

БЕРНИ КЛАРК

ИНЬ-ЙОГА: ПОЛНЫЙ КУРС

КЛАССИКА
ДУХОВНОЙ
ЛИТЕРАТУРЫ
МИРОВОЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

ОЧИЩЕНИЕ
И ОЗДОРОВЛЕНИЕ
ОРГАНИЗМА
НА ВСЕХ
УРОВНЯХ



YIN YOGA

НОВАЯ
ЭРА

ХИТ ПРОДАЖ В 7 СТРАНАХ



Берни Кларк
Инь-йога: полный курс.
Очищение и оздоровление
организма на всех уровнях
Серия «Новая Эра»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40496919

*Б. Кларк. Инь-йога: полный курс. Очищение и оздоровление организма на всех уровнях: ООО «Издательство АСТ»; Москва; 2019
ISBN 978-5-17-112247-8*

Аннотация

Более пяти лет эта книга – мировой бестселлер. Она переведена на семь языков и издана тиражом более 80 тысяч экземпляров. Автор книги – Берни Кларк – признан сообществом йоги как один из трех величайших Учителей. В чем секрет такого успеха? Автор собрал и описал уникальные даосские практики инь-йоги. Только инь-йога работает с глубокими слоями соединительной ткани, которые не затрагиваются в обычной йоге или при других физических нагрузках. Во время практики идет проработка всех чакр и энергетических каналов. Снимаются физические и эмоциональные блоки, происходит очищение и оздоровление на физическом, физиологическом и

психологическом уровнях. В книге упражнения по инь-йоге изложены очень подробно, все асаны автор объясняет просто и доступно, так что любой желающий извлечет из них максимум пользы.

Содержание

Об авторе	7
Предисловие Сары Пауэрс	8
От автора	12
Благодарности	14
Введение	17
Глава 1. Что такое инь-йога?	21
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Берни Кларк

Инь-йога: полный курс.

**Очищение и оздоровление
организма на всех уровнях**

Bernie Clark

The Complete Guide to Yin Yoga: The Philosophy and
Practice of Yin Yoga

© 2012 by Bernie Clark

© Полищук В., перевод на русский язык, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

* * *

Бесценное руководство!

Для всех, кто хочет научиться йоге на более глубоком уровне и получить от нее пользу.

Невероятная практика!

Инь-йога – возможность перенастроить все тело. Но только при условии, что ее преподает опытный наставник. Учитесь по Берни Кларку, и вы освоите все премудрости этой

невероятной практики.

Лучшее пособие!

Лучшее пособие по инь-йоге из всех возможных на сегодняшний день!

Инь-йога необходима всем!

Инь-йога – практика, жизненно необходимая в сегодняшние трудные времена. Она помогает услышать свое тело, преодолеть стресс и восстановить здоровье. А Берни Кларк написал удивительно подробную и понятную инструкцию, которая поможет вам начать занятия и быстро достигнуть результатов.

Посвящается Натали, которая поделила со мной уверенность в том, что инь-йога – это и правда круто!

Об авторе

Берни Кларк преподает йогу и медитацию с 1998 года. Он получил степень бакалавра наук в канадском Университете Ватерлоо и сочетает пристальный интерес к йоге с научным подходом к ней и связанным с йогой темам. Исследуя йогу, Кларк глубоко изучил и продолжает изучать мифологию, сравнительное религиоведение и психологию. Эти исследования помогли ему лучше разобраться в древних практиках йоги и медитации. Занятия, семинары и книги Б. Кларка помогли множеству учеников расширить свои представления о здоровье, жизни и источнике подлинной радости.

На своих занятиях Кларк преподает как жесткие направления ян-йоги, например Аштанга-йогу или силовую йогу, так и более щадящие направления инь-йоги. Его многолетний опыт преподавателя медитации восходит к 1980-м годам, когда Кларк начал изучать и практиковать дзэнскую медитацию, стремясь примирить теорию и практику йоги. Занятия йогой Кларк сочетал с работой в штате одной из крупнейших канадских компаний по высоким технологиям. В настоящее время Кларк полностью погрузился в преподавание и изучение йоги. Он живет в Ванкувере, Британской Колумбии. Больше информации об авторе можно получить на его сайте www.yinyoga.com.

Предисловие Сары Пауэрс

Практическая сторона йоги постоянно развивается и эволюционирует. Неизменным остается главное: суть йоги, а она заключается в культивировании внимания. То, на что мы обращаем внимание и то, с каким настроем мы это делаем, существенно влияет на наше восприятие себя, нашу жизнь и ее качество. В йоге мы сосредоточиваемся и на форме (на теле и мышцах) и на бесформенном (дыхании, энергетических каналах и состоянии сознания). Эти взаимосвязанные аспекты реальности постоянно взаимодействуют, они – инь и ян жизни. В йоге мы развиваем и уравниваем эти противоположные и взаимодополняющие начала в рамках тела и сознания.

Большинство из нас начинает знакомство с йогой с самого осязаемого – с телесных практик ян-йоги. Однако, по мере того как новички крепнут физически и осваивают концентрацию, они в большинстве своем начинают интересоваться скрытыми и менее доступными аспектами йоги. А освоить потаенный аспект реальности, то есть инь-йогу, можно только при условии, что ты научился расслабленной и сообразно настроенной осознанности.

Когда новички только начинают практиковать йогу, например, чтобы снизить стресс или привести себя в форму, или просто за компанию с приятелем, их зачастую учат уде-

лять львиную долю внимания физической стороне: тому, как выполнять позы-асаны. Это не лишено оснований: таким образом новички уберегаются от опасности травмы, учатся владеть своим телом. Телесный опыт и впечатления приносят больше радости, здоровья и пользы, сами позы доставляют удовольствие и легче входят в привычку. В конечном итоге под руководством опытного наставника истовые ученики начинают интересоваться не только внешними формами йоги, но и внутренними переменами, которые йога способна подарить человеку. Они начинают переходить на иньскую сторону йоги. Вот тут им и открываются подлинные глубины йоги.

Полноправные составляющие инь-йоги – это и пристальное внимание к переменам в собственном дыхании, и отслеживание как энергетических потоков в своем физическом теле, так и меняющихся ощущений в эмоциональном теле, и признание пространства сознания и его роли наряду с рассудком. Это гармоничное слияние тела, души и сознания улучшает здоровье и несет перемены, которые намного значимее, чем просто возросшая гибкость или прилив сил и бодрости. Йога возвращает нам природную целостность, сбалансированное единство начал инь и ян.

