

A person is shown in silhouette, performing a yoga pose (likely a backbend) in a dark, smoky environment. A bright light source is positioned behind the person, creating a dramatic glow and illuminating the smoke. The person's arms are extended outwards, and their back is arched. The overall atmosphere is ethereal and focused.

Журнал Ассоциации йоги Айенгара в России

ВЕСТНИК

№ 4, 2010

В номере:

Новости Ассоциации.	- 2 -
Календарь семинаров и мастер-классов.	- 3 -
Не разделяйте йогу на физическую и духовную, БКС Айенгар.	- 5 -
50 Золотых сутр Йогачарьи БКС Айенгара: для преподавателей йоги.	- 7 -
Русский Дневник: обучение у природы, Арти Х. Мехта.	- 11 -
Путешествие от аннамайякоши к анандамайякоше. Диск 2. Обучение учителей. <i>(Заметки, сделанные Марией Шифферс по видеозаписи Конвенции с Гитой Айенгар в Неваде, 2007).</i>	- 18
-	
Приветствие Патанджали. Виктория Пономарева.	- 22 -

Новости Ассоциации

Поздравляем всех учителей, сдавших сертификационные экзамены на уровни: Junior I и Junior II (в Москве) и Junior III (в Санкт-Петербурге).

Внеочередное общее собрание членов НП «Содействие развитию йоги Айенгара в России» состоялось 24 ноября 2010г.

Утверждены: Положение о ведении реестра членов НП, штатное расписание НП, а также приняты новые члены, со списком которых вы можете ознакомиться на сайте Партнерства.

Календарь семинаров и мастер-классов

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

Иностранные преподаватели

В РОССИИ

8-10 апреля 2011

Семинар Глории Голдберг
Москва

5-9 мая 2011

Семинар Лойс Штайнберг
Москва

май 2011, октябрь 2011

Семинары Стефани Квирк для сертифицированных преподавателей
Москва

Занятия группы 4: 24-27 мая

Занятия группы 2: 28 мая - 1 июня

Июнь 2010

Конвенция Ассоциации йоги Айенгара с Манусо Маносом

ЗАРУБЕЖОМ

22-29 Июня 2011

Семинар с Габриэллой Джубилияро и Джоном Шумахером
Раполано, Италия

Российские преподаватели

5 - 19 марта 2011

Андрей Максименко

ГОА, Индия

www.yoga-ru.ru

9-23 января 2011

Елена Матвеева

ГОА, Индия

www.yoga.ru

20 - 27 февраля 2011

Ольга Ильинская

Керала, Индия

www.yogastudio.ru

3-11 января 2011

Сергей Угрюмов и

Юлия Макарова

Бхимашанкар, Индия

www.zaen.ru

1–14 февраля 2011

Галина Мариани и

Татьяна Рыжкова

ГОА, Индия

www.yoga-ru.ru

2-9 января 2011

Елена Ульмасбаева

Лапландия

www.yoga.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 Звонцовой по адресу: dipikayoga@gmail.com. Информация будет опубликована на сайте Ассоциации (www.bksiyengar-yoga.ru) и в Вестнике.

Не разделяйте йогу на физическую и духовную
Аштадала Йогамала. Том 7, глава 1, раздел 6

БКС Айенгар

Йога обладает целостностью без противоречий. Она покрывает физические, ментальные и духовные этапы жизни человека. Физический аспект жизни познается через работу органов действий, органов чувств и ума. Другие составляющие человеческого существа, такие как интеллект, самость и сознание являются подвижными, за ними надо проследить, чтобы ощутить вечное Я.

Будучи уроженцем востока или запада, он или она будет верить в то, что видит и осязает с помощью реально известных телесных оболочек. Это физический аспект. Чтобы затем вовлечь тонкие оболочки человека, он или она должны проследить все движения собственного опыта и обнаружить его источник – конечную грань бытия, вечное Я.

Из этого явствует, что человек ограничит себя, полагая, что йога всего лишь растяжки, укрепление или расслабление на физическом уровне. Умозаключение – это одно, а факт совершенно другое. Для меня тело это видимое «я», ум – более тонкое «я», душа и вечное Я – тоньше тонкого и чище самого чистого. Садхана должна раскрыть всего человека для существования в вечном потоке жизни, где нет разделений и ответвлений.

Такова иерархия в йоге. Практик не должен вдруг прыгать на самый высокий уровень иерархии. Необходимо постепенно прогрессировать шаг за шагом, от физического уровня до духовных высот. Если йогу понимают как «упражнения», в этом нет вины самой йоги.

С другой стороны, для многих актуален вопрос разделения йоги на физическую и духовную. Йога обладает и тем и другим. Когда я вступил на путь йоги, я находился под тем же впечатлением, что и множество людей. Я был нездоровым ребенком и думал, что следует просто укрепить физическое тело, чтобы освободиться от болезней. Возможно, это является стимулом для большинства людей, стремящихся побороть телесные недуги с помощью йоги. Нет ничего ошибочного в том, чтобы с целью восстановления здоровья прибегнуть к йоге. Когда мы впервые задумываемся о практике, являются ли духовные аспекты важными для нас? Естественно, мы отталкиваемся от здоровья, чтобы затем прийти к более возвышенным мыслям. В первую очередь должно обладать физическим здоровьем, чтобы перейти к очищению посредством приобщения к пище духовной.

Разве не является тело главным инструментом всех духовных практик? Если кто-то хочет медитировать, даже подразумевая исключительно духовный аспект, ему необходимо обладать физическим телом, чтобы ровно сидеть, и стабильным умом. Неужели можно избежать воспитания тела, ума и интеллекта, стремясь к духовным вершинам?

Нигде, ни в одном древнем тексте не подчеркивается, что асана является только физической практикой. Зачем каждый день мыться? Чтобы оставаться чистыми. То же в йоге. Нужно омыwać не только физическое тело, но также органы восприятия, ум, интеллект и сознание, тогда мы остаемся чистыми изнутри и снаружи, так что божественное ощущается как на поверхности тела, так и в самой сердцевине нашего существа.

Никто не может сконцентрироваться на пустом месте. Практикуя асаны человек осознает пространство внутреннего тела, и практикует далее, *чтобы внутреннее*

пространство увеличить. Подход к асанам не может быть физическим. Мы состоим из пяти элементов, так что мы распознаем эти элементы и перераспределяем их, делая асаны. Расширяя ум и возможности интеллекта, чтобы достичь и получить опыт переживания того целостного и неделимого, что существует внутри нас.

Давайте не расчленять йогу, но жить в йоге, чтобы открывать себя. Давайте вовлечем себя полностью в практику асан и посмотрим, куда поведут нас сомнения.

