

Азбука йоги

ТЕКСТ: Anisah Fayzova



Структура

Введение

Йога – от древности до наших дней

Аштанга йога 8 ступеней:

1. Яма

2. Нияма

3. Асана.

4. Пранаяма

5. Пратьяхара

6. Дхарана

7. Дхьяна

8. Самадхи/самореализация

Современные направления Хатха-йоги

Взгляд на йогу с точки зрения психофизиологии

Индийская философия на пальцах

Введение.

Йога - древняя практика познания себя, она привлекает многих своей мудростью, осмысленностью и целостным подходом к человеку. В нашей жизни мы можем сталкиваться с трудностями, неурядицами, недопониманием и несовершенством нашего тела, можем долго блуждать в поисках ответов на извечные экзистенциальные вопросы о нашем существовании, начать разрушать себя и окружающий мир, а можем встать на путь йоги и найти ответы через телесный опыт освобождения заблокированных эмоций, медитацию и самодисциплину. Современная йога не соперничает с традиционной медициной, а успешно ее дополняет, многочисленные исследования последних десятилетий это подтверждают. Йога эффективна при алкоголизме, тревожных расстройствах, артритах и ревматизме, астме и бронхите, проблемами со спиной, раке, диабете, язвенной болезни, болезнях сердца и т.д. Йога приносит значительное облегчение совместно с традиционным медицинским лечением, повышает качество жизни.

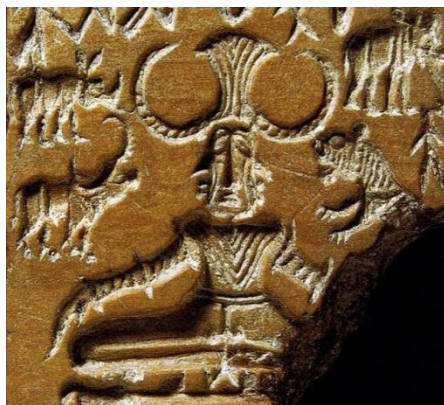
В этом небольшом методическом пособии к практическим занятиям хатха-йогой я постаралась отразить своё видение йоги, которую практикую более 15 лет и не претендую на то, что моё понимание - истина в последней инстанции. Как противник «гуризма», считаю, что в современном мире все могут быть гуру для самого себя, мы все обязаны учиться всю свою жизнь и каждый человек, которого мы встречаем на своем пути, может стать нашим Учителем. В мире около сотни направлений и школ йоги (йога-айенгара, кундалини, йога-фит, йогалатес, дживамукти-йога, крипалу и т.д), может, и больше. Каждый учитель преподает сквозь призму своего опыта, знаний, видения и умения доносить информацию до своего слушателя.

До наших времён не дошло чётких указаний о том, как выполняются те или иные позы, мудрецы ведических времен стремились рассказать о главном: о цели нашей жизни, ее смысле и духовной основе. Поэтому асаны (позы йоги), способ их выполнения пришли к нам из более позднего времени - из средневековья, но не в подробном виде, а набросками. В наше время асаны и пранаямы стали самой главной практикой йоги.

Цель йоги, как ее видели древние, не в том, чтобы прожить здоровым до ста лет, накачать попу и пресс – это побочный продукт ваших занятий, цель максимум в йоге – стать счастливым, познать себя, осознать и принять безграничность своих возможностей физических, душевных, интеллектуальных и духовных. Древние йоги приравнивались к богам, обладающими сверхъестественными способностями (сиддхами).

Йога – от древности до наших дней.

Первые изображения поз йоги, асан, датируются учеными 3300-1700 г. до н. э. Одно из наиболее известных - «печать Пашупати», на ней изображен Бог покровителя скота в медитативной позе. Печать найдена на территории древней Хараппской цивилизации г. Мохенджо-Даро, современный Пакистан.



Первые письменные упоминания о йоге встречаются в одном из самых древних священных писаний в мире Ведах (Ригведе). Слово «йога» образовано от корня "йодж", имеющего много смысловых значений: "обуздывать", "соединять", "направлять», «сосредоточивать внимание» и т.д. Что же надо связать или соединить, чтобы стать йогиним? «Брахмана и Атмана», или просто «Душу» и «Вселенную, Бога» или как говорят современные исследователи – тело и бессознательное. На протяжении многих веков Веды передавались устно и только позднее были записаны. Существует четыре Веды:

1. Ригведа.
2. Яджурведа.
3. Самаведа.
4. Атхарваведа.

Веды в индуизме считаются священным словом Бога, то есть автора не имеют. Упоминание о йоге встречается в Брахманах (10 – 6 век до н.э), Упанишадах, которые являются частью Вед. Самые древние Упанишады датируются 8 веком до н.э. В Упанишадах обсуждается, в основном, философия, медитация и природа Бога. Считается, что в Упанишадах изложена основная суть Вед. Также о йоге мы встречаем информацию в более поздних древнеиндийских текстах – пуранах, их еще называют народными энциклопедиями для простых людей. Пураны датируются примерно с 3 по 12 век н.э. Одной из самых известных пуран является «Гаруда пурана» (индийская Книга мертвых). К пуранам также относят эпосы: «Махабхарата», «Бхагавад-гита», «Рамаяна». Далее исследователи выделяют два текста: «Йога сутры» философа Патанджали (примерно 2 век до н.э) и «Тирумантирам» тамильского мистика Тирумулара (датируется примерно задолго до н.э или 8-12 век н.э). Более поздние трактаты, посвященные Хатха-йоге:

- «Горакша самхита», автор йог Горакшанатх, примерно 11 век н.э.;
- «Хатха-йога прадипика», автор Свами Сватмарама, примерно 15 век н.э.;
- «Гхеранда самхита», автор Гхеранда, примерно 17 век н.э.;
- «Шива самхита», автор неизвестен, примерно конец 17 века н.э.

Аштанга-йога (Раджа йога).

Мы подробнее рассмотрим самый известный и наиболее цитируемый трактат «Йога-сутры» Патанджали. Сборник представляет собой набор высказываний и цитат из более древних философских книг, в нем Патанджали сделал акцент на восьмиступенчатой Раджа-йоге или аштанга-йоге («ашта» - в переводе с санскрита означает «восемь»). Он считал, что йога - это цельное учение, и только практика всех восьми ступеней может привести к конечному результату – самореализации.

Восемь ступеней йоги:

1. Яма.
2. Нияма.
3. Асана.

4. Пранаяма.
5. Пратьяхара.
6. Дхарана.
7. Дхьяна.
8. Самадхи/самореализация

Рассмотрим их подробнее. Заранее прошу прощения у своих читателей за дидактичность текста. Такова практика йоги, которая передавалась из уст в уста от Учителя Ученику.

1. Яма – это моральные и этические правила, определяющие взаимоотношения йога с другими существами. Само слово «яма» переводится как «сдержанность», «самоограничения». Яма объединяет в себе принципы, свойственные всем основным религиям. Хочу заметить, что йога – не религия, она никогда не была привязана к конкретной конфессии, религиозной догме, а *духовная практика, которая включает в себя метафизические понятия, например вера в перерождение души. Эти понятия нельзя проверить – это философские допущения, на которых строится мировоззрение йога.* Учителя Йоги из Индии также никогда не настаивали на том, чтобы их ученики становились индуистами, но все же йога - это система, которая вышла из индуистской религии, и тесно связана со всеми аспектами индуистской Дхармы и индийской культуры. Йога имеет дело с природой Души, Богом и бессмертием, которые являются главными темами религий во всем мире.

Яма включает пять основных принципов:

- ахимса (ненасилие),
- сатья (честность),
- астейя (запрет воровства),
- брахма-чарья (воздержание),
- апариграха (нестяжание).

Эти принципы касаются не только слов, поступков, но и мыслей йога.

Ахимса – йога учит нас тому, что мы являемся частью живого и неживого мира: животных и растений. Мы связаны друг с другом. Нужно уважать и беречь природу, животных, птиц, относиться с сочувствием и добротой - в мыслях, словах и поступках. Важно научиться не причинять вреда и боли себе и окружающим, возвращать в себе любовь, терпение, ласку и сопереживание.

