

МАРИЯ НИКОЛАЕВА

ПРАКТИКА
ХАТХА-ЙОГИ. УЧЕНИК
ПЕРЕД СТЕНОЙ

Практика хатха-йоги

Мария Николаева

**Практика хатха-йоги.
Ученик перед стеной**

«Автор»

2005

Николаева М. В.

Практика хатха-йоги. Ученик перед стеной /
М. В. Николаева — «Автор», 2005 — (Практика хатха-йоги)

ISBN 5-98597-045-0

«Стена» выступает метафорой тупика на духовном пути, однако если воспринять эту метафору буквально, то ученик, оказавшийся перед глухой стеной без учителя, вынужден взаимодействовать с самим собой, причем стена выступает надежным средством для самопознания. Как работать со стеной, преградившей ваш путь? В качестве простейшего решения проблемы можно перейти к практике йоги «с опорой на стену», но этим данная ситуация не исчерпывается, ибо стена выводит на вертикаль, создает новое измерение в жизни и практике. И если первый подход к стене предназначен для начинающих, то дальнейшее создание объема в практике изобилует возможностями для продвинутых. Стена лишь поначалу воспринимается как преграда, но в действительности становится поворотным рубежом в практике, позволяющим устремиться вверх, повысить уровень мастерства и личной энергии. Стена – великий учитель, ибо просветление начинается с правильной работы с телом.

ISBN 5-98597-045-0

© Николаева М. В., 2005
© Автор, 2005

Содержание

Введение	5
Благодарности	6
Часть 1	7
Объемное осознание в практике	8
Стены в доме: васту йога-шалы	10
«Опора» – вызов для развития	12
Часть 2	14
Типы «давления телом на стену»	15
Выравнивание оси внутри тела	16
Тадасана – поза «скалы»	17
Боковое выравнивание	19
Вытягивание передней линии тела	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Шанти Натхини

Практика хатха-йоги.

Ученик перед стеной

Введение

«Стена» – метафора тупика

«Стена» выступает метафорой тупика на духовном пути, однако если воспринять эту метафору буквально, то ученик, оказавшийся перед глухой стеной без учителя, вынужден взаимодействовать с самим собой, причем стена становится надежным средством для рефлексии. На самом деле, нет никого, кроме вас, если ваше «я» всеобъемлюще. Но пока вы не наталкиваетесь на преграду, как правило, для вас существует все вокруг, кроме самого себя. Когда же вы попадаете в действительно тупиковую ситуацию, прежде всего, вы реально сталкиваетесь с самим собой. Под пристальным взглядом вглубь себя внутри вас зарождается пространство, которое начинает неумолимо расширяться, пока стена не оказывается где-то внизу, едва различимая с высоты духа.

Отчаяние сродни вдохновению, и после недолгих колебаний вы задаетесь неизбежным вопросом: как работать со стеной, преградившей ваш путь? Хатха-йога, как и всякая практика, уходящая корнями в мистический тантризм, глубоко символична. Чтобы разобраться со «стеной» вообще, вы должны подойти к настоящей стене... И в качестве простейшего решения проблемы можно перейти к практике йоги «с опорой на стену». Однако этим данная ситуация не исчерпывается, ибо стена выводит на вертикаль, создает новое измерение в жизни и практике. И если первый подход к стене предназначен преимущественно для начинающих, то дальнейшее создание объема в практике изобилует возможностями для продвинутых. Стена осваивается и становится малой частью структуры жизни, которой вы перемещаете по собственному желанию, располагая под любыми углами.

Стена лишь поначалу воспринимается как преграда, но в действительности становится поворотным рубежом в практике, позволяющим устремиться вверх, повысить уровень мастерства и личной энергии. Стена – великий учитель, ибо всякое просветление начинается с правильной работы с телом. Тело содержит все, и если вы знаете свое тело «насквозь» и умеете им управлять, нет ничего, что было бы неподвластно вашей воле. Современная ситуация в практике хатха-йоги, которую в одной из предыдущих книг мы обозначили как «ученик среди учителей», усугубляется. Все – это ничего, и изобилие инструкторов ничем не отличается от той стены, которая возвращает вам внутреннего учителя. Однако не стоит благоговеть: относитесь к стене снисходительно, ибо она всего лишь внешний знак, веха на пути вверх.

Благодарности

Автор выражает благодарность *Суриндеру Сингху* (Индия) и *Михаэлю Джсекелю* (Германия) за демонстрации асан перед камерой; всем инструкторам айенгар-йоги из Ришикеша, преподававшим техники работы со стеной на своих практических занятиях: *Свами Рудре* (Центр Изучения Йоги), *Панкаджу Шарме* (Рам Джхула), *Карин и Эдварду* (ашрам Параматх Никетан) и многим другим учителям за уточнение отдельных аспектов практики; а также своим друзьям, помогавшим в подготовке фотографий, необходимых в процессе работы над рукописью: *Михаилу Цельману* (США), *Ясуэ Мурата* (Япония) и *Беатрис Амстутц* (Канада). Хотелось бы отметить также вклад мастера васту *Суреша Павара* (Майсур), давшего мне специальную консультацию по планировке зала для йоги на примере йога-шалы *В. Шешадри*, и вклад самого инструктора в виде элементов использования стены при обучении аштанга-виньяса-йоге.