Асаны и пранаяма помогли мне обрести энергию сопротивления, чтобы бороться с невообразимыми силами, поражающими мое тело, ум и душу.

Если кто-то понимает все сказанное до сих пор, я уверен, что интеллект поведет его дальше к внутренней бдительности, к жизни, связанной с внутренней сущностью его существа, делая свободным от дилемм и сомнений относительно физических рамок практики асан.

Йога есть путешествие от мира осязаемого к символической сути. Prakasa kriya sthiti silam bhutendriyatmakam bhogavargartham drsyam (Йога Сутра 2.18) - природа, три ее качества (саттва, раджас и тамас) и их эволюция, первоэлементы, ум, органы восприятия и органы действия - вечно существуют, чтобы служить созерцателю, для удовольствия или освобождения. Все феноменальные (linga) аспекты вовлечены и поддерживаются невовлеченной сущностной первопричиной (alinga). Если человек обретает понимание тела и его биохимии, то уже не сможет разделять йогу, поскольку йога - путешествие от оболочки к душе.

Знайте, тело - первичный инструмент с которым мы отправляемся в путешествие. Оно готовит ум и интеллект к прикосновению к абсолютному истинному Я. Практика йоги совершенствует как упаковку - тело, так и его содержимое - Душу.

К счастью, йога - это вопрос практики, независимо от того, верим или нет; однако в момент, когда мы испытываем положительные изменения, уверенность обретена. Чтобы всерьез ожидать и пережить эти изменения, необходима непрерывная практика в течение долгого времени, поскольку природе нужно дать время, порой шокирующе продолжительное. Однако, вооружившись терпением, упорно продвигаясь вперед человек сможет уменьшить страдания и препятствия, и продвинуться к просветлению.

50 Золотых сутр Йогачарьи БКС Айенгар: для преподавателей йоги

1. Несмотря на то, что йогу преподают в группе, преподаватель должен видеть каждого в отдельности.
2. Преподаватель все время должен видеть переносит ли ученик на свое тело все то, что он сказал.

Качества преподавателя

3. Преподавателю йоги следует превосходить учеников в собственной практике.
4. Преподаватель должен уметь предугадать и исправить ошибки ученика.
5. В искусстве преподавания необходимы настойчивость и терпение.
6. Ученик должен понимать все то, что вы ему демонстрируете. Следовательно, показывайте на себе и при необходимости повторяйте несколько раз. От преподавателя может потребоваться показать шесть раз, когда его ученики сделают три раза: это и есть любовь к своим ученикам.
7. Проповедник – это миссионер, но преподаватель йоги – это миссионер вдвойне.
8. Преподаватель йоги не должен жаловаться на боль. Нужно уметь жить со своей болью.

Преподаватель должен видеть, переносит ли ученик на свое тело все то, что он сказал.

Преподаватель должен уметь предугадать и исправить ошибки ученика.

9. Если преподаватель не может терпеть малейшую боль, чему он может научить? Если Вы не можете правильно выполнить позу сами, Вы никогда не научите этому своих учеников. Значит нужно победить боль и учиться выполнять позы правильно.
10. Учитесь сами в процессе преподавания.

О смирении и гордыне

11. Будьте смиренны в душе, но внешне проявляйте стойкость.
12. Будьте смиренны внутри, но рычите, как лев, когда обучаете.
13. Если учитель не обладает смелостью, он не может требовать этого от своих учеников.
14. Будьте тверды и позитивны в своем подходе к ученикам. Как только вы показываете им свое сомнение, Вы, как семена, сеете сомнение в своих учениках.
15. Будьте позитивны, для того чтобы вселять уверенность ученикам. Будьте критичны внутри, чтобы иметь возможность совершенствоваться в практике.
16. Будьте экстравертом, когда обучаете, но интровертом в своей практике.
17. Не просите учеников выполнить то, чего вы сами боитесь сделать.

Будьте позитивны, когда учите, для того чтобы вселять уверенность своим ученикам.

О подходе к ученикам

18. Если у учеников нет понимания позы, Вам нужно продемонстрировать таким образом, чтобы они прочувствовали и осознали ее для дальнейшего восприятия позы в своей практике.

19. В искусстве преподавания Вам нужно всегда проявлять себя учеником. Преподаватель учится у тех, кого он учит, так как каждый ученик уникален. Задача преподавателя создать единство между разумом и телом каждого ученика с различными особенностями.

20. Стремитесь расти вместе с учениками. Укрепляйте их физически, ментально и духовно с помощью своих действий и примеров, а не просто слов.

21. Лучше обучить нескольких добросовестно, чем гордиться тем, что учил тысячи.

22. Преподаватель – это тот, кто нисходит до уровня ученика и затем, шаг за шагом ведет его до цели.

23. Опускайтесь до уровня ученика и затем медленно сопровождайте его с любовью и заботой, пока он не достигнет вашего уровня.

О личной практике преподавателя

24. Преподаватель, который обучает, не практикуя, поступает безнравственно.

25. Экспериментируйте на себе; соизмеряйте все за и против. Добивайтесь ясности в мыслях и только после этого обучайте учеников.

26. Как преподаватель, изначально руководствуйтесь своим собственным опытом, верным и ошибочным, прежде чем передавать то же самое своим ученикам.

27. Прежде чем преподавать и вести класс, преподаватели должны много практиковать дома.

Экспериментируйте на себе; соизмеряйте все за и против.

Добивайтесь ясности в мыслях, прежде чем обучать.

28. Для того чтобы обнаружить где Вы допустили ошибку, будь то объяснение или поправка позы ученика, практикуйте дома.

29. Позвольте себе экспериментировать, прежде чем передавать знание ученикам, для того чтобы ясно понимать чему вы хотите их научить.

30. Те же, кто говорит одно, но делает другое, не могут постичь всей благодати йоги.

Преподаватель в роли ученика

31. Будьте преподавателем во время обучения, но в глубине своего сердца оставайтесь учеником. Это поможет вам постичь все тонкости предмета.

32. Нужно иметь смирение, чтобы признать, что Вы все еще учитесь искусству йоги. Никогда не говорите: «Я преподаватель, и поэтому я могу учить». Это гордыня.

33. Старайтесь найти свежий подход к каждому уроку. И, несмотря на то, что Вы можете быть великолепно продвинутым в учении, всегда остается простор для саморазвития.

34. Чем глубже Вы исследуете, тем больше новых пунктов выходит на первый план. И тогда Вы станете скромным, приятным преподавателем, которого уважают его ученики.

Об ошибках и небрежности

35. Преподаватель может допустить ошибку в процессе обучения, но он не должен быть небрежен и безразличен. Небрежность и безразличие наносят вред гораздо больший, по сравнению с грубой ошибкой. Ошибка допускается из-за недостатка знания, но небрежность и безразличие появляются вследствие сознательной

безответственности. Преподаватель целиком и полностью несет за это ответственность. Ошибка может быть исправлена и по этой причине оправдана.