Сатья – честность с самим собой первый шаг к самосовершенствованию. Без прямоты и открытости в отношениях нет доверия, но правдивость не есть бестактность. Говоря правду, всегда нужно осознавать, приносишь ты человеку пользу или вред? Лучше всего искренность сочетать с рассудительностью, говоря правду, не используй её во вред. Нужно всегда быть готовым признавать свои ошибки и заблуждения, стремиться принять жизнь такой, какая она есть. Правда сопутствует благополучию, приносит гармонию и мир. Считается, что лживый, эгоистичный ум только растрчивает жизненную силу, приводит к болезням.

Астейя – основные причины, толкающие на воровство – это зависть, неустроенность, эгоизм, жадность, бедность и отчаяние. Основной посыл этой сутры - от материальной бедности избавиться можно лишь щедростью. Отдавая время, силы, материальные ценности, помогая окружающим, вы становитесь частью большой семьи, которая никогда не оставит вас в нужде. Люди крадут друг у друга не только материальные блага, но и время, внимание, эмоции, мысли, идеи. Возвращайте в себе совесть, не прячьтесь от нее, смотрите смело ей в глаза, живите с ней в гармонии. Как говорил В.Г. Короленко: «Совесть – это когда никто не увидит и не узнает, а я не сделаю». Не сравнивайте свою жизнь с жизнью других, а будьте заняты улучшением себя и своей жизни, тогда не будет времени смотреть по сторонам и сравнивать у кого газон зеленее. Сделайте свою жизнь проще, избавьтесь от всего неважного. Избегайте общества эгоистичных, озабоченных лишь материальными благами людей, их образ жизни и поведение наносят вред окружающим.

Брахма-чарья – дословно переводится как «сознание постоянно стремится к Истине и Абсолюту». Некоторые толкователи переводят как «воздержание от сексуальной жизни». В практике йоги считается, что необходимо страсть и сексуальные желания превращать в любовь, привязанность, заботу о благе своего партнёра. Сексуальность

сама по себе не «чиста» или «грязна». Сексуальность может лишить вас жизненной энергии и здоровья, если вы неразборчивы, не проявляете понимание, уважение, заботу, любовь и ответственность к себе и партнеру. Считается, что практика пранаям и *бандх* – энергетических замков, помогает преобразовать сексуальную энергию и направить ее к духовным целям.

Апариграха – нестяжание - означает отсутствие желания обрести то, что тебе не принадлежит. Если вы даете – не требуйте ничего взамен. Если любите - любите беззаветно, не требуя любви в ответ. Мы приходим в этот мир нагими и такими же уйдем, когда придет наш час. Мы никем и ничем не владеем. Мы лишь заботимся о том, что нам доверено, отвечаем за то, чтобы это было использовано правильно. Это касается как материальной, так и духовной сторон жизни.

2. Нияма – это свод этических норм, регулирующих отношения йога с жизнью. К ним относятся:

- сауча (чистота),
- сантоша (довольство тем, что имеешь),
- тапас (аскетизм),
- свадхья (самообразование),
- ишварапранидхана (смирение).

Сауча – соблюдение чистоты в мыслях, словах и делах. Нужно содержать свое тело в чистоте изнутри и снаружи, правильно питаться, делать очистительные процедуры. Содержать в порядке и чистоте место, где мы живем. «Тело – наш храм, асаны – наши молитвы», - как говорил Б.К.С. Айенгар. В течение всего срока нашей жизни мы обязаны заботиться о нашем теле. Разум также нуждается в чистоте. Практикуйте сатсангу. В переводе с санскрита – это означает «общение с праведниками, добродетельными людьми», с теми, кто живет по правде. Избегайте общения с наркоманами, алкоголиками, женщинами легкого поведения, жестокими людьми и людьми, чьи интересы не выходят за рамки личной наживы. Требуется большое напряжение душевных сил, чтобы общаясь с подобными людьми «не заразиться» их умонастроениями.

Сантоша – в переводе «удовлетворенность» можно толковать и как принятие вещей такими, какие они есть. Живите, ценя настоящий момент. Жизнь, заполненная до краев мыслями о грядущем, ожиданиями и надеждами, часто приводит к разочарованию и отнимает жизненную энергию. Необходимо научиться относиться к материальным вещам легко. Это не смирение и не покорность судьбе, а трезвая оценка существующего положения вещей.

Тапас – дословно переводится как «жар, внутренний огонь». Необходимо уметь концентрироваться на своей практике, удаляя из жизни, мешающие элементы. Йогу необходим аскетизм, для того, чтобы уравновесить разум, душу и тело, не распыхаясь на материальные и духовные излишества. Не нужно уходить в пустыню или спать на кровати, утыканной гвоздями. Достаточно разумно относиться к удовлетворению потребностей тела и души, не подавляя, но и не потакавая им.

Свадхьяя – подразумевает под собой изучение древних текстов, постижение через напевание мантр (джапа) и медитацию познания природы своего ума. Только спокойный, внимательный ум может быть свободным от напряжения, противоречий и горестей. Патанджали призывает нас к осознанности, мы многие вещи делаем на автомате, бытовые убийства часто происходят в состоянии аффекта, в почти бессознательном состоянии. Необходимо понимать, что между стимулом и реакцией у людей, в отличие от животных, есть возможность сделать выбор. Наблюдать за собой, за своим умом, за проявлениями своего эго – это способ достижения внутреннего пробуждения.

Ишвараяннидхана – смирение перед волею небес, перед непостижимым Абсолютом. Есть в жизни события, которые мы не в силах контролировать: любовь, рождение, неизлечимые болезни, смерть, удачные или роковые стечения обстоятельств, которые подталкивают нас к осознанию наших ограничений и выходу за рамки обыденного сознания. В такие моменты мы можем прийти к осознанию того, что мы являемся частью чего-то большего, чем мы сами. Такое понимание не может прийти через эго-разум, только через чувственный, эмоциональный и очень личный опыт. Это огромный Дар, которым нельзя пренебрегать. Наш эго-разум не является нами – это всего лишь функция, которая нужна, чтобы функционировать в обществе.

Ишварапранидхана также переводится как преданность, вы должны быть преданны своему Атману, Душе – это означает, вы не забываете о ней, учитываете ее потребности и действуете в согласии с ней.

3. Асана – поза или сидение. Патанджали в своем трактате не уделяет внимание выполнению асан. Он только замечает, что: «Поза – это положение, при котором тело сохраняет устойчивость, создавая ощущение непринужденности». Речь в трактате скорее идет о позах для медитации. Ни в одной древней книге вы не встретите детального описания выполнения асан, это считалось не столь важным и только в более позднем учении Б.К.С. Айенгара (годы жизни: 1918-2014) дается столь чрезмерно-детальное пояснение к выполнению поз. Патанджали делал акцент на достижение «читта вритти ниродха» в асанах, что переводится, как достижение способности управлять мыслительным процессом. Центральную роль асанам уделяет Хатха-йога. Слово «хатха» – в переводе означает «усилие», некоторые исследователи считают, что само слово состоит из двух слов: «ха», что означает солнце и «тха», что означает «луна». Солнце означает силу, напряжение, мужское начало, Луна – женское, гибкость и расслабление. Цель хатха-йоги: уравнивать, соединять и гармонизировать эти два энергетических потока, создавая спокойствие, жизненную энергию и внутреннее равновесие. Именно тело является тем инструментом, с помощью которого достигаются духовные цели. В этом вся хатха-йога: асаны - краеугольный камень в исследовании сознательного и бессознательного ума. Патанджали считал, что йогу должен практиковать здоровый человек. Считалось, что только сильное, здоровое, гибкое тело может преуспеть в медитации. В нашем мире термин здоровье подразумевает состояние полного физического, психического и социального благополучия. Практиковать высшие ступени йоги могут только здоровые люди, а до того, как вы станете здоровыми необходимо практиковать йога-терапию, чтобы излечить свое тело и душу.

