Журнал Ассоциации йоги Айенгара в России

ВЕСТНИК

№ 2, 2010

В номере:

Новости Ассоциации. - 2 -

Календарь семинаров и мастер-классов. - 3 -

Интервью Шри БКС Айенгара группе русских учеников 11 января 2010г. - 5 -

Гита С. Айенгар. Советы учителю йоги. - 8 -

Б.К.С. Айенгар. Преподавание йоги взрослым и детям. В чем разница? - 11 -

Гуруджи отвечает детям. - 14 -

Арти Х. Мехта. Русский дневник. - 16 -

Арти Х. Мехта. Русский дневник: философия Йога-сутр в практике асан. - 19 -

В январе 2010 г Гуруджи Шри БКС Айенгар дал разрешение на использование своего имени для 5 российских центров:

Центр йоги Айенгара в Москве, www.yoga-ru.ru
Центр йоги "Нараяна" в Москве, www.yoga-narayana.ru
"Йога-Центр" Татьяны Бородаенко в Санкт-Петербурге, www.yoga-spb.ru
Йога-Студия Айенгара "Самадхи" в Санкт-Петербурге, www.yoga-studiospb.ru
Самарский Йога-центр, www.yoga.samara.ru
Студия йоги Айенгара "Ашрайа" в Ярославле, www.yogayar.ru

Экзамены на сертификаты уровня Introductory I и Introductory II состоятся:

Москва	26-27 июня 2010 и 3-4 июля 2010
Санкт-Петербург	9-10 июня 2010
Екатеринбург	5-6 июня

Прием анкет - до 1 мая.

Уточняйте даты проведения семинаров
на сайте Ассоциации: *www.bksiyengar-yoga.ru*

Иностранные преподаватели

В РОССИИ

12-14 июня 2010
Всероссийская Конвенция по йоге Айенгара с участием ФАЕКА БИРИА и Корин Бириа
Санкт-Петербург

26 августа - 4 сентября 2010 и 2011
Семинар Дина Лёрнера
Екатеринбург и Санкт-Петербург

10-12 сентября 2010
Семинар Глории Голдберг
Москва

Октябрь 2010, май 2011, октябрь 2011
Семинары Стефани Квирк для сертифицированных преподавателей
Москва

ЗАРУБЕЖОМ

11-16 мая
Конвенция с Гитой Айенгар для сертифицирова**нных преподавателей**
Портланд, США, *iyengarteachersconvention.com*

28-30 мая
Конвенция йоги Айнгара с Раджлакшми Нидмарти
Ганновер, Германия, *www.iyengar-yoga-deutschland.de*

23-30 июня
Семинар с Габриэллой Джубиляро и Лорой Аллард
Рополано, Италия, *yoga.ru*

3-10 июля
Семинар с Габриэллой Джубиляро и Эдвином Брайнтом
Рополано, Италия, *yoga.ru*

Российские преподаватели

29 мая
Елена Ульмасбаева
Санкт-Петербург
www.yoga.ru, www.yoga-spb.ru

3-5 июня
Елена Ульмасбаева
Астана, Казахстан
www.yoga.ru

17 июня-2 июля
Ольга Звонцова
Бали
www.yogadeep.ru

5-12 августа
Татьяна Бородаенко
Финляндия
www.yoga-spb.ru

14 авг - 4 сентября
Елена Ульмасбаева
Черногория
www.yoga.ru

11-12 сентября
Ольга Ильинская
Подмосковье, ДО “Сенеж”
www.yogastudio.ru

Все сертифицированные преподаватели, являющиеся действующими членами Ассоциации и оплатившие сертификационную марку за текущий год, могут присылать информацию о своих семинарах и мастер-классах Ольге Звонцновой по адресу dipikayoga@gmail.com, которая будет опубликована на сайте и в Вестнике.

Интервью Шри БКС Айенгара группе русских учеников 11 января 2010г.

Интервью проводил
Иван Засурский

- Есть ли у Вас еще мечты, что-то, что хотелось бы попробовать или получить, достигнуть, какая-либо цель или желание?

Гуруджи: Я не ищу, я уже не тот, кто ищет. Я практикую. Я практикую способность сохранять открытость ума. Когда все окна открыты, свежий воздух проникает в комнату, не так ли? Если окна открыты, то не надо бороться, воздух приходит сам по себе. Поэтому я просто держу свой ум открытым, когда что-то приходит – я беру, зачем мне искать? Когда я был моложе как вы, то я искал, а сейчас нет.

- На нас произвел неизгладимое впечатление Ваш визит в Москву, а у вас какое впечатление от этого? Как вы себя чувствовали в Москве?

Гуруджи: Если бы я был обычным человеком, то были бы и впечатления, но я приезжал поддержать и учить вас. Вы все сырые ученики. А я – чуть более зрелый студент, поэтому я хотел поделиться тем, что знаю. Искусство йоги как Бог, не имеет пределов и границ. Нельзя измерить силу Бога и вселенной, поэтому мы не можем измерить искусство йоги. Оно открыто и безмерно, как океан. Наши умы ограничены. Люди могут видеть маленькую часть этого искусства, а оно огромно. По мере продвижения в практике открываются новые ворота и возникают новые формы восприятия. Вот почему я не ищу, они сами открываются и предлагают сделать что-то новое тем или иным образом. И я делаю. Мы пытаемся достичь этого уровня, насколько это получается.

- Как много вы вспоминаете из прошлого, думаете ли о будущем?

Гуруджи: Никогда не смотрю в прошлое или будущее, я живу в настоящем мгновении. Я не хочу попасться в цикл изменений и движений, потому что только настоящий момент стабилен. Поскольку я стабилен, я не думаю ни о прошлом, ни о будущем. Когда вы смотрите на реку, ее нельзя назвать будущей или прошлой, она настоящая и она течет. Река одна от начала до конца. Это для ума есть различия, а река одна. Рождение - это источник реки, а кульминация - впадение в море. Смерть – это кульминация. Это не смерть, а впадение в океан, воссоединение со вселенной.
Когда вы практикуете асану или делаете что-то еще и находитесь здесь и сейчас, вы получаете настоящий опыт.
Если же вы запираете свой ум в рамках стремления получить то или это, то опыт исчезает, исчезает содержание… Не превращайтесь в рамку, тогда вы будете чувствовать. Вы ограничены и находитесь внутри ума, надо перейти этот мост, эту границу.

