ЕЛЕНА УАЛМАСБАЕВА
руководитель Московского Центра Йоги Айенгара
и сертификации YOGA PRACTICA
преподает йогу Айенгара уже более 20 лет.
Основы йоги
Все, что нужно для самостоятельных занятий

Подарочные издания. Красота и здоровье (Эксмо)

Елена Ульмасбаева

Основы йоги. Все, что нужно для самостоятельных занятий

«Эксмо»

2013

УДК 615.82
ББК 75.6

Ульмасбаева Е.

Основы йоги. Все, что нужно для самостоятельных занятий / Е. Ульмасбаева — «Эксмо», 2013 — (Подарочные издания. Красота и здоровье (Эксмо))

В наши дни йога шагнула далеко за пределы Индии, постепенно завоевывая весь мир. В течение многих десятилетий интерес к ней растет у людей разных народов и культур, понимающих, что практика йоги способна вернуть и восстановить физическое и душевное здоровье. Подробное описание асан, четкие инструкции, специально составленный комплекс идеальны для тех, кто хочет стать сильнее, здоровее, устойчивее к трудностям, но боится, что ему не хватит на это времени. Попробуйте с помощью этой книги позаниматься хотя бы несколько дней подряд. Очень скоро вы ощутите прилив новых сил и сможете справиться с задачами, которые до этого казались невыполнимыми. Книга также издавалась под названием «Йога для начинающих». В формате pdf A4 сохранен издательский дизайн.

УДК 615.82
ББК 75.6

© Ульмасбаева Е., 2013
© Эксмо, 2013

Содержание

Введение 6
Как я пришла к йоге 8
Теоретическая часть 11
Йога Айенгара – метод, которому я следую 12
Различия культур 16
Советы начинающим 20
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Елена Ульмасбаева
Основы йоги: все, что нужно для самостоятельных занятий

© ООО «Йога-Практика», 2013
© Ларин Д.В., фото, 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Введение

Искусство йоги существует и развивается с незапамятных времен. С глубокой древности йога была учением для избранных. В IV веке учитель Свами Сватмарама в своем труде «Хатха Йога Прадипика» писал: «Йогины, стремящиеся к достижению совершенства, должны поддерживать в тайне учение Хатха-Видья. Только в тайне это учение действенно и становится неэффективным, если его открыть».

В наши дни йога шагнула далеко за пределы Индии, постепенно завоевывая весь мир. В течение многих десятилетий ширится интерес к ней у людей разных народов и культур. Однако это не могло пройти без издержек.

Из тайного учения для избранных, целью которых было достижение высших ступеней мастерства, йога в значительной степени превратилась в массовую оздоровительную практику. Хорошо это или плохо? Глупо отрицать полезность занятий йогой для гармонизации организма и его оздоровления. Достижение же высшей ступени – самадхи, на которой, по словам того же Сватмарамы, «нет ни жаркого, ни холодного; ни боли, ни удовольствия; нет ни чести, ни позора», – едва ли имеет для вас смысл, равно как и для большинства людей европейской или американской культуры. Принадлежность к этой культуре предполагает постоянную активность. Отрешение от внешнего мира, уход в себя, полное слияние с Абсолютом, без которых невозможно достижение высших ступеней йоги, для большинства из вас вряд ли приемлемо. Какое слияние, какой уход в себя, если каждое утро приходится вставать и мчаться на работу! Не мы диктуем правила игры в этом мире. А вот **стать сильнее, обрести здоровье и способность преодолевать жизненные трудности с помощью йоги вам вполне по силам**.

Я надеюсь, что эта книга поможет вам в достижении этих целей. Она написана для занятых людей, которые хотели бы обрести эти преимущества, но считают, что у них нет времени на практику йоги. Попробуйте с помощью этой книги позаниматься хотя бы несколько дней подряд. Не сомневаюсь, что очень скоро вы ощутите прилив новых сил и сможете справиться с задачами, которые до этого казались невыполнимыми. Это касается не только физического аспекта. Йога одновременно питает разум, тело и душу, а потому занятия йогой помогут вам достичь еще больших успехов и в работе, и прочих сферах вашей деятельности. Б. К. С. Айенгар утверждает: «Регулярная практика йоги поможет ученику сохранить устойчивость и равновесие в водовороте жизни».

Эта книга может оказаться полезной для вас и в том случае, если у вас есть проблемы со здоровьем.

> **Йога – не лекарство, она едва ли избавит от всех болезней. Однако она может облегчить их течение, избавить от страданий даже в том случае, если заболевание неизлечимо.**

Как говорит Б. К. С. Айенгар, «йога учит нас, как исцелять то, что невозможно терпеть, и как терпеть то, что нельзя исцелить».

