

## Содержание

Введение .....	3
Шест: создана ли йога для меня? .....	4
Глава первая	
Что такое йога? .....	7
Глава вторая	
Моя практическая йога .....	17
Глава третья	
А - гзен .....	49
Глава четвертая	
А развиваю йогический менталитет .....	59
Глава пятая	
Йоги, за стол! .....	69
Резюме. Что йога изменила в моей жизни? .....	77
Выражение Благодарности .....	79

# Введение

**Люди в большинстве своем находятся в поисках смысла своего существования** и пытаются найти лучший способ справиться со стрессом, эмоциями и вечной нехваткой времени. Возможно, именно названные причины побудили вас открыть эту книгу, чтение которой может преобразить вашу жизнь! Вместе с ней вы сделаете первый шаг в бескрайнюю вселенную йоги, первый шаг далекого путешествия вашего тела, сердца и души.

Эта книга представляет вам широкую палитру разных подходов к йоге, современный западный взгляд на нее и ее связь с самыми древними традициями и фундаментальными принципами.

Сначала вы определите свой профиль и узнаете, что может дать вам йога. Упражнения — как ориентированные на всех, так и предназначенные персонально для вас — позволят вам постепенно, эффективно и с удовольствием освоить постуральную йогу. Вы изучите методы медитации, позволяющие оставаться в душевном состоянии безмятежности (дзен), и сможете расшифровать механизмы функционирования своей психики. Это позволит вам интегрировать йогу в свою повседневную жизнь, личную и профессиональную!

Наконец, в данной книге вашему вниманию предлагается упрощенный и практичный подход к аюрведе, индийской медицине, с которой йога тесно связана, откуда вы почерпнете рекомендации в отношении питания и рецепты вкусных, простых в приготовлении и адаптированных к вашей конституции блюд.

Учитывая то, что йога зачастую лежит в основе великих трансформаций, эта книга будет сопровождать вас на пути перемен, которые вы хотели бы реализовать в своей жизни. Удачи!



# Шест: создана ли йога для меня?

Йога предлагает великое множество подходов и инструментов для разных проблем и разных профилей. Что йога может дать вам? Создана ли она для вас? Чтобы узнать, как йога может вам помочь, сначала нужно проанализировать вашу нынешнюю жизненную ситуацию. Выбирайте те ответы, которые в наибольшей мере соответствуют вашим обстоятельствам, и вы узнаете свой профиль. Ручки в руки!

## Оцените свой уровень стресса по 10-балльной шкале.

- ▲ 9 из 10: это гонка наперегонки со временем, которой нет конца!
- 5 из 10: кое-как справляюсь, но скорей бы отпуск!
- 1 из 10: я не знаю, что такое стресс. Времени у меня хоть отбавляй!

## Вы решили устроить себе сиесту под музыку, но звонит телефон и...

- ▲ вы снимаете трубку.
- вы удостоверяетесь, что дело может быть срочным, и снимаете трубку, но стараетесь продолжать расслабляться во время разговора.
- вы заранее перевели телефон в тихий режим, поэтому звонка не слышите!



## Вы гуляли всю ночь. Рано утром...

- ▲ вы глотаете «Гуронсан» с кофе, припудриваете круги под глазами и убегаете на работу.
- вы переводите будильник на 3 часа вперед и посылаете коллеге СМС, предупреждая, что придете позже.
- вы открываете эту книгу и находите там упражнения, на целый день заряжающие вас энергией.

## После еды у вас заболел живот, потому что...

- ▲ вы слишком много съели, как это часто бывает.
- вы ели плохо сочетаемые продукты, и десерт был явно лишним.
- вы принимали пищу в условиях стресса.

## По утрам вы...

- ▲ выпрыгиваете из постели и бежите в душ... Гонка начинается!
- выполняете несколько гимнастических упражнений, а потом включаете радио.
- смотрите на небо, вспоминаете о своих мечтах и целях и медитируете 5 минут, прежде чем отправиться в дорогу.

## Чувство или настроение, которое вас характеризует

- ▲ Решительность!
- Любовь!
- Безмятежность мудреца.



