

**Мария Николаева**



**Практика хатха-йоги  
в современной  
Индии**

# **Мария Владимировна Николаева**

## **Практика хатха-йоги в современной Индии (сборник)**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25013428](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25013428)*

*Практика хатха-йоги в современной Индии:*  
*ISBN 978-1-530-78562-9*

### **Аннотация**

Исследовательская трилогия включает три текста по йоге, написанные автором в годы жизни в Индии (2004-2007): «Ученик среди учителей», «Ученик перед стеной» и «Ученик без тела» с фотографиями автора в асанах. Ранее все они издавались как отдельные книги. Как профессиональный философ и учитель, автор продолжает преподавать йогу, опираясь на бесценный опыт, изложенный в трилогии.

# Содержание

Книга 1. Ученик среди учителей	5
Предисловие к 2-му изданию	5
Введение. «Гуру» и «инструкторы»	8
Часть I. В поиске: проблема восприятия	11
Движение в выбранном направлении	11
Предрассудок о йоге как таковой	11
Самадхи – конечная цель йоги	13
Хатха-йога и гимнастика	16
Всестороннее ученичество	21
Профилактика разочарований	21
Противоречивые рекомендации	24
Коррекция со стороны учителя	29
Рискованная работа над собой	32
Предварительное очищение	32
Чувство правильности	36
Расширение сознания тела	41
Часть II. Обучение: построение практики	44
Ограничения на занятия йогой	44
Выделение периодов времени	45
Ориентация в пространстве	49
Конец ознакомительного фрагмента.	52

# **Мария Николаева**

# **Практика хатха-йоги**

# **в современной Индии**

© М. В. Николаева

# **Книга 1. Ученик среди учителей**

## **Предисловие к 2-му изданию**

Прошло более 10 лет с создания этого текста (2003-2004), а после выхода книги в свет еще три года я провела непрерывно в Индии. Перед отъездом мне пришлось заново переписать более половины текста, но доселе он оставался неопубликованным в последней редакции. Дело не в том, что изначально что-либо было неправильно. Просто в силу вступил фактор времени, неактуальный при первом издании. В судьбах всех учителей йоги произошли столь значительные изменения, что сведения о них сильно обновились. Однако это не частный случай, а вполне общее правило: ученику среди учителей приходится привыкать, что не только он сам развивается и соотносится с ними, словно с недвижимым звездным небом над головой, но и они меняют места проживания, принципы преподавания, цены на занятия, да и отношение к жизни в целом. Мы учимся у тех, кто продолжает учиться сам, – это касается даже наиболее прославленных и авторитетных имен.

Ришикеш и Майсур, где я изучала хатха-йогу 10 лет назад, уже не будучи «начинающей», а готовясь к защите третьего диплома по теме «Философские основания современ-

ных школ хатха-йоги» – два тихих городка в Северной и Южной Индии соответственно. Их по-прежнему очень удобно использовать в качестве двух основных моделей современной ситуации в йоге, которые я обозначила ранее как «концентрат всестороннего обучения» и «вычленение новой традиции». Ришикеш веками считался «столицей йоги» и хранит прежние традиции, тогда как Майсур долгое время был столицей княжества, а в прошлом веке вдруг превратился в провинциальный городок и, одновременно, столицу нового стиля аштанга-виньяса-йоги. Конечно, «столичность» и «провинциальность» йоги всегда были достаточно условными, именно поэтому можно говорить о моделях. Но становится сложно ограничиться двумя моделями, вот почему вторая половина книги «разрослась».

Варанаси – древний «город света», притягательный для индуистов-паломников и учителей хатха-йоги, стал для меня в последние индийские годы (2005-2007), «третьим домом» после Ришикеша и Майсура. Ситуация с йогой отличается в нем выраженным «академизмом»: большинство преподающих инструкторов так или иначе связаны с центром практики йоги в Бенарес Хинду университете, а также с расположенной там Индийской академией йоги. Ранее я упоминала о существовании «институтов йоги», где обучение поставлено на уровне «высшего образования», претендуя на научность. Сейчас я могу на материале собственных полевых исследований подробно описать одну из подобных струк-

тур – университет в Варанаси и удивительные судьбы его выпускников, вполне заслуживающие внимания. Будучи учеными, они способны сами изучать традицию и рефлексировать свои достижения в дискурсивной форме.

Данная книга положила начало трилогии «Практика хатха-йоги», в которой впоследствии были написаны еще два текста – «Ученик перед стеной» (2005) и «Ученик без тела» (2007). Постепенно исследования хатха-йоги как «йоги техники» переросли собственные границы, и уже в третьем тексте речь идет в большей мере о смежных с хатхой традициях. Однако первый текст не утратил своей актуальности для начинающих, которым все же приходится воспроизводить в собственном опыте сходные этапы пути. Во многом внесенные сюда изменения и дополнения вызваны письмами читателей, описывавших мне личный опыт или ставивших далеко не банальные вопросы. Что же касается моих бывших учителей, то я воздержусь от личных благодарностей. Многие учителя представлены в самом тексте, а в целом мне пришлось бы назвать к настоящему времени более трех десятков имен, каждое из которых было значимо в том или ином отношении. Достаточно помнить, что Шива (чистое сознание) – учитель всех хатха-йогов, и мы благоговеем перед ним.

# Введение. «Гуру» и «инструкторы»

Для современной ситуации приобщения к практике характерны два основных аспекта: ответственность за себя и многомерность обучения. Оба они как создают дополнительные трудности, так и открывают неизвестные ранее возможности. Перед начинающим стоит задача не поиска учителя в глухих джунглях, а выбора инструктора в многолюдном городе. В древности отношения «ученик – учитель» были сугубо личными: учитель принимал ученика, и если тот делал что-то неправильно, то на учителе лежала ответственность за то, что он ошибся в способностях своего подопечного либо не сумел его правильно подготовить. В настоящее время занятия преимущественно групповые: ученик выбирает инструктора, и если тот преподает что-то неверно, а у ученика возникают серьезные проблемы, в значительной мере ответственность лежит на самом ученике, который ошибся в уровне своего наставника либо не сумел приспособиться к его манере ведения группы. Что касается поиска настоящего учителя, то сейчас это задача не для начинающего, а для продвинутого практика, наделенного немалыми *сиддхами* (силами).

Современная тенденция к «смещению» стилей также достаточно очевидна: начинающему приходится разбираться в огромном количестве словосочетаний со словом «йога»



и пытаться понять, чем лучше заняться. Замкнутость какой-то системы – определенная кармическая ситуация, не подлежащая общему суждению, поэтому речь идет лишь об изобилии открытых систем. В целом, это книга для начинающих, то есть для тех, кто уже практикует и намерен продолжать заниматься и совершенствовать свою практику. Здесь нет «пятиминутных комплексов» из разряда «йоги для занятых людей», которые заведомо больше ни в чем не нуждаются. Здесь также нет рекомендаций по йога-терапии, ибо терапия еще не йога, и в соответствии с принципом «страдающему многое позволено» человека выздоравливающего рано относить к начинающим. Цель книги – помочь начинающим разобраться в огромном количестве современных школ хатха-йоги и способов построения практики, чтобы сориентироваться и выработать свой способ действия, а далее продолжать занятия в нужном направлении с выбранным инструктором. Вот почему я не привожу здесь описание каждой *асаны*, ибо на это есть немало книг и инструкторов.

