

ГЛАВА 1

---

# Сила йоги



Вспомните, когда вы чувствовали себя сильным. Чем занимались в тот момент? Кто был рядом? Почему у вас возникло это чувство? Возможно, вы были с семьей, вели свой первый класс йоги или добились цели, но что бы вы ни делали, это был ваш опыт. Вдохновляющие и определяющие моменты в жизни помогают нам учиться, расти и процветать.

В этой книге мы попробуем воссоздать то, что вы ощущали в эти определяющие моменты: энергию жизни, когда вы чувствовали себя хорошо, жили на полную и пользовались своей силой. Та же самая сила пронизывает все вокруг в жизни и природе; та же энергия идет от земли и от солнца. Мы можем подсоединиться к ней, если будем жить осознанно и целенаправленно.

Запас силы в вас равноценен запасу жизненной энергии. Это способность совершать самостоятельные действия, доверять себе и интуиции. Силовая йога — очень мощный метод, который направленно культивирует и концентрирует эту силу. Эта практика усиливает бьющий в вас фонтан жизни и увеличивает личные ресурсы. Когда вы открываете их в себе и понимаете, что в вас есть этот источник, вы становитесь увереннее в себе и улучшаете свои результаты в классе для йоги и за его пределами. Этот вызов вашему физическому телу помогает построить личную практику, а с ней и жизнь, о которой вы мечтали, не говоря уж об улучшении самочувствия.

Секрет накопления силы — в повторении. В йоге мы раз за разом встаем в те же позы, исследуя свое тело; они становятся мерилем нашего развития и силы. Укрепляя тело при помощи асан, мы также открываем в себе более глубокие умственные, эмоциональные и духовные резервы. По мере того как ваша практика будет развиваться, вы поймете, какие паттерны и привычки в движениях и поступках идут вам на пользу, а какие мешают, где можно приспособиться, чтобы поза стала приятнее и эффективнее, и как все, что происходит на коврике для йоги, отражает то, что происходит в жизни. Йога может стать невероятно мощным проводником изменений, если вы проявите упорство и стойкость и будете заниматься регулярно.

## ЙОГА ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

Йога — древняя практика, но она актуальна и сейчас. Жизнь современных людей полна стрессов. Мы вынуждены жить на огромной скорости, чтобы все успеть, в эпоху новостей, безостановочно сменяющих друг друга. Информацию по любой теме можно найти в поисковике всего за пару

секунд. По статистике, взрослые американцы проверяют телефон в среднем 150 раз в день. Нас осаждают раздражители и мнения; мы привыкли мгновенно получать обратную связь. Все, что делает нашу жизнь лучше и повышает продуктивность, может также отвлекать нас от жизни в настоящем, от людей, которые находятся прямо перед нами.

Культура гиперпродуктивности и трудоголизма побуждает нас искать ответы во внешнем мире, но этот поиск не заканчивается никогда. Мы все время ищем волшебную таблетку, которая все исправит, — лучшую диету, идеального партнера, подходящую работу, что-нибудь, что улучшит наше состояние. Мы направляем столько энергии на эти поиски, что теряем связь со своим телом и перестаем понимать, зачем все это нужно. Когда у нас нет ни минутки свободного времени, тело находится в постоянном напряжении, ум мечется, энергия застаивается. Современный образ жизни возник под влиянием новых технологий и открытий, но наше тело и дух все еще тянутся к тишине и размеренности образа жизни наших предков, ведь именно для такой жизни было создано наше тело и именно в таких условиях оно чувствует себя лучше всего.

Йога учит искать ответы внутри и пробуждаться изнутри, а не под действием внешнего стимула. Культивируя внутреннюю ясность и силу, вы начинаете сиять, и это сияние распространяется на все вокруг. Сосредоточенная, регулярная

практика поможет вам ощутить на себе всю пользу от йоги, которая широко известна, — это и уменьшение стресса, и увеличение энергии, и умение находиться «здесь и сейчас». Вот преимущества регулярных занятий йогой:

Укрепление мышц, развитие физической силы

Терпение

Ясность ума

Ощущение связи с собой и окружающими

Физическая и умственная гибкость

Умение приспосабливаться

Улучшение физического и эмоционального здоровья

**Йога — не забытый древний миф. Это самое ценное, что унаследовано настоящим. Нынешняя культура и общество будущего нуждаются в ней.**

Свами Сатъянанда Сарасвати

## СИЛОВАЯ ЙОГА

Силовая йога — йога с акцентом на укрепление физического тела, американский вариант аштанга-виньясы. Она обладает многими преимуществами традиционной динамичной аштанга-виньясы: разжигает внутренний жар в теле, укрепляет мышцы, выносливость, концентрацию, гибкость, учит спокойному дыханию и снижает уровень стресса.

