

Хатха-йога

Семинар

Дата: 26.04.2009
Лектор: Вадим Запорожцев
КЦ "Просветление"

Введение. Что такое йога?

Итак, начнем знакомство с Хатха-йогой. Считается, что даже сложные вещи можно объяснять простым языком, понятным и доступным даже для людей, которые только начали заниматься йогой с нуля. Таким образом, чтобы человек с нуля мог сразу же понять, в чем смысл Хатха-йоги, в чем ее сила, и как ее можно непосредственно применить уже в своей личной жизни.

Начнем с формальных моментов. Собственно говоря, что же такое йога? Важно с самого начала определиться, чем является йога, а чем она не является. Ответ следующий: *йога – это система самопознания, которая дошла к нам с древнейших времен*. Настолько древних, что фактически, мы можем только предполагать и гадать, когда же собственно возникло это учение? То есть это период времени, исчисляемый тысячами лет. Йога – это очень интересная система самопознания, где человека призывают соблюдать морально-этические принципы. Так называемые *Первый и Второй принципы йоги*. Самое главное, это **никому не причинять вреда** без крайней на то необходимости, а если такой возможности нет, то поступать так, как велит нам наш долг и всеми силами стараться сократить этот вред (I принцип йоги).

II принцип йоги – это **принцип здравого смысла**, принцип некой логичности, который призывает нас тратить все наши жизненные силы только лишь на достижение поставленных целей. То есть со здравым смыслом подходить ко всем задачам, которые мы перед собой ставим. Причем неважно, какие это задачи, так если мы занимаемся йогой, то это задача самопознания.

Наконец, самая важная отличительная черта йоги заключается в том, что самопознанием мы должны, как призывает нас йога, заниматься **гармонично**. Ни о каком насилии над собой и речи быть не может. Это важно с самого начала понять. Особенно людям, которые йогой никогда не занимались. Обычно со словом йога у них возникает множество страхов, что надо себя как-то насиловать, надо себя принуждать к чему-то, испытывать какой-то дискомфорт. С самого начала важно здесь очень четко и ясно определиться: йога не предполагает насилия над собой. Совсем другое дело, что иногда приходится себя заставлять, приходится делать какие-то усилия. Но, даже делая эти усилия, мы наблюдаем за собой с заднего плана и радуемся, что мы преодолеваем сами себя.

Это всё, что касается йоги вообще. То есть йога, это та система, которую ни в коем случае ни один человек бояться не должен. Каждый найдет себе такую тропинку или такой стиль в йоге, который подходит лично ему. В этом отношении даже другие люди, которые занимаются йогой, для нас, в общем-то, не показатель. Иногда показывают по телевизору

людей, которые демонстрируют очень сложные скрученные позы, и это многих отпугивает. Многие думают про себя: «Да нет, никогда я так не скручусь, никогда мне такого не достигнуть». Так самое интересное, что йога и не требует от вас, чтобы вы так скручивались, демонстрировали вот такие чудеса гибкости. Точнее, со временем, как говорит йога, вы это приобретёте плавно, естественно, без насилия над собой. Человек не должен бояться йоги!

К сожалению, такая тенденция сейчас есть. Многие люди не решаются даже подступить к йоге, потому что боятся, что им будет очень трудно. С самого начала надо четко себе сказать, что древнее учение не предполагает того, что вы должны делать больше, чем ваше тело в состоянии сделать на момент начала занятия йогой. Конечно, в будущем все изменится, и тело, и разум изменится, и нервы станут крепкими, но это будет потом. А сейчас, вот что у вас есть, то и хорошо.

Здесь давайте еще раз акценты расставим. Йога - это нечто живое, йога - это нечто естественное, йога - это то, что и так в нас есть. Если вы когда-либо наблюдали за маленькими детьми, которые только-только научились ходить: как они с удивлением рассматривают свои руки, ноги, могут схватить свою ножку, поднять ее вверх и на нее смотреть, улыбаясь, потом бросить ее. И все движения естественные, все играючи и с интересом. Вот это идеал йоги. Опять же, настолько, насколько у всех что-либо получается делать.

Возможно, внутри вас могут быть какие-то жесткие установки. Вы могли прочитать в какой-нибудь книге: делай так, а не эдак, или увидели картинку, где какой-то дядечка скрутился совершенно свирепым образом. И если эта картинка вас напугала и скорее оттолкнула, знайте, что это что-то не то. Йога - это гармония, если вы не чувствуете гармонии, знайте, либо ее там действительно нет, либо, может быть, она вам не открылась. Потому что есть разные характеры, есть разные предпочтения у людей.

В чём отличие Хатха-йоги от йоги вообще?

Хатха-йога - это всего лишь один из множества различных подходов в йоге или один из видов йоги. Таких видов очень много. Считается, что столько, сколько проявлений человека, столько же и видов йоги. А Хатха-йога - это такой подход или такие упражнения в йоге, которые используют возможность нашего тела пребывать в тех или иных статических положениях или позах.

Достаточно понаблюдать за маленькими детьми, которые играют. Вот они играют с какими-то своими игрушками, каждый из них принимает какую-то позу. Это наша способность. То же самое может делать и взрослый, но по ряду причин иногда стесняется что-то делать, иногда ему кажется, что в этом нет никакого смысла. Иногда мы бываем настолько «загнаны» жизнью, что нам не до этого. Люди устают, говорят: «Да мне бы до постели добраться, лечь и лежать. Какие уж там позы?»

Таким образом, мы с вами можем принимать различные позы, и иногда эти позы могут быть самыми замысловатыми. И на возможности, что мы можем принимать то одну позу, то другую позу и находиться в этой позе, построен основной метод Хатха-йоги. Оказывается,

если принимать одну позу и находиться в ней какое-то время, затем другую позу и находиться в ней какое-то время, потом третью позу, то в результате общий эффект оказывается необычным, а иногда даже он кажется фантастичным. Человек принимает обычные позы, в одной позе побудет пару минут, в другой пару минут, причем не обязательно безумно сложные позы. Йога простая. Сложные позы, безусловно, в йоге есть, но они составляют верхушку айсберга из всех многочисленных поз, которые есть и которые мы можем сделать. И некоторые из них совершенно простые, естественные.

Хатха-йога - это как раз та йога, которая предполагает, что мы будем принимать разные позы, будем находиться в них. Будем выполнять или находиться в них предельно гармонично, определенное количество времени, одна поза будет сменять другую позу в известной последовательности. Есть еще другие факторы, но они второстепенные.

И самое первое, с чем сталкивается человек, он не может понять, ну как же так, в литературе по йоге, во всех мифах, рассказах, говорится о том, какого могущества может достичь человек, занимающийся йогой, если он выполняет эти позы. А позы простые. Как может быть такой колоссальный эффект от того, что мы просто лежим на животе, согнули ноги в коленях и за спиной захватили ноги руками? Даже не делая усилия, просто лежим так. Или поза, как если б мы на пляже с вами лежали, книжку читали. Вот мы лежим, упершись согнутыми в локтях руками, и загораем на солнышке. А что от этого может быть? Поза как поза.

Но, оказывается, существует некая тайна устройства нашего тела. И вот подобно тому, как ключ подходит к замку и открывает дверь, за которой спрятаны сокровища, подобно этому и позы. Когда мы их выполняем, в первую очередь с позиции гармоничности, они так совершенно незаметно, как ключ, что-то в нас проворачивают, и вдруг мы начинаем получать эффект, причем такой эффект, который даже не ожидали получить. Вот это самая высочайшая, самая глубинная тайна йоги, которая говорит нам о том, что все самое таинственное и могущественное, что есть во Вселенной, мы можем найти внутри себя. Но нужно найти подход к этому могуществу. И Хатха-йога дает нам этот подход через разные позы.

Кто придумал йогу?

Ответить на этот вопрос мы не можем. Она возникла настолько давно, что не сохранилось авторов, не сохранилось никаких имен. Это произошло по ряду причин. Традиция долго не записывалась на какие-то материальные носители, а передавалась устно. С другой стороны, не всегда уместно было оставлять свое имя. Но мы можем однозначно сказать, что йоге много-много больше, чем 3000 лет. Некоторые считают, что йоге более 5000 лет, кто-то называет еще больший срок. На самом деле это не суть важно. Важно то, что это учение каким-то образом дошло до нас. И вот тем фактом, что оно так долго существовало, мы можем доказать для себя, хотя и косвенно, совершеннейшую эффективность этого метода.

Огромное количество других систем, в том числе и систем самопознания, просто не дожили до наших дней. А йога продемонстрировала, что это настолько сильная система, что было бы безумием отказаться от нее в древности. Таким образом, она из поколения в

поколение переходила и дошла до нас. Конечно, есть имена тех или иных авторов или Учителей, которые стали известны на более поздних сроках распространения йоги. Но мы по сути дела не знаем, откуда взялось это учение. Это одна из тайн, очень серьезных тайн истории.

Почему йога столь популярна в наши дни?

Чуть более 100 лет назад на Западе никто не слышал о йоге. 100 лет назад единицы слышали о йоге, 50 лет назад уже большее количество людей слышали о йоге, сейчас еще больше. Есть определенный большой процент людей, которые соприкасаются с йогой и тут же начинают получать от йоги пользу. И только лишь этим обусловлено, что йога становится популярной. Но следует различать два понятия - популярность йоги и сохранность йоги. Йога становится популярной, но, к сожалению, какие-то первоисточники йоги именно сейчас начинают все сложнее пониматься. То есть мы все сложнее и сложнее понимаем древние трактаты, на которых все упражнения этой системы были построены. Мы взяли небольшую часть, и эта часть настолько прилась ко двору современному человеку, поэтому она так быстро распространилась. А оставшуюся часть, которая так же сохранилась, мы не используем.

Мы сейчас ведем образ жизни, который целиком и полностью определяется нашей цивилизацией. Если раньше люди ходили пешком, в лучшем случае, использовали лошадей для передвижения, сейчас есть автомобили. Если раньше мы тратили больше времени на чтение каких-то рукописных текстов, сейчас мы больше времени проводим за компьютером. Если раньше работа предполагала большее количество движений, которые мы должны были бы сделать, сейчас количество движений все меньше и меньше. На работу и с работы мы ездим в общественном транспорте. В результате получается, что мы ведем малоподвижный образ жизни. Причем, в то же время, работа у нас становится все более стрессовой. Все ускорилось. Очень быстро надо реагировать на изменяющиеся обстоятельства. Поэтому степень нашей концентрации, которую жизнь заставляет предьявлять каждый день, все растет и растет. Как побочный эффект на это мы наблюдаем среди современных людей всплеск психических расстройств. Мы напрягаемся ментально, а физическое тело при этом расслаблено. А в древности все было более соотнесено. То есть напряжение ментальное или психическое сопрягалось с физическим напряжением. Сейчас эти две вещи разделены. Это современный образ жизни.

С тем же самым вопросом столкнулись древние мудрецы много тысячелетий назад, когда они практиковали эту систему самопознания. Этим мудрецам приходилось долгими часами в неподвижности сидеть в тех или иных позах и медитировать над разными вопросами, над сутью бытия, над вопросом, что есть человек, что есть Высшее Я человека, как устроена Вселенная? В древности йог или йогиня могли пять часов подряд просидеть в одной позе, не шелохнувшись, с крайним напряжением размышлять над этими вопросами. Причем крайнее напряжение также очень сильное воздействие оказывает на организм, как и стресс.

Получается, что в современную эпоху мы столкнулись с теми же явлениями, с которыми сталкивались древние мудрецы много тысячелетий назад. Много тысячелетий назад, чтобы компенсировать негативные факторы от долгой медитации, были выработаны разные

методы, в частности, вот этот метод Хатха-йоги. Занимаясь Хатха-йогой, можно компенсировать побочные эффекты от малого количества движений. И это ко двору пришлось сегодня современному обществу, потому что сейчас мы наблюдаем то же самое. Поэтому легко предположить, что йога будет пользоваться популярностью у современных людей понарастающей. Действительно, существует разного рода статистика. В западных странах процент людей, которые хотя бы один раз занимались йогой, достаточно серьезный, и он больше в сравнении с Индией, где меньше практикующих йогов, чем в США. Вот это парадокс.

Что раскрывает в нас Хатха-йога?

Ответ на этот вопрос парадоксальный. Йога ничего не дает. Йога раскрывает то, что уже есть. Согласно учению йоги, самый большой источник могущества находится в нас самих.

Во-первых, занятия Хатха-йогой дают физическое здоровье. Иногда даже в узких кругах Хатха-йога является некоей панацеей, то есть лекарством, помогающим от всех болезней. Действительно, нельзя недооценить эффект от Хатха-йоги. Если у вас есть какие-либо физические заболевания или физическая слабость, то Хатха-йога может значительно помочь преодолеть эти проблемы. Но следует помнить, что йога никогда не заменяет медицину. И если у вас есть какое-либо заболевание, то в первую очередь необходимо проконсультироваться с врачом. Хотя бывают такие случаи, когда медицина бессильна, а йога может помочь. Но чтобы не было неправильного понимания, что якобы йога может заменить медицину. Цель йоги – это самопознание. А лечит медицина. Йога тоже отчасти занимается физическим телом, только лишь для того, чтобы беспрепятственно шел процесс самопознания. Но она никогда не ставила задачу кого-либо лечить. Итак, йога дает физическое здоровье.

Дальше по нарастающей. Йога дает психическое здоровье. Психическое состояние современного человека чрезвычайно расшатанное. Более того, понаблюдайте сами за собой, и вы иногда с удивлением будете осознавать, что время от времени вы ведете себя неадекватно. И это на самом деле очень хороший знак. Это говорит о том, что вы действительно приблизились к пониманию своего психического здоровья. Это вызвано стрессами, изменяющимися условиями жизни, окружающей среды. Йога дает психическое здоровье через воздействие на физическое тело, то есть от грубого к тонкому. Или как известная поговорка говорит нам: «В здоровом теле здоровый дух».