Классификация асан

Асаны разделяются:

- **по типам исполнения:** сидячие, позы лежа, перевернутые, скрученные, позы с наклонами в разные стороны, позы равновесия;

- **по типам воздействия:** растягивающие, скручивающие, силовые, перевернутые, сдавливающие и комбинированные;
- **по задачам:** медитативные, то есть способствующие или подготавливающие к практике высших ступеней йоги, и терапевтические, то есть обладающие конкретным психо-физиотерапевтическим воздействием на организм.

Для гармоничной эффективной практики необходимо, чтобы **все типы асан присутствовали** в вашей ежедневной практике. Симметричные позы делаются на обе стороны, к примеру, Триконасана, дольше по времени на более зажатую, «заблокированную» сторону. Правильно выполненная асана – эта та асана, в которой вы почувствовали эмоциональный, физиологический отклик, но не «заразились» им, а наблюдали. К примеру, мурашки по коже, прилив сил и бодрости, гармонию, успокоение или наоборот – душевную боль, злость, разочарование. Весь спектр мыслей, чувств и ощущений, которые в обыденной жизни мы подавляем. В практике йоги у вас есть прекрасная возможность отреагировать и гармонизировать свое психофизиологическое состояние. **Тело запирает наши эмоциональные травмы и хранит, чтобы мы могли их обнаружить, вскрыть, промыть и исцелить. Именно в этом заключена целительная суть йоги.**



Ваша практика **некорректна**, если вы:

- **на физиологическом уровне:** приняли травмоопасное, болезненное положение для тела, отвлекаетесь, торопитесь, разговариваете, задыхаетесь, чувствуете резкую боль в любой части тела;

- **на эмоциональном уровне:** были поглощены эмоциями вместо того, чтобы занять позицию наблюдателя;

- **на когнитивном (интеллектуальном) уровне:** не смогли занять позицию наблюдателя по отношению к своим чувствам и мыслительному потоку, ваш ум не присутствовал «здесь и сейчас», негативно думали о себе или окружающих.

Стадии освоения йоги:

1. Физическая адаптация.
2. Психологическая адаптация.
3. Освоение необходимой глубины ментальной релаксации (молчания ума).
4. Психотелесная гармонизация (очищение тела и психики).
5. Самьяма (более глубокие ступени медитации).

На ежедневных занятиях хатха-йоги следует придерживаться следующих принципов:

- **Глубоко дышать** (использовать технику «полного йоговского дыхания»).
- **Наблюдать, осознавать проприоцептивные ощущения**, т.е. наблюдать за ощущениями в мышцах, связках, сухожилиях, быть в контакте со своим телом, быть осознанным. Мы не терпим боль, чтобы дотянуться в позу. Если нам больно мы выходим из асаны или делаем более простой вариант. Если мы чрезмерно устали или сбилось дыхание, мы не стесняемся сесть или прилечь, чтобы передохнуть. Восстановив дыхание, мы снова продолжаем практику. Хруст в суставах, пукание во время практики также не должны смущать, если они не причиняют боли. Это нормальная реакция тела на вашу активность.
- **Активизировать ступни и ладони.** Наши конечности отражают наши отношения с миром, если мы не стоим твердо на земле, психологически мы чувствуем неуверенность в себе, незащищенность, нестабильность. Активные ноги – это ноги, которые крепко держат нас, дают нам опору и психологическую устойчивость. Если ноги слабые, деформированные, мы можем увидеть проекцию

нарушений и в позвоночнике. Стопы можно сравнить с фундаментом дома – если фундамент кривой, то и дом будет косым, неустойчивым. Руки – это наши отношения с людьми: слабые, напряженные, грубые – это все проекции наших взаимоотношений. Руки регулируют дистанцию взаимоотношений: мы притягиваем или отталкиваем ими. В практике йоги важно, чтобы ощущения в руках были осознанными, так как руки – такая же наша опора, как и ноги, в некоторых позах только на них мы и опираемся.

- **Степень интенсивности практики и ее особенности зависят от лунного цикла.** Луна, вращаясь вокруг Земли, силой своего притяжения воздействует на нашу планету, вызывая приливы и отливы. Наше тело почти на 90% состоит из воды, поэтому Луна с не меньшей силой воздействует на наш организм. Влияние Луны на человека зависит от ее фазы: новолуние, полнолуние, растущий или убывающий месяц. В период новолуния жидкость из области головы устремляется вниз. По мере роста Луны мы чувствуем себя крепче и сильнее. В период полной Луны некоторые чувствуют прилив сил, желание творить и работать. У других может наступить апатия. Во время полнолуния мы можем чувствовать себя неуравновешенными, легко возбудимыми, раздражительными. Именно в период полнолуния мы чаще можем страдать от бессонницы. В фазе убывающей Луны мы можем ощущать отсутствие сил, страх, тревогу, подавленность. Иммуитет может быть ослаблен. Необходимо подстраивать свою практику под фазы Луны и под свое самочувствие, особенно это касается женщин, которым необходимо учитывать в своей практике свой менструальный цикл.
- **Практика асан является медитацией в движении**, поэтому ее необходимо делать молча, с соблюдением тишины и внутреннего покоя.
- **Йоги придерживаются вегетарианской диеты**, но вы должны проконсультироваться с вашим врачом, во избежание пагубных последствий для вашего здоровья. Аюрведа **не запрещает питаться мясом**, всё зависит от вашей конституции (доши). В вопросах питания под жёстким запретом алкоголь и наркотики. Остальное – на Ваше усмотрение, главный здесь принцип соблюдения баланса – не навреди себе и не наноси урон экосистеме в которой живёшь.

Убивать диких животных в лесу ради того, чтобы вкусно поесть, неэтично, если прилавки ваших магазинов завалены мясом.

- **Держать спину прямо в позах сидя и стоя** для того, чтобы Ваши альвеолы хорошо раскрывались и дыхание было полноценным.

Практика йоги в современном мире

Занятия йогой обычно начинаются с Намасте. Это символическое положение рук - метод концентрации, оно успокаивает ум и приводит его в равновесие.



Ладони у груди и поклон, как любой наклон в принципе, на физиологическом уровне действуют успокаивающе. Меняется гормональный настрой: возбуждение нервной системы, активность, сменяются торможением, созерцательностью. Также - это жест смирения. Само по себе смирение — сильная практика, суть которой в обуздании эго. Символически жест Намасте означает полное смирение и посвящение себя Всевышнему. Классический перевод Намасте звучит как: «приветствую Божественное в тебе». «Намас» означает поклон, готовность служить (также, как молитва у мусульман — намаз). «Те» — тебе. В то же время «На-Мас» означает «не мой». Вместе с ладонями у сердца это значит: «Всё, что я имею» — не мое, я готов принести это Божественному, что есть в тебе». Это значит, что приветствуя каждого, вы готовы отдать всё, о чем вас попросят. Похожие приветственные символы есть и в других культурах. В старом русском приветствии, например, руку прикладывают к сердцу и совершают поклон, иногда до самой земли. Это показывает полное смирение, готовность к полной самоотдаче, идущую от самого сердца.

Приветствуя равного себе в индийской традиции принято складывать ладони у груди (от всего сердца). Приветствуя важного господина или учителя следует сложить ладони у лица (это значит, что вы склоняетесь перед ним и телом, и сердцем, и умом). Приветствуя Гуру или Бога следует сложить ладони над головой, принося ему все уровни своего существа.

Каждую практику необходимо посвящать кому-либо: Богу, если вы верующий или человеку (вашим близким, друзьям, коллегам и т.д.). Считается, что тогда Ваша практика будет йоговской по-настоящему, т.е исходить не из Эго, а из духовного центра вашего Я.

В различных школах йоги по-разному относятся к музыке на занятиях, в классах айенгар-йоги ее не приветствуют. Лично я люблю заниматься под музыку – это создает особый настрой, использую мантры в современной аранжировке, также мне нравится современная электронная музыка в стиле нью-ейдж, чилаут, эмбиент. Не использую музыку с быстрым ритмом, чтобы не создавать напряжения в группе. Музыку включаю фоном, чтобы она не мешала практике.