И еще. Занятия по системе Айенгара не требуют полной отдачи, а потому не отнимают много времени – на первых порах достаточно 40 минут в день, которые всегда можно найти даже самому занятому человеку. Причем не обязательно подряд – можно разбить занятия на утренний и вечерний комплексы с вкраплением отдельных упражнений для снятия усталости с позвоночника и шеи – нечто вроде производственной гимнастики. Однако, решив заниматься йогой, следуйте этому решению, не отступайте от него под давлением лени и кажущейся занятости.

Пусть вашим девизом станут слова Сватмарамы: «Успеха в йоге достигнет всякий, кто сумеет одолеть свою лень. И не важно, молод он либо стар, болен, слаб или даже дряхл. Лишь бы практика его была настойчивой». А если в какой-то момент вам покажется, что вы не обладаете достаточными способностями, вспоминайте слова Б. К. С. Айенгара: «Не прекращайте попытки только потому, что не можете достигнуть совершенства… Только осознав наши ограничения, мы сможем их преодолеть».

Эта книга может стать для вас полезной и в том случае, если вы все-таки решите устремиться к достижению вершин йоги. «Путь в тысячу ли начинается с первого шага», – гласит древняя китайская мудрость. Пусть занятия по этой книге станут для вас первым шагом на выбранном вами долгом и нелегком пути.

Как я пришла к йоге

Меня часто спрашивают, как я пришла к йоге. «Как удачно вы предусмотрели развитие всеобщего интереса к ней!» На самом деле я ничего не предусматривала, просто мне было интересно.

Наверное, прежде интереса к йоге появился интерес к Индии. В пятилетнем возрасте я жила с дедом и бабушкой на Кубе – мой дед, военный, проходил там службу. В советском посольстве показывали индийские фильмы. Помню огромный экран с движущимися на нем фигурками людей. Действие фильмов казалось мне скучным, в то время я еще не понимала сюжета, но музыка и танцы из тех фильмов производили на меня колоссальное впечатление. Особенно музыка, поднимавшая теплую волну из глубин моего подсознания. Я до сих пор отчетливо помню ощущение той волны.

Казалось, они пробуждали во мне какую-то глубинную память. Для меня было очень важно, какое место в фильме занимают музыка и танцы. Хоть я никогда не занималась индийскими танцами, я до сих пор очень люблю их и могу смотреть бесконечно. Они завораживают меня, их сложность и мастерство исполнителей вызывают восхищение. Индийские танцы различаются по школам и стилям – классические и народные. Диапазон классического стиля шире, он представляет собой квинтэссенцию индийской культуры.

Согласно индийской мифологии, покровителем как танцев, так и йоги является Шива. По легенде асаны[1] – суть – застывшие движения танцев.

Можно спорить о первичности танца и асан: то ли танец разбивается на отдельные позы, то ли позы сливаются в танец, точно кадры фильма, – однако их общность очевидна.

Эти детские впечатления послужили началом развития интереса к многовековой индийской культуре. Меня привлекало все, что связано с Индией, – книги, история, легенды… Однако мое первое знакомство с йогой как системой укрепления тела и духа состоялось гораздо позже. В то время я жила у тети в Алма-Ате – замечательном городе, оставившем у меня впечатление города-праздника. Культурная жизнь была весьма насыщенной – среди знакомых тети были ученые, художники. От одного из них, по имени Булат, я впервые услышала о йоге. Он показал мне переснятые страницы книги с изображением поз йоги и описанием их выполнения. Булат продемонстрировал мне выполнение нескольких упражнений, и, когда я попыталась их повторить, оказалось, что это не так-то просто.

> **Я стала чувствовать себя намного лучше – как я сейчас понимаю, не только благодаря занятиям, но и в силу влияния новой, более комфортной для меня среды. Занятия проводились раз в неделю, и в течение четырех лет я жила от занятия к занятию. Постепенно участники группы составили мой круг общения и во многом помогли мне. Йога стала центром всей моей жизни.**

С тех пор я начала целенаправленно искать печатные материалы о йоге и даже из тех, которые критиковали йогу, ухитрялась извлечь что-то полезное. Литературы о ней в то время было очень мало. Позже в журнале «Наука и жизнь» прошел цикл публикаций о йоге.

Мне неожиданно помогло то, что я с детства считала себя «гадким утенком» и стремилась преодолеть это ощущение. Однако тот, кто в ранней юности по независящим от него причинам испытал страдания, обретает энергию внутреннего конфликта, способную воплотиться по-разному. В моем случае **йога помогла мне преодолеть внутренние противоречия, обрести внутренний лад**. В то время я много читала, причем в круг моих интересов

[1] А с а н а – поза в йоге.

