

**Мария Николаева**



**Практика хатха-йоги  
в современной  
Индии**

Мария Николаева

**Практика хатха-йоги в  
современной Индии (сборник)**

«Автор»

2004, 2005, 2013

## **Николаева М. В.**

Практика хатха-йоги в современной Индии (сборник) /  
М. В. Николаева — «Автор», 2004, 2005, 2013

ISBN 978-1-530-78562-9

Исследовательская трилогия включает три текста по йоге, написанные автором в годы жизни в Индии (2004-2007): «Ученик среди учителей», «Ученик перед стеной» и «Ученик без тела» с фотографиями автора в асанах. Ранее все они издавались как отдельные книги. Как профессиональный философ и учитель, автор продолжает преподавать йогу, опираясь на бесценный опыт, изложенный в трилогии.

ISBN 978-1-530-78562-9

© Николаева М. В., 2004, 2005,  
2013

© Автор, 2004, 2005, 2013

## Содержание

Книга 1. Ученик среди учителей	6
Предисловие к 2-му изданию	6
Введение. «Гуру» и «инструкторы»	8
Часть I. В поиске: проблема восприятия	9
Движение в выбранном направлении	9
Предрассудок о йоге как таковой	9
Самадхи – конечная цель йоги	10
Хатха-йога и гимнастика	11
Всестороннее ученичество	12
Профилактика разочарований	12
Противоречивые рекомендации	14
Коррекция со стороны учителя	15
Рискованная работа над собой	16
Предварительное очищение	16
Чувство правильности	18
Расширение сознания тела	20
Часть II. Обучение: построение практики	21
Ограничения на занятия йогой	21
Выделение периодов времени	21
Ориентация в пространстве	23
Квинтэссенция вегетарианства	25
Обрамление периода практики	27
Мантры как «настройки»	27
Пранаямы «до» и «после»	30
Замыкание: бандхи и мудры	37
Методология освоения асан	42
Разминочные комплексы	42
Последовательности асан	46
Конец ознакомительного фрагмента.	50

# **Мария Николаева Практика хатха-йоги в современной Индии**

© М. В. Николаева

# Книга 1. Ученик среди учителей

## Предисловие к 2-му изданию

Прошло более 10 лет с создания этого текста (2003-2004), а после выхода книги в свет еще три года я провела непрерывно в Индии. Перед отъездом мне пришлось заново переписать более половины текста, но доселе он оставался неопубликованным в последней редакции. Дело не в том, что изначально что-либо было неправильно. Просто в силу вступил фактор времени, неактуальный при первом издании. В судьбах всех учителей йоги произошли столь значительные изменения, что сведения о них сильно обновились. Однако это не частный случай, а вполне общее правило: ученику среди учителей приходится привыкать, что не только он сам развивается и соотносится с ними, словно с недвижимым звездным небом над головой, но и они меняют места проживания, принципы преподавания, цены на занятия, да и отношение к жизни в целом. Мы учимся у тех, кто продолжает учиться сам, – это касается даже наиболее прославленных и авторитетных имен.

Ришикеш и Майсур, где я изучала хатха-йогу 10 лет назад, уже не будучи «начинающей», а готовясь к защите третьего диплома по теме «Философские основания современных школ хатха-йоги» – два тихих городка в Северной и Южной Индии соответственно. Их по-прежнему очень удобно использовать в качестве двух основных моделей современной ситуации в йоге, которые я обозначила ранее как «концентрат всестороннего обучения» и «вычленение новой традиции». Ришикеш веками считался «столицей йоги» и хранит прежние традиции, тогда как Майсур долгое время был столицей княжества, а в прошлом веке вдруг превратился в провинциальный городок и, одновременно, столицу нового стиля аштанга-виньяса-йоги. Конечно, «столичность» и «провинциальность» йоги всегда были достаточно условными, именно поэтому можно говорить о моделях. Но становится сложно ограничиться двумя моделями, вот почему вторая половина книги «разрослась».

Варанаси – древний «город света», притягательный для индуистов-паломников и учителей хатха-йоги, стал для меня в последние индийские годы (2005-2007), «третьим домом» после Ришикеша и Майсура. Ситуация с йогой отличается в нем выраженным «академизмом»: большинство преподающих инструкторов так или иначе связаны с центром практики йоги в Бенарес Хинду университете, а также с расположенной там Индийской академией йоги. Ранее я упоминала о существовании «институтов йоги», где обучение поставлено на уровне «высшего образования», претендуя на научность. Сейчас я могу на материале собственных полевых исследований подробно описать одну из подобных структур – университет в Варанаси и удивительные судьбы его выпускников, вполне заслуживающие внимания. Будучи учеными, они способны сами изучать традицию и рефлексировать свои достижения в дискурсивной форме.

Данная книга положила начало трилогии «Практика хатха-йоги», в которой впоследствии были написаны еще два текста – «Ученик перед стеной» (2005) и «Ученик без тела» (2007). Постепенно исследования хатха-йоги как «йоги техники» переросли собственные границы, и уже в третьем тексте речь идет в большей мере о смежных с хатхой традициях. Однако первый текст не утратил своей актуальности для начинающих, которым все же приходится воспроизводить в собственном опыте сходные этапы пути. Во многом внесенные сюда изменения и дополнения вызваны письмами читателей, описывавших мне личный опыт или ставивших далеко не банальные вопросы. Что же касается моих бывших учителей, то я воздержусь от личных благодарностей. Многие учителя представлены в самом тексте, а в целом мне пришлось бы назвать к настоящему времени более трех десятков имен, каж-

дое из которых было значимо в том или ином отношении. Достаточно помнить, что Шива (чистое сознание) – учитель всех хатха-йогов, и мы благоговеем перед ним.

## Введение. «Гуру» и «инструкторы»

Для современной ситуации приобщения к практике характерны два основных аспекта: ответственность за себя и многомерность обучения. Оба они как создают дополнительные трудности, так и открывают неизвестные ранее возможности. Перед начинающим стоит задача не поиска учителя в глухих джунглях, а выбора инструктора в многолюдном городе. В древности отношения «ученик – учитель» были сугубо личными: учитель принимал ученика, и если тот делал что-то неправильно, то на учителе лежала ответственность за то, что он ошибся в способностях своего подопечного либо не сумел его правильно подготовить. В настоящее время занятия преимущественно групповые: ученик выбирает инструктора, и если тот преподает что-то неверно, а у ученика возникают серьезные проблемы, в значительной мере ответственность лежит на самом ученике, который ошибся в уровне своего наставника либо не сумел приспособиться к его манере ведения группы. Что касается поиска настоящего учителя, то сейчас это задача не для начинающего, а для продвинутого практика, наделенного немалыми *сиддхами* (силами).

Современная тенденция к «смешению» стилей также достаточно очевидна: начинающему приходится разбираться в огромном количестве словосочетаний со словом «йога» и пытаться понять, чем лучше заняться. Закрытость какой-то системы – определенная кармическая ситуация, не подлежащая общему суждению, поэтому речь идет лишь об избытии открытых систем. В целом, это книга для начинающих, то есть для тех, кто уже практикует и намерен продолжать заниматься и совершенствовать свою практику. Здесь нет «пятиминутных комплексов» из разряда «йоги для занятых людей», которые заведомо больше ни в чем не нуждаются. Здесь также нет рекомендаций по йога-терапии, ибо терапия еще не йога, и в соответствии с принципом «страдающему многое позволено» человека выздоравливающего рано относить к начинающим. Цель книги – помочь начинающим разобраться в огромном количестве современных школ хатха-йоги и способов построения практики, чтобы сориентироваться и выработать свой способ действия, а далее продолжать занятия в нужном направлении с выбранным инструктором. Вот почему я не привожу здесь описание каждой *асаны*, ибо на это есть немало книг и инструкторов.

Начинающий сродни дилетанту в области хатха-йоги. Характерная черта дилетантизма практически в любой области – игнорирование дифференциации внутренней структуры, которое неизбежно при наличии множества последователей. Другая крайность состоит в допущении самоопределения для каждого, кто объявляет себя к конкретной традиции причастным. В итоге, складывается внешнее впечатление, что за самыми общими фразами «йоги считают», «в йоге принято» скрывается вседозволенность в создании «своей йоги», вовсе не считаясь с объективными законами развития. Тогда традиция воспринимается со стороны как нечто однородное и в то же время совершенно хаотичное, «кишащее» яркими и не слишком яркими личностями. Но нет йоги вообще, и нет ни «как таковой», ни «своей» философии йоги. Перед человеком, решившим чего-то достичь, встает проблема определить, какие существуют варианты формулировки цели и способы ее достижения. Ему приходится начинать со структурирования и постижения структуры традиции в целом; а при выделении элементов неизбежно оказывается, что вычленив их едва ли возможно, и нужно налаживать связи.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> В первом издании Часть I «На перепутье: выбор направления» с обзором школ хатха-йоги представляла собой концепт дипломной работы на тему «Философские основания современных школ хатха-йоги», защищенной на отлично в Русском Христианском гуманитарном институте в 2004 г. Труд был опубликован под названием «Основные школы хатха-йоги» в серии «Мир Востока» издательством «Петербургское востоковедение» в 2007 г. Позже та книга была переиздана издательством «Традиция» (Москва) в 2014 г.

## Часть I. В поиске: проблема восприятия

### Движение в выбранном направлении

#### Предрассудок о йоге как таковой

Развенчание предрассудка о существовании «йоги как таковой» не представляет труда даже после краткого обзора традиций и школ йоги. Достаточно очевидно, что не существует йоги вообще, но есть много различных систем, в рамках которых можно работать над собой. Получив предварительное представление о том, какие методы применяются людьми для преобразования самих себя, можно попробовать примерить имеющиеся перспективы к своей собственной жизни. Когда область йоги оказывается более или менее картографирована, ученик оказывается на перепутье с тремя указателями: выбор, синтез и хаос. Другими словами, прежде чем выбирать, вам придется заранее определиться со своей склонностью к выбору вообще, ведь возможность отказаться от выбора существует, и даже не одна.

Если идея выбора приемлема, а идея синтеза кажется трудновыполнимой, но вполне понятной, то идея хаоса равнозначна сохранению прежней ситуации неопределенности, когда человек сознательно предпочитает не разбираться, а оставить все как есть. Как ни странно, значительное число «творческих личностей» останавливаются именно на ней, приравнивая хаос к пустоте, или пространству, где проявляется природа божественного. Подобная сакрализация спонтанности нередко приводит к высоким физическим достижениям, но вызывает неизбежное рассеивание энергии и расфокусирование сознания, которое выступает прямой противоположностью конечной цели йоги – *самадхи*, или концентрации. Хатха-йога тоже предполагает осознанность действий: *асаны* и *пранаямы* – лишь часть пути, который выстраивается и контролируется самим практикующим по мере его прохождения.

Показательно, что в одной из популярных книг по йоге, которую мне давным-давно довелось редактировать, автор непрерывно повторял: «йоги считают», «в йоге принято» и т. п. Конечно, мне постоянно приходилось уточнять, какие же именно «йоги», ибо доподлинно известно, что одни йоги считают одно, а другие – совсем другое. Наконец удалось выяснить, к каким конкретным индийским школам относятся излагаемые техники и какие изменения они претерпели в линии передачи. Ранее же автор утверждал, что предложенный комплекс выполняют «по всей Индии». Неспособность разобраться во внутренних разногласиях, когда целая сфера познания предстает однородной, всегда выдает дилетантизм в любой области. «Просто йога» существует лишь в качестве абстракции, и утверждение любого человека о том, что он «занимается йогой», на самом деле говорит совсем о немногом.

Современные школы хатха-йоги внешне объединены общим стремлением возвести основания, определяющие особенности построения практики, к классической философской системе йоги. Но символы, используемые йогами, лишь на первый взгляд кажутся идентичными, хотя *их внутреннее значение различно в разных школах*. Таким образом, йога, как и всякая индийская философия, имеет «школьный» характер. Главные современные традиции йоги – а именно, Шри Кришнамачарьи и Свами Шивананды – задают исходное противоречие в подходе к реализации цели йоги, которое решается в процессе построения практики, да и само представление о наличии и смысле последовательности в практике подвергается всесторонним интерпретациям. Даже итоговые *самадхи*, достижимые в различных школах

выступают как разные состояния и порождают перетолкования *самадхи* в тексте Патанджали, бессильно сохранить исходный смысл.

## Самадхи – конечная цель йоги

Конечная цель йоги должна выступать изначальным ориентиром, иначе неясно, чем мы вообще занимаемся. Как утверждается в «Хатха-йога-прадипике», целью хатха-йоги является подготовка к раджа-йоге, и таким образом практика хатха-йоги направлена к предельной цели йоги – *самадхи*, или полному сосредоточению сознания и освобождению от обусловленности человеческого существования. Парадоксально, но в современном мире хатха-йогу пропагандируют с прямо противоположной целью – придать органам чувств и органам действия способность интенсивнее взаимодействовать с внешним миром, нещадно эксплуатируя повысившуюся чувствительность. Если подлинная цель хатха-йоги состоит в выработывании отрешенности от физического тела при всем умении владеть им в совершенстве, то слишком часто ее используют исходя из привязанности к телу и доходя в занятиях до патологической фиксации на телесных функциях. Ментальная зависимость от степени собственной гибкости, лишаящая человека душевного покоя, – удел «вечных студентов» в йоге.

Если мы все-таки намерены двигаться путем йоги к цели, однозначной в выбранном направлении или многомерной при осуществлении синтеза, то в данной традиции место хатха-йоги определено достаточно ясно. Не случайно при описании каждой школы хатха-йоги мы останавливались на ее положении в общей системе – истолковании восьми ступеней классической йоги. Выполняя *асаны* и *пранаямы*, важно помнить, что *асанам* предшествует правильная организация внешнего поведения в социуме, а за *пранаямой* следует правильная организация внутреннего духовного пространства. Другое дело, что самостоятельное осмысление пути практикующими приводит к проявлению новых аспектов самого пути, отсюда и большое число разных школ хатха-йоги. Поэтому даже *самадхи* как конечная цель йоги тоже понимается по-разному, и это следует учитывать. Поначалу мы лишь приблизительно понимаем, в чем состоит цель, и различаем ее весьма смутно – просто как ориентир.

Сначала следует сосредоточить внимание на понятии *самадхи* в контексте первой части «Йога-сутр», где оно подробно рассматривается до начала практики при составлении карты предстоящих перемен в осознании реальности. На намеченном пути предполагается преодолевать те фрагментарные состояния, которые оказываются препятствиями, и использовать те фрагментарные состояния, которые могут выступать в качестве вспомогательных средств для трансформации основных состояний. Затем важно усвоить понятие *самадхи* в контексте последней части «Йога-сутр», где оно тесно связано с окончательным освобождением от ограниченного существования, обусловленного особым «человеческим» состоянием сознания. Между этими двумя определениями *самадхи*, первое из которых затруднено для понимания своей предопределенностью, а второе – запредельностью, встречаются его уточнения при развитии содержания «Йога-сутр». Путь состоит из восьми этапов, а *самадхи* служит завершением практики, но он также отмечен промежуточными результатами (*сиддхами*), одновременно отмечающими приближение *самадхи* и отдаляющими его реальное достижение.

Главное внимание следует уделять методологии, которая в хатха-йоге требует последовательного устранения из всех *кош* (тел разной степени «тонкости») всех *самскар* (ранее объективизированных внешних впечатлений), приводящее к самосознанию, которое выступает в качестве констатации бытия как такового. Здесь тело попадает в сферу сознания, подлежащую очищению, поэтому важнейшее отличие хатха-йоги от «физической культуры», которая ориентирована на поддержание здоровья тела, состоит в изначальном заданной конечной

цели – *самадхи*, после достижения которой поддержание не только здоровья тела, но и его существования вообще теряет всякий смысл в рамках реализации данной личности и впредь может представлять ценность лишь для выполнения миссии работы с другими носителями сознания. Итак, хатха-йога есть разумная система практических методов воздействия на состояние сознания путем трансформации состояний тела, иными словами, система рефлексивная.

## **Хатха-йога и гимнастика**

Проведение границы между хатха-йогой и гимнастикой предпринималось неоднократно, после того как она была основательно стерта в погоне за утраченным здоровьем. Однако не сложность выполняемых упражнений служит критерием различия, ибо множество асан очень просты. Хатха-йога – это йога. Определение йоги есть «*читта вритти ниродха*», или прекращение воспроизведения мыслеформ, что предполагает направленную работу с сознанием посредством тела, и целью выступает именно развитие осознания. Между тем при приеме на работу в фитнес-клуб инструктору по йоге нередко могут просто запретить говорить о чем-либо, кроме восстановления функций физического тела, и целью выступает развитие тела. Средство превращается в цель, но в таком случае это не хатха-йога, а гимнастика, и почему бы не называть вещи своими именами? Вот почему имеет смысл четче разграничить эти сферы деятельности. Инструктора по йоге, не опускающиеся до примитивного бодибилдинга, выделяют, как правило, следующие критерии различия.

### **Физический уровень**

Для гимнастики нужен определенный уровень исходных данных, но любой человек может начать заниматься йога-терапией. Независимо от сложности упражнений в гимнастике они выполняются с усилием и напряжением, тогда как совершенство в *асане* достигается лишь при полном расслаблении всех мышц, которые не участвуют непосредственно в удержании формы, вот почему со временем в гимнастике происходит явное изнашивание организма, а в йоге – омолаживание. Преимущественно в гимнастике задействуются отдельные части тела, а в йоге должно происходить равномерное прорабатывание всего тела, ведущее к ощущению собственного организма как единой системы и овладению им в целом. Гимнастику с возрастом придется оставить или отказаться от прежних достижений, тогда как йогой можно заниматься и в самом преклонном возрасте, неизменно продолжая совершенствоваться.