Практика хатха-йоги также включает:

- шаткармы – шесть методик очищения,
- асаны – позы,
- мудры – йога для рук,
- бандхи – телесные «замки»,
- пранаяму – дыхательные практики.

Разберем эти виды практик. Чтобы вывести шлаки из организма существуют *шаткармы* – очистительные методики, их лучше всего делать в медицинских учреждениях или проверенных аюрведических центрах:

- дхаути (очищение пищеварительного тракта),
- васти (очищение толстой кишки, клизмы),

- нети (очищение носа, в быту - можно водой с растворенной морской солью),



- траака (очищение глаз – это практика медитации на пылающей свече),

- наули (очищение кишечника, делается определенными движениями мышц живота – это массаж внутренних органов),



- капалабхати (очищение легких, носовых пазух, это дыхательная практика, ее относят к пранаяме).

Мудра – в переводе означает «печать». Мудры – это йога для пальцев, она помогает расширить диапазон движений суставов, снимает напряжение, отвлекает и успокаивает ум. На руке находится большое количество нервных окончаний. Способности наших рук до конца не изучены. Известно, что слепые люди видят руками даже цвета. Развивая мелкую моторику – мы развиваем речевые центры нашего мозга (зона Брока). В нашей культуре из древних времен дошла символичность безымянного пальца, на котором женатые люди носят кольцо - считается, что этот палец связан с сердцем.



На фото: Венера Камалова. Фотограф: Сергей Снигирев

Бандхи - в переводе означает «замок». Это название принадлежит позам, в которых некоторые части тела берутся под контроль и сжимаются определенным образом. На физическом уровне – бандхи массируют внутренние органы, железы, ускоряя кровообращение, разгоняют лимфу, укрепляют и стабилизируют суставы. На эзотерическом уровне, бандхи необходимы для управления жизненной энергией, в некоторых случаях используются для поднятия энергии из низших энергетических центров в высшие или, по-другому, сублимируют сексуальную энергию либидо.

Основные бандхи:

- *набхи бандха* (языковой замок, язык прижимается к верхнему небу),
- *джаландхара* - бандха (подбородочный замок),
- *уддияна* - бандха (поднимающийся замок),
- *мулла* - бандха (корневой замок),
- *махабандха* (тройной замок),
- *джана* - бандха (коленный замок).

Что такое дришти? Это концентрация на определенной точке вовне или внутри себя для того, чтобы сконцентрироваться и уравновесить не только свое тело, но и ум.

Самые популярные дришти:

- *насагра-дришти* – сосредоточение на кончике носа,
- *хастагра-дришти* – сосредоточение на руке перед собой (к примеру, в Вирахадрасане 1),
- *бхрумадхья* – *дришти* - это обращение взора внутрь себя, когда вы сосредотачиваетесь на своем собственном третьем глазу.

Если сложные асаны не получаются.

Зачем вообще нужны сложные асаны? Для чего мы их делаем? Согласно мнению сиддха Горакши: «Существует столько асан, сколько видов различных живых существ. Шива говорил о 8 400 000 асанах и только он знал их. Из этого числа он отобрал 84, из которых 4 являются наиболее важными и полезными. Эти четыре — сиддха, падма, симха и бхадра асаны — самые лучшие». Есть предположение, что асаны повторяют цикл «перерождений» или, говоря в терминах Дарвина, человеческий путь эволюции. В йоге довольно много асан, названных в честь животных, насекомых, богов и т.д. (на фото далее - цикл перерождения Будды, храмовый комплекс Ангкор-Ват, Камбоджа). **Практика йоги, предположительно, является способом преодоления психологических травм, полученных как в этой, так и в прошлых циклах перерождений, через повторение-проживание бесконечного числа раз асан, в которых «закодирована» эволюция души и тела. Повторение-проживание помогает преодолеть сложный неприятный опыт и продолжать развиваться дальше.**



Как же делать сложные асаны, которые совсем не получаются?

С помощью **идеомоторной тренировки** – это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и проживание осваиваемого действия, навыка. «Эффект Карпентера» (по имени открывшего его английского физиолога), заключается в том, что потенциал электрической активности мышцы при мысленном воспроизведении определенного движения такой же, как и потенциал той же мышцы при реальном осуществлении данного движения (*Гехт, 1979*).

Исследования показали, что мозг, представляя те или иные движения, задействует те же самые центры, что и при реальном действии, мышцы напрягаются, в меньшем размере, конечно, но проигрывая то или иное действие мысленно, вам проще его потом сделать. Так же исследование показали, что когда вы проговариваете вслух свои действия, задействуете речевой центр и лобные доли мозга, вам проще освоить то или иное движение. К примеру, вы говорите: «я встаю ровно, вытягиваю одну руку вверх и т.д».

Чтобы сделать то или иное движение, которое не получается, надо представить много раз, что оно у вас получается, а также проговаривать каждое свое действие вслух.

Как избежать травм?

Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам избежать травм.

- Пройдите медицинский осмотр. Посоветуйтесь с вашим лечащим врачом или с терапевтом, перед тем как приступить к регулярным занятиям йогой. Это особенно важно для людей пожилого возраста, не подготовленных к физическим нагрузкам, для людей с лишним весом, для тех, кто проходит период реабилитации после тяжелой болезни или операции или принимает медикаменты.
- Следуйте всем предписаниям, которые даст вам ваш лечащий врач или терапевт.
- Соблюдайте рекомендации тренера/учителя йоги по травмобезопасному выполнению асан
- Начинайте с малого, постепенно увеличивая нагрузки. Двигайтесь вперед в размеренном темпе.
- Ставьте реальные цели совместно со своим тренером/учителем йоги и следите за своими успехами.
- Распределите занятия в течение всей недели; это лучше, чем заниматься только в выходные дни.
- Выполняйте упражнения в диапазоне вашей **целевой зоны пульса**. Помните, что вы должны быть способны без труда поддерживать разговор во время выполнения асан. Если вы при этом задыхаетесь, уменьшите темп.
- Делайте суставную гимнастику каждый раз, перед тем как достигнуть своей целевой зоны пульса, а затем непременно понижайте интенсивность нагрузки.
- Пейте побольше воды, для того чтобы восполнить жидкость, которую вы теряете при интенсивных нагрузках.
- Не занимайтесь, если неважно себя чувствуете. Телу требуется отдохнуть, для того чтобы восстановить свои силы.
- Не занимайтесь после сытной еды, так как приток крови к крупным мышцам сокращается

- Одевайтесь «слоями»; одежда должна быть свободной и удобной. Тогда вы сможете снять верхний «слой» после разминки, когда ваше тело разогреется, и надеть снова, когда вы уменьшите нагрузку, и температура тела понизится.
- Слушайте свое тело. Вы можете ощущать боль после первых занятий, однако боль не должна быть слишком сильной или резкой.
- Посоветуйтесь с вашим лечащим врачом или с терапевтом, если, после того как вы начали заниматься по программе, у вас появились следующие симптомы:
 - ваш пульс становится неровным;
 - вам требуется больше 15 минут, для того чтобы пульс пришел в норму;
 - вы ощущаете напряжение, давление или боль в груди, плечах, руках или шее;
 - вы ощущаете головокружение или тошноту;
 - у вас появляется сильная одышка, притом, что прошла только половина занятия;
 - вы чувствуете изнеможение еще долгое время после окончания занятий;
 - вы ощущаете резкую боль в какой-либо части тела во время выполнения упражнений

Саморефлексия в начале практики

Когда вы только **начали заниматься**, в течение какого-то времени (обычно в течение месяца), важно задать себе несколько вопросов:

- Могу ли я заниматься йогой (физически)? Сложно ли мне? Как мое тело реагирует на йогу?
- Нравится ли мне это? Нравится ли мне тренер/педагог/учитель йоги?
- Это про меня? Это МОЁ? Могу ли я быть собою?
- Имеют ли эти занятия ценность, смысл для меня?