входили религиоведение, мифология, этнография, антропология. Я пыталась разобраться в человеческой природе, мне было интересно все, что способствует духовному и физическому совершенствованию человека, развитию способностей.

В чем смысл жизни, для чего пришли мы в этот мир? При этом я видела, что большинство людей живут, не утруждая себя поиском ответов на подобные вопросы, и чувствуют себя куда более комфортно. В то время я еще не осознавала, что мне просто не хватало тепла от окружающих.

Я чувствовала себя точно росток, упорно пробивающийся к свету. Я пыталась вырваться из состояния психологического дискомфорта, порождавшего дискомфорт физический.

Подмосковный военный городок, старшие классы школы… В то время я была очень слаба физически, однако я стала замечать, что физические нагрузки улучшают мое состояние. Позже с помощью йоги я сумела исправить физические недостатки, однако ближе познакомиться с йогой мне удалось лишь после 20 лет.

В то время существовали полулегальные группы йоги, и мне удалось попасть в одну из них. Занятия проводил человек, свободно владевший несколькими языками, имевший техническое и медицинское образование. Занятия не ограничивались одними лишь упражнениями, много времени уделялось беседам об астрологии, восточной медицине и философии. Семя попало на благоприятную почву.

Б. К. С. Айенгар говорит: «В духовном мире, как и в физическом, вершины можно достичь разными путями. Один путь может быть длинным, другой коротким, один извилистым и сложным, другой прямым и легким, но, несмотря на это, каждая из этих дорог ведет к вершине».

Однако, продолжая его аналогию, можно подвергаться риску, взбираясь к вершине по отвесным скалам и ледникам, а можно остаться у подножия на альпийских лугах, смотреть на те же вершины издали, полной грудью вдыхать чистый горный воздух, пить бегущую с ледников кристальную воду и при этом чувствовать себя почти столь же счастливым.

По словам Айенгара, **йога – путь совершенствования тела и чувств, успокоения ума, воспитания рассудка и достижения душевного покоя**.

К сожалению, зачастую воспринимают лишь внешнюю сторону йоги, считая этот духовный путь самореализации просто физической дисциплиной, а практику хатха-йоги – только формой гимнастики. Но йога есть нечто большее, чем набор физических упражнений. Она воздействует на человека во всей его целостности – на его клетки, ткани, организм, разум и душу. Йога есть единение тела, души и разума.

Независимо от того, является нашей конечной целью достижение вершин мастерства или просто оздоровление, путь к этой цели всегда пролегает через всеобъемлющую физическую и духовную гармонизацию человека и совершенствование его отношений с окружающим миром.

Занятия йогой меняют человека. И независимо от того, бороздит ли он просторы океана йоги или собирает камешки на его берегу, он уже никогда не станет прежним.

Теоретическая часть

- Йога Айенгара
- Различия культур
- Советы начинающим
- Время занятий и периодичность
- Питание
- Об одежде
- Место и оборудование
- Антураж
- Ароматы
- Туалет
- Предостережения и противопоказания

Йога Айенгара – метод, которому я следую

Хатха-йога – путь к совершенству человеческого духа, разума и тела, а также способ их гармонизации. Это учение было систематизировано в XV веке Свами Сватмарамой. Его книга «Хатха Йога Прадипика» по-прежнему считается главным теоретическим трудом, посвященным хатха-йоге.

Название «хатха-йога» складывается из слога «ха», что переводится с санскрита как солнце, а также активная энергия или вдох, и из слога «тха», что на санскрите означает луна, или пассивная энергия или выдох. Само понятие «йога» в переводе с санскрита означает единение или союз.

Классическая йога включает в себя восемь ступеней, отсюда название «аштанга» (в переводе с санскрита «ашта» – восемь и «анга» – лепесток); эти ступени включают три уровня, или, как еще говорят, предпринимается тройной поиск: внешний, внутренний и духовный. К внешнему поиску относят первые четыре ступени йоги: этические дисциплины (яма), правила индивидуального поведения личности (нияма) и асаны (позы, принимаемые для совершенствования тела). К внутреннему поиску относится пранаяма (управление дыханием, или энергией) и пратьяхара (отвлечение ума от внешних объектов). К духовному поиску относятся дхарана (концентрация), дхьяна (медитация) и самадхи (единение с Параматмой, или Вселенским духом).

Собственно к хатха-йоге относятся первые два уровня практики, третий же уровень называется Раджа-йогой. Таким образом, **хатха-йога учит человека гармонично совмещать в себе прогрессивную и регрессивную энергии, находить точку внутреннего баланса, позволяющую быть бодрым и жизнерадостным без напряжения и в то же время созерцательным и спокойным без апатии и лени**.