Ум играет двойную роль – он стремится удовлетворить органы чувств, с другой стороны,

ум должен удовлетворить стремления души. Ум не в силах удовлетворить эти запросы. Он как барабанная палочка на поверхности моря – не плавает, но и не тонет.
В любой компании есть PR-менеджер, ему надо удовлетворить начальство и клиентов одновременно. Он играет двойную роль – это и есть ум. Уму надо насытить чувства и душу. Йога делает Bac tato dvandvah anabhighataha (Сутра II.48). Если практиковать асаны – двойственный ум становится единым.

- Как распознать истинного учителя?

Гуруджи: Учитель прежде всего должен сам быть учеником. Учителями не рождаются. Учитель, это не тот, кого посадили в кресло. Вы приезжаете сюда и платите мне, чтобы я учился у вас, наблюдая ваши ошибки!
Когда вы сами учите, наблюдайте своих учеников. Вернувшись домой – задайте себе вопрос: почему ученик делает позу так? Что надо исправить в теле, а может быть в уме? Повторите его ошибку, экспериментируйте. Вы не можете исправлять так, как видели где-то на картинке. Это не медицина – здесь мы не можем посмотреть на рентген и назначить лечение. Я работаю над своим телом, проверяю ошибки людей на своем теле, чтобы понять, как это исправить, потом корректирую учеников. Если вы учите, то вы - ученый. Вы лучше ваших студентов, поэтому именно вы должны играть со своим телом. Ученики невинны, они своих ошибок не видят.

Вот вам трудно объяснить, вы сразу сравниваете, подсчитываете, а простой человек слушает и внимает. Это все, чему я научился, наблюдая за учениками. Как объединить анатомию асаны и человеческую анатомию, чтобы помочь человеку? Нельзя нарушать естественную структуру тела, делая асаны.
Подойди сюда *(Егору Ротову)*!
Посмотрите на одежду, как развернуты его колени? Как двигается ткань брюк, когда он двигается?

Люди: левая ткань вниз, правая ткань вперед… Направить сознание в левую ногу.

Как это исправить? Он уже давит этой пяткой в пол, что еще? Видите, левое внутреннее колено назад. Что произошло с тканью брюк?

Люди: теперь они ровные!

Учитель – тот, кто по одежде видит, какова структура ученика. Тогда он знает, чему учить… Подойди сюда. Вирасана. Видите коленные чашечки? Одна из них торчит вперед. Как убрать двойственность? Как объединить их? Привстань, придави только левую икроножную мышцу, когда будешь садиться… Теперь посмотрите? Колени одинаковы. Теперь ты видишь разницу?
Так надо осматривать все тело, участок за участком. А бедро, видите – правое по центру, а левое уходит наружу. Приподнимись, левую ягодицу уведи наружу и сядь. Теперь? Бедро сместилось к центру.
Так надо проникнуть сквозь все ошибки, не только в других, но и в себе.
Это то, что заставляет ум очиститься, сделать шаг к духовному развитию. Тогда вы находитесь в другом состоянии сознания.

- В каком?

Откуда я знаю. Если я опишу, какая в этом ценность? Это состояние, которое можно испытать, но невозможно объяснить. Как объяснить сон? Если вы легли и уснули, как вы сможете это кому-нибудь объяснить? Это надо пережить. Это хорошее качество может закрепиться в вас, стать постоянным. Наслаждайтесь!

Что бы вы ни делали, объединяйте свой разум с телом. Двигается ли ваше сознание вместе с телом. Подойди сюда *(Егору)* – делай Тадасану. Сознание в этой ноге движется по внутренней ноге, а в другой ноге – идет наружу. *(Гуруджи стучит по правому внешнему бедру)* Видите, надо просто поправить, чтобы сознание само сместилось. В теле должны существовать целые улицы, по которым свободно движется ваше сознание. Они должны быть прямыми. Тогда вы можете попасть на более высокий уровень. Стать другим, стать абсолютно новым человеком.

Егор: на конвенции вы сказали о кортеже президента…

А! Зеленая улица! Посмотрите, его большие пальцы не одинаково касаются пола, входит ли это бедро в сустав? Поправь палец. Как бедро?

Егор: вошло внутрь

Вот, теперь все связано. Двойственность должна уйти. По обеим сторонам спины, по шее. Как движется сознание? Взбирается ли твое сознание по лестнице в теле? Теперь он понимает…

Да благословит Вас Бог!

Советы учителю йоги.

Гита С. Айенгар

«Учите от сердца, а не только от разума».

• Учите от сердца, а не только от разума.
• Культивируйте в себе честность, нравственность, готовность помочь, сострадание и чувство собственного достоинства. Будьте откровенны.
• Как учитель, сохраняйте внутри себя саттву, но внешностью своей излучайте раджас. Раджасическая природа учителя помогает ученикам преодолевать их тамасическую природу.
• Учите в соответствии с потребностями учеников и поддерживайте сознание бодрствующим.
• Необходимо развивать способность к хорошей демонстрации и давать четкие вербальные инструкции.
• Учитель должен знать, как воспитывать в учениках упорство и развивать их силу воли, и передавать затем знание того, на чем концентрироваться и с каким усилием.
• Учитесь тому, как обучать учеников старшего возраста и учеников с жалобами на здоровье.
• Будучи учителем, вы не должны бояться давать инструкции и оказывать помощь. Будьте готовы к этим действиям.
• Будьте смелыми. Будьте осторожными. Асаны, которые вы даете свом ученикам, должны быть освоены вами и быть по силам вашим ученикам. Не будьте безразличными.
• Выражайтесь понятно и правильно. Проявляйте мужество, если вас охватывают сомнения. Не рискуйте, если вы сомневаетесь. Сохраняйте связь с прошлым и давайте ученикам ту работу, для которой готово их сознание.
• Перед тем, как идти на занятие, проштудируйте пункты по каждой выбранной вами асане в книге «Прояснение йоги». Это придаст вам уверенности и мужества в выражении себя.
• Вы должны подвергать постоянной критике свое учение. Практикуйте свадхьяйю.

1. Было ли мое объяснение правильным?
2. Объяснил ли я то, что хотел?
3. Что я хотел, чтобы поняли или сделали ученики?
4. Показал ли я им свою асану в соответствии с инструкциями, которые давал?
5. Почему тот или иной ученик не отреагировал?
6. Понял ли этот ученик мой язык или нет?
7. Понял ли я проблему учеников?

