

Евгения Дульцева

# АШТАНГА ЙОГА



16+

# Евгения Дульцева

## Аштанга йога

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67621473](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67621473)*

*SelfPub; 2022*

### **Аннотация**

Аштанга йога уходит корнями вглубь веков. Передаваемая по цепи ученической преемственности, она представляет собой целостную систему психофизического оздоровления и путь духовного развития, ведущий к познанию своей истинной внутренней природы и окружающей реальности. Дульцева Евгения, практик йоги с многолетним опытом и знаниями в области различных систем духовного пробуждения, физического и ментального развития и оздоровления, обучалась у известных в мире учителей йоги, за годы практики посетила множество семинаров и освоила все 8 ступеней йоги Патанджали, в этой книге изложила свой опыт, знания и понимание метода аштанга йоги.

# Содержание

Введение	7
Йога	11
8 ступеней йоги	15
Другие системы знаний	20
Осознанность и целостность	22
Важность пратьяхары и дхараны в практике йоги и жизни	25
Почему медитация важнее астрологии и хьюман дизайна	26
Самсары	27
Дхарана в практике йоги и жизни	28
Дхьяна в практике йоги и жизни	30
Мысли	31
Санскрит и асаны	32
Дыхание в йоге и виньясы	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Евгения Дульцева

## Аштанга Йога

*«По милости гуру и благодаря непрерывной практике йоги когда-нибудь, ещё не покинув бренное тело, можно познать истинную реальность, суть которой – высший покой и вечное блаженство»*

*«Йога мала», Шри К. Паттабхи Джойс*





# Введение

Мой путь в йоге начался, когда мне было 15 лет. Я родом из маленького городка в западной Сибири и всё детство провела, занимаясь разными видами спорта и танцами. Однажды наш фитнес-тренер съездила на обучение в Москву и привезла нам йогу. Было интересно, это был совсем другой комплекс тренировок, тогда ещё не столь популярный, как сейчас. Закончив школу, я и сама на какое-то время переехала в Москву и продолжила там посещать занятия йогой в фитнес-центрах. А затем, через пару лет, переехала в Томск и там уже начала ходить в йога центр к разным учителям, мне нравилось как эти занятия гармонизируют моё психо-эмоциональное состояние, но я продолжала их совмещать и с другими видами физической активности, где в итоге заработала себе несколько травм.

По образованию я маркетолог, закончила экономический факультет. После окончания университета переехала в Санкт-Петербург, работала в офисе «Газпром нефти» и сняла квартиру в доме, где был йога центр. Так я впервые попала на йогу Айенгара. И осталась на несколько лет в этой практике, совмещая её с массажами и остеопатией периодически, для реабилитации после полученных травм и офисной работы.

Спустя несколько лет работы в офисе, занятий йогой и

психологией в свободное время, мне захотелось сменить вид деятельности. А ещё очень захотелось переехать на Бали, после того, как я туда съездила впервые, в августе 2013 года. Поэтому я уволилась. На Бали я тогда не переехала по многим причинам.

О преподавании йоги я тоже не думала, мне всегда казалось, что у меня недостаточно знаний и опыта, но подруга говорила, что я должна уже начать преподавать, так как много лет практикую сама и должна начать делиться тем, что знаю. А я хотела открыть что-то своё. В итоге, отдохнув несколько месяцев после увольнения, я попала на свой первый тичерс курс и сразу же начала преподавать. А спустя еще полгода открыла свою небольшую студию йоги, просто так сложилось. На тот момент я практиковала уже порядка 10 лет, но практика моя до преподавания не была регулярной, я продолжала учиться, путешествовать. Ездила на Бали, где продолжала заниматься сёрфингом, который однажды захватил меня, в мою первую поездку на остров, и больше не отпускал. И в Индию, конечно.