36. Небрежность и безразличие в процессе обучения является непростительным грехом.

37. Если преподаватели совершают ошибку, я никогда не повышаю на них голос. Но я никогда не допускаю, чтобы мои ученики, которые являются преподавателями, совершали подобную ошибку. Они не могут быть неправы и гордиться этим.

38. Не заставляйте людей делать позу. Поза не получится под воздействием силы. Когда кожа груба, вам приходится побуждать себя к выполнению позы, чтобы расслабить кожу и в результате выполнить действие. Если кожа расслаблена вы можете сделать действие сразу. Таким образом, чтобы учиться выполнять действия, вам нужно все расслабить. Вам придется различать, что побуждать к действию, а на что направить действие. Кожа это источник знания.

Об искусстве преподавания

39. Видеть – это искусство. Как преподавателю вам нужно развивать этот дар.

40. Тело обладает своим разумом, который Вы, как преподаватели должны помочь проявить.

41. В преподавании важно как общение, так и общность. Если через общение передается знание, то общность – это союз преподавателя и его учения. Этот союз - путь любви и привязанности к вашим ученикам.

42. Преподавание – это труднейшее искусство, но это лучшие занятия, которые Вы можете предложить человечеству.

Важно как общение, так и общность. Если через общение передается знание, то общность – это союз преподавателя и его учения.

Об отношении к ученикам

43. В душе относитесь к ученикам как к Богу, но внешне командуйте и требуйте.

44. Внешне преподаватель должен быть крайне тверд, но глубоко чувствителен к нуждам учеников. Служите ученику, который пришел к вам, как божеству.

45. Относитесь к телу других лучше, чем к своему. Ученик – это не вещь на рынке, о которой вы можете сказать: «Ничего, я могу это выбросить». Ученик должен быть намного дороже вам, чем вы сами.

46. Если к Вам приходят ученики, благодарите Бога, что Он послал вам их. Если ученики не приходят, благодарите Бога, что у Вас есть время для практики.

Если к вам приходят ученики, благодарите Бога, что Он послал вам их. Если ученики не приходят, благодарите Бога, что у вас есть время для практики. Служите ученику, который пришел к вам, как божеству.

О собственном учении

47. Как преподаватель йоги, я отдаю больше, нежели беру взамен. Это моя этика и моя философия.

48. Во время обучения, я полностью привязан к моим ученикам. В другое время я полностью обособлен.

49. Так как я дарю моим ученикам все то, что получаю от моей духовной практики, я свободен и остаюсь с чистым разумом и полным сердцем, без чувства вины.

50. Моя практика достигала такого уровня, что может вдохновлять многих людей на занятия йогой. Если мои ученики возьмут на себя мою миссию, это искусство никогда не исчезнет.

Статья опубликована в Yoga Rahasya Vol 17 No 2, 2010

На пути Гуруджи встречаются ученики разного социального, культурного и интеллектуального уровня.

Удивительно, как Гуруджи способен подстроиться под уровень ученика, используя интересные примеры и аналогии из природы. Например, в один из дней конвенции он взял за пример банановое дерево.

- Банановое дерево удлиненное по окружности и ровное по центру.
- Тело (и каждая его часть) так же может быть рассмотрено по окружности.
- Помните об этом, когда наблюдаете и корректируете асану.

Наблюдение и исправления необходимые для Тадасаны.

Действительно ли нога от лодыжки до бедра прямая, как банановое дерево?

- Нога прямая от лодыжки до верха голени, но бедра выдаются вперед.
- Нога должна быть прямой от лодыжки до бедра, как ствол банана.

Если вы не можете выпрямить ноги, ищите изъян не в коленях, корень дефекта в стопах.

Как выпрямить ноги?

- Раскройте подошву стопы от центра свода стопы (арки стопы) вперед и назад равномерно, как «весы правосудия».
- Поднимите, раскройте, а затем прижмите подошву передней стопы к полу.
- Раскройте и прижмите пятку к полу.
- Теперь вы сможете почувствовать выпрямление во всей ноге.

Равномерно ли удлиняется подошва передней стопы и пятка от центра стопы?

- Наблюдайте за пятками.
- Найдите точку в центре плоскости каждой пятки и «прочертите» воображаемый круг, центром которого и будет эта точка.
- Радиус этой окружности должен быть везде одинаковым.
- Таким же образом, понаблюдайте за «средней линией» на подошве передней стопы, от центральной точки подошвы стопы в стороны. Понаблюдайте за этой линией на правой и левой стопе. Они будут разными. На одной ноге линия будет прямой, и будет равномерно удаляться в стороны от центра и от сторон к центру. На другой же ноге, линия будет раскрываться неравномерно. Она будет изогнута или повернута в сторону мизинца.

Выравнивание мячика стопы, через выпрямление «средней линии» стопы.

- Отметьте центральную точку каждого пальца на стопе.
- Когда вы стоите в Тадасане центральная точка это середина среднего пальца. Эта

центральная точка отмеряется от переднего края стопы.

• Расстояние от края до центра и от другого края до центра должно быть равным. Выравниваясь таким образом, вы получаете универсальное представление позы, без каких-либо ошибок.

Выравнивание центра от кости.

- Не изучайте плоть, изучайте кость.
- Кость в центре, поэтому внешнее тело должно окружать кость.
- Кость не должна идти к плоти, но плоть переднего бедра должна идти к кости, таким образом, чтобы передняя плоть и задняя плоть были равноудалены от кости.
- Кость должна втягивать костный мозг ближе к себе.
- Плоть должна оборачивать костный мозг в кость. Последний слой «банана» это кожа.
- Кожа бедра должна охватывать плоть так, чтобы не было никаких складок на коже, и она была бы полностью раскрыта.

Теперь удлинение:

- от внутренней лодыжки к внутреннему колену,
- от внешней лодыжки к внешнему колену,
- от внешнего колена к внешнему бедру,
- от внутреннего колена к внутреннему бедру

Удлинение равномерно. Нет никаких отличий, никакой двойственности. Это и есть настоящая Тадасана.

У тела есть свое собственное знание и своя собственная мудрость. Ум тела должен находиться в равновесии с вашим ментальным интеллектом.

Завершающие указания для Тадасаны:

- Вращайте ноги внутрь.
- Раскрывайте заднюю сторону коленей изнутри наружу.
- Раскрывайте кожу нижней части ягодиц - подъягодичные складки.
- Втягивайте внутреннее бедро. Направляйте тазовый пояс вперед и вращайте только бедра.
- Центр задней пятки – это мозг. Двигайте заднюю пятку к полу, и вся нога наполнится жизнью.
- Поднимайте промежность и анус.
- Раскройте грудную клетку и вытяните руки вниз.
- Широчайшие мышцы спины направлены внутрь.
- Разрознен или един ум от головы до пяток?