Таким образом, вы договариваетесь с собой, **ищите чувство внутреннего согласия**. Так у вас будет больше **ресурсов, сил/энергии следовать своему пути**. Делать то, что считаете нужным. У каждого из нас есть выбор, слышать свое «да» или «нет», принимать решения. После занятия спросите себя, как вам, по 5 бальной шкале и исходя из ответа, принимайте решение о дальнейшей практике:

5 – восхитительно

4 – хорошо, приятно

3 – нейтрально

2 – неприятно

1 – отвратительно

Про Шавасану. Она считается «королевой поз». Идеальная шавасана – это когда вы ложитесь и не ощущаете своего тела, его как бы нет. Есть дух, душа, у которого теоретически есть тело. Это состояние иногда сложно добиться, но именно в нем возможны инсайты и прорывы в духовном развитии. В Шавасане **можно и нужно заниматься практикой сосредоточения, медитацией** (фото: freepik.com)



В какое время лучше всего делать асаны на вытяжение?

Согласно исследованиям, мышцы и суставы наиболее тугие утром. Они становятся более гибкими в течение дня и достигают пика в 19:00 ч. Поэтому, если вы хотите растянуться глубже, лучше всего делать это вечером, когда ваши мышцы и суставы наиболее теплые и податливые.

Но вы также можете растягиваться в любое другое время дня, если это удобно для вас. Главное, чтобы вы разогрели свои мышцы перед вытяжением, например, сделав суставную разминку (сукшма-вьяяму).

Если вы делаете асаны на растяжение перед интенсивной физической активностью, убедитесь, что ваш пульс снова повысился, прежде чем начать тренировку.

Что касается того, как долго и как часто нужно делать асаны на растяжение, то эксперты рекомендуют делать упражнения на гибкость для всех основных мышечно-сухожильных групп - шеи, плеч, груди, туловища, поясницы, бедер, ног и лодыжек - не менее 2-3 раз в неделю. Для оптимальных результатов вы должны проводить в асане на вытяжение в течение 60 секунд. Таким образом, если вы можете удерживать асану в течение 15 секунд, повторите ее еще три раза. Если вы можете удерживать асану в течение 20 секунд, двух повторений будет достаточно.

Про одежду для йоги.

1. Желательно бесшовное нижнее белье с большим содержанием хлопка.
2. Специальный спортивный бюстгальтер для женщин (ни в коем случае обычный бюстгальтер с большим количеством поролона на косточках). Маммологи (специалисты по диагностике и лечению молочной железы) не рекомендуют такие бюстгальтеры, они вредны для женского здоровья.
3. Сверху - футболка из хлопка, снизу - легинсы или шорты, для мужчин, двойные. Желательно, одежду использовать по размеру, в слишком больших широких футболках и штанах двигаться неудобно, в некоторых позах – невозможно, есть риск запутаться в одежде и упасть, а в перевернутых позах есть риск остаться без верха, футболка может с Вас скатиться.

Каким должен быть коврик для йоги?

Определить качество коврика довольно легко: развернуть и посмотреть. Есть всего одна поза в йоге, которая покажет вам качественный/травмобезопасный у вас ковер или нет: Поза Дельфина. Разворачиваем и встаем, в магазине или дома, если не подошел – возвращаем обратно (foto: freepik.com)



Нужно положить ковер на ровную поверхность, расстелить. Если ковер заворачивается по краям – не стоит его покупать - это не удобно. Также можно встать в позу Собаки Мордой вниз 20-30 сек (Адхо Мукха Шванасана, foto: freepik.com)



Посмотрите, если ваши руки и ноги скользят на ковре – не покупайте, представьте, что будет, если руки или ноги вспотеют, будет неудобно — это риск травмироваться при активной практике.

Если ковер растягивается под вашими руками и ногами, он не армированный и есть риск, что вы его порвете или упадете.

Толщина ковра должна быть не менее 6 мм, тогда вашим коленям и локтям будет легче в некоторых позах – не будет больно, в Позе Дельфина – это легко ощутить, больно или нет локтям? На слишком толстом ковре сложно делать позы на баланс, есть риск упасть.

Следующий параметр – экологичность, из каких материалов он изготовлен? Не вызовет ли он у вас аллергию?

Коврик должен быть мобильным, т. е. он должен быть относительно легким, иметь чехол или ручки для переноски (foto: freepik.com)



Нейробиологи считают йогу **"стресс-прививочной терапией"**, т.к практика неминуемо создаёт стресс для организма. Это очень хорошо ощущают новички в первый месяц занятий и не только новички.

В асане мы учимся расслабляться, глубоко дышать и занимать позицию наблюдателя по отношению к своим эмоциям, мыслям, ощущениям в теле. Этот навык мы можем использовать в своей обычной жизни: не важно в какую «каральку» нас может завернуть жизнь или перевернуть все «с ног на голову», мы стремимся не цепляться за свои переживания, рассуждения и быть в потоке.

Постепенно, шаг за шагом, мы усложняем практику йоги, наше тело и ум привыкают к дозированному стрессу. Мы становимся физически более устойчивыми, способными справляться с самыми сложными асанами, а также с трудностями, которых в жизни любого человека всегда хватает.

Чему нас могут научить асаны?

Позы стоя - "выстоять", не бросать, не сдаваться, чувствовать/осознавать/принимать свою силу, когда сложно, быть «заземленными», целеустремленными, как воины в позе Вирахадрасана (foto: freepik.com)



Прогибы - гибкости, открытости. Это как сказать - я открыт/а для переживаний, мыслей, физических ощущений и готов/а принять мысли, переживания и физические ощущения, которыми со мной могут делиться/дарить другие. Я могу быть гибким и живучим, приспосабливаться к переменам и создавать их (foto: freepik.com)



Наклоны вниз - умению принимать, находить пространство, где нет оценок, шкал, лестниц, где Я и Ты равны, где я учусь погружаться и находить себя, и себя в тебе (foto: freepik.com)



Скручивания - умению посмотреть на вещи с разных сторон, "оглянуться назад, взять оттуда, то, что для меня особенно важно" и двигаться вперед. "Как бы меня ни скрутила жизнь, обстоятельства", я способен/могу восстановиться и жить свою "лучшую жизнь". На фото: Ирина Костюрина. Фотограф: Сергей Снигирев.



Позы на равновесие - умение сохранять эмоциональный баланс, баланс "брать/давать", твердо стоять на своих ногах и иметь свою внутреннюю опору.



Перевернутые позы напоминают нам, что жизнь может быть не такой, как мы хотим, а такой, какая она есть. И если "все стало вверх дном", то это тоже ок. На фото: Вера Антупьева. Фотограф: Сергей Снигирев



Понаблюдайте, какие позы вам больше всего не нравятся, какие вы особенно не любите, так вы можете увидеть свои "зоны роста".

Очень часто люди приходят на йогу с запросом, который звучит довольно просто:

- «Хочу стать более гибкой»
- «Хочу избавиться от боли в плечах и спине»
- «Хочу похудеть» и т.д

Желание стать гибким — само по себе абсолютно здоровое и естественное. Но иногда за этим запросом может стоять гораздо больше:

- **стремление к контролю над телом** (если я смогу полностью управлять своим телом — значит, я контролирую себя и свою жизнь). Когда внешний мир кажется непредсказуемым, появляется желание хотя бы тело сделать «идеальным» и управляемым;

- **желание соответствовать чужим ожиданиям/быть идеальной**, иногда за этим запросом стоит **перфекционизм и стремление быть достаточно хорошей**. Человек может думать: если я буду достаточно гибкой / красивой / стройной — меня будут больше принимать и любить;

- **потребность вернуть контакт с собой**, некоторые люди чувствуют себя «отключёнными» от тела не чувствуют его/живут "в голове"/игнорируют усталость и эмоции;

Запрос на гибкость иногда является первым шагом к **восстановлению телесной чувствительности**. Через растяжку человек начинает заново ощущать тело, дыхание, границы;

- **попытка "смягчить" внутреннее напряжение.**

Хронический стресс и подавленные эмоции часто проявляются **телесной ригидностью** — скованностью мышц. Тело буквально становится жёстким. Появляются боли в плечах/спине, коленях. И тогда появляется интуитивное желание: **освободиться от накопленного напряжения.**

Иногда **телесная гибкость** символически отражает желание стать **более гибким в жизни:**

- легче адаптироваться
- меньше застревать в тревоге
- легче переживать изменения

В психологии существует понятие **психологической гибкости** — способности адаптироваться к обстоятельствам.