### Качество, которое вас больше всего огорчает

- ▲ Ревность.
- Скупость.
- Потребность все контролировать.

### Ваше тело...

- ▲ негнущееся.
- умеренно гибкое.
- гибкое.

### Ваши любимые цвета на данный момент

- ▲ Красный, каштановый, землистые тона.
- Голубой и зеленый, цвета перьев и листвы.
- Белый, черный или золотой, цвета неба и звезд.

### Вы мечтаете о мире, полном...

- ▲ радости.
- мира.
- волшебства.

### Какой костюм вы выберете для маскарада?

- ▲ Чудо-Женщины, хорошо сложенной и мускулистой!
- Клеопатры с ее золотыми ожерельями...
- Эльфа с заостренными ушами и сверкающими глазами.



### Какие мотивы побудили вас выбрать вашу профессию?

- ▲ Финансовая безопасность и возможности карьерного роста.
- Желание угодить родителям, гордиться собой и утереть нос друзьям.
- Стремление жить счастливо и иметь возможность осуществить свои мечты.

### За время собрания у вас уже третий раз возникает сильная потребность сходить в туалет, и...

- ▲ вы будете терпеть, пока вам не станет совсем плохо.
- вы извинитесь и выйдете, краснея от стыда.
- вы подниметесь с улыбкой и объясните, что настой на веточках вишни обладает прекрасными мочегонными свойствами.

### Вы не разделяете мнение своих коллег и...

- ▲ отмалчиваетесь, боясь чужих взглядов.
- отмалчиваетесь, внутренне досадуя на себя за отсутствие ораторских способностей.
- спокойно излагаете свою точку зрения и комментируете чужие аргументы.

### Ваша любимая палочка...

- ▲ Палка колбасы.
- Дирижерская.
- Волшебная.



Посчитаем!

▲	■	●



**Большинство ответов ▲**

*Вы жизнерабка, приземленная и конкретная!*



Ваши устремления ограничены попытками достичь физического и психологического благополучия в повседневных делах. Вас окружает такая тяжелая атмосфера, что хочется проглотить целый воздушный шар, чтобы почувствовать легкость. Да, йога создана для вас! Она поможет вам не только реализовать свои мечты о нормальном самочувствии, здоровье, снятии стресса, но и открыть в себе такие стороны, о существовании которых вы даже не подозревали. Безотлагательно займитесь йогой, откройте перед ней свое сердце и душу, и вдохновение не заставит себя ждать! Добро пожаловать в мир йоги!

**Большинство ответов ■**

*У вас большое сердце и душа поэта!*

Вы стремитесь к личностному развитию, и у вас хорошие аналитические способности, что побуждает многих обращаться к вам за советом. Впрочем, большинство из них вскоре разочаровываются, потому что вы очень часто попадаете в молоко и возвращаете доверившихся вам людей в немалые убытки.

Да, йога создана для вас! Она поможет вам лучше узнать себя, свое тело и психические механизмы, успокоить свои мысли и проникнуть в сокровенные тайны бытия. Устраивайтесь на коврик поудобнее, путешествие скоро начнется!



**Большинство ответов ●**

*У вас крылья за спиной, а корни уходят в небо!*



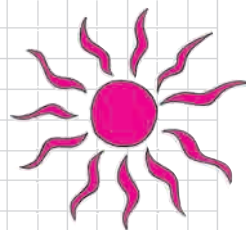
Поиски духовности позволяют вам познавать тайны жизни. Близким приходится порой подкладывать вам булыжники в карманы, чтобы опустить вас на землю!

Да, йога создана для вас! Это замечательный инструмент, который поможет вам развить свою способность к пониманию знаков и кажущихся совпадений, реализовать проекты и позаботиться о собственном теле. Разворачивайте коврик, и да прольется благодать на ваши повседневные дела!



# Глава первая

## Что такое йога?



О йоге много говорят, но понимает ее каждый по-своему. Что же такое йога в конечном счете? Одни считают ее формой гимнастики, другие говорят о настоящей философии, поют мантры или ударяются в вегетарианство... А как вы понимаете йогу? Отметьте галочками пункты, с которыми вы согласны.