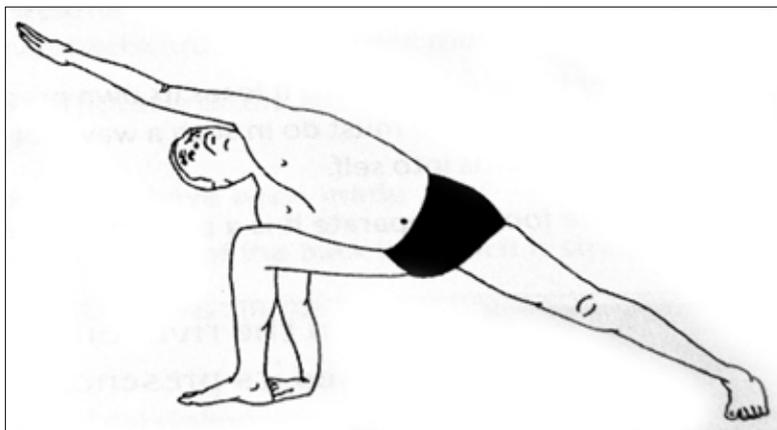
Неосознанный страх в позе, на примере Тадасаны.

- Наблюдайте за углами ногтей больших пальцев стоп.
- Параллельны ли они полу/потолку?
- Большой палец одной стопы параллелен полу, но на другой стопе (допустим на правой) угол ногтя двигается к большому пальцу левой стопы. Это говорит о неосознанном

страхе.

- Физически, руками разверните кость большого пальца. Затем посмотрите на ноготь.
- Страх побежден. Теперь вы можете продвигаться дальше.

Уттхита Паршваконасана



Как мы изучаем (осознаем) вытяжение ноги?

- Кость голени находится между лодыжкой и коленом. Она как банановое дерево или она спит?
- Наблюдайте за коленом согнутой ноги. Оно отдыхает на подмышке и спит. Вы можете изучить кость.
- Центральная точка стопы по отношению к верхушке кости голени не на одной прямой.

Как выпрямить ногу?

- От места, где заканчивается арка стопы и начинается пятка, разворачивайтесь в сторону внешней стопы, разворачивайте это место, где заканчивается арка стопы, от пятки к внешней стопе.
- Затем, двигайте внешнюю сторону колена к внутренней.
- Нога выпрямляется.

Как вы можете откорректировать(исправить, улучшить) позу?

- Если вы понаблюдаете за «передней» пяткой она не касается пола, она «взлетает».
- Выровняйте сустав среднего пальца точно по центру.
- Если вы очень аккуратно расположите средний палец, то ум распространится по всему телу.
- Когда река сливается с морем, она растворяется в нем и становится одним единым с морем. Так же и вы должны действовать, пусть каждая отдельная часть вашего тела сливается с сущностью.
- Не относитесь к стопе, как к чему-то отдельному, это неотъемлемая часть вас.

Когда река сливается с морем, она растворяется в нем и становится одним единым с морем. Так же и вы должны действовать, пусть каждая отдельная часть вашего тела сливается с сущностью.

Осознание и растворение телесного «эго» в позе.

- *Будь творцом своего тела.*
- *Когда вы наблюдаете за Уттхита Паршваконасаной со стороны спины вы видите, что ягодичы направлены наружу. Это випарьяя (vīraḡayā) (эго-телесное, физическое «я»). «Тело имеет свое собственное эго - телесное «я»». Как вы от него избавляетесь?*
- *Опустите верхнее бедро к нижнему и придет покорность.*
- *Суставы созданы Богом. Он даровал суставы всем и каждому для того, чтобы кости сохраняли прямую линию между двумя суставами.*
- *Сустав со стороны внутреннего колена – это випарьяя. Эго его сдерживает. Сведите к нулю это эго. Патанджали использовал слово- прасупта (prasupta) (дремлющий, спящий). Это все то, что скрыто, то, что вы должны достать на поверхность.*
- *Двигайтесь по окружности от внутреннего колена к внешнему, тогда эго отступит, и смирение сменит его.*

Наблюдение, корректировка и восприятие действия Паршваконасаны.

- *Вы будете наблюдать за бедром и голенью прямой ноги, задняя поверхность которой сейчас движется назад, а колено вперед.*
- *Разворачивайте икроножную мышцу согнутой ноги изнутри наружу. Разворачивайте грудную клетку.*

Когда улучшение сделано

- *Эго колена задней ноги, той, что прямая, отступит.*
- *Твердолобость сломлена не только в колене., но и в голове.*

Роль колена в Паршваконасане:

- *Разворачивайте всю правую ногу наружу. Разворачивайте колено наружу.*
- *Сгибайте ногу от связок колена. Позвольте связкам идти вниз.*

Наблюдение и корректировка согнутой ноги от колена до лодыжки.

- *Если стопа впереди колена, то нужно подвинуть стопу назад.*
- *Кожа согнутой ноги должна двигаться назад.*
- *Отпустите связки вниз, чтобы опустить руку вниз. Сохраняйте связки колена пассивными.*

Вытяжение левой руки:

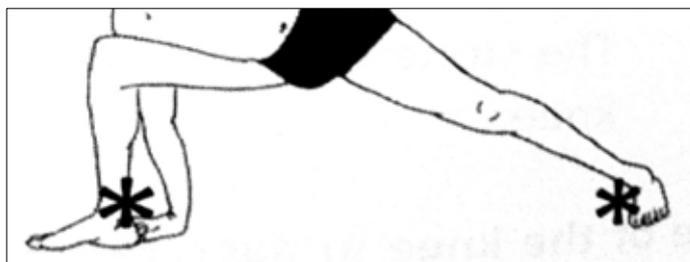
- *Поднимите руку вверх, над головой от самого центра левой ягодичы.*
- *Вытягивайте руку от заднего колена, задней ноги не позволяя руке дрожать.*

Что является наиболее стабильной частью Паршваконасаны – Полярной звездой Паршваконасаны?

•В Паршваконасане область между внутренней лодыжкой и пяткой на левой и правой стопе должна стать самой стабильной частью позы, стать Полярной звездой позы.