Когда вы добавляете в свою жизнь инь-йогу, жизнь меняется. Инь-йога дарит вам возможность физического, эмоционального и умственного равновесия. Это происходит потому, что она добавляет спокойные, философские и медита-

тивные способы бытия к тем бурным активным занятиям, к которым мы обычно склонны и к которым нас зачастую влечет обыденная жизнь. Инь-йога учит осознанности, замедлению, размышлениям, а все это служит противовесом от суеты современной жизни. Тем самым инь-йога помогает избавиться от крайностей в поведении и от эмоциональных перепадов, которые заставляют нас терять равновесие, фокусировку и лишают радости жизни. Ян-энергия необходима, чтобы привносить силы и витальность в наш внутренний иньский мир, но именно более мягкие иньские качества помогают нам уравновесить внешние янские. Если вы чувствуете, что ваша жизнь не всегда складывается так, как хотелось бы, то вам определенно стоит освоить древнее искусство: научиться прислушиваться к себе, настраиваться на внутреннее, лишённые идей, более мягкие и кроткие аспекты вашей иньской природы. Это исцелит вас.

Инь-йога, при условии, что ее преподает опытный наставник, дарит возможность погрузиться в себя и перенастроиться. Кроме того, она зачастую оказывает поразительное и неожиданное влияние на физическое тело и несет с собой простые, но удивительные перемены. Инь-йога обеспечивает нам длительные периоды покоя, во время которых мы начинаем внимательнее подмечать то, что действительно происходит здесь и сейчас. Она порой дарит озарения, которые затем подталкивают нас к кардинальным переменам в жизни. Или же позволяет нам принять происходящее здесь и сейчас

так, как оно есть, непредубежденно и бесстрастно. Возможно, благодаря занятиям инь-йогой вы обнаружите, что внутренне раскрылись и стали воспринимать происходящее более непосредственно и благодушно, а не сопротивляясь и не стараясь упорно чувствовать себя жертвой.

Эта книга станет бесценным руководством для всякого, кто хочет научиться йоге на более глубоком уровне и получить от нее пользу. Ее автор, Берни Кларк, опытный специалист в области инь-йоги, мой давний друг и ученик. Он зарекомендовал себя как вдумчивый и заботливый наставник, который помог множеству людей, проводя занятия, публикуя книги и просвещая желающих с помощью своего сайта. В этой книге он делится своим опытом и знаниями и старается помочь каждому, кто хочет обрести подлинное здоровье и целостность. На страницах книги вы найдете объяснения того, какую физическую пользу приносит инь-йога, как она помогает нам энергетически, эмоционально и умственно. Упражнения по инь-йоге изложены очень подробно, все асаны автор объясняет просто и доступно, так что любой желающий извлечет из них максимум пользы. Кроме того, в книге уделено внимание истории развития йоги, и особенно инь-йоги.

Я от всей души приглашаю вас войти в мир инь-йоги и открыть для себя свой внутренний мир с помощью этой книги.

Сара Пауэрс, Нью-Йорк, сентябрь 2011 г.

От автора

Эта книга отчасти представляет собой дополненное и переработанное издание моего предыдущего труда «Прозрения в области инь: путешествие в философию и практику инь-йоги». Я получил великое множество писем от читателей: они благодарили меня за книгу, но и задавали немало вопросов. По многочисленным просьбам читателей я дополнил материалы книги, более подробно описал, как входить и выходить из той или иной асаны, а также добавил небольшой экскурс в историю инь-йоги и вкратце обрисовал ее даосские корни и происхождение, повлиявшие на ее развитие.

Однако в этой книге также много и совершенно нового материала: ее охват шире, чем в предыдущей. Я затрагиваю более обширный спектр тем и приложил усилия, чтобы осветить на страницах этой книги самые разные аспекты практической йоги. Ведь мои уроки адресованы очень широкому кругу читателей, а в наши времена йогой интересуются люди самых разных возрастов, физического состояния и подготовки. В частности, я рассказываю о том, как и сколько заниматься инь-йогой беременным, и привожу особые практики специально для будущих мам. Кроме того, я подробно описываю воздействие йоги на связки и мышцы.

Разумеется, влияние инь-йоги не ограничивается только телесным уровнем, и в этой книге я также рассказываю

о благотворном влиянии йоги на эмоциональный, умственный и энергетический уровень человека. От души надеюсь, что мои читатели получат от книги пользу и удовольствие. Помните: инь – это круто!

Благодарности

Работа над книгой начинается как путешествие в одиночку, но невозможно отправиться в него, если тебя не подбодрили перед дорогой. И, пока ты в пути, друзья постоянно помогают тебе преодолевать препятствия и дают силы продолжать путь.

Мне хочется поблагодарить многих людей, которые помогли этой книге воплотиться. Во-первых, я хочу выразить благодарность Стиву Шоллю и Полу Грилли за саму идею проекта. Конечно, большей частью знаний об инь-йоге я обязан своим учителям, и я склоняюсь перед ними с благодарностью.

Я бесконечно признателен своей первой наставнице в инь-йоге, Саре Пауэрс, которая помогла мне понять, как замедлиться и практиковать йогу осознанно. Я говорю «пранамс» Полу Грилли, который познакомил меня с множеством идей, нашедших отражение в этой книге, и Джиму Кларку, который помог мне не отступить по научной части.

Я также благодарен команде издательства «White Cloud Press», которая существенно помогла мне в работе: Райне за ее неутомимую и превосходную редактуру, Кристи Коллинз за фотографии и дизайн, Шериз Ричардс за неутомимое позирирование, Стивену Сендару и Стивену Шоллю за терпение. И наконец, Пилар Уаймен за помощь с технической сторо-

ной.

Мои благословения и благодарности всем ученикам, которые оказали мне честь, выбрав меня в наставники: лучший способ изучить свой предмет – это преподавать его. Да, мои ученики были мне лучшими учителями.

Внимание!

Прежде чем приступать к упражнениям по книге, удостоверьтесь, что вам можно и по силам заниматься йогой. Проконсультируйтесь у лечащего врача, нет ли у вас каких-то противопоказаний. Помните, что советы, приведенные в этой книге, не заменяют медицинского лечения и лекарств! Если вы проходите лечение, то эти наставления можно использовать только в качестве дополнительных средств для укрепления здоровья.

При составлении книги мы приложили усилия, чтобы упражнения были доступны большинству читателей и безопасны. Тем не менее мы не несем никакой ответственности за любые побочные эффекты, которые у вас могут возникнуть из-за занятий йогой!

В случае, если вы не уверены, что какое-то из упражнений или практик вам подходит, или если плохо себя почувствовали, обратитесь к врачу. Пожалуйста, обязательно читайте раздел «Противопоказания», который сопровождает каждую асану, причем

читайте до того, как попробовать ее выполнить, – так вы поймете, стоит ли вам пытаться ее освоить. Имейте в виду: книга составлена таким образом, что каждое упражнение имеет варианты, делающие его более доступным для выполнения. Читайте внимательно, занимайтесь внимательно!

Введение

Современная йога сложилась из великого множества самых разных стилей йоги, преследующих самые разные цели. В ранних древнеиндийских текстах йогами называют мистических существ, наделенных удивительными свойствами, намного превосходящими физические возможности обычного человека. Одно из самых древних и знаменитых направлений йоги – хатха-йога, то есть «йога силы». В отличие от других видов йоги, хатха-йога изначально была разработана, чтобы укреплять тело и готовить его к прочим формам йоги. Этими формами могли быть занятия медитацией, которые приводят к освобождению и просветлению. Но в то же время хатха-йога могла служить и тропой к темным искусствам и черной магии. Многие хатха-йоги славились тем, что были отважными воинами; их охотно нанимали в этом качестве.