• Проявляйте позитивное отношение. Не будьте негативными. Не высказывайте отрицательных мыслей ученикам.
• После занятия ваша домашняя работа — понять, почему у кого-то из учеников асана не получилась. Вы должны размышлять над их проблемами. Думайте снова и снова. А затем работайте сами. Вы увидите: по мере того, как улучшается ваша практика преподавания, лучше становятся и ваши ученики.
• Внешне обращайтесь с учениками как с учениками, но внутри себя относитесь к ним как к посланникам Божьим. Помогая им, вы учитесь. Они заставляют вас понимать, и

вы должны уважать их за это.
• Развивайте свой интеллект — для того, чтобы развивать в учениках правильное понимание, которое разовьет их интеллект. Чтобы стать учителем, будьте прежде всего учеником.

«Внешне обращайтесь с учениками как с учениками, но внутри себя относитесь к ним как к посланникам Божьим. Помогая им, вы учитесь. Они заставляют вас понимать, и вы должны уважать их за это».

Внешний вид и поведение преподавателя

• Вы должны одеваться в скромной манере. Избегайте ярких кричащих цветов и вызывающих сочетаний. Ваша одежда не должна быть слишком свободной: ученики должны видеть, что вы им демонстрируете. Вместе с тем, ваша одежда не должна быть слишком обтягивающей, чтобы не ограничивать вашу подвижность.
• Чтобы лучше выразить себя, используйте язык своего тела. К примеру, не стоит преподавать с руками в карманах или скрещенными на груди.
• Ваше поведение должно вызывать уважение и вдохновлять учеников на изучение предмета йоги.
• Используйте правильные жесты. Скрещивание рук на груди, излишняя жестикуляция и ненужные движения отвлекают внимание. Держите грудную клетку открытой.
• Никогда не стойте лениво, просто так.
• Используйте глазной контакт, чтобы установить связь с аудиторией и привлечь внимание учеников.
• Ученики видят ваши перемещения по классу. Если ваши движения небрежны и случайны, такими же будут и действия учеников. Будьте целеустремленными и позитивными.
• Будьте отзывчивыми и общительными, когда это необходимо. Вы должны быть полностью вовлечены в процесс занятия, когда преподаете. Не игнорируйте своих учеников и не пренебрегайте ими.
• Без надобности не ссылайтесь на тексты и идеи.
• Ваше преподавание должно быть направлено не только на тех, кто стоит непосредственно перед вами, но и на тех, кто находится в дальнем конце зала.
• Не говорите много и долго об асане: это рассеивает внимание учеников. Не говорите лишнего, когда ваши ученики находятся в асане. Все ваши слова и действия должны быть напрямую связаны с той асаной, которой вы учите в данный момент.
• Постоянная практика влияет на вашу презентацию. Ваша практика асан должна быть такой, чтобы вы хорошо понимали и так же хорошо показывали асаны. Иногда имитируйте ошибки учеников — чтобы научиться их исправлять. Это поможет вам сконцентрироваться на учениках и преподавать уверенно.
• Если вы, как учитель, не умеете работать над собой в своей собственной практике, вы не сможете заставить и других работать над собой.

Как и когда демонстрировать асаны

• В своей демонстрации держитесь ближе к сути и не давайте слишком много объяснений.
• Не полагайтесь только на слова. Синхронизируйте свои слова с действиями.

• Визуальная демонстрация более эффективна, чем вербальные указания. Наш метод придает особенное значение демонстрации.

• Если вы дрожите, ваше тело падает и грудная клетка проваливается, ваши студенты будут думать, что и они должны трястись, их тело должно падать и грудная клетка должна проваливаться. Ученики подражают учителю, как ребенок подражает своей матери. Так что следите за собой во время преподавания.

Визуальный образ важнее вербальных инструкций

• Во время демонстрации просите учеников смотреть на ту часть, на которую вы указываете или которую вы корректируете.

• Вы должны лучше выполнять демонстрацию — потому что на вас смотрят ученики. Вот почему важно, чтобы вы четко представляли, что вы показываете и чему хотите научить своих учеников. Вы обязаны быть способным сделать то, что просите сделать учеников.

• Ваша демонстрация должна наглядно показывать, что и как изменилось в позе. Возможно, вам придется несколько утрировать действие, которое вы хотите от учеников. Это поможет им понять различные действия в асане.

• Будьте подобны актеру на сцене: вас должно быть хорошо слышно и видно. Но не переигрывайте.

• Вы должны показывать то, что вы озвучиваете ученикам.

• Когда вы просите учеников выполнить определенное действие или как-то улучшить позу, покажите это утрированно на своем теле. Ученики должны увидеть конкретное действие: поднятие, вытяжение, разворот, сжатие, усиление и т.д.

• Вначале вы должны дважды или трижды показать асану, так чтобы ученики получили четкое представление об этой асане.

• Показывайте и повторяйте инструкции для одного действия несколько раз в каждую сторону.

«Синхронизируйте свои слова с действиями».

Эта статья — отрывок из руководства, предложенного учителям в книге Basic Guidelines for the Teachers of Yoga («Основные указания для учителей йоги»).
Статья опубликована в Yoga Rahasya Vol 16 No2, 2009

Преподавание йоги взрослым и детям. В чем разница?

Б.К.С. Айенгар

«Преподаватель обязан знать, чему учить, зачем учить и как глубоко учить».

Демонстрация асаны — лучший способ познакомить детей с йогой. Игривый ум и увлеченность движениями тела делают детей активными и динамичными в практике. У детей есть скорость, и они ее любят. Им не нравится монотонность, они любят разнообразие. Они хотят попробовать все новое. Ум ребенка всегда пребывает в настоящем. Он не ускользает в прошлое или будущее. Дети по природе своей активны и становятся вялыми, только когда чувствуют себя плохо. Детям нужна активность. Так что обязанность преподавателя — знать, чему учить, зачем учить и насколько глубоко учить их подвижное тело.

Я «ввел» преподавание йоги в школы, обучая мальчиков и девочек с 1936 года. Некоторые индийские йоги возражали, говоря, что йоге невозможно научить в группе — только один на один. Моя же карьера учителя йоги началась с того, что я обучал детей в группах. Позже я стал учить детей искусству устойчивости в асане, не заставляя их держать позы подолгу. По мере того, как дети росли и их кости становились тверже, я держал их в асанах дольше. Когда они развивали понимание асаны, я переходил к интенсивности.