Я всегда была в поиске семинаров и учителей для своего развития и так однажды увидела Петри Ряйсянена, просто на фото с семинара, который он приезжал проводить к нам в Питер. И тогда я поняла, что мне нужно освоить аштангу, чтобы у него учиться. Но в Питере в то время просто не было подходящего учителя для этого направления для меня. А потом к нам из Тайланда переехала Катя Сокотова, и

я пошла учиться к ней, мне очень нравилась её подача и открытость. В итоге, мы очень быстро подружились и спустя какое-то время вместе поехали в Тайланд на целый месяц к Петри. Это была очень интенсивная практика, после которой очень хотелось продолжать двигаться в том же направлении, поэтому мы поехали к Петри в шалу в Хельсинки через пару месяцев после Тайланда, а потом я попала на семинар к Таю Ландрому в Москве, ещё через месяц. Потом была очередная поездка на Бали, мы с Оксаной Горкиной проводили свой первый йога-тур. А после йога-тура я вернулась домой и «достигла» самадхи (последняя ступень йоги, о ней буду рассказывать в книге дальше). Мне было на тот момент 31 и это было полной неожиданностью для меня. Сейчас я просто продолжаю практиковать для поддержания своего состояния и физического здоровья и продолжаю преподавать, совмещая практику и преподавание с другими аспектами своей жизни.

О чем ещё хотелось бы сказать в предисловии к этой книге: помимо йоги и психологии я с детства увлекалась астрологией и на определенном этапе своей жизни (как потом оказалось, ровно в период возврата Сатурна) попала на консультацию к астрологу. Потом в моей жизни появилась ещё и такая система знаний, как Human design. Несколько лет у меня ушло на то, чтобы углубиться в изучение астрологии и хьюман дизайна, сейчас, помимо йоги, я преподаю и эти знания.

А ещё я закончила очень хорошие курсы тайского масса-

жа (тоже по парампаре), но в качестве массажиста не практикую, использую эти знания только во время правок в асанах. Как и знания из области остеопатии, кинезиологии, эндокринологии и др.

Кроме того, по предназначению я целитель. Думаю, именно поэтому я когда-то интуитивно выбрала Петри в качестве своего учителя. И далее уже утвердилась в своём выборе, прочитав о его опыте и знаниях и практикуя под его руководством.

Эта книга о моем личном опыте. Я включила сюда всю теоретическую часть и описание последовательности асан и виньяс первой серии аштанга йоги с фотографиями. В книге есть заимствования из книги Петри (отсылка к ней есть в конце), потому как сложно написать что-то новое о практике, которой уже несколько тысячелетий, к тому же, я действительно многому у него научилась и написать что-то лучше мне иногда не представляется возможным. Но есть моменты и практики, которые я получила от других людей, и они тоже присутствуют в этой книге. К тому же, я довольно часто на своих уроках даю какие-то упрощения в рамках аштанга последовательности, которые никак не влияют на конечный результат, а возможно даже его приближают.

# Йога

Сейчас в йоге существует множество стилей и направлений. История йоги такая же древняя, как история человечества. Об этом свидетельствуют народные сказания (пураны) и эпические поэмы (итихасы), среди которых знаменитые «Махабхарата» с ее «Бхагават-гитой» и «Рамаяна». В них много персонажей со сверхъестественными способностями (сиддхами), приобретёнными в результате продолжительной йогической практики. Последние открытия археологов позволяют утверждать, что йоге не менее 5000 лет.

В этой книге речь пойдет о 8 ступенчатой (восьмеричной) йоге Патанджали. Её ещё называют аштанга йогой (ашта – восемь в переводе с санскрита). Это более широкое понятие аштанга йоги, самым ранним письменным памятником которой являются «Йога-сутры» Патанджали, написанные около 2000 лет назад (считается, что в них была обобщена более древняя устная традиция, восходящая к временам Вед).

И есть метод, который тоже называется аштанга йога (иногда аштанга-виньяса йога). Метод создан Шри К. Паттабхи Джойсом. Также наиболее известные, например, йога Айенгара или Шивананда йога, современные методики, названные именами учителей, их сформировавших. Или набирающие популярность инь-йога, дживамукти, созданные уже западными учителями.