Начинающий сродни дилетанту в области хатха-йоги. Характерная черта дилетантизма практически в любой области – игнорирование дифференциации внутренней структуры, которое неизбежно при наличии множества последователей. Другая крайность состоит в допущении самоопределения для каждого, кто объявляет себя к конкретной традиции причастным. В итоге, складывается внешнее впечатление, что за самыми общими фразами «йоги считают», «в йо-

ге принято» скрывается вседозволенность в создании «своей йоги», вовсе не считаясь с объективными законами развития. Тогда традиция воспринимается со стороны как нечто однородное и в то же время совершенно хаотичное, «кишащее» яркими и не слишком яркими личностями. Но нет йоги вообще, и нет ни «как таковой», ни «своей» философии йоги. Перед человеком, решившим чего-то достичь, встает проблема определить, какие существуют варианты формулировки цели и способы ее достижения. Ему приходится начинать со структурирования и постижения структуры традиции в целом; а при выделении элементов неизбежно оказывается, что вычленишь их едва ли возможно, и нужно налаживать связи.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> В первом издании Часть I «На перепутье: выбор направления» с обзором школ хатха-йоги представляла собой конспект дипломной работы на тему «Философские основания современных школ хатха-йоги», защищенной на отлично в Русском Христианском гуманитарном институте в 2004 г. ... Труд был опубликован под названием «Основные школы хатха-йоги» в серии «Мир Востока» издательством «Петербургское востоковедение» в 2007 г. Позже та книга была переиздана издательством «Традиция» (Москва) в 2014 г.

# **Часть I. В поиске: проблема восприятия**

## **Движение в выбранном направлении**

### **Предрассудок о йоге как таковой**

Развенчание предрассудка о существовании «йоги как таковой» не представляет труда даже после краткого обзора традиций и школ йоги. Достаточно очевидно, что не существует йоги вообще, но есть много различных систем, в рамках которых можно работать над собой. Получив предварительное представление о том, какие методы применяются людьми для преобразования самих себя, можно попробовать примерить имеющиеся перспективы к своей собственной жизни. Когда область йоги оказывается более или менее картографирована, ученик оказывается на перепутье с тремя указателями: выбор, синтез и хаос. Другими словами, прежде чем выбирать, вам придется заранее определиться со своей склонностью к выбору вообще, ведь возможность отказаться от выбора существует, и даже не одна.

Если идея выбора приемлема, а идея синтеза кажется трудновыполнимой, но вполне понятной, то идея хаоса рав-

нозначна сохранению прежней ситуации неопределенности, когда человек сознательно предпочитает не разбираться, а оставить все как есть. Как ни странно, значительное число «творческих личностей» останавливаются именно на ней, приравнивая хаос к пустоте, или пространству, где проявляется природа божественного. Подобная сакрализация спонтанности нередко приводит к высоким физическим достижениям, но вызывает неизбежное рассеивание энергии и расфокусирование сознания, которое выступает прямой противоположностью конечной цели йоги – *самадхи*, или концентрации. Хатха-йога тоже предполагает осознанность действий: *асаны* и *пранаямы* – лишь часть пути, который выстраивается и контролируется самим практикующим по мере его прохождения.

Показательно, что в одной из популярных книг по йоге, которую мне давным-давно довелось редактировать, автор непрерывно повторял: «Йоги считают», «в йоге принято» и т. п. Конечно, мне постоянно приходилось уточнять, какие же именно «Йоги», ибо доподлинно известно, что одни йоги считают одно, а другие – совсем другое. Наконец удалось выяснить, к каким конкретным индийским школам относятся излагаемые техники и какие изменения они претерпели в линии передачи. Ранее же автор утверждал, что предложенный комплекс выполняют «по всей Индии». Неспособность разобраться во внутренних разногласиях, когда целая сфера познания предстает однородной, всегда выдает дилетантизм

в любой области. «Просто йога» существует лишь в качестве абстракции, и утверждение любого человека о том, что он «занимается йогой», на самом деле говорит совсем о немногом.

Современные школы хатха-йоги внешне объединены общим стремлением возвести основания, определяющие особенности построения практики, к классической философской системе йоги. Но символы, используемые йогами, лишь на первый взгляд кажутся идентичными, хотя *их внутреннее значение различно в разных школах*. Таким образом, йога, как и всякая индийская философия, имеет «школьный» характер. Главные современные традиции йоги – а именно, Шри Кришнамаচারьи и Свами Шивананды – задают исходное противоречие в подходе к реализации цели йоги, которое решается в процессе построения практики, да и само представление о наличии и смысле последовательности в практике подвергается всесторонним интерпретациям. Даже итоговые *самадхи*, достижимые в различных школах выступают как разные состояния и порождают перетолкования *самадхи* в тексте Патанджали, бессильном сохранить исходный смысл.

## **Самадхи – конечная цель йоги**

Конечная цель йоги должна выступать изначальным ориентиром, иначе неясно, чем мы вообще занимаемся. Как

утверждается в «Хатха-йога-прадипике», целью хатха-йоги является подготовка к раджа-йоге, и таким образом практика хатха-йоги направлена к предельной цели йоги – *самадхи*, или полному сосредоточению сознания и освобождению от обусловленности человеческого существования. Парадоксально, но в современном мире хатха-йогу пропагандируют с прямо противоположной целью – придать органам чувств и органам действия способность интенсивнее взаимодействовать с внешним миром, нещадно эксплуатируя повысившуюся чувствительность. Если подлинная цель хатха-йоги состоит в вырабатывании отрешенности от физического тела при всем умении владеть им в совершенстве, то слишком часто ее используют исходя из привязанности к телу и доходя в занятиях до патологической фиксации на телесных функциях. Ментальная зависимость от степени собственной гибкости, лишаящая человека душевного покоя, – удел «вечных студентов» в йоге.

Если мы все-таки намерены двигаться путем йоги к цели, однозначной в выбранном направлении или многомерной при осуществлении синтеза, то в данной традиции место хатха-йоги определено достаточно ясно. Не случайно при описании каждой школы хатха-йоги мы останавливались на ее положении в общей системе – истолковании восьми ступеней классической йоги. Выполняя *асаны* и *пранаямы*, важно помнить, что *асанам* предшествует правильная организация внешнего поведения в социуме, а за *пранаямой* следует пра-

вильная организация внутреннего духовного пространства. Другое дело, что самостоятельное осмысление пути практикующими приводит к проявлению новых аспектов самого пути, отсюда и большое число разных школ хатха-йоги. Поэтому даже *самадхи* как конечная цель йоги тоже понимается по-разному, и это следует учитывать. Поначалу мы лишь приблизительно понимаем, в чем состоит цель, и различаем ее весьма смутно – просто как ориентир.

Сначала следует сосредоточить внимание на понятии *самадхи* в контексте первой части «Йога-сутр», где оно подробно рассматривается до начала практики при составлении карты предстоящих перемен в осознании реальности. На намеченном пути предполагается преодолевать те фрагментарные состояния, которые оказываются препятствиями, и использовать те фрагментарные состояния, которые могут выступать в качестве вспомогательных средств для трансформации основных состояний. Затем важно усвоить понятие *самадхи* в контексте последней части «Йога-сутр», где оно тесно связано с окончательным освобождением от ограниченного существования, обусловленного особым «человеческим» состоянием сознания. Между этими двумя определениями *самадхи*, первое из которых затруднено для понимания своей предопределенностью, а второе – запредельностью, встречаются его уточнения при развитии содержания «Йога-сутр». Путь состоит из восьми этапов, а *самадхи* служит завершением практики, но он также отмечен промежу-

точными результатами (*сиддхами*), одновременно отмечающими приближение *самадхи* и отдаляющими его реальное достижение.