Детям не нужна точность. Она важна для взрослых: если что-то выполняется неправильно, они быстро травмируются. Дети падают много раз, но они поднимаются и двигаются дальше так, словно ничего не произошло. «Отсутствие точности» не вредит им. Дети могут быть неточными в выполнении поз, но они делают их без страха и сомнения.

Обучать детей йоге следует так, словно вы играете с ними на площадке. Учитель не обязан быть серьезным, но должен оставаться внимательным. Не утомляйте детей поправками. Я часто спрашиваю: «Почему преподаватели йоги не учатся изображать ребенка?». Это другой способ научить преподавателя, как учить детей! Почему бы учителям на время проведения занятия не становиться детьми? Им следует вернуться в свое детство и вспомнить, как они вели себя. Если взрослый человек диктует ребенку свои условия, ребенок никогда не будет его слушать. Значит, учитель должен научиться привлекать внимание детей.

Обучая детей, будьте внимательными, а не серьезными

Если вы попросите, я могу показать множество разных способов выполнения Триконасаны, чтобы ребенок подумал: «Вот этого я раньше не знал». Хотя асана — та же, я меняю ее демонстрацию. Дети всегда с удовольствием учатся чему-то новому. Не исправляйте их, говоря, что они делают что-то не так. Наоборот, измените способ выполнения так, чтобы дети узнали старую асану с новой стороны и это помогло бы им откорректировать себя. Дети не любят учителя — да и сам предмет — если им все время указывают только на их ошибки.

Взрослых надо учить, обращая их внимание и сосредотачивая их ум на теле и сознании. Движения тела у детей быстрее, чем у преподавателя. Из-за того, что они

сами быстро двигаются, так же быстро движется их ум. Поэтому учитель должен идти от внешнего, а не от внутреннего. Взрослым тот же преподаватель может дать больше разъяснений, так как взрослые пребывают в эмоциональном хаосе. У детей такого нет. Это мы создаем в них эмоциональную нестабильность.

Посмотрите, как они играют со сверстниками. Они могут подраться, но снова стать друзьями через пару секунд. И только родители говорят: «Не ходи туда! Не дружи с ним!». Таким образом мы сеем в них семена розни. Никогда не культивируйте в детях чувство отделенности.

Взрослым необходимо начинать практику методично: с Тадасаны, Уттхита Триконасаны и т.д., потому что тело взрослого человека жесткое, инертное и склонно к травмам. Детям же методическая последовательность не нужна. Учитель может попросить их немедленно войти в любую позу стоя. Например, сделать Вирабхадрасану III, Ардха Чандрасану и Уттхита Триконасану. Такая последовательность будет для них чем-то новым, хоть каким-то разнообразием. Затем, можно изменить процесс. Иногда можно смешивать разные типы асан. К примеру, сделать Уттхита Триконасану, Урдхва Дханурасану, Пасчимоттанасану, и т.п. Такого рода смешения делают детей внимательными и выполняются ими с удовольствием.

Дети не травмируются так легко, как взрослые. Врослые могут порвать мышцы. Детей оберегает природа. Даже если они падают, они говорят: «Мне не больно!», и снова вскакивают, начинают бегать и прыгать. Если же упадет взрослый, ему нужно будет полежать какое-то время, чтобы придти в себя.

Дети, в отличие от взрослых, не любят повторов и не нуждаются в них.

Учителя должны видеть различия между детьми и взрослыми. Наблюдая особенности детей, преподаватель должен в соответствии с этим формировать их детский ум. Дети обладают потрясающей жизненной энергией. Они двигаются, как реактивные самолеты, а взрослые — как пассажирские поезда. Преподаватель должен отмечать эти различия. Энергичные и быстрые, дети не нуждаются в повторениях и не любят их, в отличие от взрослых. Это взрослые, а не дети, склонны блуждать умом. Когда взрослые выполняют Ширшасану, они могут думать о своем доме, когда же дети делают Ширшасану, она занимает их целиком. Значит, для того, чтобы обучать детей йоге, нужно изучить ум ребенка. Пусть учителя имитируют детей и меняют их так, чтобы детям было интересно, и в ответ дети станут копировать своих учителей.

Некоторые говорят, что Ширшасана опасна для детей. Это совсем не так. Нужно просто знать, когда обучать ей. У детей длинная, большая голова, а плечи — узкие и короткие. Если попросить их переплести пальцы рук и поставить голову в чашу ладоней, будет видно, что их руки не достают до пола. Поэтому с обучением Ширшасане надо подождать, пока локти учеников не коснутся пола. Возможно, лет с девяти-десяти, проблем с Ширшасаной уже не будет.

Во время Всемирной конференции по йоге в 1970 году в Дели кто-то сказал, что детей следует учить медитации. Я спросил: «Зачем вы хотите учить медитации ребенка, ум которого бодрствует? Если учить ребенка медитировать, он уснет». Тогда участники

конференции решили, что я неправ, что я против медитации. Как я могу быть против медитации, если я последователь йоги?

Я против тех, кто хочет обучать медитации детей. Я тверд в своем убеждении, что детей не следует учить медитировать. У них нет того эмоционального беспокойства, в которое погружены взрослые. Дети знают два состояния: бодрствования и сна. Им не нужна медитация. Не заставляйте их быть серьезными в отношении к жизни.

Оставьте поле медитации взрослым. Пусть они спрашивают себя, как глубоко они способны концентрироваться и медитировать. Не верьте тому, кто говорит, что он медитирует. Вдохи и выдохи в спокойном положении сидя и пустота ума – еще не медитация. Спросите практикующего медитацию, может ли он удерживать свое сознание с одним и тем же наполнением, с одной и той же мыслью длительное время, не прерываясь? Пусть учителя медитации сначала изучат свое сознание, прежде чем обучать медитации детей.

Дети могут быть очень активны, но через секунду они уже пассивны. Они начинают скучать, если вы учите медленно и не творчески.

Спокойное сидение и пустота ума – еще не медитация.

Заставляя детей медитировать, мы обрекаем их на интеллектуальное бессилие. Дети — простые существа, это мы, взрослые, — сложные. Медитация призвана привести сложное сознание в состояние простоты. Детское сознание — простое и чистое. Это мы загрязняем его своими идеями. Если простота — естественное состояние детей, зачем учить их медитации? Активные и наблюдательные от природы, они нуждаются в асане, чтобы направить свою энергию в благоприятное русло. Разве они просят душевного спокойствия, как это делают взрослые? Они и без того находятся в состоянии мира и счастья, так что не пичкайте их психологическими лекарствами.