Шри К. Паттабхи Джойс и Б.К.С. Айенгар вместе обучались у Кришнамаচারьи, который, в свою очередь, получал знания от других учителей по цепи ученической преемственности, она в йоге называется парампарой и очень важна. Но каждый из них в итоге создал свой метод, и эти методы распространились по всему миру с конца прошлого века, тогда йога начала становиться популярной. Сейчас множество людей по всему миру создают свои методики, не только в Индии.

Аштанга йога метод отличается тем, что он имеет определенный набор последовательностей асан и виньяс, точнее несколько наборов, называемых сериями, которые не меняются в зависимости от учителя, к которому вы пришли в класс. Метод предполагает практику пять раз в неделю в своём темпе (майсор-класс, названный по городу, в котором зародился метод) и один раз в неделю под счёт преподавателя (лэд-класс). Один день в неделю – выходной.

Метод может показаться сложным, потому как включает в себя, на первый взгляд, не самые простые асаны и виньясы, даже в первой серии. В отличие, например, от йоги Айенгара, где асаны, наоборот, разбиваются на части и осваиваются отдельные элементы, при этом много внимания уделяется деталям отстройки, чего часто не хватает практикующим аштангу, а виньясы и вовсе отсутствуют. Но именно за счёт углубления в детали и развивается навык концентрации внимания, который тоже является одной из 8 ступеней йоги

Патанджали. В то же время, метод аштанга йоги построен так, что регулярная практика определенного набора асан в определенной последовательности, даже если в упрощенном варианте, очень быстро приводит к впечатляющим результатам, раскрытию тела и возможности выполнять те асаны, которые, на первый взгляд, казались сложными.

При этом нужно понимать, что подача йоги и обучение ей в современном мире очень сильно меняется, даже если мы говорим о традиции аштанга йоги и строгой последовательности асан, подача разных учителей будет довольно сильно отличаться, в зависимости от понимания, знаний и опыта этих самых учителей. А если мы посмотрим как выполнял асаны Кришнамаচারья или как он учил, то увидим совсем другую отстройку.

В целом, сам подход к преподаванию йоги с момента ее появления и, тем более, масштабов популяризации как сейчас, очень сильно изменился. Даже за последние несколько лет подход и новые методики стали более мягкими и терапевтичными, по сравнению с той, более строгой, формой обучения, которую практиковали Айенгар или Паттабхи Джойс, и тем более по сравнению с тем, как учились они сами, ещё раньше никто ничего не объяснял и единственной формой обучения было наблюдение за личной практикой того, у кого знания перенимались, кто, в свою очередь, обучался таким же образом, наблюдая за практикующими, практикуя самостоятельно и изучая древние тексты с учителем или

без.

Итак, 8 ступеней йоги Патанджали, описанных в йога сутрах, переведённых на множество языков в современном мире и имеющих множество трактовок и пониманий, как и сами йога сутры целиком.

## 8 ступеней йоги

Великий мудрец (риши) Патанджали считается систематизатором йоги. В «Йога-сутрах», сборнике кратких афоризмов, он описал методы аштанга йоги, эффекты от их применения, а также условия, необходимые для того, чтобы обрести истинное знание и достигнуть высшего освобождения. Патанджали выделил восемь составных частей, или средств, аштанга йоги, и среди них указал асаны и другие психофизические техники, с помощью которых можно устранить загрязненность тела и сознания.

О Патанджали мы знаем очень мало, сомнения вызывает даже его существование как реальной личности. Согласно индийской мифологии Патанджали является воплощением гигантского тысячеголового змея Адишеша, на котором покоится бог Вишну. Вероятное время жизни автора «Йога-сутр» – начало нашей эры. Судя по этому памятнику Патанджали был необычайно проницательным, обладал глубоким умом и не понаслышке знал о сиддхах и чистой энергии сознания.

