

СОДЕРЖАНИЕ

Указатель асан 6
Выражение благодарности 17
Введение 19

ЧАСТЬ I Методика прогрессивной аштанга-йоги

Глава 1 История и философия ракет-йоги 23

История аштанга-йоги 24
Рождение ракет-йоги 29
Философия ракет-йоги 31

Глава 2 Основы ракет-йоги 37

Введение в методику тристханы 38
Ежедневные очистительные ритуалы 52

Глава 3 Методика прогрессивной аштанга-виньяса-йоги 57

Введение в виньясу 58
Использование творческого подхода 65

ЧАСТЬ II Библиотека асан

Глава 4 Позы стоя 69

Глава 5 Позы сидя (начальная серия) 111

Глава 6 Позы сидя (промежуточная серия) 149

Глава 7 Перевернутые позы и позы для отдыха (завершающая серия) 201



ЧАСТЬ III Последовательности асан

Глава 8 Серии классической аштанга-йоги 219

- Приветствие солнцу 220
- Серия поз стоя 224
- Начальная серия 226
- Промежуточная серия 230
- Завершающая серия 234

Глава 9 Оригинальные серии ракет-йоги 237

- Последовательность ракет-йоги № 1 238
- Последовательность ракет-йоги № 2 244
- Руки и ноги в ракет-йоге 250
- Последовательность ракет-йоги № 3 258

ЧАСТЬ IV Индивидуализация практики

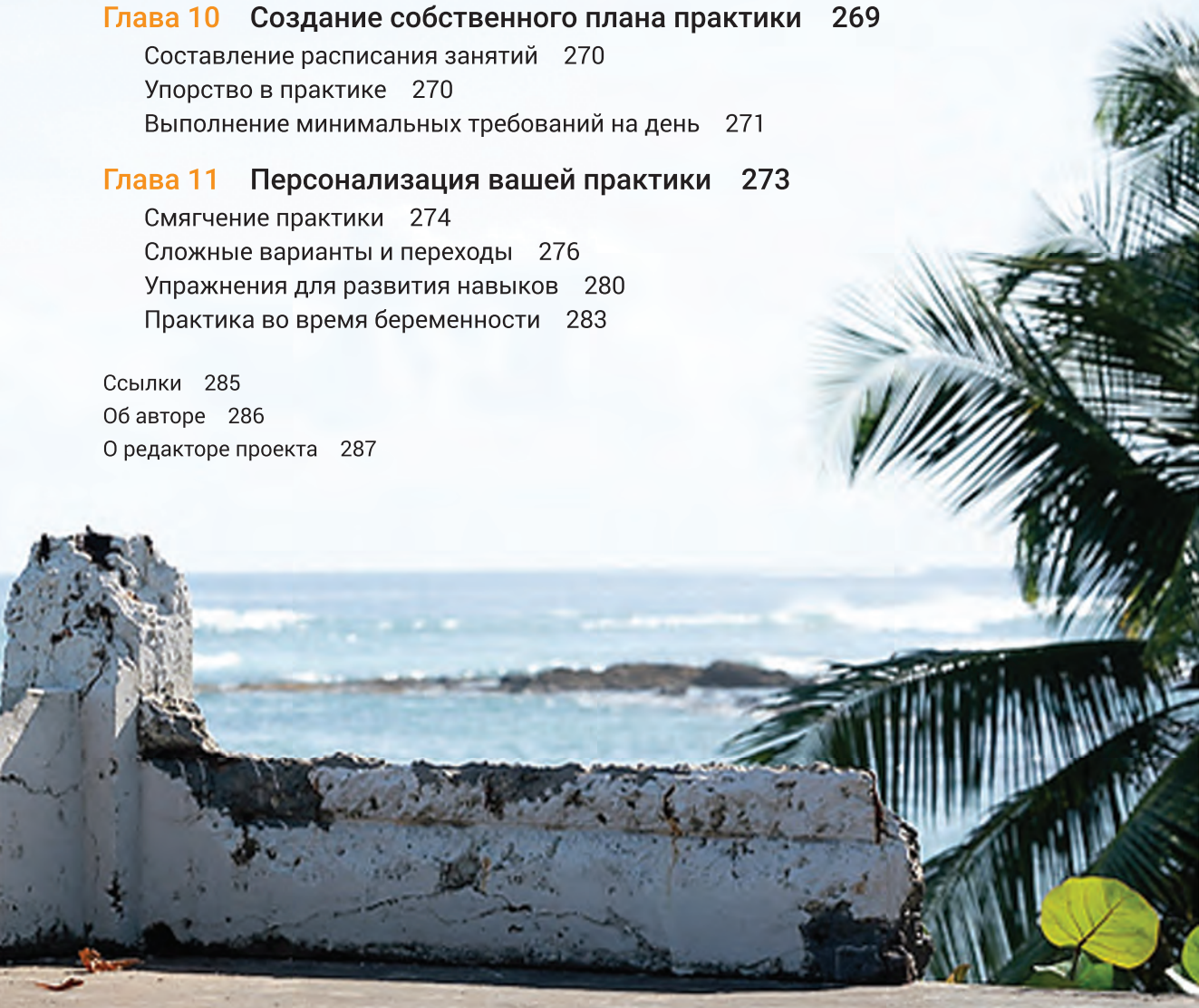
Глава 10 Создание собственного плана практики 269