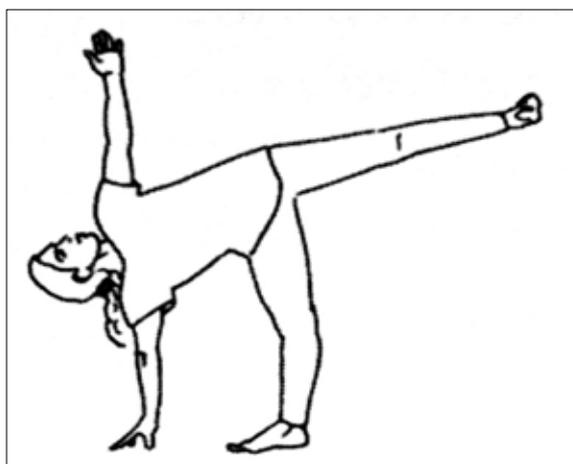
Область между внутренней лодыжкой и пяткой левой и правой стопы должна быть стабильной, как Полярная звезда.



- Когда вы вытягиваете руку, она должна быть в одной линии с Полярной звездой.
- Выровняйте правую стопу так, чтобы создать окружность в области внутренней пятки.
- Согните ногу в колене, чтобы получить эту окружность.

Это и называется выстраиванием тела. Вы должны быть творцом своего тела.

Ардха Чандрасана



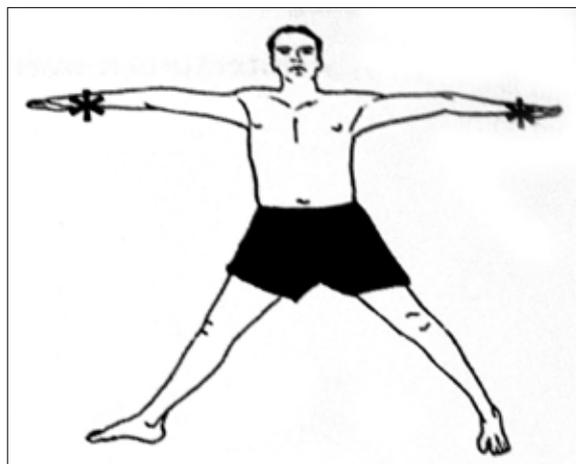
Линия как Гуру?

- Существует линия, которую принимают за Гуру.
- Центр арки стопы должен быть на этой линии.
- Когда вы сгибаетесь, вы не должны двигаться вперед или назад, вы должны придерживаться этой линии.

- Пятка – это Южный полюс, внутренняя ягодица – это Северный полюс.
- Оставшиеся полушария должны быть в пределах этих двух полюсов.
- Установите ладонь, чтобы запястье и подмышка были в одной линии. Выровняйте подмышку так, чтобы она была в одной линии с запястьем.
- Не тревожа локоть, разверните подмышку изнутри наружу в сторону лопатки.
- Все двигается к костям в Ардха Чандрасане. В Триконасане и Паршваконасане движения направлены от мышц к выравниванию кости. В Ардха Чандрасане выравнивание идет от кости.

Полярная звезда в Ардха Чандрасане

Основание запястья – есть Полярная звезда в Ардха Чандрасане. Вся рука должна «вытягиваться» к запястью



- Когда вы вытягиваете руки, вся рука полностью должна тянуться к запястью, которое есть Полярная звезда в этой позе.
- Войдите в Триконасану. Согните колено и перенесите руку вперед на расстояние одной стопы.
- Теперь, не тревожа ягодицу и бедро, поднимите левую ногу, не изменяя ничего в спине.
- Сделайте поднятую ногу параллельной полу.
- Край поднятой стопы должен быть как юбка. Разгладьте его.
- Заворачивайте юбку поднятой стопы со стороны мячика к полу.
- Разверните грудную клетку вверх. Свяжите грудную клетку с юбкой мячика стопы.
- Сохраняйте «нижнюю» ногу прямой.
- Вес в пятке должен быть таким, что Южный полюс (пятка) и Северный полюс (седалищная кость) перпендикулярны полу и параллельны друг другу.
- Вращайте левую ягодицу к правой не тревожа «юбку»
- Выйдите из позы и сделайте ее в другую сторону.

Еще несколько ключей для цельности в позе, при выполнении влево:

- Заострите арку правой стопы.
- Согните ногу. Перенесите руку вперед на расстояние стопы. Задержитесь в этом положении, продвиньте правую стопу ближе к левой, но не поднимайте ногу.
- Для того, чтобы поднять правую ногу, синхронизируйте движение правого и левого колена. Выпрямляйте левое колено, поднимая правое.

- Левое колено втягивайте, поднимая правую стопу вверх. Левое колено контролирует движение правой стопы.
- Создайте «юбку» на правой стопе.
- Раскройте грудную клетку от спины.
- Поднимите грудную клетку на одну линию с «юбкой» правой стопы.
- Полярная звезда (тыльная сторона ладони) не должна дрожать. Дотянитесь до Полярной звезды.
- Левая сторона тела должна вытягиваться в сторону левой ладони, в то время как правая сторона тела должна стремиться к правой ладони.
- Выйдите в Триконасану.

Уттанасана

Как достичь медитативного состояния в Уттанасане?

- Переплетите локти и войдите в Уттанасану.
- Расслабьте глаза, уши и продвигайте только верхушки локтей к полу.
- Замкните коленные чашечки, расслабьте мозг, расслабьте глаза, расслабьте язык. Позвольте затылку опускаться перпендикулярно полу.
- Если мозг не пассивен отпуская мочки ушей к полу. Не двигайте уши к шее, наоборот направляйте их к черепу. Двигайте только уши. Закройте глаза.
- Отпустите боковые ребра к полу. Нет напряжения в диафрагме. Расслабьте уши, расслабьте глаза. Не поднимайте кончик носа к грудной клетке. Позвольте кончику носа быть напротив коленей.
- Прижмите пятки, направляйте задние ягодицы вперед и раскрывайте подколенные связки.
- Сохраняйте тело длинным, пассивным. Стойте спокойно, не двигаясь.
- Расслабьте язык, не втягивайте его к горлу, язык пассивный. «Если основание, корень языка пассивный, то мозг становится спокойным», уши восприимчивые. Не открывайте глаза.

*Ноги активны. Мозг пассивен.
Пассивная голова. Пассивная диафрагма.
Основание языка пассивно. Мозг спокоен.
Вы начинаете медитировать.
Медитации нельзя обучить.*

- Не открывая глаза, встаньте в Тадасану. Не открывайте глаза. Опустите глаза вниз. Задержитесь в этом положении на минутку и наблюдайте, что происходит с мозгом. В клетках мозга появилось ощущение прохлады, подобно айсбергу.
- Пассивные глаза. Пассивный мозг. Ощущайте прохладу в мозге. Откройте глаза только, когда вы почувствуете прохладу. Это медитация.
- В завершении Гуруджи сказал «Я ввел вас в состоянии медитации, а не учил медитировать».

Статья является компиляцией учения Гуруджи во время визита в Россию в апреле 2009.

Иллюстрации взяты из издания "Yoga in Action", художник S.L. Wagh.

