

Глава 3

ГЛУПЫЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ФОКУСЫ



Между великими делами, которые мы не можем совершить, и мелочами, которыми мы не будем заниматься, существует опасность того, что мы вообще ничего не будем делать.

Адольф Монод



62

МИШЕЛЬ БЕРМАН МАРШИЛЬДОН. БОЛЬШЕ, ЧЕМ КОВРИК ДЛЯ ЙОГИ

Йога — это смирение. Вы чувствуете, что чем больше практикуете, тем меньше знаете.

Когда я впервые встала на коврик, то довольно быстро решила, что я «продвинутый» ученик. К этому выводу я пришла после двух лет занятий йогой в спортивном клубе. В конце концов, я же смогла пройти весь курс до конца и не умереть. Поэтому я была крутой, как сказали бы мои дети.

Я бы с радостью осталась в своем спортивном клубе навсегда, если бы мой первый преподаватель йоги не бросила меня. Именно такие чувства вы испытываете, когда ваш преподаватель йоги уходит, — как будто вас бросили. Это было огромное разочарование, но благодаря ему я вошла в большой мир йоги.

Моим первым преподавателем йоги была довольно грустная девушка с каштановыми волосами и большими безрадостными глазами. Трудно сказать, сколько ей было лет — 25 или 35. Она была молода, но у нее был ребенок-подросток, поэтому это немного сбивало меня с толку. Она жила с мамой, которая, как я догадывалась, заботилась о них обоих всеми возможными способами.

Каждые несколько недель мой преподаватель исчезала, и спортивный клуб искал замену. Это, вероятно, должно было насторожить меня, но я была настолько влюблена в татуировки и пирсинг моего наставника, в ее одухотворенность и отрешенность, что никогда не замечала, что она просто под кайфом. Обеспокоенная ее пятым исчезновением за последние два месяца, поинтересовалась у другого ученика:

- Куда она уехала?
- В рехаб.

Что? А я думала, что нашла своего гуру. Она была удивительна, и у нас была такая глубокая связь. Она показала, как вставать в позу «собака мордой вниз», Адхо Мукха Шванасану. Она говорила: «Дыши» — ровно в тот момент, когда я собиралась сделать вдох — о боже мой! Должно быть, она умела читать мысли!

Когда я видела ее в последний раз, она только что вернулась после последнего исчезновения и заняла место в передней части зала. Она села, а потом обмякла, прижавшись спиной к стене. Вроде как улыбнулась, и ее голова склонилась набок. Мы начали практику.

- Собака мордой вниз, — сказала она.

Мы заняли места на ковриках.

- Правая нога вверх, — сказала она.

Я подняла ногу.

- Колено к носу, — сказала она.

Я подтянула колено.

- Правая нога вверх, — сказала она.

Я подняла ногу.

— Колено к носу.

Я подтянула колено.

Ее голова качалась из стороны в сторону в такт нашему дыханию как метроном.

Так продолжалось около 20 минут. Она ни разу не меняла наши ноги. Она не вывела нас из позы собаки. Меня охватило беспокойство: а вдруг моя нога сейчас отвалится? Но несмотря на то что я была старше и мудрее, несмотря на то что я находилась в здравом уме и теле, на то что я была одним из директоров компании с оборотом 120 миллионов долларов и выпускницей университета Лиги плюща, я была слишком напугана, чтобы остановить это безумие. «Мишель, — кричала я про себя, — очнись, черт возьми!»

Потом все стихло. Мы посмотрели на нее, и она отключилась! Она была совершенно без сознания, и изо рта у нее текла слюна. К ней подошел джентльмен с соседнего коврика и попытался привести в чувство. Ее голова моталась вверх-вниз. Глаза распахнулись и начали вращаться. Она посмотрела на нас, улыбнулась, наклонилась вправо и ушла навсегда.

Пришло время искать нового преподавателя йоги.

Путешествие начинается : : : : : : : : :

Как и многие другие, я начала путешествие по йоге в фитнес-клубе. Я занималась в зале, где можно было найти велотренажер, открыть книгу и не торопясь улучшить свою форму. По правде говоря, я переворачивала страницы быстрее, чем крутила педали.

В клубе, который я нашла в Колорадо, проходили занятия йогой, и поэтому, когда я рассматривала варианты, чтобы вылечить спину от травмы, полученной во вре-

мя верховой езды, это было первое место, куда я поехала. Йоги часто начинают в спортивных клубах, и это совсем не плохое место для старта. Часто занятия йогой входят в стоимость клубных абонементов, и я знаю многих отличных преподавателей йоги, которые ведут занятия в фитнес-клубах. Около 99% новых учеников приходят на йогу, потому что их мучает боль. А остальной 1% теряется, когда ищет занятие пилатесом. (Это была я.)