Наконец, Хатха-йога дает, как это ни странно, интеллектуальные способности. Парадокс получается: вроде занимаемся физическим упражнением, а при этом растут интеллектуальные способности. Обычно в представлении среднестатистического человека, от человека, который излишне занимается какими-то физическими упражнениями – спортсмена, не следует ждать, что он при этом станет профессором философии. То есть в ментальности людей противопоставляется образ спортсмена, такого накачанного атлета и образ интеллектуала, который скорее будет тощий, хлипкий. В сознании общества это разъединено. С этим категорически не согласна йога. Она считает, что и в первом, и во втором случае, то есть и в случае излишне накачанного физически и отсутствия интеллекта, и,

наоборот, в случае слишком интеллектуальной развитости, но с физическими проблемами, это все отклонения, от которых надо избавляться.

Идеал Хатха-йоги - это когда мы имеем очень физически крепкого человека, пусть даже и не слишком выделяющегося формами, как это у культуристов, например: но в то же самое время с достаточно сильно развитым интеллектом. И вот самое интересное, что занимаясь Хатха-йогой, человек рано или поздно приходит к усилению своих интеллектуальных способностей. Механизм, как это происходит, очень скрытый и очень таинственный, совершенно неочевидный, но это факт. Об этом писали в древности, мы можем в современную эпоху это наблюдать. Если мы подходим и воздействуем на наше физическое тело с тех позиций, которые дает нам Хатха-йога, то внутри все усиливается: какие-то гормоны вырабатываются, и какие-то нервные токи образуются, и кровоснабжение мозга усиливается, и это все начинает способствовать интеллектуальному развитию. Если человек где-то отставал, он очень быстро наверстывает упущенное. Поэтому вот такой третий положительный фактор, помимо физического, психического здоровья, это усиление интеллекта.

В-четвертых, Хатха-йога дает раскрытие творческих способностей. Во многом то, что называется творческими муками, определяется вовсе не какими-то непреодолимыми преградами на нашем ментальном уровне. Все, как учит нас йога, значительно прозаичнее и банальнее. Просто мы не в тонусе. У нас нет жизненных сил, для того чтобы поддерживать работу нашей нервной системы на должном уровне, чтобы она была достаточно восприимчива, достаточно креативна. Не хватает энергии. Подобно компьютеру, если не хватает электроэнергии, батарейка садится, и он отключается.

Когда же мы начинаем заниматься Хатха-йогой, все системы находятся в настолько хорошем состоянии, что возникает некий избыток жизненных сил. А если есть избыток жизненных сил, это гарантия того, что человек начинает демонстрировать творческие прорывы. Поэтому человеку творческой профессии иногда гораздо легче сделать прорыв, если упредить его занятиями Хатха-йогой, то есть его мышечная энергия, мышечная жизненная сила перейдет во что-то тонкое или тончайшее. Но этого не наблюдается или очень редко наблюдается у спортсменов. Точнее наблюдается только лишь у тех спортсменов, которые в своих спортивных тренировках как-то интуитивно переоткрывают метод йоги. А простое накачивание мышц к этому не ведет. А йога дает накачивание мышц и еще усиление интеллектуальных и творческих способностей.

В-пятых, в каждом из нас есть способности, о которых мы даже не догадываемся. Это способности, которые иногда нам кажутся чудесными. Например, чтение мыслей. В древних трактатах достаточно однозначно говорится об этом, что следующим эффектом от занятия Хатха-йогой становится именно раскрытие этих чудесных способностей. По тому же самому принципу как раскрываются творческие способности. В этом смысле йога не делала различия между сверхспособностями, как мы их теперь называем, и обычными способностями. Сверхспособности - это всего лишь какие-то скрытые наши способности, которыми мы пока не можем воспользоваться. Они в нас находятся, но у нас нет ключика. Если человек очень долго занимается Хатха-йогой, как учит йога, то он интуитивно нащупывает эту тайную дверь в сторону своих сверхспособностей. Он может демонстрировать действительно уникальные вещи. Например, приобрести дар лечить. Это те выдающиеся йоги, которые могли буквально прикосновением человека излечить. Все это приходит из занятий Хатха-йогой.

В-шестых, самое ценное в учении Хатха-йоги это то, что йога - это система самопознания со своей философией, со своими рассуждениями, размышлениями. И требуется иногда очень много времени, чтобы вникнуть в суть, что из чего происходит. Для занятий Хатха-йогой вы можете как знать всю философию йоги, так и вообще ее не знать. То есть вы можете быть в отношении йоги чистыми, как белый лист. Вам достаточно всего лишь разучить сравнительно небольшое количество упражнений, вам достаточно ухватить метод гармоничного выполнения этих упражнений и систематически их выполнять и все. Как только вы начали заниматься, время работает на вас. Хотя вы можете о философии йоги даже ничего и не знать. Но так все хитро сделано, что занимаясь физически, вы развиваетесь психически и ментально. Развиваясь психически и ментально, вы начинаете сами для себя переоткрывать те высочайшие законы самопознания, о которых учит йога древности. Иногда поэтому и считается, что Хатха-йога так распространена именно по этой причине. Ведь если вы сталкиваетесь со словом йога в современном западном мире, то процентов на 80 будет иметься в виду именно Хатха-йога. Хотя разделов йоги очень много, самых разных. Дыхательные йоги и динамические йоги, работа с голосом и так далее. Но в основном популярна именно Хатха-йога, потому что во всех остальных йогах нужна какая-то предварительная теория, а в Хатха-йоге этой теории минимум. Будешь заниматься, все до тебя и так дойдет.

Хатха-йога – это позы

Хатха йога представляет собой позы. Какие это могут быть позы?

Например: ноги вперед выпрямляем и поднимаем себя на ладонях рук. Все! Вот это поза Хатха-йоги, она не сложная. Даже ногу за голову не надо забрасывать, в позу лотоса садиться. Другая поза - сгибаем одну ногу, перебрасываем через другую и поворачиваемся, причем поворачиваемся не на 360 градусов, а настолько, насколько ваша растяжка позволяет сделать это. Сделали в одну сторону, потом сделали то же в другую сторону.

Череда таких упражнений составляет фактически ядро Хатха-йоги. Сейчас на Западе всё пытаются в коммерцию обратить, так что даже некоторым Учителям йоги кажется все очень просто и надо бы все это как-нибудь усложнить. И мы начинаем читать целые трактаты. По каждому упражнению книгу пишут, что ты смотри, делай так, дыши так, мантру какую-нибудь про себя повторяй. И начинает йога в современном мире обрастать огромным количеством усложняющих подробностей. Если посмотреть древние трактаты, то там не было таких подробностей. Эти подробности возникли совсем недавно, то есть кто-то пытается усложнить йогу. А прелесть Хатха-йоги в ее простоте.

Поэтому важно настроженно относиться к излишней детализации йоги. Выполнять упражнения йоги как маленькие дети, которые принимают то одну позу, то другую. Пусть они вам объяснят, что они делают. Они скажут два-три предложения. Вот примерно так же мы читаем описание этих упражнений в древних трактатах. Потому что считалось, что и так все понятно, естественно.

Иногда люди по этой причине боятся начинать заниматься йогой. Им кажется, что если что-то не ухватить, пропустить, а вдруг это что-то очень важное. Йога это такая интересная

система, которая делает человека самообучаемым. Все очень просто. Просто до такой степени, что иногда люди удивляются: а эффект-то в чем? Все гениальное - просто. А позы йоги – это всего лишь набор ключей, которые открывают то, что в нас заложено. А ключ может очень просто выглядеть. Кусочек металла с каким-то окрасом.

В йоге не нужна излишняя заумность, детализация, неуверенное отношение. Если у вас есть неуверенное отношение к йоге, значит вы не ухватили гармонию, а если нет гармонии, то бесполезно выполнять упражнения. Вы не получите эффект, даже если вы будете скручиваться так, как ни один гимнаст скрутиться не может. То есть надо что-то неуловимое. И это неуловимое называется *гармония*.

Когда гармония проявляется, она не выглядит как-то вычурно, она никогда не выглядит как-то противоестественно. Если посмотреть фотографии в западных книгах, как там йогу пытаются представить, можно увидеть человека, который из кожи вон лезет, пытается какую-то позу, как ему кажется, «правильным» образом сделать. А на самом деле чувствуется, что ему неудобно сидеть, и все это для него противоестественно. А делает он это потому что в каком-то современном трактате кто-то на 20 страницах написал, как надо выполнять эту позу, вплоть до того куда должен левый мизинец смотреть, на сколько градусов, сколько минут.

Йога - это скорее игра маленьких детей, которые играют, экспериментируют со своим телом. Человек позу принял, думает, что и так над ним все смеются или, что он что-то делает не так. И вместо того, чтобы его расслабить, успокоить, в естественное состояние привести, преподаватель говорит: «Вы делаете неправильно», и здесь уже никакой йоги нет.

Но иногда имеется в виду, что ты неправильно не позу делаешь, а неправильно делаешь то, что тебе показали. Тебе сказали, поверни голову направо, а ты повернул ее налево. Сказать правильно или неправильно делает человек позу йоги невозможно в принципе, ведь это внутреннее ощущение гармонии внутри человека. До тех пор, пока вы не залезете в самого человека и не почувствуете, есть гармония или нет гармонии, сказать правильно или неправильно делает человек позу йоги невозможно в принципе. Наоборот, каждое такое колючее слово приводит к тому, что человек зажимается и сам начинает эту внутреннюю гармонию в себе блокировать.

Представьте, вот идет человек босиком по дороге, а кто-то там бутылку разбил, наступишь на осколок, поранишь ногу и дальше идти не сможешь. Вот точно так же и в вашем пути йоги. Если вы встречаетесь с такими руководствами или инструкторами йоги, иногда это совершенно своеобразный тип людей, которые начинают вас запугивать, которые начинают быть истиной в последней инстанции и кричать: «У вас правильно, у вас неправильно, а вы вообще смешно выглядите». Если вы с этим сталкиваетесь, знайте, что это стекляшка на дороге, которую надо обходить, не следует идти туда. Как доверять тем, кто не понимает гармонии? Они приведут вас в никуда.

Это проявление зажатости, когда физическое связано с психическим, психическое связано с ментальным, это такой комплекс зажатости. Обычно это побочный эффект от стресса. Человек напряжен, он всего боится, он боится выглядеть смешным. Делает позу, а сам думает: «Как я выгляжу? А что скажет инструктор? А что скажет сосед справа? А что скажет сосед слева? Они будут надо мной смеяться». Эти мысли абсолютно неуместны в йоге, если они возникают, значит, вы недавно занимаетесь. Если они культивируются в том месте, где

вы занимаетесь, знаете, вы попали не в йогу. Это может быть какой-то вид аэробики, гимнастики, но это никак не йога. Это важно помнить, в первую очередь людям, которые только начинают заниматься йогой. Потому что человек действительно еще ничего не знает. Он не знает, а вдруг существуют какие-то каноны, правила, что делать, что не делать в йоге. Так вот самое главное правило в йоге – это гармония, ненасилие над собой.

Для кого предназначена йога?

С точки зрения самой йоги, все мы с вами сделаны по единому образу и подобию, будь то индус, африканец или немец с американцем. Более того, предыстория йоги говорит о том, что йога всего лишь хранится в настоящий момент на территории Индии или на территории стран близлежащих. Это Пакистан, Афганистан, Индия, Тибет. А где зародилась йога, никто не знает, то есть последние несколько тысяч лет всего лишь она там хранится. Поэтому, если вы приезжаете в Индию, и вас совершенно шокирует местный образ жизни, и вы думаете, что это неотъемлемая часть учения йоги, то это ошибка. Это всего лишь та среда, где это учение хранится.

Действительно, йога значительно повлияла на развитие культуры в этих странах. Но эта культура не составляет основу йоги. Йога – это нечто высшее. Многих шокирует нищета, грязь и так далее, которые они встречают в этих восточных странах. Обычно люди думают, что на Востоке сказка, что там все идеально, а сталкиваясь, видят вещи совершенно противоположные. Йога здесь ни при чем, йога подходит для любой расы, национальности и в дальнейшем можно перечислять, получится точно так же как в Конституции. Вне зависимости от расы, национальности, вероисповедания, возраста, пола и прочего, йога подходит всем.

Йогой может заниматься человек вне зависимости от религиозных убеждений. Потому что йога и религия – вещи разные. Сейчас пошла традиция смешивать это. «Я никогда не буду стоять на голове, потому что это йога. Йога индусская, это у них там религия, а я принадлежу другой религии и делать это не буду». Йога не принадлежит ни к одной религии. Йога одинаково хорошо сосуществует со всеми религиями или с отсутствием религии – с атеизмом. В нашей стране значительно долго йогу несли люди, которые не исповедовали никаких взглядов.

Единственное, прежде чем начинать заниматься йогой, следует применить здравый смысл. Если есть какие-нибудь заболевания, следует обратиться к врачу и узнать, что к чему. В конце концов, врач назначит рентген и точно скажет, был у вас вывих или что-то еще, то есть йога не подменяет медицину.

Что необходимо для занятий йогой?

Собственно, для занятий Хатха-йогой нужно очень мало. Один из факторов, позволяющий заниматься Хатха-йогой, это ровная поверхность достаточно большой площади. Насколько большой площади? Предполагается, что есть такие позы, когда выполняем лежа и потом забрасываем ноги за голову, то есть еще надо чуть-чуть места. Это может быть по длине 2 м

(или 2,5 м в свободном режиме), по ширине - 60-70 сантиметров, и средняя высота помещения, не ниже, чем рост, чтобы голова не упиралась в потолок. Нужна ровная не наклоненная поверхность, чтобы не скатываться, либо в ту, либо в иную сторону.

Также необходим коврик. В первую очередь он должен быть удобный! Это могут быть спортивный коврик, более тонкий коврик, шерстяное одеяло, обычная циновка. В древних трактатах упоминается, что неплохо заниматься на циновке, сделанной из травы куша. Трава куша - это камыш. Описывается в древних трактатах, что из травы куша можно сделать много полезного. А несколько тысячелетий назад спортивный коврик не могли сделать в принципе. Поэтому пользовались подручными доступными материалами. Можно нарвать травы куша, сплести и заниматься. В более поздних трактатах упоминается, что это была шкура тигра. В наш век, когда тигры занесены в Красную Книгу как исчезающие животные, заниматься на шкурах тигра – это значит поощрять браконьерство. Поэтому коврик просто должен быть удобным. Некоторые адепты йоги невосприимчивы ни к чему, потому что давно занимаются, им ничего не надо, кроме ровной поверхности, даже коврик. В древности в Индии был такой обычай, время от времени совершать паломничества, путешествия, а много с собой не утащишь, надо было пройти 1500 км и многое с собой не возьмешь, так и учились заниматься на любой поверхности.