За "желанием быть гибкой" иногда скрывается потребность "освободить себя/свои эмоции. Многие эмоции буквально **удерживаются в теле**:

- в бёдрах
- в грудной клетке
- в диафрагме
- в шее

Поэтому работа с гибкостью/растяжение мышц иногда приносит ощущение **эмоционального облегчения**.

Потребность "**быть более гибкой**", может быть реакцией на пережитый травматический опыт. После сильного стресса люди могут ощущать тело как:

- напряжённое
- чужое
- «закрытое»

Телесные практики и работа с гибкостью иногда становятся способом **мягко вернуть ощущение безопасности в теле**.

К сожалению, статистика показывает, что подобный опыт встречается гораздо чаще, чем принято думать. Примерно **каждый четвёртый человек** сталкивается в жизни с теми или иными формами насилия — физического, эмоционального или сексуализированного. Конечно, не у всех развивается **ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство)**. Но для многих людей последствия травмы продолжают проявляться через тело и нервную систему.

Что говорит наука.

Основные исследования эффективности йоги при психологических травмах (ПТСР):

1. Van der Kolk et al. (2014)

Название: Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial

Журнал: Journal of Clinical Psychiatry

Участники, практиковавшие йогу (Trauma-Sensitive Yoga) в течение 10 недель, показали значительное снижение симптомов ПТСР по сравнению с контрольной группой. У 52% участников, занимавшихся йогой, больше не диагностировалось ПТСР после курса.

Исследования при поддержке Национальных институтов здравоохранения (США) показали, что 10 недель занятий йогой значительно снижают проявления симптомов ПТСР у пациентов, которым не помогло ни одно лекарство и никакое другое лечение (Бессел ван дер Колк, психиатр, Центр психологической травмы)

2. Carter et al. (2013)

Название: The effect of yoga on posttraumatic stress disorder symptoms in women

Журнал: Journal of Alternative and Complementary Medicine

Женщины, прошедшие 12-недельную программу хатха-йоги, продемонстрировали статистически значимое уменьшение симптомов тревожности, депрессии и ПТСР. Эффект сохранялся в течение нескольких месяцев после завершения практики.

3. Dick et al. (2014)

Название: Effect of trauma-sensitive yoga on PTSD symptoms in veterans

Журнал: Journal of Clinical Psychology

У ветеранов войны с диагнозом ПТСР после занятий йогой наблюдалось снижение гипервозбуждения и избегающего поведения. Практика позволила им лучше распознавать сигналы тела и развивать саморегуляцию.

4. Rhodes et al. (2016)

Название: Mindful yoga for women with PTSD and a history of domestic violence

Журнал: Journal of Traumatic Stress.

Женщины, пережившие домашнее насилие, отметили уменьшение тревожных состояний и телесной диссоциации. Йога помогла восстановить чувство контроля над телом, что является важным фактором при работе с травмой.

С помощью йоги мы мягко восстанавливаем контакт с телом, учимся регулировать нервную систему и постепенно возвращаем себе ощущение внутренней опоры. Без давления. Без «надо взять себя в руки». Без обесценивания. Иногда люди впервые за много лет начинают чувствовать:

- больше спокойствия
- больше энергии
- больше контакта с собой

И начинают жить не из режима выживания, а из состояния **внутренней устойчивости**.

Все, кто увлекается духовными практиками, рано или поздно сталкиваются с этим явлением - **духовный байпас (spiritual bypassing)**

Что это такое?

Духовный байпас — это когда человек использует эзотерику/духовные практики, позитивное мышление, медитацию, йогу и т.п. вместо того, чтобы реально проживать, осознавать свои эмоции, прорабатывать свою боль и травмы.

То есть:

- не «идти через боль», а перепрыгивать через неё, прикрываясь светлыми словами/мантрами/чакрами, фразами вроде «всё в нашей голове», «просто прими», «будь позитивной». Такой токсичный позитив. А еще: "умерь свое эго", мало кто вообще понимает про что это, и как это сделать?. Умерить эго для кого, чтобы что?

Примеры:

У человека — тяжёлая травма или депрессия, а он говорит:

«Прокачаю/раскрою чакры и все наладится» — не идёт к психологу, в терапию, не проживает свои чувства.

Женщина живёт в абьюзивных/созависимых отношениях и говорит: «Это мой кармический урок/долг. Я должна через это пройти».

В йога-контексте: человек сталкивается с гневом, депрессией, тревогой, усталостью — и вместо честной встречи с собой уходит в: «Я просто продышу — и отпущу это», хотя его тело, психика и нервная система кричат о помощи.

Почему это может быть опасным?

Потому что душевная боль не исчезает — она запечатывается, уходит в тело, в психосоматику, в хронические болезни, повышенную тревожность. Поэтому случаи, когда люди с удивлением отмечают: "Питаюсь правильно, занимаюсь спортом, не пью/не курю, откуда рак?" - не редкость. И вы знаете примеры, когда люди едят что

попало всю жизнь, злоупотребляют и живут лет до 80. Да, качество жизни у них совсем другое, но живут долго.

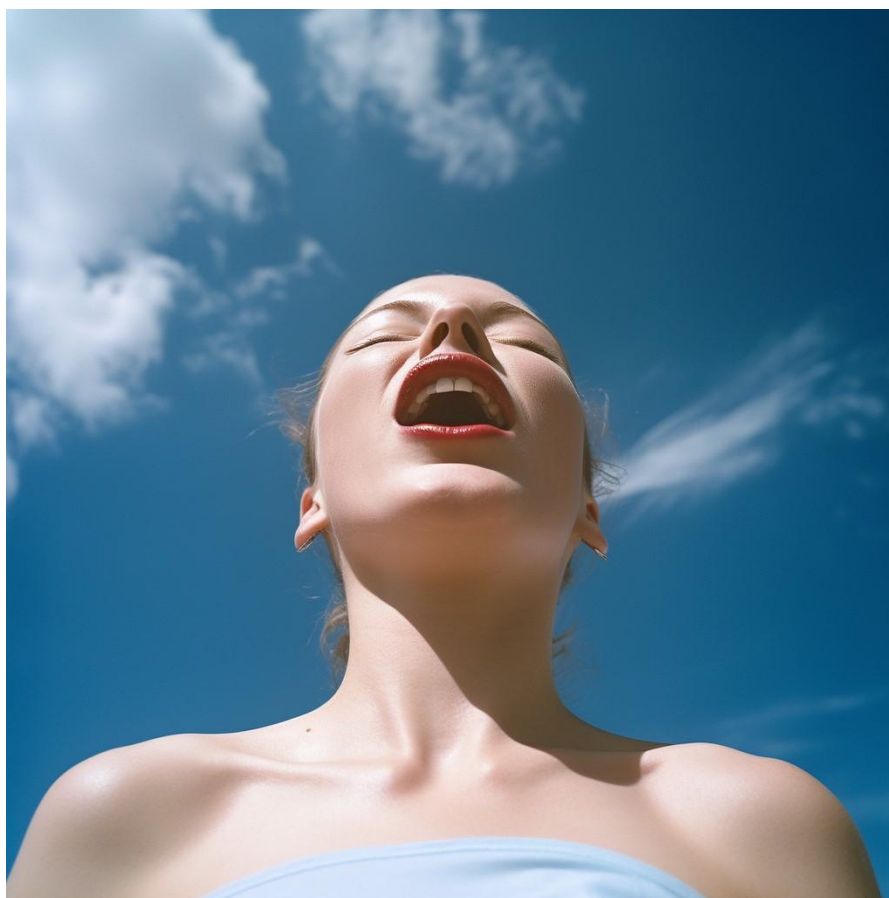
Байпас создаёт иллюзию, что «всё хорошо», но отдаляет от настоящего контакта с собой.

Зрелая практика йоги — это когда духовность идёт вместе с честностью и терапией.