Я искренне признательна *Свами Дхармананде* (Международный Гималайский Университет Йоги Вишвагуруджи) за внимание к моим исследованиям и всестороннюю поддержку на протяжении их проведения в Индии. И отдельная благодарность – инструктору по йоге, руководителю Московского Аштанга Йога Центра, директору издательства «Ритамбхара» и главному редактору журнала «Йога» *Михаилу Константинову* за творческое сотрудничество и публикацию в журнале моей статьи «Ученик перед стеной», предваряющей выход данной книги.

Часть 1

Теория: выход на вертикаль

Стена – это своего рода вертикальная «взлетная полоса», на которой вы набираете скорость осознания самого себя. Взаимодействие с стеной в большей мере выступает как психологическим практикум, нежели как наработка физической формы. Но не доходите до извращения: это не «йога с холодным партнером», а практика по ощущению своего тела. Практика хатха-йоги – это работа прежде всего с сознанием и энергией, поэтому не должно оставаться иллюзий о важности тела как такового. Стена в первую очередь показывает вам бессилие тела перед преградой, которую можно и осмыслить, и прочувствовать. Телесно-ориентированные тренинги направлены на то, чтобы превращать знание о том, что вы есть, в реальное переживание того, как вы существуете. Как вы существуете на данный момент – в одной плоскости или хотя бы на нескольких уровнях бытия?

Обычный человек мельтешит между снующих вокруг горизонтальных потоков энергии, которые создаются другими подобными людьми – их обрывочными мыслями, нелепыми порывами, беспорядочными действиями. В этом хаосе он пытается проложить извилистый путь в никуда – за горизонт, находящийся на том же уровне сознания, просто отмечающий границу восприятия. Воспринимаете ли вы высь небес над головой и глубину недр под ногами? Вопрос этот далеко не лирический. Развитие энергетической структуры предполагает вертикальную ориентацию осознания. Проще говоря, ось тела, на которой выстраиваются связи между центрами осознания разных уровней, в бодрствующем состоянии располагается прямо. Так, в хатха-йоге речь идет о чакрах внутри сушумны, тогда как в других традициях вы найдете иные возможности взращивания осознания, но в большинстве своем это движение по вертикали.

Объемное осознание в практике

Теоретически стена задает трехмерную систему координат, оформляет «объем сознания». Обычно практика хатха-йоги происходит лишь на горизонтальной плоскости – на полу. Вам не удастся избавиться даже за пару часов от привычного потока сознания, ибо вы продолжаете действовать в прежней плоскости. Как известно, окружающий мир зависит от уровня осознания, и если вы начинаете мыслить более «возвышенно», то старый мир рассеивается, а новый мир сгущается вокруг вас. Однако вы пытаетесь скопировать позу инструктора, посматривая на других занимающихся, вид которых вызывает множество посторонних завихрений в уме. Вы безнадежно размазаны по «экрану» пола, и вам остается скользить по нему, подобно тени, не видящей себя со стороны.

Подход к стене, особенно когда вы остаетесь с ней один на один, моментально добавляет возможность соотноситься с вертикальной поверхностью. У вас появляется третья ось координат – высота, которая до сих пор присутствовала лишь где-то в подсознании, но вы не соотносились с ней осознанно. Однако вокруг вас всегда присутствуют вертикальные поверхности: стены домов, деревья, скалы и т. п., просто вы их постоянно проецируете себе под ноги и умело обходите стороной. Намеренное включение в практику асан «на стене» – не столько искусственное средство, сколько возврат к естественной среде существования человека. Появление в поле зрения верха и низа подобно малому просветлению, а как известно, просветление никогда не окончательно. Вы лишь начинаете понимать принцип поэтапного расширения сознания и использовать его в развитии.

Приведем для начала несколько курьезное описание подобной «осенизмы» при выполнении стойки на голове, которое с подлинным йогическим юмором дают Есудриан и Хейч. Результат регулярного выполнения Ширшасаны поистине похож на чудо. После долгих убеждений неврастеник – жертва технократического общества – начинает скептически и безразлично выполнять Ширшасану. При первой попытке ему не удается встать на голову, и ноги кажутся ему приросшими к полу, но он чувствует некий прилив свежести. На следующий день он предпринимает новую попытку, *сначала возле стены*, и теперь у него получается оторвать ноги от пола, хотя и не удается их выпрямить вверх. Оставив тщетные попытки, он снова встает на ноги и – какое замечательное чувство! Он смеется! На следующий день получается несколько лучше. После практики йоги, усевшись в кресло, он начинает читать, отложив за ненадобностью очки, к вечеру отмечает исчезновение привычного звона в ушах, а наутро припоминает, что забылся глубоким сном без дежурной порции сновидного...

Все так и есть, ведь «переворачивание» в пространстве восстанавливает чувство вертикальной оси, относительно которой центрируется сознание. Отлаженная работа органов чувств и уравновешенность нервной системы напрямую зависят от наличия внутреннего «стержня». Балансируя на голове, человек впервые с полной концентрацией стягивает бесформенное облако осознания к вертикальной линии. Это просто направление мысли, проходящее в пространстве сверху вниз, но поскольку на этой абстракции ему надо «закрепиться», он начинает воплощать ее в собственной энергетической структуре. Начинается все, разумеется, с представления самого себя – не на горизонтальной плоскости, а вдоль вертикальной оси. Затем это представление начинает воплощаться в налаживание работы вертикального энергетического канала, а затем и в безупречной работе ослабленных ранее связей между частями всего тела.