«Йога-сутры» состоят из четырёх глав.

«Samadhi-pada» («О самадхи»). В первой главе йога определяется как особое сосредоточенное состояние сознания, отличное от обычного, подверженного постоянным изменениям (*citta-vritti*). Разбирается природа такого состояния,

условия его достижения и ментальные препятствия, возникающие на этом пути.

«Sadhana-pada» («О практике»). Далее раскрывается сущность страдания и приводятся восемь практических средств йоги, позволяющих от него избавиться. Первые пять, внешние, представлены наиболее подробно. С их помощью можно научиться контролировать дыхание и органы чувств, что является предпосылкой перехода к контролю над сознанием.

«Vibhuti-pada» («О совершенных способностях»). Здесь перечисляются сверхъестественные психические способности и разъясняются три остальных, внутренних средства аштанга-йоги (samuyama) для их развития.

«Kaivalya-pada» («Об абсолютном освобождении»). И наконец описывается состояние, когда человек абсолютно освобождается от изменчивости гун. Рассматривается принципиальное отличие сознания от чистой энергии сознания, называемой пурушей.

Риши Патанджали перечислил в «Йога-сутрах» восемь частей йоги (ашта анга) в следующем порядке: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи. В современном мире существует множество трактовок как самих йога сутр Патанджали, так и 8 составляющих йоги, по ним написано немало книг и каждый, в итоге, понимает по-своему. Я просто перечислю их все, более полное описание можно найти, например, в книге Петри Ряйснана «Аштанга йога», его трактовка мне наиболее близка из всех прочитанных

мною, дальше – дело практики.

Яма (yama) предполагает волевое следование нравственным принципам в поступках и мыслях. Она учит с уважением относиться к миру, к себе и другим людям, а также к любому живому существу. Эгоистичный ум отделяет человека от остальных, яма же утверждает, что все равны во Вселенной. Следование универсальным принципам ямы улучшает не только собственную жизнь, но и жизни окружающих. В яме постулируются пять норм поведения, а именно: ненасилие (ахимса), правдивость (сатья), неприсвоение чужого (астея), воздержание (брахмачарья), умеренность (апариграха).

Нияма (niyama) отсылает к таким поистине универсальным понятиям, как чистота (шауча), удовлетворенность (сантоша), самодисциплина и аскеза (тапас), изучение священных текстов (свадхьяя) и преданность Богу (ишвара-пранидхана).

Асаны (asana) являются прежде всего физическими упражнениями, но дополненные специальными психофизическими техниками, они начинают воздействовать на сознание и преобразовывать душу. Согласно йога-шастрам к данным техникам относятся виньясы, особая система движений, наполняющее энергией дыхание уджайи, бандхи, мышечные замки, управляющие праническими токами, дришти, точки фиксации взгляда, помогающие отстраивать асаны, направлять фокус внимания вовнутрь и входить в меди-

тативное состояние.

Пранаяма (pranayama) продолжает процесс, начатый практикой асан, то есть устраняет загрязнение тела и сознания. Прана – универсальная энергия, которая содержится во всех первоэлементах и, поглощенная вместе с воздухом, абсорбируется вишуддха-чакрой. Яма представляет собой контроль и управление этой энергией. В ней используются: изменение ритма дыхания и длительность вдохов (puraka) и выдохов (resaka), задержки дыхания (kumbhaka), джаландхара, мула и уддияна бандхи, мудры с закрыванием ноздрей.

Пока не обретено достаточно силы и гибкости, полностью не очищен организм, нет четкого понимания работы бандх – а это приходит только после длительной практики асан, – пранаяма неприемлема и опасна. Порой ученики и, что уж совсем необъяснимо, инструкторы, прочитав об особых дыхательных техниках, начинают их осваивать самостоятельно и даже решаются обучать других. То, чем эти люди занимаются, нельзя считать пранаямой. Ее сложнейшие приемы должны отрабатываться только под наблюдением гуру или опытного преподавателя, поэтому ни в данной книге, ни в книге Петри они не рассматриваются.