Когда ты:

- признаёшь свою боль,
- даёшь ей место,
- и только потом используешь медитации, йогу или практики — как поддержку, а не как способ убежать от своих сложных чувств.

4 . Пранаяма – само слово состоит из двух: «прана» означает жизненную энергию, «яма» - способность контролировать и направлять эту энергию. Пранаяма, как дыхательная практика способствует созерцанию, устраняя рассеянность, облегчает концентрацию и медитацию.



Основными элементами пранаямы являются: *речака* (выдох), *пурака* (вдох) и *кумбхака* (задержка дыхания). Существует несколько видов самых основных известных пранаям. Рассмотрим самые известные:

1. Полное «йоговское дыхание».
2. Бхастрика пранаяма (дыхание «кузнечные меха»).
3. Капалабхати.
4. Уджайи – пранаяма.
5. Сурья-бхедана и чандра-бхедана пранаяма.
6. Ситали пранаяма.
7. Ситкари пранаяма.
8. Брамари пранаяма.
9. Мурча пранаяма.

10. Савитри пранаяма.

11. Нага пранаяма.

Пранаямы желательно осваивать только после того, как вы освоите асаны и бандхи, т.е. после того, как укрепите тело, научитесь расслабляться, хорошо осознавать свое тело и отпускать чрезмерное внутреннее напряжение. Иначе Вы можете не заметить того ущерба, который наносите себе, когда нами управляет наше эго, крича: «Быстрее, выше, сильнее!». И вот мы падаем бездыханные на коврик от головокружения. В своей группе я не рекомендую заниматься пранаямой без хатха-йоги. Некоторые пранаямы могут увеличивать уровень тревоги, вплоть до панических атак и быть триггером ваших психологических травм. Многое зависит от работы вашей симпатической и парасимпатической системы здесь и сейчас, поэтому я рекомендую делать пранаяму под наблюдением вашего учителя/инструктора йоги, либо человека, который в этом разбирается.

5 . Пратъяхара – «есть обращение разума вовнутрь посредством переключения внимания чувств с внешних объектов на внутренний источник. В результате сознательного обращения разума вовнутрь, человек обретает полный контроль над всеми чувствами («Йога сутра» 2:54, 2:55). Йога-нидра (психический сон) и аффирмации (позитивные утверждения) являются лучшим способом развития восприятия и достижения *пратъяхары*, а также это первый этап в освоении медитации. В йога-нидре тело полностью расслаблено, но мы не засыпаем, а находимся между сном и бодрствованием. Как только мы закрываем глаза или находимся в затемненном помещении, биоритмы мозга меняются с бета-ритма на альфа-ритм, в котором мозг и тело расслабляются, поэтому в позах на вытяжение важно закрывать глаза. Пратъяхара позволяет нейтрализовать фобии, неврозы, глубокое напряжение. Йога-нидру обычно практикуют в шавасане (позе расслабления). Также хорошим методом для достижения пратъяхары, глубокого сосредоточения, является повторение мантр, киртан (декламация мантр), нада-йога (слушание звуков внутри себя). На этом Хатха-йога заканчивается и начинается **Раджа – йога**.

Йоги не делают целью быть здоровыми и прожить до ста лет и больше. В этом нет смысла, это побочный эффект. Смысл и цель раскрывают следующие ступени.

6. Дхарана - следующий этап, спокойное сосредоточение сознания на объекте медитации. Концентрация, как правило, ассоциируется у нас с усилием и напряжением, но в йоге, если вы практикуете все ступени, это состояние дается без усилий! Это состояние хорошо иллюстрирует притча о юноше.

Жил когда-то юноша, вдохновленный покоем, исходившим от святого человека, попросил разрешения учиться у него медитации. Гуру учил его медитировать на божестве, но через какое-то время заметил, что достижения ученика в медитации невелики. Тогда он спросил, что больше всего интересует юношу и получил ответ. Ближе всего уму и сердцу юноши оказался буйвол. Тогда гуру отправил его в комнату для медитации и посоветовал сосредоточить все внимание на буйволе.

На следующий день, гуру постучал в дверь и велел юноше выйти. Несколько мгновений ему никто не отвечал, затем раздался тихий голос: «Прошу простить меня, но я не могу покинуть комнату, потому что для моих больших рогов эта дверь слишком узка!».

И понял тогда наставник, что юноша достиг такого глубокого сосредоточения в медитации, что расстался со своей индивидуальностью и слился с сознанием буйвола.

Мораль здесь в следующем: на чем сосредоточиваетесь, тем и становитесь, поэтому очень важно правильно выбирать объект сосредоточения. Необходимо сосредотачиваться на том, что вдохновляет и возвышает наш дух.

При глубоком, целенаправленном сосредоточении не осознается ни тело, ни время, ни то, что нас окружает.

Существует много техник сосредоточения, к примеру:

1. Осознанное дыхание.
2. Сосредоточение на точке между бровей.
3. Сосредоточение на мантре Ом, Хам Со.
4. Джапа медитация (повторение какого-либо имени Бога с одновременным перебиранием четок со 108 бусинами) и т.д.

7. *Дхьяна* – это непрерывное сосредоточение, погруженность в себя. «Медитация есть непрерывное и свободное течение осознанного внимания к объекту сосредоточения» (Йога Сутра 3:2). Разница между сосредоточением и медитацией состоит в том, что при сосредоточении происходит осознание этого акта и возможны отвлечения, в то время как при медитации целостность внимания не нарушается, а отвлечения отсутствуют. При медитации разум объединяется с предметом сосредоточения и осознает только себя и этот предмет.

«Счастье для всех, даром. И пусть никто не уйдет обиженный!»

Братья Стругацкие

8. Самадхи/самореализация – это высшее состояние сознания. При медитации происходит непрерывное, продолжительное движение потока внимания к предмету медитации, в то время как в состоянии *самадхи*, медитирующий ощущает растворение сознания. «В результате человек освобождается от печалей, вызывающих боль и страдания и от действий кармы». («Йога-Сутры» 4:29-30). В этом состоянии человек приобретает *сиддхи* – сверхспособности. Находясь в этом состоянии, йог теряет осознание всего внешнего, полностью освобождается от разделенности с предметом и утрачивает свое «Я». Душа его освобождается, карма сжигается. Те йоги, кому удалось достичь этого состояния, считают свой опыт не поддающимся осмыслению и описанию, хотя попытку описания мы можем встретить в книге «Автобиография йога» Парамханса Йогананды: *«Тело мое стало неподвижным, словно вросло в землю. Душа и разум немедленно расторгли свою физическую связь и пронизывающим светом заструились из всех пор. Тело мое словно умерло, но в своем напряженном сознании я знал, что никогда еще не был так полон жизни. Мое ощущение самого себя больше не ограничивалось жесткими рамками физического тела – оно охватило окружающие меня атомы. Люди на улицах в отдалении, казалось, плавно перемещались над вынесенными за пределы моего тела частями меня самого. Сквозь потерявшую твердость почву смутно вырисовывались корни растений. Я различал, как движутся по ним живые соки...*

Все объекты в пределах моего взгляда дрожали и колебались, словно кадры из кино. Мое тело, тело Учителя, дворик с колоннами, мебель и пол, деревья и солнечный свет – все это раз за разом приходило в неистовое волнение, пока не слилось в светящемся море, подобно тому, как брошенный в стакан с водой сахар растворяется, когда стакан встряхивают. Всепоглощающий свет чередовался с воплощениями формы, метаморфозы отражали закон причины и следствия при творении...

Внезапно легкие мои вновь наполнились воздухом. С едва переносимым разочарованием осознал я, что утратил свое бесконечное величие. Снова я оказался запертым в унижительную клетку телесной оболочки, слишком тесную и неудобную, чтобы вместить Дух. словно блудный сын, бежал я из дома Вселенной и заключил себя в тесноту микромира.

Возле меня неподвижно стоял мой гуру (Шри Юктешвар); я хотел броситься к его ногам и поблагодарить его за свой опыт, которого я так страстно желал, но он удержал меня и заговорил спокойно и просто: «Тебе еще многое предстоит совершить в этом мире. Пойдем, подметем галерею, а потом пройдемся по берегу Ганга».