### **Энергетический уровень**

В гимнастике человек остается открытым и включенным во внешний мир, а в йоге практикующий сосредоточен лишь на собственном теле, к тому же он использует специальные приемы для замыкания энергетической системы (*мудры и бандхи*), не позволяющие энергии рассеиваться и теряться. Превращение в закрытую систему на уровне социальных взаимодействий при подключении к источникам тонкой энергии позволяет накапливать «сверхъестественные силы». После каждого занятия гимнастикой человек, растрачивающий энергию непосредственно в самом процессе ее вырабатывания, чувствует себя уставшим, тогда как после правильной практики хатха-йоги ощущается мощный прилив сил. Физическое напряжение, нарастающее в гимнастике, приводит к появлению блоков в тонких телах, а полное расслабление при выполнении асан позволяет снять имеющиеся и ведет к раскрытию *чакр* и *нади* (каналов и центров). При повышении чувствительности развитые тонкие

тела позволяют пребывать на соответствующих планах бытия, что, впрочем, «отвлекает» сознание и выступает препятствием на пути к конечной цели йоги.

## **Ментальный уровень**

В гимнастике всегда присутствует элемент соревнования, создающий в сознании двойственности типа «я – они» или «сейчас – тогда», поскольку человек постоянно сравнивает свои и чужие результаты или свои прошлые и нынешние успехи. В йоге же исходно предполагается полная безотносительность: практикующий пребывает в единстве с собой и даже не сравнивает себя с собой. Для контроля достижений гимнаст и йог также используют разные критерии: внешний и внутренний. В гимнастике важно прогнуться (дотянуться, допрыгнуть и т. п.), а в йоге важно осознавать процесс прогибания независимо от его завершенности и производить его правильно на каждом этапе выгнутой. В результате, гимнастика приводит к эмоциональному возбуждению и наплыву беспорядочных мыслей, а йога предполагает спокойное состояние с ровным дыханием и чистым созерцанием. Начинающие йоги должны быть готовы к неизбежному изменению уровня восприятия, а соответственно, и спектра внешних взаимодействий, которое потребует пересматривать прежние системы ценностей, убеждения и принципы действия.

## **Духовный уровень**

Гимнастикой можно заниматься в полном отрыве от всякой «духовности», тогда как хатха-йога – это духовная практика! Гимнастика развивает только физическое тело, а также отдельные душевные качества (настойчивость, целеустремленность и т. п.), в то время как занятия йогой воздействуют на все тонкие тела, постепенно включая их в сферу осознанной деятельности. При этом следует отличать духовную практику от религиозной практики: йог не верит в нечто высшее, снисходящее до него, а реализует его в самом себе. Понятие *Ишвары* в йоге требует комментариев, ибо это «бог» не в религиозном, а в философском смысле – реально существующий идеал «совершенного йога», достигшего сознания всеобщности всего сущего. В целом, гимнастикой человек занимается «для себя» и «своими силами» – это некая эгоистическая деятельность, тогда как йога предполагает способность к полному самоотречению и преданности: все достижения посвящаются Господу внутри себя, и многое происходит при участии «высшей воли». Это далекие перспективы, но во избежание недоразумений их следует иметь в виду с самого начала.

## **Всестороннее ученичество**

### **Профилактика разочарований**

Во избежание напрасных и даже обманутых ожиданий следует постараться разобраться в себе: кто вам нужен – учитель или инструктор, и какой именно? Обретение учителя на духовном пути есть вопрос кармический, то есть сугубо личный, и абстрактному обсуждению не подлежит, тогда как инструкторов по хатха-йоге, способных наставить на данном участке пути, вполне можно классифицировать и выбирать. Самая серьезная ошибка – пытаться принимать инструктора за учителя, тем более если такое отношение остается вообще без «взаимности» с его стороны. Встреча с учителем – это воплощение божественной любви, а по свидетельству одного суфийского поэта, *«никогда, поистине, не бывает любящего, который не знал бы ответной любви. Когда молния любви ударила в это сердце, – знай, что любовь живет в другом сердце. Когда в твоём сердце растёт любовь к Богу,*

*отбрось сомнения: это Бог любит тебя».* Поэтому не будем вторгаться в сферу сакрального и перейдем к той категории отношений, которую можно и нужно рационализировать.

### **Сохранение «чистоты традиции»**

Собственно, инструктора, ратующие за сохранение чистоты традиции, и составляют любую традицию, а в линии передачи они выступают в качестве учителей. Опознать их несложно. Именно они обычно настаивают на том, чтобы их ученики не посещали никаких других занятий и не пытались использовать альтернативные методы. Именно от них труднее всего добиться, чтобы они приняли вас всерьез, обучили всему, что знают сами, и сертифицировали как инструктора. Для того чтобы взаимодействие было исключительно плодотворным и положительным, лучше приходить на занятия к таким учителям только будучи убежденным, что именно эта школа йоги является для вас оптимальной и вы никогда или достаточно долго не захотите «сменить стиль». Другими словами, нужно чувствовать «призвание» продолжать данную традицию и искренне восхищаться самим учителем, что позволит вам воспринимать все его рекомендации с полным доверием. Если же вы не принимаете его учение всецело, скорее всего, у вас возникнут трения во взаимоотношениях и толку от такой практики не будет.

### **Совмещение различных методов**

Инструктора, стремящиеся к совмещению различных методов, получают из неудовлетворенных учеников, которые перепробовали множество стилей и выработали собственную систему, включив туда все самое «лучшее». В данном случае речь идет именно о вполне осознанном синтезе, когда инструктор хорошо помнит, что и откуда он взял, и способен объяснить, почему и зачем он использует каждый элемент тем или иным образом. Это тип «интеллектуалов», поэтому с ними можно многое обсудить, высказывать сомнения и удовлетворить свое желание экспериментировать в определенных рамках. Однако следует помнить, что они выработали данный синтез индивидуально, поэтому наилучшим образом их система работает только для них самих. Если к таким инструкторам попадают люди, схожие с ними по типу личности, трудностей не возникает, и ученичество заканчивается, когда те в свою очередь создают свой синтез. Если же в данной ситуации инструктор или ученик начинают воспринимать взаимоотношения по первому типу, идеализируя созданную систему, это чревато серьезными осложнениями на всех уровнях: кармической зависимостью, творческим застоєм, энергетическим истощением и даже заболеваниями.

### **Импровизация в «свободном потоке»**

Инструктора данного типа относятся к «сильным личностям», наделенным яркой индивидуальностью, но реализующим свою неповторимость не в сфере разума, а за счет силы – на высоком энергетическом уровне. Они совершенно независимы, работают самостоятельно, коалиций не создают, предпочитая полную свободу не только в практике, но и на социальном уровне. Но именно они, за редким исключением, предоставляют наибольшую свободу также и своим ученикам: вы можете приходить на их занятия, когда хотите и как угодно часто или редко. В действительности, им глубоко безразлично, кто вы и зачем вам йога, поскольку на самом деле они просто занимаются перед вами своей собственной практикой, позволяя вам «подключаться» на время к их личным «каналам силы». В этих отношениях присутствует минимальный личностный контакт, и если одни начинающие переживают такое явное безразличие очень тяжело, то для других оно представляется наиболее комфортным. Кроме того, здесь редко что-то объясняют кроме технических указаний в процессе практики, и всю «теорию» приходится осваивать самостоятельно по книгам.

## Противоречивые рекомендации

При посещении занятий различных учителей вы неизбежно рано или поздно столкнетесь с феноменом противоречивых рекомендаций. Приведу самый простой пример – подъем после *Шавасаны* в конце практики: вы лежите на спине, а вам нужно сесть. Разумеется, сделать это можно разными способами, поскольку к описанию самой *асаны* это не относится, но в йоге любое движение должно быть осознанным и контролируемым, поэтому выход из *асаны* тоже важен. Так, однажды в Ришикеше на утренних занятиях Панкадж Шарма попросил после *Шавасаны*, прежде чем сесть, повернуться на правый бок, чтобы не оказывать давление на сердце, а на вечерних занятиях Суриндер Сингх велел повернуться на левый бок, чтобы активизировать дыхание через правую ноздрю и работу *пингала-нади* (канала солнечной энергии). Обратив на это внимание, я вспомнила, что Упендра Прасад всегда попросил сначала повернуться на правый бок и полежать, а затем вернуться обратно на спину и сесть через поворот на левый бок. Вопрос «Кто прав?» в данной ситуации останется без ответа, поскольку сам вопрос неправильно поставлен.

Неправильно в этом вопросе прежде всего то, что он задан поспешно, пока у вас еще не выработана позиция, которую вы могли бы использовать как основание для сравнения. Волноваться же по поводу того, что выполнение обоих требований может вам навредить, едва ли стоит по трем причинам. Во-первых, следование противоречивым рекомендациям будет просто приводить к компенсации эффектов, и единственное, чем вы рискуете, так это полным отсутствием прогресса в практике. И все же это лучше, чем последовательное выполнение одних и тех же техник, которые могут оказаться неграмотными или неподходящими лично для вас. Последнее приведет к накоплению негативного воздействия и может кончиться плохо, тогда как в первом случае вы получаете достаточно времени для того, чтобы разобраться в последствиях того и другого способа действия и выбрать «правильный» уже обдуманно.

Во-вторых, любая конкретная техника работает только в системе, и вполне возможно, что в контексте всей последовательности построения практики каждого из этих учителей именно такой подход верен. Если вернуться к приведенному примеру, можно заметить, что Суриндер использует относительно простые *асаны* и нагрузка на сердце в целом минимальна, далее, он старается привести учеников к состоянию расслабления и сосредоточения, а начинающие склонны подменять медитативное состояние обычной сонливостью. Очевидно, что активизация работы канала солнечной энергии после каждой промежуточной *Шавасаны* способствует нормальному продолжению практики. Панкадж, наоборот, дает очень большую физическую нагрузку, которая действует возбуждающе и учащает пульс, так что «заснуть» за пять минут в *Шавасане* едва ли удастся, поэтому активизировать *пингала-нади* нет никакой необходимости, а сердце действительно стоит поберечь.

В-третьих, существует психологический феномен «привыкания» к воспроизведению эффектов, которое ускоряет их появление, особенно если оно сознательно ожидается. Самое интересное в примере с *Шавасаной* – реакция обоих учителей на мой вопрос, не стоит ли делать противоположным образом с приведением аргумента другого учителя. В данном случае ответ звучал совершенно одинаково: Панкадж сказал, что за такой короткий промежуток времени нельзя поменять активную *нади*, а Суриндер уверил нас, что за такой короткий промежуток времени с сердцем ничего не случится. И все же при намеренной концентрации и навыке к систематическому выполнению данного действия физиологические и энергетические механизмы включаются гораздо быстрее. Человек, владеющий техникой расслабления, способен добиться полной релаксации за минуту, а человек, настроивший работу каналов тонкого тела, способен управлять сменой их активности тоже «виртуозно». В итоге оба

учителя получают нужный им эффект, а ученики чувствуют его весьма незначительно и не в состоянии решить, кто же «прав».

Приведу также пример различных методов выполнения одной и той же асаны – Уштра-саны. После выхода моей книги «Ученик перед стеной» я получила письмо от московского инструктора по йоге, что изложенная там техника травмоопасна для начинающих. Аргументация сводилась к проверке метода на себе и своих учениках. Как всегда, аргумент от практики малоубедителен, ибо разных людей, работающих в разных стилях, он вечно приводит подчас к противоположным заключениям. Я изучала выход в Уштрасану с опорой на стену в рамках айенгар-стиля, хотя учителя шивананда-йоги и впрямь давали другое исходное положение. Но когда я вернулась в класс Свами Рудры и пообщалась с его учеником, изучающим исключительно айенгар-йогу более пяти лет, он ответил, что никогда даже не слышал о втором варианте выхода. Оказалось, что уважаемый индийский учитель уже более тридцати лет преподает начинающим «травмоопасный» выход в Уштрасану, но до сих пор никто не пострадал. Парадоксально, но факт.

Рассмотрим техники обоих вариантов выхода в «позу верблюда» – Уштрасану. В айенгар-йоге принимается исходное положение стоя на коленях, из которого вы плавно отклоняетесь назад, дотягивая ладони до стоп, а затем доводя прогиб до вывода бедер в вертикальное положение, а тела – почти до горизонтального. Конечно, выполнение асаны возле стены, когда можно опереться передней поверхностью бедер о стену, значительно облегчает выполнение. Альтернативная техника состоит в выходе из положения сидя на коленях. Основания ладоней упираются в пятки, стопы и колени поставлены на ширине таза. Толкаясь руками, уводим плечи назад, одновременно поднимая таз. Это движение вытягивает основание спины и предотвращает излом в пояснице при недостаточном вытяжении. Только за тем таз идет как можно дальше вперед, чтобы вытянуть самое основание позвоночника – крестец. Затем раскрывается грудная клетка и при глубоком прогибе голова запрокидывается назад, но таз при этом не должен опускаться. Очевидно, что при упоре бедер в стену такую технику осуществить невозможно, и у «деревянного» начинающего прогиб делается за счет поясницы. Для более гибких это не так критично, но формируется мышечная привычка делать прогибы «неправильно». Данная техника распространена в шивананда-йоге, но вы можете встретить ее во многих «синтетических» стилях. Выбор всегда за учеником.

## **Коррекция со стороны учителя**

Коррекция – это основная причина, по которой йогой нужно заниматься под руководством инструктора, а не самостоятельно. Объяснения можно прочитать в книге, да и найти ответы на возникающие вопросы тоже. Наибольшую ценность представляет именно избавление от иллюзий: вам кажется, что вы все делаете правильно, а вас поправляют. При отсутствии «корректора» вы продолжали бы повторять неверные действия до тех пор, пока вас не остановила бы травма, психический срыв или «свалившаяся» на вас кармическая ситуация, лишившая возможности продолжать практику. Способы коррекции тоже бывают разными, равно как и реакции на нее со стороны корректируемых, поэтому здесь приходится разбираться в корректности как самой коррекции, так и ее восприятия. Достаточно вспомнить, что я сама падала из стойки на голове на спину всего один раз в жизни (даже включая период ее освоения) – когда Свами Рудра шарахнул своей лапищей по моим ногам, возжелав проверить, достаточно ли устойчива моя позиция.

Как святого может узнать только святой, так и оценить грамотность работы с вашим телом вы можете только будучи инструктором сами. Поэтому при недостатке опыта вы можете ориентироваться только на две вещи: после коррекции становится лучше, чем прежде; сам процесс коррекции психологически комфортен. Если вы действительно наме-

рены учиться у данного инструктора, то во время коррекции у вас должна быть возможность полностью расслабиться и позволить ему делать с вашим телом то, что он считает нужным. Напряжение и отторжение, вызывающее инстинктивное сопротивление, равно как и наслаждение и притяжение, провоцирующее на ответное телодвижение, создают одинаково нерабочие ситуации. Важно полностью сосредоточить внимание на ощущении изменений, происходящих в собственном теле, а внешнее прикосновение должно восприниматься совершенно «нейтрально», иначе стоит как можно скорее поменять инструктора.

Степень «грубости» коррекции бывает очень разной: от «принудительного вправления» в форму *асаны* до «дистанционного управления» голосом. Эти контрасты многие западные ученики испытали на себе в Майсуре, практикуя с Шешадри и Венкатешей. Первый учитель буквально докручивает учеников в каждой *асане* до предела, так что «кости трещат», но при этом всегда видит реальные возможности практикующего и никогда не перебарщивает. Однако, если одни ученики чувствуют себя прекрасно и прогрессируют в *асанах* очень быстро, то у других возникают серьезные трудности с телом, вынуждающие их остановить практику. Второй учитель принципиально не прикасается к ученикам вообще, разве только специальной палочкой, опасаясь «загрязнения» собственного энергетического тела, и просто объясняет в процессе, что именно было выполнено неверно и какое телодвижение нужно сделать. Неудивительно, что есть ученики, которые сначала практикуют с одним учителем, а затем переходят к другому, а есть и такие, которые предпочитают совмещать посещение обоих учителей.

Из всех вариантов коррекции, которые за годы практики с десятками учителей я испытала на собственном теле, до сих пор наиболее оптимальным мне представляется подход Суриндера Сингха. Когда я спросила его, почему он не хочет преподавать в большом зале, он ответил, что при большом количестве учеников он не сможет проконтролировать и поправить каждого из них во всех *асанах*. Действительно, ему нужно достаточно времени, ибо за время удержания асаны он уделяет внимание всем по очереди. Сначала он останавливается возле ученика, осматривает положение тела во всех деталях, как бы «настраиваясь» на его внутреннее состояние. Затем он слегка сдвигает тело в нужном направлении, не доводя до конечной формы, и произносит: «Удерживай». Таким образом, он дает возможность привыкнуть к доступному изменению, лишь задавая интенцию, которую ученик может уловить и дальше отстроить положение своего тела самостоятельно. Такой подход позволяет закреплять промежуточные результаты, поскольку чрезмерная коррекция часто не позволяет повторить то же самое движение своими силами «изнутри» или даже наоборот «отбрасывает назад».

## **Рискованная работа над собой**

### **Предварительное очищение**

В отличие от аштанга-йоги Патанджали средневековая хатха-йога, оформившаяся как система в «Хатха-йога-прадипике» Сватмарамы, предполагает дополнительную ступень, предшествующую принципам *ямы* и *нияды*, а значит и *асанам* и *пранаямам*. Речь идет о глубинном очищении организма с помощью особых процедур (*крип*), позволяющем «освободить место» в теле и сознании от «завалов хлама», накопившегося за годы обычного существования. В какой мере подобная подготовка к практике йоги будет вашим «личным» делом, зависит от школы, в рамках которой вы начнете свои занятия. В некоторых традициях на очищение обращают очень большое внимание: например, в школах Шри Дхирендры Брахмачари или Шри Йогендры вам объяснят все непосредственно на занятиях. Напротив, в любой

школе традиции Шри Кришнамачарьи, который считал *крийи* излишними, поскольку *асаны* и *пранаямы* сами по себе очищают тело, вы можете вообще о них ничего не узнать.