Какая должна быть одежда? Древние трактаты упоминают, что это могла быть набедренная повязка. Можно заниматься, в чем мать родила. Сейчас целая индустрия построена на том, чтобы делать коврики, специальную одежду для занятий йогой. Она очень удобная и коврики удобные. Это уже продукт современной цивилизации. В древности никто не предполагал, что будет специальная одежда для занятий йогой. Важно, чтобы коврик и одежда были удобными, а поверхность ровной, иначе вы не сможете принять позы йоги.

Вспомогательные вещи для занятий Хатха-йогой

Они называются вспомогательными, потому что если на 100% они не будут выполняться, ничего страшного, продолжать можно. Одно из таких условий: желательно чтобы не было никого рядом, при условии, что вы занимаетесь в одиночку дома. Если же вы занимаетесь в группе, то желательно, чтобы все остальные тоже занимались. Если есть возможность где-либо уединиться, то следует уединиться. Если же рядом единомышленники занимаются, они не в счет.

Если нет возможности уединиться, то следующий совет это не разговаривать. То есть вы наметили время, в течение которого будете заниматься. И возьмите себе за правило, что только форс-мажорные обстоятельства заставят вас начать разговор. Либо положите рядом с собой листочек бумаги с ручкой. Если вас кто-то будет уж слишком донимать, коротенько напишите, когда можно будет к вам обратиться. В йоге самое главное, это чтобы была внутренняя гармония. Важно погрузиться в ощущения, в ощущения той позы, которую вы делаете. Когда вас кто-то о чем-то спрашивает, вы начинаете тут же отвечать, ваше внимание моментально уходит от ощущений и перепрыгивает на посторонние вещи. Это сбивает.

Потом требуется дополнительное время, чтобы опять прийти в себя, успокоиться, абстрагироваться. Разговоры во время занятия – это как дырка в бочке, в которую вы пытаетесь налить эликсир жизни. Занимаясь Хатха-йогой, вы как бы черпаете, наливаете в свое тело эликсир жизни, силы, бодрости, чтобы после занятий очень хорошо себя чувствовать. А любой разговор – это как если бы дырка была в этой бочке, куда вы этот эликсир пытаетесь налить. Вы наливаете – он утекает, вы наливаете – он утекает. Вот такая аналогия. Поэтому предупредите родных, близких, знакомых: «Ребята, я сейчас временно занят». Как в поговорке: «Ушел в себя. Буду не скоро». Это важно, это действительно важно.

Следующий момент. Он второстепенный, но необходимый для занятия йогой. Вам должно быть абсолютно все равно как вы выглядите, забудьте про окружающих, просто забудьте. Никогда не работайте на публику, когда вы делаете йогу. Их нет, вот нет, и все. Даже если вокруг вас миллион людей стоит, и каждый на вас смотрит и показывает пальцем, закройте глаза и считайте, что их просто нет. Иначе вы будете больше концентрироваться на этих людях, чем на внутренней гармонии, и существует очень большой шанс, что вы не получите от йоги всех тех благ, которые могли бы получить. Поэтому работаем на себя, а не на публику. Если получается красиво, пусть смотрят, кто-то считает, что так красиво, кто-то считает, что эдак красиво, кто-то считает, что ногу за голову, вот это красиво, а все остальное, это так себе. Это спорный вопрос. В любом случае важно не задаваться вопросом, как мы выглядим. А нет никого, просто нет, не перед кем оправдываться. Самое главное, что бы ни говорили окружающие, самим фактом, что они вмешиваются туда, куда их не нужно вмешиваться, это говорит о том, что этим людям чуждо понятие гармонии. А если им чуждо понятие гармонии, то все остальные слова про Карму, чакры, Прану и прочее – это не больше, чем шелуха. Просто не слушайте.

Следующий фактор – это звук. Самый неприятный звук, когда кто-то начинает рядом по мобильному телефону разговаривать. Вы невольно настраиваетесь на его волну, а волны собеседника вы не слышите, и у вас в голове начинает идти достраивание. Звук – это один из наиболее болезненных моментов на пути йоги, но особенно не в Хатха-йоге, а в более утонченных йогох. Окружающие могут говорить: «Как же, ты же йог. Ты должен ничего не замечать». Но наш организм сделан так хитро, что воздействие звуковое даже сильнее, чем воздействие зрительных образов.

Поэтому постарайтесь, чтобы было тихо или тихо настолько, насколько может быть тихо или купите себе беруши. Иногда можно включить какую-нибудь музыку, а лучше всего тишина. Только тишину гораздо труднее воссоздать, нежели гармоничную музыку, которая неким фоном выступает, и человек занимающийся на нее даже не обращает внимание. Он уходит во внутренние процессы, поэтому музыка, если вы будете заниматься сами, может быть любая. Даже бой барабанов, если для вас это гармонично. Важно помнить, что чем более человек во что-то интеллектуально вовлечен, тем сильнее у него обостряются все органы чувств. Тот же процесс, когда вы занимаетесь йогой. Вы пытаетесь углубиться в себя, и поэтому шум очень чувствительно воспринимается.

Следующий фактор – это отсутствие неприятного запаха. Это подсознательный фактор. Он как зубная боль, когда у человека зуб болит, что ему ни говори, он все воспринимает в пессимистичном свете. Точно так же и неприятный запах, и есть некая ловушка на пути борьбы с неприятными запахами. Сейчас стали распространенными благовония. Якобы они устраняют неприятный запах, но в основном это химия. Объяснение этому очень простое. 1кг

сандалового натурального масла стоит на три порядка дороже синтетического, более того, в синтетическом меньшее количество химических веществ и поэтому получить сертификат качества, чтобы использовать его в парфюмерии, у контролирующего органа гораздо проще, нежели каждый раз новую партию натурального вещества проверять, а нет ли там чего-нибудь радиоактивного. Но синтетика иногда действует как очень жесткий аллерген, это можно встретить повсеместно – в общественном транспорте, например. Надо быть очень аккуратным при использовании всякого рода благовоний. Лучше добиться отсутствия запаха, чем перебивать его благовониями. Особенно если вы занимаетесь йогой, так как у вас все структуры начинают утончаться.

Желательные факторы для занятий йогой

Желательно заниматься Хатха-йогой на улице, особенно для тех, кто только начинает, если это позволяет. Важным фактором является температура воздуха в том месте, где вы занимаетесь и отсутствие сквозняков. Если будет слишком жарко, будет очень тяжело заниматься, хотя в этом есть своя такая изюминка, что получается, как в парной – мышцы разогреты. Если будет очень холодно, также тяжело. Температура должна быть сбалансированной на столько, насколько это возможно. В любом случае, если стоит выбор одеться чуть теплее и заниматься на улице: в парке, в саду, где угодно, там, где есть возможность, либо же заниматься дома, лучше отдать предпочтения занятиям на улице. Вы просто на своем опыте убедитесь, насколько они более эффективны.

Как подходить к занятиям Хатха-йогой?

Теперь вот такой практический вопрос для людей, которые только начинают заниматься йогой. А как вообще подходить к Хатха-йоге? Обучаться самому, либо найти где-то инструктора? Ходить в какие-то группы, где изучают йогу? Либо купить самоучитель и шаг за шагом его проходить? Ответ на этот вопрос не такой однозначный, как может показаться на первый взгляд. Конечно, самый идеальный вариант, когда вы разучиваете йогу под руководством инструктора, это может быть в группах. Он очень быстро вас, как говорится, на рельсы поставит, и вы поедете уже сами. Но, к сожалению, есть очень большое количество факторов, которые сводят это всё на нет.

Во-первых, вы можете просто не найти квалифицированного инструктора. Не все люди, которые преподают йогу, на самом деле преподают йогу. Во-вторых, вы можете жить в недоступности, или у вас денег нет, чтобы посещать занятия. А занятия сейчас все платные, потому что сейчас новые экономические веяния. Бесплатно в аренду никто не даст зал, много всяких других расходов, поэтому за очень редким исключением, когда спонсоры покрывают затраты. Или вы живете вдали от центров цивилизации.

В этом случае можно начинать заниматься Хатха-йогой по любому вменяемому самоучителю или книге. Допускается изучение йоги по трактатам. Не исключение, что вы потратите гораздо больше времени, и могут наблюдаться некоторые недопонимания и ошибки. Но в любом случае йога призывает не терять времени зря. Самый оптимальный

вариант, это когда вы чередуете занятия в группе под руководством инструктора с самостоятельными занятиями дома. Это самый хороший вариант.

Регулярность и продолжительность занятий

А как часто надо заниматься? Заниматься ли каждый день и какое время? Опыт показывает, что человек, который начал заниматься йогой, со временем приходит к тому, что, совершенно не заставляя себя, совершенно естественно, без насилия над собой, начинает заниматься каждый день. Но многолетняя практика также показывает, что минимальное количество занятий в неделю, которые позволяют получать пользу от йоги, это два занятия в неделю. Если вы занимаетесь Хатха-йогой реже, чем два раза в неделю, то тяжело получить эффект. Тело успевает забыть йогу. Если два раза в неделю, то это ритм, который позволяет держать себя в хорошем тоне.

Но по мере того, как человек продолжает заниматься йогой, вдруг он начинает ощущать в себе потребность заниматься 3 раза, 4 раза, а потом ловит себя на том, что он стал заниматься каждый день, без насилия. Многие люди, которые только начинают заниматься йогой, они с первых дней для себя говорят: «Буду заниматься каждый день». Это очень хорошее решение. Очень полезное решение, но вы так сможете отзаниматься одну неделю, вторую, третью, четвертую, а потом вдруг на пятой начнет проявляться эффект усталости, то есть, когда вы чувствуете, что вам с трудом дается очередное занятие йогой. Как только заметили, что такое наблюдается, знайте, вы немного превысили то количество раз, которое необходимо. Поэтому либо сокращайте время каждого занятия, но занимайтесь каждый день, это более предпочтительно. Менее предпочтительно, это сократить количество дней в неделю. В любом случае, помните, йога и насилие не совместимы. Йога это гармония. Если гармонии нет, бесполезно заниматься.

А сколько же заниматься по времени? Если вы занимаетесь только Хатха-йогой и никакими другими йогой, то промежуток времени от 30 минут до 1,5 часов считается вполне оптимальным. Каждый выбирает для себя сам. Кто-то 40 минут, кто-то час, кто-то 1 час 10 минут, кто-то 1,5 часа. Это оптимально, если учитывать наш современный образ жизни, наши обязанности и возможности. Если у вас отпуск, или вы специально выделяете время для того, чтобы сделать некий прорыв в личной практике, то можно заниматься столько часов, сколько будет гармонично. Это может быть и 2 часа, и 4, и 6 часов. Разумно подходить к этому, чтобы не сбить этот ритм. Потому что иногда можно сделать рывок, а потом на всю неделю просто выпасть из графика. То есть во всем должен присутствовать здравый смысл. Йога за здравый смысл, и йога при этом учит, что если вы хотите при этом достигнуть каких-то вершин, которые даже кажутся фантастическими и необычными, то ступеньки, по которым мы должны до этих вершин подниматься обычные, разумные, с соблюдением обычного здравого смысла.

К сожалению, иногда прослеживается такая тенденция, что люди прочитают много книг по йоге. Им кажется, что если йога ведет к таким фантастическим высотам, необычным, волшебным, то значит надо и делать что-то необычное или волшебное. Это ошибка. В этом как раз и прелесть йоги, что она не заставляет вас делать ничего необычного и волшебного, а призывает вас делать вполне понятное и естественное, но это приводит к чему-то

волшебному. Многие бывают разочарованы. «Как, мы пришли йогу изучать. Мы думали, нам здесь будут третий глаз открывать, ауру как-то расширять, еще что-нибудь!» И все в таких ожиданиях, что сейчас будут какие-то чудесные таинства твориться, а сталкиваются с вполне конкретной, понятной, четкой работой над собой. Это многих разочаровывает. Но то, что это такая спокойная, вменяемая работа над собой, это вовсе не говорит о том, что она приведет к каким-то обычным результатам. Это всего лишь путь. Но к чему он вас приведет, вот об этом как раз и надо читать в этих волшебных таинственных книгах по йоге.

Следует отметить, что крайне благоприятное влияние на занятия йогой, особенно если вы только начинаете заниматься, оказывают красивые пейзажи, красивые места. Вот есть красивые места на планете. Это места, где гармония природы еще не искажена теми диссонансами, которые время от времени мы встречаем в городах или там, где человек привнес свое какое-то воздействие. В этих гармоничных местах легче настроиться на спокойное восприятие и, как следствие, легче поймать это ощущение внутри себя. Поэтому, если есть возможность как-либо украсить то место, где вы будете заниматься йогой, надо непременно это сделать. Или такой простой момент как взять веник и подмести то место, где вы будете заниматься или взять влажную тряпку и протереть это место. Вы тем самым вносите гармонию. Как ни странно, это действует. Поэтому очень полезно то место, где вы будете заниматься либо как-то украсить, либо хотя бы убрать. От таких простых вещей эффект несоразмерно большой.

Крайне желательно, если есть возможность, заниматься в одном и том же месте и в одно и то же время. Если вы занимаетесь в одном и том же месте в одно и то же время, то вырабатывается цикличность воздействия на место, где вы занимаетесь, и оно как если бы намагничивалось вашим присутствием. В дальнейшем, попадая в это место, вы мгновенно бы настраивались на нужную волну гармонии. Это особенно важно, когда вы пришли с работы или только собираетесь идти на работу и надо быстро привести себя в порядок. И буквально стены, пол, окружающий интерьер помогает в этом. Поэтому, если есть возможность выделить себе постоянное место, то это великолепно. Но если такой возможности нет, то следует заниматься там, где эта возможность есть. Опять же, здесь не следует перегибать палку, слишком много времени тратить на облагораживание места, это тоже нерационально. Сначала начни заниматься йогой, а потом доделай остальные дела. Общий афоризм для йоги, что если человек не занимается йогой – время его враг, если же человек занимается йогой, то время его защитник.

