

# Хатха-йога

## Семинар

Дата: 27.07.2008  
Лектор: Вадим Запорожцев  
КЦ "Просветление"

### Введение

Когда мы слышим слово йога, на Западе и у нас - 80% этого будет **Хатха-йога**. Хатха-йога – это один из наиболее общих разделов по йоге. Учение распространилось на Западе, потому что они более падки до конкретных действий, им не до философии, западному человеку нравится испытывать конкретные ощущения. Поэтому на Западе распространилась именно **Хатха-йога**, а не Карма-йога, не Раджа-йога, не Джнана-йога. Попытки распространить йогу на Западе были неоднократно, были такие учителя как *Свами Вивекананда*, который еще в 19 веке начал распространять учение йоги, но надо сказать успеха не добился.

Хатха-йога является той наукой, которая помогает сделать шаг в йогу. Хатха-йоге можно научить любого. На Востоке этим пользовались учителя. Хатха-йога - очень хороший фундамент для изучения других йог. Теперь коснемся традиции нашей школы йоги. Во-первых, следует отметить: таких школ, которые донесли традиции Хатха-йоги до нас, не так много. Один из основополагающих трактатов по йоге – это трактат по Хатха-йоге, который написан в форме диалога. Читается это всё просто на ура. Он называется **«Повествование о Хатха-йоге»**, в нём идёт беседа между учеником, его зовут *Адья*, и его учительницей, что бывает очень редко. Ученик одновременно является возлюбленным учительницы. В форме вопросов и ответов даются разъяснения, что и как нужно делать.

### Предмет Хатха-йоги

Предмет Хатха-йоги заключается в следующем.

*Первая ступень:* человек принимает позу и остается в ней какое-то время. С человеком происходят ступеньки метаморфоз. Постепенно исчезают болезни, человек становится более сильным и выносливым.

*Вторая ступень:* психика человека становится более стабильной, он ухватывает необычную связку между внутренним ощущением и физическим телом. Силой мысли он умеет контролировать физические процессы.

*Наконец, третья ступень:* вдруг человек начинает понимать, что его интеллектуальная мощь начинает расти, начинают доходить какие-то моменты, которые раньше до него не доходили. После этого уровня открывается дорога к более высоким дорогам в йоге.

Теперь давайте что-нибудь сделаем: Ложимся на живот. Сейчас каждый из вас ощущает свое тело, прислушайтесь к ощущениям своего тела, какие-то участки ощущаются более ясно, какие-то более смутно. Но все равно есть инертные ощущения себя. Примите сейчас одну позу: приподнимите свое прямое тело на руках, продолжайте наблюдать за внутренним самочувствием, скоро в голове у вас начнет проявляться ясность. Вы начнете замечать, что по мере того, как вы выполняете упражнение, ясность в голове будет прибывать и прибывать. Принимая ту или иную позу и удерживая ее, приходит внутренняя ясность, и разум начинает четче что-то осознавать, более четко высвечивать. Теперь давайте согнем ноги в коленях, обхватим руками их и прогнемся, остаемся какое-то время. Это усилие привело к какой-то ясности, но с уже другим оттенком.

## Устранение боли через занятия Хатха-йогой

Физическое тело напрямую связано с нашим субъективным ощущением бытия, а также с мыслительной деятельностью. **Наше естественное состояние – это ощущение радости**, но, к сожалению, у нас это не всегда получается, это ощущение радости, оно исчезает, и вот Хатха-йога помогает вернуть нам это состояние, Хатха-йога не вносит ничего нового, она лишь устраняет поломки, не надо внутри себя что-то изобретать, надо открыть то, что есть.

Напряжение, расслабление заставило поломки самоустраняться, чем дольше вы находитесь в позе, тем быстрее устраняются поломки. Когда все недоработки устранены, в дальнейшем Хатха-йог может заниматься йогой, а может и не заниматься. Если мы постоянно занимаемся, наступает такой момент, что поломки все ушли и больше не вернулись. Эти поломки выстраивают наш фон жизни, и мы настолько к ним привыкаем, что это кажется нам естественным. Еще раз запомните момент: **Хатха-йога ничего не превносит**, она устраняет боль.