Пратьяхара (pratyahara) – состояние отвлечения. Любой внешний раздражитель отвлекает внимание. Часто это происходит рефлексивно, то есть неосознанно. В состоянии пратьяхары, устраняются помехи, исходящие от органов зрения, обоняния, слуха, осязания и вкуса, благодаря чему обеспе-

чивается надежная внутренняя концентрация (дхарана).

Дхарана (dharana) – способность надолго сконцентрировать внимание на единственном объекте.

Дхьяна (dhyana) – состояние медитации.

Самадхи (samadhi) – кульминация аштанга йоги. Сознание сливается с объектом и растворяется в нем. Тело, сознание и душа пульсируют в гармонии с универсальной энергией.

# Другие системы знаний

Помимо йоги, со всеми ее современными методами и направлениями, существует множество других систем знаний и духовных практик, где то же состояние самадхи, может называться другим словом (нирваной, например), иметь схожее значение и описание, казаться чем-то недостижимым ввиду ограниченного количества знаний, практики и большого количества иллюзий и домыслов. Не обязательно изучать все системы, можно практиковать что-то одно. Просто это нужно понимать и различать. Я никогда не углублялась в изучение буддизма, просто знаю, что йогу и буддизм часто путают или смешивают эти понятия и практики, при этом состояния, которых можно с помощью них достичь, могут быть довольно схожими и не дуальными. Тема дуальности, конечно, заслуживает отдельной главы, думаю, о ней сейчас тоже написано немало книг, которые я никогда не читала и не изучала. Однажды выйдя за рамки дуальности, начинаешь понимать о чем это, не углубляясь в детали рассуждений других людей.

Но опять же, в моем «пробуждении», как сейчас принято говорить, помимо йоги, большую роль сыграл хьюман дизайн (и генные ключи), сёрфинг, сами собой складывающиеся обстоятельства и, конечно же, люди, которые меня по жизни окружают.

Я не буду писать в этой книге о карме, предназначении, астрологии, хьюман дизайне и личной жизни, пусть эта книга целиком и полностью будет посвящена йоге как самостоятельной, целостной системе знаний и практик, которые способны направлять по жизни и лечить множество болезней, что зачастую недоступно современной медицине.

# Осознанность и целостность

Часто у людей наблюдается разрыв. Мысли и эмоции расходятся, а физика вообще живет сама по себе. Человек говорит одно, но чувствует при этом абсолютно другое. Или испытывает чувства, абсолютно не соответствующие ситуации, как ни крути. И не потому, что он делает это специально, хотя так тоже бывает, а потому, что он сам не осознаёт своих эмоций и чувств. Либо закрывается от них, отрицает. Отсюда часто болезнь на физическом уровне, не говоря уже о психическом. При этом, мы можем всё перевернуть и рассмотреть с обратной стороны: как часто плохое обращение с телом физическим рождает не самые гармоничные ментальные и психо-эмоциональные состояния.

Очень часто человек отрицает эту взаимосвязь и продолжает жить только эмоциями, например. Или только умом. Связь между телом, умом и эмоциями нарушается.

Вот это и есть осознанность. Понимание взаимосвязи. Принятие себя целиком. И не так важно, какая именно зона мозга за это отвечает. Мы не можем что-то в себе изменить, если мы это что-то в себе отрицаем, не принимаем как есть. Такое насильственное изменение рождает, опять же, психические расстройства, когда человек думает, что может выбирать свою эмоциональную реакцию на то или иное событие или взаимодействие, а тело и психика уже среагировали, по-

ка он думал.

И йога и остеопатия, кинезиология, психология, астрология, дизайн в грамотных руках работают одинаково – налаживают связь.