Тем не менее всего через несколько месяцев занятий йогой я подсела на нее. Состояние спины улучшилось, но и настроение мое также было прекрасным. И к большому удовольствию моего мужа, вместо того чтобы проводить свое ограниченное свободное время в торговом центре, я практиковала стойки на голове в нашей спальне.

— Это самая доступная безумная вещь, которую ты когда-либо делала, — сказал он.

А потом моя преподавательница умерла. Поэтому, пока клуб искал другого духовного наставника, я искала другую студию йоги. Если оглянуться назад, мне, вероятно, требовалось, чтобы меня вышвырнули из очень удобного гнезда.

Ходить далеко не пришлось. В Колорадо, уступающем лишь Калифорнии по количеству практик йоги на душу населения, студий йоги столько же, сколько кофеен. Они на каждом углу. Первая студия, которую я нашла, предлагала занятия по силовой йоге и горячей бикрам-йоге — два самых быстро развивающихся направления в Америке. Оба этих вида возродили йогу и не дали ей превратиться в древнее умирающее искусство.

Силовая практика, или оживленный спортивный стиль виньяса-йоги, очень привлекательна для американцев. Ученики выполняют позы, а преподаватель в это время повторяет что-то в таком роде: «Ты сильный. Ты могущественный. Пусть все плохое уйдет с твоего пути». Это хорошая порция популярной психологии и отжиманий. И это очень весело.

Однако название «силовая йога» (Power Yoga) неправильное, потому что в какой-то момент все застревают в практике, и вы понимаете, что, хотя йога может нести силу, она в той же степени дает смирение. Интересно, если бы занятия назывались «бессильная йога», они были бы так же популярны? Или студия под названием «Чит случается»? Что-то я отвлеклась.

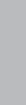
Когда я покинула спортивный клуб и вошла в свою первую студию йоги, то была рада тому, что попала в «правильное» место. Там слегка пахло потом и ладаном. Там было много крошечных нарядов, которые можно купить, если ваши «девочки» все еще находятся там, где должны быть, а ваш живот не был местом обитания двух мальчиков. У большинства преподавателей были татуировки и пирсинг, а после того как я положила свой коврик на пол, я заметила крошечных муравьев, снующих вокруг, что показалось мне очень аутентичным. Я была на Небесах. К тому моменту я практиковалась уже почти два года в спортивном клубе и полагала, что довольно успешно. Поэтому я заняла место в передней части зала. *Зацените меня, вы, йогические сучки!*

Это занятие оказалось самым унижительным часом в моей жизни, включая роды. Я понятия не имела, что они делали. Что это за чертовщина «*Паршваконасана*»? Они могли с таким же успехом сказать «*Оттопотакопытпыльпо-полюлетит — асана*». Чему учила меня мой преподаватель в спортивном клубе? Я никогда в жизни не видела таких поз!

И вот так я открыла дверь в Банк Асаны.

Больше, чем человеческие фокусы : : : :

С первого же дня я была очарована. Некоторые из этих людей напоминали сумасшедших циркачей, вжимающихся в стойку на голове, *Ширшасану*, балансирующих на ру-



67

ГЛАВА 3. ГЛУПЫЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ФОКУСЫ

который начи-
ыли. Я провела
ро учусь. Я ду-

мала, что чем больше поз могу выполнить, тем «лучше» становлюсь в йоге. Как оказалось, я заблуждалась.

Если вы будете слепо гоняться за Банком Асан достаточно долго, произойдет одно из трех событий:

- ✧ вы достигнете плато;
- ✧ вы будете травмированы;
- ✧ вы станете старше, и тело подведет вас.

Поверьте мне, если первые два события не произойдут, то третье будет доставать вас постоянно. Я поняла, что после долгих лет практики абсолютно не приблизилась к растяжению своих подколенных сухожилий. У меня развился радикулит от того, что я так старалась дотронуться до пальцев ног. А вероятность выполнения стойки на руках была равносильна выигрышу в лотерею. И однажды я выдохлась. Вот тогда-то я и спросила себя, что я здесь делаю?

— Когда вы наконец спрашиваете себя, зачем вы это делаете, — сказал преподаватель аштанга-йоги Дэвид Свенсон на мастер-классе, который я посетила в Нью-Йорке, — тогда и начинается йога.