Даже если вы способны приступить прямо к асанам, на начальном этапе лучше способствовать самоочищению, применяя специальные методы, хотя они и довольно «энергозатратные». В целом они известны под названием *шат-карма*, то есть включают в себя шесть процедур, хотя существуют и дополнительные методы. Шат-карма очень эффективна для очищения тела и ума и, согласно древним текстам, ее следует совершать в чистом месте под руководством опытного наставника. Отчасти она соответствует аюрведической панча-карме, которую в определенных обстоятельствах вы можете использовать вместо шат-кармы. Если вы предпочитаете следовать классическим трактатам и выполнять *крийи* комплексно, лучше обратиться в йога-центр или аюрведическую клинику. В полном объеме шат-карма и панча-карма включают действия, рискованные для начинающего, и не всякий способен взять на себя ответственность за свое здоровье. В йогическую шат-карму входят следующие шесть действий:

- 1) *дхаути* – очищение горла с помощью ткани,
- 2) *басты* – втягивания и выпускание воды через анус,
- 3) *нетти* – очищение носоглотки водой или шнуром,
- 4) *тратака* – созерцание объекта до появления слез,
- 5) *наули* – скручивание и вращение мышц живота,
- 6) *капалабхати* – резкий выдох и плавный вдох.

Полностью *шат-карму* можно найти во многих книгах по основаниям йоги, хотя почти повсюду вы встретите предупреждение, что выполнять ее можно только под руководством инструктора. Среди всего перечисленного к наиболее «безобидным» *крийям* можно отнести только *джаланети* (очищение носоглотки с помощью воды) и *тратаку* (очищение глаз путем смотрения на свечу). Они неоднократно описывались в литературе, включая мою новую книгу «Йога прозрения», и при желании найти их несложно. Главное, осознать их общую действенность и приемлемость лично для вас на начальном этапе занятий. Однако кроме «запретной» *шат-кармы* есть много более доступных для самостоятельного выполнения методов очищения, прекрасно изложенных в переведенных на русский язык книгах «Йога: личная гигиена» Шри Йогендры и «Йога-терапия» Свами Шивананды. Особое внимание стоит обратить на технику *шанк-пракшаланы*, позволяющей промывать весь пищеварительный тракт. Смее уверить, что после ее освоения более половины процедур шат-кармы уже не будут представлять для вас особой сложности.

Неизменно подчеркивается, что очищение физического тела влечет за собой очищение тонких тел, не случайно в шат-карму включена тратака, которая по сути относится к техникам дхараны (концентрации) и ведет к открытию Аджны, что способствует видению тонких структур. Следует добавить, что в арсенале аюрведы существует не менее действенная техника «промывания третьего глаза», а именно, *широдхара*. Суть ее состоит в том, что пациент ложится на спину, а над его головой устанавливается сосуд с маслом, которое тонкой струйкой льется на лоб в течение получаса. Ясность обычного зрения и интуиции увеличивается самым очевидным образом, что я готова засвидетельствовать на собственном опыте. Но в чем же состоит «риск очищения», если не в простой опасности физических повреждений при неправильном выполнении процедур? Именно в повышении чувствительности и освобождении внутреннего пространства без должного заполнения и структурирования.

Здесь мы сталкиваемся с неоднократно упоминавшимся в христианском духовном делании эффектом «чистой горницы», когда изгнанный бес возвращается, находит свой дом вымытым и убраным и приводит с собой семеро худших бесов. Нечто подобное происходит во всех случаях, когда люди пытаются просто очиститься: тяжелое состояние, в котором они оказались, вызвано их потаканием мирским желаниям, и после очищения они чувствуют

прилив свежих сил, чтобы снова окунуться в наслаждения. Спустя год они возвращаются в ту же клинику в еще более тяжелом физическом и психическом состоянии. Если же они живут не обычной мирской жизнью, ситуация может оказаться гораздо тяжелее: так, один из читателей обратился ко мне с просьбой помочь избавиться от кошмаров. Оказалось, что он использовал медитативные крийи для открытия Аджны, совмещая это с занятиями магией, поэтому находился в контакте с некими «сущностями». Однако он находил эти кошмары «приятными», ибо «сущности» дарили ему интересные «амулеты». Такому человеку хатха-йога в виде силовых и стоячих асан быстро помогла бы «протрезветь», ибо весьма способствует «заземлению» и «укоренению».

Не рекомендуется использовать очистительные крийи для развития способностей к ясновидению в отрыве от системы йоги в целом. Развитию внутреннего видения способствует вся йога, особенно высшие ступени – начиная с пратьяхары и включая специальные техники с концентрацией на чакрах. Даже правильно построенная практика хатха-йоги естественным образом развивает энергоструктуру. Для «чувствительного типа» проблема не столько развивать, сколько сдерживать, а повышение чувствительности без должной подготовки может доставить много негативных последствий. Сначала нужно создать чистоту и устойчивость с помощью ямы-ниямы, затем накопить силу и отстроить структуру с помощью асан и пранаям, а переходить к медитативным крийям имеет смысл только тогда, когда вас волнует не просто развитие способностей, а вы четко представляете, как и где их применять. Это те самые сиддхи, которые неизбежно проявляются на пути йоги, но изрядно мешают достижению высшей цели – вплоть до того, что вы можете о ней забыть.

## Чувство правильности

Очищение в контексте «пути йоги» не просто обостряет чувствительность, но способствует обретению чувства правильности совершаемых действий. Необходимость инструктора в хатха-йоге вовсе не ограничивает вас работой только в группе под его непосредственным наблюдением. Наоборот, самостоятельная практика нужна с самого начала, чтобы вы учились формировать свое тело сами, без «привыкания» к волевому усилию, прилагемому извне. Как считается, самое сложное в йоге – «сесть на коврик», то есть преодолеть барьер, разделяющий йогу и не-йогу, который существует преимущественно у начинающих. Изменение формы самосознания действительно нуждается в значительном расходе энергии: намерение постепенно накапливается, пока не произойдет качественный «перепад» в уровне текущего бытия, а все остальное будет происходить по инерции. Возобновить усилие в прежнем направлении гораздо проще, чем сделать его впервые – это энергетический факт. Чувство правильности необходимо для того, чтобы не тратиться на создание препятствий и мужественное их преодоление.

Когда вы остаетесь, наконец, «наедине» с *асанами*, становится понятно, что они выступают вполне самостоятельными «сущностями». Истолкования могут быть разными, включая субъективные и совершенно предвзятые, но *асаны* одни и те же и обладают неким «объективным» существованием. Выполняя *асану* в одиночестве, вы находите в ней много особенностей, неизвестных ни одному инструктору по причине вашей уникальности. Вы не воспроизводите *асану* и не переделываете, а взаимодействуете с ней. Если при объяснениях в группе вы наблюдаете форму *асаны* извне, то, пытаясь сделать ее исходя из собственного понимания, вы начинаете «чувствовать себя» в *асане*. «Чувство правильности», или «интуиция совершенства», нарабатывается подобно умению мыслить. То же самое касается медитации: если вас и учат «медитировать» в группе, все равно это остается некой формой общения с присутствующими людьми, хотя и на более тонком уровне. Подвижник же – это человек, который никому не позволит встать между собой и Богом.

В сфере хатха-йоги подвижник – это человек, который никому не позволит встать между собой и своим телом. Умение работать со своим телом – основной результат хатха-йоги. Именно мастерство в данном деле, а не просто фактическое наличие крепкого и гибкого тела, созданного стараниями инструктора. Иными словами, вы не платите за изваяние божества, дабы установить его на алтаре, а идете в ученики к ваятелю. Вы можете потерять все физические наработки, но вы знаете, как обращаться с телом – с любым телом! Здесь можно вспомнить автокатастрофы, в которые попадал Айенгар, будучи в преклонном возрасте, после которых ему приходилось «собирать» прежнюю форму. Состояние осознания устройства тела и умение восстановить совершенство при любых исходных данных – стабильное достижение, неподвластное эпидемиям и увечьям. «Отсев» среди начинающих заниматься хатха-йогой происходит в значительной мере по причине их несамостоятельности: они пытаются «приносить» свое тело инструктору, как врачу в больнице, а здесь все иначе...

Вы можете оценить степень развитости своего чувства правильности в отношении телодвижений с помощью несложного упражнения. Данный метод контроля степени осознанности позволяет судить об иллюзорности собственного существования в целом, то есть дистанции между представлением о личных возможностях и вашей способностью к их реализации. Можно посвятить этому целое занятие, «проверив» себя всесторонне в самых различных телодвижениях. Для начала проще выбрать отдельный переход из *асаны* в *асану*, используя зеркало или просто выполняя движение с закрытыми глазами, а затем осматривая свою позу, если она доступна для обзора. Вместо асан вы можете использовать любое движение, вплоть до подъема руки до горизонтального уровня и поворота корпуса с сохранением горизонтали руки и вертикали тела и т. п. В любом случае тщательно проверьте и запомните исходное положение тела и определите его местонахождение в пространстве. Затем закройте глаза и медленно выполните следующую последовательность действий.

1. Представьте следующее положение тела, в которое вам предстоит перейти, ясно и отчетливо.
2. Медленно поменяйте позу в реальном пространстве, стараясь совместить ее с «проектом».
3. Сравните полученные местонахождение и форму тела с созданными ранее в воображении.
4. Откройте глаза и оцените степень расхождения между достижениями в представлении и реальности.
5. Откорректируйте позу, восстановите структуру во втором зафиксированном положении.
6. Одним движением вернитесь в предыдущую *асану* и сравните результат с исходным выполнением.
7. Откройте глаза и восстановите в памяти весь процесс, соотносясь с реальной обстановкой.
8. Повторите все действия с самого начала, уловив более тесную связь между умом и телом.

Таковы самые «азы» развития чувства правильности выполняемых движений телом, которое доводится до коррекции совершаемых действий личностью. И здесь мы постепенно переходим к расширению понятия того, что мы включаем в свое «тело» и свою «личность», которое в эзотерической литературе часто обозначают смутным и вызывающим множество непонимания словосочетанием «расширение сознания». В хатха-йоге речь пойдет прежде всего о расширении сознания тела, то есть о расширении самой телесности. На этом этапе становится очевидным, что обвинения хатха-йогов в излишней и даже патологической фиксации сознания на собственном теле происходят лишь от невежества.

## Расширение сознания тела

На определенной стадии работы над собой достигается устойчивость в полной отрешенности от тела при всей повысившейся к тому времени чувствительности. В простейшем выражении расширение сознания тела представлено способностью брать ответственность за формирование тел других людей. Некоторые начинают на этой стадии вести группы, прорабатывая более объемное соотношение физического и духовного планов. Другие просто больше не нуждаются в инструкторах и могут продолжать практиковать и совершенствоваться самостоятельно, оттачивая «преподавание» самому себе. В любом случае вы удерживаете дистанцию между последовательно существующими в вашем сознании идеальной и реальной формами тела. Ставшая очевидной в процессе личной практики разница между ними составляет степень проявленной иллюзорности вашего бытия, и вы получаете возможность ее контролировать и постепенно сокращать.

Инструктор имеет относительно правильную структуру тела и знает, как перестроить искаженную структуру, то есть ему известен путь от одного состояния до другого, и он может его объяснить. Дело не в том, что он обладает совершенным телом – такого не бывает по определению самого тела, если речь не идет о боговоплощении. Просто инструктор обладает достаточной устойчивостью на пути от несовершенства к совершенству, а также достаточной силой, чтобы удерживать на нем еще кого-то, кроме себя самого. Поэтому началом преподавания можно считать точку обретения равновесия на пути хатха-йоги: у вас уже не возникает затруднений с продолжением практики, а просто практика делается сама по себе. Вы выполняете нужные действия, получаете какой-то результат, в чем-то он вас не устраивает; вы совершаете следующие шаги, получаете несколько лучший или совсем неожиданный результат, снова корректируете способ действия и т. д. Постепенно «объем» вашего внимания и сила вашего воздействия становятся достаточными для того, чтобы включать в этот процесс не только свое тело и сознание, но и дополнительное «содержание».

Совершенный йог ощущает всю Вселенную как свое тело, а поначалу вы будете обнаруживать, что ваше «я» ненавязчиво начинает распространяться не только на индивидуальные интересы, но и на «ситуацию в целом», включая во внимание общую расстановку сил. Конечно, это повышает степень ответственности за происходящее, а значит, и степень «личного» риска, но меня всегда удивляют люди, опасаящиеся даже попробовать вступить на путь йоги на том основании, что кто-то умудрился себя травмировать. Продолжать вести жизнь обычного человека вообще самый рискованный выбор, ибо здесь вы изначально обречены «на заклятие» банальнейшей из всех возможных смертей. Обозревая горизонты в поиске выбора конкретной школы йоги (или иной традиции), по сути, вы решаете проблему восприятия некой структуры как части самого себя. Любой выбор в йоге делается, в конечном счете, в пользу «работы над собой».

## Часть II. Обучение: построение практики

### Ограничения на занятия йогой

В любом руководстве по йоге вы найдете список ограничений на занятия вообще, а также в отношении частных аспектов (пища, место), который всегда и повсюду более или менее стандартен. Если с частными ограничениями можно и нужно разбираться, то следует сразу уяснить: никаких ограничений на занятия йогой *вообще* нет и не может быть в принципе! Достаточно серьезным ограничением следует признать только смерть как «отделение от тела», ибо хатха-йога, по определению, предполагает работу с сознанием посредством трансформации именно физического тела. Другой вопрос, какую именно форму работы с телом мы намерены понимать под йогой, а конкретнее, под хатха-йогой. Чем сильнее текущее внешнее существование «обусловлено» (болезнями или обстоятельствами), тем «йогичнее» ситуация, начиная с подбора формы практики йоги. Есть лишь проявленная несовместимость определенных действий с конкретным состоянием. Йога позволяет найти рабочий ракурс в любой частной ситуации. Так, «железный» Айенгар, столкнувшись с неизбежным наступлением старости, произнес: *«Я хочу умереть с уверенностью в том, что я сделал все возможное с тем телом, которое у меня есть»*.

Что касается частных ограничений на внешние условия занятий йогой, то они варьируются в разных системах хатха-йоги, поэтому имеет смысл отметить только аспекты, с которыми неизбежно придется столкнуться. Если не считать болезни и кармические проблемы, которые лечатся и решаются строго индивидуально, в основном ограничения касаются времени, места и питания. На самом деле правильнее считать их ограничениями самой практики йоги от внешних воздействий, необходимыми на начальном этапе. Ибо факт занятий йогой «высекает» в пространственно-временном континууме «нишу» с повышенной «плотностью пустоты», и она работает как своего рода линза, преломляющая причинно-следственные связи во всех направлениях, не обрывая их. Иными словами, мы начинаем взращивать осознание телесности в неких искусственных условиях, обучая свое тело искусству подбирать или «вырабатывать» необходимые условия повсеместно и своевременно.

### Выделение периодов времени

Периодичность во времени, которую в той или иной мере приходится принимать во внимание, проявляется от смены юг (космических циклов) до времени суток. Как известно, людям кали-юги показана вовсе не хатха-йога, а карма-йога, хотя далеко не все готовы смириться с таким предписанием. Точно так же в классической схеме жизненного цикла асаны следует практиковать в период брахмачарьи (ученичества), пока тело находится в стадии формирования. После вступления в брак и принятия всех социальных обязанностей на первый план выступает пранаяма, ибо человеку нужна жизненная энергия. Далее, при «уходе на заслуженный отдых» и/или принятии функции наставничества, преобладает медитация. Но для современного начинающего все это неактуально, ибо он приступает к хатха-йоге, «когда захочет», а подобное желание чаще всего посещает его только тогда, когда его тело становится довольно изношенным. Значит, остается учитывать сезонные, лунные и суточные циклы, причем для городских жителей ощутимы разве что последние.

В «классической» хатха-йоге лучшим временем суток для любой практики считается период *брахмамухурты* (примерно в 3-4 часа утра). В «современной» хатха-йоге вы можете встретить самые разные рекомендации, вплоть до прямо противоположных. Так, одни счи-

тают, что асаны нужно выполнять по утрам, тогда как другие находят, что утром тело «деревянное» и асаны лучше делать вечером, а утром отводить время для пранаямы. Все же следует обратить внимание и на времена года: например, многие учителя йоги не советуют осваивать растяжки зимой, чтобы не повредить сухожилия, и т. п. Если вы обратитесь к ведической астрологии, то у вас появится дополнительная возможность ориентироваться на благоприятные и неблагоприятные периоды в соответствии с положением звезд в созвездиях. Наиболее существенными здесь представляются периоды лунного цикла, особенно для женщин, поскольку для них фазы луны задают ритм протекания менструального цикла.

Существует предубеждение о необходимости полностью прервать практику во время менструации, хотя Гита Айенгар развеивает его в своей книге. Просто в этот период нужно сосредоточиться на выполнении тех *асан*, которые помогают сохранить здоровье, однако ничуть не препятствуют протеканию очищения. Асаны должны быть умело подобраны таким образом, чтобы избежать как энергетического истощения, так и гормональных нарушений. Так, *супта-асаны* («половинные» асаны в положении лежа, выполняемые с использованием ремней и одеял) способствуют расслаблению мышечных и нервных волокон, которые могут быть напряжены и раздражены, а также сохраняют жизненную энергию. Сидячие асаны позволяют устранить напряжение и стресс, ибо успокоение ног сказывается на успокоении мозга. Следует избегать перевернутых поз, ибо они препятствуют выделению крови, балансов на руках, прогибов назад, «завязывания тела в узел» и сжатия живота. Лучше отказаться от пранаямы в положении сидя или сократить время до 15 минут, воздерживаясь от выполнения бандх имудр, замыкающих энергетическую систему, а также пранаям, активизирующих восходящие токи энергии.