Главное внимание следует уделять методологии, которая в хатха-йоге требует последовательного устранения из всех *кош* (тел разной степени «тонкости») всех *самскар* (ранее объективизированных внешних впечатлений), приводящее к самосознанию, которое выступает в качестве констатации бытия как такового. Здесь тело попадает в сферу сознания, подлежащую очищению, поэтому важнейшее отличие хатха-йоги от «физической культуры», которая ориентирована на поддержание здоровья тела, состоит в изначально заданной конечной цели – *самадхи*, после достижения которой поддержание не только здоровья тела, но и его существования вообще теряет всякий смысл в рамках реализации данной личности и впредь может представлять ценность лишь для выполнения миссии работы с другими носителями сознания. Итак, хатха-йога есть разумная система практических методов воздействия на состояние сознания путем трансформации состояний тела, иными словами, система рефлексивная.

## **Хатха-йога и гимнастика**

Проведение границы между хатха-йогой и гимнастикой предпринималось неоднократно, после того как она была основательно стерта в погоне за утраченным здоровьем. Одна-



ко не сложность выполняемых упражнений служит критерием различия, ибо множество асан очень просты. Хатха-йога – это йога. Определение йоги есть «*читта вритти ниродха*», или прекращение воспроизведения мыслеформ, что предполагает направленную работу с сознанием посредством тела, и целью выступает именно развитие осознания. Между тем при приеме на работу в фитнес-клуб инструктору по йоге нередко могут просто запретить говорить о чем-либо, кроме восстановления функций физического тела, и целью выступает развитие тела. Средство превращается в цель, но в таком случае это не хатха-йога, а гимнастика, и почему бы не называть вещи своими именами? Вот почему имеет смысл четче разграничить эти сферы деятельности. Инструктора по йоге, не опускающиеся до примитивного бодибилдинга, выделяют, как правило, следующие критерии различия.

## **Физический уровень**

Для гимнастики нужен определенный уровень исходных данных, но любой человек может начать заниматься йога-терапией. Независимо от сложности упражнений в гимнастике они выполняются с усилием и напряжением, тогда как совершенство в *асане* достигается лишь при полном расслаблении всех мышц, которые не участвуют непосредственно в удержании формы, вот почему со временем в гимнастике происходит явное изнашивание организма, а в йоге – омолаживание. Преимущественно в гимнастике задействуются отдель-

ные части тела, а в йоге должно происходить равномерное прорабатывание всего тела, ведущее к ощущению собственного организма как единой системы и овладению им в целом. Гимнастику с возрастом придется оставить или отказаться от прежних достижений, тогда как йогой можно заниматься и в самом преклонном возрасте, неизменно продолжая совершенствоваться.

## Энергетический уровень

В гимнастике человек остается открытым и включенным во внешний мир, а в йоге практикующий сосредоточен лишь на собственном теле, к тому же он использует специальные приемы для замыкания энергетической системы (*мудры и бандхи*), не позволяющие энергии рассеиваться и теряться. Превращение в закрытую систему на уровне социальных взаимодействий при подключении к источникам тонкой энергии позволяет накапливать «сверхъестественные силы». После каждого занятия гимнастикой человек, растрачивающий энергию непосредственно в самом процессе ее выработки, чувствует себя уставшим, тогда как после правильной практики хатха-йоги ощущается мощный прилив сил. Физическое напряжение, нарастающее в гимнастике, приводит к появлению блоков в тонких телах, а полное расслабление при выполнении асан позволяет снять имеющиеся и ведет к раскрытию *чакр* и *нади* (каналов и центров). При повышении чувствительности развитые тонкие тела позволяют пребы-

вать на соответствующих планах бытия, что, впрочем, «отвлекает» сознание и выступает препятствием на пути к конечной цели йоги.

## **Ментальный уровень**

В гимнастике всегда присутствует элемент соревнования, создающий в сознании двойственности типа «я – они» или «сейчас – тогда», поскольку человек постоянно сравнивает свои и чужие результаты или свои прошлые и нынешние успехи. В йоге же исходно предполагается полная безотносительность: практикующий пребывает в единстве с собой и даже не сравнивает себя с собой. Для контроля достижений гимнаст и йог также используют разные критерии: внешний и внутренний. В гимнастике важно прогнуться (дотянуться, допрыгнуть и т. п.), а в йоге важно осознавать процесс прогибания независимо от его завершенности и производить его правильно на каждом этапе выгнутой. В результате, гимнастика приводит к эмоциональному возбуждению и наплыву беспорядочных мыслей, а йога предполагает спокойное состояние с ровным дыханием и чистым созерцанием. Начинающие йоги должны быть готовы к неизбежному изменению уровня восприятия, а соответственно, и спектра внешних взаимодействий, которое потребует пересматривать прежние системы ценностей, убеждения и принципы действия.

## Духовный уровень

Гимнастикой можно заниматься в полном отрыве от всякой «духовности», тогда как хатха-йога – это духовная практика! Гимнастика развивает только физическое тело, а также отдельные душевные качества (настойчивость, целеустремленность и т. п.), в то время как занятия йогой воздействуют на все тонкие тела, постепенно включая их в сферу осознанной деятельности. При этом следует отличать духовную практику от религиозной практики: йог не верит в нечто высшее, снисходящее до него, а реализует его в самом себе. Понятие *Ишвары* в йоге требует комментариев, ибо это «бог» не в религиозном, а в философском смысле – реально существующий идеал «совершенного йога», достигшего сознания всеобщности всего сущего. В целом, гимнастикой человек занимается «для себя» и «своими силами» – это некая эгоистическая деятельность, тогда как йога предполагает способность к полному самоотречению и преданности: все достижения посвящаются Господу внутри себя, и многое происходит при участии «высшей воли». Это далекие перспективы, но во избежание недоразумений их следует иметь в виду с самого начала.

# Всестороннее ученичество

## Профилактика разочарований

Во избежание напрасных и даже обманутых ожиданий следует постараться разобраться в себе: кто вам нужен – учитель или инструктор, и какой именно? Обретение учителя на духовном пути есть вопрос кармический, то есть сугубо личный, и абстрактному обсуждению не подлежит, тогда как инструкторов по хатха-йоге, способных наставить на данном участке пути, вполне можно классифицировать и выбирать. Самая серьезная ошибка – пытаться принимать инструктора за учителя, тем более если такое отношение остается вообще без «взаимности» с его стороны. Встреча с учителем – это воплощение божественной любви, а по свидетельству одного суфийского поэта, *«никогда, поистине, не бывает любящего, который не знал бы ответной любви. Когда молния любви ударила в это сердце, – знай, что любовь живет в другом сердце. Когда в твоём сердце растёт любовь к Богу, отбрось сомнения: это Бог любит тебя»*. Поэтому не будем вторгаться в сферу сакрального и перейдем к той категории отношений, которую можно и нужно рационализировать.