Эта мощная практика может считаться полноценной тренировкой или использоваться в дополнение к другим тренировкам и фитнес-программам. Если вы включите ее в свой обычный режим тренировок, то получите огромную пользу. Помимо силы она развивает концентрацию, баланс и целеустремленность, укрепляет и оздоравливает организм в целом. Это тщательно выстроенная и динамичная практика, которая тонизирует и очищает все тело, улучшает кровообращение и стимулирует лимфоток. Когда вы двигаетесь и растягиваетесь, скручиваетесь и сгибаетесь в разных направлениях, вы пробуждаете главные энергетические центры, и жизненная сила начинает беспрепятственно течь по энергетическим каналам. Глубокое дыхание, потоотделение и стимуляция выделительных органов запускают процессы детоксикации организма; удаляются отходы и все лишнее. Избавляясь от токсинов, вы освобождаете силу и энергию, которая находится внутри.

Это настоящая уборка для организма — токсины выходят с потом, сжигается лишняя негативная энергия, выделяются «гормоны счастья». Избавляясь от лишнего, вы освобождаете место для нового и начинаете видеть, какие ресурсы доступны вам прямо сейчас.

Обращаясь к древним практикам, адаптированным для современной жизни, мы учимся доверять себе и не быть к себе слишком требовательными. Если вы хотите найти смысл и открыть в себе энергетический ресурс, не нужно изобретать колесо — все было придумано пять тысяч лет назад. Взгляните на учителей и учеников, которые прошли этот путь до вас, учитесь на их ошибках, срывах и прорывах. Просто занимайтесь йогой, поверив в мудрость множества йогов, учителей и преданных учеников, которые делали то же самое. Воспользуйтесь методом, испытанным временем, подстройте его под свой современный образ жизни и знайте, что результаты не заставят себя ждать.

Йога — это карта, которая указывает путь к более полноценной жизни. Ощущая принадлежность к традиции, вы становитесь сильнее. В ритуалах

и повторении йогических практик кроется сила, ведь эти уроки долговечны и универсальны. Суть не в том, чтобы выполнить позу правильно, достичь чего-то или следовать по узкому пути, а в том, чтобы соединить древнюю систему и современные средства и изменить свою жизнь прямо сейчас, независимо от уровня ваших физических способностей.

Доверьтесь практике, доверьтесь процессу, который проверен веками, и не бойтесь адаптировать метод, чтобы он был эффективным для вас.

## Сила «сейчас»

«Йога-сутры Патанджали» — фундаментальный йогический текст, написанный более 1700 лет назад мудрецом и философом Патанджали. Текст состоит из 196 сур (параграфов), в которых описаны основы йоги, в том числе восьмеричный путь. Первая сутра гласит:

*Атха йога анушасанам.*

Сейчас начинается наставление по йоге.

«Сейчас» — с этого момента начинается практика йоги, и каждый раз она будет начинаться с «сейчас». Важность «сейчас», настоящего момента, в йоге открывается нам сразу же. Эта сутра содержит простую истину: единственный момент, когда мы обладаем силой, — в настоящем.

Прошлое уже случилось, от него остались лишь воспоминания. Будущее еще не наступило, оно лишь в мыслях и фантазиях о том, что может быть. Эта истина — как якорь, каждый раз возвращающий нас к настоящему моменту.

Йога очень глубоко вовлекает нас в это «сейчас». Осознанное дыхание помогает прислушаться к происходящему в теле. Чувства обостряются, и в мозгу повышается выработка дофамина — нейромедиатора, увеличивающего удовольствие, мотивацию, выносливость и стойкость пред лицом трудностей.