Йога — это то, что вы чувствуете, ::::: **а не то, что вы можете делать :::::**

Вначале боль в спине была просто раздражающей. Это был один громадный сигнал тревоги. Вскоре она переместилась вниз, к ноге. Затем, когда я вела машину, боль становилась невыносимой. Вся нога пульсировала, и мне приходилось останавливаться, чтобы потянуть ее. Когда боль разбудила меня ночью, я поняла, что должна увидеть своего красавчика-доктора. Этот человек, несомненно, является положительной стороной старения.

— Радикулит, — сказал он, глядя на мое бедро и ногу. — Возможно, вам стоит попробовать йогу.

Другие травмы также изводили меня, но ничто так не давило, как старение. У меня был остеоартроз, и вскоре я поняла, что принимала Адвил (противовоспалительный препарат), чтобы пройти курс йоги. Все так запутано.



Если вам больно, то это не йога.

Мне потребовалось некоторое время, чтобы осознать, что Банк Асан подорвал мое здоровье. Гонка за внешней, эффектной частью йоги на самом деле не была йогой. Позы учат нас изнутри, независимо от того, как они выглядят снаружи.

Помощь пришла от известного международного преподавателя йоги Дезире Рамбо.

В 2007 году я хромала от радикулита и, вероятно, пристрастилась к обезболивающим средствам. Я выбирала курс на конференции по йоге, которая проходила рядом в Эстес-Парке, штат Колорадо. Хотя обычно я записываюсь на курсы под названием «Продвинутые специалисты экстремальной йоги: требуется дополнительное разрешение и доверенность», а этот курс назывался «Йога не должна навредить: помощь для нижней части тела». Название вызвало напрямую ко мне, громче было бы только «Мишель, запишись на этот семинар, окажи себе услугу».

Я положила свой коврик посреди зала. Здесь собралось еще человек 300, которые, видимо, тоже не могли согнуться, не закричав от боли. Но, несмотря на размеры пространства, мне казалось, что Дезире обращается именно ко мне. Каж-

дое ее слово проникало прямо в мое сердце. Мы сделали всего около пяти поз за два с половиной часа, но каждая из них полностью изменила мою практику. Я поняла, что мне больше не нужно напрягать мышцы, чтобы выполнить позы. Я могла найти места, скрытые глубоко внутри даже самых простых поз, чтобы открыться и создать новое понимание между мной и телом. До сих пор я воевала со своим телом. Дезире указала путь к обретению мира с самой собой.

На новом пути: иду внутрь :::::::::::

После этой конференции я открыла для себя йогу выравнивания. Сегодня я до сих пор получаю удовольствие от силовой йоги, потому что, честно говоря, это весело. Я сильно потею, при этом мне не требуется бюстгальтер для бега, к тому же йога позволяет отвлечься от бредовых мыслей, которые постоянно крутятся в моей голове. Движение в виньяса-йоге подразумевает, что вы не знаете, куда направляетесь. Преподаватель отвечает за все. И поверьте, приятно изредка отпустить контроль, когда вы работаете, ведете два домашних хозяйства и управляете жизнями подростков. Но, честно говоря, мое сердце принадлежит йоге выравнивания. С каждым годом силовая практика становится все тяжелее для моего тела, а если вы вовсе веселитесь на коврике, будьте осторожны, вы должны иметь возможность подняться утром. Выравнивание помогает мне чувствовать себя лучше.

Мы не знаем, почему нас тянет к определенным преподавателям или почему мы оказываемся в определенных местах в определенные моменты нашей жизни. Верю, что это судьба и что наши учителя выбраны для нас. Иногда нам нужно просто смириться. С этой конференции я попала к Эми Ипполити.

Итак, после изучения йоги выравнивания в течение всего лишь нескольких месяцев я записалась на интенсивный курс с Эми. Он длился 108 часов, а значит, я совершенно точно должна была оставить семью без ужинов по крайней мере на три недели. Этот курс изменил мою жизнь, и теперь, когда у меня есть возможность, я повсюду следую за Эми. Я вроде как выслеживаю ее, что может показаться жутким, но когда вы влюбляетесь в преподавателя йоги, то поступаете именно так — вы идете за ним, и это нормально.

После интенсивного курса я обрела новый способ занятий йогой. Вместо того чтобы просто выполнять позы, мы также стремились к чувству. Вместо того чтобы сосредотачиваться только на своем теле, мы слушали свое сердце. Вначале мы шли внутрь, а потом чувства объединялись с физической практикой.