Надо отметить, что в отличие от занятых поднятием кундалины тантрических адептов, мастера хатха-йоги редко уделяют внимание объемности построения практики. Чаще всего они делают упор на создание последовательностей асан, эксплуатируя привычное линейное

мышление, но почти не включая в действие способности к расширению сознания. Однако отдельные попытки все же попадают, и мы приведем для примера концепцию Андрея Лаппы. Он пытается построить не просто последовательности, а целостную систему, которую он называет «многоуровневый алгоритм виньяс». Виньяса здесь означает динамическая связка, т. е. повторение нескольких асан, обычно по принципу контр-позы, с учетом компенсирующего воздействия. Применение этого алгоритма позволяет ему построить янтру, или универсальную технологическую диаграмму йоги. Проще говоря, он вводит в осознание все асаны сразу, при этом распределяя их не просто на плоскости, а по уровням сложности в зависимости от типа опоры.

Иерархия виньяс построена как переходы от простого к сложному, от менее эффективного к более эффективному. Например, если человек не делает стойку на руках, то все перевернутые асаны представляют для него вариации в стойках на голове или плечах. И как бы он ни изощрялся в сочетании доступных ему форм, пока его уровень возможностей не возрастет на порядок, он не сможет перейти к практике на следующем уровне, где большинство асан выполняются с опорой на руки. Основные виньясы используются для «запуска» и «раскручивания» психоэнергетической мандалы. Их мощное воздействие зависит от нескольких эффектов, и самым первым назван следующий. Изменение пространственного положения головы и позвоночника оказывает воздействие на базовые «привязки» подсознания к направлению гравитационного поля, что повышает напряженность поля энергетической структуры.

Полностью эта сложная структура прекрасно изложена в книге самого Андрея Лаппы «Йога: традиция единения», а для нас важно было отметить лишь *вертикаль* и *объем*.

Стены в доме: васту йога-шалы

Стены ограничивают некоторый объем пространства, который служит вам залом для занятий йогой или домом, где вы проводите большую часть своего времени. Этот четко выделенный объем чаще осознается как некая территория, т. е. снова в плоскостном измерении. Однако на нем следует остановить особое внимание. Ведь в практике хатха-йоги мы развиваем чувство, начиная с ясного и отчетливого ощущения своего тела во всех его структурных аспектах, а кончая буквально физическим ощущением всей Вселенной. Разумеется, между этими почти несоизмеримыми величинами находятся промежуточные объемы, доступные чувству. Вот почему с глубокой древности развивались такие магические науки, как фэн-шуй в Китае, васту в Индии и иные формы геомантии почти во всех культурах.

Практикующие хатха-йогу часто склонны пренебрегать подобными правилами, считая, что выстраивание собственного тела влияет на окружение, заставляя его подстраиваться под происходящие внутри изменения. Конечно, они правы, вопрос лишь в степени приложения усилий. Так, чтобы вывести камни из почек одними энергетическими методами вам понадобится израсходовать неизмеримо больше тонкой энергии, чем если вы воспользуетесь более грубыми методами – травами, массажем и т. п. В пределе можно сказать, что глупо зажигать свечу взглядом, когда под рукой есть спички, вот почему в йоге запрещено демонстрировать появившиеся сиддхи (сверхъестественные способности). Точно так же дело обстоит и с применением фэн-шуй и васту, которое обойдется вам «дешевле» в смысле энергозатрат, особенно на начальном этапе, чем если вы будете пытаться раздвинуть прокрустово ложе излучением силы.

Кроме того, правила такого рода никогда не механичны, а требуют развития все той же чувствительности. Таким образом, обучаясь применению фэн-шуй и васту, вы по сути продолжаете занятия йогой, только в качестве «тела» в сферу вашего ощущения и осознания попадает несколько больший объем пространства. В практике йоги выполнение асан требует от вас снять мышечные блоки, занятия пранаямой – наладить потоки энергии в теле, а медитация – научиться сосредоточивать сознание в независимости от тела, которое уже не мешает концентрации. В практике фэн-шуй от вас требуется то же самое: передвинуть мебель, поставить в нужных местах вентиляторы, чтобы общее устройство дома позволяло вам расслабиться в нем и распространять сознание, не натываясь на острые углы, испускающие «отравленные стрелы».

Поскольку йога принадлежит индийской традиции, то несмотря на большую популярность фэн-шуй, мы приведем здесь некоторые принципы васту – индийского искусства обустройства жилого пространства. Если в фэн-шуй делается упор на корректирующие средства, позволяющие улучшить плохое жилье, то васту посвящено преимущественно исходной планировке. К сожалению, это затрудняет его применение в наших условиях, где по собственному плану мы чаще всего можем построить загородный дом, но не квартиру. Тем не менее, мы можем использовать это знание для оценки имеющегося помещения и коррекции скорее собственных привычек, как именно лучше в нем жить и практиковать. По крайней мере, за нами остается выбор направления той стены, возле которой мы намерены осваивать асаны.

