

АНДРЕЙ ЛИПЕНЬ

# ЙОГА

**для позвоночника  
и суставов**



Мир йоги

Андрей Липень

# **Йога для позвоночника и суставов**

«Питер»

2016

УДК 615.89  
ББК 53.59

**Липень А.**

Йога для позвоночника и суставов / А. Липень — «Питер»,  
2016 — (Мир йоги)

Желание улучшить свое здоровье – основная причина, по которой люди обращаются к йоге. И на ранних этапах, чтобы получить эффект от занятий, совсем не обязательно изучать индийскую философию или санскрит. Систематическая практика асан помогает улучшить здоровье, и вам решать – использовать свое окрепшее тело для продвижения по пути духовного совершенствования или для получения большего удовольствия от работы и отдыха. Упражнения, рассмотренные в данной книге, просты, и их можно выполнять самостоятельно.

УДК 615.89  
ББК 53.59

© Липень А., 2016  
© Питер, 2016

## Содержание

Вступление	6
От Ракеша Шаха, учителя йоги из Англии	7
От Дьяпака Гупта (Индия)	8
Об авторе	9
Об этой книге	11
Некоторые отзывы занимающихся по предлагаемой системе	13
Мои искренние благодарности	14
Что такое йога и как она возникла	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Андрей Липень**  
**Йога для позвоночника и суставов**

© ООО Издательство «Питер», 2016

© Серия «Мир йоги», 2016

\* \* \*

## Вступление

*Словно бутон, человеческая жизнь обладает потенциалом полностью раскрыться. Йога – это полный расцвет возможностей человека.*

***Шри Шри Рави Шанкар***

## От Ракеша Шаха, учителя йоги из Англии

Любое знание проверяется временем и тем, насколько оно подходит людям. Учение о йоге – одно из древнейших, оно зародилось в Индии тысячи лет назад. Желанием каждого человека в те дни было достижение полного расцвета человеческого потенциала и наивысшей духовной радости естественным способом.

Великие учителя йоги, такие как Патанджали, раскрыли секреты нашего тела, ума и духа, практикуя асаны (позы для улучшения физического и душевного здоровья), пранаямы (дыхательные техники, снимающие стресс) и Дьяну (медитации, помогающие открыть внутреннюю радость, любовь и мудрость). Они вели жизнь, свободную от насилия, полную сострадания, щедрости и дисциплины.

Сейчас наступило время ввести эти простые ценности в нашу повседневную жизнь. Один из лучших путей – практика асан йоги. Правильное выполнение поз способствует очищению организма от энергетических блоков и свободному течению жизненной силы (праны) в человеке.

Я благодарю Андрея за распространение данного знания в Беларуси и России с помощью этой книги. Я надеюсь, вам понравится практиковать йогу и вы сделаете ее частью своей повседневной жизни, чтобы стать еще более счастливыми и здоровыми<sup>1</sup>.

*Ракеш Рамеш Шах*

---

<sup>1</sup> Перевод с английского Светланы Ли и Сергея Чернышева, г. Минск.

## От Дьяпака Гупта (Индия)

В своем примитивном и несформулированном виде йога существовала с незапамятных времен. Йога так же стара, как и человеческая цивилизация.

Ранее йога была известна как «юдж», или единение. На печати Мохен-джо-Даро представлен йог в медитативной позе. Предполагается, что Мохен-джо-Даро существовал в четвертом тысячелетии до нашей эры.

Общие представления, которые существуют в мире относительно йоги.

- ◆ Йога – это асаны.
- ◆ Йога – это терапия.
- ◆ Йога существует для саньясинов и йогов.
- ◆ Йога лишает человека интереса к мирскому.
- ◆ Йога существует для уходящих от основных проблем жизни.
- ◆ Йога – это двухнедельная программа саморазвития и тренинга.
- ◆ Йога – это запрет, отрицание и неприятие.

Перечисленные выше представления – очень большое заблуждение. Йога обеспечивает развитие полного гомеостатического существования человека.

Здоровое тело, спокойный ум, мудрое отношение, целеустремленный образ жизни и духовный рост идут рука об руку друг с другом. Мы не можем выбрать отдельно какой-либо из видов развития. Мы должны, используя все вместе, обновить себя с помощью методов, предусмотренных йогой.

Обучение согласно йоге – это совершенствование всей человеческой «личности», а не только тренировка физического тела, ума или интеллекта.