Суть в том, что, принимая целостный подход и отслеживая взаимосвязь между ментальным, психо-эмоциональным и физическим самочувствием, мы к любой болезни можем подходить с любой из этих сторон. Логичнее даже, определять первопричину и именно с той стороны и заходить. То есть, если болезнь появилась изначально в теле, вирус например, то и лечим ее в теле, не даём распространиться на психо-эмоциональное (не паникуем) и ментальное (не придумываем лишнего) состояние, тело справится, если ему не мешать. Если «болезнь» появилась в ментальном теле (вот, например, прокрастинация – это отличный пример ментальной болезни), то и лечим мы ее именно там, раскладывая в своей голове, что мы сами себе такого ненужного придумали и, к тому же, назвали это болезнью (или нам со стороны сказали, что это болезнь и ее надо лечить).

С другой стороны, та же прокрастинация легко и быстро превращается в не самое благоприятное психо-эмоциональное состояние, а следом и физическое здоровье может пострадать. Но лечится-то она всё-равно отдыхом и расстановкой приоритетов в голове.

Вот к чему говорю, что все болезни выдуманные. Мы очень много придумываем себе, даже не подозревая об этом,

чаще всего заболеваем сначала ментально, а потом уже это всё отражается на психо-эмоциональном состоянии и опускается в тело. А лечить почему-то пытаемся уже только на уровне тела, в то время как первопричина и, соответственно, самый короткий путь к выздоровлению, не там. Особенно если учесть, что болезни то и не было, на самом деле, только игры разума.

Йога, в данном случае, хороший инструмент для налаживания взаимосвязей и отслеживания, осознания взаимозависимостей. И для того, чтобы владеть своим умом, иметь возможность в нужный момент выбрать психо-эмоциональную реакцию, в случае необходимости и невозможности изменить обстоятельства, от нас не зависящие. И если какое-то количество раз так сделать, то паттерн мышления поменяется, ум просто натренируется думать иначе и вызывать другие психо-эмоциональные реакции. Какие-то более адекватные, чем мы зачастую позволяем себе проявлять в повседневной жизни.

Примеров из жизни о том, как наш ум за что-то цепляется, и всячески находит тому подтверждение в окружающем мире, может быть масса. Это все делают. Потому что мы привыкаем мыслить определенным образом и поменять паттерн мышления не так-то просто. Но оно того стоит, это точно.

И, кстати, прокрастинация – это просто потребность нашей души освободиться от выдуманных планов и задач, которые не ведут к выполнению ее главных целей в этой жизни.

# **Важность пратъяхары и дхараны в практике йоги и жизни**

Когда практикующие осваивают падмасану, например, я сейчас о тех, у кого ее нет от природы, то есть таз и крестец так устроены или так зажаты, что не дают бедренным костям провернуться в тазобедренных суставах настолько, чтобы ногам в лотосе было удобно, комфортно, практикующим часто кажется, что что-то не так с их стопами или коленями, они чувствуют боль там, всё их внимание уходит туда, они не могут отвлечься от этих неприятных ощущений и переместить внимание в то место, при проработке которого все остальные проблемы уйдут сами собой.

И сколько бы я ни говорила, сколько бы ни направляла внимание от стоп и коленей к тазобедренным, они продолжают твердить, что им больно, упираются в эту боль и отказываются работать с источником боли, пока я сама не подойду и не поправлю руками. Но тут важно, чтобы человек сам почувствовал, что я сделала, иначе смысла никакого в этом нет, если я всё чувствую и делаю за других, осознанности и понимания это не добавляет. Только лишает боли, которая, возможно, для чего-то была нужна.

# Почему медитация важнее астрологии и хьюман дизайна

Изучая астрологию и хьюман дизайн, экспериментируя с жизнью с помощью этих систем знаний, мы можем многое о себе осознать. Но точно так же мы можем осознать это всё о себе и без помощи этих систем, потому что всё уже есть внутри нас и уже находит отражение в нашей жизни. Наблюдая свою жизнь, наблюдая себя со стороны, мы можем выявить все те же взаимосвязи, распознать в себе все те же паттерны поведения, глубокие страхи, установки мышления и прочие блокирующие жизнь и принятие решений концепции от ума.