Подготовка к занятию

Прежде чем приступить к выполнению упражнений, очень хорошо хотя бы на одну две минуты спокойно сесть, выпрямить спину, шею, голову. И постараться максимально расслабить мышцы тела и мышцы лица. То есть это необходимо для того, чтобы быть уверенным, что мы не привносим какую-либо зажатость, которая была в течение дня на момент, когда мы занимаемся йогой. Мы склонны не замечать, как зажаты внутри. Наиболее четко это проявляется на мышцах лица. Иногда какие-то проблемы, которые мы обдумываем, они в первую очередь отражаются на том, что мы непроизвольно напрягаем мышцы лица. Это некий фактор внутреннего стресса. Понятно, что такая напряженность, даже если мы не отдаем в ней себе отчета, не позволяет нам проникнуть в глубины гармонии

внутри себя. Поэтому важно перед началом занятий Хатха-йогой очень хорошо сесть, выпрямить спину, шею, голову, расслабить тело и расслабить мышцы лица. Как это ни странно, иногда просматривая лицо, мы ощущаем, что оно напряжено и, расслабляя его, получаем эффект, который передается и на внутренние процессы внутри нас, чисто психические.

И, наконец, иногда бывает очень полезно сделать следующее - это отпустить ситуацию. Потому что у нас мог быть трудный день, проблемы, которые мы должны были решать, или которые нам завтра надо будет решить. И иногда они вертятся в голове, мы все анализируем, а правильно ли мы сделали, достаточно ли подготовились и так далее, идет ментальный процесс. Йога предлагает отпустить ситуацию и добавляет, что мы сделали все, что могли сделать на работе до начала занятий йогой. И теперь самое главное - отпустить ситуацию и забыть хотя бы на время о всех наших проблемах. Считается, что если мы таким образом отпускаем ситуацию, хотя бы на время забываем о ней, то Вселенная начинает делать свою часть работы, той работы, которую мы должны сделать. То есть понятно, что чтобы мы ни делали, зависит это в первую очередь от нас, но также и от сопутствующих, благоприятствующих факторов, которые от нас ну никак не зависят. И будем ли мы о них думать или не будем о них думать, это на самом деле является тоже очень серьезным фактором. Потому что любая мысль тоже материальна, и она также продолжает оказывать воздействие.

Мы блокируем этот процесс. Представьте, что предприятие работает в две смены. Например, с утра до вечера работаете вы, а с вечера и до утра работает вторая смена рабочих. Вторая смена начинает работать не раньше, чем вы оттуда уйдете, иначе вы будете мешать друг другу. А если вы уже работать закончили, но с рабочего места не уходите и не даете другой смене продолжать работу, то, понятно, работа на это время приостанавливается. Вот точно так же и мы своими мыслями иногда блокируем помощь, которая идет со стороны Вселенной. То есть мы сделали свою часть, главное сделать ее честно, сделать все от себя зависящее, потом отпустить ситуацию, переключиться, в частности, переключиться на занятия Хатха-йогой. На самом деле, когда человек занимается Хатха-йогой, он вольно-невольно начинает переключаться и забывать обо всех проблемах. Но иногда, особенно новичкам, трудно сделать первый шаг. Вроде он пытается заниматься, а в голове проблемы. И своими мыслями такой человек, как ни странно, блокирует помощь Вселенной.

Поэтому перед началом занятий полезно выпрямить шею, спину, голову. В йоге считается, что в таком состоянии мы можем достигнуть максимально расслабленного положения. У нас позвоночный столб, а тело висит, как пиджак на вешалке, то есть полностью расслаблено. Напряжено минимум мышц. Понятно, что мы могли бы лежать, но тогда приходит сонливость. Очень хорошо начинать занятие с того, чтобы сесть, расслабить мышцы тела, расслабить мышцы лица и ментально отпустить ситуацию.

И после того, как мы сделали это, хорошо бы лечь и немножко потянуться. Очень хорошо при этом зевать, знаете, как мы просыпаемся утром, и тело само просит, чтобы потянуться, зевнуть и так далее. Именно с этого хорошо бы начинать занятие, тогда мы дополнительно какие-то напряжения убираем, а нужные факторы, тонизирующие, добавляем. После этих воздействий, когда мы пару минут посидели, после чего легли, потянулись столько, сколько

приятно, примерно пару тройку минут, после этого непосредственно приступаем к выполнению поз Хатха-йоги.

Поз в Хатха-йоге существует столько, сколько возможно положений человеческого тела, то есть бесконечное число. Или, во всяком случае, очень большое. Но мудрость йоги как раз и заключается в том, чтобы не перебирать все положения, которые только может принять наше тело. Мудрость йоги заключается в том, что в йоге используется достаточно маленькое количество поз, положений, которых будет вполне достаточно. В разных трактатах, книгах называют разное число. Но чтобы вы сориентировались, это порядка 70-80 поз. То есть не так, чтобы очень много. С другой стороны, как считать. Иногда можно считать два упражнения разновидностью одной и той же позы, а иногда можно считать двумя разными позами, то есть это вопрос вкуса.

И здесь также прослеживается вот эта общая йоговская тенденция гармонии. Сейчас современный человек хочет все систематизировать. Западный человек в первую очередь, определяет, какая бывает поза, как она называется, как она выполняется, сколько их штук? Он хочет знать все конкретно. В среде йоги никто никогда не задавался такой целью. Считалось это даже не совсем интересной темой. То есть такого справочника, который, быть может, сейчас очень пригодился бы западному человеку, в йоге нет.

Похожая ситуация наблюдается и с названием поз. Есть некоторые позы, названия которых более или менее устоялись, и они даже в совершенно разных школах йоги либо одинаково звучат, либо очень сходно. Санскрит, используемый в названии поз, никогда не гнался за написанием, он всегда стремился к произношению. Поэтому в санскрите одно и то же слово может писаться разными буквами. Более того, в дальнейшем эти буквы привносят в свою очередь некий такой акцент, получается иногда диалект. Не говоря о том, что в разных школах йоги, одна и та же поза называется по-разному. И наоборот, две разные по названию позы, а на самом деле это одна и та же поза. Поэтому, такая неразбериха существовала ранее и есть сейчас. И до сих пор не существует единой градации или единого списка, как та или иная поза называется.

Итак, считалось достаточным 70-80 поз для того, чтобы получить очень хороший результат в Хатха-йоге. Но при этом никто не мешал вам, экспериментируя со своим телом, находить свои собственные позы. С точки зрения философии и идеологии йоги, любая поза может как быть позой Хатха-йоги, так и не быть ею. Все будет зависеть не от того, *что* вы делаете, все будет зависеть от того, *как* вы делаете.

Позы в Хатха-йоге называются **асанами**. С позиции гармоничной йоги все перетекает из одного в другое очень плавно, и любое слово, что тот или иной человек делает неправильно позу йоги лишено смысла. Если он не делает одну позу йоги, он автоматически делает другую. Вопрос только в том, какой эффект он от нее получит, или как она, скажем, будет называться. Но сказать: «Вот ты делаешь правильно позу йоги, а ты неправильно». Любая поза может как быть позой йоги, так и не быть, вопрос в том, какой эффект мы от этого получим.

Итак, в йоге выбрано 70-80 поз, эффект на человека которых максимален. Эффект от других поз также есть, но он либо менее выражен, это уже более тонкая настройка под каждого индивидуального человека, либо тот же самый эффект можно получить за счет

комбинации поз в этих 7-8 десятках. Из этого следует, что для того, чтобы практиковать йогу, надо всего лишь изучить 7-8 десятков поз, а в дальнейшем, если мы вдруг начинаем чувствовать, что наше тело просит какой-то другой позы, которой не было в тех позах, нами изученных, но тело просит, мы делаем ее. Иногда тело просит, как собака или кошка просят, чтобы их покормили. Если мы вдруг чувствуем такую потребность, с позиции идеологии йоги, мы должны тут же сделать эту позу.

Это как беременные женщины, которым, то мела хочется съесть, то земли. Организм требует каких-то микроэлементов, она, может быть, и не отдает себе отчета. Доходит до анекдотов. «Принеси мне мел из той аудитории, он там вкуснее». А мел органического происхождения, то есть это не лишено логики «принеси мне мел из той аудитории, он там вкуснее». Это говорит о том, что женщина, ожидающая ребенка, становится очень сенситивной, чувствительной. Вот точно так же и вы в йоге. Тело просит, проанализируйте, чего это оно вдруг просит? И попробуйте, даже если эта поза не будет входить ни в какие каноны. Вы не пойдете против йоги, а наоборот, вы пойдете как истинные древние йоги.

Надо избавляться от тенденции, которая сейчас правит бал, что существуют какие-то инструктора йоги, только они знают как там что делать, вроде как небожители какие-то спустились с небес. Важно понимать, что действительно истинный Инструктор йоги - это звание с большой буквы, и заключается оно в том, как лучше и гармоничнее помочь другому человеку раскрыться, а не подавлять его. «Ты неправильно делаешь, эта поза называется не так, а по-другому, и палец должен смотреть в другую сторону». Наблюдается, к сожалению, тенденция нетерпимости в йоге. Человек пришел на занятие йогой, и важно его раскрыть, а не прессовать, чтобы показать свою значимость инструктора. Это нехорошая тенденция, и она идет против йоги. Если вы с этим сталкиваетесь, знайте, что йогой там и не пахнет вообще. Йога – это гармония. А всякое проявление нетерпимости или попытки самоутвердиться за счет кого-то или чего-то, это не йога.

Существует количество поз с более или менее устоявшимися названиями. Описание, как их надо делать, в древних трактатах занимает одно два предложения. И это многих обескураживало. Они думали: «Ага, они в трактате написали два предложения, а сами на ушко наверное тайные наставления шептали на 20 страницах». Это противоречит самой идеологии йоги. Либо говорят всё, либо не говорят вообще ничего.

В древних трактатах полуправд не бывает, бывает предупреждение. Обычно оно звучит следующим образом: «Делай так-то и так-то, а в остальном слушай своего Учителя». Но это касается сложных практик, медитативных, например. Как правило, описание поз достаточно простое и иногда даже несерьезное. Иногда, если человек вообще никогда раньше с йогой не сталкивался, очень трудно понять, что просят сделать. В некоторых трактатах более или менее понятно, ногу сюда поставь, голову сюда поверни, все ясно и понятно. А в отношении некоторых поз очень сложно понять, что вообще имелось в виду.

Сколько упражнений делать за один подход?

Итак, вы начинаете заниматься йогой. Сколько надо делать упражнений за один подход? Бытует такая точка зрения, что чем больше я успею сделать, тем лучше. Это в корне

неправильная точка зрения. В йоге главное - не *что* вы делаете, а *как* вы делаете. Не *сколько* вы делаете, а *на сколько глубоко* вы прониклись в то, что вы делаете. Поэтому с формальной точки зрения, и одно упражнение, которое вы сделаете в день, может считаться полноправным занятием йоги. Но опыт и практика показывают, что таких упражнений для начинающих должно быть не меньше 7. Не менее 7 упражнений должно входить в ваш каждодневный или с какой периодичностью вы занимаетесь, список упражнений. Посчитаете нужным сделать больше, делайте больше, посчитаете нужным сделать меньше, сделайте меньше.

Как часто надо менять упражнения?

Вот вы выбрали 7 упражнений и начинаете их день за днем выполнять. Бытует не совсем правильная точка зрения, что следует менять каждый день упражнения, то есть сегодня одну группу, завтра – другую, послезавтра – третью. Это тоже не совсем рационально. Особенно нерационально для тех, кто только начинает заниматься. Вы не успеваете еще прочувствовать одни упражнения, как перескакиваете на другие. Поэтому, считается, что надо выбрать некую группу упражнений и не менять их в течение недели. А на следующей неделе – изменить. Но это касается лишь, если вы разучиваете йогу и занимаетесь сами. Если же вы приходите на занятие в группу, то с вас эти проблемы снимаются, что на занятии идет, так и должно быть. Потому что любое групповое занятие много сильнее бывает, особенно для начинающих. Человек попадает в такую ауру, в такое поле совместного занятия, и ощущение сразу же выводит его на новый уровень. Поэтому, если вы сами занимаетесь дома, то менять упражнения следует не чаще, чем раз в неделю.

Сколько делать подходов?

В этом смысле йога говорит, это целиком и полностью как вам приятно и удобно. Если сложное упражнение, лучше разбивать его на множество небольших подходов и набрать суммарное количество времени выполнения. Если же более или менее приятно находиться нам в позе, то можно за один раз набрать все время выполнения.

Как переходить из позы в позу?

Как переходить из позы в позу, следует ли отдыхать между позами, либо следует сразу же жестко переходить из одной позы в другую позу? Это очень непростой вопрос и очень непростой ответ на него будет. Забегая вглубь теории йоги, можно сказать, что существует два способа выполнения любого упражнения. Это так называемый *метод Энергии* и так называемый *метод Сознания*. Или там, где надо **себя заставить** и там, где можно **себе позволить**. И в зависимости от того, каким методом вы делаете позу, то может быть такой вариант. Вы делаете одну позу, выходите из позы и отдыхаете минуту, или полминуты. Затем делаете вторую позу, опять полминуты отдыхаете, третью и так далее.

А бывает другой вариант. Когда вы из одной позы тут же переходите в другую, из другой в третью, то есть без отдыха. И тот и другой метод приемлемы, и тот и другой метод

допустимы, и тот и другой метод иногда бывает полезен. Иногда с утра, когда хочется взбодриться, встряхнуться очень бы хорошо себя напрячь. Одна поза, другая, третья и так далее - раз, и хорошо себя чувствуешь. Иногда наоборот, вечером, когда и так уже рабочий день прошел, и мы и так уже устали, мы и так себя весь день напрягали, то очень хорошо действует *метод Энергии*, когда мы делаем одну позу, немного отдыхаем, вторую, третью и так далее.

То есть ключевой момент, как и везде в йоге, это **гармония**. Если вы, напрягаясь, делаете одну позу, другую, третью, а потом чувствуете, что уже как-то через силу идет, может быть, надо остановиться? Или наоборот, вы так плавно, вальяжно из одной позы в другую переходите и вдруг себя ловите на том, что вы засыпаете, и лень наваливается, может быть, надо наоборот встряхнуться? И никто, по большому счету, кроме вас самих это определить не может.