- Составление расписания занятий 270
- Упорство в практике 270
- Выполнение минимальных требований на день 271

Глава 11 Персонализация вашей практики 273

- Смягчение практики 274
- Сложные варианты и переходы 276
- Упражнения для развития навыков 280
- Практика во время беременности 283

- Ссылки 285
- Об авторе 286
- О редакторе проекта 287



УКАЗАТЕЛЬ АСАН

Глава 4. Позы стоя

Поза		Стр.
Самастхити (поза равного стояния на обеих ногах)		71
Урдхва-хастасана (поза с поднятыми руками)		72
Вариант тадасаны (поза горы с поднятыми пятками)		73
Чатуранга-дандасана (поза посоха на четырех конечностях, или низкая планка)		74
Урдхва-мукха-шванасана (поза собаки мордой вверх)		75
Адхо-мукха-шванасана (поза собаки мордой вниз)		76
Уткатасана (поза ярости, или поза стула, или неудобная поза)		77



Глава 4. Позы стоя

Поза		Стр.
Ардха-уткатасана (поза полустула)		78
Какасана (поза ворона)		79
Бакасана I (поза журавля)		80
Вирахадрасана I (поза воина I)		81
Вирахадрасана II (поза воина II)		82
Уттхита-триконасана (поза треугольника)		83
Паривритта-триконасана (поза перевернутого треугольника)		84
Уттхита-паршваконасана (поза вытянутого бокового угла)		85

Все формы современной йоги имеют древние корни. Представление об эволюции практики йоги обеспечивает основу для понимания уникальных деталей, которые позволяют конкретному методу найти в нас отклик. Рокет-йога — не исключение. От своих корней в классической аштанга-йоге до создания новой практики, приветствующей самовыражение, ракет-йога, разработанная Ларри Шульцем, устраняет разрыв между традиционными практиками, зародившимися в Индии, и современной американской культурой. Прогрессивная аштанга-йога объединяет традиционные практики и существующие ныне подходы посредством создания системы, сочетающей в себе классическую аштанга-йогу и ракет-йогу, что позволяет пожинать плоды их обеих.

История аштанга-йоги

Аштанга-йогой называют стиль практики определенной последовательности поз, или асан, и восьмиступенчатый духовный путь, изложенный Патанджали, древнеиндийским мудрецом, автором трактата «Йога-сутры».

Тирумалай Кришнамачарья, индийский аюрведический целитель и учитель йоги, считается основным источником направлений йоги, которые сейчас преподаются на Западе. Среди его учеников были Т. К. В. Дешикачар, преподававший стиль вини-йоги как йогатерапию, Б. К. С. Айенгар, который основал йогу Айенгара, ориентированную на строгое выполнение асан, и Шри Паттабхи Джойс, создавший аштанга-йогу в том виде, в котором она известна сегодня. Преданность Джойса учению Кришнамачарьи и его усердие в сохранении традиции в том виде, в каком он ее изучил, являются основой нынешней аштанга-виньяса-йоги.