В древности мальчики в возрасте от семи до тринадцати лет обязательно проходили обряд инициации Упанаяна, «церемонию нитей». После этого обряда мальчик назывался *движа (dvija)* — «дважды рожденный». Первое рождение — из чрева матери, второе рождение — когда ребенка приобщили к духовному знанию. Поэтому их и называли дважды рожденными. В те давние времена мальчиков обучали асане и пранаяме. Так что в обучении детей этим аспектам йоги нет вреда. Если говорить о пранаяме, то *в гурукулах* (ведических школах) обучали элементарной пранаяме со вдохом и выдыхом без задержек.

Подобно тому, как мы заправляем салат, чтобы сделать его аппетитнее и вкуснее, мы должны «заправить» асану, чтобы она стала привлекательной для детей и научила их любить йогу. Гораздо важнее поддерживать в детях интерес к йоге, нежели обучать их различным техникам.

Статья опубликована в Yoga Rahasya Vol 16 No 4, 2009

Гуруджи отвечает детям.

Ученикам детских классов Института йоги Айенгара Имени Рамамани (Ramamni Iyengar Memorial Yoga Institute) в возрасте от 9 до 12 лет предоставили возможность задать по одному вопросу Гуруджи. Несколько из этих вопросов выбрали и показали Гуруджи. Вот его ответы.

Почему вы начали заниматься йогой?
- Я не знаю, почему. Может быть, рука Господа привела меня к практике. Сначала это было неинтересно. Во-первых, потому что я практиковал по настоянию моих опекунов. Во-вторых, мое здоровье было не очень крепким: из-за болезней я проводил дни в постели. Потом я продолжал заниматься йогой, чтобы заработать на жизнь.

В чем секрет? Откуда вы так хорошо разбираетесь в йоге?
- Тяжелая работа — вот первый секрет. Второй — чувство ответственности при работе с живыми людьми. Третий — наблюдение во время практики. В свое время люди враждебно относились к предмету йоги. Такое отношение сподвигло меня на то, чтобы учиться, затем разучиться и научиться снова, потому что я верил в йогу. Я хотел разбудить в умах людей интерес к йоге.

Когда ребенком вы занимались йогой, вы практиковали каждый день рано утром?
- Когда я был молод, мой Гуру заставлял меня практиковать асаны в странное время: иногда утром, иногда вечером. Он мог позвать меня в любой момент, и я должен был придти. Также он заставлял меня выполнять сложные асаны когда угодно, иногда сразу после обеда. Это развило во мне силу заниматься в любое время.

Как вам удается выполнять такие сложные асаны?
- Я хотел привлечь внимание людей к йоге, поэтому я стал учиться делать сложные асаны. Это умение не пришло в один день. Чтобы наполнить движением все тело вплоть до кончиков пальцев ног, потребовалась постоянная практика и пробуждение жизненной энергии. У меня ушли годы на то, чтобы достигнуть высокого уровня выполнения сложных асан.

Почему йога так важна?
- Почему важна йога? А почему важна пища? Йога важна так же, как пища, которую мы едим, которая переваривается, усваивается и поступает в нашу кровь. Асаны помогают равномерно распределять энергию по частям тела и содержать внутреннее тело в чистоте для того, чтобы внешнее тело процветало.

Почему вы не ведете наши детские классы?
- Если я возьму ваш класс, что будет с такими учениками, как вы, которые должны расти и светить, как я? Я преподавал более 50 лет. Теперь ваша очередь. Молодые и подающие надежды преподаватели должны перенять эстафету.

Сколько асан вы сделали?
- Посмотрите «Прояснение йоги» Вы поймете, сколько асан я делаю.

В чем секрет ваших бодрости и здоровья в таком возрасте?
• Моя верная, преданная, искренняя и честная практика.

Как вам удается быть таким гибким?
- Я должен практиковать каждый день, чтобы поддерживать гибкость, как обычно поддерживают и питают молодой побег, еще не ставший деревом. В вашем возрасте Господь наградил вас подвижным телом. Воспользуйтесь этим и заботьтесь о нем так, чтобы даже во взрослом возрасте вы могли поддерживать движение в теле. Как еда, одежда и сон, нам каждый день нужна йога. Как еда, одежда и сон — необходимость, так и практика йоги должна стать необходимостью для всех, чтобы мы жили в мире и согласии.

Как выполнять трудные для меня асаны?
- Спросите совета у своих учителей. Со временем вы поймете, что трудна не поза, а ум, это ум не готов к сотрудничеству. Жесткость ума создает жесткость в теле.

Насколько сильна ваша память?
- Я не знаю. Но у меня есть сила трансформировать жесткие ум и тело в свежие ум и тело. Если вы будете поддерживать и развивать свою практику, вы поймете, что такое свежее тело и свежий ум.

Что такое йога?
- Что такое сон? Как объяснить? Тем, чем вы наслаждаетесь во сне, вы наслаждаетесь и в йоге. Тело инертно. Его нужно сделать таким же живым и энергичным, как ум, и потом тело и ум объединятся с вашим Я, и все три вместе, они будут существовать в спокойствии. Йога нужна, чтобы соединить интеллект ума (видья) с интеллектом сердца (буддхи), чтобы эти две реки интеллекта слились в одну реку — чувства восприятия, которая и вольется в море йоги. Это наполняет жизнь энергией и любовью.

Статья опубликована в Yoga Rahasya Vol 17 No 1, 2010

Арти Х. Мета

В апреле 2009 года Гуруджи посетил Россию. Это была его первая международная поездка и первая публичная конференция за последние пять лет. Арти Х. Мета сопровождала Гуруджи в путешествии и теперь делится некоторыми из своих записей, сделанных во время классов.

В своей вступительной речи перед началом занятия Гуруджи сказал, что собирается учить тому, чему до этого никогда не учил и чего не знают даже его старшие ученики. Он учил нас, *как панча бхуты и панча вайю, панча вритти — прамана, випарьяйя, викальпа, нидра, смрити, и панча клеши — авидья, асмита, рага, двеша, абхинивеша*, влияют на нас во время выполнения асаны и как они должны быть в ней проявлены.

