, эксперт (или полагается быть таким), когда глубоко внутри вы знаете, что вы им не являетесь.

Даже если что-то из этого верно, с физической ли точки зрения (как учитель вы обычно выделяетесь и выходите на передний план) или просто в силу большего опыта в большинстве областей, появляясь в состоянии сна, настоящая правда всплывает на поверхность. Вы признаете, что в действительности у вас нет настоящего контроля, и постоянно исполнять роль «эксперта» немного смешно. Не говоря уже о том, что вам никогда не следуют брать на себя роль учителя или эксперта – речь лишь о том, что вы осознаете эту роль и способны отстраниться от нее особенно во время преподавания. Важно осознать, что каждый ученик единственно верный эксперт в своем личном продвижении и состоянии, а ваша роль, как учителя, в конечном счете, заключается в том, чтобы содействовать этому внутреннему эксперту.

Я обнаружил, что многие опытные преподаватели становятся настолько закоренелыми в своей роли учителя, что нервозность и уязвимость, которые присущи любой ответственной позиции, рассматриваются ими как нечто, уже пережитое, или всего лишь как начальная стадия, на которую не стоит обращать внимания. То есть, только начинающие учителя нервничают и видят глупые сны, которые показывают, насколько они неадекватны. Тем не менее, сама уязвимость в том виде, когда вы позволяете себе, чтобы на вас влияли и вас критиковали ваши ученики, является одной из самых важных стадий развития, которую может принять каждый учитель. Если в одном из подобных снов об учениках вы позволите себе подавить свой контроль над учениками и разрешите ученикам исполнить их ролевую игру, сон не скатится в хаос – он превратится во что-то еще, но совершенно иное и, возможно, магическое. В одном из снов подобного рода я увидел себя, играющим в волейбол на пляже, что было гораздо приятнее, чем находиться в помещении. Затем в этом же сне я окунулся в волшебную игру с дельфинами и пингвинами. Поэтому в отличие от усиления своей обособленности как учителя в состоянии бодрствования состояние сна учит нас, что если вступить в контакт со своими учениками и позволить себе оказаться под влиянием учеников, то волшебство произойдет как для вас, так и для них.