На групповых занятиях, когда большая группа, это нужна очень большая квалификация инструктора йоги, чтобы он определял, какой стиль давать той группе людей, которые к нему пришли. Это отдельная очень серьезная область знания. Это не все так просто. Для людей, которые занимаются сами для себя, в первую очередь надо прислушиваться к тому Учителю, который внутри нас. Надо прислушиваться к своим ощущениям. Надо доверять себе, это в современном мире такой перекосяк, когда западный человек больше доверяет учебникам, каким-то трактатам, каким-то видеофильмам или наставлениям каких-то учителей. И больше их слушает, чем свои собственные ощущения. Может быть, в каких-то других областях жизнедеятельности это знание работает, но только не в йоге. В йоге в первую очередь, вы должны доверять самим себе, своим ощущением. А только потом всем трактатам, наставлениям, поучениям и словам, которые приходят извне. Вот это должно быть таким очень серьезным правилом для вас.

Прислушайтесь к себе. Есть ли гармония? Если есть гармония – очень хорошо. Если нет, то или я что-то не так понял в этом трактате, или это было сказано для другого человека в других условиях или может быть там перевод неправильный, иногда тоже такое бывает, переводят на русский язык, а переводчик неквалифицированный. Поэтому для себя вы определяете, как вы будете заниматься.

Материнский метод (метод Энергии)

Существуют два диаметрально противоположных метода выполнения упражнений Хатха-йоги. Первый метод – *метод Энергии*, он заключается в том, чтобы **целиком и полностью довериться своим ощущениям и стараться выжать максимум наслаждения из своего тела**.

Примерно так же, как мы утром потягиваемся и зеваем, мы как бы выжимаем из себя наслаждение. Минимум заставлять себя, максимум следовать по тому пути, который показывают нам наши внутренние ощущения. Например, выполняем позу, когда мы захватываем ладонями рук лодыжки ног и стараемся нагнуться к коленям, прямым коленям желательно. Есть разные способы. Методом Энергии мы принимаем любое положение, которое считаем комфортным, не обязательно головой ног касаться, как приятно, так и выполняем. Но потом через какое-то время мы чувствуем, что нам приятнее еще немного

нагнуться и еще чуть-чуть, и мы идем как бы на поводу у своих ощущений. Это *метод Энергии*, он еще так же называется *материнским методом*.

Мы, как сказано в древнем трактате, приблизительно принимаем ту позу, которую мы хотим сделать, и отдаемся на волю Вселенной или своим ощущениям. И ощущения сами нам подсказывают, вот сейчас бы еще чуть-чуть вперед, сейчас еще согнуться. Этот *метод Энергии* очень плавный, очень мягкий, не надо себя заставлять.

Отцовский метод (метод Сознания)

Существует прямо противоположный метод выполнения упражнений. Так называемый *метод Сознания* или *отцовский метод*. Это **когда мы начинаем сами себя преодолевать**, это такой аскетичный подход.

Вот сейчас мое тело меня не слушается, а я буду его преодолевать, и я делаю ту же самую позу, уже делаю с усилием, преодолевая сам себя. Понятно, что мышцы сопротивляются, это усилие. Но это усилие, а не насилие. Есть разница между усилием и насилием. На заднем плане при этом вы должны ощущать радость от преодоления самого себя. То есть вот я себя сгибаю и радуюсь, какой я хороший йог. Мое тело не слушалось меня, а вот сейчас я его раз и заставлю слушаться. Потом выходишь из позы, и тело радуется, что его так хорошо погнули, и, в общем, все довольны. Это *метод Сознания, отцовский метод*. Заметьте, он отличается в противоположную сторону от *метода Энергии*. Мы заставляем себя, мы активно выполняем позу. И вот все известные школы Хатха-йоги, которые только существуют, они склоны либо больше идти методом Энергии либо методом Сознания, в зависимости от предыстории школы и других факторов.

Комбинация двух методов

В йоге призывают стремиться научиться делать асаны как одним методом - *методом Энергии*, так и другим методом - *методом Сознания*. И самое важное - это научиться комбинировать, делать то одним методом, то другим методом, причем даже в течение выполнения одного упражнения. Начинаем *методом Энергии*, переходим к *методу Сознания*, то есть сначала выжимаем максимум приятностей из своих мышц, а потом после какого-то момента начинаем их уже сознательно растягивать.

Но в любом случае, если вы идете методом Сознания или идете методом Энергии, **вы должны испытывать радость**, либо от выполнения упражнения, либо от преодоления себя. Если радости на заднем плане нет, это значит, что что-то не то. Если же наоборот, вы чувствуете, что где-то насилуете сами себя, то это вовсе неприемлемо, и это не принесет долгосрочного результата. Насилие над собой, как учит йога, неэффективно, потому что тело начинает нам мстить. Сначала тело нам подчиняется, а со временем начинает мстить. Это не разумно. Конечно, надо заставлять свое тело, но надо заставлять по-умному. Так же как иногда надо позволять своему телу расслабиться и тоже очень по-умному. Самое главное, надо уловить, в какой момент сменить тактику. Вот это самое-самое сложное.

Если вы осознаете, в какой момент надо менять тактику, то вы действительно здорово начнете разбираться в йоге и очень быстро сможете выжать максимум пользы из занятий Хатха-йоги. Считается, что где-то на стыке этих двух методов - метода Энергии и метода Сознания, то есть там, где мы себя заставляем и там, где мы себе позволяем, и находится узкая тропинка, и если на нее выйти, то занятия и выполнение упражнений Хатха-йоги становятся самыми эффективными. Поэтому мы сначала пробуем так, потом эдак, а затем начинаем сближать эти позиции. Либо переходить из одного в другое и пытаться уловить эту грань посередине.

Но если долгосрочно себя только заставлять, вы очень скоро начнете утомляться и утомляться даже не столько физически, сколько психически. Каждое усилие, где мы заставляем себя, оно требует энергии, а постоянно себя держать в таком напряженном состоянии как натянутая стрела - нецелесообразно. На работе мы можем быть в напряженном состоянии, еще какие-то дела решать, а тут еще и в йоге напрягаться. Очень быстро начинает наблюдаться психическая усталость и, как правило, люди бросают заниматься йогой. Это одна из причин достаточно серьезных, почему люди бросают заниматься йогой - они себя перегружают. А потом один раз пропустил, другой и уже как-то даже и не хочется возвращаться. Поэтому постоянно себя напрягать неразумно.

Обратная ситуация, когда мы только позволяем себе, то есть максимально расслабленно делаем позу йоги. Это так же в долгосрочной перспективе неразумно. Тело начинает лениться и нам все трудней и трудней будет его заставить что-либо сделать. И только лишь меняя эти подходы, только лишь тогда и появляется максимальная польза от Хатха-йоги.

Йога – это система самопознания, метод йоги – это там, где надо себя заставить и там, где можно себе позволить, и как это друг с другом соотносится (*универсальный метод*).

Поза отдыха

Вот мы начали выполнять каждодневные упражнения, это заняло у нас какое-то время и теперь следующий момент - а чем следует завершать упражнения йоги? В конце занятий йогой всегда делается поза отдыха. Поза эта называется на санскрите *Шавасана*. Это, пожалуй, одна из немногих поз, где название в совершенно разных школах йоги одно и то же на санскрите. Переводится название этой позы несколько так устрашающе, как *поза трупа*. Как если бы йогин умер. В названии этой позы содержится значительная доза того, как надо выполнять эту позу: ты должен лежать, как если бы ты умер. Или: степень полного невовлечения в свое тело должна быть максимальная.

Мы как бы обычно живем в своем теле, а тут мы начинаем вытаскивать себя из своего тела. Чтобы это осуществить приходится кое-какими хитростями пользоваться. В йоге считается, что мастерство йогина определяется вовсе не по тому, насколько хорошо он может на голове стоять, или насколько хорошо он может скрутиться в ту или иную позу. Это

считается не заслуживающим внимания, то есть умеете ли вы в позе Лотоса на голове стоять или не умеете - с точки зрения йоги, это вовсе не является показателем вашего мастерства в йоге. Показателем вашего мастерства в йоге является, как ни странно, именно эта поза *Шавасана* или поза отдыха.

Дело в том, что расслабиться чрезвычайно тяжело. И требуется по-настоящему большое мастерство в управлении своим телом, чтобы просто подойти даже к этому уровню, как бы «вытащить себя» из тела. Как если бы человек умер и бросил свое тело. Подходят к этой позе очень интересным путем. Во-первых, поза эта выполняется на спине. Сначала надо постараться расслабить свои руки и свои ноги. Затем следует расслабить свое туловище, затем приступить к расслаблению мышц своего лица. Это как бы по степени удаленности, то есть сначала руки, ноги, потом туловище, потом лицо. Потому что наше сознание наиболее сильно контролирует, высвечивает вот эти области поближе к голове, а области ближе к рукам и ногам в меньшей степени. И получается, что расслабить их проще бывает. А потом эта волна расслабления, которая идет снаружи к телу, к голове имеет облегчающий фактор.

И как только мы поймали себя вот в этом состоянии, что мы вроде бы все расслабили, следует еще и еще раз посмотреть себя. Потому что иногда бывает, что нам просто кажется, что мы себя расслабили, а где-то остался маленький зажим, произвольное сжатие мышц. И мы вновь и вновь просматриваем себя и, если обнаруживаем такое зажатое состояние, мы стараемся его расслабить. Но опять же, как учит нас медицина, есть настолько глубокие мышцы нашего тела, которые вот так просто не расслабить. Они вне действия приказов обычного человека. Для этого требуется какое-то очень глубокое воздействие, чтобы импульс расслабления дошел вот до этих глубоких структур. Этот импульс дойдет только лишь в одном случае - если вы точно также устраните из головы все мысли, а затем и ощущения.

После того, как вы полностью расслабили все свое тело, вы начинаете концентрироваться на своих ощущениях и тем самым вы блокируете мысли. На самом деле мысли и ощущения в некотором смысле конкуренты. Мы стараемся поглотиться ощущениями и следить за тем, чтобы на поверхности нашего разума не возникала волна мысли. Сделать это, конечно, очень тяжело. Но тут нам на помощь приходит еще один такой метод в позе трупа, *Шавасане*. Труп он на то и труп, чтобы не дышать. И мы начинаем замедлять вдохи и выдохи, все реже и реже начинаем дышать. Дело в том, что если мы начинаем дышать слишком редко, тем самым мы не даем возникнуть мыслям в нашей голове.

Но тут же возникает ощущение удушья, безусловно, мы не дышим, и мы делаем несколько вдохов, выдохов и вслед за этим опять появляются мысли. То есть мысли и дыхание очень связаны друг с другом. Если мы контролируем одно, то начинаем контролировать и другое. И постепенно, замедляя дыхание, мы все больше и больше подходим к состоянию, когда мысли не возникают в голове. И вот после этого состояния еще более глубокий пласт наших мышц начинает расслабляться. Они начинают расслабляться сильнее и сильнее. В результате йогин может ввести себя в состояние анабиоза, это полное владение своим телом, полное владение всеми жизненными процессами. Понятно, что для людей, которые только начинают заниматься йогой, степень такого расслабления пока не достижима. Требуются долгие часы упражнений, чтобы его достичь, на первых порах и не надо. Даже относительно небольшое погружение вот в такое расслабленное состояние дает отдых более глубокий, нежели несколько часов сна.

Получается так, что иногда это состояние расслабления на ранних этапах занятия йогой у людей переходит в сон, человек просто засыпает. Это считается нормальным, но не так, что высший пилотаж в области расслабления, но и не так плохо. Но потом, по мере своей практики, он действительно достигает очень глубинных состояний бессмыслия, бесчувствия. Как если бы он действительно умер, что очень благоприятно сказывается на нервной системе. Это чрезвычайно сильно помогает в преодолении огромного количества стрессовых ситуаций, или ситуаций, когда мы не можем себя расслабить. И именно этим упражнением, *Шавасаной*, как правило, принято заканчивать комплекс упражнений Хатха-йоги.

Как долго в этой позе следует находиться? Если занятие, в особенности для начинающего человека длится от 30 минут до 1,5 часов, то, как правило, *Шавасана*, поза отдыха, составляет от 3 до 15 минут, в среднем где-то 5-7 минут. Это может зависеть от множества факторов, если вы занимаетесь сами. Если вы занимаетесь в группе, то там вам беспокоиться не о чем, там забота квалифицированного преподавателя определить, когда и как долго находиться в этой позе. Если же вдруг вам по каким-то причинам захотелось провести более продолжительное время в этой позе, и вы считаете, что это нужно и возможно, можете увеличить время, потому что также требуется время, дабы все наши внутренние структуры расслабились.

Как выйти из Шавасаны и прекратить занятие?

И вот вы вошли в *Шавасану*, пролежали свое положенное время, 5 минут или 10 минут, и вам надо выходить из этой позы и прекращать занятие йогой. С чего начинать выход из *Шавасаны*? Крайне неуместно резко вскакивать или как-то себя вести негармонично. Вот вы лежали спокойно, если после этого вы резко вскочили, то понятно, что и кровь в голову и отдышка и все что угодно, бывает и в глазах помутнение. Йога говорит, что этого делать нельзя. Надо постепенно прийти в себя, то есть как бы вернуться в свое тело, какое-то время полежать, потянуться, зевнуть и потом, никуда не спеша, аккуратно сесть и продолжать приходить в себя после *Шавасаны*.

Особенно если вы утром занимаетесь, еще впереди целый рабочий день. И существуют многочисленные вспомогательные упражнения, чтобы из *Шавасаны* опять вернуться в нормальное состояние. Одно из них, это когда мы начинаем массировать свои уши, тем самым мы даем импульс прийти в себя. Затем есть упражнение, когда мы начинаем похлопывать себя по всему телу или просто обнимаем себя или растираем лицо или голову, как-то в себя приходим. И вот после того, как мы все это уже выполнили, отошли от состояния отдыха, мы можем постепенно возвращаться к нашей обычной жизни, не резко, спокойно.

Опять же требуется какое-то время, чтобы окончательно прийти в себя, поэтому если есть возможность, сразу же не бросаться за дела, то выждать 10-15 минут, прежде чем заняться какой-то своей деятельностью. Вот сценарий одного занятия - мы входим в йогу, мы делаем упражнения йоги, делаем отдых после упражнений - позу *Шавасану*, мы возвращаемся опять к естественному состоянию, вспоминаем про все наши обязанности, дела или о том, что нам предстоит, и вовлекаемся в них.