Тем не менее существует целый ряд школ и направлений хатха-йоги, которые уделяют большое внимание поддержанию традиции, связи с линией преемственности, которая так важна для восточных учений. Каждое из направлений имеет свои отличительные особенности, выражающиеся в методике обучения, распределении акцентов между различными аспектами практики, но тем не менее все они являются классическими, восходят корнями к первоисточникам и имеют непосредственную связь с родиной йоги – Индией.

В современном мире наиболее распространенными являются школы, поддерживающие наследие Шри Тирумалаи Кришнамачарьи. Его учениками были такие всемирно известные и авторитетные учителя, как Шри Б. К. С. Айенгар (основатель собственного метода, названного его именем, которому следую и я; подробнее на описании этого метода я остановлюсь чуть позже), Шри Паттабхи Джойс, прямой продолжатель метода Ш. Т. Кришнамачарьи, получившего название Аштанга Виньяса йога (динамический стиль, в котором асаны сочетаются с виньясами (плавными переходами из одной асаны в другую) и дыханием), Т. К. В. Дешикачар (основатель метода под названием Вини-йога; этот метод использует принцип компенсации, когда после каждой асаны должна выполняться асана с обратным действием).

Кроме перечисленных выше, среди традиционных стоит отметить такие направления, как школы Дхирендры Брахмачарьи, Свами Шивананды, Бихарскую школу йоги.

Я практикую йогу Айенгара, поэтому на описании этого метода я хотела бы остановиться подробнее.

Шри Б. К. С. Айенгар разработал свой метод, который благодаря своим особенностям снискал себе огромную популярность в западном мире. Вообще, несмотря на то, что учение йоги стало проникать из Индии на запад несколько веков назад, массовую популярность оно приобрело во многом именно благодаря Б. К. С. Айенгару. После того как всемирно извест-

ный музыкант Иегуди Менухин попал на занятия к Айенгару, он был настолько впечатлен, что пригласил его посетить Европу.

В наши дни популярность йоги стремительно растет, все больше людей хотят заниматься йогой, и, как следствие, все больше людей хотят йоге учить. С одной стороны, это не может не радовать, ведь йога приносит безусловную пользу каждому практикующему, а чем больше в нашем обществе здоровых и сильных людей, тем лучше. С другой стороны, к сожалению, такая популярность и широкое распространение приводят к снижению качества преподавания, потере корней, связи с первоисточниками, и в последнее время все чаще йога выводится на уровень фитнеса.

В середине 50-х годов прошлого столетия Шри Б. К. С. Айенгар посетил целый ряд западных стран, его учениками стали крупные политики, люди искусства и даже коронованные особы, и в результате на Западе возник настоящий бум увлечения йогой.

Кроме того, написанная Б. К. С. Айенгаром и изданная в 1966 году «Йога Дипика» («Прояснение йоги») была признана библией йоги и дала возможность тысячам людей изучать это искусство самостоятельно.

Чем же так хорош этот метод, каковы его основные особенности и отличия?

Шри Б. К. С. Айенгар практикует йогу более 70 лет, и вначале его практика была такой, какой учил тогда еще начинающего йога его гуру Ш. Т. Кришнамачарья – динамичной, силовой, требующей большого количества энергии и отличного состояния здоровья. Однако со временем Айенгар понял, что такой метод подходит далеко не всем и люди, не обладающие необходимыми молодостью, силой и здоровьем, могут столкнуться с практически непреодолимыми препятствиями на этом пути. Он начинает уделять больше внимания тонкой, глубокой работе, тщательному выстраиванию каждой асаны до положения, максимально близкого к идеальному; такой подход требует более длительного пребывания в асанах, соблюдения ровности, симметрии.

Б. К. С. Айенгар говорит: «Все тело должно быть симметричным. Йога – это симметрия». Результат такой работы сказывается не только на состоянии мышц, связок, суставов и костей, но и на состоянии внутренних органов, всех систем организма человека, вплоть до клеточного уровня; благотворное влияние оказывается также на эмоциональное состояние и состояние ума.

Еще одной отличительной особенностью метода Айенгара является постепенное продвижение в практике от простого к сложному.

Таким образом, достигается единство всех слоев, всех уровней организма человека, что подтверждается еще одной цитатой Айенгара: «Асана – значит поза, которая есть искусство расположения тела как единого целого: физически, ментально и духовно… когда асана выполняется правильно, различия между телом и умом, умом и душой должны исчезнуть…Если посредством правильной практики асан сохраняется здоровье клеток, здоровой становится и физиологическая оболочка, а ум приближается к душе».