## **Сохранение «чистоты традиции»**

Собственно, инструктора, ратующие за сохранение чистоты традиции, и составляют любую традицию, а в линии передачи они выступают в качестве учителей. Оpoznать их несложно. Именно они обычно настаивают на том, чтобы их ученики не посещали никаких других занятий и не пытались использовать альтернативные методы. Именно от них труднее всего добиться, чтобы они приняли вас всерьез, обучили всему, что знают сами, и сертифицировали как инструктора. Для того чтобы взаимодействие было исключительно плодотворным и положительным, лучше приходить на занятия к таким учителям только будучи убежденным, что именно эта школа йоги является для вас оптимальной и вы никогда или достаточно долго не захотите «сменить стиль». Другими словами, нужно чувствовать «призвание» продолжать данную традицию и искренне восхищаться самим учителем, что позволит вам воспринимать все его рекомендации с полным доверием. Если же вы не принимаете его учение всецело, скорее всего, у вас возникнут трения во взаимоотношениях и толку от такой практики не будет.

## **Совмещение различных методов**

Инструктора, стремящиеся к совмещению различных методов, получаютcя из неудовлетворенных учеников, которые

перепробовали множество стилей и выработали собственную систему, включив туда все самое «лучшее». В данном случае речь идет именно о вполне осознанном синтезе, когда инструктор хорошо помнит, что и откуда он взял, и способен объяснить, почему и зачем он использует каждый элемент тем или иным образом. Это тип «интеллектуалов», поэтому с ними можно многое обсудить, высказывать сомнения и удовлетворить свое желание экспериментировать в определенных рамках. Однако следует помнить, что они выработали данный синтез индивидуально, поэтому наилучшим образом их система работает только для них самих. Если к таким инструкторам попадают люди, схожие с ними по типу личности, трудностей не возникает, и ученичество заканчивается, когда те в свою очередь создают свой синтез. Если же в данной ситуации инструктор или ученик начинают воспринимать взаимоотношения по первому типу, идеализируя созданную систему, это чревато серьезными осложнениями на всех уровнях: кармической зависимостью, творческим застоём, энергетическим истощением и даже заболеваниями.

## **Импровизация в «свободном потоке»**

Инструктора данного типа относятся к «сильным личностям», наделенным яркой индивидуальностью, но реализующим свою неповторимость не в сфере разума, а за счет силы – на высоком энергетическом уровне. Они совершенно независимы, работают самостоятельно, коалиций не созда-

ют, предпочитая полную свободу не только в практике, но и на социальном уровне. Но именно они, за редким исключением, предоставляют наибольшую свободу также и своим ученикам: вы можете приходить на их занятия, когда хотите и как угодно часто или редко. В действительности, им глубоко безразлично, кто вы и зачем вам йога, поскольку на самом деле они просто занимаются перед вами своей собственной практикой, позволяя вам «подключаться» на время к их личным «каналам силы». В этих отношениях присутствует минимальный личностный контакт, и если одни начинающие переживают такое явное безразличие очень тяжело, то для других оно представляется наиболее комфортным. Кроме того, здесь редко что-то объясняют кроме технических указаний в процессе практики, и всю «теорию» приходится осваивать самостоятельно по книгам.

## Противоречивые рекомендации

При посещении занятий различных учителей вы неизбежно рано или поздно столкнетесь с феноменом противоречивых рекомендаций. Приведу самый простой пример – подъем после *Шавасаны* в конце практики: вы лежите на спине, а вам нужно сесть. Разумеется, сделать это можно разными способами, поскольку к описанию самой *асаны* это не относится, но в йоге любое движение должно быть осознанным и контролируемым, поэтому выход из *асаны* тоже важен. Так,



однажды в Ришикеше на утренних занятиях Панкадж Шарма попросил после *Шавасаны*, прежде чем сесть, повернуться на правый бок, чтобы не оказывать давление на сердце, а на вечерних занятиях Суриндер Сингх велел повернуться на левый бок, чтобы активизировать дыхание через правую ноздрю и работу *пингала-нади* (канала солнечной энергии). Обратив на это внимание, я вспомнила, что Упендра Прасад всегда просил сначала повернуться на правый бок и полежать, а затем вернуться обратно на спину и сесть через поворот на левый бок. Вопрос «Кто прав?» в данной ситуации останется без ответа, поскольку сам вопрос неправильно поставлен.

Неправильно в этом вопросе прежде всего то, что он задан поспешно, пока у вас еще не выработана позиция, которую вы могли бы использовать как основание для сравнения. Волноваться же по поводу того, что выполнение обоих требований может вам навредить, едва ли стоит по трем причинам. Во-первых, следование противоречивым рекомендациям будет просто приводить к компенсации эффектов, и единственное, чем вы рискуете, так это полным отсутствием прогресса в практике. И все же это лучше, чем последовательное выполнение одних и тех же техник, которые могут оказаться неграмотными или неподходящими лично для вас. Последнее приведет к накоплению негативного воздействия и может кончиться плохо, тогда как в первом случае вы получаете достаточно времени для того, чтобы разобраться

в последствиях того и другого способа действия и выбрать «правильный» уже обдуманно.

Во-вторых, любая конкретная техника работает только в системе, и вполне возможно, что в контексте всей последовательности построения практики каждого из этих учителей именно такой подход верен. Если вернуться к приведенному примеру, можно заметить, что Суриндер использует относительно простые *асаны* и нагрузка на сердце в целом минимальна, далее, он старается привести учеников к состоянию расслабления и сосредоточения, а начинающие склонны подменять медитативное состояние обычной сонливостью. Очевидно, что активизация работы канала солнечной энергии после каждой промежуточной *Шавасаны* способствует нормальному продолжению практики. Панкадж, наоборот, дает очень большую физическую нагрузку, которая действует возбуждающе и учащает пульс, так что «заснуть» за пять минут в *Шавасане* едва ли удастся, поэтому активизировать *пингала-нади* нет никакой необходимости, а сердце действительно стоит поберечь.

В-третьих, существует психологический феномен «привыкания» к воспроизведению эффектов, которое ускоряет их появление, особенно если оно сознательно ожидается. Самое интересное в примере с *Шавасаной* – реакция обоих учителей на мой вопрос, не стоит ли делать противоположным образом с приведением аргумента другого учителя. В данном случае ответ звучал совершенно одинаково:

Панкадж сказал, что за такой короткий промежуток времени нельзя поменять активную *нади*, а Суриндер уверил нас, что за такой короткий промежуток времени с сердцем ничего не случится. И все же при намеренной концентрации и навыке к систематическому выполнению данного действия физиологические и энергетические механизмы включаются гораздо быстрее. Человек, владеющий техникой расслабления, способен добиться полной релаксации за минуту, а человек, настроивший работу каналов тонкого тела, способен управлять сменой их активности тоже «виртуозно». В итоге оба учителя получают нужный им эффект, а ученики чувствуют его весьма незначительно и не в состоянии решить, кто же «прав».

Приведу также пример различных методов выполнения одной и той же асаны – Уштрасаны. После выхода моей книги «Ученик перед стеной» я получила письмо от московского инструктора по йоге, что изложенная там техника травмоопасна для начинающих. Аргументация сводилась к проверке метода на себе и своих учениках. Как всегда, аргумент от практики малоубедителен, ибо разных людей, работающих в разных стилях, он вечно приводит подчас к противоположным заключениям. Я изучала выход в Уштрасану с опорой на стену в рамках айенгар-стиля, хотя учителя шивананда-йоги и впрямь давали другое исходное положение. Но когда я вернулась в класс Свами Рудры и пообщалась с его учеником, изучающим исключительно айенгар-йогу более пяти лет, он

ответил, что никогда даже не слышал о втором варианте выхода. Оказалось, что уважаемый индийский учитель уже более тридцати лет преподает начинающим «травмоопасный» выход в Уштрасану, но до сих пор никто не пострадал. Парадоксально, но факт.