### Для меня йога — это...

- философия жизни
- способ решения проблем пищеварения
- метод снятия стресса
- что-то мистическое
- мягкая гимнастика
- способ научиться правильно дышать
- хорошая программа упражнений, позволяющая стать гибкой и мускулистой
- способ оставаться молодой и безмятежной
- индийская духовная традиция
- практика повторяющихся песнопений
- релаксация
- позы, которые надо подолгу удерживать не шевелясь
- превентивная энергетическая медицина
- упражнения, раскрывающие сознание
- хороший способ расслабиться без наркотиков и вина
- практика для двоих, в том числе сексуальная
- стремительные и медленные движения, создающие ощущение полета
- способ путешествовать, не двигаясь с места
- упражнения для концентрации
- искусство жизни, охватывающее все сущее — от питания до секса, от медицины до домашнего быта, от мыслей до действий

## Так что же такое йога?

Йога — это все перечисленное! И даже больше, ибо чем больше вы практикуетесь, тем больше новых возможностей вам открывается! Йога подобна огромному зданию с тысячами дверей, за которыми вас ждут тысячи сюрпризов! Слово «йога» на санскрите означает такие понятия, как «единство», «интеграция» и «учение». Следовательно, практика, интегрированная в повседневную жизнь, позволяет нам достичь состояния йоги. Ибо йога — это прежде всего состояние, в котором трансформируется мировоззрение. Но что это за состояние? Йога исходит из принципа, что мы находимся под сильным влиянием наших учителей и того общества, в котором эволюционируем. Цель йогической практики — выйти из-под этого влияния и отыскать свою истинную природу, чтобы жить как можно ближе к ней, тесно взаимодействуя с окружающей средой.

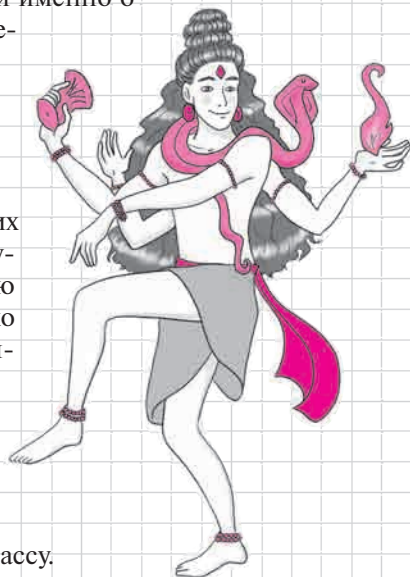
Слово «йога» в его современном толковании обозначает методы и приемы, позволяющие соприкоснуться с состоянием единства, внутренней гармонии и умиротворенности. Именно в таком смысле слово «йога» используется в данной книге.



## Учение древнее и аутентичное

Учение йоги вот уже пять тысяч лет передается от учителей к ученикам, постепенно меняя форму, адаптируясь к эпохе и аудитории.

Когда тело трактовалось как орудие труда, практиковали хатха-йогу. «Ха» значит «солнце», «тха» — «луна». В йоге солнечная энергия понимается как энергия действия и материализации, тогда как энергия луны соответствует интуиции и вдохновению. Практика хатха-йоги призвана гармонизировать эти два аспекта нашего бытия, чтобы сила действия верно служила нашим убеждениям. Физические упражнения, очищение и медитация являются основными составляющими хатха-йоги. Именно эта форма йоги приобрела популярность на Западе, и именно о ней мы будем говорить в данной книге. Однако существуют и другие формы! Например, есть джнана-йога, обозначающая изучение священных текстов, карма-йога, подразумевающая прилежное служение делу, бхакти-йога, обозначающая преданность учителю или божеству, мантра-йога с ее песнопениями, тантра-йога, практика для двоих (включая красную тантру, подразумевающую сексуальную практику). Благодаря этому многообразию форм йога и смогла дойти до нас, преодолев столько веков и границ. Она и сегодня продолжает развиваться.



## Практика для всех

Йоге не присущ религиозный характер; она открыта для всех людей независимо от цвета кожи и принадлежности к какому-либо социальному классу.