Занятия йогой и питание

Начинать заниматься йогой не следует, если вы очень голодны, также не следует заниматься сразу после еды. Если вы очень голодны, можете что-нибудь легкое перекусить, а если вы только поели, то следует выждать 15-20 минут или побольше, это во многом зависит от человека, от многих факторов, но не раньше. Лучше всего через 1-1,5 часа после еды, чтобы не было ни голода, ни тяжести от съеденной пищи, чтобы ничего не отвлекало.

Конечно, у людей по-разному бывает, но тут есть один воспитательный фактор, если вы научитесь его использовать, будет легче овладеть Хатха-йогой. Дело в том, что воздействуем мы на наше физическое тело, а оно в этом смысле, что и тело собаки, тело кошки, имеет свои потребности. И одна из главных потребностей, это чтобы его кормили. И вот очень хорошо бороться с ленью своего тела, которое не хочет заниматься йогой, вот не хочет и все, это если вы себе назначите, что покушаете только после того, как позанимаетесь йогой. И уже ваше тело будет говорить, что давай быстрее занимайся, есть хочу, чего ты ждешь? Вы выстраиваете эту цепочку мотиваций. Это один из самых интересных разделов в йоге – цепочка внутренних мотиваций. Как наши предпочтения, симпатии или антипатии выстроить таким образом, чтобы они нас в нужную сторону сами несли. Чтобы мы не боролись со своим телом, а чтобы тело само вело нас к высотам йоги.

Этот метод, когда мы назначаем себе поесть не раньше, чем позанимались йогой, он применим только лишь в случае, если у вас более или менее размеренная жизнь. Но, к сожалению, бывают такие профессии, или такой образ жизни, когда это не представляется возможным. И тогда, конечно, тяжелее, но тоже можно увязывать еду с йогой, чтобы одно другое вытаскивало.

То же касается и такой ситуации, когда вы совсем устали, что не пошевелиться. Если вы чрезмерно устали, то постарайтесь какое-то время отдохнуть перед занятием йогой. А потом, если вы до этого и так прикладывали усилия, то постарайтесь сделать акцент в сторону *метода Энергии*. И принимая ту или иную позу, меньше себя заставляйте, а больше себе позволяйте. Йога - это в первую очередь баланс, здравый смысл, гармония, умение управлять теми силами, теми тенденциями, которые в нас уже есть. Йога не призывает ничего уничтожать.

Иногда люди говорят, что вот во мне какие-то хорошие качества, а какие-то плохие качества. Йога говорит, что нет принципиально хороших качеств и принципиально плохих качеств. Есть просто неумение использовать эти качества, то есть есть неуместное использование этих качеств, но мудрость как раз и заключается в том, чтобы правильно выстроить эти качества. Есть люди сонливые, спокойные и есть, наоборот, излишне активные. И можно просто продумать, как и где это все использовать, чтобы это все работало на человека, то есть прежде чем устранить какую-либо тенденцию, продумать, а нельзя ли ее использовать по принципу «обрати поражение в победу».

Если мы занимаемся в группе вместе с другими людьми, то, как ни странно, гораздо легче это делать, чем заниматься самому, чем самого себя заставлять, особенно для новичков. Но все равно, мы должны выработать умение заниматься самостоятельно.

Вообще, йога - это та наука, которая должна нас сделать абсолютно свободными от чего бы то ни было. То есть если нет возможности посещать группу, мы не должны бросать йогу. Мы должны уметь заниматься и самостоятельно.

Какие позы и в какой последовательности выполнять?

Если вы занимаетесь самостоятельно, то следует помнить общий принцип гармонии йоги. Мы выполняем упражнение и действие этого упражнения заставляет какую-то одну группу мышц напрягаться, а другую группу мышц расслабляться, например, в одну сторону мы нагнулись, то совершенно естественно и гармонично, если следующее упражнение будет в противоположную сторону. Это не является абсолютным законом, но это естественно. Наклонился в одну сторону, затем наклонился в другую, повернулся в одну сторону, затем повернулся в другую.

С другой стороны, иногда мы ощущаем, что надо сделать усилие именно в одну сторону. Бывает ощущение в нашем теле, когда сам организм просит еще, еще, а вот теперь этой позой меня изогни, теперь другой изогни в эту же сторону. Конечно, мы должны в первую очередь прислушиваться к ощущениям своего тела. Понятно, что со временем вы начнете более тонко чувствовать внутренний настрой, свое внутреннее состояние и безошибочно определять, какую позу за какой следует выстраивать.

В любом случае, если вы только начинаете заниматься йогой, то следует изучить как можно больше разных поз, то есть если вы занимаетесь дома, то имеет смысл одну неделю делать одну группу поз, вторую неделю – вторую группу поз. И так примерно за 8-10 недель вы переберете все основные позы. А затем начнете из этих поз составлять те комбинации, которые непосредственно ближе всего подходят вам. То есть сначала мы изучаем все возможные позы, которые только есть, а затем начинаем их комбинировать в какие-то группы, непосредственно помогающие нам самим достигнуть того или иного эффекта и также отслеживать. Отслеживаем не только действие от одной позы, но отслеживаем для себя также действие от последовательности поз.

Бывает так, что делаешь одну позу, вторую, третью и какой-то эффект на выходе получается, а потом немножко меняешь эту последовательность, и эффект получается несколько другой. Йога призывает нас доверять самим себе и отслеживать действие, которое мы получаем. И, отслеживая это действие, использовать как-то его в своих целях. Опять же, если мы знаем, что делая ту или иную позу, мы лучше справляемся с теми или иными задачами, то надо для себя их отметить. Хотя вот такого жесткого закона в йоге нет, какая поза должна за какой идти. При этом если вы ходите на занятие по Хатха-йоге, то уже инструктор вам дает готовую последовательность поз.

Сопутствующие факторы при занятиях йогой

Как много спать, как много есть, что есть и так далее?

В первую очередь, йога это не насилие над собой, а гармония. Сна должно быть столько, чтобы вы были в состоянии выспаться. В современном мире бытует такая точка зрения, что чем меньше ты спишь, тем лучше. Это сомнительное утверждение, потому что мы все живем в стрессе, вызванном изменившимися условиями, и иногда нашему организму нет возможности восстановиться.

Это хорошо было в древности, с заходом солнца все ложились спать. А сейчас можно день и ночь, круглые сутки смотреть телевизор, работать за компьютером с включенным светом. Поэтому иногда наша психика перегревается, организм нуждается в дополнительном отдыхе. Сна должно быть столько, сколько его необходимо для восстановления ваших физических и психических сил. Количество часов сна у разных людей может существенно отличаться. Кому-то 6 часов достаточно, кому-то 8 часов, а кому-то и 10 часов мало бывает, особенно в определенные периоды жизни. Это может быть связано с многочисленными факторами. Физическая нагрузка даже здесь не самое главное, здесь большую роль играет психическая нагрузка.

То же самое касается и еды. Йога вовсе не требует от вас, чтобы вы стали вегетарианцами. Мы понимаем, что если употреблять не вегетарианскую пищу, это связано со многими вопросами, точнее с двумя большими группами вопросов. Первая группа - это морально-этические вопросы, вторая группа – это вопросы насколько это полезно или вредно. То есть морально-этическая - это насколько приемлемо есть тела убитых животных. Полезно или нет - это насколько та же мясная пища более полезна или вредна, нежели растительная. Это сложные вопросы, нетривиальные. Ни первый, ни второй.

Даже если вы едите вегетарианскую пищу, то при этом также гибнет огромное количество ни в чем не повинных живых существ. Просто невозможно в условиях современных технологий выращивать что-то вегетарианское, чтобы за это кто-то не заплатил. Точно так же как и когда вы едите не вегетарианскую пищу, также гибнут живые существа. В любом случае, мы не можем сократить на 100% вред от своего пребывания на Земле, мы можем только лишь постараться свести его к минимуму. Но минимум минимуму тоже рознь. И вполне может быть иногда, что какой-нибудь продукт злаковый или биологически чистый выращенный, привел к гибели гораздо большего количества живых существ, нежели непосредственный убой скота. Мы не видим всех многочисленных причинно-следственных связей. Поэтому это вопрос сложный.

Та же ситуация относительно вреда и пользы. Здесь тоже много факторов, которые не столь очевидны. Иногда всякие заменители или продукты на первый взгляд совсем вегетарианские, но они проходят столько стадий обработки, что по своему действию они могут вызывать гораздо больший ряд расстройств, нежели кусок мяса, который вы съели. Поэтому йога вовсе не призывает вас в три дня стать вегетарианцами или, наоборот, налегать на мясную пищу. Йога всего лишь призывает вас максимально в своей жизни применять **принцип Доброты** или *I принцип йоги*; и *II принцип йоги* – **принцип здравого смысла, принцип целесообразности.**

В каждом конкретном случае, для каждого конкретного человека, в каких условиях он живет, и ответ будет на этот вопрос совершенно разный. Йога против любого экстремизма. Йога считает, что если люди и будут отказываться от применения в пищу мясных продуктов, то они придут к этому естественно. Более того, как только человек начинает усиленно

заниматься йогой, и у него действительно идут внутри процессы, то ему все легче и легче отказаться от мясной пищи. Потому что так у нас построена вся кулинария, что равноценной замены до недавнего времени не было.

Ну а с точки зрения практической, йога дает всего лишь одну рекомендацию - если вы подходите к столу, стол заставлен множеством всяких вкусностей, которые вы могли бы съесть, и с одной стороны вегетарианская пища, а с другой – мясная. Но не по вкусовым, не по каким другим качествам вы не можете их отличить, то, безусловно, вам следует выбрать вегетарианскую. Но если это не равный выбор, то тогда поступайте так, как вы привыкли поступать. В любом случае последнее слово за вами. И йога вовсе не призывает с понедельника начать новую жизнь. К этому надо приходить постепенно.

Как сочетать йогу с обычной работой?

В древних трактатах по йоге на этот счет сказано достаточно однозначно, что человек, который занимается йогой, не должен работать слишком много, но в то же самое время не должен и бездельничать. Обе эти крайности негативно влияют на занятия йогой, поэтому, если вы чрезмерный трудоголик и работаете по 14 часов в сутки, то есть ли в этом смысл? Если есть, то может быть и продолжайте работать. А если нет? Может быть, разумнее сократить до 8 часов?

Обратная сторона, когда человек говорит: «Все, теперь я занимаюсь йогой, какая работа?» Он увольняется с работы, весь такой духовный, чрезмерно много времени уделяет своей особе. Как показывает уже более современный опыт - это тупиковый путь, из такого человека очень быстро получается, как говорили еще при советской власти, тунеядец. Вот он ушел с одной работы, а на другую не спешит. Месяц не спешит, второй, третий. А потом у него вообще всяческое желание работать отпадает. Он начинает себя кормить всякого рода успокаивающими вещами, что я теперь йогой занимаюсь, духовно расту. А по сути дела, это попытка прикрыть собственную лень.

Практическое занятие по йоге



Несколько упражнений. Итак, с чего мы начинаем? Всегда крайне желательно убрать, *почистить то место, где вы будете заниматься.* Сейчас мы сделаем такую процедуру. Мы руками, как бы протрем весь коврик. Давайте сделаем это. То есть как если бы мы пыль с него сметали, или как будто бы пропитывали его своей собственной энергией, то есть природняем коврик или то место, где мы занимаемся.

Садимся на коврик. Сидеть можно по-разному. Единственное, чтобы спина, шея, голова были прямые. Выпрямляем спину, шею, голову, закрываем глаза и расслабляем свое тело, расслабляем свое лицо, мысленно отпускаем ситуацию. Всегда хорошо вспомнить, что мы должны дать возможность Вселенной сделать свою часть работы. Мы сделали



свою честно, теперь Вселенная должна сделать свою часть работы. И чем меньше мы будем вмешиваться, тем эффективней она доделает то, что мы начали.



Теперь мы *ложимся на спину*. И вот теперь хорошо бы потянуться, можно забросить руки за голову. Зеваем, потягиваемся, носки ног от себя, на себя тянем. Мыслей в голове нет, отдаемся ощущениям, напряжения, которые были, убираем.

И прямо *теперь можно переходить к упражнениям йоги*. Первое упражнение сделаем прямо из этой позы. Забросим руки за голову, еще раз потянемся. А теперь согнемся в пояснице, ладонями рук захватим свои ноги. В этой позе желательно, чтобы ноги в коленях были прямые. Иногда можно влево, вправо поперекавываться, растянуть мышцы.



То есть ощущение полной естественности, гармоничности. Представьте себя маленьким ребенком. И вот теперь делаем **методом Энергии**, то есть мы приблизительно приняли позу и в дальнейшем ждем, насколько нам будет приятно еще сильнее и сильнее ее сделать. Понятно, что у каждого будет по-разному получаться. Кто-то более сильно прогнется, кто-то менее сильно. На самом деле йога не говорит, что кто-то делает правильно, кто-то неправильно. Она не говорит, что у кого-то лучше, у кого-то хуже. Мы помним, что вообще никого вокруг нет, то есть мы работаем сами на себя, а нет никого вокруг! Только наш внутренний мир, наши внутренние ощущения.

Опять же, крайне полезно отдалиться этим ощущениям, чтобы не было болтовни в голове, то есть мы опять выдавливаем ощущениями все мысли. Если чувствуем, что надо чуть посильнее делать, делаем. Если чувствуем, что надо ослабить, ослабляем, то есть это **метод Энергии**. Мы доверяем ощущениям. Мы испытываем радость от выполнения. В методе Энергии важно никуда не спешить. Позволить достаточно долгое время находиться в позе. Как сказано в древнем трактате: "Приблизительно прими позу и жди, когда проснувшаяся Энергия через ощущения сама тебе подскажет насколько сильнее надо изогнуться, то есть доверься Энергии как заботливой матери". Это женский метод выполнения упражнения.