Человек привыкает изо дня в день к боли, он думает, что так и должно быть. Йога говорит, если мы устранили внутри себя все перекосы, недоработки, если у нас вырабатывается естественный фон бытия, человек испытывает ежесекундную радость бытия, беспричинную радость бытия, когда ты просто живешь и радуешься, когда гармония со всей Вселенной. Человеку все равно, как к нему относятся люди, у него естественный приподнятый фон бытия. Внутри йогоина нет борьбы. Как только тебе все равно, ты начинаешь достигать всего, что хочешь, потому что ко всему спокойное отношение.

На самом деле это концепция кармическая. Негативные мысли – это следствие кармических его действий. Спокойность и естественность открывает перед тобой все двери. Занимаясь Хатха-йогой, мы испытываем последовательность: вот у нас был низкий фон, что то не так шло как надо, не было естественной радости бытия, человек начинает заниматься Хатха-йогой – раскидал все недоработки и он поднимается на новый эмоциональный фон, по прошествии времени на него валятся новые недоработки. Это все циклические моменты:

вверх-вниз, вверх-вниз. Это все танцы нашей Кармы. Занимаясь йогой, мы устраняем все те недоработки, которые у нас накопились, это как археолог, снимающий пласты, в этом смысле мы несем все отпечатки своих поступков.

Эти падения и взлеты происходят до того прекрасного момента, когда вдруг и экзальтаций и падений стало меньше, а внутренний фон бытия поднимается, и человек начинает жить на ровном уровне. С этого момента и начинается уже тот этап йоги, когда приподнятый фон остается всегда, даже если человек не занимается уже Хатха-йогой.

Давайте сядем все, и внутренним взором посмотрим свою жизнь, которая идет сейчас. Волей неволей все наши надежды, ожидания, стремления, они как бы давят на наш эмоциональный фон, и в результате мы поджимаемся, пугаемся, раздражаемся, что-то нас наоборот привлекает.

Представьте себе на секунду, что всё, к чему вы стремитесь, вы уже получили, что исчезли все боли и недомогания, исполнены все ваши желания. Уже ни к чему не стремишься, потому что стремиться уже не к чему. У вас больше нет проблем. Сгенерируйте внутри то состояние счастья, если бы так все было. Хатха-йога именно та наука, если хотите панацея для этого ровного фундамента. И есть такое правило: чтобы научить человека каким-то тонким практикам, нужно обучить его сначала Хатха-йоге.

Представим, что каждый из вас решил поступить в высшее учебное заведение и стал изучать высшую математику, вы столкнетесь с тем, что голова не усваивает все то, что написано в учебниках. Наши мыслительные процессы и состояние физического тела очень тесно связаны. Если в состоянии ясности начнете изучать математику, она у вас пойдет на ура. Наши интеллектуальные способности нуждаются в энергии. Когда у нас низкий фон, нам не хватает этой энергии. Поэтому, если хочешь поумнеть - занимайся Хатха-йогой. В йоге мы сталкиваемся с вещами, которые выше чем логика, и чтобы подступиться к этому, наш разум должен работать на все сто. Хатха-йога – это физические упражнения, но результат получается совсем не физический, результат волшебный.

## Ответы на вопросы

*Вопрос:* Если человек занимается гимнастикой, почему он не получает такого результата, как в йоге?

*Вадим Запорожцев:* Всё дело в том, КАК выполнять упражнения. Это как разные ключи к одному замку, чтобы проникнуть в замок нам нужен *определенный* ключ, а не все. Из жизни в жизнь мы что-то набираем, йога говорит, зачем нам проживать тысячи жизней, возьмем от всех поз, соберем вместе и единым ключом откроем замок. Есть какой-то вектор во Вселенной, если человек не идет, его начинают тащить. Кнут приходит незаметно, и он заставит человека шевелиться. Поэтому разница заключается в том, что воздействия в йоге продуманы, это некая связка между грубым физическим и тонким. Спортсмен или акробат не прислушивается к себе, он теряет связь между грубым и тонким.

*Вопрос:* Человек, который обретает *Сиддхи*, сохраняет привычку заниматься йогой?

*Вадим Запорожцев:* Как правило, он занимается другими йогой, если он вдруг чувствует необходимость – он занимается Хатха-йогой.