Иногда в ней упоминаются божества индуистского пантеона, но они должны пониматься как олицетворение чувств и идей. Например, в йогической традиции очень широко присутствуют Шива и Кришна. Шива символизирует энергию разрушения, которое является необходимой предпосылкой восстановления. Поскольку йога является учением о трансформации, носителем этой трансформационной энергии как раз и служит Шива. Когда же йоги вспоминают о Кришне, который символизирует энергию безоговорочной любви (аналог Иисуса), они вызывают в себе эту самую любовь «без всяких условий и ожиданий». Таким образом, эти божества служат лишь символами, которые помогают нам вызывать или постигать в себе соответствующие психические способности.

## Польза йоги

Упражнения хатха-йоги помогают нам оставаться в состоянии внутреннего покоя. Выполняя их, вы можете рассчитывать на то, что ваше тело станет крепче и гибче. Но этим дело не ограничится! Вскоре вы обнаружите и другие положительные эффекты: у вас улучшится настроение, станет больше энергии, окрепнет здоровье...



Благодаря тому значительному вниманию, какое йога уделяет правильному дыханию, она оказывает благотворное влияние на нервную систему, помогая снимать стресс и бороться с нарушениями концентрации и сна.

Иначе говоря, йога помогает перейти в состояние дзен, то есть прилежно развивать свои органы чувств, чтобы лучше понимать собственные потребности, лучше слышать собственные чувства и смотреть на мир с этим новым пониманием, отрезавшись от эмоций.

Йога дает возможность жить по-другому, дистанцируясь от происходящих вокруг событий. Позиция стороннего наблюдателя порой позволяет понять, что некоторые события, на первый взгляд кажущиеся негативными, на самом деле могут быть полезными с точки зрения эволюции нашего сознания. Йога исходит из того принципа, что случайностей нет, что все происходящее имеет смысл. Чтобы постичь эту мудрость, нужно посмотреть на вещи под другим углом.

### Что говорит современная наука?

Сегодняшние врачи рекомендуют пациентам йогические упражнения и медитации, поскольку существуют многочисленные доказательства того, что йога избавляет от бессонницы, тревожности, депрессии, алкогольной и никотиновой зависимости, помогает нормализовать кровяное давление. Неврологи и специалисты по квантовой физике также отмечают воздействие йоги на головной мозг. А медитации сегодня учат в тюрьмах, больницах и школах!

С точки зрения йоги интуиция является таким же чувством, как осязание или слух. Поэтому, занимаясь йогой, вы можете развить в себе чувствительность, интуицию и творческие способности.

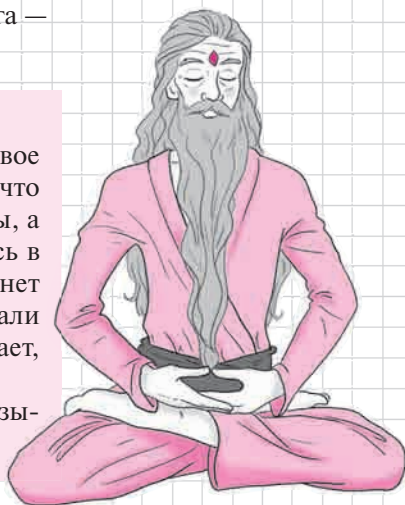
## Чему учат древние йоги?

Древние йоги утверждали, что главная цель йога — открыть свою истинную природу.

### Минутка медитации: встреча с собой

Успокойтесь на минутку и прочувствуйте свое тело — как внутри, так и снаружи. Представьте, что в пределах своей кожи вы являетесь каплей воды, а потом вообразите океан перед собой. Окунитесь в него и попробуйте почувствовать, что больше нет разницы между каплей и океаном, что вы стали океаном... Между вами и тем, что вас окружает, больше нет никакой границы!

Это и есть то особое чувство, которое йоги называют единством.





## «Йога-сутра» Патанджали

Среди традиционных основополагающих текстов хатха-йоги видное место занимает «Йога-сутра» Патанджали. Там говорится, что прежде, чем приступать к выполнению асан или дыхательных упражнений, йог должен усвоить 10 фундаментальных принципов.