С другой стороны, мы можем очень сильно облегчить себе задачу и сэкономить время, позволив изучать и интересоваться разными системами знаний. Погружаясь в их глубину и погружаясь в глубину себя. Чтобы научиться понимать, что действительно важно для нас самих, на что нам корректнее всего опираться при принятии важных решений в жизни, куда двигаться, как взаимодействовать с другими людьми и какие качества нашего характера нам в этих взаимодействиях помогают, а какие создают трудности в общении, адекватном восприятии ситуации и понимании реальности происходящего.

# Самсары

Есть такое понятие в йоге (и не только в йоге). Это воспоминания, подкрепленные эмоциями, образами.

Когда мы погружаемся в медитативные процессы, они начинают подниматься для проработки. Так же их прорабатывают с психологами, достают из подсознания различными техниками.

На мой взгляд, есть два способа проработки самсар. Первый – проживать. Снова и снова проживать те чувства, которыми подкреплены не пережитые до конца ситуации, и, возможно, это когда-нибудь закончится. Второй – отпустить и менять сознание.

Есть и третий вариант – избегать. Всю жизнь избегать ситуаций, которые будут стремиться повториться, потому что мы не до конца ещё проработали своё бессознательное и пережитое ранее. Но это тема отдельной книги – о карме и астрологии.

# Дхарана в практике йоги и жизни

Самое сложное в аштанга йоге, конечно, не сделать какую-то, пусть даже, внешне сложную позу, а успеть охватить всё тело целиком своим вниманием в асане и, тем более, в виньясе.

Как раз виньясы и развивают эту часть мозга, которая отвечает за связи. За способность связывать события и действия своей жизни, понимать последствия, делать выводы и прогнозировать.

Помню, что когда-то мне была абсолютно непонятна последовательность асан первой серии, и не то, чтобы меня это напрягало, но так как я умела и любила составлять свои логичные последовательности по принципу от простого к сложному, а в аштанге этот принцип, на первый взгляд, кое-где не соблюдается, было непонятно почему так, но всегда было полное доверие к создателям традиции, поэтому я просто практиковала, наблюдала и со временем для меня открылись новые принципы построения последовательностей, я поняла почему здесь так, а не иначе.

А ещё я понимаю, почему не могу сделать ту или иную позу или виньясу анатомически, или вытянуть всё хорошо по выносливости и поэтому не требую от себя слишком много, и, как следствие, не расстраиваюсь. Просто наблюдаю как делается сегодня или не делается. И как развивается практика

физическая, пока я развиваюсь ментально и энергетически.

# Дхьяна в практике йоги и жизни

В аштанга практике есть такое заблуждение, что если ты даже не заметил, кто занимался у тебя на соседнем ковре, и, тем более, не заметил, что он делал, то ты молодец, был сконцентрирован и поглощен своей практикой.

На самом деле, всё, конечно же, не так. Чтобы медитировать, не обязательно сидеть в позе лотоса, со временем вся практика, а потом и вся жизнь, превращается в медитацию. И для того, чтобы замечать то, что происходит вокруг, не обязательно терять себя и свою практику.

Это такая же работа с вниманием, как и способность сконцентрировать его целиком и полностью на себе и распределить по телу равномерно, например, или в одну точку. Далее, его можно удерживать в этом состоянии и добавлять что-то ещё. Со временем угол обзора и способность охватить вниманием все больше и больше практикующих сильно расширяется и не зависит от того, что делаешь или не делаешь в это время ты сам.