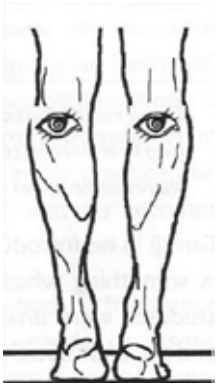
Вот некоторые из его замечаний и указаний. Нам следует не просто воспринимать смысл или инструкции, но также перенимать опыт, который они содержат в себе. Все эти указания следует выполнять наряду с базовыми инструкциями к асане.

Тадасана

1. Поставьте стопы вместе.
2. Прижмите пятки, особенно полукруглую часть пяток.
3. Соедините внутренние лодыжки и внутренние колени.
4. Удерживайте внутреннюю лодыжку, внутреннее колено, внутреннее бедро, промежность, пупок, грудину, кончик носа и макушку головы на прямой линии.
5. Раскрывайте задние бедра, по кругу разворачивая их изнутри наружу.
6. Вытягивайтесь от кончика копчика.
7. Нижние внутренние поверхности ягодиц сжимаются и двигаются вперед. Так в этой части тела проявляется асмита (гордость, эгоизм). Раскрывайте нижние внутренние поверхности ягодиц.
8. Заворачивайте тазовый пояс вовнутрь.
9. Поднимайте внутренние части ягодиц, делайте их параллельными друг другу.
10. Держите макушку головы и область между промежностью и анусом на одной линии.

Прижимайте полукруглую часть пяток.

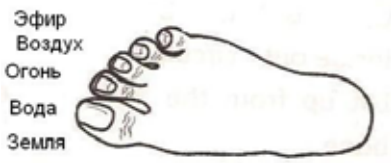
● Нога в целом должна, как плющ на банановой пальме, подниматься и раскрываться снизу вверх, к верхушке заднего бедра.
● Представьте, что ваши глаза находятся в задней поверхности коленей. Открывайте их, двигая верхнее веко вверх, а нижнее — вниз.



Раскрывайте задние колени подобно глазам.

Триконасана

● Расставьте ноги для Триконасаны. Разверните правую ногу (стопу, колено и бедро) наружу, а левую ногу заверните вовнутрь.
● Тяните заднюю (левую) ногу до тех пор, пока вы не почувствуете «треугольник» между внутренними бедрами.
● Пять пальцев ноги подобны пяти природным элементам.



Большой палец — элемент земли, а мизинец — элемент эфира. От мизинца к большому пальцу: эфир, воздух, огонь, вода, земля. Расширяйте правую стопу от мизинца к большому пальцу.

Элемент земли должен быть проявлен от корней до кончиков ногтей. Середина запястья с тыльной стороны подобна полярной звезде.

● Левая стопа расширяется от большого пальца к мизинцу.
● Кость голени должна находиться точно между двумя суставами лодыжки o||o.
● Когда вы опускаете вниз правую руку, левая локтевая кость должна втягиваться вовнутрь (становиться вогнутой).
● Элемент земли выражается в ногтях пальцев поднятой (левой) руки: от основания ногтя к его кончику. Это делает руку стабильной.
● Середина запястья с тыльной стороны должна быть, как полярная звезда (*). Все тело целиком, за исключением стоп, должно быть связано с этой полярной звездой.

Паршваконасана

● Сгибая ногу в колене, продвигайте кожу на стопах от пальцев к пятке.
● Сгибайте ногу от коленной связки.
● Боковая сторона туловища должна быть параллельна бедру. Продвигайте бок вперед (наклонитесь вперед) и затем поставьте руку на пол, удерживая бок туловища параллельным бедру.
● Удлините локтевую кость, чтобы вытянуть руку над ухом.

Ардха Чандрасана

Поднимайте ногу от паха.

● Когда вы переносите руку вперед, чтобы из Триконасаны войти в Ардха Чандрасану, задняя нога приближается к передней. Когда это происходит, прижимайте внешнюю сторону стопы к полу. Затем поднимайте ногу от паха, удерживая ее внешнюю сторону параллельно полу. Потом нога не разворачивается и не поднимается. Разворачивайте грудную клетку, так чтобы она смотрела в сторону поднятой руки.
● Работа в пятке передней ноги сходна с действием, которое производят дети, играя в песке. Они буравят пяткой песок и затем устанавливают пятку. Это делает ногу твердой.

Вирабхадрасана I

● Источник действия — в ягодице задней ноги. Эта ягодица должна двигаться вперед.
● Передняя и задняя поверхности задней ноги должны двигаться параллельно.

Обычно мы ассоциируем эго с сознанием. Гуруджи говорит, что эго есть и в теле — *соматическое, телесное ахамкара*. Надо научиться находить его.

«У тела тоже есть эго — соматическая ахамкара».

Паршвоттанасана

● Задняя нога должна вращаться вовнутрь от паха. Пах «смотрит» вперед.
● Вытяните руки вверх от паха и затем опустите их вниз, чтобы войти в *Паршвоттанасану*.
● Продвигайте пупок к грудине, а грудину — к подбородку.
● Прижмите ладони к полу, но продвигайте подмышки вперед.
● Двигайте ладони ближе к задней ноге. «Заземлите» ладони, прижав к полу их тыльную сторону и направляя запястья к полу.

Для лучшего понимания Паршвоттанасаны Гуруджи проводит аналогию с поездом. Позвоночник подобен поезду. В поезде проводник обязан подать машинисту сигнал, что можно начинать движение. Копчик — проводник, и он должен дать сигнал мозгу — машинисту. Позвоночник, как 33 вагона поезда, не должен расцепляться. Нервы внутри позвоночника, как пассажиры, не должны быть в тесноте, зажиматься. Паршвоттанасана должна выполняться таким образом, чтобы копчик — когда он готов — инициировал движение позвоночника.

Паривритта Триконасана / Паривритта Паршваконасана

● Действие паривритты — разворачивание, скручивание — начинается от паха задней ноги. Он должен быть мягким, как цветок. Пах не должен сжиматься.
● Выполняя Паривритта Паршваконасану, наблюдайте за ощущениями в ягодице со стороны задней ноги. Выполняйте Паривритта Триконасану так, чтобы возникали те же ощущения.
● В Паривритта Паршваконасане вытягивайте «противоположную» руку вместе с боковой стороной туловища так, как будто вы хотите обнять возлюбленного, а затем расположите ее с внешней стороны колена (зацепитесь ею, как крюком).

Из Паривритта Паршваконасаны перенесите действие таза в Паривритта Триконасану.

Иллюстрации взяты из книги Гиты С. Айенгар «Йога в действии».
Статья опубликована в Yoga Rahasya Vol 16 No 4, 2009

Русский дневник: философия Йога-сутр в практике асан.