Рассмотрим техники обоих вариантов выхода в «позу верблюда» – Уштрасану. В айенгар-йоге принимается исходное положение стоя на коленях, из которого вы плавно отклоняетесь назад, дотягивая ладони до стоп, а затем доводя прогиб до вывода бедер в вертикальное положение, а тела – почти до горизонтального. Конечно, выполнение асаны возле стены, когда можно опереться передней поверхностью бедер о стену, значительно облегчает выполнение. Альтернативная техника состоит в выходе из положения сидя на коленях. Основания ладоней упираются в пятки, стопы и колени поставлены на ширине таза. Толкаясь руками, уводим плечи назад, одновременно поднимая таз. Это движение вытягивает основание спины и предотвращает излом в пояснице при недостаточном вытяжении. Только за тем таз идет как можно дальше вперед, чтобы вытянуть самое основание позвоночника – крестец. Затем раскрывается грудная клетка и при глубоком прогибе голова запрокидывается назад, но таз при этом не должен опускаться. Очевидно, что при упоре бедер в стену такую технику осуществить невозможно, и у «деревянного» начинающего прогиб делается за счет поясницы. Для более гибких это не так критично, но формируется мышеч-

ная привычка делать прогибы «неправильно». Данная техника распространена в шивананда-йоге, но вы можете встретить ее во многих «синтетических» стилях. Выбор всегда за учеником.

## **Коррекция со стороны учителя**

Коррекция – это основная причина, по которой йогой нужно заниматься под руководством инструктора, а не самостоятельно. Объяснения можно прочесть в книге, да и найти ответы на возникающие вопросы тоже. Наибольшую ценность представляет именно избавление от иллюзий: вам кажется, что вы все делаете правильно, а вас поправляют. При отсутствии «корректора» вы продолжали бы повторять неверные действия до тех пор, пока вас не остановила бы травма, психический срыв или «свалившаяся» на вас кармическая ситуация, лишившая возможности продолжать практику. Способы коррекции тоже бывают разными, равно как и реакции на нее со стороны корректируемых, поэтому здесь приходится разбираться в корректности как самой коррекции, так и ее восприятия. Достаточно вспомнить, что я сама падала из стойки на голове на спину всего один раз в жизни (даже включая период ее освоения) – когда Свами Рудра шархнул своей лапищей по моим ногам, возжелав проверить, достаточно ли устойчива моя позиция.

Как святого может узнать только святой, так и оценить

грамотность работы с вашим телом вы можете только будучи инструктором сами. Поэтому при недостатке опыта вы можете ориентироваться только на две вещи: после коррекции становится лучше, чем прежде; сам процесс коррекции психологически комфортен. Если вы действительно намерены учиться у данного инструктора, то во время коррекции у вас должна быть возможность полностью расслабиться и позволить ему делать с вашим телом то, что он считает нужным. Напряжение и отторжение, вызывающее инстинктивное сопротивление, равно как и наслаждение и притяжение, провоцирующее на ответное телодвижение, создают одинаково нерабочие ситуации. Важно полностью сосредоточить внимание на ощущении изменений, происходящих в собственном теле, а внешнее прикосновение должно восприниматься совершенно «нейтрально», иначе стоит как можно скорее поменять инструктора.

Степень «грубости» коррекции бывает очень разной: от «принудительного вправления» в форму *асаны* до «дистанционного управления» голосом. Эти контрасты многие западные ученики испытали на себе в Майсуре, практикуя с Шешадри и Венкатешей. Первый учитель буквально докручивает учеников в каждой *асане* до предела, так что «кости трещат», но при этом всегда видит реальные возможности практикующего и никогда не перебарщивает. Однако, если одни ученики чувствуют себя прекрасно и прогрессируют в *асанах* очень быстро, то у других возникают серьезные труд-

ности с телом, вынуждающие их остановить практику. Второй учитель принципиально не прикасается к ученикам вообще, разве только специальной палочкой, опасаясь «загрязнения» собственного энергетического тела, и просто объясняет в процессе, что именно было выполнено неверно и какое телодвижение нужно сделать. Неудивительно, что есть ученики, которые сначала практикуют с одним учителем, а затем переходят к другому, а есть и такие, которые предпочитают совмещать посещение обоих учителей.

Из всех вариантов коррекции, которые за годы практики с десятками учителей я испытала на собственном теле, до сих пор наиболее оптимальным мне представляется подход Суриндера Сингха. Когда я спросила его, почему он не хочет преподавать в большом зале, он ответил, что при большом количестве учеников он не сможет проконтролировать и поправить каждого из них во всех *асанах*. Действительно, ему нужно достаточно времени, ибо за время удержания асаны он уделяет внимание всем по очереди. Сначала он останавливается возле ученика, осматривает положение тела во всех деталях, как бы «настраиваясь» на его внутреннее состояние. Затем он слегка сдвигает тело в нужном направлении, не доводя до конечной формы, и произносит: «Удерживай». Таким образом, он дает возможность привыкнуть к доступному изменению, лишь задавая интенцию, которую ученик может уловить и дальше отстроить положение своего тела самостоятельно. Такой подход позволяет закреплять промежу-

точные результаты, поскольку чрезмерная коррекция часто не позволяет повторить то же самое движение своими силами «изнутри» или даже наоборот «отбрасывает назад».

## Рискованная работа над собой

### Предварительное очищение

В отличие от аштанга-йоги Патанджали средневековая хатха-йога, оформившаяся как система в «Хатха-йога-прадипике» Сватмарамы, предполагает дополнительную ступень, предшествующую принципам *ямы* и *ниямы*, а значит и *асанам* и *пранаямам*. Речь идет о глубинном очищении организма с помощью особых процедур (*крип*), позволяющем «освободить место» в теле и сознании от «заваловхлама», накопившегося за годы обычного существования. В какой мере подобная подготовка к практике йоги будет вашим «личным» делом, зависит от школы, в рамках которой вы начнете свои занятия. В некоторых традициях на очищение обращают очень большое внимание: например, в школах Шри Дхирендры Брахмачари или Шри Йогендры вам объяснят все непосредственно на занятиях. Напротив, в любой школе традиции Шри Кришнамачарьи, который считал *крийи* излишними, поскольку *асаны* и *пранаямы* сами по себе очищают тело, вы можете вообще о них ничего не узнать.



Даже если вы способны приступить прямо к асанам, на начальном этапе лучше способствовать самоочищению, применяя специальные методы, хотя они и довольно «энергозатратные». В целом они известны под названием *шат-карма*, то есть включают в себя шесть процедур, хотя существуют и дополнительные методы. Шат-карма очень эффективна для очищения тела и ума и, согласно древним текстам, ее следует совершать в чистом месте под руководством опытного наставника. Отчасти она соответствует аюрведической панча-карме, которую в определенных обстоятельствах вы можете использовать вместо шат-кармы. Если вы предпочитаете следовать классическим трактатам и выполнять *крийи* комплексно, лучше обратиться в йога-центр или аюрведическую клинику. В полном объеме шат-карма и панча-карма включают действия, рискованные для начинающего, и не всякий способен взять на себя ответственность за свое здоровье. В йогическую шат-карму входят следующие шесть действий:

- 1) *дхаути* – очищение горла с помощью ткани,
- 2) *бастии* – втягивания и выпускание воды через анус,
- 3) *нетти* – очищение носоглотки водой или шнуром,
- 4) *тратака* – созерцание объекта до появления слез,
- 5) *наули* – скручивание и вращение мышц живота,
- 6) *капалабхати* – резкий выдох и плавный вдох.

