

ЙОГА — древняя или молодая?

Всякий раз, когда приходит новичок, ничего не знающий толком о йоге, а только слышавший о ее существовании, я рассказываю, что такое йога, когда она возникла и каков ее смысл. Нередко мне говорят: «Ну, все это бабушкины сказки. Теперь и мир другой, и люди не те, что были даже сто лет назад». Не могу не согласиться: правда это. Но и возражу: другие — и те же самые. Человек забыл свои небесные истоки и погряз в страданиях. Вспомним их, и тогда, возможно, мир повернется иным своим раскрасом. Не зная, из чего возникла йога, вы не поймете сути упражнений. Механическое повторение не даст того эффекта, как если бы вы сумели включить свое сознание и поставить под его контроль совершаемое вами.

Итак, друзья мои, начнем, как говорили в старину русские, танцевать от печки.

В переводе с санскрита *йога* означает «единение», «соединение». Эта древняя практика нацелена на совершенствование осознания человека, в результате чего ему открываются самые сокровенные тайны мира. Восточные системы, ныне получившие широкое рас-

пространение как целительные, основываются на идее о сближении с космическим целым. Все единицы мироздания неслучайны, и все они сплетены в единую ткань. Человеку важно осознать свою «вплетенность». Низшие составляющие — телесные — только инструмент, который позволяет при правильном овладении им настраивать ритм и согласованность высших начал — духовных. «Плотное» тело — материальная основа нашего существа и «тонкое» естество, которое не измеришь никакими физическими приборами, разум и интуиция — все должно развиваться гармонично. Это открывает перспективы не только оздоровления, но и безграничного совершенствования, которое и воспринимается как выздоровление человека.

Хотя в йоге очень важно просветление, очищение сознания и сознательное отношение ко всем выполняемым упражнениям, она помогает избавиться от балласта нашего времени — излишней рациональности. Последняя, словно панцирь, сковывает человека, лишая его радости от работы, семейных отношений, общения. Немало людей признавались мне, что они буквально придавлены, что у них нет сил и требуются колоссальные усилия, чтобы добиваться новых целей. Однажды пришел один состоятельный человек; ему не было и 30, хотя он выглядел старше своих лет. У Олега (так его зовут) взгляд был потухший. Он жаловался, что лишился энергии, с какой когда-то начинал свой малый бизнес. Неоправданный страх заставлял Олега буквально по мелочам расписывать и ведение дела, и личную жизнь. И чем дальше, тем более блеклыми становились его чувства, а мысли сроднились с цифрами.

«Мне стало трудно думать о чем-то, кроме цифр», — признался Олег. Йога научила его свободе, и рациональность, столь угнетавшая дух Олега, исчезла.

Я давно понял: йога сейчас — это один из путей успешного человека. Она столь же современная, сколь и древняя. На все скептические замечания о том, что житель города самой цивилизацией «отрезан» от традиции йоги, я отвечаю: «А вы попробуйте! Проверьте, настолько ли велик разрыв». Уверен, стоит не поддаваться рационалистичности, как сразу ваш мир наполнится «воздухом», вы вздохнете сполна. И в пустыне есть оазис. Присмотритесь — и увидите. Идите — и придете.

Среди моих учеников, которые занимались и занимаются йогой, — Виталий. Он типичный непоседа. Готов делать сто дел сразу. Йога научила его сосредоточению и медитации. Нельзя сказать, что он на второй день проснулся другим человеком. Конечно, этого не случилось. Но теперь он способен поступать таким образом, чтобы не оказаться поглощенным суетой.

«Йога — для всех!» — это не преувеличение. Мой опыт показывает, что все пришедшие и постигающие суть и практику йоги обретают гармонию, какая не покупается ни за какие деньги.

Как учение йога сложилась тысячелетия назад. Тогда это было действительно знание избранных. Оно переходило от Учителя к ученику, и не всякий смертный был способен постичь его. Но уже к началу нашей эры появились трактаты, в которых точно излагались смысл йоги, средства, которые помогают йогину достичь цели, и то, что ему необходимо преодолеть на этом пути. Из устного знания йога превратилась в знание, сохраненное как текст.

Среди принципиальных составляющих йоги уже в ту эпоху называли:

- соблюдение нравственных принципов;
- самосовершенствование благодаря самодисциплине;
- умение тела принимать определенное положение в пространстве;
- контроль над дыханием и способность воздействовать на потоки энергии в теле, владение чувствами и эмоциями;
- навыки концентрации и медитации;
- слияние с высшим духовным началом.

В известном смысле йога — это дисциплина духа, способ достижения просветления и осознания, а также самообуздания как необходимого элемента на пути к воссоединению с божественным началом.