Наиболее радикально к «переломным» точкам лунного цикла относятся в традиции аштанга-виньяса-йоги. Ни асаны, ни пранаямы не следует практиковать в дни новолуния и полнолуния, которые соотносятся с фазами дыхательного цикла. Энергия полнолуния соответствует концу вдоха, когда предельно возрастает сила *праны*, что перемещает энергию наружу и вверх, заставляя человека чувствовать себя энергичным и эмоциональным, но плохо укорененным. Энергия новолуния соответствует концу выдоха, когда предельно возрастает сила *станы*, что перемещает энергию внутрь и вниз, заставляя человека чувствовать себя спокойным и уверенным, но слишком плотным и неподвижным. Практика йогиделает всякого из нас восприимчивым к естественной цикличности, поэтому в моменты сильного лунного притяжения и отталкивания предпочтительно сохранять нейтральное состояние. В принципе, то же самое можно отнести к любым аномальным событиям, ибо для направленного развития внутренней энергоструктуры нужен ровный внешний энергетический фон.

Осваивая тот или иной стиль хатха-йоги следует очень внимательно отнестись к тому, как его создатели могли приспособиваться к климатическим колебаниям по сезонам. Приведу простой пример: одному моему другу знакомая англичанка написала, что практикует некий южно-индийский вариант хатха-йоги, требующий создания высокой влажности и жара в помещении, отчего она уже близка к приступам астмы. Достаточно очевидно, что в данном случае дело дошло до «маразма»: возможно, данный стиль был создан в Южной Индии как способ приспособить практику хатха-йоги к тропическим ливням, но зачем же создавать в Англии вечный «сезон муссонов»? Время – далеко не абстрактная величина, но оно всегда задает определенные условия, погодные или социальные. Здесь нет общих рецептов, кроме одного: будьте бдительны во всякое время, никуда не торопясь и никогда не опаздывая!

## Ориентация в пространстве

Описание места для практики йоги в древних текстах относится к ситуации отшельничества: оно должно быть тихим, ровным, сухим и безветренным. Сейчас йога стала делом городских жителей, которые ищут в ней спасение от гиподинамии, и для них такие рекомендации неактуальны. Однако на практику, безусловно, влияет обстановка в помещении для занятий. Дом есть некий объем пространства, где вы проводите немало времени, и оно заслуживает особого внимания. Ведь в практике хатха-йоги мы развиваем чувствование, начиная с ясного и отчетливого ощущения собственного тела во всех его структурных аспектах, а кончая буквально физическим ощущением Вселенной. Между этими несоизмеримыми величинами находятся некие «промежуточные объемы», доступные чувствованию и преобразованию. Вот почему с глубокой древности развивались такие магические науки, как *фэн-шуй* в Китае, *васту* в Индии и иные формы геомантии в других культурах.

Практикующие йогу часто склонны пренебрегать подобными правилами, ибо выстраивание тела влияет на окружение, заставляя его подстраиваться под происходящие внутри изменения. Но применение *васту* обойдется вам «дешевле» в смысле энергозатрат, чем попытки раздвинуть «прокрустово ложе» излучением накопленной силы. Обучаясь правилам *васту*, вы по сути продолжаете занятия йогой, только в качестве «тела» в сферу ощущения и осознания попадает несколько больший объем пространства. В практике йоги выполнение *асан* требует снять мышечные блоки, занятия *пранаямой* – наладить потоки энергии в теле, а медитация – научиться сосредоточивать сознание вне зависимости от тела. В практике *васту* требуется то же самое: построить дом так, чтобы его устройство позволяло расслабиться и распространять осознание, не натываясь на старые вещи с ослабленной энергией и «блоки» из хлама.

Все во Вселенной состоит из пяти основных элементов: воздуха (*вайю*), земли (*притхви*), воды (*ржала*), огня (*агни*), пространства (*акаши*), а вместе они называются *панча-махабхута*. Согласно *васту*, дом должен быть построен в соответствии с гармонией пяти элементов, и все они должны присутствовать в равной мере. Для изображения зон влияния пяти элементов в доме по направлениям используется схема, называемая *Печака*. В ней устанавливаются следующие соответствия стихий зонам дома: *акаша* в центре, *джала* на северо-востоке, *агни* на юго-востоке, *притхви* на юго-западе и *вайю* на северо-западе. В связи с пятью элементами применима система пяти цветов – *панча-варна*: красный, желтый, зеленый, голубой и белый. Простейший способ наладить гармоничное взаимодействие стихий в доме состоит в установлении идеальной цветовой гаммы в различных комнатах. Подвижность стихий делает работу с ними относительно доступной, а установление правильных форм может быть затруднено изначально заданной планировкой квартиры.

Бывая в Майсуре, я проживаю месяцами в «благоприятном» доме, поэтому прекрасно представляю, как он устроен. По *васту*, квадрат служит основой бытия, ибо энергии лучше всего сбалансированы в квадратной форме. На дом воздействуют два вида космических энергий: *праника* – энергия планирования и *джайвика* – энергия воплощения. Вектор *праники* направлен от Солнца к Земле, поэтому его направление непрерывно меняется в течение суток, а траектории *джайвики* огибают поверхность Земли от северного полюса к южному. Идеальная ситуация возникает в пространстве, где силы сбалансированы, и все энергии приходят с северо-востока и уходят на юго-запад. Результат взаимодействия названных сил представлен классической схемой деления дома на девять секторов. При восстановлении энергетической структуры дома важно, чтобы каждая зона соответствовала свойствам своего бога-покровителя. Центральная часть находится под влиянием Брахмы – создателя мира,

поэтому ее называют *Брахмастханом*. Лучше всего соорудить в центре алтарь или отвести это место для практики.

Вайю	Сома (север)	Иша
Варуна (запад)	Брахма (центр)	Адитья (восток)
Ниррити	Яма (юг)	Агни

Воспроизвести идеальную планировку по *васту* в городской квартире практически нереально, поскольку комнаты никогда не выстроены относительно центра. Особенно безнадёжной становится ситуация, когда вы располагаете всего одной комнатой, не обладая правом повлиять на общий план квартиры, а центр небольшого личного пространства оказывается перекрестком всех путей перемещения, и алтарь там решительно неуместен. Вот почему в качестве места, где можно нарабатывать определенную энергетическую структуру для практики, необходимо выбрать отдаленную комнату или правильно оформить угол помещения. Благоприятными считаются стены, обращенные на восток и север; северо-восточный угол наилучшим образом подходит для выбора комнаты, которую вы собираетесь отвести для занятий хатха-йогой и медитацией. В *васту* также допускается располагать в северо-восточном углу комнату для *пуджи*. Собственно, если вы серьезно относитесь к практике, посвящая свое развитие богу в излюбленной вами форме, то занятия йогой ничем не отличаются от *пуджи*.

Важная концепция *Васту-пуруша-мандалы* основана на ощущении вибраций внутреннего пространства в доме. Каждое место на поверхности земли обладает особой вибрацией, или качеством жизни, т. е. представляет собой 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 верном 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*. Вертикальная ось тела *Пуруши* оказывается в горизонтальном положении, и его *сушумна* вытянута от угла к углу. *Чакры* в теле *Пуруши* расположены на

диагонали дома, а они служат центрами преобразования энергии. В итоге получается, что высшие *чакры Пуруши*, создающие самые тонкие и сильные вибрации, тоже находятся в северо-восточном углу, где вы будете получать от своих занятий наибольший эффект.

По возвращении в Майсур спустя год после первого знакомства с мастером *васту* Сурешем Паваром, мне удалось получить новые консультации, касающиеся напрямую устройства *йога-шалы*. «Идеальной» была признана *йога-шала* Шри Кришнамачарьи, построенная для него самим *махараджей* Майсура, который вне сомнения поручал ее планирование лучшим мастерам княжества. Внешне она напоминает настоящий дворец: на первом этаже расположен храм, и там до сих пор совершаются ежедневные богослужения, а собственно залы для занятий расположены на втором этаже, где мне довелось изучать *пранаяму* с Б. Н. С. Айенгаром – нынешним «хозяином» этого места. Лестница выводит прямо в большой зал для групповой практики асан, за которым устроено много небольших комнаток для индивидуальных наставлений в *пранаяме* и медитации. Также весьма благоприятным местом для практики мастер *васту* признал *йога-мандалу* В. Шешадри – небольшой домик на ухоженном участке, с тихим уютным кафе с обратной стороны. Внутренняя планировка тоже довольно замысловата, но сам зал занимает центральное положение.

Выбирая *васту* как систему для приведения в порядок жилища, которое служит местом для индивидуальной практики, нужно учитывать следующие трудности. В *фэн-шуй* делается упор на корректирующие средства, позволяющие улучшить плохое жилье, тогда как *васту* посвящено преимущественно исходной планировке, что затрудняет его применение в городских условиях. Другими аргументами в пользу *фэн-шуй* могут оказаться большее сходство климата, от которого сильно зависит развитие формы геомантии, а также обилие литературы. Но единство традиции остается решающим аргументом в пользу *васту*, ибо работа с энергией в значительной мере построена на культурном символизме, а силу его воздействия на сознание нельзя недооценивать. При всей невозможности развернуть высотное здание в нужном направлении, мы можем использовать принципы *васту* для оценки имеющегося помещения и коррекции собственных привычек, как лучше жить и практиковать. Проще продолжать «расширять тело», включая в сферу осознания пространство дома, пользуясь теми же самыми структурными средствами, чем пытаться налаживать «культурный обмен» между телом и домом.

## Квинтэссенция вегетарианства

Все школы йоги сходятся на том, что питание в целом должно быть саттвичным (позволяющим поддерживать качество психофизического равновесия), а относительно вегетарианства вы либо принимаете точку зрения выбранной школы, либо позволяете себе выработать собственное мнение. Споры на эту тему бесконечны, и участвовать в них бессмысленно, хотя аргументов в пользу вегетарианства для йога явно больше. Причем большинство тех, что касаются *ахимсы* (ненасилия), исходит вовсе не из «сострадания» к животным, а из философской «заботы о себе». Что касается моего выбора, то последние двенадцать лет я придерживаюсь вегетарианства (с такими «йогичными» дополнениями, как молоко и мед), избранного после нескольких лет экспериментирования с разными сочетаниями продуктов. Когда десять лет назад я впервые попала в Индию, то была сильно удивлена, обнаружив, насколько мои «открытия» приближены к традиционным индийским установкам в питании. Однако если вегетарианство вам «не дается», не мучайтесь, – в жизни и практике есть вещи гораздо более важные.

Напротив, при все более и более взыскательном подходе к питанию своеобразной квинтэссенцией вегетарианства представляется использование в качестве специальных стимуляторов растений с ярко выраженными свойствами. С ведической точки зрения сок рас-

тений содержит мощную жизненную эссенцию – *сома*. Как считает специалист по аюрведе Дэвид Фроули, *сома* содержится в разной мере в различных особых эссенциях трав, но, в принципе, имеется в любом растении. Он считает, что во многих вопросах практики травы выступают весьма могущественными помощниками. Даже более того, он свидетельствует, что в своей практике их используют подавляющее большинство йогов с целью стимулировать как *прану*, так и развитие высшего сознания. Но *сома* содержится исключительно в свежем соке, поэтому речь не идет о заваривании высушенных растений. Данная тема разработана мною в книге «Травы для йоги: опыт адаптации к умеренной зоне», а здесь я воспроизведу только принцип градации в рамках хатха-йоги.

- Травы, которые помогают проведению очистительных *крип*, поскольку успокаивают и очищают тело, выводят токсины из крови, тканей и внутренних органов: *алоэ, горечавка, барбарис, подорожник, одуванчик, крапива, тысячелистник, желтый щавель*.

- Травы, которые помогают правильному выполнению *асан*, поскольку улучшают гибкость, координацию движений, функционирование мускулатуры и скелета, способствуют кровообращению и движению энергии: *мирра, куркума, шафран, женьшень, дягиль*.

- Травы, которые позволяют подолгу удерживать асаны и выполнять *пранаямы*, поскольку повышают уровень физической энергии, жизненных сил и выносливости: *женьшень, семена лотоса, солодковый корень*.

Многие практикующие настроены скептически к «допингам», считая практику самодостаточной, однако вовсе не безосновательно мнение, что прием трав дает дополнительные возможности, без которых высокие достижения нереальны. Такие подспорья, как повышение гибкости и силы тела, способны облегчить начинающим первые шаги освоения йоги. Сочетать для преобразования тела и сознания практику йоги и прием трав – идея далеко не новая. Древнее искусство йога-терапии во многом пересекается с аюрведой, где как лекарства применяются травы и другие природные средства. При приеме трав нужно не только вырастить их и приготовить, но и создать в теле условия для полного усвоения и доставки их к нуждающимся тканям и органам. Справиться с последней задачей прекрасно помогают средства йога-терапии, куда входят упрощенные формы практики: крийи, асаны, пранаямы, медитации.

Очистительные процедуры чаще всего производится с помощью воды, которую можно обогащать травяными настоями. Травы помогают очистить тело как снаружи (омовение, уход за органами чувств), так и изнутри (джала-нети и шанк-пракшалана), а также избавить от токсинов все клетки тела и наполнить их живительной силой (прием «*сомы*» – соков и настоев). Те или иные положения тела создают давление и растяжение в тканях, усиливая потоки крови, вместе с которыми переносятся нужные вещества. Асаны положительно влияют на разные органы, а при совмещении их с приемом трав, благоприятных для тех же органов, воздействие усиливается. Пранаямы способствуют газообмену в крови, улучшая «транспортное средство», и приводит в равновесие праны – тонкие субстанции, создающие энергетическую матрицу. Расслабление при медитации делает тело проницаемым для потоков крови и энергии, а сосредоточение на нужном участке привлекает эти потоки именно к нему. Так возникает взаимосвязь: травы для медитации влияют на разум через тело, а разум влияет на тело с помощью медитации.

«*Если нужно пить кофе перед Всенощной, так не лучше ли нам всем, отцы, просто пойти спать?*» – так ответил афонский монах на предложенную чашку «допинга», вполне позволенного монастырским уставом в небольших количествах. Христианская практика в принципе отличается «небрежением плотью», тогда как в рамках йога-терапии есть немало трав, которые испокон веку применялись для сосредоточения и расширения восприятия и осознания. Здесь накоплен богатейший выбор средств, кроме банальной валерианы, которую тоже рекомендует для медитации Дэвид Фроули, как ближайшего родственника

нарда (джатаманси). Впрочем, начинающим порой и валерьянка не помешает – все лучше, чем вообще пропускать практику из-за общего перевозбуждения психики, заставляющего провалиться в глубокий сон после тяжелой карма-йоги в течение дня. Разумеется, у практикующих подобных проблем давно нет, даже если они управляют фирмой или магазином. Гипотетически, всякий йог способен, подобно Шри Ауробиндо, перепробовать все допинги только для того, чтобы убедиться в неподверженности сверх разума любому воздействию.

## Обрамление периода практики

### Мантры как «настройки»

*Мантра* составляет неотъемлемую часть практики хатха-йоги, поскольку обращение к Учителям устанавливает правильное состояние и намерение. Если у вас нет мантры, переданной учителем при посвящении в какую-либо конкретную практику, то наиболее подходящими настройками на занятия асанами и пранаямами будут следующие две мантры. «*Ом намо Шивая*» выражает поклонение Шиве – чистому сознанию и первоисточнику хатха-йоги, самому могущественному покровителю в практике. «*Ом гуруве намаха*» оказывает почтение всем учителям хатха-йоги прошлого и настоящего, вводя вас в круг влияния самых мудрых и опытных наставников на пути йоги. Вы можете использовать любые другие шиваистские мантры, а также универсальные формулы поклонения внутренней Самости. Мантры – это часть пуджи, или богослужения, которое интериорезировано в хатха-йоге непосредственно в практику.

В каждом отдельном стиле йоги установилась традиция использовать те или иные мантры в начале и конце практики для настройки сознания на углубленную работу и перевод внимания на сферу внешнего мира. Иногда они довольно длинные и наполнены глубоким смыслом, который нуждается в расшифровке. Например, практика-аштанга-виньяса-йоги в линии передачи Паттабхи Джойса традиционно начинается с декламации мантры, которая состоит из двух *шлок*, взятых из трактата Шри Шанкарачарьи и древнейшей молитвы к Патанджали. Как поясняется, мантра прокладывает метафорический путь, которым ведет вас в индивидуальной практике. Так, первая шлока сводится к созданию непреклонного намерения продолжать практику: учителя не поощряют совершенствования асан как самоцели, но требуют выйти за пределы физических действий. Вторая шлока отдает дань уважения Патанджали как «высшему гуру», и она нередко используется отдельно учителями айенгар-йоги и шивананда-йоги.

*Ом ванде гурунам каранаравинде  
Сандрасита сватма сукхава бодхе  
Них шреясе джангаликаямане  
Самсара халахала мохашантъяи*

*Абаху пурушакарам  
Шанка чакраси дхариним  
Сахасра ширшам шетхам  
Пранавами Патанджалем*

*Ом! Я поклоняюсь лотосным стопам всех Учителей,  
которые помогают пробудить счастье чистого Бытия,  
служат прибежищем, расчищают путь в джунглях,*

*устраняют заблуждения, вызванные отравой Сансары.*

*Я склоняюсь перед мудрецом Патанджали, –  
он имеет тысячи излучающих яркое сияние голов  
и владеет всем на расстоянии вытянутой руки,  
воплотившись с раковиной, колесом и мечом. Ом.*

Истолкование мантры позволяет проникнуть в исходную смысловую структуру, организующую энергетическое пространство, необходимое для занятий. Первая строка относится непосредственно к практике: думая о практике как об учителе, мы обращаемся за руководством к опыту, полностью доверяем самой практике. Вторая строка содержит два слова, в которых заключена сущность йоги: «мудрость счастья». В контексте мантры высший гуру раскрывает знание счастья, которым обладает наша собственная Самость. В третьей строке используется метафора для практики: «способная излечивать», а слова «вне сравнения» относятся к результатам занятий йогой. Четвертая строка сообщает о деятельности высшего гуру, где схватывается самая сущность йоги: безболезненное преодоление заблуждения. Иными словами, ядовитые травы обусловленного существования держат нас в мире среди людей, *самсара* создает затруднения, которые мы испытываем в духовной жизни, хотя и не всегда замечаем, а практика йоги становится верным средством избавления. Возможности самой практики безграничны и несопоставимы с иным опытом. По завершении практики произносится следующая мантра.