В наши дни хатха-йога в основном известна как искусство укрепления тела, которое дарит нам здоровье и душевное равновесие. Далеко не все, кто сейчас практикует йогу, стремятся к духовному пробуждению, хотя и не против его обрести. Как правило, люди берутся за йогу по самым разным причинам: кто-то хочет стать здоровее, кто-то – заниматься в компании. Кстати, занятия йогой – сравнительно новое слово в ее истории, потому что в древние времена никаких занятий не было. Обучение происходило так: ученик сидел у

ног наставника, а тот передавал ему знания и умения, полученные от своего наставника. Это обучение занимало десятки лет углубленных размышлений и практики. Оно превращалось в образ жизни. Просто приходить на занятия на час-другой в свободное время – об этом в былые века и помыслить было невозможно. Йогами становились лишь избранные.

От хатха-йоги ответвилось множество направлений, которые популярны и востребованы до сих пор. Изначально хатха-йога делала упор не столько на физические позы-асаны, сколько на дыхание и магические жесты, создаваемые телом и руками, – так называемые целительные мудры. За последнее столетие асаны сместились в сторону спортивных упражнений и стали чрезвычайно популярны у самого широкого круга интересующихся йогой. Направлений и ответвлений у хатха-йоги десятки. Самые древние – это аштанга-йога, айенгара-йога и шивананда-йога. А самые новые и модернизированные – это аква-йога, то есть занятия йогой в воде, танцевальная йога и даже шоколадно-винная йога! Большинство из этих современных направлений хатха-йоги делают основную ставку на укрепление здоровья и улучшение самочувствия – физического, умственного и эмоционального.

По мере модернизации хатха-йога утратила многие свои составляющие и грани. Изначально в ней уделялось равное внимание сильной физической активности и нагрузке на мышцы (то есть ян-практикам) и более мягким упражнени-

ям, которые воздействовали на суставы (то есть инь-практикам). В наши дни инь-практики обычно запрятаны лишь в нескольких более мягких стилях йоги, например в восстановительной йоге или в медитациях. А этими видами йоги занимаются очень немногие люди. Таким образом получается дисбаланс: йогой занимаются многие, но из занятий йогой зачастую исчезает иньское начало и остается только энергия ян. Следовательно, занимающийся йогой теряет шанс развить тело, сознание и душу гармонично.

Эта книга посвящена тому, чтобы вернуть всем, кто интересуется йогой, недостающую половину йоги: инь-йогу. Для этого я рассказываю читателям о древней философской подоплеке инь-йоги и ее принципиальных отличиях от ян-йоги, объясняю, какие преимущества вы получите, добавив иньские упражнения в свою практику. Эти преимущества очень существенны и весомы, а главное – они улучшат все аспекты вашей жизни, от физического здоровья до умственного и душевного.

Практику инь-йоги я объясняю как можно подробнее. Тем не менее занятия по книге не могут заменить занятия с наставником: книга лишь способна послужить основой, базой, а если вам захочется изучить инь-йогу еще глубже, то благодаря этой книге вы придете на занятия уже подготовленным человеком, а не новичком. Как и в любой области, в йоге одной лишь теории недостаточно: нужны именно практические занятия. Конечно, читать о том, почему и как сто-

ит заниматься инь-йогой, очень познавательно и расширяет кругозор, но настоящую пользу от йоги вы начнете получать только тогда, когда расстелите на полу коврик и приступите к практике. Поэтому и читать книгу я советую вам не в удобном кресле и не на диване, а на полу: на подушке, на коврике. Можете менять позу сколько угодно, но постарайтесь читать именно на полу. Тем самым вы уже начнете практиковаться.

Глава 1. Что такое инь-йога?



Наша цель в жизни – не достичь совершенства, а обрести целостность и гармонию.

Корни современной йоги уходят глубоко в восточный мистицизм, но она также многое почерпнула из гимнастики и борьбы девятнадцатого века; во многом современную йогу

сформировало то, как она была воспринята западной культурой. В наши дни та йога, которой занимаемся мы, западные люди, совершенно уникальна: такой йоги никогда и нигде раньше не было, потому что мы практикуем западную йогу, удовлетворяющую желаниям и потребностям современного цивилизованного западного общества. Блага, которые она приносит, существенны, и будут подробно рассмотрены в этой книге.

Если вы уже какое-то время занимались йогой, то, возможно, получали лишь половину тех благ, которые можно из нее извлечь, но далеко не полный их спектр. Ознакомившись с этой книгой, вы в дальнейшем будете извлекать из йоги всю возможную пользу: вам откроется ее потаенная, иньская сторона.

Многие формы современной йоги – это динамичные, активные упражнения, разработанные для того, чтобы влиять только на половину тела, а именно на мышцы – то есть на янскую сторону. Инь-йога позволяет нам проработать и активизировать другую сторону, вторую половину тела, более глубоко расположенные иньские части: связки, суставы и даже кости. Все наши органы и ткани одинаково важны, и все они нуждаются в упражнениях, и только при этом условии можно достичь гармонии и оптимального уровня здоровья и бодрости.

«Упражнять связки, суставы и кости? А это не опасно?» – спросите вы. И да и нет. Все зависит от того, кто и как

это делает. Если упражнять связки, суставы и кости разумно, упражнения совершенно безопасны. Если делать упражнения небрежно и бездумно, то, разумеется, легко повредить себе – но с тем же успехом повредить себе можно любыми упражнениями, если делать их неправильно.

Сказать, что инь-йога восполняет недостающую половину йоговской практики и прорабатывает глубокие ткани тела, – это лишь самое начало объяснения того, в чем особенности инь-йоги. Чтобы понять ее суть, необходимо вникнуть в основные характеристики инь-йоги, ее глубинные принципы и разобраться, какую цель преследует тот, кто занимается этим видом йоги. Кроме того, необходимо четко обрисовать преимущества, которые инь-йога несет практикующему, и суть ее основных методов.

Есть много причин заняться йогой, и стремление укрепить здоровье – лишь одна из них, самая поверхностная.

Многих людей привлекает в йоге возможность снизить тот стресс, который мы все испытываем в повседневной жизни. Другие хотят углубить свои занятия медитацией или просто научиться жить более осознанно и менее машинально.

Как вы узнаете далее, йога в целом и в особенности инь-йога оказывают благотворное физическое, умственное, эмоциональное и энергетическое воздействие – а на некоторых людей еще и духовное.

Какие именно преимущества получите от йоги лично вы, во многом зависит от того, с какими намерениями вы при-

ступите к занятиям.