По сей день я считаю, что Эми спасла не только мою практику йоги, но и во многих отношениях мою жизнь. Она научила меня практиковать йогу так, что я смогла восстановить подвижность и избавиться от боли. Она поощряла меня пробовать снова и снова, даже когда я сомневалась в себе. Во многом я обязана ей своей историей. Она помогла мне найти свое отношение и «внутреннюю крутую девчонку», чтобы я смогла быть лучше, становясь старше. И именно на коврике, на ее занятии, я решила писать после многих лет безуспешных попыток вновь обрести голос.

Йога идет изнутри наружу : : : : : : : :

Йога выравнивания изменила не только мою практику, но и, в первую очередь, мое отношение. Счет в Банке Асан опустел. Вместо того чтобы искать преподавателей, которые демонстрировали красивые позы, а затем говорили: «Ваша очередь», я начала искать тех, кто смог бы помочь мне до-

тронуться до пальцев ног. Если я останусь в позе «собака мордой вниз», Адхо Мукха Шванасане, на всю оставшуюся жизнь, но буду делать ее правильно, я буду счастлива. Радость была в деталях, в незначительном достижении того, что мои подколенные сухожилия растягиваются, а бедра раскрываются. Я знала, что если есть что-то, что я не могу сделать, то, вероятно, ответ находился на моем коврике. Мне нужно было только проявить упорство, чтобы найти его.

— Быть продвинутым учеником — это не значит быть громким, — объяснял преподаватель йоги Айенгара Джейсон Крэндалл на занятии в Эстес-Парке. — Это значит быть проницательным.

Я ходила на занятие с Джейсоном, которое было посвящено тому, как сохранять самообладание, когда ты стоишь на краю пропасти в позе. Его точка зрения заключается в том, что быть продвинутым студентом — это не погоня за новыми позами при каждом удобном случае, а поиск того, как все части работают вместе. «Это похоже на прекрасное вино, — говорил он, — которое созревает, в нем появляются различные тона и тонкие ароматы, а затем превращается в нечто потрясающее». Это как прислушиваться к чему-то внутри, что говорит вам, куда идти.

Я знала, что, прежде чем смогу развить свою практику каким-либо значимым образом, мне нужно сначала исцелиться. Это заняло год, но я полностью вылечила радикулит. Затем я обратила внимание на спину, которая имела 20%-е искривление позвоночника из-за остеопороза. Я была сгорблена, и это портило мои прогибы. (Хотя какие прогибы? У меня вообще не было практики в «раскрытии сердца»). Поэтому я занялась своими плечами и верхней частью спины, делая ежедневную растяжку. Я лежала на блоке по 20 минут за раз. Я работала над раскрытием плеч перед каждой практикой. Я была одержима, но на этот раз я все делала правильно.

Чтобы двигаться вперед,

вернитесь к началу

— Первый уровень очень важен, — сказал нам Дэвид Свенсон на семинаре в Лонг-Айленде. — Второй уровень менее важен, — продолжал он. — Третий-пятый уровни — это просто шоу.

Это относится к любому виду йоги.



На уровне для начинающих вы узнаете больше всего.

73

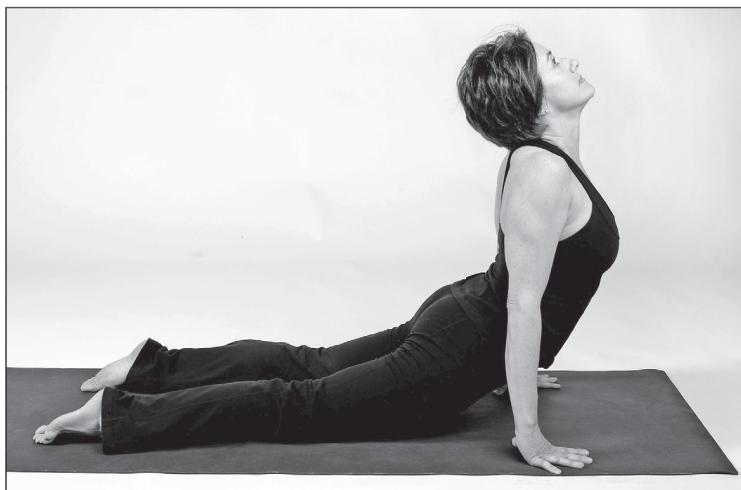
ГЛАВА 3. ГЛУПЫЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ФОКУСЫ

Все, что вам нужно знать, чтобы сделать самую продвинутую позу, вы узнаете на первых занятиях. И, вероятно, это поза «собака мордой вниз», *Адхо Мукха Шванасана*.