В васту йога-шалы (зала для йоги) обязательно учитываются направления, которые ограничиваются стенами, а выбор помещения в доме зависит от общей конфигурации здания. Благоприятными считаются стены, обращенные на восток и север, особенно составляющие северо-восточный угол. Именно это направление наилучшим образом подходит для выбора комнаты, которую вы собираетесь отвести для занятий хатх-йогой и медитацией. В

Индии в северо-восточном углу дома обычно располагается комната для пуджи – богослужения, хотя иногда она встречается и в других направлениях. Собственно, если вы серьезно относитесь к своей практике, посвящая свое развитие богу в излюбленной вами форме, то занятия йогой и будут частью вашей пуджи.

Немаловажно также разобраться в общих чертах с концепцией Васту-пуруша-мандалы, которая и основана на ощущении вибраций внутреннего пространства в доме. Древние индийцы не столько верили, сколько чувствовали, что каждое место на поверхности земли обладает особой вибрацией, поэтому очень тщательно выбирали участок для постройки дома. Место обладает качеством жизни, т. е. представляет собой некое энергетическое существо, которое индийцы называли Пурушей (человеком). Его почитали как некое божество дома и проводили особый обряд, обращаясь к нему с молитвой, прося развернуться в подбающем направлении. После обряда Васту-пуруша (дух дома) оказывался головой в северо-восточном углу, а ногами – наоборот, в юго-западном направлении. Нетрудно соотнести, что комната для пуджи размещалась «в голове» Пуруши.

Интересно, что вертикальная ось тела Пуруши оказывается в горизонтальном положении, и его сушумна вытянута от угла к углу. Таким образом, чакры в теле Пуруши расположены на диагонали дома, а они служат центрами преобразования энергии. В итоге получается, что самые «высокие» (головные) чакры Пуруши, создающие самые тонкие и сильные вибрации, тоже находятся в северо-восточном углу. Мастера васту часто рекомендуют даже достраивать дом в северо-восточном направлении. И если вы правильно выстроили энергетическую структуру своего дома, то его «верхняя» точка окажется на северо-востоке. Разумеется, практикуя асаны с опорой на стены, образующие северо-восточный угол, вы будете получать от своих занятий наибольший эффект.

Подробнее принципы васту описаны в другой моей книге «Васту – индийский фэн-шуй. Гирлянды мифоцветов», где много внимания уделяется разведению в доме индийских растений. Конечно, если вы воспользуетесь этой книгой, чтобы создать небольшие джунгли в оконном проеме комнаты для пуджи, это только улучшит общую атмосферу для занятий йогой. Вообще, на природе выбор «места силы» также обусловлен наличием вертикальных потоков энергии, направляемых деревьями или скалами. Однако к этому мы еще вернемся, когда перейдем от практики с опорой на стену к импровизациям с опорой на неровные поверхности скал. Это относится уже к области развития практики, а мы пока еще разбираемся с ее основаниями.

«Опора» – вызов для развития

Как смена точки опоры в асанах – на ногах или на руках – принципиально меняет уровень всей практики, так и замена самой поверхности опоры меняет качество осознания практики. Большинство инструкторов по хатха-йоге, особенно среди практикующих в айенгар-стиле, используют стену для освоения асан самого разного уровня – как простейших, так и усложненных. Стена служит «опорой» в обоих случаях: при упрощении асан в йога-терапии либо углублении практики в поиске дополнительных вариаций. Однако принципиальное отличие взаимодействия со стеной от применения иных подсобных средств (веревки, блоков, валиков и т. п.) состоит в том, что здесь не создается «зависимость», а возникает «вызов» для дальнейшего развития. Тем не менее, не помешает рассмотреть, какие иные подручные средства можно использовать, а также почему лучше этого не делать, ограничиваясь только стеной.

Однако прежде остановимся на общей для применения всех подсобных средств идеи, которая прекрасно проиллюстрирована реальным случаем из практики самого Айенгара. Однажды к нему привели под руки престарелого философа, который настолько ослаб, что уже не мог передвигаться без посторонней помощи. Учитель осмотрел пациента и прописал ему сложнейшие стоячие асаны, добавив: «Он будет делать их лежа!» Иными словами, практика началась с простого воображения себя в этих позах, затем к ним добавилась имитация внешней формы в лежачем положении, пока, наконец, старик и впрямь не смог выполнять их стоя. Через три месяца он покинул школу Айенгара, уходя на собственных ногах, без всякой поддержки. Ответить на вопрос, как же такое возможно, достаточно просто, если вспомнить о взаимосвязи тела, энергии и сознания.

Вообще, все это прекрасно известно не только в древней йоге, но и в современной психологии. Когда мы представляем себя в определенной позе, то сила воображения смещает энергетическое тело ближе к данной форме, ибо оно гораздо проще поддается ментальному воздействию, нежели физическое. Однако поскольку именно энергетические потоки направляют все физиологические функции, то и в теле начинают происходить изменения, необходимые для реального принятия этой позы. Иными словами, идея воплощается в образе, а образ воплощается в вещи. Таким образом, действительно, начинать готовиться к практике асан можно даже в инвалидной коляске, не говоря уже о менее тяжелых случаях. Точно так же можно заставить себя преодолеть инерцию, точнее, простую лень, ибо как известно, самое трудное в йоге – расстелить коврик и приступить к практике. Вначале попробуйте расстелить коврик и лечь на него, чтобы предаться «мечтам о практике йоги», и скоро они начнут воплощаться в жизнь, ибо тело «потянет» двигаться...