Настрой и цель ваших занятий так же важны, как их содержание. В жизни есть начало ян и начало инь. Соответственно, и заниматься йогой можно по-иньски или по-янски, даже если вы выполняете одни и те же движения и позы. Инь – это подход плавный, питающий, мягкий. Даже выполняя активные янские упражнения, можно сохранять чуткий иньский настрой, и это поможет вам извлечь из занятий больше пользы. Более того, можно вести янский активный образ жизни, но при этом сохранять иньскую чуткую и внимательную осознанность и принятие – и благодаря такому подходу вы получите больше удовлетворения от жизни.

Да, у инь-йоги такие же цели и противопоказания, как у любого другого направления йоги. Основное ее отличие – не в том, ЧТО вы делаете, а в том, КАК вы это делаете. Каждого человека приводят к занятиям йогой его личные и неповторимые желания и намерения. Все люди разные, желания и намерения у них тоже разные. Зная, в чем преимущества инь-йоги, вы сможете более отчетливо осознать и сформулировать свои цели: понять, чего хотите добиться благодаря занятиям.

Кое-кто из интересующихся йогой находит иньские практики скучными, пассивными или слишком спокойными. Однако эти люди вскоре обнаруживают, что и иньские упражнения представляют собой непростую задачу, потому что в инь-йоге есть позы, в которых нужно оставаться достаточно

долго.

Инь-йога проста, но просто – не значит легко. Часть асан инь-йоги предназначена для того, чтобы оставаться в них до двадцати минут! Если вы хотя бы один раз испробуете такое упражнение, то поймете, что раньше выполняли йоговские упражнения лишь наполовину.

Внимание! Пожалуйста, помните: инь-йога, о которой рассказывается в этой книге, – не комплекс восстанавливающих упражнений и не ЛФК (лечебно-физкультурный комплекс). Если вы хотите проработать ткани или суставы, которые у вас каким-то образом повреждены, то для начала вылечите их, а затем уже приступайте к йоге.

Инь и ян

Вся наша жизнь построена на схемах. Оглянитесь, и вы увидите, что они повсюду. Посмотрите вверх, и увидите то, что высоко; гляньте вниз – и увидите то, что низко. Прислушайтесь – и вы определите, что далеко, а что близко. Обратите мысленный взор внутрь себя и вы ощутите макушку и пятки – это два полюса вашей телесной оболочки. Вверху, внизу, близко, далеко... это лишь некоторые определения, которыми можно описать схемы, составляющие нашу жизнь. И все эти схемы состоят из контрастов. Схема, или

узор шахматной доски состоит из контраста черного и белого. Если вдуматься, то схема вашей жизни состоит из контраста и чередования хорошего и плохого. С точки зрения даосского учения гармонии и здоровья можно достигнуть тогда, когда создаются условия, способствующие равновесию контрастных, противоположных начал.

Равновесие – это не что-то неподвижное. Поддержание равновесия требует постоянного действия. Представьте себе обычные весы с двумя чашами и балансиром посередине. Когда на чаши кладут два одинаковых груза, они все равно некоторое время слегка покачиваются, как маятник, и лишь потом достигают равновесия и замирают. Если грузы неравного веса, то одна чаша перевешивает другую и равновесие утрачивается. Если грузы одинаковы, все равно будет происходить некоторое колебание в том месте, где находится балансир. Обретение равновесия – возвращение к целостности и здоровью.

ИНЬ	ЯН
Темнота	Свет
Холод	Тепло
Пассивность	Активность
Внутреннее	Внешнее
Плотное	Пустое
Медленное	Быстрое
Сумрачное	Светлое
Устремленное вниз	Устремленное вверх
Субстанция	Функция
Вода	Огонь
Материя	Энергия
Таинственное	Очевидное
Женское	Мужское
Луна	Солнце
Ночь	День
Земля	Небо
Четное	Нечетное

Древние китайцы называли равновесие возвращением к Дао. «Дао» – это покой, который находится в центре всех событий, и тропа, ведущая к центру. Такой центр всегда есть, даже если мы не всегда находимся в нем и не можем насладиться покоем. Когда мы покидаем эту сердцевинную точку, то равновесие нарушается и у нас начинают преобладать какие-то иньские или янские аспекты.

Инь и ян – родственные категории, они описывают две грани существования. Подобно двум сторонам монеты, инь не может существовать без ян, а ян не может существовать без инь. Эти два начала дополняют друг друга. Поскольку бытие никогда не бывает статичным и неподвижным, то инь и ян постоянно колеблются, движутся и меняются.

Древние китайцы заметили, что во всем сущем есть или иньские, или янские черты.

Эти категории существовали в конфуцианском учении и в ранних текстах даосизма. Иньское начало сравнивалось с тенистым склоном холма или ручьем. Янское начало сравнивалось с солнечной стороной холма. Тень не может существовать без света, а свет способен быть собой только при наличии тьмы. Как видите, уже в самых древних рассуждениях на эту тему прослеживаются определенные схемы и контрасты.

Абсолютного и полного инь или ян не существует. Всегда необходим фон, контекст: в контексте темноты и света инь и ян будут обозначать соответственно тьму и свет. В дру-

гих контекстах инь будет обозначать то, что относительно плотнее, тяжелее и ниже, более скрытое, более мягкое, покорное, женственное, таинственное и пассивное. Ян соответствует противоположным характеристикам: более светлое, устремленное ввысь, более очевидное, мужественное, твердое, горячее и динамичное. В таблице 1 приведен более полный список противопоставлений. Но количество контекстов, в которых могут проявляться иньское и янское начала, безгранично.

Инь содержит в себе ян

Посмотрите внимательно на символ «инь-ян», который помещен в начале этой главы. Видите белую точку внутри черной «рыбки»? Даже в самом сердце тьмы, в самой гуще инь всегда есть точка ян, точка света – и наоборот: в самом сердце света всегда есть тьма. В контексте температуры принято говорить, что ян – это горячее, а инь – холодное. Но горячая вода в сравнении с крутым кипятком будет считаться иньским началом, а сам кипяток – янским. Однако если сравнивать холодную воду со льдом, то холодная вода в таком контексте превратится в ян, а лед будет стихией инь.

Тот же принцип относительности действует и в занятиях йогой. Среди упражнений и асан, которые приведены в этой книге, вы найдете достаточно активные, которые, по идее, можно назвать янскими. Однако даже в этих янских практиках есть иньские аспекты: например, когда вы осознанно

следите за своим дыханием, выполняя активную виньясу, это присутствие инь внутри ян.

Инь становится ян

Точно так же, как мы различаем иньское начало внутри янского, можно заметить и как инь превращается в ян, а ян перетекает в инь. Эти трансформации порой происходят медленно и незаметно, а порой они бывают ошеломляюще и утомительно быстрыми.

Времена года идут медленно и сменяют друг друга незаметно. Ян весны и лета день за днем преобразуется в инь осени и зимы.

Невозможно выделить конкретный момент, когда одно время года превращается в другое, потому что это происходит не по календарю. Однако перемены бывают и быстрыми: шторм надвигается быстро, в самой его сердцевине есть так называемый «глаз бури», где царит абсолютный покой, но проходит он головокружительно быстро.