Придерживающиеся такой практики люди, принимая определенное положение тела в пространстве и настраивая свой ум на медитацию, стремятся к космическому единству, союзу. Если человек смог этого добиться, его именуют йогом. Тот, кто пытается и старается обрести такую целостность, — ученик, избравший трудный путь к совершенству и освобождению.

В известном смысле йога — это дисциплина духа, способ достижения просветления и осознания, а также самообуздания как необходимого элемента на пути к воссоединению с божественным началом.

Воспитание себя предполагает прохождение восьми этапов, аналогичных восьмеричному буддийскому пути.

1. *Самоконтроль*. Придерживаться основных моральных принципов: ненасилие, правдивость, воздержание от воровства, целомудрие и отказ от алчности.
2. *Самообуздание*. Постоянно следовать правилам: чистота, удовлетворенность, аскетизм, изучение традиций, преданность Богу.
3. *Телоположение*. Принятие определенных поз, тренировка в них. Самая известная — поза лотоса, когда каждая из ног помещается на противоположном бедре.
4. *Контроль над дыханием*. Умение задерживать дыхание, совершение вдоха и выдоха в особом ритме.
5. *Отвлечение от себя*. Органы чувств постепенно перестают реагировать на внешние раздражители, тем самым человек оказывается способен погружаться в созерцание и достичь просветления.
6. *Сосредоточение разума*. Это фиксирование на одном объекте, чтобы не отвлекаться на другие, а затем и углубление в его пространство.
7. *Медитация*. Состояние, когда умом овладевает объект сосредоточения.
8. *Глубокая медитация*. В этом состоянии личность полностью растворяется.

Известно несколько школ йоги. В том числе: «царственная», *йога мантр* (в ней непрерывно повторяются магические слоги и фразы, служащие средством

достижения отрешенности); *хатха-йога* (практика специальных упражнений и положений тела); *йога рассеяния сознания*.

Я не стану вам рассказывать в подробностях и деталях о «царственной» йоге. Наступит время, и, если вы посчитаете, что опыт отрешения и отвлеченности вам необходим, вы сможете совершить путешествие в Индию и там откроете для себя новые ориентиры.

Мне бы хотелось рассказать о том, что способно составить вашу ежедневную практику и помочь справиться с жизненными сложностями, улучшить самочувствие. Поэтому остановлюсь на хатха-йоге.

Хатха-йога учит контролировать перемещение энергии и обмен ее таков. Именно в хатха-йоге разработаны многочисленные *мудры* (жесты рук), *асаны* (положения тела), *бандхи* (защитные упражнения, предотвращающие повреждения организма и ограничивающие приток энергии), практика *пранаямы* (дыхательные упражнения).

Все служило средством обретения неподвижности, очищения сознания и исправления воли. Тем самым йог становился чистым духом. Так, одно из положений предполагало концентрацию на «лотосе сердца», приводящую к переживанию чистого света. Этот «цветок» имеет восемь лепестков и находится между животом и грудной клеткой. Обращен он книзу венчиком; йог, задерживая дыхание и концентрируясь на нем, должен повернуть венчик лотоса вверх.

Через позвоночный столб человека проходит главная ось всего тела — *сушумна*, в различных местах которой находятся центры психической энергии, *чакры*.

С санскрита их можно перевести как «колеса», «круги». О них в традиции говорят как о лотосах, у каждого из которых свои лепестки.

Чакра — исходная точка для множества энергетических каналов, по которым проходит энергия. Их необходимо себе представлять, чтобы контролировать прохождение энергии по телу и не нанести себе вред. Прочитав ниже об этом, присмотритесь к себе и представьте, где же расположены эти чакры, чтобы вы смогли контролировать прохождение энергии, часто выражающееся в приливе тепла, возникновении жара.

Обычно говорят о семи чакрах, хотя правильнее было бы выделять шесть и о лотосе размышлять как о превышающем индивидуальное начало. Шесть первых чакр таковы.

1. **Муладхара.** Она находится в нижней части позвоночного столба, между анальным отверстием и детородными органами (это копчиковое сплетение). Муладхара — красный лотос с четырьмя лепестками. Отсюда начинается подъем энергии. Этой чакре соответствует материя, стихия земли. Она связана с инерцией и обонянием. В физическом плане — это задний проход, носовые отверстия.
2. **Свадхистана.** Расположена в центре половых органов и брюшной полости. Это алый лотос с шестью лепестками. Чакра связана с водой, вкусом. В физическом отношении с чакрой соотносятся вкусовые ощущения, а также кровь и иные жидкости. Данный центр управляет нижними уровнями.
3. **Манипура.** В переводе с санскрита слово означает «город драгоценных камней». Чакра расположена