Теперь вернемся к «пропсам», т. е. подсобным средствам. Спрашивается, каким образом они вообще оказались введены в практику йоги, ведь едва ли кто-нибудь поверит, что в древности йогу осваивали при помощи стульев. Дело здесь в личной судьбе самого Айенгара, а также в интересе его учителя Кришнамачарьи к разработкам в области йога-терапии. Именно Кришнамачарья ввел в употребление подручные средства для облегчения начинающим выполнения сложных асан, и это стало характерной чертой айенгар-йоги. Отсутствие сидячих медитаций в системе Айенгара также возводится к идее Кришнамачарьи о том, что практика асан сама по себе позволяет совершенствовать способность к самосознанию. Но только человек, на себе испытавший нереальность освоения йоги «приступом», мог ввести столько вспомогательных средств в обычной практике йоги и делать серьезный упор на «искусство осторожности», вплоть до идеи имитации асаны для немощных. По признанию Айенгара, большинство трудных поз он осваивал не в процессе регулярных и длительных

занятий, а во время демонстраций, когда *асану* нужно было выполнить безукоризненно с первого раза, а объяснения сводились к двум-трем лаконичным указаниям.

При первой встрече Кришнамачарья показал Айенгару всего несколько *асан*, но тот был так слаб после перенесенных в детстве болезней, то учитель скоро потерял к нему всякий интерес. Однако случилось так, что незадолго до Международного съезда по йоге от Кришнамачарьи сбежал лучший ученик, и демонстрировать позы стало некому. Учитель снова обратил внимание на Айенгара и на следующий день показал ему тридцать-сорок основных *асан* сразу, одну за другой, сказав коротко: «Ты должен это сделать». В этой ситуации не было иного выхода: у Айенгара было всего несколько дней, чтобы довести их до совершенства и продемонстрировать на конференции. Во время демонстрации он старался изо всех сил, так что на глазах выступали слезы. Демонстрация прошла успешно и произвела огромное впечатление, а учитель признался, что не ожидал такого результата. Это событие навсегда связало жизнь Айенгара с йогой, однако он заплатил за это высокую цену, и боли во всем теле мучили его долгие месяцы.

Вот почему, когда Айенгар начал преподавать йогу, он старался найти любые способы, чтобы ни в коем случае не травмировать учеников. Поэтому не только в классах по йога-терапии, но и на обычных занятиях для начинающих он использовал множество подсобных средств. Все они, разумеется, создают дополнительные точки опоры для тела, облегчая выполнение асаны и позволяя точнее ее корректировать. Однако все эти приспособления настолько «вошли» в практику, что стали просто особенностью стиля айенгар-йоги. Даже если вы в совершенстве выполняете такую сложную асану, как Пинча-маюрасана (стойка на предплечьях), вам придется изучить технику с зажатием блока между ладонями и т. п. Казалось бы, то же самое касается и стены: технические разработки асан со стеной доведены до своеобразного искусства, так что стена перестает быть «опорой», а становится средством развития практики, и все же здесь есть одно очень существенное отличие.

Касается оно «медитативной» составляющей практики асан, которую мы отмечали выше. Если вспомнить об основной цели медитации, то это *читта вритти ниродха*, или «устранение завихрений сознания». Иными словами, сознание последовательно очищается от любых представлений, постепенно превращаясь в чистое самосознание. Когда медитация выступает частью практики асан, то при всей необходимости удерживать какую-то форму, следует предельно расслабить тело и свести его восприятие к акту схватывания этой единственной формы. В процессе учитываются детали выстраивания данного положения тела, но затем они должны раствориться в сознании. Однако именно внедрение в форму тела всевозможных веревок, блоков, стульев, одеял и прочих немислимых составляющих никогда не позволит это сделать... А вот стена – это чистая поверхность!

Часть 2

Практика: калейдоскоп асан

Вначале мы будем рассматривать асаны в основном по отдельности, что вполне отвечает требованиям стиля айенгар-йоги. В статической практике учитывается взаимное влияние асан при их сближенном воздействии на тело, и все же они отстоят друг от друга. Здесь асана – микрокосм, где нужно навести безупречный порядок, выверив положение и состояние каждой части и даже клетки тела. Вот почему порядок асан второстепенен, и когда вы входите в зал, трудно предугадать, что предложит инструктор выполнить для начала – простой наклон или стойку на руках. Практически на каждом занятии складывается неповторимый рисунок асан, хотя они в какой-то мере оттеняют друг друга. В итоге, предложенная нами систематизация асан вторична, и вы можете рассортировать предложенный здесь для удобства порядок каким-то иным образом.

Однако некоторые правила сочетания асан все-таки следует учитывать. Когда перед вами и впрямь никого, кроме безответной стены, то самый простой способ «не навредить» – выполнять после каждой асаны одну из поз на выравнивание и расслабление. Выдерживать нейтральное положение нужно до тех пор, пока вы не почувствуете, что весь рисунок из многих зон напряжения, возникших при выполнении предыдущей асаны, бесследно исчез. Тогда можно переходить к выстраиванию следующей асаны. Даже если вы составите совершенно неправильную последовательность, то эффекты «перекосов» не будут накапливаться, и вы избежите травмы, которая иначе была бы неизбежной. Конечно, все это тоже работает какой-то период времени, достаточный для того, чтобы вы научились строить занятия правильно. Не следует уповать на всемогущество расслабления и пускать йогу на самотек, исходя из минутных настроений.