На планете земля очень много маргинальных сект, в одной из маргинальных сект считалось, что мама и папа – это злые монстры, которые поймали бестелесную душу в физическую оболочку и заставили жить. Или другой подход: физическое тело – это сосуд полный нечистот и, что надо умерщвлять плоть, дабы она не искушала, а плоть то хитрая, чем больше ее иссушаешь, тем больше она своего требует. Это очень опасные моменты пренебрежения тем, что нам дано. Мы все живем здесь в физическом теле, если тело больное, оно как кандалы. Древние трактаты учат, что если перестроить наше физическое тело можно получить способность левитации.

*Вопрос:* Как быстро происходят переходы от стадии к стадии? Например, если на третьей стадии не идет творчество значит что-то где-то не так?

*Вадим Запорожцев:* Йога ничего не привносит, она открывает только то, что в нас уже есть, она не открывает что-то искусственное, а все искусственное устраняет, для отдельного человека требуются разные методики, может открыться творчество, но страдает еще физическое тело, а у кого-то наоборот. Занятия Хатха-йогой подводят нас к высшему знанию.

Хочу привлечь еще раз ваше внимание к одному любопытному факту, что иногда мы живем, и нам кажется, что у нас идет как-то жизнь, и мы никак не можем понять, что наше физическое тело – важная составляющая нашей жизни. Многие проблемы возникают именно из-за того, что наш эмоциональный физический фон настолько низок, что любая муха превращается в слона. Поэтому фактор нашего физического тела крайне важен. Если человеку плохо, и он не будет ныть, а пойдет, встрепенется, он уже другими глазами посмотрит на те вещи, которые раньше вызывали у него жуткую депрессию.

Всегда есть что-то неуловимое, что можно осуществить только через Хатха-йогу, и здесь крайне важна привычка, она, как это не парадоксально, очень ценна и замечательна. Критерием успеха будет не то, *как* человек гнется, не то какую он позу делает, а **привычка заниматься йогой**. Если привычка с каждым днем растет, можно сказать, что вы достигли успеха.

*Первый момент*, который мы должны запомнить – это то, что Хатха-йога ничего не привносит, и *второй момент* - критерием успеха в Хатха-йоге является привычка заниматься. *Третий момент* – это **умение расслабляться**, это так называемая Шавасана, которая показывает обратную сторону, чтобы понять степень: что-то в одном мерить надо, что-то – в противоположном, это такая диалектика в йоге. В позе отдыха, вы начинаете забывать про свое тело, как если бы его у вас вообще не было.

У вас может возникнуть вопрос, откуда эта Хатха-йога взялась? Почему индусы её сохранили, а больше нигде она не сохранилась? Не сохранилась только по одной причине: на протяжении многих веков было много эпидемий и войн. Как говорится не до жиру, быть бы живу. Принято думать, что йога пришла к нам из Индии, хотя ареал стран достаточно широк, на самом деле. Под словом Индия понималось три страны - это собственно Индия, Пакистан

и Афганистан. На этом всем огромном пространстве была йога. Когда мы говорим про Индию, мы понимаем большой круг. Источник этого круга расположен где-то в Гималаях. До нас дошла система, которая обитала где-то здесь.

Как дошло до нас это знание? Дошло от учителя к ученику, параллельно через древние тексты. В дальнейшем знания попали на Запад и стали искажаться. На Западе инструктор йоги может резко поправить ученика, сказать, что поза выполняется неправильно. В нашей школе традиции Анандасвами, если преподаватель позволит себе подобные высказывания, его с треском выгоняют. Считается, что нет такого понятия «делать Хатха-йогу неправильно». Во всех древних трактатах, как нашей школы йоги, так и не нашей, даже упоминания об этом нет.

Когда-то Хатха-йогу придумали и дали ее, исходя из каких-то принципов устройства человеческого тела. Любое упражнение в Хатха-йоге можно однозначно вывести из того, что называется *аксиоматика йоги*, и мы можем очень четко определить, где внедряются придумки современных авторов. Я должен несколько моментов аксиоматических изложить - что мы собой представляем, согласно учению йоги. Я нарисую сейчас йога. Вот сидит он такой радостный, потому что ему всегда хорошо. Йога учит, что наше **естественное состояние – это состояние радости** и счастья, все остальные состояния искусственные.

