

# Мария Милославская

*Намастэ!*

*Как при помощи йоги забыть о болезнях или*

*Двигайся, радуйся, живи!*



Мария Милославская

**Намастэ! Как при помощи  
йоги забыть о болезнях, или  
Двигайся, радуйся, живи!**

«Издательские решения»

**Милославская М.**

Намастэ! Как при помощи йоги забыть о болезнях, или Двигайся, радуйся, живи! / М. Милославская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-831303-5

Я — преподаватель йоги для женщин с девятилетним стажем, делюсь своими знаниями и опытом с теми людьми, которым это действительно нужно. Мое сердце и душа всегда открыты тем ресурсам, которые развивают и совершенствуют человека. В этой книге я постаралась как можно проще и доходчивее рассказать о некоторых «глубоких вещах», которые осмыслила сама в течение нескольких лет практики. Эта книга предназначена для еще «непосвященных», — тех, кто только становится на этот путь.

ISBN 978-5-44-831303-5

© Милославская М.  
© Издательские решения

## Содержание

Для кого я пишу эту книгу?	6
Предисловие автора	8
Моя история	9
Самое трудное – расстелить коврик для йоги	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Намастэ! Как при помощи йоги забыть о болезнях, или Двигайся, радуйся, живи!**

**Мария Милославская**

*Посвящается моей дочери*

© Мария Милославская, 2016

© Владимир Москалев, фотографии, 2016

© Елена Кудрявцева, фотографии, 2016

*Редактор* Наталья Харитоновна

ISBN 978-5-4483-1303-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



## Для кого я пишу эту книгу?

Моя книга предназначена для читателя, который, возможно, только начинает свой путь в йоге. Йога хороша тем, что раскрывает двери перед всеми, абсолютно в любом возрасте. Начать заниматься ею никогда не поздно, она доступна человеку любого состояния здоровья – молодой, пожилой, больной и здоровый – все могут обратиться к занятиям и извлечь от этого огромную пользу. Успеха достигает тот, кто занимается, а не тот, кто ищет причины и находит отговорки. « Кто хочет – ищет возможности, кто не хочет – ищет причины», – гласит мудрая поговорка. И это, действительно, так.

Я провожу занятия с женщинами вот уже девять лет. Это занятия индивидуальные и групповые. Были на моих занятиях и мужчины. Они органично вписывались в женскую группу, особенно, когда мы занимались парными асанами, их поддержка была очень эффективной и значительной для выполнения поз. Это была отличная практика – позитивная и полезная. Занятия проходили в радостной и шутливой атмосфере, потому что и женщины, и мужчины чувствуют взаимную поддержку, дополняя друг друга.

И все же мой основной контингент – это женщины. Все заботы и чаяния современной женщины мне очень близки. Я хорошо понимаю и чувствую женские проблемы и потребности. А проблемы эти у всех одни и те же – это постоянные стрессы, нехватка времени на свое здоровье, потребность зарабатывать деньги, чтобы достойно жить, забота о семье и детях. Современная женщина вынуждена жить в «мужском» мире и действовать по мужским правилам. Но наша природа устроена по-другому. Мы должны быть спокойными, наполненными и счастливыми, чтобы быть здоровыми и давать любовь себе и миру. Вот тогда мы, действительно, будем счастливыми!

Я хочу, чтобы мои знания были полезны и понятны другим людям. Прежде всего, моим клиенткам, моим дорогим женщинам. Мои девушки, которые уже давно начали практиковать йогу, тоже имеют хорошие результаты – они решили свои проблемы с больной спиной, стали более гибкими и спокойными, сбросили «лишние» килограммы, стали более радостно смотреть на мир. Они приводят на мои занятия своих родных и друзей.

В своей книге я делюсь своим опытом и размышлениями – надеюсь, что он будет полезным. А у читателя, который практикует йогу, будет свой собственный опыт и переживания в этом удивительном путешествии в мир йоги. Нет ничего лучше, чем познавать себя и через самопознание учиться познавать окружающий мир и людей. У каждого из вас, дорогие читатели, будет свой опыт в йоге и своя история, если вы выбрали этот Путь.

Итак, мы раскрываем свои паруса навстречу радостной и счастливой жизни – попутного вам ветра!



## Предисловие автора

Я начала заниматься йогой в 2000 году. Однажды я шла с работы по берегу реки, любуясь красотой майского вечера. В голове мелькнула мысль: «Как бы я хотела встретить в этой жизни своего Учителя». Откуда эта мысль появилась в голове — не знаю. Но у меня возникло ощущение, что я, действительно, этого очень хочу.

Через две недели я попала на семинар по йоге, где и встретила своего Мастера. В то время в нашем городе йогой никто не занимался, и я не знала, нужно ли мне это занятие. Моя хорошая знакомая, женщина с разносторонними интересами, предложила посетить одно из занятий со словами: «У тебя же есть проблемы с позвоночником и щитовидкой? Позанимаешься и увидишь, будут ли изменения. И сутулиться перестанешь».