Прежде чем принимать, безусловно, красивые и вызывающие восторг, но сложные для выполнения экзотические положения тела, Айенгар рекомендует подготовиться соответствующим образом: сделать тело более сильным и гибким, а ум – стабильным и способным к необходимой концентрации. Развитию этих качеств как нельзя лучше способствуют позы стоя, которые без преувеличения можно назвать фундаментом йоги Айенгара, их освоению и выполнению, согласно этому методу, уделяется огромное внимание.

Поскольку далеко не каждый человек на начальных этапах практики йоги способен соблюсти все перечисленные выше условия, то есть при выполнении асан добиться ровности и симметрии, более того, сохранить это положение в течение достаточно длительного периода времени, Б. К. С. Айенгаром были придуманы так называемые «пропсы»[2]. Они представляют собой вспомогательные материалы в виде деревянных блоков, валиков из ткани, одеял, ремней, планок и проч., при помощи которых можно расположить тело в пространстве более симметрично и ровно и таким образом приблизиться к правильному выполнению позы.

Конечно, далеко не всем необходимо использовать весь набор вспомогательных материалов; их выбор и степень использования зависят от индивидуальных особенностей ученика, пропорций его тела, уровня подготовки и т. д. Постепенно объем используемых материалов может быть сведен до минимума, от большинства из них можно отказаться вовсе, но не ранее, чем ученик будет готов к этому.

Таким образом, при соблюдении необходимых требований и внимательном отношении учеников к инструкциям преподавателя, при занятиях в соответствии **с методом Шри Б. К. С. Айенгара не только практически отсутствует возможность получить травму, но и есть все шансы решить многие терапевтические проблемы**.

Я хотела бы рассказать и о своем личном опыте общения с Шри Б. К. С. Айенгаром.

Первые несколько лет, когда я начала заниматься йогой, я занималась не по системе Айенгара, но слышала о его стиле преподавания, и это находило какой-то отклик в моем сердце, я думала, что мне бы это очень подошло. Мне недоставало дисциплины, а его преподавание, по слухам, было довольно жестким, суровым, и он призывал максимально использовать свое тело, чтобы развить дух. Я думала, что это то, что мне нужно, и мечтала, что когда-нибудь мне представится возможность практиковать именно так.

На протяжении вот уже более 20 лет, как я практикую йогу Айенгара, я не только ни на минуту не разочаровалась в этом методе, но всегда находила в нем все больше достоинств и преимуществ.

В 1989 году была организована первая всесоюзная конференция по йоге, куда были приглашены самые разные учителя разных направлений, и самой яркой звездой был Шри Б. К. С. Айенгар.

Его приезд был организован благодаря Елене Федотовой, моей подруге, которая еще в те времена имела возможность путешествовать по Индии и, побывав во многих ашрамах, встретившись с разными учителями, была особенно впечатлена Б. К. С. Айенгаром.

Я до сих пор не понимаю, как случилось так, что мне довелось участвовать в приеме Айенгара. Мне кажется, это, что называется, судьба. Удивительным образом я попала в нужное место в нужный час и получилось, что я участвовала в сопровождении Гуруджи во время его визита в СССР.

Что касается моего первого опыта обучения у этого великого Мастера, то урок получился довольно необычным; мы с подругой поехали в гостиницу, где остановились Гуруджи и его сопровождающие, чтобы отвезти их на ужин.

Так случилось, что моя подруга задала ему вопрос о выполнении Падмасаны[3], и он стал показывать разные варианты подготовки к этой позе, а я была в платье и не могла повторить увиденное, проклиная это нарядное платье, которое купила специально для встречи Учителя.

---

[2] От англ. prop – опора, поддержка.

[3] П а д м а с а н а – поза Лотоса.

После этого я первый раз поехала в Пуну[4] только в 1996 году. Поездка произвела на меня очень сильное впечатление. Побывав в Пуне, я поняла, что стиль обучения там отличается от всего, что я видела до сих пор, и стала ездить туда регулярно.

Мне хорошо запомнилось одно интервью, которое я брала у Гуруджи по просьбе моих учеников: они попросили меня задать ему вопрос о том, сколько нужно заниматься, чтобы достичь самадхи. В конце 90-х это очень волновало людей. Его почему-то очень рассмешил этот вопрос, он сказал, что **основное отличие между западными людьми и индусами в том, что, когда в Индии люди практикуют йогу, им не нужна мотивация, они просто практикуют, а когда к йоге приступают западные ученики, они хотят точно знать, что они за это получат и когда**.

Потом я родила ребенка и долго не ездила в Пуну. Когда я приехала после этого перерыва, наверное, во мне что-то изменилось. Может быть, я стала старше, у меня появился сын, и все это повлияло на меня.