Аштанга-йога как физическая практика

Аштанга-йога Джойса — это динамичная и физически сложная форма хатха-йоги, требующая большой дисциплины. Традиционно этой йогой занимаются шесть дней в неделю, перерывы предусмотрены на полнолуние и новолуние, а также для женщин во время менструаций. В майсурском стиле классическая аштанга-йога практикуется под руководством преподавателя. Учитель оказывает помощь ученикам в их практике, предлагая новые позы в определенных последовательностях, когда ученики к ним готовы, и помогая с практическими советами каждому ученику. Физическая практика аштанга-йоги очищает тело и сознание, освобождая их не только от физических недугов, но и от шести духовных ядов: камы (желания), кродхи (гнева), мохи (заблуждения), лобхи (жадности), матсарьи (зависти) и мады (лености).

Сегодня занятия по аштанга-йоге предлагаются во многих студиях йоги. Длительность их составляет 60–75 минут. Учитель проводит класс либо через полную начальную серию асан, либо через их модифицированную начальную серию. Такие последовательности асан состоят из определенных поз в порядке, установленном Кришнамачарьей и Джойсом несколько десятилетий назад. Эти традиционные последовательности в настоящее время составляют основу большинства вариаций виньяса-йоги.

Восемь ступеней аштанга-йоги

Как духовная практика термин «аштанга-йога» буквально переводится как «сочетание восьми частей». В «Йога-сутрах», где приводится классификация аштанга-йоги Патанджали, выделяется восемь аспектов, которые совместно приносят практикующему душевное умиротворение и спокойствие (см. ил. 1.1). Ежедневная практика асан — это врата, через которые легче всего получить доступ к другим ступеням йоги. Вот почему почти все стили йоги начинаются с физических упражнений.



Иллюстрация 1.1. Восемь ступеней аштанга-йоги

Яма: правила личного поведения

Первым этапом йогической жизни является соблюдение ям — социальных ограничений и моральных принципов, согласно которым следует жить. Эти концепции охватывают ценности праведной жизни, выходящие за рамки того, что может требовать общепринятое право.

- Ахимса — ненасилие, что исключает применение физической силы по отношению к другим, а также к самому себе. Ахимса также распространяется на агрессивные мысли или идеи, поведение, причиняющее вред себе, и жестокое обращение с животными.
- Сатья — правдивость в речи, а также во взаимодействии с другими людьми, жизнь, соответствующая вашей цели, следование своим ценностям и честность во всех отношениях.
- Астея — отказ от воровства, то есть физического акта завладения чем-то, что не является вашей собственностью, а также от присвоения себе идей или мыслей, которые вам не принадлежат.
- Брахмачарья — умеренность во всем: в пище, в действиях, в общении или любых других действиях, в которых вы участвуете. Это также распространяется на умеренность в сексуальной жизни.
- Апариграха (переводится как «непривязанность») — практика отказа от ответственности и разрешение другим людям иметь свободу воли и не подчиняться вашему контролю. Это также означает воздержание от аддиктивного поведения, которое вызывает привязанность к своим убеждениям или упорство, доходящее до экстремизма.

Нияма: правила этического поведения

Нияма на санскрите означает «правила, указания или соблюдение правил». Вместе с ямами ниямы составляют философскую основу практики йоги в повседневной жизни.

- Шауча — физическая чистота тела и всего, что его окружает, а также чистота помыслов.
- Сантоша (переводится как «удовлетворенность») — это практика благодарности, неосуждения и поиска удовлетворенности жизнью в каждый ее момент.
- Тапас — пламенное физическое очищение посредством строгой физической активности, то есть практика самодисциплины и добровольного выполнения сложных задач для укрепления силы воли.
- Свадхья — практика постоянного обучения в стремлении лучше познать себя и свою цель в жизни.
- Ишварапранидхана — преданность высшему состоянию трансформации. Это означает, что вам нужно уделять время установлению контакта с высшей силой или со своими внутренними убеждениями. Если вы не верите в религиозную духовность, то прогулки на природе также могут связать вас с силой — большей, чем вы сами.