Полностью *шат-карму* можно найти во многих книгах по основаниям йоги, хотя почти повсюду вы встретите предупреждение, что выполнять ее можно только под руковод-

ством инструктора. Среди всего перечисленного к наиболее «безобидным» *крийям* можно отнести только *джаланети* (очищение носоглотки с помощью воды) и *тракак* (очищение глаз путем смотрения на свечу). Они неоднократно описывались в литературе, включая мою новую книгу «Йога прозрения», и при желании найти их несложно. Главное, осознать их общую действенность и приемлемость лично для вас на начальном этапе занятий. Однако кроме «запретной» *шат-кармы* есть много более доступных для самостоятельного выполнения методов очищения, прекрасно изложенных в переведенных на русский язык книгах «Йога: личная гигиена» Шри Йогендры и «Йога-терапия» Свами Шивананды. Особое внимание стоит обратить на технику *шанк-пракишаланы*, позволяющей промывать весь пищеварительный тракт. Смею уверить, что после ее освоения более половины процедур шат-кармы уже не будут представлять для вас особой сложности.

Неизменно подчеркивается, что очищение физического тела влечет за собой очищение тонких тел, не случайно в шат-карму включена трака, которая по сути относится к техникам дхараны (концентрации) и ведет к открытию Аджны, что способствует видению тонких структур. Следует добавить, что в арсенале аюрведы существует не менее действенная техника «промывания третьего глаза», а именно, *широдхара*. Суть ее состоит в том, что пациент ложится на спину, а над его головой устанавливается сосуд с маслом,

которое тонкой струйкой льется на лоб в течение получаса. Ясность обычного зрения и интуиции увеличивается самым очевидным образом, что я готова засвидетельствовать на собственном опыте. Но в чем же состоит «риск очищения», если не в простой опасности физических повреждений при неправильном выполнении процедур? Именно в повышении чувствительности и освобождении внутреннего пространства без должного заполнения и структурирования.

Здесь мы сталкиваемся с неоднократно упоминавшимся в христианском духовном делании эффектом «чистой горницы», когда изгнанный бес возвращается, находит свой дом вымытым и убраным и приводит с собой семеро худших бесов. Нечто подобное происходит во всех случаях, когда люди пытаются просто очиститься: тяжелое состояние, в котором они оказались, вызвано их потаканием мирским желаниям, и после очищения они чувствуют прилив свежих сил, чтобы снова окунуться в наслаждения. Спустя год они возвращаются в ту же клинику в еще более тяжелом физическом и психическом состоянии. Если же они живут не обычной мирской жизнью, ситуация может оказаться гораздо тяжелее: так, один из читателей обратился ко мне с просьбой помочь избавиться от кошмаров. Оказалось, что он использовал медитативные крии для открытия Аджны, совмещая это с занятиями магией, поэтому находился в контакте с некими «сущностями». Однако он находил эти кошмары «приятными», ибо «сущности» дарили ему интересные

«амулеты». Такому человеку хатха-йога в виде силовых и стоячих асан быстро помогла бы «протрезветь», ибо весьма способствует «заземлению» и «укоренению».

Не рекомендуется использовать очистительные крийи для развития способностей к ясновидению в отрыве от системы йоги в целом. Развитию внутреннего видения способствует вся йога, особенно высшие ступени – начиная с пратъяхары и включая специальные техники с концентрацией на чакрах. Даже правильно построенная практика хатха-йоги естественным образом развивает энергоструктуру. Для «чувствительного типа» проблема не столько развивать, сколько сдерживать, а повышение чувствительности без должной подготовки может доставить много негативных последствий. Сначала нужно создать чистоту и устойчивость с помощью ямы-ниямы, затем накопить силу и отстроить структуру с помощью асан и пранаям, а переходить к медитативным крийям имеет смысл только тогда, когда вас волнует не просто развитие способностей, а вы четко представляете, как и где их применять. Это те самые сиддхи, которые неизбежно проявляются на пути йоги, но изрядно мешают достижению высшей цели – вплоть до того, что вы можете о ней забыть.

## **Чувство правильности**

Очищение в контексте «пути йоги» не просто обостряет

чувствительность, но способствует обретению чувства правильности совершаемых действий. Необходимость инструктора в хатха-йоге вовсе не ограничивает вас работой только в группе под его непосредственным наблюдением. Наоборот, самостоятельная практика нужна с самого начала, чтобы вы учились формировать свое тело сами, без «привыкания» к волевому усилию, прилагаемому извне. Как считается, самое сложное в йоге – «сесть на коврик», то есть преодолеть барьер, разделяющий йогу и не-йогу, который существует преимущественно у начинающих. Изменение формы самосознания действительно нуждается в значительном расходе энергии: намерение постепенно накапливается, пока не произойдет качественный «перепад» в уровне текущего бытия, а все остальное будет происходить по инерции. Возобновить усилие в прежнем направлении гораздо проще, чем сделать его впервые – это энергетический факт. Чувство правильности необходимо для того, чтобы не тратить на создание препятствий и мужественное их преодоление.

Когда вы остаетесь, наконец, «наедине» с *асанами*, становится понятно, что они выступают вполне самостоятельными «сущностями». Истолкования могут быть разными, включая субъективные и совершенно предвзятые, но *асаны* одни и те же и обладают неким «объективным» существованием. Выполняя *асану* в одиночестве, вы находите в ней много особенностей, неизвестных ни одному инструктору по причине вашей уникальности. Вы не воспроизводите *асану*

и не переделываете, а взаимодействуете с ней. Если при объяснениях в группе вы наблюдаете форму *асаны* извне, то, пытаясь сделать ее исходя из собственного понимания, вы начинаете «чувствовать себя» в *асане*. «Чувство правильности», или «интуиция совершенства», нарабатывается подобно умению мыслить. То же самое касается медитации: если вас и учат «медитировать» в группе, все равно это остается некой формой общения с присутствующими людьми, хотя и на более тонком уровне. Подвижник же – это человек, который никому не позволит встать между собой и Богом.

В сфере хатха-йоги подвижник – это человек, который никому не позволит встать между собой и своим телом. Умение работать со своим телом – основной результат хатха-йоги. Именно мастерство в данном деле, а не просто фактическое наличие крепкого и гибкого тела, созданного стараниями инструктора. Иными словами, вы не платите за изваяние божества, дабы установить его на алтаре, а идете в ученики к ваятелю. Вы можете потерять все физические наработки, но вы знаете, как обращаться с телом – с любым телом! Здесь можно вспомнить автокатастрофы, в которые попадал Айенгар, будучи в преклонном возрасте, после которых ему приходилось «собирать» прежнюю форму. Состояние осознания устройства тела и умение восстановить совершенство при любых исходных данных – стабильное достижение, неподвластное эпидемиям и увечьям. «Отсев» среди начинающих заниматься хатха-йогой происходит в значитель-

ной мере по причине их несамостоятельности: они пытаются «приносить» свое тело инструктору, как врачу в больнице, а здесь все иначе...