Современное образование учит нас, как зарабатывать на жизнь, тогда как йога учит, как прожить жизнь, совершенствуя себя. Совершенствование – процесс, когда способность человека к наблюдению достигает самого высокого уровня, а объект становится инструментом или внешней силой и помогает довести наблюдение и действие до своего пика. Когда человек вникает в мысль другого человека или ситуацию с глубоким пониманием, пронизательностью, применяя йоговские понятия и проявляя терпение, то ценность этого неизмерима. Совершенствование требует расслабленных усилий, высокого интеллекта, определенного питания и отношения, чтобы оно происходило без усилий и делало жизнь более ценной.

*Дьяпак Гупта<sup>2</sup>*

---

<sup>2</sup> Директор института йоги AIM Yoga, руководитель проекта «Йога в школе», поддерживаемого правительством Индии. Представитель Национального совета исследований в области образования (технологический холдинг, имеющий десяток мировых патентов на йогу). Учитель йоги. Разработчик специализированных программ для корпоративных клиентов (программы для банков, полиции и др.).



## Об авторе

Андрей Липень – опытный сертифицированный инструктор хатха-йоги, «Танца Шивы», универсальной йоги. Специалист в снятии стресса и напряжения, инструктор специальных антистрессовых программ на основе йоги и дыхания, организованных международным фондом «Искусство Жизни». Сертифицированный инструктор программы «Йога голоса», специалист по работе с «поющими чашами». Ведущий преподаватель «Курса подготовки инструкторов 200 часов ОНЛАЙН» (ТТС) от института AIM Yoga (Индия) в Минске.

Практикует йогу с 1990 года, а преподает ее с 1993-го. Автор десяти книг, в том числе с DVD-приложением, опубликованных издательством «Питер». Участник многочисленных конвенций и семинаров. Разработчик ряда программ по йоге под общим названием «Эффективная йога» и других сопутствующих программ для снятия стресса, по Аюрведе и питанию, практикам дыхания и др. Старший инструктор и заместитель директора двух центров йоги и самопознания в Минске. Член редакционного совета журнала «Yoga + Life».

**Андрей о себе.** Я 1974 года рождения. Женат. Родился в Беларуси, в городе Борисове, что в 75 километрах от Минска. Большую часть жизни прожил в славной столице этой страны. Я очень люблю Минск и живу здесь по сей день!

Йогой начал интересоваться в 1990 году, посетив занятия кандидата психологических наук Владимира Ивановича Бородкина в Минске, но вопросы о смысле жизни стали возникать еще в 14-летнем возрасте. Меня совершенно не интересовали вещи, которые считались нормальными для молодежи, именно тогда я решил, что моя жизнь будет отличаться от жизни многих моих сверстников, родных и знакомых. Этот мир достоин большего – необходимо что-то сделать, чтобы всем жилось лучше, радостней, прекратились войны и насилие. Исследовав многие пути духовного развития, различные священные писания, я осознал самое главное: ценности во всех культурах и религиях одни и те же – различны только форма и методы. Одолеваемый такими мыслями, я встретился с йогой и со своим духовным мастером, Шри Шри Рави Шанкаром.

Общечеловеческие ценности, нравственность, уважение к старшим и ко всем живым существам, культурам, религиозным традициям и учителям стали основой всей моей жизни и всех действий.

Тысячелетняя мудрость йоги не принадлежит Индии, это достояние каждого из нас. Точно так же, как и мудрость всех народов мира, открытия Запада и Востока, свершения гениев, искусство, – все это часть каждого из нас! Я уверен, что такое чувство принадлежности ко всему, ощущение свободы от стрессов и напряжения, знание законов мироздания и самого себя способны создать рай на Земле, и не когда-нибудь в будущем, а уже сейчас!

Я вегетарианец с 1992 года. И это здорово: чувствую себя великолепно!

**Профессиональная стезя.** Более осознанно йогой занимаюсь с 1991 года. Начал с системы айенгара, практиковавшейся в Республиканском центре йоги. Затем посещал много семинаров, увлекался другими направлениями йоги, а также многими духовными течениями, в том числе религиозными – как ортодоксальными, так и нет. Даже чуть не стал пастырем одной небольшой христианской церкви.

С 1993 года веду занятия по йоге, а с 1995-го – еще и специальные антистрессовые программы на основе йоги и дыхания под названием «Искусство Жизни». С 1995 по 1997 год включительно объездил с ними многие города Беларуси и Литвы, посетил Санкт-Петербург. В 1997 году участвовал в международном проекте по разрешению конфликтов в Нагорном Карабахе (конфликтная территория, которая сейчас находится под юрисдикцией Армении) и Армении, куда приехал со специальной программой, разработанной для реабилитации населения в послевоенные годы. Вел занятия для заключенных.