Арти Х. Мета

Арти Мета была в составе сопровождающей группы, с которой Гуруджи прибыл в Москву в апреле 2009 на Конвенцию Yoga Journal. Следующий текст составлен из записей, сделанных во время путешествия и непосредственно во время Конвенции.

В своей приветственной речи Гуруджи сказал, что годами он вел занятия, показывая, как укреплять тело и тонизировать ум. Последние 10-15 лет он думает, что этого не достаточно, потому что наша жизнь – это взаимосвзяь природы и нашего внутреннего Я. Поэтому в своем учении он стал говорить о связи пяти элементов природы — земли, воды, огня, воздуха и эфира. О том, что элементы должны быть сбалансированы и приведены в гармонию в практике асан. О крошечных подструктурах, о связи каждого из десяти элементов, о пяти состояниях праны — энергии, о том, как они соединяются и взаимодействуют во время практики асан и о том, как направлять эти пять вайю, или энергий, во время исполнения асаны.
Он сказал: «Мне уже девяносто лет, я не смогу выполнять эту работу долго. Поэтому то высшее состояние садханы, которого я достиг благодаря своей практике, я делаю вашей целью, которую вы должны достичь через 20 или 30 лет. Или ищите в себе то, что я объясняю, чтобы в случае, если в этой жизни вы не сможете добиться совершенства в практике, остались бы семена, который взойдут в следующей жизни, принося плоды того, что я скажу сегодня».

Колебания и страдания ума называются вритти и клеши. Правильные идеи, ложные идеи, фантазии, идеи, приходящие во время сна и воспоминания — вот пять колебаний и состояний ума. Как они правильно и неправильно влияют на нашу практику — один аспект. Патанджали говорит также о страданиях ума: недостаток знания, эгоизм, интеллект, привязанности, злоба — ненависть и страх, которые суть инстинкты. Это другой аспект.

Перед тем, как начать занятие, Гуруджи дал нам следующее наставление:

• «Не делайте асаны в соответствии с рамками своего сознания. Вы пришли сюда, чтобы научиться у Гуру. Так что уберите свое сознание в карман и слушайте учителя».
• «Вы должны выполнять действие во время слушания. Не делайте его потом. Если я даю вам указание, а вы слушаете и выполняете его позже, то вы уже не слышите второго указания. Поэтому слушать и делать вы должны одновременно».
• «Не будьте твердыми в своем сознании, пусть твердым будет ваше тело, а мозг будет подобен воде — такой же текучий. Если мозг подвижен, тогда вы можете сделать тело твердым, если мозг твердый, тогда тело будет текучим: колеблющимся и подвижным».

Объяснение йога сутр I.6 и II.33 Патанджали в практике асан:

pramāṇa viparyaya vikalpa nidrā smrtayah I.6
vitarka bhāvane pratipaksha bhavanam II.33

Pramāṇa (прамана) – это правильные идеи, исходящие не из вашего ума, но из сердца.

Как солнце направляет лучи своего света на целый мир, так лучи вашего внутреннего Я во время выполнения асан должны наполнять каждую пору вашей кожи. Это означает, что ваши сознание и интеллект не должны препятствовать лучам, исходящим от вашего внутреннего Я, они должны коснуться кожи.

«Как солнце направляет лучи своего света на целый мир, так лучи вашего внутреннего Я во время выполнения асан должны наполнять каждую пору вашей кожи».

Страдания ума — клеши — это авидья, асмита, рага, двеша, абхинивеша.

Авидья (avidya) означает недостаточное понимание. Это ограничения нашего сознания, которые не дают нам двигаться вперед. Они удерживают наше сознание внутри него самого, поэтому оно должно преодолеть барьер внутри тела, чтобы прикоснуться к вселенной (коже). Если этого не происходит, это авидья — недостаток понимания.

Асмита (asmita): вы можете позабыть о своем теле, но ваш мозг говорит: кажется, я все сделал хорошо. В тот момент, когда вы скажете «кажется, я сделал лучше», возникнет вопрос, потому что «мне кажется» означает, что вы не уверены.

Рага (rāga) означает привязанность. Когда вы качаетесь в Триконасане, вы держите лодыжку или другую часть тела твердой. Это означает, что вы привязаны только к этой одной части тела. Если вы разрушите это, придет устойчивость. Если не разрушите, страх укоренится, и из-за страха вы скажете: «я не хочу этого делать».

В асане эти пять движений сознания и пять страданий взаимосвязаны. Господь подарил нам пять пальцев на одной ноге, пять на другой, пять пальцев на правой руке и пять на левой.

Практическое объяснение *клеш* на примере *Уттхита Триконасаны*:
Когда вы делаете Триконасану вправо, умственные движения происходят только в правой ноге. Левая нога — это страдания, клеши. Правая нога двигается, пальцы на ней сжимаются и разжимаются.

На левой стопе:
Вы всегда прижимаете большой палец на левой ноге, это правильные идеи, прамана. Оттопыривание второго пальца — это *випарьяя*. Дрожь третьего пальца — это *викальпа*. Тот, что спит — это *нидра*. А *смрити* — это арка стопы. Память говорит «поднимать и расширять арку стопы». Так что большой палец — это *авидья*, второй палец — это эго, *асмита*, третий палец — *рага*, четвертый — *двеша* и пятый — *абхинивеша*.

На правой стопе:
Большой палец — это *випарьяя* (*viparyaya* обозначает ошибочное знание). Он все время поднимается вверх, каждый раз, когда вы прижимаете его к полу, он все равно стремится подняться. Второй палец спит. Вы не знаете, что с ним делать. Третий раздумывает, повернуться ему вовнутрь или наружу (ко второму пальцу или к четвертому); он — *викальпа*. Четвертый палец спит. Вы не знаете, что он делает. Пятый палец — это память, он все время прижимается к полу. Вы говорите: «нет, не делай этого» и двигаете его вслед за большим пальцем вверх — он поднимается, так вы его и двигаете.

Практическое объяснение *вритти* на примере *Триконасаны*:
Когда вы делаете Триконасану вправо, следите за тем, где находится правая подмышка. Где правая ягодица? Где левое бедро? Где внешняя левая голень?
Правая ягодица, выступающая наружу, — это *випарьяя*. Грудная клетка в области правой подмышки находится в состоянии *випарьяйи*. Внешнее левое бедро «сомневается», сделать ему так или эдак, это *викальпа*. И только нижняя рука от запястья до пальцев (когда они на полу) находится в состоянии *праманы*, потому что вы касаетесь пола.