Йога утверждает, что помимо физического тела есть еще две группы тел, или два физических тела. Они как бы накладываются друг на друга. Есть точки сшивок, где эти тела взаимодействуют. Эти точки иногда называются *чакрами*. Вот три тела и есть такое понятие как *Прана*, она как клей пропитывает это все и держит вместе. Вопрос: а где же наше *Я*? Йога говорит, что наше *Высшее Я* запредельно, оно выше понятия пространства и времени. Из этого следует, что наше *Высшее Я* может быть везде и нигде. Оно может проявиться где угодно, Наше *Высшее Я*, как учит йога, оно могущественное, ничто не может причинить ему вреда, естественное его состояние - это состояние счастья.

Наше *Высшее Я* соединено с нашими тремя телами. Оно само себя не осознает, оно не знает, что оно само по себе, поэтому оно отождествляет себя с телами: с *грубым, тонким и причинным*. Соединяется оно с телами *ассоциативными связями*. Эти наши три тела пронизаны *Праной*, а откуда она взялась? Прана очень интересная вещь, она может себя проявить и как *сознание*, и как *энергия*. Один из самых серьезных вопросов в йоге. По ассоциативной связи потоки Праны направляются по нашим телам и не дают им рассоединиться. Если вдруг ниточка Праны рвется – наступает смерть. Как только Высшее Я связало себя с телами, ощущение радости бытия хитрым образом делится и начинает само себя уничтожать, и ощущает себя как боль, как дискомфорт, как мрачный уровень бытия. Вспоминаем первую часть нашего семинара. Когда человек начинает заниматься Хатха-йогой, он интуитивно находит то место, где происходит столкновение лбами, он устраняет последствия этого и постепенно у человека появляется естественный фон радости. Занятия йогой должно вас вывести на естественный радостный фон. Если этого не происходит, то вам преподают совсем не йогу. И еще раз напомним вам - йога ничего не добавляет. Надо давать йогу в таком ключе, чтобы человек не зажался, не испугался. Каждый человек должен поймать гармоничное ощущение принятой позы, и не важно, как это выглядит со стороны, вы работаете не на публику, вы работаете на себя. Царская дорога в йоге, это когда ты понимаешь, что ты делаешь.

*Вопрос:* Если в йоге все так приблизительно, зачем ее тогда преподавать, человек может дома заниматься?

*Вадим Запорожцев:* Очень хорошо, если человек начинает дома заниматься, в этом-то вся и проблема: не хватает силы воли, чтобы себя заставлять, не хватает ощущения этих процессов, не хватает осмысления гармонии. Когда мы дома, мы не знаем, что нам ждать от йоги, когда человек начинает заниматься один, он допускает те ошибки, про которые я вам говорил, человек думает, чем сильнее он сейчас сделает, больше и ужаснее, тем лучше будет для его здоровья. Когда человек приходит на занятия, он сразу же попадает в нужную атмосферу. На первых порах лучше заниматься в зале, в последствие предполагаются самостоятельные занятия дома.

Мы сейчас рассмотрели с вами мягкий гармоничный метод, *метод Энергии*, но есть еще и другой метод, который в каких-то аспектах кажется прямо противоположным, а в каких-то – тот же самый принцип гармонии в нем соблюдается. Это *метод Сознания*, или мужской метод, то есть там, где надо себя заставить. Ты должен увидеть себя, своим внутренним взором увидеть себя уже совершенным йогиним.

Давайте *методом Сознания* выполним одну позу. Ложимся на живот, сгибаем ноги в коленях, захватываем лодыжки ног, это *поза лука*. Делаем над собой усилие и принимаем позу, соответственно нашей картинке о правильности выполнения этой позы. На первый взгляд этот метод полностью противоречит тому, что я вам здесь говорил, а я говорил: «Друзья, прислушайтесь к ощущениям, подстраивайтесь под тело», а здесь я сразу сказал: «Примите позу». И сразу возникает вопрос: это что - насилие над собой? А где же гармония? Когда вы себя заставляли принять позу, вы должны испытывать радость от преодоления себя, должен был присутствовать внутренний фон победы над собой.

Таким образом, гармония присутствует, только всё происходит решительно и быстро. Вы должны понимать, что это - не делание из-под палки, а победа над собой. Ощущение ясности после выполнения упражнения - это ощущение отдыха.