Но вот прошло какое-то время и теперь мы начинаем делать **методом Сознания** - мужским методом. Мы уже начинаем потихоньку себя заставлять приближаться к ногам, но на заднем плане должна быть радость, то есть мы побеждаем себя и радуемся. И делаем такие попытки: сильно-сильно - затем послабление; такими порциями. Но если в первом случае мы как бы отдавались ощущениям, то теперь мы забываем про ощущения. Мы теперь видим себя так, как хотели бы выглядеть, и заставляем свое тело подчиняться. В отличие от метода Энергии, метод Сознания не требует такого большого количества времени, а требует существенно меньшего времени. Вот мы посчитали, что достаточно выполнили уже эту позу. Аккуратненько выходим из этой позы, *спокойно, аккуратно и ложимся*.

Ложимся и даем время, чтобы усилия, которые были плавно ушли. Так мы проводим какое-то время, которое считаем необходимым для нас. Опять же, не слишком долго, чтобы совсем не расслабиться, но и не слишком мало, чтобы мышцы успели восстановиться от предыдущего напряжения.



И теперь *переходим ко второму упражнению*. Естественно, что если мы до этого сгибались в одну сторону, то теперь неплохо бы сделать упражнение на прогиб в противоположную сторону, то есть мы ложимся на живот теперь и делаем другую позу. Сгибаем ноги в коленях, ладонями рук захватываем ноги. И обратите внимание, мы просто так лежим.

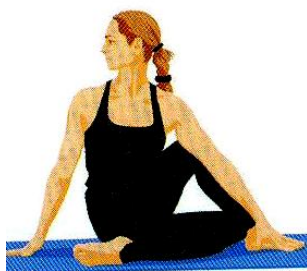
Некоторых это удивляет, они думают, что это за поза йоги, просто так лежать? Да, именно просто так лежать, является одной из самых эффективных поз, то есть мы себя не особо заставляем, не особо напрягаем, мы просто лежим. Но уже самим фактом, что мы находимся в этой позе, даже без напряжения, уже само это положение начинает оказывать на нас оздоровительное воздействие. Почему-то существует такое заблуждение, что обязательно надо как-то напрягаться в йоге, чтобы был оздоровительный эффект. Это не так. Если мы выполняем упражнение **методом Энергии**, достаточно приблизительно даже принять позу, вот просто приблизительно, и в ней оставаться.

Как и в предыдущем упражнении, полностью отдаемся ощущениям, как бы выдавливаем ощущениями мысли из головы. В йоге считается, что мысли очень прожорливы. Каждая мысль съедает значительное количество нашей жизненной силы, поэтому если мы хоть немного уменьшим процесс мыслеобразования, то эта энергия быстро пойдет на восстановление наших сил. Еще раз - нет вокруг никого, не стоит беспокоиться, как мы выглядим, не оцениваем себя. Тем более не оцениваем других. Полностью отдаемся и уходим в свою внутреннюю Вселенную, в свой внутренний мир. Работаем только лишь на себя, никак не на публику, никак не на стороннего зрителя. Нет никаких сторонних зрителей и быть не может. Как бы вы ни выглядели, вы выглядите великолепно. Иногда люди думают: «А как я буду выглядеть в той или иной позе? А вдруг люди будут надо мной смеяться? А вдруг я что-то неправильно делаю?» Если у вас возникают такие мысли, знайте, что это ошибочные мысли. Выбросьте эти мысли из головы. Они наоборот не позволяют вам достичь гармонии и правильного ощущения.

Прошло какое-то время, и теперь вы хотите выполнять это же упражнение, но только **методом Сознания**. И вот тут бы неплохо себя немножко заставить и чуть-чуть побольше прогнуться в спине. Хотя бы долю секунды остаемся в позе методом Сознания, но не обязательно долго оставаться, затем выходим. Какое-то время приходим в себя. Второй раз, третий раз. И каждый раз остаемся в этой позе дольше и дольше. Настолько долго, насколько приятно. Вот это метод Сознания, когда мы как бы побеждаем сами себя, но при этом радуемся. Как только чувствуем, что надо выйти, выходим. Нет зрителей, работаем на себя, абсолютно все равно как мы выглядим со стороны.



Но вот мы выполнили и методом Сознания менее продолжительное время. И опять *отдыхаем*. Выходим из позы, разгибаем ноги. Ощущения от предыдущей позы постепенно уходят. Какое-то время мы наслаждаемся тем, как уходит напряжение, уходит какая-то зажатость, то есть вот мы подобно тому как раскачивают качели, должны поймать этот ритм, эту гармонию. Точно так же и в йоге. Вот мы только что напряглись, а теперь мы должны расслабиться. И потом опять поймать тот такт, когда опять надо будет нам напрячься.



Если мы изгибались в одну сторону, то теперь лучше изогнуться в другую сторону. Но это не является абсолютным законом, это здравый смысл. Теперь переворачиваемся на спину, *начинаем выполнять третье упражнение*. Садимся, ноги прямые впереди нас, сгибаем правую ногу в колене и перебрасываем правую ступню через левую, затем поворачиваемся вправо, в ту сторону, в которую согнуто колено и руками себя доворачиваем настолько сильно, насколько приятно. Выходим из позы, какое-то время отдыхаем.

Бывает трудно для себя определить какое это время, особенно после работы бывает такое нервное состояние, хочется быстрее, быстрее, быстрее... Мы и сами не замечаем, как мы, выражаясь на сленге, «гоним волну». Очень хорошо взять за привычку про себя считать. Не раньше, скажем, чем на счет 10 начну делать упражнение. Иногда бывает гиперактивность и самого себя сложно остановить. Иногда бывает пассивность, а иногда гиперактивность.

Но вот прошло какое-то время, делаем то же самое, но в другую сторону, остаемся какое-то время. *Выходим из позы*. Понятно, что в одну сторону и в другую сторону желательно делать примерно одинаковые промежутки времени, дабы и в одну и в другую сторону была одинаковая нагрузка. Про себя можем считать какое-то время. И в дальнейшем можно очень интересно поступить, можно постепенно прибавлять время выполнения, а затем время выполнения и усилия в своем темпе.

Каждый для себя будет определять как долго и как сильно. Пытаемся уже потихонечку переходить из метода Энергии в метод Сознания. Вот мы приняли позу приятно, а вот тут я чуть-чуть поднажму. В другую сторону тоже приятно, потом опять чуть-чуть поднажму. И так, то влево, то вправо. Постепенно прибавляем время и усилия, таким образом, мы переходим от метода Энергии к методу Сознания, ловим вот эту вот точку. Там где надо себя заставить и там где можно себе позволить. То есть заставить - это преодолевать себя. Позволить – это насладиться от позы.

Не секрет, что в дальнейшем, когда человек достаточно долго занимается йогой, он испытывает наслаждение от принятия позы. Такое же, как если бы мы потягивались. Не говоря о более тонких составляющих, таких как внутренний массаж органов или какое-то напряжение или расслабление в разных участках тела, что очень приятно. Вообще, концепция йоги, Хатха-йоги в частности, это в первую очередь выжать максимум наслаждения из своего тела. То есть вот в нас заложено некое наслаждение, и мы должны его выжать. Если мы его выжимаем, то мы полностью реализуем задумку нашего тела и тело здоровое, счастливое, в тонусе. Если же мы что-то недонапрягаем, если какая-то группа мышц у нас не напрягается или, наоборот, какая-то группа мышц излишне напрягается, то это перекос, дисбаланс. Мы должны его устранить. Но в любом случае все очень естественно, понятно, все очень просто. Доверяем себе, доверяем ощущениям, доверяем Вселенной. Стараемся, чтобы наши внутренние ощущения были гармоничными, находимся в гармонии с самим собой и с окружающим миром. И никогда не оцениваем, как мы выглядим. Как только начинается эта оценка, сразу же возникает внутренний зажим. Как только возникает внутренний зажим, гармония разрушается и где-то избыток энергии, где-то недостаток. Где-то избыток напряжения, где-то недостаток. И он переходит потом изо дня в день, из года в год. Так накапливаются всякого рода негативы, стрессы.

Замечательно. Вот мы выполнили это упражнение и в таком духе мы *продолжаем выполнять все упражнения, которые мы себе назначили*. Самое разумное, чтобы комплекс состоял не менее чем из 7 упражнений, но на самом деле, даже если вы одно упражнение сделаете, это будет уже великолепно.

После того, как вы сделали все упражнения, которые наметили, вы должны *принять позу Шавасаны*, позу отдыха. Ложимся на спину и просматриваем свои ноги, иногда даже полезно немножко ими пошевелить, чтобы осознать, или можем не шевелить, как приятно. Руки просматриваем. Просматриваем свое туловище. Дома можно скорость перехода от просматривания ног к рукам, от рук к туловищу, выбирать свою собственную. Просматриваем свое лицо. Состояние такое, как если бы лицо растеклось. Находиться в этом состоянии мы должны какое-то время. Надо как бы приручить тело. Тело как зверек запуганный, а мы должны ему показать, что шевелиться не будем, что вокруг все спокойно и тогда он доверится нам и постепенно начнет расслабляться.

При этом могут возникать мысли в голове, особенно если мы занимаемся после рабочего дня, лихорадочные мысли о том, о сём. И во второй части Шавасаны мы должны постепенно искоренять мысли. Для этого мы начинаем дышать все реже и реже, сознательно замедлять дыхание. Если нет дыхания - нет соответствующей энергии, а мысли без энергии существовать не могут. И таким образом начинаем постепенно уменьшать количество возникающих мыслей. Процесс этот может быть циклический. Вот мы задержали дыхание, потом опять хочется сделать вдох, то есть мы плавно подходим к состоянию, когда нет ни дыхания, ни мыслей, все расслаблено. Все, состояние Шавасаны, позы трупа, умерли мы, нет никаких ни проблем, ни волнений, вообще ничего нет. Вот на эти 5 минут мы вышли из Вселенной. Обязательно следим, чтобы наша голова не была немножко наклонена или не склонялась немного влево или вправо. Вот здесь, как ни странно, очень важно положение симметрии. Почему? Потому что если хоть чуть-чуть голова наклонена влево или вправо, то тут же автоматически какие-то нервные окончания в области шеи пережимаются и расслабиться значительно тяжелее.

Прошло время, отведенное для Шавасаны, это может быть и 3 минуты, и 15 минут, если вы дома занимаетесь, то вы сами определяете, как долго находиться в этой позе. И вы *постепенно начинаете возвращаться в свое тело*. Начинаете с дыхания, потом опять просматриваете ноги, направляете внимание свое на ноги. И тем самым как бы их оживляете. Руки свои просматриваете, туловище, лицо, наконец. Постепенно начинаете медленно как-то двигаться, приходить в себя. Не стесняться зевать, потягиваться. Не контролируйте каждое ваше движение. Вот оно какое есть, такое и пусть будет. Внешних зрителей нет, в йоге работаем исключительно сами на себя.

Какое-то время мы лежали, пришли в себя и аккуратно можно сесть, никуда не торопясь. Обычно состояние бывает такое, что и рта раскрывать не хочется, и вообще состояние в хорошем смысле пассивное, ровное. Но нас ждут, как говорится, великие дела, мы должны возвращаться в наш мир для того чтобы славно поработать, пообщаться с единомышленниками, то есть активно жить. Йога призывает нас жить активно, полностью наслаждаться радостями жизни. И надо себя привести в порядок. Можно начать с *массажа своих ушей*, затем можно *похлопать себя по всему телу* с разной степенью интенсивности. Руки, ноги. И после того, можем *обнимать себя в одну сторону, в другую*.

Замечательно. Вот таким образом мы сделали несколько упражнений, это у нас заняло примерно полчаса. Сделать мы успели всего лишь 3 упражнения и позу отдыха. На самом деле это тоже полноценное занятие, но в зависимости от того, есть ли у вас возможность, хорошо бы довести занятие до 7 поз.

Вот таким образом, как вы видите, все гармонично, все понятно. Никакого мистически-космического антуража, все очень просто. Никакого запугивания, никакой зажатости. Все естественно, просто и четко. И вот как раз в этом и заключается секрет. Что если вы найдете эту гармонию и попадете в резонанс с этой гармонией, то все самые тайные двери вашего организма раскроются. Не надо заигрывать с потусторонним, с мистическим. В йоге действительно есть вещи, которые кажутся нам совершенно фантастическими. Но приближаться к этим вещам йога нас призывает вполне конкретными разумными методами.

Трактаты по йоге

До нас дошло не так много древних текстов по йоге. Часть из них неизвестна широкой публике, другая часть не переведена и поэтому неизвестна. Но даже и та часть, которая известна, нуждается в адаптации, нуждается в переводе на современный язык, потому что много слов там непонятных. Много образов непонятных. Любой трактат по йоге всегда писался для вполне конкретных людей с вполне конкретным образом жизни.

В традиции школы Анандасвами сохранился трактат, называемый *«Повествование о Хатха-йоге»*, по нему снят фильм. В фильм нечего не стали лишнего добавлять и озвучили его в соответствии с содержанием трактата, дали какой-то видеоряд, чтобы можно было смотреть. Фильм рассчитан в первую очередь на людей, которые самостоятельно хотят изучить те или иные позы. В нем есть описание тех поз, которые необходимо делать. Приведено их достаточное количество для того, чтобы серьезно заниматься йогой. Кроме практической части в этом фильме есть два достаточно больших куска серьезнейшей теории в области йоги.

Йога, в частности Хатха-йога, имеет еще достаточно глубокую философскую насыщенность. И прелесть Хатха-йоги в том, что знаете вы эту философию или не знаете, вы все равно можете заниматься Хатха-йогой и получать результат. Рано или поздно возникает интерес к этим первоисточникам, поэтому тем, кто еще не видел этот фильм, было бы интересно его посмотреть. Там сказано, что такое *метод Энергии, метод Сознания*, как их надо чередовать? Что означает слово *Хатха*? Значений у этого слова огромное количество. И в фильме даны некоторые значения этого слова.

Самое главное - это заниматься йогой. Взять и сказать себе, что волеизъявляю изменить свою жизнь к лучшему. Для того чтобы эффективно изменять жизнь к лучшему желательно воспользоваться инструментом, проверенным тысячелетиями. А Хатха-йога - это проверенный тысячелетиями инструмент. И спокойно, кропотливо, день за днем идти в этом направлении. Работать не на показ, не для галочки, а для себя. Как показывает практика, это наиболее выгодная стратегия.