- 1 Не иметь намерения навредить ни себе, ни другим.
- 2 Всегда говорить правду, быть искренним перед собой и другими.
- 3 Культивировать самодостаточность, чтобы не отнимать у других вещи, время и внимание.
- 4 Концентрировать свою энергию (особенно сексуальную), чтобы не расплывать ее попусту, а направлять на главные вещи.
- 5 Учиться обходиться только самым необходимым через воздержание.
- 6 Очищать свое тело изнутри и снаружи.
- 7 Довольствоваться тем, что нам преподносит жизнь, понимая и принимая это как ценный дар.
- 8 Развивать самодисциплину, повышать свой умственный потенциал и проявлять выдержку перед жизненными невзгодами.
- 9 Стараться понять человеческую природу, читая священные тексты и работая над собой, таким образом становясь мудрее.
- 10 Посвящать себя божественному. В йоге божественное неотделимо от человека; более того, оно даже воспринимается как суть всякой вещи. Фактически речь идет об изучении тех высших принципов, которые управляют всей жизнью, об их полном и безоговорочном принятии (зачастую это попросту то, что называют здравым смыслом).

Истина

Самодисциплина

Самодостаточность

Аутентичность



## Энергия, чакры, каналы: как это все устроено?

Энергия, называемая в йоге **праной**, — это своего рода электрический заряд, содержащийся в воздухе и пронизывающий все живое. Животные абсорбируют ее посредством дыхания, а растения — путем фотосинтеза. Прана циркулирует в теле человека по 72 тысячам каналов, называемых **нади** и образующих сложную сеть. Они, подобно ветвям дерева, отходят от позвоночного столба, **сушумны**, и выходят далеко за пределы физического тела. Два главных канала, **ида** и **пингала**, спирально обвиваются вокруг **сушумны**.

В местах пересечения каналов возникает повышенная концентрация энергии. Такие перекрестки называют **чакрами** («чакра» переводится как «колесо»). Чакры принимают, концентрируют и распределяют энергию, играя роль небольших фабрик, занимающихся ее производством, переработкой и распределением. Количество чакр исчисляется десятками, но главную роль играют семь из них, соответствующих семи главным железам эндокринной системы. В соответствии с индийской традицией чакры изображают в виде цветков лотоса. Чем выше чакра расположена вдоль позвоночника, тем больше у цветка лепестков. Каждая чакра имеет свои особенности, ей соответствуют определенный цвет, определенная стихия и вполне конкретные физические и эмоциональные функции.

У каждого человека чакры и каналы развиты в разной степени, чем и обусловлены различия в характерах людей. Поскольку йога призывает каждого человека взять контроль над своей жизнью в собственные руки посредством выполнения определенных упражнений, вы имеете возможность играть со своей структурой чакр и каналов, чтобы стать, к примеру, человеком более терпеливым, более ревнивым или, скажем, более хитроумным.

Влияние чакр на здоровье физического тела объясняется тем фактом, что энергия вибрирует на более высокой частоте, нежели материя.

Когда каналы оказываются закупоренными, движение праны затрудняется, что часто способствует возникновению психических расстройств. Это находит материальное воплощение в закупорке кровеносных и лимфатических сосудов, что влечет за собой расстройства физические.

Подобные проблемы могут привести к сужению чакр или замедлению скорости их вращения, что влечет за собой снижение активности органов, либо к расширению чакр или увеличению их скорости вращения, что влечет за собой физический и эмоциональный дисбаланс.

### Этап 1. Прочувствуйте свои чакры!

Не пожалейте времени на то, чтобы прочувствовать каждую чакру. Для этого приложите руки к тому месту, где она располагается, и на 2 минуты сосредоточьтесь на всех тех мыслях, ощущениях и эмоциях, которые вас охватывают (учитываются также чувство нетерпения, цветовые ощущения, изменение температуры и даже полное отсутствие ощущений!).

Прежде чем читать информацию на следующей странице, исследуйте чакры одну за другой.

Ошибочного прочтения здесь быть не может, поскольку у всех нас разная энергетическая структура и разная степень чувствительности.