*Свасти праджабхьях парипалайнтам  
Ньяена маргена махим махишах  
Гобрахманебхьях шубхамасту нитьям  
Локасамаста сукхино бхаванту*

*Кале варшату парджаньях  
Пртхиви сасьяшалини  
Дешоам киобхарахито  
Брахмана санту нирбхях*

*Пусть благоденствует все человечество.  
Пусть правители хранят верный путь на земле.  
Пусть процветают те, кто освящает землю.  
Пусть пребудет счастье во всех мирах.*

*Пусть дожди изливаются в срок.  
Пусть земля плодоносит обильно.  
Пусть страны не коснется разруха.  
Пусть праведных не затронет страх.*

В другой линии передачи аштанга-виньяса-йоги, ныне представленной в Майсуре такими учителями, как Б. Н. С. Айенгар и Шешадри, используются другие мантры в начале и конце практики. Вторая часть мантры, взятая из древней молитвы к Патанджали, совпадает со второй частью мантры в главной линии передачи аштанга-виньяса-йоги. Полностью ту же самую начальную мантру использовали на своих занятиях и учителя в Ришикеше, преподающие другие стили йоги. Этот факт подтверждает не только общность традиции, но и

единство смыслового йогического контекста по всей Индии от крайнего юга до крайнего севера.

*Дживамани бхраджтх пхана  
Сахасра видрутх вишвамбара  
Мандалая анатхая  
Нагараджая намаха*

*Абаху пурушакарам  
Шанка чакраси дхариним  
Сахасра ширшам шетхам  
Пранавами Патанджалем*

*Гурубъо намаха  
Деватабъо намаха*

*Душа сияет подобно изумруду на голове змея,  
Тысячеголового и всепроникающего,  
С тремя безграничными сферами...  
Царь змей, преклоняюсь перед тобой!*

*Воплощенный в человеческой форме,  
Увитый орнаментом из раковин и колес,  
Имеющий тысячу белоснежных голов,  
Патанджали, я вверяюсь тебе!*

*Поклоняюсь учителям!  
Поклоняюсь божествам!*

Завершающая мантра в данной линии передачи очень короткая, но повторяется трижды: «*Парама ришибъо намаха*» – «Поклоняюсь мудрецам, проторившим путь». Обычно в аштанга-виньяса-йоге каждый выполняет последовательность в своем ритме, и хотя все начинают вместе, заканчивают они по отдельности, произнося мантру и бесшумно один за другим покидая йога-шалу. Если учитель считает нужным прервать чью-то практику раньше, чем ее завершит вся группа, он просто подходит и просит повторить заключительную мантру, после чего вопросы или возражения уже не принимаются, хотя причины можно выяснить после окончания занятия.

В традиции Свами Шивананды наиболее распространены следующие мантры, которые по прибытии в Ришикеш мне поначалу неизменно доводилось повторять каждое утро в Международном Гималайском университете йоги. Первая из них произносится перед началом практики асан, а вторая – в самом конце, после расслабления в Шавасане. Но учителя, склонные смешивать элементы различных традиций, так же свободно переставляют эти мантры и комбинируют с другими мантрами.

*Ом саха нававату саха нау бхунакту  
Саха виръям карававахай  
Теджасви навадхитамасту  
Ма видвишавахай  
Ом шанти шанти шантих*

*Ом! Да наставит Он обоих (учителя и ученика),  
Да позволит Он насладиться наставлением.  
Да поможет Он обрести истинный смысл писаний.  
Пусть предмет нашего познания станет ясным.  
Пусть мы никогда не нарушим нашего согласия.  
Ом! Покой, покой, покой...*

*Ом пурнамадах пурнамидам  
Пурнат пурнамудачьяте  
Пурнасья пурнамадая  
Пурнамевавасишьяте  
Ом шанти шанти шантих*

*Ом! Невидимое преисполнено, видимое наполнено:  
Из преисполненного произошло наполненное (мир).  
Преисполненное остается неизменным и тогда,  
когда из него произошло полностью наполненное.  
Ом! Покой, покой, покой...*

Наконец, существует широко известная мантра, которая используется в начале или конце практики практически во всех школах хатха-йоги и поистине универсальна для индийской традиции вообще. Обычно ее произносят по завершении любого храмового богослужения или иного важного действия. В этой древней ведической формуле заложен вечный смысл.

*Асато ма сад гамая  
Тамасо ма джъотир гамая  
Мритъор ма амритам гамая  
Ом шанти шанти шантих*

*Ом! Веди меня от небытия к бытию,  
Веди меня от тьмы к свету,  
Веди меня от смерти к бессмертию.  
Ом! Покой, покой, покой...*

## **Пранаямы «до» и «после»**

Пранаяма – необязательный элемент в начале практики асан, однако после настройки сознания с помощью мантры ее часто используют для подготовки энергетического тела. Относительно передачи техник пранаямы через книгу, что делается сейчас повсеместно, надо заметить, что коррекция в пранаяме гораздо важнее, чем в асанах. Ответственность за выполнение пранаямы по описанию равноценна той смелости, которую проявил в свое время основатель айенгар-йоги, подсматривая в окно за Шри Кришнамачарьей. Известно, что Айенгар неоднократно просил учителя научить его пранаяме, но неизменно получал отказ. Наконец он решил тайком наблюдать за его практикой, и рано утром, когда Шри Кришнамачарья выполнял пранаяму, он выходил в сад и созерцал учителя через открытое окно. Получив отдаленное представление о внешних действиях, он начал регулярно заниматься

пранаямой. Сейчас мы имеем его бесценное руководство «Прояснение пранаямы», переведенное на русский язык, но здесь я буду излагать альтернативные техники.

### Выбор асаны для пранаямы

Если вы не занимаетесь мантра-йогой специально, а используете мантру лишь для настройки перед хатха-йогой, то ее можно воспроизвести, сидя в любой удобной позе. Однако когда вы приступаете к подготовительной пранаяме, нужно принять правильную медитативную позу, основными требованиями к которой выступают как удержание прямого позвоночника, так и возможность полностью расслабиться. Сидячие асаны для медитации можно разделить на две группы: со скрещенными или подогнутыми ногами, и в каждой группе их можно расположить в определенной последовательности по степени сложности. Поскольку нам необходимо отыскать компромисс между выпрямленным положением тела и полным расслаблением, то нужно сначала выбрать для себя наиболее комфортный из двух типов, а затем принять самую сложную из реально доступных асан.

Асаны со скрещенными ногами усложняются в таком порядке: *Сукхасана*, *Бхадрасана*, *Сиддхасана*, *Ардха-падмасана*, *Падмасана*. Чтобы подобрать наиболее подходящую асану, попробуйте принимать их именно в данной последовательности. Не пытайтесь сразу сесть в «лотос» (*Падмасана*), а используйте подготовительные упражнения. Основное условие нахождения в «лотосе» – раскрытие бедер, которое происходит постепенно при целенаправленной работе и динамической практике. Если вам удастся развернуть бедра и обратить стопу подошвой вверх, то при сгибании ноги не оказывается ни малейшего давления на колено, ибо в таком случае сгиб происходит изначально в нужной плоскости и стопа укладывается на противоположное бедро. Но поскольку для пранаямы нужно не просто принять «лотос» на время, как в процессе динамической практики, но также и пребывать в нем, лучше делать это, когда длительное удержание предыдущих позиций уже не представляет никакой сложности.

Приступая к практике, каждый раз имеет смысл заново проверять свои возможности выполнения тех же самых асан в приведенном порядке, ибо по мере практики (даже других асан) граница «удобства» будет сдвигаться все дальше по направлению к *Падмасане*. Очевидно, в *Сукхасану* (по-турецки) может сесть каждый, особенно если воспользоваться подушкой, чтобы таз оказался немного выше стоп. Дополнительный аргумент в пользу сохранения последовательности состоит в том, что перед началом динамической практики, даже если вы в состоянии принять позу «лотоса», лучше не форсировать ее выполнение. Поскольку тело еще не разработано, вы рискуете получить микротравму в коленях, которая впоследствии скажется при выполнении асан. Лучше повторить все асаны, постепенно открывающие бедра, проделав в каждой из них по 3-5 скруток в каждую сторону, что займет всего несколько минут, но предохранит от дальнейших осложнений.

Скручивание может быть более или менее глубоким: после полного вытягивания спины вверх одна рука кладется на противоположное колено, а другая заводится за спину и упирается в пол либо охватывает из-за спины противоположное бедро. Голова всегда следует за поворотом плеч: сначала скручивается спинной отдел позвоночника, а затем шейный, и в таком же порядке происходит раскручивание. Когда вы доходите до предельной на данный момент асаны, которую нетрудно принять, но трудно долго удерживать, нужно вернуться к предыдущей асане для выполнения пранаямы. Например, если вы способны ненадолго сесть в «лотос» и без напряжения сделать несколько скручиваний, то заниматься пранаямой нужно все-таки в «полулотосе».

Точно так же обстоит дело с *Ваджрасаной* и *Вирасаной*. сначала вы просто садитесь на колени, опустив таз на пятки, а затем пробуете сесть между пяток, отведя руками икроножные мышцы в стороны. Если это затруднительно, нужно подложить что-нибудь под ягодицы

и с каждым разом постепенно уменьшать высоту опоры. В целом довести до совершенства данный вариант обычно проще, чем позы со скрещенными ногами, и в нем легче удерживать выпрямленную спину. Однако он меньше подходит для получения нужного эффекта от пранаямы, поскольку в нем не происходит «запечатывания» нижней части тела, при котором энергия полностью сохраняется в пределах личной энергетической системы. Правильнее рассматривать этот вариант как временную меру, приемлемую до тех пор, пока вы не освоите «лотос». В дальнейшем все сидячие асаны пригодятся вам для выполнения бандх и мудр, не говоря уже о медитации.

## Выбор техник пранаямы

Приступая к «обрамлению» пранаямами всего периода практики асан, следует продумать, какие из них вы собираетесь делать до и после занятий. Выбор во многом зависит от общего контекста существования, в который вы пытаетесь встроить поначалу чужеродную практику. Вам необходимо привести себя в новое саттвическое (уравновешенное) состояние исходя из раджасического (деятельного) или тамасического (инертного), которые преобладают в обычной жизни. Если вы социально активны и постоянно «в разъездах», то начинать надо с успокаивающих пранаям, а заканчивать теми, которые помогут быстро вернуться к нужному ритму бытия из относительной «заторможенности». Если у вас «сидячая» работа, то начинать надо с тонизирующих пранаям, а заканчивать успокаивающими, иначе вам будет трудно «усидеть на месте». Регулярная практика вообще может вызвать желание поменять работу, или вы научитесь выполнять свои обязанности в измененном состоянии. Тогда сама необходимость пранаямы в «обрамляющей» функции отпадет, что, разумеется, не касается практики пранаямы как таковой.

В качестве простой пары «контрастных» пранаям вполне приемлемы *Нади-шодхана* и *Капалабхати* в их самом распространенном варианте по шивананда-йоге. Суть *Нади-шодханы* сводится к тому, что вы вдыхаете через одну ноздрю, выдыхаете через другую, а затем наоборот, попеременно зажимая ноздри пальцами, желательными сложенными в *Вишну-мудру* (см. ниже). Дышать следует как можно медленнее, постепенно все более растягивая дыхательный цикл, причем нужно обязательно сохранять равную длительность вдоха и выдоха с каждой стороны. Схема полного цикла выглядит так: вдох слева, выдох вправо, вдох справа, выдох влево. Суть *Капалабхати* сводится к тому, что вы резко выдыхаете животом через нос, а потом отпускаете мышцы и позволяете произойти естественному вдоху. Выдохи повторяются в быстром темпе в течение того периода, пока вы чувствуете себя комфортно. Затем делается пауза для восстановления дыхания, после которой начинается новый период, и так несколько раз. При желании вы можете подобрать и другие пранаямы с успокаивающим и активизирующим эффектами.

Другим ориентиром должно выступать физиологическое состояние организма, поскольку практиковать хатха-йогу не следует при переохлаждении или перегреве. Для того чтобы установить в теле оптимальный температурный режим, можно использовать перед практикой асан особые «разогревающие» и «охлаждающие» пранаямы, в которых редко возникает нужда после практики асан. Описание таких пранаям, как *Ситали* и *Бхастрика*, приводится в мандале пранаямы по Б.Н.С. Айенгару, хотя встречаются и другие варианты их выполнения. Когда слишком жарко, нужно делать Ситали, а когда слишком холодно – Бхастрику. В зависимости от климата можно применять после практики Ситали, если тело «перегрелось», или Бхастрику, если вы плохо утеплились перед расслаблением и попросту замерзли. Следует учитывать, что обычно успокоение соотносится с охлаждением, а активизация с разогреванием. С целью получения сходных физиологических и энергетических эффектов достаточно одной пранаямы, а при полной разбалансировке следует найти способ превратить противоположности во взаимодополняющие стороны.

## Дыхание в практике асан

Установки на работу с дыханием в процессе практики асан, как и все в «проявленной вселенной» хатха-йоги, бывают диаметрально противоположными. В айенгар-йоге вам скажут ни в коем случае не контролировать дыхание в асанах, а поддерживать его свободное естественное течение, тогда как в аштанга-виньяса-йоге вам придется все два часа практики воспроизводить *Уджджайи-пранаяму* с целью энергетизации процесса. К промежуточным вариантам относятся наблюдение за дыханием без попыток влиять на его ход, а также соотношение определенных движений с вдохом и выдохом. Очевидно, что все наклоны удобно делать на выдохе, а прогибы – на вдохе. Дыхание служит важным ориентиром правильности выполнения асан: неровное, сбитое, сдавленное, да и всякое «ненормальное» дыхание свидетельствует о технических недостатках практики или просто потребности в отдыхе. Задержки дыхания в асанах, которые по сути превращают их в мудры, следует вводить постепенно, под руководством инструктора, особенно задержки после выдоха. Иногда рекомендуют отслеживать длительность пребывания в асане по количеству дыхательных циклов, что действительно намного лучше, чем пользоваться часами, отвлекаясь от сосредоточения на собственном теле.

## Комплексная пранаяма

Интенсивный комплекс пранаямы был создан учителем Панкаджем Шармой посредством сочетания методов, взятых из разных стилей хатха-йоги. Я привожу его без подробностей и лишь как «исторический документ», ибо, как правило, на начинающих он оказывает слишком сильное воздействие. Реально его выполнение занимает около двух часов, причем многие детали можно передать только путем показа. После длительной гипервентиляции возможны неконтролируемые эмоциональные выбросы, как на сеансах холотропного дыхания. Тем не менее, данный комплекс весьма показателен как пример отдельного занятия по завершении интенсивного курса асан, после которого значительная часть загрязнений каналов уже устранена. Описание предназначено для тех, кто владеет названными техниками по отдельности в такой мере, что они уже не представляют сложности в совокупности. Если у вас имеется опыт выполнения каждой техники и вы в состоянии сами воспроизвести все тонкости выполнения, вы можете попробовать совместить их в комплекс.

1. *Уджджайи-пранаяма* на счет 4:4:6:2 со сменой трех положений рук: ладони перед грудью, перед лицом и на плечах со стороны спины.

2. *Бхастрика-пранаяма* с интенсивным выпрямлением рук вверх на вдохе и резким сгибанием в локтях с опусканием вниз на выдохе (три периода).

3. Повторение «*Аум*» в течение получаса с проведением звука снизу вверх, а именно: от груди (А) через горло (У) в голову (М).

4. Медитация «*со-хам*»: «*со*» произносится мысленно на вдохе, а «*хам*» – на выдохе. Ритм часто меняется с быстрого на медленный и обратно.

## Мандала пранаямы

Курс пранаямы безотносительно практики асан можно провести по Б.Н.С. Айенгару в стиле аштанга-виньяса-йоги. Главное отличие пранаям от простых дыхательных упражнений заключается в задержке дыхания (*кумбхаке*), а любое удлинение вдоха (*пураки*) и выдоха (*речаки*) не может относиться собственно к пранаяме. Воздух – один из пяти элементов, в разных пропорциях составляющих все вещи, причем он выступает в роли «посредника» между индивидуальной душой и Вселенским Духом. Цель пранаямы как самостоятельной практики состоит в пробуждении энергии Кундалини и подъеме ее вверх по позвоночнику.

Прием пищи следует прекращать за три часа до начала пранаямы, а также нужно воздерживаться от еды полчаса после ее завершения. Но поститься в период практики противопоказано, и поскольку на тело оказывается сильное воздействие, следует поддерживать его достаточным питанием через каждые 4-6 часов. При выполнении пранаямы, как обычно, нужно сидеть лицом на север или восток: первое положение способствует устойчивости ума, а второе – возвращению познаний.