Какая именно поза лучше всего подойдет для расслабления после той или иной асаны, зависит от положения тела. Если вы стоите, то вы можете вернуться в Тадасану (подробно описана ниже) и выровнять тело, либо выполнить Уткатасану, т. е. наклон вперед с локтевым замком. Если вы сидите, то лучше расслабиться в Дарникасане – «позе младенца»: из положения сидя на коленях наклонитесь вперед, опустив живот на бедра и лоб на пол, а руки расположите вдоль ног. Конечно, для выравнивания здесь подойдет любая симметричная медитативная асана – Падмасана или Ваджрасана, либо их упрощенные варианты. Если вы лежите на спине, то здесь естественным образом выполняется Шавасана – «поза трупа»: позвоночник и голова находятся на одной линии, а руки и ноги отведены от тела под острым углом. Если вы лежите на животе, то можно не переворачиваться, а расслабиться в Макарасане, подобно «крокодилу»: опустить лоб на сложенные перед головой руки и развести в стороны прямые ноги, положив стопы внутренним ребром на пол.

Немногие из нас располагают временем настолько, чтобы позволить себе тратить столько времени на «перерывы» даже в практике. Ведь в таком случае поначалу ваши занятия будут ограничиваться всего несколькими асанами. Конечно, данный подход имеет неоспоримые преимущества для осознания процессов, но эффект воздействия на тело будет едва ли вообще заметным. Для многих «деятельных натур», хотя они нуждаются в расслаблении в первую очередь, это покажется неприемлемым. Как поступать, если вы хотите сохранить динамичность практики? Есть другой способ, который позволяет выполнять асану за асаной, – это принцип контр-позы. Он потребует от вас некоторых знаний и аналитических способностей, но в целом соблюдать его несложно. Просто вы следите за компенсацией воздействий: после наклона – прогиб, после поворота влево – поворот вправо и т. д. А теперь рассмотрим сами асаны.

Типы «давления телом на стену»

Поскольку «стена» для нас – не просто стена, а «пропс» для трансценденции, то и далее мы будем рассматривать хатха-йогу как психотехнику. Дело не в том, чтобы просто привести в порядок тело, отчего оно будет лучше выглядеть и более отлажено действовать. Конечно, это тоже необходимо, но совершенно недостаточно. Важнее научиться использовать приемы воздействия на тело с целью преображения всей личности, включая чувства, мышление, духовность. Поэтому вы должны стремиться не освоить побыстрее сложные асаны, а выполнять простые асаны в полном осознании себя. Нет смысла стоять в стойке на руках «криво», даже если по внешней видимости вы стоите в ней идеально прямо. Вопрос в том, что вы при этом чувствуете, чем заняты ваши мысли, насколько ваше сознание слито с божественным. Вот почему по ходу разъяснения технических деталей мы будем отмечать их воздействие на общее состояние.

Всякая классификация асан, как выражается один инструктор по хатха-йоге, есть попытка «втиснуть многогранную вещь в прямоугольную коробку». Разумеется, не влезает, да и не надо ее туда втискивать. Просто помните, что всякое простое описание обладает мощным потенциалом, и при желании его можно развернуть под самыми разными углами, сколь угодно широко и всеобъемлюще. К подобного рода схемам нужно относиться как к рабочим моделям, которые выполняют нужную работу на определенном этапе, пока вы не замените их чем-то более подходящим. Не привязывайтесь к внешним формам, будь то описание или само умение делать что-то хорошо. Сегодня вы выполняете технику восхитительно, а завтра (если вы развиваетесь) можете обнаружить, что она вам больше просто не нужна и даже мешает. Точно так же и с типологией: заранее оставляйте побольше пустоты – свободного места, которое вам понадобится для накопления собственного опыта и движения.

Что же касается принципа данной классификации, то мы будем выделять типы асан по характерному давлению телом на вертикальную поверхность при их выполнении у стены. Какой бы простой вещью не была стена, взаимодействие с ней оказывается на поверку чрезвычайно богатым. Иногда в ней главное то, что она ровная, а иногда – то, что она твердая и т. п. Для одних асан вам понадобится распластаться по стене всем телом, а для других – едва касаться ее кончиками пальцев. Кроме того, вас будет интересовать ее наличие на той или иной высоте, и здесь даже не важно, что это сплошная поверхность, а необходимо лишь наличие какого-то объекта в пространстве над горизонтальной плоскостью. Стена хороша здесь тем, что она способна предоставить вам такой объект на любой высоте. Итак, давайте посмотрим, что же мы все-таки реально способны сделать.

Выравнивание оси внутри тела

Как известно, человек стал человеком, когда поднялся с четверенек, распрямил спину, поднял голову и огляделся вокруг, удерживая равновесие всего на двух ногах. Однако совершенство вертикального положения до сих пор оставляет желать лучшего, и современный человек чаще всего страдает хронической сутулостью, блокируя связь низших центров с высшими. В результате древние инстинкты живут своей жизнью, заставляя тело совершать спонтанные поступки, в голове тщетно громоздятся неосуществимые планы, а в стиснутой груди тлеют не проявленные прекрасные чувства. Что и говорить о продолжении вертикальной оси за пределы тела вверх и вниз... Ведь даже та часть человека, которая ограничена макушкой и пятками, не укладывается в представление о прямой, хотя ось и относится к простейшим геометрическим построениям как в воображении, так и в теле.