- в области *поясницы* на уровне пупка. Это голубой лотос с десятью лепестками. Чакра связана с огнем (следовательно, со зрением) и солнцем. Она в физическом плане затрагивает цвет, форму, тепло. Данная чакра управляет волей.
4. **Анахата.** Слово значит «звук, не извлекаемый, но слышимый». Находится в области *сердца*. Это лотос с двенадцатью золотыми лепестками. Чакра связана с воздухом, а значит, с осязанием. На уровне органического тела ей соответствует кожа. Регулирует эмоции человека.
 5. **Вишуддха.** В переводе с санскрита это «чистота», «очищение». Находится чакра в районе *горла*. Это лотос с шестнадцатью дымчато-пурпурными лепестками. Ее стихия — эфир. Как следует из проявленности первоэлементов в плотном теле, с этой чакрой связаны слух, звуки. Чакра соотносится с творящим духом.
 6. **Аджня.** Слово означает «приказ», «руководство». Она расположена *между глазами*, на месте так называемого «третьего глаза». Это белый лотос с двумя лепестками. Данный центр — вместилище познавательных способностей, средоточие внутреннего видения, прозрения. С нее начинается выход к вышнему, за пределы первоэлементов. Седьмой центр — Сахасрара-чакра. Находится он в верхней части головы — на *темени*. Это лотос с тысячью лепестков. Данная чакра уже не имеет никакого отношения к телесному плану. Это выход к трансцендентному (за нашими пределами), к высшей духовной сфере — по ту сторону ограниченной индивидуальности и реальности.

Йогой трудно овладеть по-настоящему, если не знать и не понимать, как разворачивается энергия в человеке. Согласно древним представлениям, между нижней и высшей чакрами — отрицательным и положительным полюсом соответственно — существует напряжение. На отрицательном полюсе и замерла *кундалини*, в переводе с санскрита это слово означает «свернувшаяся в кольцо». Она ждет мгновения, чтобы начать разворачивание, поднимаясь по чакрам вверх — к космическому началу. Когда эта энергия достигает чакру за чакрой, происходит пробуждение не только физического, но и тонкого тела, а вслед за этим сменяются этапы самопознания человека и наступает выход за пределы личного «Я».

Йог обретает способность проникать в суть явлений, предвидеть события, «считывать» мысли людей. Высшее состояние — просветление, конечная цель йоги, ее духовная цель.

В идеальном случае пробуждение кундалини, как я уже сказал, вызывает прилив тепла. Это действительно огненная сущность. Поэтому, упражняясь йогой, следите за реакцией вашего организма — за потоками энергии.

Отметив духовные основания йоги, без которых данная практика будет бессмысленной, опустошенной, остановимся на составляющих хатха-йоги.

**Йогой трудно овладеть по-настоящему, если не
знать и не понимать, как разворачивается энергия
в человеке.**

«Наклон в положении сидя»

Европейскому человеку не всегда приходит в голову, что многие из привычных ему упражнений, которым учат еще в школе, как способы улучшения его здоровья сложились в странах Азии. Когда я занимаюсь с учениками йогой, то бывают разные казусы. Однажды очень энергичная, умная женщина, бизнесвумен, познакомившись с асанами, выразила сомнение. Ей показалось, что я не учу важным упражнениям, адаптирую древнюю систему под нужды городского человека. Еще более Светлана удивилась, когда я уверил ее, что она многие положения тела знает с детства. «Так что же получается? Мы все уже немного йоги?» — поразила она.

Это одна из самых важных асан. На первый взгляд не очень трудная. Но в действительности ее выполнение потребует напряжения мышц спины, ног, а потому человеку, который утратил гибкость и эластичность мышечной ткани, принять рекомендуемое положение будет непросто.

Наклон помогает снять зажимы в спине, поскольку максимально растягивается позвоночник. Способствует устранению лишнего жира с талии и бедер. Улучшается пищеварение. Повышается аппетит. Стимулируется функция поджелудочной железы. Позитивно асана влияет и на работу сердца. Кроме того, она активизирует действие эндокринных желез.

Лягте на пол. Руки вдоль туловища. Ладони касаются пола. Сделайте вдох и медленно поднимайте руки, занося их за голову. Вытянитесь. Затем медленно поднимайтесь, чтобы принять положение сидя, после чего нужно начать сгибаться вперед, стараясь руками схва-

тить лодыжки. Колени сгибать не нужно. Если получится, прижмите голову к коленям.

Зафиксируйте положение в течение 10–15 секунд. Так же медленно выпрямитесь, сядьте, а затем лягте на спину, приняв исходную позу. В случае успешного освоения асаны прибавляйте время ее выполнения, доведя до 2 минут.