Статья опубликована в Yoga Rahasya Vol 17 No 2, 2010

**Путешествие от аннамайякоши к анандамайякоше.
Гита С. Айенгар. Конвенция для учителей 2-3 мая, Невада, 2007.**

**Заметки во время просмотра DVD записала Мария Шифферс.
Диск 2, Обучение учителей.**

Сначала объяснять, потом поправлять. Поправлять учеников руками, а не ногами. В этом этика, во-первых. Кроме этого, кисти рук гораздо более чувствительны и восприимчивы, чем ноги.

Обучение учителей: учитель объясняет, как выполнять асану, ученики на платформе ее делают, Гита объясняет ошибки.

Супта Свастикасана. Перевод слова «свастика». Свастика – это крест с поперечными линиями, которые всегда направлены вправо. Слово «свастика» означает мирное, спокойное состояние, пребывание внутри себя. Соответственно, выполняя Свастикасану, вы пребываете с собой, внутри себя.

Основной вопрос по асане: нужно ли прогнуться и опустить макушкой на пол прежде, чем лечь на спину полностью?

Выполняя положение лежа, любое – Вирасану, Свастикасану, Падмасану, сначала сесть, поместить ноги в необходимое положение из Дандасаны, проверить положение ног, затем лечь на спину. (*Учительница, которая показывала асану, сначала попросить учеников лечь на спину, потому перекрестить ноги.*)

Вход в Супта Свастикасану: перекрестить ноги, опереться локтями, посмотреть на выравнивание тела спереди, отклонить голову назад, как в Матсиясане, поместить макушку головы на пол, затем уложить затылок на пол и лечь на спину, вытянуть руки над головой, удлинить тело, затем вытянуть руки вдоль туловища.

Если не удастся лежа на спине приблизить ноги к туловищу и захватить их руками, то поднять ноги от пола, захватить перекрещенные ноги в воздухе и перекрестить ноги глубже. При проблемах с животом, менструации, диарее не приближать ноги сильно, не запирают положение ног.

*Нахождение в позе с расслабленной анандамайякошей возможно после
расслабления тела*

Ученик Лоис с проблемным коленом: небольшая боль в положении лежа. Лоис должна исправить его асану. Первое решение Лоис: отодвинуть ноги от туловища, подложить одеяла под голени. Гита отмечает, что в больном колене внутренняя часть колена жесткая и совсем нет разворота изнутри наружу. В Дандасане колено падает внутрь. Здоровая нога вытянута, но расслаблена. Больная нога вытянута, но напряжена. Развести ноги и разворачивать мышцу бедра на больной ноге изнутри наружу, раскрывая область паха. При входе в Свастикасану немного отводить больную ногу наружу, как будто он входит в Баддха Конасану, затем приближать ногу к туловищу для Свастикасаны, сохраняя разворот изнутри наружу и расслабление в области таза. Сесть тазом на одеяло. При входе в положение лежа, поместить валик под спину, чтобы положение бедер и таза не изменилось. Связать петлей из ремня левую стопу и правое бедро, вторым ремнем – правую стопу и левое бедро, очень мягко помощникам тянуть верхнюю часть ремня в сторону туловища и изнутри наружу (помогают Лоис и Абиджата, положение ремня похоже на Баддха конасану с двумя ремнями, но ремни достаточно свободные, как при работе с Супта Падангуштхасаной). Нахождение в позе с расслабленной анандамайякошей возможно после расслабления тела. Другой вариант для ученицы со здоровыми коленями, раскрытым пахом и жестким

положением стоп, которое в результате может привести к проблемам: небольшие петли только на стопы и самой тянуть ноги к себе.

Супта падангуштхасана 1, 2 и 3 из программы Джуниор 2. Основной вопрос по асане: выполнять асану, как в книге «Light on yoga» или как учат в Пуне?

Номера вариаций и так далее.

Учитель показывает вариант по «Light on yoga». В чем сложность асаны: захват большого пальца ноги, захват руки за головой, уравнивание таза и боков туловища. Нужно думать над всеми проблемами, о которых говорят ученики, а не ждать, что они будут выполнять все инструкции учителя.

Учитель повторяет асану №1: он тянет икру, но бедро не работает. Виджнянамайякоша не работает в заднем бедре. После усилий вытяжения нужно расслабиться, чтобы внешнее путешествие перешло во внутреннее. Внешнее бедро верхней ноги идет к туловищу. Нужно расслабиться и отвести внешнее бедро назад. Тогда напряженное действие перейдет в вытяжение (stretched action, а не stressed action). Расслабить клетки мозга, успокоиться. Добиться изменения в состоянии стихий, элементов. Согнуть ногу, захватить лодыжку, расслабить внешнюю часть паха.

Любое действие в теле меняет химическое состояние мозга.

Включение сознания еще больше меняет химическое состояние мозга.

Этапы входа: согнуть верхнюю ногу, переплести пальцы рук на голени, расслабить пах и область таза, не поднимать прямую ногу, хотя этого этапа и нет в книге. Прижать правую часть таза, добиться силы в стихии земли, затем медленно вытянуть ногу вверх, раскрывая кожу заднего бедра. Медленно, с участием ума, виджняны, тянуть ногу на себя, прижимая левое бедро к полу. Не оставаться слепыми. На экзамене можно делать без ремня – для экзаменаторов, дома работать с ремнем – для себя, раскрывая тело. Только осознанная работа может включить элементы. Итак, три этапа: согнутая нога, нога под углом 90 градусов, нога на себя. Любое действие в теле меняет химическое состояние мозга. Включение сознания еще больше меняет химическое состояние мозга.

Повтор асаны. Немного развести ноги в стороны. Согнуть ногу, расслабить заднее бедро. Перенести ремень на середину или скорее переднюю часть пятки, чтобы создать стабильность, крепость, связь пятки с бедренной костью, с боками туловища. Когда ремень на передней части стопы, этой связи нет. Отвести середину колена назад, втягивая головку кости голени. Отметить связь между работой голени и колена. В этом искусство преподавания. Тянуть ногу на себя, наблюдать, как заднее бедро начинает дрожать, теряет устойчивость, становится «водяным». Вернуть устойчивость, элемент земли в область бедра. Затем максимально тянуть ногу на себя, раскрывая колено, уже «для экзамена». Затем поднять голову, левая рука на бедре, приблизить ногу к голове, если возможно, рукой захватить верхнюю ногу, но сохранять при этом смирение в заднем бедре. Не позволять бедру и колену дрожать агрессивным действием. Не показывать, что вы МОЖЕТЕ сделать асану.

Создавать связь между передней и задней поверхностями тела (transverssection ?). Это как срез под микроскопом – тонкий, прозрачный слой, срез между передней и задней частями тела: срез переднего и заднего бедра наверху, посередине, внизу, в колене, в голени, и так далее.