Не менее пагубна и привычка к перекосу тела, когда вес тела переносится на одну ногу и какая-то сторона тела оказывается зажатой, тогда как противоположная – бесконтрольно обвисшей. В таком случае нарушается равновесие между Идой и Пингалой, отчего теряется чувство меры во внешних проявлениях активности и пассивности, не говоря уже о смещении внутренних органов. Конечно, мы вынуждены двигаться, а для этого необходимо постоянно принимать асимметричные положения. Однако свобода действий состоит как раз в возможности отклоняться от нейтрального положения и возвращаться в него для совершения новых действий, а иначе вся структура оказывается стойко искаженной.

Итак, когда мы приступаем к практике йоги, прежде всего стена служит для выравнивания вертикального положения тела как такового, а именно, выполнения Тадасаны и выставления прямых углов при наклонах и упорах руками и ногами.

Тадасана – поза «скалы»

Когда вы стоите прямо и устойчиво, подобно нерушимой скале, тело обретает легкость, а в сознании появляется ясность. Выравнивать тело по вертикали следует со всех сторон, прислоняясь к стене поочередно спиной, боком и лбом. Разумеется, всякий раз нужно отступать от стены на шаг и стараться почувствовать, как удержать вертикаль без опоры. Когда вы прижимаетесь спиной, не обязательно стремиться к полному соприкосновению позвоночника со стеной, ибо он заведомо слегка изогнут. Вопрос только в степени и направлении его изогнутости, и здесь стена помогает сделать правильные телодвижения для выравнивания спины.

1. Выталкивание копчика вперед-вверх позволит вам распластать по стене поясницу, освободив зажимы, которые со временем неизбежно приводят к ревматизму и пострелам. Ноги должны привыкнуть к этому положению, ведь для него потребуется несколько иной разворот бедер, нежели обычный. Затем можно опробовать следующее движение.

2. Обхватите себя руками крест-накрест за плечи и расправьте спину, после чего разведите плечи в стороны и слегка вниз, раскрыв грудь. Важно отводить плечи не назад, как это обычно пытаются делать, пережимая позвоночник и создавая напряжение в груди, и именно в стороны, причем спина и грудь оказываются растянуты и расслаблены в равной мере.

3. И, наконец, не пытайтесь прижать шею к стене, запрокидывая голову вверх, а наоборот, старайтесь добиться этого за счет вытягивания шеи вверх, как будто вас тянут за макушку. При этом подбородок слегка опустится, позволив расслабиться горлу.

Прочувствовав весь позвоночник сверху донизу, отступите на шаг от стены и постарайтесь сохранить вертикальное положение, которого вы добились с помощью стены, уже только за счет мышц. Затем сделайте шаг назад и проверьте свои ощущения. Конечно, вернувшись к повседневной жизни, вам не нужно ходить, как «палка», равно как и продолжая практику, вы перейдете к выполнению других асан. Однако Тадасана – основная поза для расслабления стоя, и она служит исходным положением для всех стоячих асан. Приняв любую другую позу, желательно вернуться в Тадасану и проверить выстраивание тела, после чего можно переходить к следующей асане. Данный принцип используется во многих стилях, таких как аштанга-виньяса-йога, айенгар-йога и др.

В реальной жизни тоже полезно периодически контролировать вертикаль, ведь от нее зависит ваше состояние – уверенность в себе, уравновешенность в проявлениях чувств, устойчивость личной позиции в потоке дел. На психологическом уровне Тадасана помогает формировать некий внутренний «стержень», который служит основой характера, а на энергетическом – центральную «ось». Вся энергетическая структура, состоящая из тонких тел, каналов и центров, выстраивается относительно этой оси. Вот почему обретение оси в Тадасане должно стать первым объектом вашего внимания в практике йоги, а в дальнейшем вы постепенно привыкнете действовать в мире с чувством оси, располагать все предметы и связи вокруг себя относительно вертикали.

В выстраивании Тадасаны есть свои тонкости, незаметные снаружи неискушенному в йоге человеку, но бросающиеся в глаза всякому, кто на собственном опыте знаком с тем, как внутренняя работа отражается во внешней форме. При идеальном распределении веса на стопу давление приходится не на пальцы или пятку, а на среднюю точку, хорошо известную в акупунктуре. Для того чтобы «найти» ее, следует постараться распластать стопу по полу, подняв пальцы ног, разведя их в стороны, а затем опустив на пол в растопыренном состоянии. При таком движении кожа на тыльной стороне стопы смещается наружу. Кроме того, с целью выставить плечевой пояс точно над бедрами можно поделаться разворот ладоней наружу и обратно, причем в обе стороны, чтобы уловить безупречно среднее положение.

Также хорошо помогает прочувствовать вертикаль временный наклон туловища вниз с медленным возвратом в Тадасану.