Через два года после моего первого интенсива в январе 2009 года я встретила Эми на мастер-классе по продвинутой практике для преподавателей. «Над какой позой вы хотите поработать в этом году?» — спросила она нас. Эми считает, что, если вы не поставите перед собой цели, вы их не достигнете. Одни хотели перейти от стойки на руках, *Адхо Мукха Врикшасаны*, в *Эка Пада Кундиниасану II*, не касаясь земли. Другие — научиться выполнять *Эка Пада Випарита Дандасану*, позу перевернутого посоха с одной ногой. Когда настала моя очередь, я сказала правду.

— *Бхуджангасана*, — сказала я, — поза кобры.

Эми озадаченно посмотрела на меня. Это очень простая поза; одна из первых, которую вы изучаете на занятиях йоги, и, конечно, даже простофиля выучил бы ее за 108 часов интенсивного курса Эми. Но эту позу трудно сделать правильно, если у вас сутулая спина, которая напряжена как бара-



Поза кобры, Бхуджангасана.

Эта «поза для начинающих» все еще самая трудная для меня

бан. Поза требует, чтобы нижняя часть тела была сильной. Это обеспечит безопасность крестца и даст возможность верхней части тела подняться. Вам нужно держать запястья и предплечья закрученными внутрь, в то время как предплечья одновременно выворачиваются наружу. Лопатки нужно свести на спине, а потом очень аккуратно поднять грудь и раскрыть как капюшон кобры.

— А как насчет стойки на руках? — предложила она. — Как насчет глубоких прогибов назад (когда вы из положения стоя наклоняетесь назад в позу колеса)?

В конце концов я уже была на том этапе, который можно назвать средний начальный уровень.

— Нет, мне достаточно кобры, — ответила я.

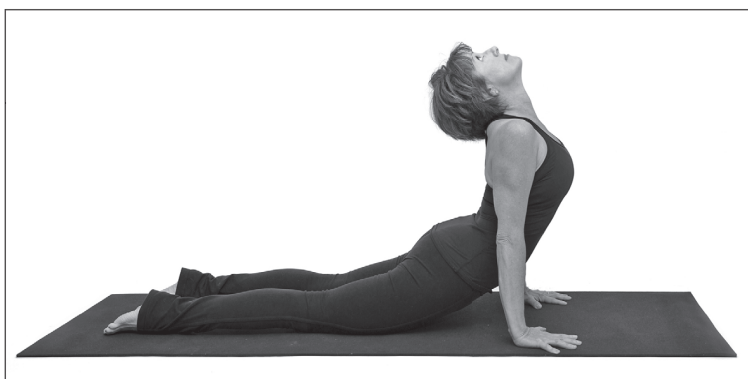
Причина в следующем. Я не сомневаюсь, что, если бы я выбрала какую-нибудь продвинутую позу, я бы выполнила ее. Но погоня за Банком Асан тогда питала ту часть моего эго, которая не нуждалась в подпитке. Я знаю, что Эми могла бы отвести меня куда угодно, тогда и сейчас. Но мне

нужно было вернуться к самому началу. Мне необходимо было расправить плечи и укрепить внутренний стержень, прежде чем я снова попробую что-нибудь безумное. Мне нужно было провести оценку своей практики здесь и сейчас, прежде чем шагать в неизвестность.

Я полагала, что *Бхуджангасана* научит меня этим урокам. А потом со мной случилась забавная вещь, когда я в тот год сосредоточилась на позе кобры. В моей практике произошел прорыв. Я смогла почти полностью выпрямить руки в позе «собака мордой вверх», *Урдхва Мукха Шванасане*. Внезапно, после 10 лет попыток, я вдруг смогла дотронуться до пальцев ног. И я как раз собиралась опуститься на пол в позе шпагата, *Хануманасане*.

Как это могло произойти? Я перестала гоняться за позами и вместо этого сосредоточилась на действиях, которые мне необходимо было совершать. Я перестала посещать занятия среднего уровня и вернулась к начальному. Вместо попыток фокусироваться на том, что я не могла сделать, я обратилась к тому, что могла, и это все изменило.

Именно настойчивость привела меня к новому пониманию моей практики. Вместо того чтобы набирать обороты, поза за позой, я начала развивать спокойствие внутри себя.