Какой мы можем сделать вывод относительно школы йоги традиции Анандасвами? Что Хатха-йога должна вернуть вас к *гармонии*. Но существует два на первый взгляд, противоположных подхода: один - *метод Энергии*, **там, где можно себе позволить**, и, *метод Сознания*, **там, где нужно себя заставить**. На первый взгляд эти методы диаметрально противоположны, но их объединяет один общий задний фон: вы испытываете радость и счастье после выполнения упражнений, как методом Сознания, так и методом Энергии.

Давайте мы еще одно упражнение сделаем методом Сознания: располагаем ладони рук под плечами, теперь прогибаемся вверх, помогая себе руками и в это же время сгибаем ноги в коленях, прогибаемся и видим себя совершенными йогами. Выходим из позы.

Ещё одна маленькая особенность в методе Сознания: если в методе Энергии ключевым моментом было время, то в методе Сознания фактор времени второстепенный. Вы всегда должны испытывать радость. Если мы ограничены во времени, мы всегда можем компенсировать недостаток времени методом Сознания.

Возникает вопрос: как методом Сознания выполнять позу? Если в методе Энергии сказано: приблизительно прими позу и жди, то как делать позу методом Сознания? Вы где-то смотрите на картинку, которая действительно красива, внутренним взором смотрите, и вот вашему телу самому захотелось принять эту позу. Вам должно быть наплевать, как оно выглядит внешне, главное то, что внутри. Когда два метода идут подряд – это считается высшим мастерством в чередовании методов. Таким образом, вы очень быстро достигаете того, что называется *Сиддхи*.

Давайте что-нибудь сделаем методом переходящим. Ложимся на спину. Представьте, что вы пришли с работы и сильно устали, вы решили себя не насиловать и заняться йогой методом Энергии: забрасываете руки за голову, потягиваетесь, зевааете, никуда не торопитесь, ощущаете полную гармонию. Потом вы решаете сделать упражнение. Ладонями рук захватываете свои ноги, все равно, как получается. Абсолютно себя не заставляете, приняли позу, как получилось, и остаетесь в ней, выжимаете из своего тела приятность, естественное состояние счастья.

И вот вы вдруг решили, что от метода Энергии, вы перейдете в метод Сознания. Прижимаете себя сильнее, подержали и убираем это напряжение. Потом повторяете опять, тело сопротивляется, не хочет, но вы преодолеваете себя и испытываете радость. Затем выходите из позы и отдыхаете.

В Хатха-йоге должна быть выработана политика: где-то позволить, а где-то заставить. В любом случае общий фон должен быть положительным. Если такого фона нет, то это все что угодно, только не йога. Иногда слово *Хатха* переводится как „два подхода“: *ха* и *тха*, энергия и сознание, а слово *йога* переводится как „союз“, получается одно из возможных значений *Хатха-йоги* – это союз метода энергии и метода сознания, но высший пилотаж, когда два метода присутствуют одновременно. Йога рождается на грани - там, где можно себе позволить и где нужно себя заставить. Йога – это философия гармонии.

Теперь несколько слов о том, какие бывают искажения в современном мире, во всяком случае, которые мне известны в Хатха-йоге. Существует два лагеря последователей Хатха-йоги, которые друг друга на дух не переносят. Одни говорят, что надо выполнять упражнения только исходя из методов Сознания, другие – из методов Энергии. Одни говорят, что надо выполнять упражнения быстро, с максимальным усилием, другие говорят, что упражнения надо выполнять плавно, медленно. В результате человек вообще не понимает, как надо выполнять упражнения. Таким образом, начинается наслоение. Это, конечно же, печально, потому что в йоге хватает своих трудностей, а если еще на придуманные обращать внимание...

Вторая проблема – это выполнение поз в Хатха-йоге. В разных школах они по-разному именуется. Одно и то же упражнение называется по-разному. Некоторые названия не есть

названия как таковые, они просто переведены с санскрита и вроде это как собственная единица. Вот в таком виде дошла до нас Хатха-йога, и за это спасибо.

Позы Хатха-йоги в своей массе достаточно простые. Есть, конечно, и сложные, но они не всегда решающие. Если просто выполнять позы с правильным отношением к ним, чередовать определенным способом, то вы подберете ключ к замку. Принцип гармонии главенствует во всем. Часто люди спрашивают, как долго делать упражнения, как чередовать их, сколько времени тратить на йогу? Ответом на все эти вопросы будет **гармония**.