Критерием правильного выполнения позы может служить безупречное равновесие, когда центр тяжести несколько не смещен. Подобно небоскребу, тело не только не падает, но даже не колышется. Добиться столь безукоризненного вертикального положения важно также в перспективе выполнения перевернутых асан. Как известно, в стойке на голове тело, а особенно ноги и стопы, должно принимать в точности то же самое положение, что и в Тадасане. Иными словами, если вы научились стоять прямо на ногах, то для вас не составит труда стоять прямо на голове. И наоборот, освоение стойки на голове имеет безусловную ценность для выработки привычки стоять прямо на ногах. Ведь при выполнении стойки на голове вы начинаете осознавать такие детали, которые в стойке на ногах за тысячелетия ее «практики» давно ушли в подсознание. А как известно, в этой сфере все перемешано, и ничто не сохраняется в точности, поэтому навыки прямохождения подвержены влиянию всевозможных посторонних «отложений».

Боковое выравнивание

В целях подготовки к *Тадасане*, как упоминалось выше, выравнивать тело у стены можно также, прислоняясь к ней боком или упираясь лбом. Вертикаль при этом сохраняется, однако она ощущается и действует внутри тела несколько иначе. Боковое выравнивание позволяет акцентировать работу боковых каналов, которые проходят параллельно центральной оси – *Иду* и *Пингалу*.



Фото 1

Попробуйте встать боком к стене, по возможности прижав плотную внешнее ребро стопы (фото 1). Это потребует от вас сильнее опереться на другую ногу, ибо упирающееся в стену бедро начнет выталкивать вас в сторону. Одновременно поднимите ближайшую к стене руку вверх, развернув ладонь и прижав к поверхности, а другую руку просто напрягите, вытянув вниз вдоль тела. Таким образом, вдоль стены оказывается вытянутой вся боковая линия тела – от стопы до ладони. В этом положении предельно напряжена и сжата внеш-

няя сторона тела, и наоборот, совершенно расслаблена и расправлена внутренняя сторона, распластанная по стене. Чередование обеих сторон позволяет проработать течение энергии по обоим боковым каналам – Иде и Пингале, не говоря о влиянии на ткани и органы попеременного напряжения и расслабления, которое необыкновенно эффективно.

Вопрос, что реально зависит в практике, а также меняется в жизни и самочувствии после выполнения этих несложных действий. Даже когда вы просто попытаетесь встать к стене сначала одним, а затем другим боком, вы ощутите, что стороны вашего тела далеко не одинаковы. Это действительно так, они противоположны и взаимно дополнительные, что известно из разницы в работе левого и правого полушарий мозга, равно как и действия солнечного и лунного каналов в тонком теле. В идеале обе стороны должны быть сбалансированы, что на физическом уровне отражается в симметричности движений. Однако в подавляющем большинстве люди обладают «односторонним» взглядом на жизнь и воспроизводят «однoboкое» поведение. Вот почему все асимметричные асаны, начиная с этой простой стойки, всегда выполняются на обе стороны для достижения выравнивания.

К тонкостям выстраивания бокового выравнивания относится перенос давления на внешнюю сторону стопы и подтягивание внутренней стороны. Разумеется, речь идет о мысленном усилии, которое вызывает легкое движение тканей в теле. Не пытайтесь выполнять это действие, двигая ногами, поднимая и опуская их. Кроме того, следует стараться сделать это обеими ногами в каждом положении, а не работать только с внешней ногой. Конечно, прижимаясь к стене сначала одним, а затем другим боком, вы будете прорабатывать стопы по-разному. Но в итоге все тело оказывается напряженным с боков и расслабленным внутри. Таким образом, оно приобретает четкие границы, в пределах которых свободно происходят нужные процессы.

Это положение хорошо встраивать в комплекс на устранение всех избыточных прогибов: в стопах и спине (Тадасана), а также ладонях при упоре руками (простейший вариант – Дандасана на стене), о чем речь пойдет ниже.

Вытягивание передней линии тела

Ваша вертикальная структура уже начинает напоминать не просто стержень, а колонну, которая намного устойчивее. Однако для лучшего оформления внутреннего объема нужно прочувствовать также переднюю линию тела, ведь в обычном положении стоя, тем более спиной к стене, вес тела приходится в основном на позвоночник, т. е. только на заднюю сторону. Даже при боковом выравнивании, если вы задействуете Иду и Пингалу, внимание само собой смещается к спине. Это происходит также и при заваливании на пятки, которое неизбежно при спонтанных попытках удержать позу, если вы не выставляете стопы специально. Такое положение дел вполне естественно, поэтому для проработки передней линии придется принять особую позу.



Фото 2

Встаньте лицом к стене, отступите на шаг назад, а затем, сохраняя прямое тело от пяток до макушки, прислонитесь к стене лбом (фото 2–3). Вы не касаетесь стены никакой другой

точкой тела, а также не давите лбом в стену, – это положение не из разряда упоров. Расстояние стоп от стены должно быть достаточным для того, чтобы вы чувствовали натяжение передней линии тела. Но оно не должно быть слишком избыточным, так что вы начнете наваливаться всем весом на стену. Вы прочно стоите на ногах, более того, толкаетесь стопами от пола, чтобы лучше вытянуть всю переднюю сторону тела. При этом руки могут занимать два положения: вытяните их вверх, прижав ладони к стене (фото 2), либо сделайте локтевой замок, положив крест-накрест ладони на локти (фото 3). Названные варианты положения рук существенно отличаются по своим возможностям сочетания с другими позами.

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.