В собственной жизни мы тоже имеем дело и с быстрыми, и с медленными преобразованиями инь в ян и наоборот. Утром просыпаемся: инь перетекает в ян. Иногда пробуждение происходит медленно, лениво, и тогда это медленная трансформация. Но иногда мы резко просыпаемся и вскакиваем с постели, возможно, потому что проспали и опаздываем. Это быстрая трансформация. Когда приходится допоздна работать много дней, а то и месяцев подряд (очень янский образ

жизни), то тело начинает стремиться к равновесию – заболевает, и некоторое время человек, заболев, вынужден оставаться дома (иньский образ жизни). Или же тело внезапно посылает нам сильную мигрень, чтобы замедлить чрезмерно янскую активность, и тогда ян быстро преобразуется в инь.

Инь контролирует ян

На примере с мигренью хорошо видно, что, если слишком долго пребывать в ситуации, когда равновесие инь и ян нарушено, то Вселенная примет меры, чтобы восстановить равновесие. Если у вас перекос в одну сторону, она резко толкнет вас в другую, и тогда может пострадать ваше здоровье, а жизнь изменится к худшему. Если вы ощущаете, что баланс инь и ян нарушен, но не принимаете мер, чтобы его восстановить, Вселенная сделает это за вас, но так кардинально, что может нанести вам ущерб. Например, иногда уравновешивающей силой становится сердечный приступ, который настигает человека, слишком увлекшегося янским образом жизни. Нарушение баланса обычно определяется как избыток или нехватка инь или ян. Чтобы избежать их и восстановить равновесие, нужно добавить недостающую энергию.

В восточном мире индийских йогов и китайского даосизма хорошо понимали и признавали важность гармоничного равновесия – понимают и признают ее и до сих пор. В западном мире мы не применяем термины «инь» и «ян», однако потребность в гармонии и уравновешивании проти-

воположных начал также постепенно начали признавать — прежде всего психологи. Карл Юнг признал темную сторону своего я, которую называл «тенью», и обнаружил, что если не уделять ей внимания, то темные подавляемые силы способны перевернуть человеку всю жизнь и превратить ее в хаос. Внутренние противоположности создают динамическое напряжение, а оно может привести и к разрушению, и к мощному творческому расцвету. По Юнгу, способ справиться с этими противоположными силами состоит в том, чтобы интегрировать или индивидуализировать их. Юнг и его последователи разработали множество способов осуществить подобную интеграцию. Работа с тенью включает в себя активное воображение или создание ритуалов, которые отдают дань и темному, и светлому началу внутри человека.

ДУХОВНОЕ	ПРАКТИЧЕСКОЕ
Потеря	Приобретение
Расход	Доход
Голодовка	Употребление пищи
Пассивность	Действие
Отдача	Зарабатывание
Нищета	Облагание
Отдых	Активность
Воздержание	Секс
Наблюдение	Решительность
Послушание	Свобода
Исполнение долга	Выбор
Экстаз	Трезвость
Видение	Фокусировка
Меньше — больше	Больше — лучше

Обратите внимание на сходные и отличительные черты между этой таблицей и предыдущей, отражавшей основные принципы инь и ян. В этой таблице, взятой из книги Роберта Джонсона¹ «Овладей своей тенью», показаны основные про-

¹ Роберт Джонсон – аналитик юнгианской школы, преподаватель, автор нескольких книг, посвященных юнгианским идеям и отношениям, например «Он, Она и Мы». Получил образование в знаменитом Институте Юнга в Швей-

тивопоставленные ценности, с которыми мы имеем дело в западной культуре: в одном столбце собрано то, чего от нас требуют религиозные или духовные учения, а во втором – то, что нам нужно для выживания и благоденствия в мирской жизни. Обратите внимание, что левый столбец, «духовный», – это скорее иньские качества, а правый, «мирской», – янские. То, как именно вы примиряете и гармонизируете эти качества в течение рабочей недели и выходных, ведет или к провалу, или к прорыву.

В западном мире редко кто по-настоящему понимает истинный смысл инь и ян. Мы просто не привыкли мыслить этими категориями. Наша жизнь обычно организована так, что мы редко задумываемся о необходимости равновесия. Задумываться о равновесии и стремиться к нему мы начинаем только тогда, когда Вселенная заставляет нас стать внимательнее. Например, переживаем нервный срыв или упадок сил, вызванный тем, что долго избегали собственной темной стороны. Только тогда мы принимаемся искать помощи, чтобы вновь обрести равновесие. Только падая от переутомления, мы наконец-то задаемся целью отдохнуть. Только заболев, замедляем темп жизни и ищем более щадящие способы физически упражняться. Нельзя бесконечно жить в янском режиме и с янскими нагрузками, потому что это рано или поздно приведет к срыву и краху. Но в то же время нельзя слишком долго жить в иньском режиме, потому что

это неминуемо приведет к застою. Оба начала должны быть уравновешены.

Иньские и янские ткани организма

Как уже говорилось выше, инь и ян – категории относительные, и их правильное употребление во многом зависит от контекста. Применительно к телу можно говорить о том, что янские ткани – это мышцы, кровь и кожа, а иньские – это связки, кости и суставы. Можно также применять эти категории в контексте тепла или гибкости: мышцы эластичны, а кости тверды. Мышцы любят разогрев, а связки в общем и целом предпочитают прохладу.

Янский стиль йоги обычно сосредоточен на мышцах и состоит из ритмичных повторяющихся движений, которые дают нагрузку мышечным клеткам и волокнам. Будучи гибкими и влажными, мышцы любят подобную нагрузку и хорошо на нее реагируют. Однако иньские ткани суше и тверже, и поэтому, если задать им подобную нагрузку, активную и ритмичную, их легко можно повредить. Поэтому для более твердых и упругих тканей полезнее более щадящая нагрузка, не такая активная, зато более длительная – таким образом они укрепляются и становятся сильнее. Именно поэтому, например, для исправления прикуса ортодонтические брекеты ставят на длительный период, но при этом так, чтобы они оказывали не очень сильное, но постоянное давление на зубы и кости челюсти.

Суставы можно рассматривать как пространства между костями, где возможно движение. Суставы стабилизируются благодаря связкам, мышцам и сухожилиям, связывающим кости воедино. В целом одна из задач мышц – защищать суставы. Если нагрузка окажется слишком большой, то сначала порвутся мышцы, затем связки и затем уже будут повреждены сами суставы. В этом отношении ян-йога разработана так, чтобы не создавать нагрузку на суставы. И именно поэтому такое внимание уделяется тому, чтобы правильно принимать позу-асану, распределять нагрузку на мышцы и суставы еще до того, как примешь позу. В то же время инь-йога преследует другие задачи: она специально разработана так, чтобы упражнять именно связки и восстанавливать силу суставов.