# Мысли

Для меня мысли (или их отсутствие) – это отражение энергетической наполненности, состояния и баланса, а не наоборот. Я не меняю мысли, не подменяю одни другими, не заставляю себя думать иначе. Я просто наблюдаю, и если они перестают мне нравиться или их становится слишком много, я их разбираю и меняю всю энергосистему целиком, через работу с телом, сознанием и дыханием.

Шавасаны и медитации так же даю – прошу просто наблюдать. Переносить внимание в тело, в процесс расслабления, ментального в том числе. И если во время практики еще есть необходимость думать и анализировать, особенно когда мы учимся отстройке новых поз, то в шавасане уже нет. И медитирующий ум от немедитирующего сильно отличается, это очень заметно на занятиях.

Медитация, транс, гипноз – это всё абсолютно разные техники и состояния. Ключевое отличие – в шавасане и в медитации присутствует внутренний наблюдатель, а в других техниках – нет.

# Санскрит и асаны

Часто у начинающих практиковать йогу на этом этапе ее освоения возникают сложности. Сложности в том, что слова и звуки какие-то незнакомые. А преподаватели йоги (я, например) проговаривают это всё уже автоматически. Мне проще сказать название асаны, чем пытаться проговорить ее другими словами. Это намного удобнее, когда ученики знают как выглядит, строится и как называется каждая асана. К тому же так получается, что они все подкреплены образами.

Итого слов, из которых строятся названия асан на санскрите, не так много. Не настолько много, чтобы не было возможности их все выучить и понимать как из них строятся названия.

Например:

Уттхита хаста падангуштасасана.

Буквально переводим как поза (асана), в которой вытянутая (уттхита) рука (хаста) захватывает большой палец ноги (падангушта).

Где ещё используем эти же слова?

Например, уттхита триконасана (буквально – поза вытянутого треугольника (трикона)), уттхита паршваконасана (паршва – бок, сторона; кона – угол).

Далее. Адхо мукха шванасана (поза собаки мордой вниз): адхо – вниз, мукха – лицо, швана – собака.

И так далее. В названиях асан чаще всего используются названия частей тела, названия животных (курмасана – поза черепахи) или имена мудрецов и мифических героев (маричьясана).

В моем онлайн курсе есть урок по санскриту. В книге все названия асан и подсчёт виньяс также буду прописывать на санскрите.

# Дыхание в йоге и виньясы

*«О, йогин! Не делай асану без виньясы»*

*Вамана Ризи*

Виньяса (vi – двигаться; nyasa – располагаться) – это искусство соединения асан в последовательность с помощью дыхания и движения.

Уджжайи (ujjayi – победоносный) – дыхание, используемое в аштанга йоге, характеризующееся своеобразным шипящим звуком, который возникает в гортани при вдохе и выдохе. Контролируемое сужение голосовой щели позволяет устанавливать равную длительность и интенсивность вдохов и выдохов и вырабатывать тепло, необходимое для выполнения асан. Дыхание в асанах должно быть спокойным и ровным, без задержек, в том числе при выполнении виньяс, и способствовать переходу в медитативное состояние.

Пранаямы – специальные дыхательные техники. С помощью некоторых пранаям можно лечить болезни, некоторые служат для очищения нади, есть пранаямы для остановки ума. Все они важны, и все требуют некоторого предварительного шага – выполнения асан.

Выполнение асан избавляет тело и органы чувств от болезней. Если человек практикует пранаяму и концентрацию ума, укрепляет органы чувств и старается постоянно держать

свой ум стабильным, то он автоматически излечивается от болезней, которые уже присутствуют в его теле. А это, в свою очередь, помогает уму быстрее достичь необходимого уровня концентрации и познать внутреннюю природу и окружающую реальность.

В данной книге пранаямы не представлены, но в рамках онлайн курса, помимо асан и виньяс, записала несколько простых, безопасных гармонизирующих пранаям, которые можно практиковать в положении лёжа (спасибо школе Айенгара) и в положении сидя (спасибо Петри). Чуть позже запишу несколько пранаям посложнее, с бандхами и задержками.

# 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.