Для человека, который занимается йогой, крайне важен отдых. Йога – это наука долгосрочная, предполагается, что йогой вы будете заниматься каждый день, в течение долгих лет, и чтобы йога не шла в ущерб каким-нибудь важным делам. Йога должна прекрасно сочетаться с вашей основной деятельностью, исключение составляет только серьезная практика, когда вы уединились на долгое время и все свободное время посвящаете медитации и практикам.

Йога не должна отнимать у вас слишком много времени. В практике йоги есть длительные периоды, когда мы подготавливаемся к рывку, а есть время рывка. И тоже надо грамотно чередовать это. Нужно выработать привычку заниматься каждый день и лучше понемногу, чем наваливать на себя непосильную нагрузку. Можно выбрать определенное количество поз, и выполнять их какой-то промежуток времени, постепенно менять позы и добавлять новые.

*Вопрос:* Какое упражнение за каким должно следовать?

*Вадим Заторожцев:* Правил здесь нет, но важно компенсировать. Если вы выгнулись в одну сторону, то следующее упражнение - выгнуться в другую сторону, а можно и менять, то в одну сторону вы выгнулись, то в другую. Все, что ведет к радости – ведет к йоге. Как вы понимаете, система йоги очень гибкая. И самое сложное для нас, для Йога Университета - это подготовить будущего преподавателя йоги. И не так, чтобы просто по шаблону, по схеме «делай раз, делай два, делай три», а чтобы он выработал в себе такие качества, которые бы позволяли для разных групп людей делать тот набор упражнений и так их подавать, чтобы люди, которые пришли заниматься, получали бы максимум пользы. Для современного человека разумнее всего заниматься йогой от 40 минут до двух часов, количество упражнений не должно превышать 14, а лучше 7-8. Самое главное, как вы помните – это **привычка заниматься**.

Должно быть всё гармонично, и нужно, чтобы гармония вошла в привычку. Рано или поздно вы начнете понимать, что вы и ваши тела – вещи разные, и как только придет это понимание, вы начнете управлять телами. Чем ближе мы поднимаемся к нашему Высшему Я, тем больше появляется у нас способность расслаблять наше физическое тело, вторая стадия расслабления, когда мысли затихают, остаются ощущения. Вся прелесть Хатха-йоги заключается в том, что есть это передаточное звено – Прана. Она может проявить себя и как Энергия и как Сознание. Когда мы делаем что-либо на уровне физического тела, у нас возникают ощущения. Вы должны понимать, что чувствовать вы будете субъективно.

Поэтому, когда спрашивают, где критерий правильности, ответ следующий: если ощущения были гармоничные, значит, все было правильно. И это чисто субъективные



ощущения. Гармоничность передалась на тонкий уровень, а тонкие энергии разрушают блоки, и этим-то объясняется, что воздействуем на физическое тело, а эффект получаем на тонком уровне: и голова яснее, и мы спокойнее стали.

И, наконец, следующий уровень. Я не могу о нем не сказать, хотя это очень сложная тема и тема не этого семинара. Это причинный уровень. Один из самых трудных в объяснении. Именно он ответственен за все наши беспричинные депрессии, подавленности. Этим объясняются многочисленные фобии. Человек внутри испытывает дискомфорт.

Например, жена недовольна мужем, или, наоборот, это несостыковки на каких-то тончайших причинных уровнях, а сказать это они не могут. Как ни странно, Хатха-йога от грубого к тончайшему воздействует на причинное тело, она его чистит, и это, иной раз, спасение для распадающейся молодой семьи. Казалось, все обречено, пока один из супругов не начинает заниматься Хатха-йогой, другой смотрит на него, а чего он такой белый и пушистый? И это заразно.

На самом деле всё заразно - и плохое поведение, и хорошее, мы никогда не будем изобретать свой шаблон поведения, мы его скопируем. У человека, который начинает заниматься Хатха-йогой, вырабатывается внутренняя энергия терпимости. Он тем самым начинает и всех остальных менять вокруг себя.