Современные направления Хатха-йоги

Хатха-йога и Кундалини йога являются, на сегодняшний день, основными направлениями в современном мире. Айенгар-йога, Аштанга-виньяса, Парная йога, Антигравитационная йога (в гамаках), Крипалу йога, Йога-терапия и т.д - это разные стили хатха-йоги, разные школы преподавания одного и того же древнего метода. Кундалини йога – основана Йоги Бхаджаном в 1969 году, т.е это относительно новое направление йоги.

Взгляд на йогу с точки зрения психофизиологии

Все переживания, которые вы испытывали в течение жизни с момента зачатия, имеют физиологическое отображение в клетках вашего тела, мышцах, нейронах. Этот факт экспериментально доказан. Положительные и отрицательные эмоции влияют на соматическую систему, контролирующую все мышцы тела. Стресс вызывают как сильные положительные эмоции, так и отрицательные. Если стресс слишком силен и длителен, то организм лишается своего естественного механизма самовосстановления. Мышцы все более спазмируются, а органы тела начинают болеть. Наше тело – это история пережитых эмоций, которые формируют мысли, убеждения и поведенческие реакции, которые формируют судьбу. Древнеиндийская мудрость гласит: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

Что происходит, когда мы практикуем все ступени йоги? Мы очищаем наше тело и ум от негативных эмоциональных «следов» в нашем теле, становимся здоровее, выносливее, а практика медитации - избавляет ум от порождения новых эмоциональных блоков, тогда происходит освобождение или, как говорят йоги – «сжигание кармы». С точки зрения нейрофизиологии: мы развиваем двигательную находчивость, ловкость, которая состоит в том, чтобы суметь двигательно выйти из любого положения, найтись (двигательно) при любых обстоятельствах (Бернштейн Н.А).

Мы избавляемся от привязанностей, созданными нашими привычками. В своей высшей точке, пройдя все ступени йоги, мы становимся людьми со сверхспособностями, *сиддхами*.

Индийская философия «по-простому»

Одной «индийской философии» не существует. Есть множество философских школ, течений, которые могут отличаться друг от друга. Есть школы, которые не признают перерождения, а также есть школы, которые не признают авторитет и священность Вед.

В Ведах людей делят на 4 типа «варны» или касты:

- 1) ученые;
- 2) управленцы, военные;
- 3) переговорщики (торговцы);
- 4) наемные работники.

А также разделяют на пять возрастных этапов: 1) ребенок; 2) ученик; 3) домохозяин; 4) удалившийся от дел; 5) монах.

Считается, что в жизни каждого человека есть четыре цели: 1) осознание своего предназначения; 2) наработка материального достатка; 3) самореализация; 4) освобождение от желаний и привязанностей. В древности не все части Вед были доступны для разных каст. Считалось, что если человек осознает свое предназначение (т.е. живет в рамках своей касты), принимает и следует ему, то деньги будут приходить к нему естественно и без лишних усилий. Благодаря достатку он сможет реализовать себя (опять же в рамках своей касты), исполнить свои желания. Если первые три пункта прошли более или менее гладко, то на четвертом этапе освобождение от желаний происходит так же легко и естественно, как исполнение предыдущих целей. Человек обязан пройти все этапы жизни максимально естественно, не перескакивая и не задерживаясь. Отречение (отказ от всего, монашество) должно приниматься в старости, когда тело уже не отвлекает. В зависимости от варны (касты) и возрастного периода практикуется свой стиль йоги для более гармоничного прохождения всех этапов жизни. С возрастом человек всё больше и больше переходит на более высокие ступени йоги, которые ориентированы на медитацию и достижение просветления. Индийцы верят в перерождения: в зависимости от качества накопленной кармы человек движется либо вверх, в «райские миры», либо вниз, в «подземные», адские миры. Если хорошей и плохой кармы поровну – возвращается в

человеческое тело. «Карма» переводится как «действие, поступок». Это не «судьба», а именно то, что вы сделали за все жизни. У вас был выбор, и вы выбрали именно эти поступки.

Вы накапливаете карму только в человеческом рождении. В раю и в аду вы ее реализуете. В раю тратится хорошая карма, в аду – плохая. Когда наступает равновесие – вы возвращаетесь в человеческое тело. И так по кругу. Путь по кругу называется «сансарой». Выход из этого колеса, круговорота – это освобождение. Считается, что момент смерти – идеальный удобный случай для достижения освобождения. Вся индийская духовная практика, не связанная с приобретением каких-то непосредственных благ – это подготовка к смерти.

Освобождение – это для тех, кого здесь уже ничто не держит и хочется двигаться дальше, а для этого есть три пути – путь действий (Карма йога), путь знания (Джнана йога) и путь любви к Богу (Бхакти йога), замечательным примером является Махатма Ганди. Основной принцип Карма йоги: совершай добродетельные поступки. Путь Джнана йоги требует серьезной теоретической подготовки и постоянной практики самонаблюдения и самоанализа, важны упорство и чистота ума, медитации и размышления. Путь Бхакти йоги подразумевает веру в Бога и служение ему, здесь индийцы расходятся во мнениях:

- 1) Человек считает, что он отделен от Бога и никогда не станет таким же, как Бог. Это двойственность. Такими воззрениями обладают *кришнаиты*.
- 2) Человек считает, что он и есть Бог, не осознающий своего всемогущества. И всё, что требуется – это проснуться, вспомнить, что ты и есть Бог. И быть счастливым в этом. Это недвойственность. Есть такая очень уважаемая философская школа – *адвайта веданта*.
- 3) Если человек считает, что до поры до времени он отделен от Бога, но со временем и с практикой сможет с Ним слиться. Это, к примеру, школа *вирашайва*.

В каждом из этих случаев свои практики, свои способы общения с Богом. Считается, что чистый ум в первую очередь спокоен. Проще быть спокойным, когда тебе всё равно. Когда ты согласен на любой исход в каждой ситуации. Примешь любой ответ совершенно равнодушно. Это называется отречением. В крайнем проявлении

отречения человек свободен от мира. Но если тебе не всё равно, то можно поступить иначе. Можно представить Бога, как любимого человека. И воспринимать каждое событие, как общение с ним, его подарок. Главное тут – быть благодарным за всё. И в каждом своём действии считать себя инструментом Бога, стараясь соответствовать такому статусу. Тогда вся жизнь – общение с Богом. Это называется преданностью. В крайнем проявлении преданности такой человек тоже свободен от мира.

Заключение

Йога внациональна, отголоски йогических практик можно найти в любой религии мира. При соответствующей подготовке (а порой и вовсе без нее) физическое подобие асан способен выполнить любой гибкий от природы человек, тем более высококлассный гимнаст, циркач. Сущностью йоги является отнюдь не высокая степень сложности формы асан, но особое состояние ума, возникающее в процессе, как результат правильного выполнения. Только изменением сознания, а не фокусами с телом, достигается цель йоги. Подлинными йогинами могут считаться лишь те, кто следует определению: «йогаш читта-вритти ниродхах», «йога – есть прекращение деятельности ума». Этот эффект основан на нейрофизиологии человека.

Йога – не спорт, но систематическое познание себя, налаживание контакта со своим телом и душой, внутренняя работа, которая даёт великолепный результат.

Раньше считалось, что для достижения успеха йогину необходимо покинуть общество, только тогда метафизическая цель – просветление – может быть достигнута. Сейчас мы понимаем, что отвергая обыденность, высшую цель йоги не достичь.

«Йога не отделяет человека от мира, она освобождает его от иллюзий и предрассудков, привычных штампов мышления и власти эмоций над разумом» (Мирча Элиаде).

Фото на обложке: Ирина Костюрина

Фотограф: Сергей Снигирев.

Информация обо мне на сайте:

<https://www.anisa-studio.com/>

Написать/задать вопрос можно: https://t.me/Anisah_Fayzova

Моя группа в telegram: https://t.me/Anisah_yoga_therapy