Супта Падангуштхасана 2. Гита объясняет последовательность Супта Падангуштхасаны 1: согнуть ногу, вытянуть ногу вверх под углом 90 градусов,

используя ремень, тянуть ногу на себя, захватить большой палец ноги рукой, вторую руку положить на бедро, поднять голову, приблизить голову к голени. Гита показала эту последовательность Гуруджи и он с ней согласился. Далее идет Супта Падангуштхасана 2, нога в сторону.

В чем сложность по сравнению с Супта Падангуштхасаной 1? Ответы учителей: левая сторона легкая, поднимается от пола, а правая сторона – тяжелая, укороченная, сжатая. Опускать ногу в сторону только после того, как мышцы левой стороны спины прижаты к полу, левое бедро прижато к полу. После этого разворачивать правое бедро изнутри наружу, раскрывая область паха и втягивая головку бедренной кости внутрь тазобедренного сустава. Нужно давать верные указания, разбивая асану на этапы, а не сразу же опускать ногу в сторону, пропуская важные инструкции.

Почему не нужно сразу опускать руку на левое бедро, хотя Гуруджи в книге и делает так? Ответы учителей: это положение закрывает левую сторону грудной клетки, сжимает бок, во-первых, левая сторона остается легкой, во-вторых. Поэтому руку нужно прижимать к полу, вытягивая руку вдоль левого бока. Если ученик очень сильно падает вбок, тогда руку нужно вытягивать в сторону.

Нужно давать верные указания, разбивая асану на этапы

Новичок не может вытягивать заднюю поверхность бедра, он должен привыкнуть к этой работе. Поэтому, помещая ремень на переднюю часть стопы, он хотя бы может вытянуть ногу. В положении ремня на пятку ему будет очень тяжело тянуть ногу, он будет испытывать боль и не сможет понять, как вытянуть ногу. Со временем ремень переместится на середину стопы, потом – на пятку и будет создана связь с тазобедренным суставом, головка бедра войдет внутрь сустава и начнется раскрытие области паха. Также и положение руки меняется – сначала для новичка кисть руки далеко от стопы, потом приближается, петля ремня становится меньше, затем можно рукой захватить внешнюю часть стопы.

Третья часть – **Париверитта**. При движении правой ноги влево таз перекашивается. Это здоровое чувство? Нет, потому что теряется связь с собой, теряется связь с правой стороной тела. Медленно опускать ногу влево, прижимая правую сторону тела к полу, сохраняя контакт с собой, самоконтроль, при котором энергия не течет. Гита толкает правую пятку внутрь тазобедренного сустава, заставляя правую часть таза приблизиться к полу. Этому нужно учить.

Если вся область таза зажата, можно динамичными движениями опускать и поднимать ногу. При этом Гита прижимает стопой левое бедро к полу, а правая часть таза поднимается и опускается вместе с движением. Делать так время от времени в терапевтическом классе. При такой работе растягивается внешнее правое бедро, в этой области появляется подвижность. Повторяя асану, переносить ощущение возникшей подвижности во внешнее бедро в статичную позу, сохраняя внешнее бедро под контролем.

Сопротивляться верхней ногой, как в Джаттхаре Паривартанасе. Тогда начнет работать область поясницы.

Четвертая Супта Падангуштхасана – согнутая нога. Основная работа в этой асане – разворот бедра наружу. Это возможно для молодых, в зрелом возрасте нужно проявлять осторожность, так как внутренние мышцы очень напряжены. Пример женщины со сломанными ребрами – она с трудом может лечь на спину, а когда лежит на спине, не может дышать. Напряжение внутренних мышц очень сильное. Также и

в этой позе, нужно сначала раскрыть область паха, отвести бедро наружу и только в самый последний момент поднимать голову. Ошибка учителей в том, что они тянут стопу к уху. Больше отводить ногу наружу, разворачивая бедро изнутри наружу, как в Акарна Дханурасане. Поместить правую стопу в сгиб локтя левой руки.

Джаттхара Паривартанасана с согнутыми ногами (из программы Джуниор 1).

Проблема позы со слов учителя: левое бедро поднимается, теряется устойчивость. Чтобы ноги не упали вправо, учитель неосознанно удлиняла левый бок и немного напрягала его, прижимая бок к полу. Тоже самое нужно делать осознанно, направляя внимание, осознанность в неподконтрольную часть тела. Тогда сознание раскроется и можно будет открыть для себя Атма даршану. В этом философия йоги – применять осознанность. Если область таза осознанна, и грудная клетка раскроется. Если область таза слабая, вялая, можно говорить о раскрытии грудной клетки очень долго, но грудная клетка не раскроется. Нужно создать связь: опускать левую сторону таза (ребер, талии) к полу – раскрывать грудную клетку – опускать ноги – и снова – опускать левую сторону таза (ребер, талии) к полу – раскрывать грудную клетку – опускать ноги. Эту взаимосвязь невозможно описать в книге.

В этом философия йоги – применять осознанность

Изучая асану по книге, нужно последовательно смотреть на фото – читать описание – делать асану. Выполняя асану с прямыми ногами, когда нет контроля над областью таза, немного отвести ягодичцы влево. Если удастся сохранять таз под контролем, оставить таз в центре, не смещая в сторону. Если не удастся удержать контроль даже при смещении ягодичек в сторону, использовать ремень. При движении ног вправо, держать ремень правой рукой, просунуть ремень под шею. Если не удастся сместить ягодичцы при положении ног под углом 90 градусов, сначала немного опустить ноги. Хотя в классическом варианте ноги опускаются к плечу, следить за состоянием живота, если живот сжимается, опускать ноги под меньшим углом. Должна сохраняться идея названия асаны – разворот, а не сжатие живота.

Джану Ширшасана. Вопрос по Джану Ширшасане: сохраняется ли после входа в позу вес на обеих седалищных костях? В конечной позе таз со стороны согнутой ноги поднимается. Чтобы этого не происходило, разворачивать бедро изнутри наружу, прижимать голень, колено и бедро к полу. Внешнее бедро со стороны согнутой ноги не должно подниматься – это плохо для поясницы, внутренних органов живота, области малого таза. Все делают, поднимая таз справа. Нижняя часть живота напрягается. Все делают, прижимая правую сторону таза к полу – живот расслаблен, возникает пространство и устойчивость. В первом варианте мозг напряжен, во втором – спокоен.

Что делать, если у новичка согнутая нога не разворачивается, а таз отрывается? Прижать стопу согнутой ноги к бедру, немного направить колено вперед. Таз прижмется к полу. Удлинять правый бок и одновременно прижимать внешнее правое бедро к полу. Нигде не сказано, что нужно поднимать ягодичцы при вытяжениях вперед.