Выполнение асаны из положения лежа иногда бывает делом трудным. Как убеждает мой опыт, чаще всего удачнее получается асана, если ее выполняют из положения сидя. Вы сидите на полу. Спина прямая. Наклоняйтесь вперед — к пальцам ног, чтобы схватить их руками. Колени сгибать нельзя. Пятки ни в коем случае не отрывайте от пола. Вы должны почувствовать, как ваше тело складывается вдвое, словно две половинны — правая и левая, мужская и женская, две стороны энергии разделились и снова соединились вместе. Асана одарит вас приливом жизненной энергии, пополнением сил. Здесь к твердости вы прибавите и мягкость, к жесткости — гибкость, а к устойчивости — текучесть. Мир откроется для вас забытой стороной.

«Аист»

Аист на Востоке — птица особая. Она давно воспринимается как знак долгих лет жизни и бессмертия. Известно, что аисты кормят не только своих птенцов, но и родителей. Такая забота очень важна для людей, живущих в Индии и Китае, как, впрочем, и для всех.

Кроме того, аисты всегда прилетают на места своего обитания весной. Это птица обновления и возрождения, чистоты и восстановления мира.

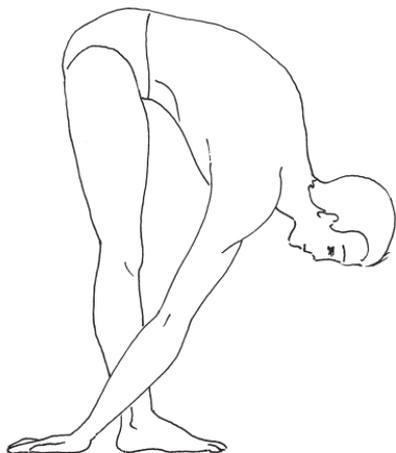


Рис. 8. Поза аиста



Рис. 9. Поза аиста
(вариант)

Асана «Аист» помогает мозговой деятельности. Стимулирует пищеварение, снимает усталость с мышц ног. Однако ее надо с осторожностью делать тем, у кого гипертоническая болезнь.

Выполняется асана в положении стоя. Ноги вместе, руки вдоль тела. Плечи держите прямо. На выдохе начинайте наклон вперед, стараясь коснуться коленей головой. Руками обхватите лодыжки. Или можно коснуться пола пальцами. На несколько секунд зафиксируйте положение и возвращайтесь в исходное. Сосредоточиться следует на области солнечного сплетения.

Некоторые из новичков хотят, чтобы эта асана получилась сразу, а потому не обращают внимание на боль в мышцах. Помните, что асаны йоги нельзя де-

лать на пределе сил, продвигайтесь постепенно, у вас все получится, если вы запасетесь терпением и сможете сконцентрироваться на обретении космической энергии жизни.

Вначале время на выполнение асаны составит несколько секунд, прибавляя каждую неделю по секунде, вы сможете делать ее в течение 2 минут.

Асаны йоги нельзя делать на пределе сил, продвигайтесь постепенно, у вас все получится, если вы запасетесь терпением и сможете сконцентрироваться на обретении космической энергии жизни.

«Дерево»

Нет народа на Земле, у которого бы не сохранилось преданий о древе, посаженном богами, соединяющем мир видимый и невидимый, человеческий и божественный. Это так называемое Мировое древо, ось, путь восхождения. Занимая асану «Дерево», вы уподобляетесь этой оси, по которой проходит энергия. Тогда вы как бы на Земле и уже за ее пределами. Ваше тело становится похожим на антенну, улавливающую космические сигналы.

В особенности асана «Дерево» развивает вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы ног, сокращает жировые отложения в области живота.

Встаньте прямо. Руки вдоль тела. Затем согните левую ногу в колене и подведите ее ступню к правому бедру, как можно ближе к паху. Надавливать надо не

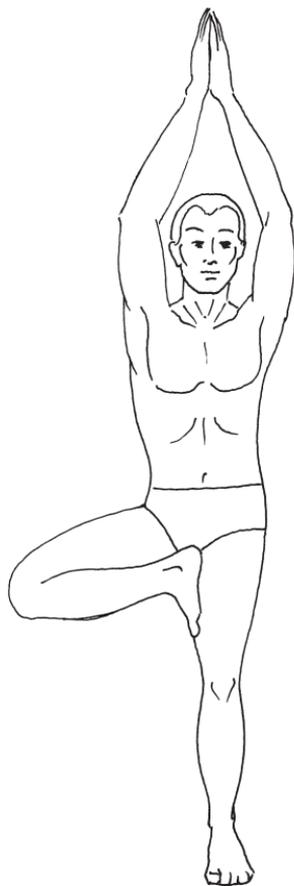


Рис. 10. Поза дерева

пяткой, а боком ступни. Левое колено опущено до уровня правого. Руки медленно поднимите над головой, соединив ладони и пальцы. Держите их вытянутыми вверх. Постарайтесь не качаться. То же самое проделайте с другой ногой.