С тех пор продолжаю практиковать, обучать и обучаться. В августе 2006 года окончил курс подготовки инструкторов по программе «Шри шри йога» в Польше, а в 2008-м – по программе «Универсальная йога» Международного йога-альянса Америки и Канады, а также освоил многие другие программы.

Многokратно выезжал в Ашрамы и йога-центры в Германии, Польше, Индии для повышения квалификации и собственной практики, бывал в Индии.

С 2002 по 2009 год работал в престижных столичных фитнес-центрах, разработал стратегию преподавания классической йоги в фитнес-формате.

С апреля 2007 года с женой начал работать над созданием Центра йоги в Минске. Это лучшее решение для правильных занятий йогой: здесь проводятся регулярные групповые занятия по йоге, медитации, дыханию, специальные курсы углубленного изучения йоги, персональные и корпоративные тренинги, а также другие мероприятия в обычном йога-формате.

Провожу персональные занятия и веду активную общественную деятельность. На данный момент у нас в Минске два йога-центра, ретритный центр в 10 километрах от Минска и свой онлайн-портал обучения йоге 1yoga.tv.

**Жизненное кредо.** Считаю каждого человека неповторимой индивидуальностью. Причиной проблем во взаимоотношениях вижу накопившиеся стрессы и напряжения, а также невежество, устоявшиеся концепции (религиозные, культурные, философские и т. д.). Уверен, что это возможно изменить, – необходимо лишь расширить свое видение жизни и ситуаций.

Мечтаю, чтобы в мире стало меньше невежества, тупости, войн, агрессии, насилия. С радостью стараюсь сделать для этого все, что в моих силах. Считаю, что вместе мы сможем сделать больше – ради себя самих и наших детей. Кто же еще, если не мы?

Я всегда рад ответить на любые вопросы по любым темам и поделиться опытом.

## Об этой книге

Книга будет интересна всем: опытным инструкторам йоги, практикующим много лет, начинающим йогам и тем, кто никогда не слышал о йоге и из любопытства открыл несколько страниц книги. В ней совмещены противоположности.

- ◆ Древняя мудрость Индии и современные научные исследования йоги Запада и России.
- ◆ Простота и глубина.
- ◆ Динамичная разминка и статика.
- ◆ Напряжение и глубокое расслабление.

Йога хоть и пришла к нам с Востока, но ее корни находятся глубоко в каждом из нас. Это как закон тяготения – он был открыт на Западе, но действует везде! Это как законы, по которым работают наши ум, тело, дыхание, а также нравственные принципы – они одинаковы и не зависят от места рождения, культуры, религии и т. д.

Книга не дает даже малого опыта того, что такое йога. Это как описывать любовь: если вы не переживали это чувство, слова приносят только концепцию. Данная книга, как указатель, дорожный знак, поможет вам в разрешении многих вопросов. Если вы ее приобрели – знайте, вы движетесь в верном направлении, но все же вы еще не дома. Чтобы действительно узнать йогу, на опыте испытать ее полноту и пользу, нужно заниматься под руководством опытного тренера или Мастера.

Одна из задач книги – раскрыть многочисленные аспекты йоги, дать практику асан для того, чтобы сделать свое тело более крепким, легким, а ум – спокойнее. Это хороший шаг для начала. В книге собрано много красивых афоризмов, мудрых изречений, притч – они расширяют понимание йоги.

Одно из положений карма-йоги – действовать на 100 %, без ожидания результатов, с радостью и уважением. Можно сказать, что данная книга – плод карма-йоги. Я с удовольствием взялся за этот проект и делал его на все 100 %.

В книгу вложено много глубочайшего Знания и Мудрости, а это гьяна-йога. Каждая страница наполнена любовью и преданностью делу и моему Мастеру, а это Бхакти. Все предложенные комплексы составлены на основании личного опыта и проверены сотнями людей. При составлении книги я стремился соединить все звенья Аштанга-йоги в очень простой и многим незаметной форме и наполнить их радостью, любовью. Все вместе – это Пурна-йога.

Я надеюсь, мне это удалось, книга получились интересная, наполненная Жизнью, и она будет полезна вам!