Вы можете оценить степень развитости своего чувства правильности в отношении телодвижений с помощью несложного упражнения. Данный метод контроля степени осознанности позволяет судить об иллюзорности собственного существования в целом, то есть дистанции между представлением о личных возможностях и вашей способностью к их реализации. Можно посвятить этому целое занятие, «проверив» себя всесторонне в самых различных телодвижениях. Для начала проще выбрать отдельный переход из *асаны* в *асану*, используя зеркало или просто выполняя движение с закрытыми глазами, а затем осматривая свою позу, если она доступна для обзора. Вместо асан вы можете использовать любое движение, вплоть до подъема руки до горизонтального уровня и поворота корпуса с сохранением горизонтальности руки и вертикали тела и т. п. В любом случае тщательно проверьте и запомните исходное положение тела и определите его местонахождение в пространстве. Затем закройте глаза и медленно выполните следующую последовательность действий.

1. Представьте следующее положение тела, в которое вам предстоит перейти, ясно и отчетливо.
2. Медленно поменяйте позу в реальном пространстве, стараясь совместить ее с «проектом».

3. Сравните полученные местонахождение и форму тела с созданными ранее в воображении.

4. Откройте глаза и оцените степень расхождения между достижениями в представлении и реальности.

5. Откорректируйте позу, восстановите структуру во втором зафиксированном положении.

6. Одним движением вернитесь в предыдущую *асану* и сравните результат с исходным выполнением.

7. Откройте глаза и восстановите в памяти весь процесс, соотносясь с реальной обстановкой.

8. Повторите все действия с самого начала, уловив более тесную связь между умом и телом.

Таковы самые «азы» развития чувства правильности выполняемых движений телом, которое доводится до коррекции совершаемых действий личностью. И здесь мы постепенно переходим к расширению понятия того, что мы включаем в свое «тело» и свою «личность», которое в эзотерической литературе часто обозначают смутным и вызывающим множество непонимания словосочетанием «расширение сознания». В хатха-йоге речь пойдет прежде всего о расширении сознания тела, то есть о расширении самой телесности. На этом этапе становится очевидным, что обвинения хатха-йогов в излишней и даже патологической фиксации сознания на собственном теле происходят лишь от невежества.



## Расширение сознания тела

На определенной стадии работы над собой достигается устойчивость в полной отрешенности от тела при всей повышенной к тому времени чувствительности. В простейшем выражении расширение сознания тела представлено способностью брать ответственность за формирование тел других людей. Некоторые начинают на этой стадии вести группы, прорабатывая более объемное соотношение физического и духовного планов. Другие просто больше не нуждаются в инструкторах и могут продолжать практиковать и совершенствоваться самостоятельно, оттачивая «преподавание» самому себе. В любом случае вы удерживаете дистанцию между последовательно существующими в вашем сознании идеальной и реальной формами тела. Ставшая очевидной в процессе личной практики разница между ними составляет степень проявленной иллюзорности вашего бытия, и вы получаете возможность ее контролировать и постепенно сокращать.

Инструктор имеет относительно правильную структуру тела и знает, как перестроить искаженную структуру, то есть ему известен путь от одного состояния до другого, и он может его объяснить. Дело не в том, что он обладает совершенным телом – такого не бывает по определению самого тела, если речь не идет о боговоплощении. Просто инструк-

тор обладает достаточной устойчивостью на пути от несовершенства к совершенству, а также достаточной силой, чтобы удерживать на нем еще кого-то, кроме себя самого. Поэтому началом преподавания можно считать точку обретения равновесия на пути хатха-йоги: у вас уже не возникает затруднений с продолжением практики, а просто практика делается сама по себе. Вы выполняете нужные действия, получаете какой-то результат, в чем-то он вас не устраивает; вы совершаете следующие шаги, получаете несколько лучший или совсем неожиданный результат, снова корректируете способ действия и т. д. Постепенно «объем» вашего внимания и сила вашего воздействия становятся достаточными для того, чтобы включать в этот процесс не только свое тело и сознание, но и дополнительное «содержание».

Совершенный йог ощущает всю Вселенную как свое тело, а поначалу вы будете обнаруживать, что ваше «я» ненавязчиво начинает распространяться не только на индивидуальные интересы, но и на «ситуацию в целом», включая во внимание общую расстановку сил. Конечно, это повышает степень ответственности за происходящее, а значит, и степень «личного» риска, но меня всегда удивляют люди, опасющиеся даже попробовать вступить на путь йоги на том основании, что кто-то умудрился себя травмировать. Продолжать вести жизнь обычного человека вообще самый рискованный выбор, ибо здесь вы изначально обречены «на закляние» банальнейшей из всех возможных смертей. Обозревая горизонты в поиске

выбора конкретной школы йоги (или иной традиции), по сути, вы решаете проблему восприятия некой структуры как части самого себя. Любой выбор в йоге делается, в конечном счете, в пользу «работы над собой».

# Часть II. Обучение: построение практики

## Ограничения на занятия йогой

В любом руководстве по йоге вы найдете список ограничений на занятия вообще, а также в отношении частных аспектов (пища, место), который всегда и повсюду более или менее стандартен. Если с частными ограничениями можно и нужно разбираться, то следует сразу уяснить: никаких ограничений на занятия йогой *вообще* нет и не может быть в принципе! Достаточно серьезным ограничением следует признать только смерть как «отделение от тела», ибо хатха-йога, по определению, предполагает работу с сознанием посредством трансформации именно физического тела. Другой вопрос, какую именно форму работы с телом мы намерены понимать под йогой, а конкретнее, под хатха-йогой. Чем сильнее текущее внешнее существование «обусловлено» (болезнями или обстоятельствами), тем «йогичнее» ситуация, начиная с подбора формы практики йоги. Есть лишь проявленная несовместимость определенных действий с конкретным состоянием. Йога позволяет найти рабочий ракурс в любой частной ситуации. Так, «железный» Айенгар, столкнувшись с неизбежным наступлением старости, произ-

нес: *«Я хочу умереть с уверенностью в том, что я сделал все возможное с тем телом, которое у меня есть».*

Что касается частных ограничений на внешние условия занятий йогой, то они варьируются в разных системах хатха-йоги, поэтому имеет смысл отметить только аспекты, с которыми неизбежно придется столкнуться. Если не считать болезни и кармические проблемы, которые лечатся и решаются строго индивидуально, в основном ограничения касаются времени, места и питания. На самом деле правильнее считать их ограничениями самой практики йоги от внешних воздействий, необходимыми на начальном этапе. Ибо факт занятий йогой «высекает» в пространственно-временном континууме «нишу» с повышенной «плотностью пустоты», и она работает как своего рода линза, преломляющая причинно-следственные связи во всех направлениях, не обрывая их. Иными словами, мы начинаем взращивать осознание телесности в неких искусственных условиях, обучая свое тело искусству подбирать или «вырабатывать» необходимые условия повсеместно и своевременно.

## **Выделение периодов времени**

Периодичность во времени, которую в той или иной мере приходится принимать во внимание, проявляется от смены юг (космических циклов) до времени суток. Как известно, людям кали-юги показана вовсе не хатха-йога, а карма-йога,

хотя далеко не все готовы смириться с таким предписанием. Точно так же в классической схеме жизненного цикла асаны следует практиковать в период брахмачарьи (ученичества), пока тело находится в стадии формирования. После вступления в брак и принятия всех социальных обязанностей на первый план выступает пранаяма, ибо человеку нужна жизненная энергия. Далее, при «уходе на заслуженный отдых» и/или принятии функции наставничества, преобладает медитация. Но для современного начинающего все это неактуально, ибо он приступает к хатха-йоге, «когда захочет», а подобное желание чаще всего посещает его только тогда, когда его тело становится довольно изношенным. Значит, остается учитывать сезонные, лунные и суточные циклы, причем для городских жителей ощутимы разве что последние.