Потому что, когда мы начинаем заниматься йогой для того, чтобы поправить физическое здоровье, то мы даже не догадываемся, что наше психическое здоровье нуждается в еще большем внимании или в раскрытии наших творческих способностей. Здесь, что называется, все в одном флаконе. Физическое приводящее к тонкому, тонкое к еще более тонкому.

Некоторые описания асан Хатха-йоги с комментариями

Из трактата «Повествование о Хатха-йоге»

В древности многие из этих описаний были на санскрите в поэтической форме, то есть в форме стихов. Понятно, что перевести на русский, да еще, чтобы в стихах, это задача непосильная, во всяком случае, на сегодняшний момент. Но в будущем, кто знает? Вот небольшой момент, как дается описание поз в йоге. И когда вы будете встречаться с современными книгами по йоге, где на 40 страницах будет дано объяснение позы, сравните с тем, что прочитаете далее, и многое вам станет ясно.

Трактат *«Повествование по Хатха-йоге»* написан в форме диалога между учеником и его Учительницей. Это один из случаев, когда в роли Учителя йоги выступает женщина, точнее девушка. Интересная любовная история, когда юноша влюбился в девушку, а девушка оказалась Учительницей йоги. А юноша еще не занимался йогой. Учительница ему объясняет, учит. В трактате будет такое выражение «Она сказала» (т.е. Учительница).

Она сказала: "Вот поза для живота. Ляг на спину. С вдохом забрось руки за голову. Затем с выдохом согнись в пояснице и захвати лодыжки ног своих ладонями рук. Следи, чтобы ноги в коленях были прямыми. Отдайся Энергии, внутри тебя текущей. Потом дотронешься лбом колен. Делая эту позу, устранишь все болезни внизу живота. Будет радость в ногах".

Все, больше ничего не сказано. Вот это описание позы. Знаете, никаких подробностей, что ваша стопа должна смотреть на 45 градусов вверх и на 15 градусов вправо. Что при этом вы должны повторять мантру, а какое-то созвездие должно находиться в определенном месте, и что лицом вы должны смотреть на север, и что если ваш знак гороскопа такой-то, то вы должны делать эту позу с 5 утра и до 6 утра. Ничего лишнего. Только то, что действительно необходимо. Фактически описание всей Хатха-йоги без философии, без объяснений, это страничек 10.

Вот поза кобры. "О, славный ученик, положи свое тело на пол на живот. Помести ладони рук своих под плечи, подними вверх глаза, затем постепенно поднимай голову, прогибай шею, затем прогибай спину, помогай себе руками прогнуться сильнее. Так оставайся, отдавшись ей, Энергии. Затем делай все в обратном порядке, чтобы выйти из позы. Ясную ярость приносит эта асана в разум, как у кобры, готовой к нападению. Этим упражнением излечишь глаза, верхнюю часть позвоночника. Ясное сознание получишь, делая эту асану, пробудишь силы, дремлющие в крестце".

Обратите внимание, два предложения о позе, а остальное вообще о пользе, которую можно получить, выполняя эту позу.

"Положи свое прямое тело на прекрасную подстилку на живот". Иногда даже с первого раза и не поймешь, что имели в виду. *"Расположи ладони рук под плечами, вдохни и подними прямое тело на*

прямых руках, как если бы тело было прямым как палка. Делай эту позу, и ты мобилизуешь свое сознание. Если чувствуешь, что с трудом контролируешь себя, этой позой не дашь гневу вырваться наружу. Эта поза дает ясность сознания, все болезни рук она лечит".

И так далее, буквально несколько слов. Все очень кратко, очень лаконично, очень живо, естественно. Никаких запугиваний черной Кармой, или то, что у вас Энергия не в ту ноздрю потечет, и вам будет плохо. Сейчас современных авторов почитаешь, они больше запугивают и предупреждают, нежели что-то дают.

«Ученик спросил, а существуют ли опасности при выполнении поз Хатха-йоги?» Смысл заключается в том, что всегда демонстрируй здравый смысл и осторожность при выполнении упражнений, потому что нерадивый ученик может навредить себе, даже если просто ест еду, ведь может поперхнуться. Важно, чтобы так не получалось в Хатха-йоге. Соблюдайте здравый смысл. Хатха-йога не для роботов была создана, а для живых людей. Ведите себя в Хатха-йоге как маленькие дети, играющие со своим телом, а не какими-то умными дядями и тетями, которые больше умничают.

Критерий успеха в йоге

Так каков же критерий того, что вы преуспели в Хатха-йоге? Возможно, вы начнете думать: «Если я раньше не гнулся, а теперь гнусь или вот у меня гибкости не было, а теперь она появилась». Гибкость можно как приобрести, так и потерять в дальнейшем, если эта гибкость не перешла на какой-то качественно новый глубинный уровень нашего тела.

В йоге никто никогда не занимался этим, кто как гнется. В йоге считается, что наши тела совершенны именно для нашей жизни. Мы родились на этот свет, у каждого есть задачи в этой жизни, мечты. Вот под эти задачи, под эти мечты нам дали наше тело. Кому-то оно нравится, кому-то не очень нравится. Кому нравится – хорошо, кому не нравится, ну что тут можно поделывать? Пусть терпит. Но это не значит, что человек, который больше гнется, что он якобы лучше. Критерий успеха в Хатха-йоге - это не какие-то физические показатели. Критерий один - это *привычка заниматься*. Если у человека вырабатывается привычка заниматься йогой, - все, время работает на него. Если сегодня не гнется, завтра будет гнуться. С каждым разом все лучше и лучше, изменения будут. Поэтому если вы поймаете себя на мысли, что не можете прожить без йоги и дня, тело просит, знайте, вы преуспели в йоге. Гнетесь вы, не гнетесь, умеете что-то делать, не умеете что-то делать. Если чувствуете, что пропустили день и какой-то дискомфорт ощущаете, чего-то не хватает, знайте, вы существенно преуспели в йоге.

Как определить мастерство в йоге?

Мастерство определяется совершенно неявным образом, и никто снаружи определить не сможет, являетесь вы мастером йоги или нет. Если критерий, гнетесь вы или не гнетесь, не действует даже в определении, насколько вы продвинулись в йоге, то уж в уровне определения вашего мастерства он тем более не работает. В первую очередь мастерство в йоге определяется по *позе Шавасане*, позе отдыха. Не тем, в какой узел вы завязались, а тем,

насколько вы умеете разотождествляться с самим собой, насколько вы умеете отпускать, насколько умеете расслабляться. Вот этим и только этим определяется мастерство. Все остальное – вещи относительные. Настолько, что и говорить о них иной раз не приходится. Относитесь к йоге, как к чему-то живому.

Ответы на вопросы

Вопрос: С какого возраста можно заниматься йогой?

Вадим Запорожцев: С того возраста, когда ребенку становится это интересно. Иначе будет насилие, а насилие с йогой несовместимо. Но, как правило, начинают более или менее серьезно заниматься лет с 10. Так уже достаточно осознано. Это все очень индивидуально. Но в любом случае не должно быть насилия. Иногда пытаются заставить ребенка заниматься йогой. Мы не можем никого заставлять, мы можем только лишь показать, как это делается, обеспечить возможность, чтобы все благоприятствующие факторы были для того, чтобы ребенок занимался, но не заставлять. Мы скорее выработаем у него отвержение и отрицание. Лучше всего, когда вы сами занимаетесь и берете с собой своего ребенка. И он с вами занимается. Вот это самое интересное. Ну или какие-то такие более интересные мероприятия, когда много людей. Друг на друга чтоб все смотрели.

Вопрос: Почему мудрецы, вместо того чтобы трансформировать свое тело, придумали позы Хатха-йоги?

Вадим Запорожцев: Наше тело на самом деле очень хороший инструмент. В каких-то текстах читаешь, что у каких-то живых существ есть светоносные тела, неподверженные болезням и разрушениям и прочему. Иногда создается иллюзия заманчивости. Вот бы хорошо иметь такое тело. Йога говорит нам следующее, что самая большая ценность, которая у нас есть, это наше физическое тело, где грубое встречается с тонким. Иногда очень тяжело в медитации достигнуть какой-то высоты, потому что степень абстрактности и утонченности этой медитации настолько велика, что она ускользает. В то же самое время, как учит нас йога, если мы на уровне физического тела отрабатываем какие-то вещи, это даже такой ритуал, то что-то проворачивается и на сверхтончайшем уровне. Поэтому в йоге считается, что человеческое тело одно из самых больших богатств, самых больших возможностей для того, чтобы сделать скачок на тот уровень, о котором в древних трактатах по самопознанию писали йоги. Это когда человек становился полностью господином всего. Это слишком уж высокий уровень. Другое дело, что наше тело нуждается в некоей очистке, мы должны овладеть своим телом. Это другое, но чтоб его отбрасывать - это совершенно неразумно.

Вопрос: Не проще ли было трансформировать свое тело, нежели придумывать позы Хатха-йоги? Если они достигли таких высот в йоге? Достигли самореализации?

Вадим Запорожцев: Давайте по порядку. Хатха-йога нужна не для тех мудрецов, которые достигли высот в йоге. Мудрецам, которые достигли высот в йоге, не нужна Хатха-йога, впрочем, как и любая другая йога. Точно так же, как и человеку, который научился ходить, не нужны костыли. А вот посредством Хатха-йоги, они этого и достигли. Любая йога – это инструмент достижения в первую очередь. Они же не прыгнули на какой-то уровень, а потом

спустились с него и стали что-то придумывать. Нет, они сами проходили этот путь и после себя оставили наиболее действенные методы, наиболее действенные инструменты, которые сейчас называются разными видами йоги. Аналог такой, вы изобретаете самолет. Изобрели и улетели. Но после себя оставили чертежи, чтобы люди дважды, как говорится, велосипед не изобретали. Вот точно так же и древние мудрецы. Они прошли сами, и оставили после себя это наследие, тем самым сэкономяв нам время. Это как раз тот метод, как наиболее быстро достичь вот этих высот.

Вопрос: А если наблюдается такое состояние, что не приходится себя заставлять, а наоборот, все время хочется заниматься йогой? Даже когда ты находишься дома, читаешь книгу, а тело так и хочет позаниматься?

Вадим Запорожцев: В дальнейшем человек, который достаточно долго занимается йогой, начинает ловить себя на мысли, что он ждет того часа, когда будут занятия йогой. Он занимается делами, а внутри его мысль греет о том, что сегодня вечером приду и позанимаюсь, в нем есть предвкушение чего-то приятного. И более того, даже не терпится заняться йогой. Это очень хороший показатель. Это показатель того, что все идет правильно. Что мы наконец-то нащупали внутри себя золотую жилу духовного развития или того, что поднимает нас, избавляет от мучений, того, что наполняет нашу жизнь радостью и весельем.

В ментальном представлении людей йоги - это какие-то такие странные люди. На самом деле, если вы занимаетесь йогой и приходит приток энергии, вы чувствуете силу, вы чувствуете активность, вы чувствуете желание творить, что-то делать. Если же я встречаю йога, который «ни рыба, ни мясо», щеки втянуты, ему что воля, что неволя все равно, то у меня подозрения, что что-то у него неправильно идет. Человек, занимающийся йогой, - это активный человек. Эта активность переходит в спокойствие силы, а не в болезненную слабость.

Вопрос: Как происходит процесс воздействия на грубое через тонкое?

Вадим Запорожцев: Это достаточно серьезная философия йоги, заключается она в том, что существует некий связующий фактор между телами. В йоге считается, что у нас помимо *грубого тела* есть еще *тонкое тело* и *причинное тело*, точнее группы тел тонких и причинных. Как три матрешки друг в друге. Хотя с размерами там не совсем понятно, они как три параллельных пространства. Одно, наложенное на другое.

И вот склеиваются эти три параллельных пространства или эти три матрешки, удерживаются друг с другом таким клеем, который называется *Прана*. Потоки, по которым эта Прана течет и склеивает эти три группы тел, называются *ассоциативными связями*. А в нашем конкретном исполнении, на уровне тонкого тела, это то, что в йоге называется *каналами Нади*, по которым течет Прана. Итак, сначала идет **ассоциативная связь**, на уровне тонкого тела она обрастает тонкой материей, получается этот **канал Нади**. На грубом уровне это обрастает и примерно соответствует нашей **нервной системе**. Вот таким достаточно сложным способом мы устроены.

Поэтому, воздействуя на грубое, мы через цепочку ассоциативных связей, через цепочку каналов начинаем воздействовать на тонкое. Воздействуя на тонкое, мы начинаем воздействовать на тончайшее. И именно по этой причине занятия йогой приводят в том числе

и к интеллектуальному развитию. То есть, воздействуя на грубое, мы заставляем, в том числе и Прану, косвенно как-то работать на уровне тонкого. Как раз на том уровне, где наши психические, ментальные проявления в большей степени представлены. И наконец, на самом глубиннейшем уровне, так называемом уровне причинного тела, это совершенно тонкие структуры нашего тела, так вот в том числе и даже на их уровне.

Поэтому йога иногда помогает в устранении тех психических расстройств, когда уже никто и ничто не помогает. Встречаются люди с неуравновешенной психикой. Чаше, чем бы хотелось. К сожалению, иногда даже доктора от них отказываются. Иногда, как учит йога, причина находится на очень тонком уровне, уровне причинного тела, добраться до него чрезвычайно тяжело. Но вот, воздействуя на грубое физическое, мы как бы косвенно через тонкое воздействуем на причинное, и тем самым можно хоть что-то сделать.

Таким образом, воздействуя на грубое, мы воздействуем на те точки сшивки между грубым и тонким, и таким образом мы воздействуем на тонкое. От тонкого на причинное. И действительно, человек, занимающийся йогой, получает результат и в области ментальной, и в области психической. Надо сказать, что в йоге все объясняется. К сожалению, не все объяснения до нас дошли. Часть объяснений потеряна, часть мы можем реконструировать, воспроизвести, часть действительно хорошо сохранилась. Над какой-то частью еще придется подумать.

Открытая йога в сети Интернет

Сайты: www.openyoga.ru, www.happyyoga.narod.ru

E-Mail: openyoga.site@gmail.com

Vkontakte: [Открытая йога](#)

Twitter: [@Open_Yoga](#)

Facebook: [Открытый Йога Университет](#)