Книга включает притчи, знания об уме на основе «Йога-сутр» Патанджали и Йога Сара Упанишады и комментарии к ним известного общественного и духовного лидера, Мастера йоги и моего духовного Учителя Шри Шри Рави Шанкара. Я умышленно не загружаю читателя санскритскими названиями асан (упражнений). В книге все объяснено доступно и простым языком.

**Первая глава** предназначена для людей, имеющих проблемы с позвоночником и суставами. В ней представлены основные понятия о строении позвоночника и суставов, а также описание и симптомы основных проблем, которые мы имеем при современном образе и ритме жизни. Даны практические советы, упражнения для устранения боли в спине и специальный комплекс для реабилитации позвоночника при серьезных заболеваниях. Эту часть мне помогли составить специалисты своего дела, хорошие врачи, серьезно практикующие йогу: Елена Люлякина – кандидат медицинских наук, доцент кафедры стоматологии общей практики с курсом ПО Института последипломного образования КрасГМА (Красноярск) и Светлана Богдановская (Минск).

**Вторая глава.** Здесь подробно описаны упражнения и их воздействие. Они подобраны специальным образом, проверены и эффективны. Весь комплекс разделен на этапы. Освоение каждого из этапов может занять от нескольких дней до двух недель. Каждый очередной этап вы прибавляете к тому, что уже освоили, и выполняете в течение одной недели, затем изучаете следующий этап. Таким образом, с каждым разом ваша практика и нагрузка увеличиваются от 10 минут до одного часа.

**К третьей главе** освоенные этапы и упражнения складываются в один большой непрерывный комплекс, который я рекомендую выполнять регулярно, дабы сохранять молодость тела и души!

## **Некоторые отзывы занимающихся по предлагаемой системе**

Регулярно практикую хатха-йогу немногим больше года, хотя желание заниматься зрело несколько лет после прочтения одной из книг Виктора Бойко. Вначале пытался делать это самостоятельно, потом стал посещать групповые тренировки Андрея Липеня. Будучи человеком сильно увлекающимся, знал за собой это свойство и намеренно занижал ожидания от занятий, настраивался на скептическое восприятие эффекта. Ничего не получилось! Сила и гибкость выросли в разы, тело после тренировок поет какую-то свою тихую песню, а спокойствие в стрессовых ситуациях даже не «дается легче» – просто присутствует само по себе. Улучшилось сенсорное восприятие: запахи, цвета стали ярче. Куда-то делась аллергия, из-за которой один месяц каждого лета был буквально вычеркнут из жизни.

Отдаю себе отчет в том, что все это читается как реклама волшебных пузырьков, однако с йогой так все время: ее нужно не читать, а делать и чувствовать.

*Павел Гончар, генеральный директор СП ООО «Деловая сеть», г. Минск*

Уже на протяжении нескольких лет стараюсь находить время для физических упражнений – повышается качество жизни, стимулируется рабочий процесс. Попробовать йогу решил чуть более года назад, посещая групповые занятия Андрея Липеня. Через полгода стал жалеть, если приходилось пропускать занятия, – очень понравилось и подошло. Каждому возрасту соответствуют свои физические нагрузки – в молодости тренажеры и единоборства, в старшем возрасте – прогулки. Йога, на мой взгляд, универсальна и подходит всем. Даже за год – очень небольшой срок – есть результаты: работоспособность, самочувствие, а самое главное – желание продолжать и совершенствоваться.

*Дмитрий Дичковский, генеральный директор предприятия «Милавица», г. Минск*

## Мои искренние благодарности

Я от всего сердца благодарен всем, кто поддержал саму идею и участвовал в этом проекте.

Конечно же, моей очаровательной любимой жене – **Людмиле Липень**. Ее оптимизм, энтузиазм и интуиция совершают чудеса. Спасибо за постоянную поддержку, терпение и помощь при написании книги, а также за прекрасные фотографии, использованные здесь.

Моим друзьям и коллегам **Елене Люлякиной** – кандидату медицинских наук, доценту кафедры стоматологии общей практики с курсом ПО Института последипломного образования КрасГМА (Красноярск) и **Светлане Богдановской** — врачу-эндокринологу (Минск). Спасибо, что нашли время и приняли профессиональное участие как врачи и инструкторы, практикующие йогу, в написании части, касающейся позвоночника и суставов. Эти люди готовы всегда оказать профессиональную помощь и поддержку, поделиться своими знаниями и опытом. Ваш опыт и та помощь, которую вы оказываете людям в своей профессиональной деятельности и преподавая йогу, очень ценны. Десятки людей получили правильные и мудрые рекомендации, изменили свой образ жизни и мышление, избавились от многих болезней, а главное – получили тепло и поддержку вашего большого сердца!