Построения самостоятельной практики по данным мне рекомендациям должно отвечать принципам мандалы. *Мандала* означает «круг», а в данном случае обозначает длительный завершённый период практики *пранаямы*. Всего предполагаются две мандалы по 48 дней. Каждое утро и каждый вечер выполняется *Шакти-чадана* по 20 раз, причем в последней пропорции 12:48:24 и 24:48:12. Непосредственно перед ней должны выполняться две подготовительные пранаямы: *Вишама-вритти* и *Нади-шодхана*, однако не более трех раз каждая. Практика не прерывается в полнолуние и новолуние (хотя обычно в аштанга-виньяса-йоге в эти дни не дозволены ни асаны, ни пранаяма), но должна быть приостановлена в период менструации на первые три дня. При необходимости в перспективе долго путешествовать или поменять место жительства лучше отложить мандалу на более поздний срок. Вторая мандала также составляет 48 дней и при правильном выполнении сопровождается появлением сиддх (сверхъестественных способностей).

#### 1. Вишама-вритти-пранаяма

*Вишама* означает «нечетный», *вритти* – здесь «система», хотя в классическом определении йоги как «*читта вритти ниродха*» под *вритти* понимаются любые мысли как продукты деятельности ума, которые йога призвана устранить с целью очищения *читты* – индивидуального сознания. Но в данном случае имеется в виду система использования нечетного количества вдохов и выдохов. На высших ступенях йоги даже систематизированные и управляемые *вритти* должны быть изглажены из сознания, хотя поначалу концентрацию на дыхании с подсчетом вдохов и выдохов можно считать объектной медитацией, подготовительной к собственно *дхьяне* в смысле медитации безобъектной.

Как сказано в «Хатха-йога-прадипике», начинать нужно со счета 12 секунд, и первый цикл выглядит следующим образом. После удаления «нечистоты» путем долгого выдоха через левую ноздрю открывается правая ноздря (а левая, соответственно, зажимается), и выполняются три безостановочных вдоха-выдоха, где выдох равен по продолжительности вдоху и составляет 12 секунд. Затем зажимается правая ноздря и делаются три вдоха-выдоха через левую ноздрю, после чего руку можно опустить. Цикл завершен, а всего в течение одного периода практики нужно сделать 10 циклов, причем каждый из них начинается с выдоха для удаления «нечистоты». Пранаяма предполагает введение задержки дыхания, которая добавляется на следующий день, после чего пропорция дыхания в целом составляет 12:12:12.

На следующий день продолжительность вдоха и выдоха увеличивается до 18 секунд. Дыхание по схеме 18:18:18 способствует долгой жизни, поскольку смерть наступает преимущественно оттого, что естественный выдох всегда длиннее вдоха, и человек непрерывно теряет энергию. Когда же вдох и выдох уравниваются, энергия начинает сохраняться, а задержка дыхания способствует ее накоплению. Дальнейшее освоение данной пранаямы состоит в увеличении задержки, тогда как вдох и выдох неизменно составляют по 18 секунд. Айенгар сравнивает эту систему с рельсами и поездом: рельсы (вдох и выдох) остаются на месте, а поезд (задержка) движется по ним, набирая скорость. К задержке добавляются всякий раз по 6 секунд, что имеет символическое значение (пять органов чувств плюс ум), и две последующие пропорции составляют 18:24:18 и 18:30:18. Поскольку сама по себе данная пранаяма служит вспомогательной техникой при подготовке к поднятию Кундалини, то наращивать задержку больше не имеет смысла, а нужно переходить к следующей пранаяме.

## 2. Нади-шодхана-пранаяма

*Нади* означает «течение», а *шодхана* – «очищение». Таким образом, данная пранаяма предназначена для очищения энергетических каналов, расположенных в тонком теле, точнее, в *Пранамая-коше*, второй оболочке после *Аннамая-коши*, или физического тела, состоящего из *анны* (пищи). Все пять оболочек тесно связаны между собой, и очищение пранического тела непосредственно влияет на состояние двух близлежащих тел: физического с одной стороны, и ментального – с другой. Как известно, всего насчитывается 72 000 *нади*, но данная пранаяма воздействует преимущественно на три основные нади, проходящие вдоль позвоночника: *сушумну*, *иду*, *пингалу*. Поскольку это главные каналы, а все остальные отходят от *канды* – места сосредоточения всех энергетических потоков тела, расположенного внизу позвоночника, – то в результате очищение в той или иной степени затрагивает всю систему.

Техника *Нади-шодханы* в передаче Айенгара несколько отличается от пранаямы с тем же названием, широко известной в традиции Свами Шивананды. Прежде всего задержка делается только после вдоха, тогда как выдох плавно переходит в следующий вдох. От *Вишам-вритти* данная пранаяма отличается лишь тем, что дыхательные циклы не группируются по три с каждой стороны, а обе ноздри действуют попеременно: вдох справа, задержка, выдох слева. В пропорции среднее звено увеличивается точно так же: сначала 18:18:18, затем 18:24:18 и наконец 18:30:18. Однако второе отличие от обычной *Нади-шодханы* состоит в том, что чередование продолжается вовсе не сколь угодно долго (в шивананда-йоге эта пранаяма считается безопасной в смысле «передозировки»), а всего шесть раундов. После завершения шестого раунда выдохом вправо делается пауза, и последующий цикл начинается с удаления «нечистоты» через левую ноздрю. Всего за одно занятие выполняется 10 циклов.

## 3. Ситали-пранаяма

Следующие две дыхательные техники предназначены для поддержания температурного режима тела: *Ситали* – для охлаждения, а *Бхастрика* – для согревания. Соответственно, подобным образом они влияют и на психику: *Ситали* успокаивает, а *Бхастрика* активизирует. Достаточно очевидно, как комбинировать их с практикой асан в зависимости от состояния. Выполнение *Ситали* по Айенгару почти ничем не отличается от обычного описания в литературе по йоге, тогда как в качестве *Бхастрики* он преподает технику, близкую к той, которую часто называют *Капалабхати* в шивананда-йоге и некоторых других традициях. Мышечные боли в языке при освоении *Ситали* – явление нормальное.

В *Ситали-пранаяме* задержка выполняется без помощи рук, которые можно свободно положить на колени. Удерживать какие-либо мудры не рекомендуется, чтобы не отвлекать внимание от дыхания. Сначала делается выдох через нос, затем язык сворачивается в трубочку, высовывается между губами, и через образованное языком отверстие производится продолжительный вдох. После вдоха делается горловой замок (*Джаландхара-бандха*), при котором подбородок плотно прижимается к верхней части груди, и выполняется задержка в течение 15 секунд. Одновременно происходят два других замка – корневой и брюшной (*Мула-бандха* и *Уддияна-бандха*), где напрягаются соответственно мышцы промежности и живота. *Уддияна-бандха* производится здесь на вдохе, а не на выдохе. Три замка «запирают» со всех сторон энергетическое пространство внутри тела, а задержка позволяет усилить эффект охлаждения. Наконец, замки отпускаются, и осуществляется выдох через нос с характерным «скребущим» горловым звуком. После 2-3 нормальных дыхательных циклов *Ситали* повторяется, а за один период практики она выполняется 10 раз.

## 4. Бхастрика-пранаяма

Все органы чувств должны быть «сосредоточены» на кончике носа, причем все мышцы лица напрягаются и «стягиваются» к этой точке. Глаза закрыты, руки свободно лежат на

коленях. Дыхание производится исключительно животом, с одинаковым усилием на вдохе и на выдохе, которые должны иметь равную длину и сопровождаться характерным звуком «кузнечных мехов». Всего выполняется 12-15 дыхательных циклов, после чего на вдохе делается задержка на 15 секунд с тремя замками. Задержка ничем не отличается от таковой в технике Ситали и служит той же цели – усилению эффекта (в данном случае согревания). При этом лицо естественным образом расслаблено. Затем производится мягкий выдох и делается 2-3 нормальных дыхания. Всего выполняется 10 циклов.

Данная техника по Айенгару представляет собой нечто среднее между *Капалабхати* и *Бхастрикой* в традиции Свами Шивананды. На Капалабхати она похожа тем, что дыхание производится только животом, тогда как все остальное тело сохраняет полную неподвижность. Но в обычной Капалабхати усиливается только выдох, а вдох происходит естественным образом, здесь же усилие распределяется равномерно по всему дыхательному циклу. В этом смысле она больше похожа на обычную Бхастрику, однако там задействован весь внутренний объем тела, включая грудную клетку, а кроме того, подключается движение рук вверх-вниз (вверх на вдохе и вниз на выдохе). Однако против последнего дополнения Айенгар возражает категорически, что тело должно быть неподвижно, иначе это вообще не пранаяма, а простое физическое упражнение. Капалабхати же для него выступает синонимом *джала-нетти*, т. е. промывания полости носа водой, но это уже вопрос терминологии.

#### 5. Шакти-чадана-пранаяма

*Шакти* – «сила», а *чадана* – «подъем». Данная пранаяма предназначена для реализации цели йоги – поднятия энергии Кундалини, которое приводит к пробуждению высших чакр и окончательному освобождению от обусловленного мирского существования. Кундалини, или «змеиная сила», по всем описаниям покоится в основании позвоночника, свернувшись тремя кольцами, символически представляющими три гуны, или качества проявленного мира, которые находятся в непрерывном взаимодействии и некоем относительном динамическом равновесии. По мере возрастания силы устанавливается и распространяется полный покой, стирается деление на элементы и мироздание погружается в свой источник. Тем самым человек, обретая силу полностью очистить сознание, освобождается от необходимости продолжать воспроизводить себя в predetermined формах.

*Шакти-чадана* очень похожа на *Нади-шодхану*, но пропорция дыхания в ней асимметрична, вдохи и выдохи справа короче, чем вдохи и выдохи слева, что и способствует развитию силы. Пропорция составляет на начальном этапе 6:24:12 в одну сторону и 12:24:6 – в другую сторону. Это означает, что при чередовании ноздрей делается вдох справа продолжительностью 6 секунд, затем задержка на 24 секунды, а после выдох влево на 12 секунд; далее в обратном направлении: вдох слева на 12 секунд, затем задержка на 24 секунды и выдох вправо на 6 секунд. Пропорция наращивается прибавлением к вдоху сначала по две секунды, а потом по одной. Таким образом, мы получаем следующие соотношения: 8:32:16 и 16:32:8; 10:40:20 и 20:40:10; 11:44:22 и 22:44:11; 12:48:24 и 24:48:12. Как правило, этого достаточно.

В заключение описания пранаямы надо заметить, что при избыточной социальной активности вся дополнительная энергия, получаемая в результате, будет расходоваться, и едва ли практикующий почувствует что-либо, кроме некоторого прилива сил и прояснения мыслей. Однако Айенгар вполне серьезно предупредил, что могут быть видения божеств и демонов, и предостерег от любых эмоциональных реакций. Практикующий должен занимать позицию свидетеля, не поддаваясь ни страху, ни восхищению, и продолжать практику. Если он преодолет соблазны и устоит перед напастями, то к концу второй мандалы достигнет полного покоя ума. Тогда в наступившей тишине проявится внутренний голос и будет руководить его дальнейшими действиями. Данное описание выглядит вполне традиционно,

но поскольку степень моей социальной активности велика, я сама не в состоянии подтвердить или опровергнуть его истинность.

### **Замыкание: бандхи и мудры**

Асаны и пранаямы в хатха-йоге относятся к внешней работе, а мудры и бандхи – к внутренней, составляя эзотерическое знание. Для современных учителей эта загадочная часть практики кажется просто излишней при их ориентации на достижение самадхи. Мудры и бандхи отсутствуют в «Йога-сутрах» Патанджали, поскольку они не нужны для самадхи: *экаграта* (одноточечное сосредоточение) чистого сознания достижимо без них. Эти приемы требуются лишь для той цели, которую ставили перед собой основатели хатха-йоги, – полного преобразования физического тела до перевода материи в энергию. Но современные школы хатха-йоги склонны отмежевываться от своих тантрических источников. В результате дело с бандхами и мудрами обстоит почти как с асанами: это не самостоятельные «состояния бытия», а элементы самых различных построений, направленных на достижение разных целей. В зависимости от общего контекста практики они и выполняются совершенно по-разному. Вы просто не сможете делать, например, Мула-бандху везде и всегда одинаково, – хотя бы попробуйте. В одной асане нужна «легкая», в другой – «жесткая», а при каком-то положении тела она только навредит.

Первичным опытом работы с энергетической структурой в *асанах* становится ее замыкание, для чего самой простой и надежной техникой выступает *Вайю-набхи-мудра* прикосновение кончиком языка к твердому нёбу сразу над верхней десной, которое надо удерживать на протяжении всей практики. *Вайю* означает «воздух», но здесь речь идет о пране, циркулирующей по тонкому телу, особенно по основным нади, проходящим вдоль позвоночника. Данная мудра позволяет замкнуть верхний разрыв контура, который проходит вверх по позвоночнику и вниз по центральной линии передней стороны тела. При этом энергетический смысл *моуны* (обета молчания) также становится вполне очевидным. Вторая точка «замыкания» находится в промежности и удерживается посредством *Мула-бандхи* – напряжения промежности. В качестве изначальной установки этого достаточно, а дальнейшую организацию энергетических потоков многие предлагают строить на этой основе.

Продолжая углубляться во внутреннюю работу, я решила взять недельный курс по бандхам и мудрам у доктора йоги и аюрведы Джитендры Даса, несмотря на обилие разнородной информации на занятиях. Преимущество данного источника в том, что д-р Дас имеет классическое образование, основанное на исследовании санскритских йогических текстов и не привязанное к установкам школ. Здесь мудра понимается как сочетание трех элементов: асаны, бандхи и пранаямы. Название «мудра» происходит от глагола «мудати» – «быть счастливым», что означает снятие всех блоков внутри тела, начиная с мышечных и кончая энергетическими. В то же время бандхи отделяют внутреннее пространство от внешнего, замыкая систему на различных уровнях в соответствии с чакрами. Однако далеко не каждая асана может быть превращена в мудру, иначе различие между асанами и мудрами стерлось бы окончательно. Вот почему приведенная выше установка на непрерывное замыкание контура пригодна только на начальном этапе, а в дальнейшем появляется большая свобода разумного выбора, следует быть «открытым» или «закрытым» при определенном положении тела.

### **Бандхи и бандха-мудры**

При попытке разобраться в бандхах самостоятельно у практикующего складывается следующее впечатление: «В литературе запутанно рассказывается о трех бандхах. При описании Джаландхара-бандхи одни утверждают, что надо сильно нажимать подбородком на грудь, другие – лишь касаться без напряжения. Одни считают, что голосовую щель закрывать

нельзя (дыхание в ней возможно), другие – что правильность ее проверяется именно невозможностью произвести дыхание. Одни пишут, что наклоняться почти нельзя (позвоночник должен быть ровным), другие требуют наклон. По выполнению Уддияна-бандхи меньше всего разночтений: нечетко формулируется лишь требование о постоянно поджатом низе живота (так называемая «легкая» Уддияна) во время выполнения любых асан и пранаям. При описании Мула-бандхи много неясного: одни требуют сжатия лишь Муладхары – точки в промежности (Муладхара-мудра), другие – ануса (Ашвини-мудра), третьи – одновременно и ануса, и муладхары и полового органа (Ваджроли-мудра), и низа живота (ниже пупа). Порядок применения бандх в пранаяме тоже не совсем ясен, а некоторые вообще выступают против бандх». – Нетрудно догадаться, что дополнительное описание послужит очередным камнем преткновения, и все же...

#### *1. Мула-бандха*

Мула-бандха естественным образом возникает в таких асанах, как Горакшасана, Матсьендрасана, Маричьясана. В качестве отдельной практики в медитативной позе для начала имеет смысл совместить ее с Ашвини-мудрой (сжатием сфинктера ануса), а когда работа мышц станет понятной, перейти к отдельному напряжению собственно области промежности. Там находится Брахма-грантха – узел, из которого исходят тонкие каналы, связанный с Муладхарой – нижней чакрой главного канала Сушумна. Создаваемое напряжение не только перекрывает утечки энергии из личной системы, но и втягивает внешнюю энергию, поэтому не следует практиковать Мула-бандху в местах с негативной или просто нечистой энергией. Также важно регулировать силу напряжения: для начала достаточно легкого сжатия, а для духовной практики необходимо научиться выполнять его «жестко».

#### *2. Уддияна-бандха*

Уддияна-бандха выполняется стоя с упором руками в колени, а Уддияна-бандха-мудра – сидя в медитативной позе, но движение то же самое. Также ее можно делать в разных асанах, например, в перевернутой позе Випарита-карани-мудра. Делается глубокий вдох, затем глубокий выдох и на задержке дыхания втягивается живот, поднимается вверх диафрагма и расширяются ребра. Большинство учителей настаивает на резком выдохе, позволяющим вытолкнуть все остатки воздуха из легких, сопровождая его быстрым наклоном тела вперед с последующим плавным выпрямлением. Однако д-р Дас считает такой подход лишеным контроля, поэтому выдох делается глубоко и предельно полно, но медленно и прочувствованно. Концентрация внимания должна быть на Манипуре, а Мула-бандха происходит автоматически. Надо отметить, что при внешнем сходстве, Наули-крия не основана на Уддияне, ибо в ней нет Мула-бандхи. Практика выполняется рано утром или спустя не менее шести часов после приема пищи.

#### *3. Джаландхара-бандха*

Существует разница в выполнении данной бандхи в качестве отдельной практики и в какой-либо асане. В медитативной позе она может выполняться на вдохе или на выдохе, что используется при задержках в пранаяме. Суть состоит в прижатии подбородка к горловой впадине с наклоном головы, так что продолжать дыхание нельзя. Долгота выдержки – предельно возможная. В практике асан Джаландхара модифицируется в зависимости от положения и формы всего тела: Випарита-карани-мудра и Сарвангасана отличаются по воздействию на высшие центры степенью жесткости горлового замка, хотя здесь нет задержки дыхания. Многие считают данную бандху перекрытием восходящего энергетического потока, хотя он беспрепятственно продолжается по каналам вдоль позвоночника, тогда как обратное опускание энергии по передним каналам тела оказывается заблокированным.