Присутствуя в теле, вы присутствуете в жизни и ощущаете ее такой, какой она есть сейчас. Практика йоги — тропа, которая уведет вас от привычки жить «в голове», вариться в котле навязчивых мыслей. Когда вы живете «сейчас»,

**Сила — в присутствии  
в настоящем моменте.**

Габриэль Бернстайн

все ресурсы силы и мудрости, сокрытые в теле, находятся в вашем распоряжении; вы располагаете чем-то большим, чем просто мысли в голове. Пребывая в настоящем, вы даете себе возможность отвечать обдуманно, а не реагировать инстинктивно, и проживаете жизнь, полностью реализуя свой потенциал. Единственное время, когда у вас есть доступ к этой силе, — сейчас.

Йога — проводник глубинных изменений в теле, уме и сердце. Эту работу можете сделать только вы и только сейчас. Сейчас вы можете разбудить свою силу и жить в настоящем, обнаруживая, что вы сильнее, чем кажетесь. Пробудив силу «сейчас», вы получите прекрасный бонус: поймете, что все, что привело вас к этому моменту, должно было произойти, чтобы вы оказались в нем. Это понимание освободит вас.

## **Начните сейчас. Используйте что есть. Делайте что можете.**

Артур Эш

Именно так. Вся ваша борьба, трудности, ошибки, повороты не туда, все те разы, когда ваше тело, ум и дух подводили вас, — все это сложилось в идеальную головоломку и привело вас туда, где вы пребываете сейчас. Я понимаю, что это смелый шаг — поверить в то, что этот путь пройден неслу-

чайно, и еще более смелый — понять, что у вас есть все, что нужно, — да, все, — чтобы двигаться вперед. Но в этом красота древней практики йоги. Вы можете положиться на мудрость учителей, которые были до вас, поверить в силу их учения и опробовать его на себе, в современной жизни. Поверьте, что все, что привело вас к этому моменту, этой точке в вашей жизни, к этой книге и желанию заниматься йогой, — все сложилось именно так, как должно было сложиться. Начните с глубинного понимания, что все целостно, идеально и складывается в совершенную, полную картину; ничего не нужно исправлять и менять. У вас есть все необходимое, чтобы начать. Не нужно ждать, пока вы будете в форме, не нужно ждать, пока уволитесь с работы, найдете новую или завершите текущий проект. Прямо сейчас — начните.

Укрепление тела не единственный результат, которого вы добьетесь. Сила, которую вы найдете, заключается в способности принимать жизнь такой, какая она есть, и жить в настоящем. У вас будет сила принять и пережить испытания и трудности. В глубине души вы будете понимать,

что все наладится, что вы сможете преодолеть все препятствия на своем пути. В ваших силах посмотреть в глаза испытаниям и проработать их, а не прятаться, избегать и впадать в ступор. В ваших силах использовать все происходящее себе на пользу.

Возможно, сейчас вы воспринимаете свою реальность совсем иначе, но помните о том, что я сказала, укрепляя свои физические и духовные силы при помощи этой практики. Знайте: настал момент проявить свое целостное, сильное «я».

## СОВЕТ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

### Создайте ритуал перед началом занятия

Создайте свой ритуал, который поможет очистить голову, настроиться на занятие и вернуться в «здесь и сейчас», прежде чем вы войдете в класс и начнете урок. Делиться знаниями о йоге — большая честь; помните об этом, когда переключаетесь с обычных повседневных забот на занятие, которое для многих становится прибежищем и единственной возможностью побыть в покое. Поэкспериментируйте и разработайте собственный ритуал, который поможет очистить мысли и настроиться: закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, повторите простую молитву, сделайте подношение. Я повторяю одну и ту же мантру и формулирую намерение перед каждым занятием. Повторение создает ясность и возвращает нас к настоящему, а быть в настоящем, в «здесь и сейчас», — лучший дар, который вы можете предложить своим ученикам. Вот несколько способов настроиться.

- Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов
- Закройте глаза
- Произнесите молитву
- Поднесите руки к сердцу
- Спойте мантру
- Почувствуйте, что стопы прочно стоят на земле
- Коснитесь головой земли
- Сделайте подношение
- Сформулируйте намерение и цель

## Йога — это разучение

Говорят, что йога — не обучение, а разучение. Она возвращает нас к себе и внутренней мудрости по мере того, как мы сбрасываем шелуху, избавляемся от старых и неправильных привычек, энергии, убеждений, которые сами прилепляются к нам, потому что такова современная жизнь. Этот процесс похож скорее не на высвобождение вашего истинного «я», а на освобождение от всего, чем вы не являетесь. Покоряясь этому процессу, вы даете возможность вашему внутреннему свету засиять, а силе проявиться.

Йога работает с телом независимо от того, в каком состоянии оно находится на данный момент. Она показывает нам все проблемы тела и заставляет осознать, что с ним происходит. Те трудности, с которыми вы сталкиваетесь на коврике для йоги, скорее всего, являются отражением ваших проблем в других сферах жизни. Воспринимайте коврик как зеркало: те точки, в которых ваше тело сопротивляется, указывают на блоки и сложности на других, более тонких уровнях. Например, если в жизни мы чувствуем отсутствие равновесия, нам будет сложно балансировать на одной ноге. Если в рационе много тяжелых продуктов и вы переедаете, скручивания позвоночника могут быть для вас самыми неприятными позами\*. А если вы игнорируете эмоции и избегаете решения проблем

### Эволюция — это избавление от ненужного.

Эрика Баду

в отношениях, пуская все на самотек, прогибы и позы на раскрытие грудной клетки станут вашим кошмаром и будут вызывать тошноту и напряжение. Практика йоги — возможность поразмышлять о том, как мы ведем себя в обычной жизни.

Йога — опыт целостности. Она объединяет все ваши отдельные «части»: тело, ум и дух — и учит дышать, балансировать и наблюдать.

Когда то, что вы чувствуете на коврике и в жизни, сливается воедино, вы начинаете обращать больше внимания на моменты, когда находитесь в гармонии со своей силой. Вы начинаете видеть, что именно в привычках и отношениях нужно исправить или поменять, чтобы почувствовать себя сильнее и наполнить жизнь смыслом.

---

\* Это происходит потому, что в этих позах сжимаются внутренние органы; если у человека проблемы с пищеварением, он приходит на йогу, не очистив кишечник, со вздутием живота, скручивания действительно неприятны.



## ФИЗИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

Изначально асаны нужны были для того, чтобы подготовить тело к глубокой медитации\*, соединению с высшим источником и более духовной жизни. В этой книге мы еще поговорим о том, каким мощным проводником духовного развития на самом деле может стать физическая практика.

Есть много способов ощутить на себе преимущества йоги, и все они ведут к тому, что вы начинаете жить более полноценной жизнью прямо сейчас, чувствуя больше сил и ощущая единение с миром. Некоторые выбирают путь медитации и практикуют ежедневную тишину и созерцание; кто-то достигает этого пробуждения через занятия искусством и творчеством, кто-то — через служение и веру в Бога.

**Мы — результат наших повторяющихся действий. Совершенство — не действие, а привычка.**

Аристотель

Йога очищает вас физически: вы избавляетесь от старой и лишней энергии, освобождая место для новой и генерируя ее. Выполнение физически сложной последовательности упражнений каждый день, во время которой вы потеете, дышите и раз за разом остаетесь наедине со своим телом, позволяет запустить процесс трансформации. Не сомневайтесь: все, что вы вложите, к вам вернется. Йога преобразует вас изнутри, и все изменится. Изменится рацион и привычки, поскольку йога и тело практикующего требуют совсем другого к ним отношения.

Регулярное, осознанное движение преобразует энергию жизни: она становится не просто пережитым опытом, а энергией, которую можно использовать. Если вы не двигаетесь, энергия застаивается и создает узлы напряжения в физическом теле, а те, в свою очередь, приводят к возникновению эмоциональных, умственных и духовных блоков.

\* На самом деле этого никто не знает. По поводу назначения асан ученые до сих пор не пришли к единому мнению. В древних источниках об асанах говорится очень мало или ничего. Самая новая, актуальная и подтвержденная теория у историков йоги на данный момент — что асаны были частью аскезы и/или боевого искусства древнеиндийских воинов-аскетов (об этом пишут историки Гудрун Бюнеманн и Марк Синглтон).