Моим любимым клиентам, прекрасным руководителям и хорошим людям **Павлу Гончару** и **Дмитрию Дичковскому** – за прекрасные и приятные отзывы о занятиях йогой и согласие разместить их в начале книги.

Вы являетесь прекрасным примером настоящего современного руководителя, который сочетает в себе противоположные качества – человека большого бизнеса и большого сердца. Ваша любовь к людям, жизни, энтузиазм, мудрость и более широкое видение являются гарантией роста ваших предприятий и успеха во всех начинаниях. Вы распознали способность йоги быстро добиться того, к чему стремится любой руководитель, – быть центрированным и активным, одновременно сохраняя покой в уме и любовь, уважение в сердце! В современном обществе и современном образе жизни необходимо овладеть медитацией, йогой, дыханием, чтобы сохранить высокий уровень энергии, энтузиазм и общечеловеческие ценности! Правильный отдых и активность – залог успеха. Это и дает йога. За такими людьми, как вы, – будущее бизнеса!

**Ракешу Рамешу Шаху** – за прекрасное вступление и поддержку проекта. Для меня особенно приятно иметь поддержку учителя йоги международного уровня с большим опытом, огромным сердцем, мудростью интеллектом.

**Дьяпаку Гупта** – за вступление к книге, поддержку и мудрость. За бескорыстное служение и деятельность, направленную на истинное понимание йоги.

Я благодарен своему **Мастеру Шри Шри Рави Шанкару** за мудрое руководство на этом прекрасном пути йоги и вдохновение! Я ощущаю его присутствие всегда, в том числе и при работе над книгой, – это вдохновляет!

## Что такое йога и как она возникла

*Уравновешенность ума называется йогой. Совершать действия без привязанностей и оставаясь уравновешенным в успехе и неудаче – это йога.*

**Бхагават Гита**

Сейчас просто сядьте и на несколько секунд закройте глаза! Остановитесь на мгновение! Прислушайтесь. Что в этот момент происходит в вашем теле, уме, вокруг вас? Вы заметите много активности! Все движется, все течет, весь мир наполнен НЕВЕРОЯТНОЙ активностью, ЖИЗНЬЮ! В одном мгновении существует невероятная активность среди тишины! Мысли приходят и уходят, в сосудах течет кровь, наполняя клеточки необходимыми ощущениями, дыхание течет, принося кислород и тонкую энергию, а с выдохом уходит много токсических веществ. В это же самое время где-то кто-то сидит или спит, кто-то умирает или рождается, где-то идет война, а где-то веселье и радость. И это только в мире людей! А если взять мир животных, насекомых, бактерий и микробов! Миллиарды форм жизни находятся в постоянной активности в одном-единственном мгновении! Разве это не поразительно! *Йога расширяет наше видение, раздвигает ширму и представления о наших способностях и о нас самих.* Нет ничего невозможного – нужно определенное умение, чтобы увидеть это, открыть всю Вселенную для себя! Это относится и к нашим личным задачам в жизни, будь то бизнес или семья, отдельная конкретная ситуация или планы на будущее. Йога открывает все возможности и расширяет их до бесконечности! Это неиссякаемый источник энтузиазма и радости! *Йога – это понимание того, что все динамично, все ново, каждое мгновение.* В то время как депрессия – это статичное видение жизни.

Правильное видение жизни, чувство принадлежности ко всему, от самого малого до бесконечного, – это йога.

Вы обратили внимание, сколько мыслей посетило вас, пока вы были с закрытыми глазами? Возможно, даже это короткое время вы не смогли спокойно находиться с закрытыми глазами. Стрессы и напряжение, накопленные за долгое время внутри нас, не дают побыть в спокойствии и тишине. Даже во время сна мы не отдыхаем полностью. Йога устраняет их! *Йога приносит наиболее глубокий и качественный отдых, возможный для нас,* и это медитация. Медитация – это глубокий отдых для тела, ума и души!

Различать волны мыслей – это йога.

## Йога – это наука

Наука, которая на протяжении тысячелетий занимается физическим, ментальным и духовным благополучием человека в целом. Изучает тело, дыхание, ум, память, интеллект, это и наше истинное «Я». Кто Я? Такого знания нет ни в школах, ни в институтах. Эту науку каждый открывает для себя сам. Как сохранить энтузиазм, любовь, естественность, справляться со страхом, ненавистью, злобой и понимать, каков источник всех этих негативных проявлений?