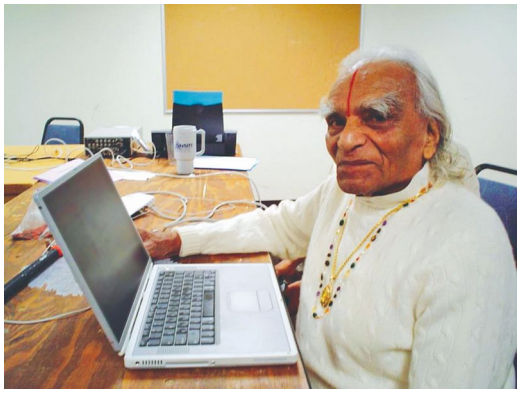
Я вдруг заметила, что, когда я подхожу к Гуруджи, он смотрит на меня не такими глазами, как раньше. Я увидела свет, который исходит от него, мне становилось очень легко и хорошо, и это чувство оставалось со мной еще долгое время после общения с ним. Так бывает, например, когда я езжу в храм. Я люблю ездить в Звенигород, в Саввино-Сторожевский монастырь, и когда я возвращаюсь, на душе очень тепло и светло, и какое-то время это ощущение сохраняется. И вот когда я нахожусь в Пуне и подхожу к Гуруджи, у меня возникает похожее состояние счастья просто от его присутствия.

Я должна признаться, что раньше я не испытывала этих ощущений, это появилось только недавно, когда я вновь приехала в Пуну после рождения сына. И с каждым разом это ощущение становится все ярче. Сейчас я нахожусь там с огромным удовольствием и чувствую себя очень счастливой, чувствую, что со мной там происходит что-то очень хорошее.

Когда я нахожусь здесь, в Москве, я очень часто мысленно бываю в Пуне. Когда я провожу занятие или занимаюсь сама, то вспоминаю состояние, в котором пребываю, когда я нахожусь там. Я представляю, как я вхожу в институт, спускаюсь в библиотеку и вижу работающего там Гуруджи или вхожу в зал, а он там занимается, и рядом с ним его ученики.

Это наполняет меня, дает мне силы заниматься тем, чем я занимаюсь.

Хочу, чтобы он жил долго… Хочу, чтобы больше людей приезжали к нему, а уезжая, они чувствовали бы то же, что чувствую я.



[4] П у н а – город в Индии, где расположен институт йоги Айенгара.

Различия культур

Поговорим немного о различиях западной и восточной культуры. Я очень часто сталкиваюсь с мнением, что йога не подходит для западных людей, что это что-то чуждое нам как в физическом, так и в ментальном смысле.

Регулярно приходится слышать вопросы: не вредно ли нам заниматься йогой ввиду различий индийской и европейской культур? Может быть, тело европейца или американца не приспособлено для этих поз?

И здесь мне хотелось бы кое-что уточнить: во-первых, надо помнить, что человек является биологическим существом.

Конечно, все люди разные, и менталитет может различаться, но тем не менее, несмотря на эти небольшие различия в восприятии, ощущения, чувства, болезни у всех нас похожи.

Движение, релаксация, снятие напряжения, оптимальный набор двигательных стереотипов также являются общими для всех людей независимо от их ментальности и этнического происхождения. А коль скоро это так, то, конечно же, человек любой культуры может заниматься йогой.

То, что хорошо влияет на людей одной культуры, должно так же хорошо влиять на людей другой культуры просто потому, что биологически мы все близки. Это касается и всего, что связано с физическими упражнениями, со здоровым образом жизни.

Единственное, что нужно сказать о различиях при выполнении асан, – мы наблюдаем достаточно примеров того, что у представителей культур, в которых принято сидеть на полу (например, народов Азии, Ближнего Востока), тазобедренный сустав более подвижен, и поэтому у них лучше получаются позы сидя – Сукхасана[5], Падмасана и другие аналогичные позы.

Я могу привести пример из своего жизненного опыта. Когда я только начинала заниматься йогой, я поехала к своим родственникам в Ташкент. Мой дядя, узбек, которому тогда было уже под сорок лет и который никогда не занимался йогой, увидел, как я пытаюсь выполнить достаточно сложную позу – Бхарадваджасану II[6], в которой таз находится на полу, одна нога сложена в положение Вирасаны[7], а другая в Падмасане, в сочетании со скручиванием торса. Он тут же без труда сел в эту позу.

В Индии можно встретить людей, не занимающихся йогой в общепринятом понимании, однако имеющих обыкновение сидеть в достаточно сложных и трудновоспроизводимых для европейца позах – как, скажем, индийские сапожники или портные во время работы принимают позу, известную в йоге как Баддха Конасана[8]. Им легко сидеть на корточках, а людям западной культуры иногда необходимо несколько лет практики, чтобы подолгу находиться в этой позе, не испытывая дискомфорта.