В «классической» хатха-йоге лучшим временем суток для любой практики считается период *брахмухурты* (примерно в 3-4 часа утра). В «современной» хатха-йоге вы можете встретить самые разные рекомендации, вплоть до прямо противоположных. Так, одни считают, что асаны нужно выполнять по утрам, тогда как другие находят, что утром тело «деревянное» и асаны лучше делать вечером, а утром отводить время для пранаямы. Все же следует обратить внимание и на времена года: например, многие учителя йоги не советуют осваивать растяжки зимой, чтобы не повредить сухожилия, и т. п. Если вы обратитесь к ведической астрологии, то у вас появится дополнительная возможность ориентиро-

ваться на благоприятные и неблагоприятные периоды в соответствии с положением звезд в созвездиях. Наиболее существенными здесь представляются периоды лунного цикла, особенно для женщин, поскольку для них фазы луны задают ритм протекания менструального цикла.

Существует предубеждение о необходимости полностью прервать практику во время менструации, хотя Гита Айенгар развеивает его в своей книге. Просто в этот период нужно сосредоточиться на выполнении тех *асан*, которые помогают сохранить здоровье, однако ничуть не препятствуют протеканию очищения. Асаны должны быть умело подобраны таким образом, чтобы избежать как энергетического истощения, так и гормональных нарушений. Так, *супта-асаны* («половинные» *асаны* в положении лежа, выполняемые с использованием ремней и одеял) способствуют расслаблению мышечных и нервных волокон, которые могут быть напряжены и раздражены, а также сохраняют жизненную энергию. Сидячие асаны позволяют устранить напряжение и стресс, ибо успокоение ног сказывается на успокоении мозга. Следует избегать перевернутых поз, ибо они препятствуют выделению крови, балансов на руках, прогибов назад, «завязывания тела в узел» и сжатия живота. Лучше отказаться от пранаямы в положении сидя или сократить время до 15 минут, воздерживаясь от выполнения бандх имудр, замыкающих энергетическую систему, а также пранаям, активизирующих восходящие токи энергии.

Наиболее радикально к «переломным» точкам лунного цикла относятся в традиции аштанга-виньяса-йоги. Ни асаны, ни пранаямы не следует практиковать в дни новолуния и полнолуния, которые соотносятся с фазами дыхательного цикла. Энергия полнолуния соответствует концу вдоха, когда предельно возрастает сила *праны*, что перемещает энергию наружу и вверх, заставляя человека чувствовать себя энергичным и эмоциональным, но плохо укорененным. Энергия новолуния соответствует концу выдоха, когда предельно возрастает сила *станы*, что перемещает энергию внутрь и вниз, заставляя человека чувствовать себя спокойным и уверенным, но слишком плотным и неподвижным. Практика йогиделает всякого из нас восприимчивым к естественной цикличности, поэтому в моменты сильного лунного притяжения и отталкивания предпочтительно сохранять нейтральное состояние. В принципе, то же самое можно отнести к любым аномальным событиям, ибо для направленного развития внутренней энергоструктуры нужен ровный внешний энергетический фон.

Осваивая тот или иной стиль хатха-йоги следует очень внимательно отнестись к тому, как его создатели могли приспособливаться к климатическим колебаниям по сезонам. Приведу простой пример: одному моему другу знакомая англичанка написала, что практикует некий южно-индийский вариант хатха-йоги, требующий создания высокой влажности и жара в помещении, отчего она уже близка к присту-



пам астмы. Достаточно очевидно, что в данном случае дело дошло до «маразма»: возможно, данный стиль был создан в Южной Индии как способ приспособить практику хатха-йоги к тропическим ливням, но зачем же создавать в Англии вечный «сезон муссонов»? Время – далеко не абстрактная величина, но оно всегда задает определенные условия, погодные или социальные. Здесь нет общих рецептов, кроме одного: будьте бдительны во всякое время, никуда не торопясь и никогда не опаздывая!

## **Ориентация в пространстве**

Описание места для практики йоги в древних текстах относится к ситуации отшельничества: оно должно быть тихим, ровным, сухим и безветренным. Сейчас йога стала уделом городских жителей, которые ищут в ней спасение от гиподинамии, и для них такие рекомендации неактуальны. Однако на практику, безусловно, влияет обстановка в помещении для занятий. Дом есть некий объем пространства, где вы проводите немало времени, и оно заслуживает особого внимания. Ведь в практике хатха-йоги мы развиваем чувствование, начиная с ясного и отчетливого ощущения собственного тела во всех его структурных аспектах, а кончая буквально физическим ощущением Вселенной. Между этими несоизмеримыми величинами находятся некие «промежуточные объемы», доступные чувствованию и преобразованию. Вот

почему с глубокой древности развивались такие магические науки, как *фэн-шуй* в Китае, *васту* в Индии и иные формы геомантии в других культурах.

Практикующие йогу часто склонны пренебрегать подобными правилами, ибо выстраивание тела влияет на окружение, заставляя его подстраиваться под происходящие внутри изменения. Но применение *васту* обойдется вам «дешевле» в смысле энергозатрат, чем попытки раздвинуть «прокрустово ложе» излучением накопленной силы. Обучаясь правилам *васту*, вы по сути продолжаете занятия йогой, только в качестве «тела» в сферу ощущения и осознания попадает несколько больший объем пространства. В практике йоги выполнение *асан* требует снять мышечные блоки, занятия *пранаямой* – наладить потоки энергии в теле, а медитация – научиться сосредоточивать сознание вне зависимости от тела. В практике *васту* требуется то же самое: построить дом так, чтобы его устройство позволяло расслабиться и распространять осознание, не натываясь на старые вещи с ослабленной энергией и «блоки» из хлама.

Все во Вселенной состоит из пяти основных элементов: воздуха (*вайю*), земли (*притхви*), воды (*ржала*), огня (*агни*), пространства (*акаши*), а вместе они называются *панча-махабхута*. Согласно *васту*, дом должен быть построен в соответствии с гармонией пяти элементов, и все они должны присутствовать в равной мере. Для изображения зон влияния пяти элементов в доме по направлениям используется

схема, называемая *Печака*. В ней устанавливаются следующие соответствия стихий зонам дома: *акаша* в центре, *джала* на северо-востоке, *агни* на юго-востоке, *притхви* на юго-западе и *вайю* на северо-западе. В связи с пятью элементами применима система пяти цветов – *панча-варна*: красный, желтый, зеленый, голубой и белый. Простейший способ наладить гармоничное взаимодействие стихий в доме состоит в установлении идеальной цветовой гаммы в различных комнатах. Подвижность стихий делает работу с ними относительно доступной, а установление правильных форм может быть затруднено изначально заданной планировкой квартиры.

Бывая в Майсуре, я проживаю месяцами в «благоприятном» доме, поэтому прекрасно представляю, как он устроен. По *васту*, квадрат служит основой бытия, ибо энергии лучше всего сбалансированы в квадратной форме. На дом воздействуют два вида космических энергий: *праника* – энергия планирования и *джайвика* –

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.