Вот так я и начала свой Путь.

Мои первые представления о йоге были очень поверхностными. Я думала, что это индийская гимнастика, которая развивает тело, делает его выносливым и гибким. Но со временем я убедилась, что йога — это духовная практика и совершенству тела и духа нет предела; она может изменить жизнь самым непредсказуемым образом.

Все мы по-разному проживаем свою жизнь. Радует, грустит, боюсь, теряю близких людей, разводимся, женимся, рожаем детей — все течет, все изменяется... Жизнь не стоит на месте, мы не можем остановить время, но всех нас объединяет одно — мы хотим любить, быть счастливыми и здоровыми.

С помощью йоги мы начинаем чувствовать свое тело, свою Душу и Разум, и постепенно раскрывать тайны этой жизни, где находим Любовь, Радость и Свет. Это дает нам чувство целостности и единства со всем сущим — природой, людьми и мирозданием. Мы перестаем жить головой, раскрывая свое сердце. Мы начинаем больше любить себя и людей — близких и далеких, каждое мгновение своей жизни, наполняя смыслом. Наше сердце становится более чутким, наша способность к любви становится безграничной. Ведь на самом деле, все в этом мире состоит из Любви. Любовь — это суть нашего существования.

Мы пробуждаемся для внутренней любви, которая поддерживает и укрепляет нас. Благодаря этому, мы обретаем целостность и завершенность. Мы начинаем ценить то, что раньше для нас не имело большого значения, разрушая все плотины и страхи, которые мешали нам с любовью относиться к окружающим и миру. Занимаясь йогой, приходит осознание, что все печали и драмы нашей жизни являются уроками для нашей Души. А уроки каждый получает свои, именно те, которые выбирает наша Душа еще до рождения — у всех из нас есть своя история.



## Моя история

Японцы говорят: «Если в твоей жизни не случилось никакого кризиса, который трудно пережить – тебе следует купить эти переживания за большие деньги». Этот загадочный народ знает, что мудрость не приходит к человеку при рождении или с возрастом. Мудрость – это нажитый в сложных ситуациях опыт, и с ней приходит понимание жизни.

Почему я решила написать эту историю? Это история моей жизни и я, наконец, в состоянии поделиться ею с людьми. Говорят, что выйти на сцену обнаженным может только сильный человек. Все увидят его таким, какой он есть. Для чего я это пишу и как это связано с йогой? У каждого из нас свой Путь. И все мы подсознательно чувствуем, что нас по жизни ведут – Провидение, Ангелы, Высшие Силы, Бог – можно назвать как угодно. У каждого из нас свои Уроки и по мере того, как мы их осваиваем, мы идем дальше.

Есть такое выражение «сгореть, и как птица Феникс возродиться из пепла». Я оказалась на рубеже сгорания в возрасте 48 лет. Это было время, когда моя дочка была студенткой 3 курса колледжа, и мы жили с ней в Петербурге.

Я жила в то время в обычном режиме. Проводила занятия по йоге в четырех городах – Питере, Тихвине, Бокситогорске и Пикалево. Каждую неделю поездки по городам, проведение занятий, по выходным дом в Тихвине и больная мама. Моя мама в возрасте 74-х лет жила самостоятельно и сама справлялась с домашними делами. Три года тому назад ей сделали операцию – диагноз рак груди 3—4 степени. Она не унывала, чувствовала себя бодро, ходила в магазин и делала все необходимые дела по дому.

И вот наступил июнь 2013 года. У дочки диплом и выпуск из колледжа. Потом нужно определяться с работой и найти жилье. После защиты диплома дочерью, в конце июня, мне сделали операцию в Питере – фиброаденома молочной железы. Операцию эту я собиралась делать давно. Я наблюдалась у врачей, все время оттягивала время, находила различные причины, в том числе и маму не хотела расстроить. Дочка учится, нужны деньги, потому что мы снимали жилье, проводила занятия, плюс мама после операции со страшным диагнозом. О себе подумать было некогда – все откладывала на «потом».

В июле моя мама слегла, и я поняла, что конец близок. Операция моя была в конце июня в Питере, а в июле после проведения анализа уже после операции, мне сказали, **что** у меня... Поставили диагноз из трех букв. Дочка после выпуска, ей нужно становиться самостоятельной, умирающая мама и мой диагноз. Я забыла сказать, что операцию свою я делала не в специализированном учреждении, а у знакомого хирурга Николая Павловича. Очень хорошего человека, врача от Бога. После выписки я поехала в Тихвин, а через десять дней Николай Павлович позвонил и сказал, что мой хороший анализ оказался не очень хорошим. Нужны экстренные меры. Я и не подозревала, что так вот все обернется... Мне нужно было срочно ложиться в больницу. Но я не делала этого. Я впала в ступор. Моя мама была дома, и весь август мы жили в напряженном режиме, путая день с ночью. Никогда не забыть мне этот жаркий август... Потом маму положили в больницу, благодаря ее близкой подруге, которая очень хотела нам помочь. И я навещала маму, продолжала заниматься йогой с людьми, и ездить в Питер к дочке... То, что творилось в это время в моей душе, я не могу сейчас передать... Но я старалась держать на лице улыбку.