Кобра 2014. Мы меняемся с практикой и терпением

Я хотела узнать себя лучше, узнать, что мне необходимо, и подарить это себе в качестве акта любви. Делая меньше, я сделала практику намного более живой. Теперь я смотрю на позы йоги и понимаю связанные с ними детские шаги. Я рассматриваю все как возможность вернуться к началу и найти те фрагменты, которые ведут к позе. В свою очередь, я становлюсь немного лучше изнутри. Я измеряю свой успех каждым вдохом, или каждой крошечной частью тела, которую могу растянуть, или каждой мышцей, которую могу задействовать. Это значит становиться лучше с йогой, понимать, что чем больше вы практикуете, тем меньше знаете, и быть готовым вернуться назад и учиться снова.

Урок с коврика

Как улучшить свой дальний удар

Забавная вещь случилась с моим мужем однажды летом. Он пошел к тренеру по гольфу, чтобы улучшить свой дальний удар. А в результате улучшил короткий удар.

Я тоже хотела улучшить свой дальний удар. Когда я только начала заниматься йогой, я отчаянно стремилась к большим движениям: вращение рукой в позе полуголубя, *Эка Пада Раджакапотасана*; стойка на руках, *Адхо Мукха Врикшасана*, посередине зала; перевернутый лук, *Урдхва Дханурасана*, без боли в плече. Я хотела сделать полный шпагат, *Хануманасану*, не разрывая себе пах на части. Поэтому я продолжала посещать передовые практики в городе, брать уроки у самых строгих преподавателей и наблюдать за всем из глубины зала. Моя практика не улучшилась, но я стала очень искусна в «наблюдательной асане».

И только сделав гигантский шаг назад, я улучшила практику. Тот год, когда я сосредоточилась на

основах, стал тем годом, когда моя практика продвинулась вперед. И впервые я поняла, как добраться туда, куда я хотела попасть, совершенствуя составные части йоги, а не гоняясь за сложными позами.

Урок с коврика

Как улучшить свой короткий удар

Можно ли обучиться принципам йоги с помощью продвинутых поз? Или знание принципов йоги приводит вас к продвинутым позам? Ответ на последний вопрос — да.

Продвинутые позы существуют для того, чтобы вывести вас из равновесия. Поэтому вам необходимо усерднее работать, чтобы сохранять его. Чтобы выполнять самые сложные позы, вам надо стать экспертом в базовых позах или коротком ударе.

Вот несколько советов по улучшению вашей практики.

- ✧ Работайте над основами снова и снова, потому что мозг имеет свойство забывать, а тело обладает привычками, которые необходимо преодолевать.
- ✧ Признайте, что йога — это смирение. Остановитесь и задайте себе вопрос: «Где я застряла?» Затем отложите позу, которую действительно хотите выполнить, и найдите самую простую позу, которая может привести вас к намеченной цели.
- ✧ Сначала главное. Сконцентрируйтесь на том, чтобы стоять прямо, отведя плечи назад и втянув живот, выпрямлять ноги при сгибании

вперед, задействовать мышцы, задействовать внутренний стержень и так далее. Вы не можете выполнять продвинутые позы, пока не преуспеете в начальных позах.

- ✧ Будьте безжалостны. Вы не получите то, что хотите, если будете ныть. Вы получите это, если будете практиковаться каждый день. Да. Каждый. День.

Урок с коврика

Будьте тем, кто вы есть

Йога — это смирение. Невыполнение определенных поз научило меня большому в жизни, чем позы, которые я могу легко сделать. Нас делают лучше проблемы, а не то, что не требует усилий.

Погоня за самыми великолепными позами йоги очень похожа на попытку стать самой большой и лучшей версией себя, когда по сути йога учит нас быть счастливыми с тем, кем мы являемся в данный момент. Это всегда баланс между *тапасом*, или желанием быть лучше, и *сантошей*, удовлетворением от того, кем мы являемся и что имеем. Я научилась стремиться к балансу. Если все, что я могу сделать сегодня, это собака мордой вниз, *Адхо Мукха Шванасана*, тогда я сделаю ее блестяще. Мне не нужно садиться на шпагат, чтобы получить одобрение. Тем не менее я продолжу практиковаться, чтобы когда-нибудь сделать шпагат. Если вы можете быть тем, кто вы есть, счастливы при этом и все же продолжаете надеяться на лучшую жизнь в будущем, тогда вы живете блестяще.