*Йога – одна из шести ортодоксальных систем индийской философии.* Но это не просто философия, а огромная наука, не имеющая начала и конца.

## **Йога – это дисциплина**

Чтобы чему-то научиться в жизни, необходимы правильная дисциплина под опытным руководством и некоторое, иногда достаточно продолжительное, время. Благодаря такой дисциплине приходит непоколебимая стабильность и уверенность в повседневной жизни.

## **Йога – это гармония**

Йога происходит от санскритского корня «юдж», которое имеет очень много значений и смыслов. Наиболее распространены следующие значения: «связывать», «скреплять», «соединять», а также «направлять, сосредоточивать внимание», «употреблять», «применять». Оно также означает «союз, единение, гармония». Йога предполагает дисциплину интеллекта, ума, эмоций и воли; это уравновешенное состояние души, дающее человеку возможность спокойно взирать на жизнь во всех ее аспектах.

## **Йога – это целостность**

Что означает «быть целостным»? Это когда все концы нашего существования находятся вместе. Шри Шри Рави Шанкар отмечает семь основных уровней существования: тело, дыхание, ум, память, интеллект, эго и наша «Самость» (или наше «Я»). Часто наше тело находится в одном месте, но ум в это время совершенно в другом. Это как лететь в самолете на высоте 1000 метров над землей, но на уровне ума оставаться у себя дома или на работе! Что тогда происходит? Вы и не здесь, и не там на 100 %. Или можно лежать на диване, отдыхая, и при этом думать о том, что вам нужно помыть посуду на кухне. Тогда вы не отдыхаете полностью, и в то же время посуда остается невымытой.

Дыхание всегда в настоящем, но наша память возвращает нас к событиям, которые давно закончились. Это как тянуть мешок с мусором на работу, затем туда добавить еще немного мусора, принести домой и с этим же мешком лечь спать, а проснувшись, снова тянуть его на себе.

Йога, как мусоропровод, позволяет вам отпустить свой мешок с мусором – и вы становитесь совершенно свободными.

В большинстве случаев мы думаем или о том, что уже ушло, или о том, чего у нас еще нет. Наши страхи, беспокойства, опасения связаны не с настоящим, а с будущим. В настоящем мы просто действуем. Когда мы счастливы, влюблены, радостны – мы в настоящем. Все остальное – наши предположения или догадки, основанные на опыте прошлого или чьих-то словах, концепциях, идеях. Именно поэтому йога открывает все возможности, ведь ваш ум свободен.

Йога – это свобода от прошлого и будущего. Йога – это действие в настоящем.

## **Йога – это умение пребывать в тайне**

Наслаждайтесь без противоречий. Ведь жизнь – это тайна, любовь – это тайна, *вы* сами – это тайна. Когда вы открываете немного *тайну*, *тайна углубляется*. А вы просто удивляетесь и, наполненные радостью, жизнью, энтузиазмом, *растворяетесь в себе*. Любая наука ведет вас туда же, к еще большей тайне. Открывая что-то новое, вы просто поражаетесь мудрости, логичности Природы, Вселенной и тому, как все взаимосвязано и устроено. Вы начинаете видеть за



каждой ситуацией, каждым существом, камнем, травинкой некую непознаваемую Силу, которая *творит, поддерживает и разрушает, пронизывает все*, и нет *ничего, кроме этого*. Вдруг вы обнаруживаете, что этой самой силой являетесь вы сами и ничто другое, точнее, ваше истинное «Я». Можете назвать это Богом, Высшим сознанием, Высшим «Я», Любовью – ни одно из слов не объяснит даже малой доли. Это становится вашим опытом и выходит за пределы логики, пределы доказательств или опровержений. В этом сознании присутствует все: *прошлое, настоящее и будущее* – и открыты *все возможности*.

### **Как произошла йога**

Йога существует много тысяч лет. О том, когда и как она возникла, можно только догадываться.

Когда мы, углубляясь, начинаем познавать себя и окружающий мир, приходим к выводу, что наши тело, дыхание, ум, память, интеллект, эго работают и взаимодействуют по одним и тем же законам. Они, конечно, прогрессируют: ум становится все хитрее, эго – больше, интеллект совершенствуется, память хранит все больше информации – но законы и принципы остались все те же.

## **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.