Моей мамы не стало в начале октября. Третьего числа ей исполнилось 75 лет, а пятого ее не стало. В последний раз я увидела ее на больничной койке, она очень страдала от пролежней и сознание ее уже давно путалось. Она посмотрела мне в глаза, а я не могла сдерживать своих рыданий. Она мне сказала: «У тебя очень красивое лицо. И волосы...» А я ей в ответ: «Прости за все... Я всегда тебя любила, и буду любить». Она мне в ответ: «За что же мне тебя прощать? Я тебя очень сильно люблю. И Настеньку. Кого же еще любить-то мне?»

После похорон мамы я легла в больницу на повторную операцию. Меня прооперировали в тот день, когда маме было 40 дней после ее ухода. Лечащий врач сказал, что я чиста. Никакого рака у меня не обнаружили, но для профилактики лучевую терапию я прошла. Все мои анализы от предыдущей операции были потеряны. Остались только стекла со срезами тканей, по которым и поставили мне диагноз. Мое пребывание в больничном заведении такого профиля и наблюдения – это тема отдельного разговора. А дальше – я прошла тот путь раздумий и осмыслений, для чего мне этот Урок, и что я должна понять.

С помощью йоги я нашла ответы на те вопросы, которые поставила передо мной жизнь – что такое Безусловная Любовь, Ответственность, Сила и Прощение; и как нужно жить, чтобы быть здоровой и счастливой.

## Самое трудное – расстелить коврик для йоги

Про йогу написано много книг и снято много фильмов. Интерес к этой восточной практике растет год от года. Хатха-йоге почти 5000 лет и авторами ее являются индийские йоги. Это самая древняя духовная практика, которая основана не на слепой религиозной вере, а на личном опыте. Йога – это и философия, и этика, и оздоровительная гимнастика для тела, психики и ума. Она становится популярнее год от года. В чем же заключается секрет такой популярности? Почему все вокруг там много говорят об этом? У многих людей весьма расплывчатое понимание о том, что такое йога. В Индии эта культура до сих пор передается из поколения в поколение – её преподают в школах, институтах, полиции и армии. Женщины тоже занимаются йогой, существуют даже специальные программы для женщин.

Все асаны подбирают строго индивидуально для каждого человека, в зависимости от состояния здоровья. В Бомбее есть специальный медицинский центр, где людей лечат с помощью асан. Врач осматривает пациента, а тренер назначает комплекс упражнений, выполняя которые, человек выздоравливает. Как можно вылечить тело с помощью асан? Дело в том, что Хатха-йога вобрала в себя опыт многих сотен поколений людей. До сих пор ученые и медики проводят исследования и пытаются понять, почему йоги рекомендуют те или иные упражнения при различных нарушениях здоровья. Они пытаются выяснить, что происходит с человеком в процессе занятий. Как показали исследования, асаны влияют на сердечно-сосудистую систему, биотонус, воздействуют на все внутренние органы и системы человеческого организма самым благотворным образом, вытягивают позвоночник и укрепляют мышцы спины. Созданы даже специальные комплексы асан, выполнение которых благоприятно при различных видах заболеваний: для оздоровления почек, при депрессии, при болезнях сердца, при ишиасе, климаксе и многих других.

Сейчас очень много различной информации в интернете о разных видах йоги – Аштанга Йога, Бхакти-Йога, Хатха-Йога, Интегральная Йога, Карма-Йога, Кундалини-Йога, Раджа-йога и т. д. Когда мне звонят люди и спрашивают о занятиях, обычно они задают вопрос о том, где я обучалась и какую йогу я преподаю. У нас нет понимания о том, что йоге не обучаются в институте или на курсах инструкторов. Для йоги нужен Учитель. В Индии глубоко почитается цепочка ученической преемственности. Считается, что древние духовные знания передаются испокон веков по цепи ученической преемственности и только благородные Души способны их заслужить.

Мой Учитель практикует Интегральную и Раджа-йогу, а его Учитель был Раджа-йога – удивительный человек феноменальных способностей и Целитель с большой буквы. Интегральная йога – это совокупность асан, дыхания и медитации в переводе на понятный для нас язык. В Индии, когда человека брали на обучение к Учителю в Ашрам, об этом знал весь мир. Сейчас у нас многие люди, которые занимаются фитнесом, называют это йогой. Но истинная йога – это глубокая работа на внутреннем уровне души и тела, а если мы разделяем свою жизнь и практику, результата не будет. Йога объединяет наше тело, эмоции и разум и позволяет жить в гармонии с собой и миром.

## **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.