Объясню различие роли мышц и связок на наглядном примере. Поместите указательный палец правой руки в ладонь левой. Вытяните палец и напрягите мышцы. Теперь попытайтесь при помощи левой руки отогнуть палец назад. Обратите внимание, что практически никакого движения не происходит. Задача мышц – скреплять кости вместе и ограничивать область движения, допустимую для сустава. А теперь полностью расслабьте палец и встряхните им. Сейчас, когда мышцы не напряжены и пассивны, попробуйте отогнуть палец назад. Чувствуете разницу? Расслабленный палец способен отгибаться на 90 градусов или больше. Когда мышцы расслаблены, нагрузка переходит на связки, скрепляющие суставы.

Стабильность и мобильность

Давайте снова посмотрим на эмблему «инь и ян». Помните, что в черной «рыбке» инь есть белый глазок «ян», и наоборот? То же самое касается и наших тканей. Давайте проанализируем мышцы, которые мы только что называли янскими тканями. Даже в данном случае в ян будет присутствовать и доля инь: 30 % того, что мы называем мышцами, составляют фасции. Как вы узнаете, именно фасции в мышцах определяют, какой спектр движений доступен мышцам, а мышечные клетки определяют их силу. Ян-йога отлично помогает развить янские атрибуты силы в мышцах, но, как ни удивительно, именно иньская часть йоги – удерживание позы – обеспечивает длительность нагрузки.

В иньских тканях также обнаруживаются янские элементы. В фасциях и связках, в которых преобладает стихия инь, есть сокращающиеся волокна, как и в мышцах. Гибкие волокна, называемые «эластином», есть также и в иньских тканях. Как видите, во всем иньском есть немного стихии ян: соединительные ткани способны сокращаться и укорачиваться.

Физиологически при помощи занятий йогой мы укрепляем стабильность и подвижность нашего тела. Если посмотреть на график старения, которому следует каждый, кто быстрее, кто медленнее, то вы увидите: человек начинает свою жизнь, наполненный стихией ян. Младенец наделен

максимальной подвижностью, какой у него никогда потом не будет, зато стабильности лишен вообще. С новорожденными младенцами нужно обращаться крайне осторожно, потому что внутренней стабильности у них нет. Потом мягкий и гибкий человек, подрастая, начинает отвердевать, становится более иньским. С возрастом у него прибавляется стабильности. В детстве и отрочестве человеку не нужно наращивать янские качества, у него их и так от рождения еще хватает с избытком: ему нужно наращивать мускулы и набираться сил. Это янский период жизни, поэтому в это время и нужны янская нагрузка и упражнения². Примерно в период от двадцати до тридцати с небольшим лет мы достигаем оптимального равновесия между инь и ян, подвижностью и стабильностью. Но график взросления и старения необорим, и мы неуклонно движемся по нему: становимся с возрастом все более иньскими, пока наконец не теряем гибкость и подвижность напрочь – когда нас сковывает смертное оцепенение. По мере старения у нас прирастают иньские качества, и, чтобы сохранять подвижность, нам все больше необходимы иньские упражнения.

² Инь-йога детям не требуется по физиологическим причинам. Детство – время активности, время исследовать мир, а не сидеть неподвижно и медитировать. Однако некоторые дети могут получить пользу от энергетических или медитативных практик. В любом случае знакомить ребенка с йогой можно только по рекомендации врача и после консультации с ним.

Теория упражнений

Все виды йоговских упражнений объединены двумя общими чертами:

1. Сначала необходимо дать нагрузку тканям.
2. Затем необходимо дать тканям расслабление и покой.

Янские ткани получают больше пользы, если давать им нагрузку в янской манере, а иньские – если давать им иньскую нагрузку. Можно было бы употребить слово «стресс», но оно в наши дни ассоциируется с изнеможением, переутомлением и перенапряжением. Поэтому я предпочитаю употреблять слово «нагрузка». Полное отсутствие нагрузки так же вредно, как ее избыток, то есть стресс. Разумно рассчитанная и распределенная нагрузка несет только пользу. Она необходима нам так же, как и отдых. Гармоничное уравнивание нагрузки и покоя приводит к равновесию инь и ян. Любой перекос в сторону избыточного покоя или избыточной нагрузки вреден.

Янские упражнения направлены на янские ткани: мышцы. Для мускулов полезно ритмичное повторяющееся движение, а вот статические нагрузки должны быть краткими. Мышцы представляют собой эластичный тип тканей и способны перенести такие нагрузки. Однако, если выполнять янские упражнения на иньские ткани, это может их повредить. Поскольку иньские ткани более упруги, им требуются ста-

тичные и длительные нагрузки. Представьте себе, что снова и снова сгибаете и разгибаете пластиковую карточку. Она быстро сломается. Точно так же нельзя постоянно сгибать и разгибать связки – но именно эту ошибку совершают многие упражняющиеся, давая связкам ненужную и слишком сильную нагрузку. Поэтому помните: никогда нельзя применять янские упражнения к иньским тканям!

Но и иньские упражнения могут таить опасность для янских тканей. Если долго держать мышцы сокращенными, может появиться судорога, которая нанесет мышцам вред.

Что лучше – напрягать мышцы (ян) или расслаблять их (инь)? Это зависит от цели, которую вы перед собой ставите. Мышцы напрягают, чтобы защитить суставы, а расслабляют, чтобы дать суставам нагрузку и потренировать их. С какой целью вы принимаете ту или иную йоговскую позу?

Многие тренеры и врачи содрогаются при мысли о том, чтобы тренировать суставы: они ошибочно полагают, будто любая физическая активность – непременно янская нагрузка. Несмотря на это предубеждение, вполне возможно тренировать и упражнять связки, суставы и даже кости. Более того, суставам, связкам и костям тренировка жизненно необходима!

Однако, поскольку все это иньские ткани, упражнять их можно только при помощи иньских, щадящих методов, о которых и рассказывает эта книга. И не забывать об отдыхе и расслаблении! Существует множество научных исследова-

ний, которые подтверждают важную роль отдыха. Он необходим не только чтобы укрепить организм и сделать тренировки эффективнее, но и для прогресса в целом. Теория о важности отдыха универсальна: она касается не только тканей тела, но и образа жизни в целом. Нам необходимо чередовать нагрузки с отдыхом – и так во всех областях жизни, включая личные отношения, умственные занятия и даже иммунитет, который также нуждается в нагрузках и отдыхе, чтобы выполнять свои функции. Это нужно для того, чтобы сохранить физическое и психическое здоровье.

Растяжка и нагрузка – не одно и то же

Прежде чем продолжать разговор о йоге, нам с вами необходимо разобраться в ключевых терминах, которые многие тренеры используют слишком свободно. Итак, растяжка и нагрузка. Вопреки распространенному убеждению, это далеко не одно и то же! Технически нагрузка – это напряжение, которое мы направляем на ткани, а растяжка – это вытягивание, которое происходит вследствие нагрузки. Есть ходовое выражение «растянуть мышцы», но, если быть более точным, мы задаем мышцам нагрузку, а она уже приводит к растяжке. Однако растяжка не всегда сопровождает нагрузку, поэтому они – далеко не одно и то же. Например, в изометрических упражнениях мы даем нагрузку мышцам, но в длине мышц изменений не происходит.