Почему в практике йоги так много внимания уделяется сидению со скрещенными ногами? Потому что именно в позе Лотоса в большей степени, чем во всех других позах, предназначенных для сидения с ровной спиной, тазобедренные суставы занимают очень устойчивое положение, приобретают надежную опору, помогающую без дополнительных усилий держать спину ровной.

---

[5] С у к х а с а н а – поза «по-турецки».

[6] Б х а р а д в а д ж а с а н а II – скручивание сидя в полулотосе.

[7] В и р а с а н а – поза Героя.

[8] Б а д д х а К о н а с а н а – поза Схваченного угла. См. с. 85.

Сама «конструкция» позы лотоса способствует выпрямлению позвоночника. В Падмасане тазобедренные суставы вывернуты таким образом, что тазовое дно оказывается приподнятым. Это удобное положение, которое способствует сосредоточению при занятиях пранаямой[9], или медитацией.

Для человека любой культуры очень важно то, что с ним происходило в детстве, как протекал процесс зачатия, какими были его рождение и воспитание.

Я сама в этом не один раз убеждалась, когда, например, в Индии на семинарах, лекциях или праздниках приходится очень долго сидеть именно в Падмасане – это значительно легче.

Не секрет, что люди разных рас неодинаковы по гормональному фону и телосложению. У европейцев и индусов совершенно иной мышечный рельеф.

Если сравнить изобразительное искусство древних времен, то на фресках Древних Греции и Рима мы увидим изображения рельефной мускулатуры, а вот скульптуры и изображения древней Индии показывают совершенно другую структуру тела – гладкое, можно даже сказать, женственное, без выраженного мышечного рельефа.

Не всегда можно сразу понять, какое тело изображено на рисунке – мужское или женское. И в наши дни индусы могут быть стройными, высокими, но у них, как правило, нет характерного для нас мышечного рельефа, однако при этом они могут обладать достаточной силой.

С этими чрезвычайно женственными очертаниями тела связана ни с чем не сравнимая пластика, свойственная индийской культуре; грация, подобная изяществу пантеры.

Продолжая тему физических различий, можно добавить, что индусы, как правило, более пластичны, тела их настолько гибки от природы, что они хорошо выполняют прогибы назад, легко прыгают.

Безусловно, между европейцами и восточными людьми в этом плане есть определенные различия, которые имеют очень глубокие корни. Западные люди и сейчас скорее склонны выполнять мышечные, силовые упражнения.

Практика йоги помогает восстановить осознание собственной телесности и дать человеку больше опоры на физическую составляющую своего естества.

Мы видим, как трансформируется практика йоги в Америке, становятся популярными новые направления, уделяющие больше внимания развитию мускулатуры, хотя изначально практика йоги подразумевает минимальное вовлечение мышц. Например, в йоге Айенгара, если человек впервые делает какую-то асану, мышцы его напряженно работают, вытягиваются, он потеет.

Постепенно, по мере развития практики, он затрачивает на выполнение этого упражнения куда меньше усилий. Возникает ощущение, будто движутся кости и кожа, а не мышцы. Когда новичок стоит на голове, мы видим, что ему тяжело, у него учащается дыхание, мышцы напряжены.

А вот если то же упражнение выполняет человек, который уже достаточно практиковал йогу, мы наблюдаем совершенно другое состояние, и сама поза выглядит более гармоничной.

---

[9] П р а н а я м а – это управление праной (жизненная энергия, Ци) с помощью дыхательных упражнений.

Однако силовые позы у них получаются хуже, особенно у женщин. Это может быть связано и с культурой и традициями общества. Большое влияние на тело оказывают рождение и детство.

В индийской культуре, за исключением разве что обеспеченных слоев общества, в основном сохранилась традиционная культура родовспоможения, взращивания детей.

Она предполагает постоянный телесный контакт младенца с матерью, масляные массажи, некоторые традиционные приемы, способствующие развитию ребенка, долгое вскармливание грудью.

Все это способствует снятию родового стресса и благоприятному развитию ребенка, а главное, осознанию собственного тела, положительно влияющему на развитие личности в дальнейшем.

В современной Индии, конечно, тоже все чаще практикуется кесарево сечение, стимуляция родовой деятельности. Там получили признание коляски, соски, манежи и другие элементы западной культуры, отдаляющие младенца от матери.

Это, безусловно, нарушает телесность человека. И со временем, возможно, через века, мы, наверное, будем наблюдать в Индии ту же картину, что и у нас: лишенные гибкости тела, проблемы с психикой и другие подобные порождения западной цивилизации.