В Хатха йоге есть перечень сверхспособностей, которые открываются у человека, одна из этих способностей – человек вырабатывает в себе миролюбивость и терпение и все, кто попадает в его поле, склонен проявлять не агрессию, а терпение. И внутри образуется островок незатронутости, потому что это гармония на уровне причинного тела, потому что все равно, какая причина, я буду счастливым и веселым. Испытывая гармонию на грубом, ты заставляешь гармонично циркулировать энергии на тонком и на причинном, и так происходят чудеса. Пожалуйста, вопросы.

*Вопрос:* Где можно купить книжечку, где бы были все асаны?

*Вадим Запорожцев:* Сейчас я эту тему продолжу. Ответить на этот вопрос невозможно. Дело в том, что асан существует бесчисленное множество, столько, сколько поз может принять человеческое тело, столько и асан, в трактате «Повествование по Хатха-йоге» иной подход к этому вопросу. Считается, что прежде чем получить тело человека, человек проходит череду жизней в телах животных, и, формально, получив тело человека, он тащит в себе недоработки со всех тех уровней, на которых он жил. Эти недоработки как раз и не дают естественному состоянию бытия проявиться. Каждая поза устраняет ту недоработку, которая была выработана когда-то. В настоящее время актуально достаточно малое количество поз, потому что мы все здесь собрались с одинаковой предысторией, поэтому у нас у всех одинаковые недоработки. В трактатах сказано, что существует около 85 поз, которые стоит практиковать человеку. Все эти позы представлены в нашем фильме, который называется «Самоучитель по Хатха-йоге».

И еще раз, йога – это не что-то, привнесенное извне, организм сам подскажет, чего вам не достаёт. И еще один момент. Я не знаю, откуда взялся этот миф, что существует некая последовательность поз в изучении Хатха-йоги, что нужно изучить какие-то базовые позы.

Вот в *Крия-йоге* есть последовательность, про Хатха-йогу я такого нигде не слышал и не читал. Поэтому не гонимся за количеством, а гонимся за гармонией и за привычкой.

Давайте немного позанимаемся. Ложимся на спину, забрасываем руки за голову, потягиваемся, сгибаемся в пояснице, захватываем лодыжки ног руками, и сразу же выполняем упражнение методом сознания, преодолеваем себя и испытываем радость, делаем напряжение, убираем напряжение и каждый в своем темпе, продолжаем теперь сами, ощущаем гармонию, тело просит, чтоб его растянули. Выходим из позы, отдыхаем.

Идет волна расслабления, волна ясности. Переворачиваемся на живот, руки под плечами располагаем, прогибаемся вверх. Методом сознания заставляем себя, усиливаем время, тело сопротивляется - плевать на тело, в голове ясность и приподнятость, выходим из позы.

Секунду отдохнули - и сразу же переворачиваемся на спину, забрасываем прямые ноги за голову, касаемся ногами коврика, выходим. И теперь каждый раз прибавляем время и усилие, каждый раз победа над собой, выходим.

Несколько секунд отдыхаем, потом переворачиваемся на живот, сгибаем ноги в коленях, вверх прогнулись, выходим, и каждый раз все больше и дольше. Закончили.

Ложимся на живот, поднимаем свое прямое тело, держимся, ясность в голове. Выходим, немножко отдыхаем, садимся. Вот мы сейчас делали упражнения методом Сознания минут 10, а кажется, что времени потрачено больше. Так можно компенсировать недостаток времени.

*Вопрос:* Когда лучше заниматься йогой?

*Вадим Запорожцев:* Йогой можно заниматься тогда, когда вам удобно, желательно каждый день, если нет такой возможности, то минимум два раза в неделю. Крайне благоприятные часы для занятий йогой – это утром и вечером. Если есть возможность перед занятием принять водные процедуры, или растереть тело влажным полотенцем, если вы вспотели во время занятий, пот можно втереть в тело. Крайне желательно заниматься йогой, не будучи сильно голодным.

## Открытая йога в сети Интернет

Сайты: [www.openyoga.ru](http://www.openyoga.ru), [www.happyoga.narod.ru](http://www.happyoga.narod.ru)

E-Mail: [openyoga.site@gmail.com](mailto:openyoga.site@gmail.com)

Vkontakte: [Открытая йога](#)

Twitter: [@Open\\_Yoga](#)

Facebook: [Открытый Йога Университет](#)