Однако и связкам можно давать нагрузку, особенно в инь-

йогe; но, поскольку связки более упруги и менее эластичны, чем мышцы, такая нагрузка с меньшей вероятностью обеспечит растяжку. Возможно, связки немного и растянутся, однако в целом связки и сухожилия не должны растягиваться больше чем на 4–10 %, иначе вы рискуете повредить их. В инь-йогe не ставится задача непременно растянуть связки или суставы, мы лишь пытаемся это сделать. Со временем ткани удлиняются, утолщаются, крепнут, но в ходе занятий инь-йогой мы не стремимся растянуть их целенаправленно и с усилием. Иными словами, в инь-йогe ключ в том, чтобы давать нагрузку, но не растягивать.

В этой книге термин «растягивать» обозначает:

- удлинение тканей (например, мы растягиваем мышцу, чтобы сделать ее длиннее);
- целенаправленные усилия, в результате которых мы даем нагрузку, призванную растянуть ткани, даже если в итоге никакой растяжки на практике не происходит.

Если же цель какого-то упражнения не в том, чтобы удлинить ткани – а в инь-йогe обычно такая цель и не ставится, – то вместо термина «растяжка» мы будем использовать термин «нагрузка».

Корни инь-йоги

Во время раскопок в Мохенджо-Даро, одном из крупнейших городов древней Хараппской цивилизации, процветавшей более 4000 лет назад, была найдена печать, на которой

изображен йог в позе для медитации. И эта поза относится к инь-йоге.

Хатха-йога, самая распространенная в современном западном обществе разновидность йоги, сводится к сугубо физическим занятиям. Появилась она примерно в X веке нашей эры, и ее основная цель была готовить тело к более сложным формам йоги: медитации и просветлению. Хатха-йога возникла из предшествовавшей ей тантра-йоги, которая, в свою очередь, проросла из классической йоги приблизительно 2000 лет назад.

Однако никакой единой первоначальной йоги, из которой образовались все последующие формы, никогда не было. Невозможно нарисовать «генеалогическое древо» йоги с единым корнем и переплетениями видов йоги на протяжении тысячелетий. Куда точнее было бы изобразить лес, в котором множество деревьев – видов йоги, растущих бок о бок. Хатха-йога – это особый вид йоги, которому нет и тысячи лет, однако корни ее уходят в глубину веков. Известно, что древние формы йоги впитали в себя некоторые базовые физические практики, такие как сидячая медитация, что и видно на уже упоминавшейся печати из раскопок.

Длительное сидячее положение – это иньская форма занятий. Если вы когда-нибудь пытались просидеть неподвижно хотя бы час, то знаете, как это нелегко. Чтобы неподвижно сидеть много часов подряд, требуется особая тренированность тела и сознания; нужны крепкие мышцы спины, пра-

вильное положение тела, раскрепощенные бедра и сосредоточенное сознание. Хотя до нас не дошли древние тексты, где описывалось бы, как йоги древности физически готовили тело к медитации, однако можно с уверенностью сказать, что какую-то подготовку они проводили. Один из способов подготовиться к определенной позе и состоит в том, чтобы выполнять эту позу! Скажем, если нужно потренироваться подолгу сидеть неподвижно, то нужно просто стараться подолгу сидеть неподвижно, вот и все. Длительное неподвижное сидение – иньская практика. Можно предположить, что древнейшие асаны, то есть йогические позы, были по большей части иньскими. Однако они не остались такими навсегда.

До нас дошло лишь несколько древних текстов, в которых описывается, как именно Хатха-йоге учили с X по XVIII век: «Хатха-йога прадипика», «Гхеранда-самхита», «Шива-самхита» и несколько других. Однако ни один из этих трактатов не предназначался для чтения в одиночестве. Все они требовали участия наставника, который помог бы ученику их понять. Эти тексты использовались скорее как учебные заметки, краткие конспекты подлинного и полного учения. Значительная часть учения хранилась в тайне, и наставник-гуру открывал ученику знания постепенно, когда понимал, что тот готов их впитать. Поэтому из древних конспектов невозможно вывести, как именно занимались физической йогой. Однако можно заключить, что цель занятий была в том, что-

бы подготовить ученика к глубинным практикам медитации.

В древнейших духовных книгах Индии, «Ведах», йога описывается не как путь к освобождению, а об асанах не упоминается вовсе. Скорее слово «йога» означает в «Ведах» дисциплину, а самое близкое по смыслу к «асане» слово – это «асанди», то есть подушка для сидячей медитации. К тому времени, как была составлена «Йога-сутра», йогу уже стали понимать как духовную практику, направленную на полное освобождение. Однако асана по-прежнему оставалась второстепенным и малозначащим аспектом этой практики. В «Йога-сутре» асана упоминается всего лишь дважды – и это на все сто девяносто шесть изречений. Говорится об асане кратко: она должна быть «неподвижной и удобной». Оба эти качества носят иньский характер по сравнению со стилем асан, который применяется на современных занятиях йогой. Когда находишься в покое и сознание не отвлекается на телесные ощущения, появляются предпосылки и условия для медитации.

Цель занятий йогой в том, чтобы войти в состояние медитации, из которого можно перейти к просветлению и даже освобождению. Для этого в различных школах йоги предлагаются разные пути и методы. Отдельные школы утверждают, что освобождение невозможно, пока дух заключен в земное тело. Эти древние дуалистические школы ставили задачу как можно быстрее освободиться от телесных оков, однако делать это надлежало строго определенным образом. Другие

школы такой подход отвергали и предлагали иной: поскольку медитировать и заниматься йогой можно только пребывая в физическом теле, с этим телом нужно обращаться заботливо. Тело должно быть здоровым. Хатха-йога сосредоточивалась на том, чтобы построить здоровое и сильное тело, которое позволит йогу медитировать по многу часов в день. В Хатха-йоге асаны приобретали более глобальное значение. Однако конечная цель занятий была в том, чтобы с удобством сидеть по многу часов и медитировать.

Трактат «Хатха-йога прадипика» был написан Свами Сватмарамой примерно в 1350 году нашей эры. Он вдвое длиннее «Йога-сутры» и со времен своего появления оброс множеством пространственных комментариев. Это один из древнейших дошедших до нас текстов по Хатха-йоге. Однако по сравнению с современными методиками асанам в нем уделяется очень мало внимания: их в трактате описано всего пятнадцать, и из них восемь – сидячие позы. По своей сути они вполне иньские, однако есть в этом перечне асан и определенно янские. Например, в трактате описана асана «Павлин», которая, если вы ее видели, совершенно не расслабляющая и не иньская. В трактате также говорится, что из пятнадцати поз одна главная: тому, кто освоил «Сиддхасану», другие асаны уже не нужны. «Сиддхасана» представляет собой простую сидячую позу.