Отсюда понятны и различия ментальные. Нужно помнить, что в культуре Индии, где человек ощущает себя частью мира, в котором он живет, он с рождения чувствует себя членом семьи, где его 10–20 человек могут взять на руки, он ощущает себя частью этой большой семьи, клана, деревни и в итоге – мира.

И даже когда человек вырастает, он так и продолжает ощущать себя частью мира и, что важно, – он не выстраивает с ним отношений, так как он его часть. Он не противопоставляет себя миру, а сливается с ним. Для него естественно быть частью чего-то большего.

Уникален характерный для культуры Индии конгломерат различных религиозных и философских представлений – индуизма, буддизма, ислама, христианства и множества других.

Индийская культура очень привержена традициям в отличие от многих европейских культур, подвергшихся коренным переломам и изменениям. В течение 4000 лет брамины[10] читают мантры на одном и том же древнем языке – санскрите, и обряды за это время почти не изменились. Культура йоги в Индии также сохранена в ее первозданном виде, несмотря на возникновение адаптированных версий, позволяющих йоге завоевывать мир.

Западный человек в силу разных причин находится в другом состоянии. Он всегда выстраивает отношения, в которых он является одной из сторон: я и мир, я и общество, я и бог, я и моя семья… Корни этого явления глубоки. Европейская культура намного моложе индийской.

> **Жизнестойкость и потенциал индусов произрастают из духовной культуры, которую удалось сохранить. Это кладезь, из которого можно черпать бесконечно и так и не достичь дна, а прозрачные воды позволяют заглядывать очень глубоко.**

Религиозное развитие Европы XVI–XVIII веков проходило параллельно с бурным технологическим прогрессом. Скажем, появление протестантизма взаимосвязано с развитием промышленности, хотя трудно сказать, что было первичным – реформация или развитие производства по капиталистическому типу. Становление западного общества в первую очередь связано с формированием новых технологий.

---

[10] Б р а м и н – жрец, человек, принадлежащий к высшей жреческой касте в Индии.

Духовное и культурное развитие взаимосвязано с изменениями жизненного уклада. Индийское общество более традиционно, однако оно оказалось не только способным принять современные технологии, но и создавать новые.

На подобных примерах мы убеждаемся, что восточное сознание является более гибким, у него меньше блоков, характерных для сознания западного.

Для западного человека характерно линейное восприятие жизни, которая представляется ему в виде прямой, имеющей начало и конец. История в его представлении также линейна.

Для восточного сознания идея реинкарнации снимает некоторую напряженность восприятия жизни как единственно данной, за которую нужно все успеть. С молоком матери индийцы впитывают идею вечного повторения, спирали, ощущение бесконечности, осознание себя частью Вселенной. Для них фраза «один раз живем» прозвучала бы дико.

В традиционной культуре младенец постоянно находится на руках – у матери или у кого-то еще. С каждым новым поколением люди все больше отходят от традиционной нормы, например, в воспитании детей. Когда ребенок рождается, его сразу кладут в отдельную кровать, его держат не на руках, а в коляске или манеже. Налицо смена приоритетов – главная задача, чтобы ребенок не мешал. Из-за этого он начинает ощущать свою обособленность.

Даже когда он болеет, его держат в кроватке, хотя первая естественная реакция у женщины – взять ребенка на руки и держать его у груди, чтобы передать тепло и энергию тела. Западная цивилизация, дав человеку массу удобств, обделила его в главном – в мироощущении. Результат ее воздействия – гипертрофия рациональной стороны бытия в ущерб чувственной. Занятия йогой позволяют хотя бы частично возместить утраченное.

Советы начинающим

Вы решили заниматься йогой, выбрали метод, руководство по йоге, посмотрели картинки. Дальше речь пойдет о том, как самостоятельно провести первое занятие. Если вы человек импульсивный и при просмотре книги вам сразу хочется попробовать выполнить какие-то асаны, то надо именно так и сделать – неважно где, неважно в какое время. Это замечательно – ваше стремление подобно чувству голода и желанию его утолить. Но это получается не у всех, некоторым нужно подготовиться, подумать, как поступать в том или ином случае.

Для занятий нужно выбрать время, когда вас никто не будет отвлекать. Конечно, нужно учитывать целый ряд факторов, и о них мы с вами поговорим позже, **но главное, чтобы была возможность побыть одному, сосредоточиться на своих ощущениях**. Большинство из нас живут с семьями (родители, супруги, дети, даже домашние питомцы), и, наверное, всем знакома ситуация: как только уединился в комнате и закрыл дверь – раздаются телефонные звонки, у домочадцев появляются вопросы, требующие немедленного ответа и т. д. Нужно найти возможность минут на сорок обеспечить тишину и уединение.

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.