Прежде чем приступить к полноценной практике, полезно разобрать ее основополагающие элементы, то есть то, на чем эта практика строится. Если убрать несущественное, какие значимые части останутся? Эти базовые составляющие и есть фундамент вашей практики. При наличии должного усердия и преданности своему делу вы сможете раскрыть все преимущества практики йоги.

Введение в методику тристханы

Классическая аштанга-йога и ракет-йога построены на тристхане, что означает три части. Тристхана включает в себя три основополагающих атрибута, которые отличают классическую аштанга-йогу от других типов хатха-йоги и обеспечивают путь для безопасного выполнения асан или придания телу определенной формы в योगических позах. Три атрибута тристханы — это дыхание, сфокусированный взгляд и выполнение бандхи (энергетического замка) в определенной позе, что позволяет направлять поток праны. На санскрите эти три атрибута тристханы известны как пранаяма, дришти и бандха.

Выполнение асаны само по себе не является йогой и не дает всей преобразующей силы, которую способна принести практика йоги. Если бы все три качества не работали в унисон, в йоге не было бы виньясы. Виньяса — это намеренное, сознательное соединение дыхания и движения. Эту концепцию мы подробнее рассмотрим в главе 3. Но когда поза сочетается с определенной направленностью взгляда и определенным качеством дыхания, то можно ощутить все преимущества йоги. Методика тристханы обеспечивает безопасность в физической практике и прямое продвижение по пути самореализации через очищение трех тел: физического, ментального и духовного. Далее мы подробнее рассмотрим каждое из этих качеств.

Пранаяма, или дыхание

Пранаяма — это идея увеличения, контроля и направления праны, которая является жизненной, или витальной, силой. Ознакомление новичка с пранаямой, концепцией увеличения и контроля энергии жизненной силы, лучше всего проводить с помощью

контроля и задержки дыхания. Однако не только эти дыхательные техники создают экспансию и контроль праны. Практики асан, сфокусированного взгляда и контроля дыхания совместно обеспечивают увеличение праны.

Именно дыхание связывает нас с идеей движения, создающего жизнь. Без дыхания мы наверняка умрем. Итак, движение дыхания так же важно для жизни, как и биение сердца. Наше тело и сознание — внешняя часть

«Когда дыхание блуждает,
ум неустойчив, но если
дыхание неподвижно,
то неподвижен и ум».

Хатха-йога Прадипика

этого существования, равно как и машины, телевизоры и радиоприемники. Нашим автомобилям и телевизорам для работы требуется топливо или электричество.

САМАСТХИТИ

Сама = прямой, стхити = поза стоя

ПОЗА НЕПОДВИЖНОГО СТОЯНИЯ НА ОБЕИХ НОГАХ

Первый дришти: насикагра — кончик носа.

1. Встаньте на коврик, ноги вместе. Руки расслаблены и опущены вдоль туловища. Голова в нейтральном положении. Равномерно распределите вес тела по всей площади стоп.
2. Прижмите основания больших пальцев ног к коврику, чтобы задействовать пада-бандху.
3. Втяните пупок, чтобы задействовать уддияна-бандху.

Вариант

Чтобы улучшить баланс, разведите ноги на ширину плеч.



УРДХВА-ХАСТАСАНА

Урдхва = вверх, хаста = руки, асана = поза

ПОЗА С ПОДНЯТЫМИ РУКАМИ

Восьмой дришти: ангуштха ма дьяи — большой палец.

1. Из самастхити (с. 71) на вдохе поднимите руки над головой, сжав ладони в верхней точке движения.
2. Втяните пупок, чтобы задействовать уддияна-бандху.

Вариант

Чтобы ослабить напряжение в плечах, немного разведите руки.