В трактате «Хатха-йога прадипика» говорится, что Шива научил мудреца-йога Матсуендру восьмидесяти четырем

асанам. В других мифах говорится, что их восемьдесят четыре тысячи или восемьсот сорок тысяч. Несмотря на это, в самой «Прадипики» описано лишь пятнадцать. Об асанах говорится, что их нужно выполнять, чтобы приобрести устойчивость осанки, здоровье и телесную легкость. О длительности асан ни в одном трактате по Хатха-йоге не сообщается. Вот тут в дело и вступает гуру: необходим совет и помощь учителя. Однако можно предположить, что сидячие асаны были рассчитаны на длительное выполнение, в то время как более активные, наподобие «Павлина» – на более краткие отрезки времени. Именно в сидячих асанах посредством пранаямы тренировали «вайю» (буквально «ветер дыхания»). Для занятий пранаямой предписывалась поза «Лотос», то есть «Падмасана».

С течением времени количество асан, описываемых в трактатах по йоге, росло. В «Гхеранде-самхите», написанной предположительно в конце 1600-х годов, несколько сот лет спустя после «Прадипики», рекомендуются уже тридцать две асаны, из которых примерно треть носит иньский характер, а остальные более янский. Начинает просматриваться тенденция: янские асаны преобладают над иньскими. Спустя несколько десятилетий в «Шива самхита» перечисляются уже восемьдесят четыре асаны. К началу колонизации Индии Англией, когда под влиянием извне стала меняться система образования и культура, асаны стали смешиваться с европейскими спортивными упражнениями. Занятия асана-

ми переплелись и обогатились за счет борьбы и гимнастики. К концу XIX века асан насчитывалось уже несколько тысяч. Кришнамахарая утверждал, что знает около трех тысяч асан, а его гуру Рама Мохан Брахмачарья, знал восемь тысяч. Наступала эра ян-йоги.

Это постепенное развитие асан и последующий мощный рывок в их эволюции отдалили йогу от изначального иньского стиля занятий, от длительных и спокойных сидячих поз, которые служили подготовкой к глубинным духовным практикам. Теперь произошел сдвиг в сторону активных янских поз, требовавших силы и здоровья и способствовавших им. Нельзя сказать, что иньские позы исчезли совсем: Беллур Кришнамачар Сундарараджа Айенгар в своей книге «Пролить свет на йогу» пишет, что позу «Супта вирасана» нужно выполнять от десяти до пятнадцати минут. Это самая настоящая инь-йога, просто автор не использует такой термин. Теос Бернارد, весьма популярный в середине XX века преподаватель Хатха-йоги, также рекомендовал длительное выполнение различных поз. Однако проблема заключалась в том, что иньские позы оказались потеснены янскими и сохранялись только в виде словесных упоминаний. Янские позы не лучше и не хуже иньских, они просто другие. Чтобы сидеть в течение долгого времени спокойно и неподвижно, медитируя, нужно тренированное, сильное и раскрепощенное тело. Такое раскрепощение, особенно в области ног и поясницы, достигается прилежными занятиями инь-йогой. Но

тренировать сердце, а также удлинять и укреплять мышцы, то есть заниматься ян-йогой, – тоже дело хорошее.

Итак, исторически изначально йога носила более иньский характер. За последние двести лет ее стиль изменился и стал более янским. Как и во всех областях жизни, в йоге гармония достигается прежде всего равновесием. Прогресса в занятиях можно достигнуть при условии, что сочетаешь оба вида йоги, янский и иньский. Однако почему мы называем это «инь-йогой»? «Инь» – не индийское слово, а китайское. Откуда взялся этот гибрид? Давайте рассмотрим, как параллельно развивалась физическая йога с китайской, точнее, даосской точки зрения.

Даосская йога

На протяжении десяти тысяч лет во всех странах и культурах шаманы бродили путями духовных исканий. В Индии шаманские традиции развились в практику и философию йоги, которую мы с вами рассматриваем. Однако эта эволюция шаманизма не ограничилась территорией Индии и охватила другие страны. В Европе, особенно в Греции, а также на Ближнем Востоке и в Китае совершались те же духовные открытия.

С течением веков, несмотря на расстояния и трудность путешествий, знания распространились по всему миру. Неудивительно, что сходные идеи духовной и философской прак-

тики обнаруживаются в самых разных и далеких друг от друга странах.

Однако в каждой отдельно взятой стране модели и метафоры в итоге оказывались приспособлены к местному культурному контексту.

Европейская идея духа как дыхания соответствует индийской идее «праны» как дыхания. В Китае та же самая энергия называется «ци». Это одна из нескольких идей, на которых строится традиционная китайская медицина. Идеи эти эволюционировали из местных духовных практик, объединенных под общим названием даосизма.

Существует множество форм даосизма и множество способов практиковать его учения. Дао иногда предстает как божество, но чаще это безличное начало, благая, но безразличная сила, Путь, которым идет Вселенная. Живи в гармонии с Путем Вселенной и будешь процветать, гласил даосизм. Если будешь сопротивляться течению жизни, это приведет к страданиям.

На Западе большинству даосизм знаком по трактату философа Лао-Цзы «Дао де цзинь: путь добродетели». В этой книге говорится, что дао – источник всего сущего. Оно безымянно, потому что, когда пытаешься уловить суть Вселенной и сформулировать ее как идею, то упускаешь полноту всего, что пытаешься назвать. Дао бесконечно, неисчерпаемо и в принципе непознаваемо. Оно единственное, что неизменно

в мире и что невозможно изменить³.

Поскольку все сущее – часть Дао, следовательно, земля, небо, реки, горы, звезды и люди тоже часть Дао. Люди – не нечто отдельное от мира, а его неотъемлемая часть. Основная мысль «Дао де цзинь»: «Будь частью мира! Помогай, но ненавязчиво! Закончив, отступайся. Ян – действие, инь – уступка, а Дао – равновесие этих начал».

В даосизме Лао-Цзы мудрец – тот, кто культивирует жизнь. Для этого он осваивает физические техники: регулирует дыхание, тренирует тело, укрепляет здоровье и учится управлять своими внутренними энергиями, включая сексуальную. Наряду с физическими техниками мудрец также следует этическим принципам и управляет своим сознанием при помощи медитации. Для поддержания здоровья и гармонии также очень важно правильно питаться. Благодаря всем этим практикам мудрец изменяет свое тело и сознание так, чтобы вновь обрести юность и жизненные силы и жить в мире и покое.

³ Сама идея Пути существовала не только в Китае: она встречалась во многих странах и культурах. Так, в Индии ей соответствовала идея Дхармы – закона, на котором зиждется Вселенная. В Древнем Египте существовало представление о космическом равновесии, или «Маат». У древних греков эту роль выполняла идея Логоса – основы миропорядка Вселенной.

Пять основных систем даосской йоги

В даосизме существует пять основных систем. Представителям иных культур, помимо китайской, они могут показаться запутанными и противоречивыми. Все пять систем переплетаются между собой и заимствуют друг у друга методы и техники. Перечислим эти пять систем.

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.