#### *4. Маха-бандха*

«Полное замыкание» включает в себя все три бандхи, которые выполняются последовательно снизу вверх, а после удержания снимаются, наоборот, сверху вниз. Как известно,

после долгой задержки на выдохе лучше сделать легкое движение к дополнительному выдоху перед снятием Джаландхара-бандхи, чтобы вдох был плавным. Существует немало вариаций с Маха-бандхой, например, техника произнесения «Аум» с бандхами в руководстве Шри Вишвагуруджи, которая способствует пробуждению Кундалини. Сядьте в позу «лотоса» и положите руки на колени, замкнув пальцы в *Джняна-мудру*. Глубоко вдохните, заполнив легкие до предела. Полностью выдохните через рот с громким звуком «Аум». Не вдыхая, наклоните голову вперед и прижмите подбородок к груди (Джаландхара), втяните мышцы живота внутрь (Уддияна) и напрягите мышцы вокруг ануса (Мула). Сохраняйте данное положение так долго, пока вы способны поддерживать хорошее самочувствие. Затем, расслабив живот и анус, поднимите голову. Повторите три раза. Очевидно, что порядок выполнения и снятия бандх в данном случае оказывается обратным.

#### 5. Бандха-мудры

Существуют также мудры, в которые включены все три бандхи, поэтому их относят к «замыкающим» техникам. *Маха-бандха-мудра* предполагает просто выполнение Маха-бандхи в Сиддхасане с концентрацией на Аджне, повторяемое 3-15 раз. При последовательной фиксации внимания на всех чакрах данная мудра способствует их открытию и поднятию Кундалини. *Маха-бхеда-мудра*, или «пронизывающая» мудра, предполагает выполнение трех бандх на вдохе в позе «лотоса». После установления всех замков руки упираются в пол, а затем вы несколько раз поднимаете тело над полом и опускаете на место. Данная мудра способствует открытию Муладхары и вызывает все следующие из этого сиддхи: от устранения желаний и вплоть до «победы над смертью».

### Хаста-мудры (мудры для рук)

Мудры, выполняемые руками, наиболее известны и часто принимаются за мудры вообще. Их выполнение основано на замыкании тонких каналов, связанных с различными органами. Ладони, стопы и глаза – основные места утечки энергии из тела, и «отверстия» ладоней можно закрыть либо путем собирания ладони одной руки при соединении пальцев, либо при смыкании обеих рук. Главные значения отдельных пальцев: большой палец связан с мозгом и так сказать «наделен осознанием», а указательный – содержит особую энергию, которую часто считают негативной. Во всяком случае, индуисты никогда не используют этот палец при перебирании четок во время джапы, а отводят его в сторону. Остальные пальцы не столь существенны в основных мудрах.

#### 1. Чин-мудра и Джняна-мудра

Эти основные мудры для медитации часто путают, ибо они отличаются только разворотом руки, а положение пальцев – то же самое. Вы соединяете кончики большого и указательного пальцев, соединив вместе и выпрямив все остальные. Нужно следить, чтобы замыкание пальцев осуществлялось точно на их кончиках, ибо энергия всегда стремится к центру и движется посередине пальца. Сдавливать пальцы не следует, они просто слегка соприкасаются. В Чин-мудре ладони кладутся тыльной стороной на колени, и проходящая там курма-нади замыкается с коленными каналами. Тогда энергия течет по рукам вниз, а затем перенаправляется по бедрам вверх к промежности. В Джняна-мудре руки кладутся на ребро, ладонями вниз, так что они «отражают» друг друга. Чин-мудра способствует открытию Анахаты, а Джняна-мудра – Аджны, и выбор мудры должен быть осознанным.

#### 2. Вишну-мудра (Шанка-мудра) и Хридая-мудра

В пранаямах, предполагающих задержку дыхания с помощью пальцев, используется *Шанка-мудра* (*шанка* означает «раковина»), которую называют также *Вишну-мудрой*. Указательный и средний пальцы подгибаются к середине ладони, а остальные остаются выпрямленными. Большим пальцем зажимается правая ноздря, а мизинцем и безымянным пальцем – левая ноздря. Иногда советуют ставить кончик безымянного пальца на окончание

мизинца, чтобы создать дополнительное давление и сделать его более точечным. Однако в этом нет особой нужды, ибо если правильно выбирать точку на ноздрях для их пережимания (при переходе жесткой части в мягкую), то достаточно легкого прикосновения, чтобы перекрыть поток воздуха. Для перехода к *Хридая-мудре* (сердечной мудре) достаточно при прежнем положении кистей сомкнуть большой и безымянный пальцы. Затем нужно в положении стоя слегка отвести прямые руки в стороны от тела, а сидя в медитативной асане положить тыльную сторону ладоней на колени.

### 3. *Бхайрава-мудра* и *Йони-мудра*

Эти мудры предполагают соединение кистей обеих рук. *Бхайрава-мудра* состоит в наложении тыльной стороны правой ладони на развернутую кверху и расправленную левую ладонь. Вместе они помещаются на два дюйма ниже пупка. Такое положение рук при медитации позволяет уравновесить течение энергии в каналах Ида и Пингала, что способствует развитию личного сознания. *Йони-мудра* выполняется на уровне груди. Указательные пальцы выпрямлены и сомкнуты вместе по всей длине, большие пальцы упираются в грудь, а остальные пальцы переплетены в замок. Обычно пальцы правой руки оказываются выше пальцев левой руки, хотя при смене положений можно активировать поочередно левый и правый каналы.

## Мана-мудры (мудры для головы)

Все мудры для головы относятся к ступени пратьяхары, ибо позволяют перекрыть любые утечки энергии через открытые отверстия органов чувств и перенаправить ее вовнутрь. Среди них наиболее важны глаза, поэтому часть мудр состоит в сосредоточении взгляда на точках тела, так что энергия перенаправляется исключительно силой внимания. Однако в других мудрах применяется физическое воздействие языка или пальцев. В первом случае предотвращается течение энергии вниз и потеря ее через стопы, а во втором случае происходит также замыкание каналов рук. На основе простых мана-мудр создаются более сложные мудры путем подключения бандх и запечатывания всего тела.

### 1. *Шамбхави-мудра* и *Насикагра-мудра*

Сидя в любой медитативной позе, положите руки на колени в любой подходящей мудре, при выборе которой ориентируйтесь на ощущения. *Шамбхави-мудра* означает сведение глаз к межбровью, а *Насикагра-мудра* требует сосредоточения взгляда на кончике носа. Первая из них дает покой ума и стабильность, а вторая – активизирует Аджну. Поначалу можно выполнять их с открытыми глазами, но при длительной медитации глаза следует закрыть, продолжая удерживать мудру. При слабых глазах на стадии разучивания рекомендуется дискретный подход: зафиксировать мудру на несколько секунд, а потом расслабить взгляд и т. д. Для завершения практики нужно растереть ладони до появления тепла и наложить их на глаза. Можно сделать мягкий массаж глаз. Выбор мудры интуитивный.

### 2. *Кхечари-мудра* и *Акаши-мудра*

*Кхечари-мудра* – это основа крийя-йоги, хотя техника известна с глубокой древности и включена в арсенал хатха-йоги. Суть состоит в удлинении языка и заведении его изнутри в носоглотку, что позволяет перенаправить энергию вверх, жестко перекрыв течение вниз. В итоге, это влияет на Вишуддху, и возникает эффект «парения в пространстве». Методика удлинения языка в крийя-йоге объясняется лишь при получении передачи и держится в секрете. В хатха-йоге широко известен другой способ достижения результата. Нужно сесть на корточки, вытянуть язык и натирать его пеплом из банановых листьев в направлении от корня к кончику двумя руками поочередно. В *Акаши-мудре* соединяются три техники: *Кхечари-мудра*, *Шамбхави-мудра* и *Уджджайи-пранаяма*. На вдохе голова отводится назад, а на выдохе делается *Джаландхара-бандха*, а затем и две другие бандхи. После задержки дыхания с концентрацией на Аджне бандхи следует отпустить. Данная мудра приносит покой

и прозрачность ума и прекрасно подходит для подготовки к медитации, но она опасна при высоком давлении.

### *3. Шанмукхи-мудра (Джъоти-мудра)*

Название мудры означает «семь чувств», а техника выполнения состоит в замыкании всех отверстий головы, которых действительно насчитывается семь. После вдоха через рот пальцы рук устанавливаются симметрично по обе стороны лица. Большие пальцы закрывают уши, указательные – веки закрытых глаз, средние – крылья ноздрей, а безымянный и мизинец – верхнюю и нижнюю губы. Сосредоточение внимания на Аджне обостряет осознание, внутреннее и внешнее, что делает эту мудру опасной для сердца. Выполнять ее следует рано утром и поздно вечером.

## **Кайя-мудры (мудры для тела)**

Данные мудры образуются из асан путем подключения бандх, вышеописанных мудр для рук и головы, а также техник пранаямы. Нередко они предполагают движение всего тела. Именно этот тип мудр делает асаны асанами, а не просто физическими упражнениями, хотя не всякая асана должна быть превращена в мудру. В качестве мудр их следует практиковать отдельно, а не встраивать в комплексы. Вообще, точное чувство, когда и какая асана во время практики требует перевода ее в статус мудры – особое искусство интуиции, которое нарабатывается вместе с мастерством в асанах и требует повышения общей чувствительности к внутренним процессам и внешнему энергетическому полю. Венчает перечень этих мудр собственно Маха-мудра, т. е. Великая Мудра, в которой в полной мере отражено назначение всех мудр.

### *1. Прана-мудра*

Эта мудра подготавливает тело к практике любого типа – будь то асаны, пранаямы или медитация. Она состоит в пробуждении чакр всего тела и достижения его единства. В положении сидя делается вдох животом, после чего руки движутся на расстоянии от тела снизу вверх, причем ладони поочередно устанавливаются напротив Свадхистханы, Манипуры, Анахаты и Вишуддхи. При этом прана перемещается вверх, и в конце делается выдох через нос. Движение должно быть медленным, а сосредоточение безупречным. Поскольку чакры служат центрами пересечения каналов, данная мудра позволяет распространить прану по всему телу, поддерживая все жизненные процессы.

### *2. Випарита-карани-мудра*

Эта мудра часто используется в комплексах асан без всякого акцентирования ее статуса мудры, что неверно. Важно отметить следующие особенности положения тела. Спина образует ступеньку: поясница расположена горизонтально, а далее тело направлено вниз под углом. Ноги должны быть перпендикулярно полу, так что от локтей на полу до пяток образуется одна прямая. Причем тянуть вверх нужно именно пятки, а не носки, чтобы избежать сгибания ног. Расположение пальцев рук имеет два варианта: в айенгар-йоге – назад с легким выворотом кисти, в других стилях – с боков, что более естественно. Но самое главное делать упор основаниями ладоней, и пальцы решающей роли не играют. Легкая Джаландхара-бандха выполняется сама собой, Мула-бандху держать не следует, а иногда допустима Уддияна-бандха. Однако иногда эту мудру дают с наклоном прямых ног в сторону головы, для чего ладони смещаются с бедер на спину. Сосредоточение внимания – на Манипуре, но можно концентрироваться и на других чакрах. Держать позу нужно до усталости, повторить 5-7 раз. После выхода следует сделать любую контр-позу с прогибом назад.

### *3. Пашины-мудра и Гаруда-мудра*

Пашины-мудра – модификация Карнапидасаны, но к ней добавляется локтевой замок под коленями. Внешняя форма сочетает перевернутое положение тела с полным собиранием вовнутрь. Мудра выполняется в движении: на вдохе делается захват руками и Джа-

ландхара-бандха, а на выдохе руки вытягиваются вдоль ног и ладони охватывают стопы с боков. Повторить 3-10 раз, после чего выполнить контр-позу. Мудра позволяет добиться значительного растяжения позвоночника и снятия блоков в главных каналах. Кроме того, происходит глубинный массаж внутренних органов. Существует вариация с заведением ладоней под бедра и наложением их на уши. *Гаруда-мудра* мягче и выполняется в Сарвангасане: ноги оплетаются одна вокруг другой, затем сгибаются, и одно колено устанавливается на лоб, надавливая на него всем весом расслабленного тела. В этих мудрах достигается состояние пратьяхары.

#### 4. Йога-мудра

Данная мудра освещена во многих источниках, но она и впрямь относится к ключевым. Внешняя форма мудры: Падмасана со скрещиванием рук за спиной и захватом пальцами рук за противоположные пальцы ног. Из этого положения на вдохе делается наклон вперед вплоть до касания лбом пола, выполняется задержка дыхания, а на выдохе тело возвращается в вертикальное положение. Суть мудры состоит в поднятии энергии не по крайним каналам, а по центральному – Сушумне. Соответственно, снизу вверх проводится сосредоточение на чакрах. Мудра позволяет развязать «узлы» в пупке и макушке, открывает Анахату, усиливает прану и дарует покой ума. После нее необходима контр-поза с прогибом назад.

#### 5. Маха-мудра

Внешняя форма соответствует Джануширшасане с одной ногой во Врикшасане: стопа подтянута к промежности, колено лежит на полу. Одна рука захватывает пальцы вытянутой ноги, а другая – зажимает ноздрю со своей стороны. На вдохе выполняется наклон, а на выдохе – подъем. Затем движение симметрично повторяется на другую сторону. Всего нужно сделать до 15 циклов на обе стороны, меняя положение ног. При более долгом выполнении мудра может быть опасна для сердца.

После освоения по отдельности всех приемов управления энергией в медитативной позе можно переходить к овладению собственной энергетической структурой в других положениях тела. Сначала нужно освоить асаны по отдельности, затем научиться составлять статические комплексы и динамические последовательности, после чего можно подключать работу с мудрами и пранаямой. В конце концов все элементы практики сплавляются воедино и одновременно удерживаются во внимании.

## Методология освоения асан

### Разминочные комплексы

Разминка является важным элементом практики именно для начинающих, поскольку практикующие давно и систематически нередко приступают непосредственно к асанам. В этом аспекте показательны импровизационные комплексы: если на занятиях для начинающих разминка занимает едва ли не половину всего времени, то на занятиях для практикующих она вообще отсутствует, хотя вначале даются более простые асаны. Но это не жесткое правило: например, инструктора по айенгар-йоге в силу тщательной отстройки каждой асаны не дают разминки вовсе. Так, сразу после мантры вы можете неожиданно услышать команду: «Стойка на руках!» Когда же тело начнет функционировать в режиме «непрерывной практики», разминка будет постепенно вытеснена правильно подобранными вступительными асанами. Все разминочные комплексы выстраиваются с ориентацией на ту или иную дальнейшую работу. Для того чтобы понять, какая степень приближения разминки к уровню основной практики вас устраивает на данном этапе, вы можете сравнить варианты постепенного включения тела в работу по мере их усложнения.

Тем не менее для повседневной практики лучше выбрать один разминочный комплекс. Повторение привычной последовательности, подобно ритуалу, лучше всего «втягивает» в практику. С самого начала это позволяет не только включить тело в работу, но и правильно настроить сознание, так что после перехода к основной части трудностей с концентрацией и расслаблением уже не возникает. При описании упражнений для одной стороны тела предполагается, что их необходимо симметрично повторить и для другой стороны. Нередко упражнение повторяется дважды, и это существенно. В первый раз происходит своеобразная «настройка» на движение, и во второй раз положение «улавливается» гораздо лучше. Тело как бы «проходит» по «следу» в пространстве, воспроизводя и усиливая наметившиеся энергетические потоки. Но третий раз может оказаться излишним – и по затратам времени, и из-за возникающей механичности движения.

### **Разминка в положении сидя**

Данный комплекс с вариациями встречается в шивананда-стиле и сатьянанда-стиле для снятия напряжения ног и преодоления инертности тела. Я привожу схему, которую на занятиях для начинающих использовали учителя в Ришикеше.

1. Исходное положение: сесть на пол, выпрямив ноги, стопы вместе. Движение пальцев ног. Согнуть пальцы ног и отогнуть их на себя, сохраняя неподвижность стоп. Повторить несколько раз.

2. Движение стоп. Отвести стопы от себя, а затем потянуть на себя, сохраняя неподвижность стоп. Повторить несколько раз. Вращать обеими стопами сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении.

3. Правая нога прямая, согнуть левую ногу в колене, положить стопу на бедро как можно ближе к тазу, развернув ее вверх. Положить ладонь на колено и осуществлять движения колена вверх и вниз, помогая рукой. Поменять ноги.

4. Подтянуть стопы к себе, сложив их вместе, согнув ноги в коленях и разведя их в стороны. Положить ладони на колени и осуществлять движения коленями вверх и вниз, помогая руками. Затем опустить оба колена вниз, надавив на них прямыми руками, и постараться прижать их к полу.

5. Движения головой: подбородок к груди, затылок к лопаткам, выпрямить, поворот вправо, поворот влево. Вращения головой по часовой стрелке и в обратном направлении, причем шея должна быть полностью расслаблена. Наблюдать за дыханием.

6. Движения плеч. Ноги скрещены, ладони на коленях, руки прямые и расслабленные. Вращение обоих плеч вперед-назад. Движения плечами поочередно вверх-вниз: правое плечо идет вниз, а левое – вверх, и наоборот. Движения обоими плечами вверх-вниз с интенсивным глубоким дыханием.

7. Подвижное скручивание позвоночника. Развести ноги в стороны и поочередно касаться пальцами одной руки пальцев противоположной ноги, одновременно заводя другую руку за спину. Повторить несколько раз в быстром темпе.

8. Наклоны. Сесть в Ваджрасану. Сомкнуть руки снизу за спиной в локтевой замок: пальцы одной руки охватывают локоть другой. Наклониться, коснуться лбом пола. Вернуться в вертикальное положение. Повторить трижды.

### **Разминка в положении стоя**

Данный комплекс часто использовал Суриндер Сингх.