Поднимите правую стопу от пола, так чтобы только пятка осталась на полу, удлините кожу стопы от пятки к пальцам и затем поставьте стопу на пол. Сейчас нога вытянута, и правая ягодица втягивается. (Когда вы корректируете работу ноги, вы нарушаете *праману*). Двигайтесь от центра запястья в сторону большого пальца руки и следите за линией от подмышки к ягодице.

Теперь вытягивайтесь от левой подмышки, она содержит элемент эфира. Правая подмышка содержит элемент земли. Правая подмышка должна подниматься с элементом земли, а левая — с элементом эфира. Середина запястья левой руки — полярная звезда. Она должна быть на одной линии с правым запястьем.

Зачем мы используем кирпич в *Триконасане*:
Вы все держите лодыжку большим пальцем руки. Она стабильна или раскачивается? Если она раскачивается, как вы можете развивать стабильность? Для этого и нужен кирпич — придать уверенности. Он не является поддержкой. Вот как им надо воспользоваться, чтобы добиться правильного выполнения позы.

В большом пальце правой ноги есть страх, так что поверните кость большого пальца так, чтобы он двигался к полу, а не к остальным пальцам ноги.

Внешняя правая лодыжка хочет спать, находится в состоянии дремоты (swapma nidra). Она наполовину спит и наполовину бодрствует. Вы должны разбудить ее. Прижимайте запястье к кирпичу и двигайтесь от кости мизинца ноги к кости большого пальца. Тогда кость голени будет как раз между внешней и внутренней лодыжками. Кость будет ровно по центру плоти.

Объяснение идеи pratipaksha bhavana (противоположных проявлений) в *Триконасане*:
Когда вы делаете Триконасану вправо, вы все сильнее давите в пол край большого пальца на левой ноге. Это страх. Мизинец — это элемент эфира. Теперь те же пять элементов работают в противоположном направлении. (См. статью Русский дневник)

Передняя нога (правая) в настоящий момент двигается правильно. Левая нога должна двигаться в противоположном направлении: от земли к эфиру, а правая нога должна двигаться от эфира к земле.

Наблюдайте за внешней стороной левой ноги. Линия проходит не по центру. Двигайтесь от земли к эфиру и наблюдайте за линией. Как сильно она открылась?

Что наблюдать и как выстроить идеальный треугольник в *Триконасане*:
Дело не в ногах, в них ничего нет. Прыгните, расставьте ноги и вытяните руки в стороны. Макушка головы — центр, центральная линия. Верхушка внутренних ног — там, где ноги разделяются, между промежностью и анусом. Вы можете увидеть равносторонний треугольник.
Что происходит с треугольником, когда вы разворачиваете правую ногу вправо? Как сохранить этот треугольник, образованный ногами? Продолжайте движение левой ноги, пока вы не увидите треугольник. Вы никогда не двигаете ногу, потому что в голове у вас страх. В голове у вас должно быть движение, мобильность, а не устойчивость. Наблюдайте за треугольником только в верхней части внутренних ног. Двигайте заднюю ногу дальше назад, чтобы получить идеальный треугольник. Тогда вы увидите, что вытяжение внутренних бедер (до паха) на передней и задней ногах одинаково. Направляйте пах глубже в тело.

Практическое объяснение идеи Полярной звезды на примере *Триконасаны*:
Середина запястья верхней руки — это полярная звезда, а полярная звезда не должна двигаться вообще. Полярная звезда нижней руки не должна трястись, и все тело должно стремиться к верхней полярной звезде.

«В *Триконасане* есть две полярных звезды. Во вселенной — только одна».

Инструкции для *Триконасаны*, где применялись перечисленные выше идеи:

- Прыгните, широко расставьте ноги и вытяните руки в стороны.
- Втяните локти. Вытяните большие пальцы рук. Руки становятся сильными и длинными. Вы можете создать пространство.
- Если ваше тело устойчиво, тогда и ваш ум будет стабильным.
- Левый локоть — твердый. Когда вы разворачиваете правую ногу наружу, не двигайте левым запястьем. Пусть ваша левая ладонь будет тяжелой. Когда вы опускаете правую руку, нижняя часть руки должна идти назад, а верхняя — вперед.
- Когда вы опускаетесь, грудная клетка со стороны верхней подмышки не должна образовывать купол, она должна быть острой, как бритва. Заострите ее.
- Раскрывайте грудину. Спина должна быть максимально близка к грудине.
- Боковые ребра — острые, как меч.
- Разворачивайте левую сторону таза к ягодице. Расширяйте подошву левой стопы.
- Голова не должна падать, грудная клетка не должна падать, бедра вовнутрь, талию вниз.
- Посмотрите на переднюю лодыжку: втягивайте внешнюю лодыжку и, не двигая ее, посмотрите вверх. Поднимитесь и повторите.

Инструкции, которые в итоге дал ученикам Гуруджи, были на языке анатомического тела, но целиком основаны на философии йога сутр Патанджали. Способность видеть *вритти* и *клеши* во время практики асан и затем, используя практические методы, сублимировать их стала открытием, показала, куда может привести в высшей степени энергичная и интенсивная садхана (tivra samvegin sādhanā).

Статья опубликована в Yoga Rahasya Vol 17 No 1, 2010

Над выпуском работали

Звонцова Ольга, Матвеева Елена, Рослова Анастасия, Семенова Анастасия, Филаткина Светлана, Шифферс Мария

Благодарим Евгению Галимову за фотографию БКС Айенгара и группы студентов и Дмитрия Трофимова за предоставленную запись интервью с БКС Айенгаром.

Благодарим ежеквартальный журнал института RIMYI «Yoga Rahasya» и лично Раджви Мету за разрешение публиковать статьи из журнала.

Присылайте комментарии и пожелания по адресу vestnik_redactor@mail.ru.
Если вы являетесь действующим членом Ассоциации йоги Айенгара и хотите получать «Вестник» по электронной почте, пришлите письмо на адрес vestnik_redactor@mail.ru, в теле которого укажите ФИО и слово ПОДПИСКА.

Официальный сайт Ассоциации и Некоммерческого Партнерства "Содействие развитию Йоги Айенгара в России" www.bksiyengar-yoga.ru
Официальный сайт БКС Айенгара www.bksiyengar.com