1. Вращение ступни. Руки на поясе, нога согнута в колене до 90°, кончики пальцев описывают правильные круги сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении.

Внимание – на движении суставов поднятой ноги и одновременно на устойчивом положении опорной ноги.

2. Соединить пальцы рук в замок, вывернуть его наружу и, медленно поднимая вверх прямые руки, одновременно приподняться на носки и зафиксировать положение, сохраняя направление взгляда вперед. Длительное удержание равновесия лучше всего помогает сосредоточению сознания.

3. Стопы параллельно на ширине плеч. Руки поднять вперед и удерживать горизонтально на уровне плеч. Приподняться на носках и согнуть ноги в коленях, сохраняя вертикальное положение спины. После фиксации выпрямить ноги и продолжать удерживать равновесие на носках. Затем еще раз согнуть ноги в коленях и снова откорректировать баланс.

4. Вращение коленей. Стопы вместе, подогнуть ноги в коленях, положить ладони на колени и описывать ими предельно большие круги в горизонтальной плоскости сначала три раза по часовой стрелке, а затем столько же в обратном направлении.

5. Боковое выравнивание. Стопы на ширине плеч, руки на поясе. На выдохе наклонить прямое тело влево, сгибаясь только в пояснице, и одновременно повернуть голову вбок, направив взгляд по диагонали вверх, но без наклона, а в одной плоскости с телом. После нескольких свободных дыхательных циклов на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Затем повторить в обе стороны.

6. Наклон вперед. Расставить стопы несколько шире, плотно прижать их к полу для устойчивости, поместить руки на пояс. Наклониться вперед, складывая тело пополам в тазобедренных суставах, сохраняя выпрямленный позвоночник и вытягивая его вперед. Возможно, наклон дойдет только до горизонтального положения, но и этого достаточно. Выпрямившись, слегка прогнуться назад, однако без излишних усилий, а только для компенсации. Повторить наклон.

7. Вращение тела. Стопы на ширине плеч, руки на поясе. Совершать круговые вращения всем телом по наибольшей окружности, сохраняя спину прямой. Три раза по часовой стрелке и три раза в обратном направлении. Выдох при наклоне, вдох при прогибе.

8. Динамическое скручивание. Стопы на ширине плеч, руки на уровне груди, согнутые в локтях. Если позволяет пространство, совершать отмашки по очереди одной и другой рукой, выпрямляя и заводя как можно дальше за спину. При этом должна сохраняться форма «челнока»: позвоночник прямой и служит осью (при повороте не следует наклоняться, а только скручиваться), руки движутся исключительно в горизонтальной плоскости, очерчивая две части окружности. Если места мало, то пальцы сплетаются в замок и отмашка осуществляется не ладонью, а локтем, однако в целом вся структура сохраняется. Движение назад происходит на выдохе.

9. Расставить ноги широко, не позволяя им «разъезжаться». Руки в стороны на уровне плеч. Совершать быстрые наклоны со скручиванием в одну и другую сторону, касаясь пальцами руки пальцев противоположной ноги. Вторая рука отводится назад, так что плечи в целом сохраняют прямую линию, насколько это возможно на большой скорости. Каждый наклон осуществляется на выдохе.

10. Ноги в прежнем положении, а тело движется вперед-назад, причем в крайних положениях следует касаться пола пальцами рук как можно дальше.

11. Вращение плеч. Стопы слегка расставлены, пальцы рук собраны в щепоть у плеч. Вращение осуществляется локтями по наибольшей окружности, которой желательно придать правильную форму, не сдвигая центр в плечах. По три раза в каждом направлении.

12. При вращении шеи также нужно следить, чтобы плечи не поднимались, а шейный отдел позвоночника оставался свободным и растянутым. По три раза в каждом направлении.

13. Работа со взглядом. Фиксировать направления взгляда в каждом из четырех направлений: влево, вверх, вправо, вниз. Повторить снова, возвращаясь к начальному положению: вниз, вправо, вверх, влево. Важно смещать только глаза, сохраняя неподвижность головы.

14. Растереть ладони до разогрева, поместить их на глаза, промассировать виски и лоб, разгладить лицо, размять заднюю сторону шеи и плечи. Расслабиться в положении стоя со слегка расставленными стопами.

### **Сурья-намаскар – «поклонение Солнцу»**

*Сурья-намаскар* считается наиболее сбалансированным комплексом, равномерно обрабатывающим все тело, и он применяется во многих школах. Учителя шивананда-йоги и сходных стилей предпочитают подготавливать начинающих более простыми упражнениями, поэтому они дают Сурья-намаскар после разминки в качестве прослойки между подготовкой к практике и собственно асанами. Данный комплекс в подаче каждого учителя всегда несколько модифицирован в соответствии с его личными представлениями, а абстрактный классический вариант можно выделить лишь путем «усреднения», ибо каждый учитель привносит в него свои особенности. В традиции аштанга-виньяса-йоги Сурья-намаскар играет роль самой разминки, к тому же он усложнен прыжками вместо обычной поочередной перестановки стоп. Более того, ученики выполняют два варианта – «А» и «Б», которые затем в редуцированном виде превращаются в *виньясы*, соединяющие асаны в последовательности. Здесь я привожу Сурья-намаскар в двух вариантах: по Суриндеру Сингху и Упендре Прасаду, которые близки к шивананда-йоге. Поскольку различия незначительны, нет смысла рассматривать все известные модификации.

*Исходное положение намасте:* ноги вместе, ладони сложены перед грудью, глаза закрыты. Мысленно произнесите обращение к Солнцу «*Ом Пушней намаха*».

1. Прямые руки вверх, прогиб назад.
2. Наклон вперед, туловище вытягивается вдоль прямых ног, ладони на пол возле ступней.
3. Левая нога назад, колено на полу, правая нога согнута, ладони на полу по обе стороны от стопы, спина прогибается, взгляд вперед.
4. Ноги в прежнем положении, спина вертикально, руки опущены по бокам, удерживать равновесие.
5. Ладони соединить вместе, прямые руки вверх и назад, глубокий прогиб в спине, взгляд вверх и назад.
6. Ладони на пол, таз вверх, голова вниз. Пятки по возможности на полу, копчик тянется вверх, макушка головы стремится вперед и вниз, плечи раскрыты, шея не зажата.
7. Колени, грудная клетка и подбородок опускаются на пол, таз остается приподнят над полом. Ладони не перемещаются и оказываются на уровне плеч.
8. Бедра опускаются на пол, ладони упираются в пол, голова идет вперед и вверх, вытягивая позвоночник по дуге. Руки постепенно выпрямляются, создавая глубокий равномерный прогиб назад.
9. Повтор п. 7.
10. Симметричный (другая нога впереди) повтор п. 4-6.
11. Правая стопа ставится между ладонями рядом с левой стопой, ноги выпрямлены, тело оказывается в глубоком наклоне вниз – повтор п. 3.
12. Выпрямиться и продолжить движение в прогиб назад – повтор п. 2.

После возвращения в исходное положение без фиксации последовательность повторяется, но теперь первой назад идет правая нога. Вместе последовательности на обе стороны составляют полный цикл. Во втором цикле возможны усложнения: в положениях 4-6 колено не опускается на пол и нога удерживается выпрямленной. Вместо Бхуджангасаны можно

выполнять Урдхва-мукха-шванасану, не опуская таз и колени на пол, а удерживая их на весу, прогибаясь с опорой только на ладони и обратную сторону стоп. Вдох сопровождает все движения вверх или прогибы, а выдох – движения вниз или наклоны. После Сурья-намаскара выполняется Шавасана, в которой нужно обратить внимание на расслабление мышц живота и брюшное дыхание. Подниматься следует через левую сторону, чтобы активизировать поток «солнечной» энергии в Пингала-надидля продолжения практики. Последовательность можно сочетать с мантрами, прославляющими Солнце, в которых используются разные его эпитеты, и каждое движение выполняется под соответствующую мантру.

1. *Ом Митрая Намаха.* – Исходное положение стоя, ладони сложены в *намасте* перед *Анахатой*.
2. *Ом Равае Намаха.* – Прямые руки вверх, предельный прогиб назад, взгляд вверх.
3. *Ом Сурьяя Намаха.* – Ладони на пол возле стоп, предельный наклон с прямой спиной к ногам.
4. *Ом Бханаве Намаха.* – Одна нога отставляется назад, прямые руки вверх, взгляд вверх, глубокий прогиб в спине назад.
5. *Ом Кхагая Намаха.* – Горизонтальный упор на прямых руках, ноги переставляются поочередно.
6. *Ом Пушне Намаха.* – *Адхо-мукха-шванасана*.
7. *Ом Хираньягарбхая Намаха.* – Колени, грудная клетка и подбородок опускаются на пол, таз остается приподнят.
8. *Ом Маричае Намаха.* – *Бхуджангасана*.
9. *Ом Адитьяя Намаха.* – *Адхо-мукха-шванасана*.
10. *Ом Савитре Намаха.* – Ладони на пол возле стоп, предельный наклон с прямой спиной к ногам.
11. *Ом Аркая Намаха.* – Прямые руки вверх, предельный прогиб назад, взгляд вверх.
12. *Ом Бхаскарая Намаха.* – Исходное положение стоя, ладони сложены в *намасте* перед *Анахатой*.

Если вам сложно представить позы по описанию, ориентируйтесь на фотографии, которые легко доступны в интернете, правда в различных вариантах. Они также напоминают позы первого варианта Сурья-намаскара в первой последовательности аштанга-виньяса-йоги, хотя там есть некоторые свои отличия. При подключении практики мантра-йоги желательно выполнять комплекс некое «священное» количество раз: 12 или даже 108. Разумеется, в последнем случае данный комплекс требует отдельного занятия и превращается в особую молитвенную практику. После завершения всех циклов Сурья-намаскара расслабиться в Шавасане.

## Последовательности асан

Повторение – основа духовной практики, и «постижение *асаны*» состоит в многократном повторении внешней формы при внимательном отношении к ее внутреннему воздействию. Начинать придется выучить «язык» хатха-йоги на двух уровнях. Во-первых, желательно освоить названия асан на санскрите, поскольку системы варьируются, но сами асаны используются во всех школах с незначительными различиями. И если вы намерены продолжать заниматься йогой, лучше сразу учиться схватывать рекомендации с полуслова. Во-вторых, необходимо отнестись к самим асанам, как к «словарному запасу», посредством которого вы можете «высказываться» более или менее полно. Каждая асана имеет некий смысл в общем контексте йоги, вроде «словарного значения», а также она приобретает бесконечные оттенки смысла, будучи встроена в различные последовательности с той или иной

целью. Трансформация каждой асаны в контексте различных систем и представляется наиболее важной для понимания «йогических текстов».

Главная цель работы с сознанием посредством тела предполагает устранение всех конкретных проявлений сознания и переход к проявлению чистого сознания как такового. Постепенно опыт позволяет перевести качество личностного существования на уровень слитного бытия-сознания-блаженства. Однако присутствующая во всех школах хатха-йоги абстрактная установка на «сквозную» осознанность телодвижений тоже реализуется по-разному. Вы можете встретиться с детальным разбором психофизиологической подоплеки действующих в теле механизмов, с требованием схватывать вниманием тело в целом или иными «ухищрениями». Нередко инструкторы по хатха-йоге подчеркивают, что на начальном этапе следует основательно проработать «грубую» физическую форму и только потом приступать к глубинному воздействию на тонкое тело. Остановившись на компромиссном варианте, я постараюсь обратить здесь внимание на самые общие моменты.

### **Техника выполнения асаны**

В большинстве руководств по хатха-йоге описание асаны обычно включает следующие необходимые элементы: противопоказания, техника выполнения, эффекты. В разных школах йоги одна и та же асана получает различные толкования, и, по-видимому, нет никакого смысла составлять очередное «школьное» руководство. Выучить перечень асан можно по любому из них, гораздо важнее научиться разбираться с различными подходами к работе с асанами. Поэтому я буду практически полностью опускать сведения из области психофизиологии йоги, к которой относятся в основном так называемые противопоказания и эффекты, ибо данная информация едва ли нуждается в сравнительном анализе. Точнее, объективная ее часть совпадает во всех описаниях, и здесь снова можно отослать к любому из них, а субъективная часть получается путем наблюдения за процессом практики и полностью зависит от техники выполнения. В конечном счете, бесполезно «обтачивать» тело под «идеальную асану», как сестры Золушки подгоняли свои ноги под золотую туфельку, – всегда лучше научиться подбирать обувь по размеру и совершенствовать походку.

Кроме собственно техники выполнения следует обратить внимание на «перспективы детализирования». Для каждой «классической» асаны существуют, хотя и не всегда приводятся, варианты упрощения и усложнения. Так, если вы видите асану, заведомо невыполнимую, это не значит, что есть только один путь – пытаться ее делать. Впрочем, можно и так, а некоторые инструкторы считают это единственным достойным подходом к делу. Например, П. Джойс подчеркивает, что в аштанга-виньясе нельзя подменять тяжелую для выполнения асану другой, иначе одни мышцы укрепятся, а другие останутся слабыми. Тем не менее, в айенгар-йоге для каждой асаны разработаны варианты использования различных опор, а в шивананда-йоге обычно указывается упрощенный вариант или же асаны делятся на три категории по степени сложности, причем в разные категории попадают вариации одной асаны. Наиболее разумный подход: удерживать упрощенный вариант, что подспудно развивает способность принять усложненный вариант на все более длительные промежутки времени, постепенно переводя его в разряд «доступных».

Смысл рассмотрения «запредельных» асан заключается в аспекте работы с сознанием. Начинающий должен хорошо представлять весь путь, который предстоит пройти, совершенствуясь в *асанах*, иначе он так навсегда и останется начинающим, выполняя каждый день давно освоенные асаны. Демонстрация усложненных вариантов позволяет построить путь от осознания до выполнения телом: сначала воспринимается ментальный образ асаны, а затем при длительном представлении данной асаны постепенно меняется течение потоков в теле. Тем самым воображение, которое напрямую воздействует на тонкую «реальность», начинает подготавливать энергетический каркас для физической формы. Далее оста-

ется только «вписать» собственное грубое тело в конфигурацию собственного тонкого тела, которая скрепляет позу. Можно напомнить известный пример из практики Айенгара, когда он посоветовал пожилому человеку выполнять стоячие асаны, которые очень сложны и при длительном удержании требуют невероятных усилий, но делать их сначала лежа. После подобной ментально-энергетической подготовки тот стал выполнять их самостоятельно в положении стоя.

Дополнительный момент состоит в открытии для себя реальных возможностей, которые не используются просто в силу их неизвестности. Вариации позволяют прорабатывать тело в новых аспектах, что открывает соответствующие перспективы в работе с полным спектром состояний сознания. Так, после демонстрации Панкаджем Шармой вариантов Ширшасаны я попросила научить меня выполнять ее с опорой на скрещенные перед лицом руки. На следующий день на общих занятиях вместо обычной пятиминутной стойки на голове он предложил всей группе простоять одну минуту в данном варианте Ширшасаны. Поначалу по залу прокатился гул недоверия, поскольку со стороны данная асана действительно выглядит намного более сложной. Однако среди тех учеников, у которых обычная стойка на голове не вызывала никаких трудностей, практически все смогли выполнить новый вариант с первой попытки, удивляясь впоследствии его легкости и непривычному чувству равновесия.

В технике выполнения важно не просто получить конечное положение тела, в точности соответствующее представленному на фотографии или показанному инструктором. Принцип карма-йоги: «Лишь на действие будь направлен, от плодов же его отвращайся», – работает и в хатха-йоге. Важен осознанный процесс входа в асану и выхода из нее, а также понимание, как вы ее удерживаете. На асану нужно смотреть «изнутри», а не снаружи, и если вы реально выполняете правильные внутренние движения мышцами, а внешне поза остается несовершенной, это не так страшно, как обратная ситуация. В силу же личностных особенностей состояния организма в разных его частях вам могут подходить разные техники выполнения. Так, чтобы выйти в *Куккутасану*, одному человеку проще сначала сложить ноги в лотос, а затем продеть руки в отверстия между голеньями и бедрами, тогда как другому проще поочередно «оплести» ноги вокруг вытянутых рук. При настрое получать информацию из «независимых источников» вы можете обнаружить, что одну асану вам проще осваивать в одном стиле, а другую – в другом.

## Силовое поле асаны

Немаловажной частью практики представляется работа с внешними энергетическими потоками, особенно в равновесных асанах, которые проще всего удерживать именно настроив тело на устойчивые силовые линии окружающего энергетического пространства. Тогда все тело можно расслабить, как бы «вложив» его в выделенные вниманием потоки. Однако подобная деятельность становится актуальной только после периода предварительного очищения, повышающего общую чувствительность, а также по мере приобретения навыка отслеживания протекания процессов в тонких телах. Между тем, равномерная проработка всего тела предполагает его «фоновое» восприятие, на котором не возникает вообще никаких ярко выраженных признаков преобладания или недостатка энергии. Как всегда, ценность тех или иных феноменов определяется только в общем контексте целенаправленной работы, который вы выстраиваете в рамках конкретной школы.

В качестве простого упражнения на восприятие собственной энергетической структуры в окружающем пространстве можно предложить сравнить ощущения в нескольких асанах, которые имеют совершенно одинаковую конфигурацию тела, но требуют по-разному располагать ее в целом. Возьмите замкнутую *Халасану*, *Убхая-надангуштасану* и *Пашчимоттанасану*, где во всех трех вариантах вы выдерживаете треугольник, образованный

прямыми руками, ногами и спиной. Разница состоит только в опоре на поверхность пола: в Халасане вы удерживаете весь вес тела на плечевом поясе, в Убхая-падангуштасане балансируете на копчике, а в Пашчимоттанасане просто сидите с вытянутыми вперед ногами. В любом случае вы держитесь пальцами рук за пальцы ног, получив наиболее пространственный замкнутый контур.

## **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.