Паривритта Джану Ширшасана. Здесь колено и бедро должны еще больше развернуться, но это не значит, что нужно очень сильно отводить колено назад, иначе вся область таза сожмется. Здесь то же действие, что и в Джану ширшасане: нужно прижимать внешнее бедро, разворачивать его изнутри наружу, от самой области паха.

Те, кто занимается йогой, и особенно йогой Айенгара, наверняка не раз сталкивались, а, может быть, и пели так называемое «приветствие» Патанджали. В нем Патанджали предстает перед нами не просто как человек, но как воплощение Вишну, даровавший людям возможность очистить свою речь, благодаря изучению грамматики, свое тело, следуя принципам Аюрведы, и свой ум — путем практики йоги. И перевод гимна, и его значение, как и история жизни Патанджали известны «йогам» по трудам Гуруджи и лекциям его дочери Гиты Айенгар.

Сегодня я хочу коснуться более технических, нежели исторических и философских аспектов *Patanjali Invocation*. Начнем с самого начала.

Во-первых, некорректно переводить английское слово *invocation* русским словом «приветствие». Достаточно открыть англо-русский словарь, чтобы убедиться в том, что такого варианта перевода этого слова попросту нет.

Во-вторых, не совсем правильно называть произведение, о котором идет речь, словом «мантра». Мантра не может быть придумана человеком. И хотя нам достоверно неизвестно имя автора данного творения, но считается, что оно было написано одним из комментаторов Йога-сутр Патанджали Бходжавритти, жившем в 11-12 вв. н.э. В те далекие времена в Индии считалось неприличным ставить свое имя под произведением, прославлявшем божество или великую личность, подчеркивая тем самым свою собственную ничтожность. В данном случае для нас важно именно то, что *Patanjali Invocation* – произведение рукотворное, а не услышанное в божественных откровениях мудрецами — риши, как это принято считать в случае с мантрами.

Адекватным же переводом слова *Invocation* могло бы быть «воззвание», «призвание», «призыв» и чуть менее удачный вариант - «молитва». Дело в том, что английский глагол *to invoke* и производное от него *invocation* широко употребляются в религиозной практике индусов именно в смысле призвания божества через мольбу или молитву. Итак, заменив некорректное «приветствие» на более точное «воззвание» к Патанджали, перейдем к особенностям его звучания.

Поскольку Воззвание не является мантрой, музыкальная его составляющая является не такой важной по сравнению с правильным произношением текста. То есть, по большому счету, каждый волен придумать себе мотив и петь так, как ему хочется (что абсолютно недопустимо в случае с мантрами!), несмотря на то, что есть классический вариант пения этого текста. С ним можно ознакомиться на официальном сайте Института Йоги Айенгара в Пуне. Что касается произношения санскритских слов, то каким бы трудным это не казалось, необходимо правильно произносить каждое слово. Научиться правильному произношению непросто (звуков в санскрите намного больше, чем в русском и, тем более, в английском языке). Тут мы можем утешать себя только тем, что нам намного проще, чем, например, японцам, которые некоторые звуки не могут произносить физиологически.

Произвольно заменяя один звук на другой и, не соблюдая долготу звуков, мы попросту меняем значение слова. А с энергетической точки зрения это очень опасно. Лучше не

произносить вовсе, чем произносить неправильно.

Сначала о том, чего вовсе нет в русском языке, а именно о долготе гласных звуков. Если вы возьмете в руки латинскую транслитерацию гимна (то есть текст, написанный латинскими буквами), то увидите, что над некоторыми гласными стоит горизонтальная черта. Такая черта может появляться над буквами **a**, **i**, **u**. В этом случае звук становится в два раза длиннее обычного. Обратите внимание на слова: *vācām*, *śarīrasya*, *munīnām* и т.д. Особая трудность возникает в строчке *ṛṇamāmī patañjalim* (я преклоняюсь перед Патанджали). Кстати, еще раз стоит отметить, что в имени Патанджали ударение падает на второй слог — ПатАнджали. Таковы правила ударений в санскрите.

Теперь о согласных. Многие из нас, особенно те, кто владеет английским языком, непременно стараются произносить согласные звуки так, как это положено в английском, заворачивая кончик языка к верхнему небу. Особенно это касается звуков **d** и **t**. Действительно, такие звуки есть и в санскрите — в транслитерации они помечены точкой внизу (**ḍ**), но в гимне они не встречаются. Те звуки **d** и **t**, которые имеются в нашем случае, должны произноситься, как в русском языке, но более твердо. В слове *vaidyakena* звук **d** произносится так, как если бы за ним стоял твердый, а не мягкий знак.

Будьте внимательны с удвоенными согласными **ṭt** в словах *cittasya* и *yo'pakarottam*. Эти звуки действительно должны звучать как удвоенные.

Существует разница между звуками **ś** и **s**. Первый больше соответствует русскому звуку щ, а второй — ш. При этом первый гораздо чаще употребляется в санскрите. В воззвании он встречается в словах *śarīrasya*, *śankha*, *śirasam*, *śvetam*. Всем известные слова *śiva* (Шива) *santi* (мир, покой) тоже начинаются с этого звука. В слове же *ṛṇam* употреблен звук **s**, такой же, как, скажем в русском слове «каша».

Самую большую трудность для отечественных йогов представляют звуки, обозначаемые в транслитерации как **bh** и **dh**. Я думаю, открыв книгу «Йога дипика», многие из нас были искренне удивлены названиям некоторых асан. Так, на заре своей практики я была искренне уверена, что поза лягушки — это Пхекасана, а «мостик» - Урдва Тханурасана. Тут сложно, что-либо изменить — названия асан сильно русифицировались, и если преподаватель будет пытаться правильно их произносить, то это будет казаться очень смешным. Эта отговорка не работает, когда речь идет о пении мантр. Убедитесь в том, что произносится слово *dhāṇam*, первым звуком вы произносите именно **ḍ**! Должно получаться немножко по-украински.

И, наконец, самое последнее. В самом конце гимна обычно произносится *hariṃ om*. *Harī* — это имя бога Вишну. (Вспомните название города Харидвар — «двери в обитель бога» — обитель Вишну - Гималаи, а Харидвар находится на пути к ним). Патанджали имеет непосредственное отношение к Вишну, поскольку по легенде является воплощением змея Шешы, на котором покоится Вишну. Представители вайшнавской традиции, к которой относится и Гуруджи Айенгар, почитают Патанджали как божество, и поэтому становится понятно, почему именно в йоге Айенгара каждый класс начинается с пения этого гимна. Само имя Хари означает «уносящий грехи», и произнесение его — это просьба «унести» индивидуальные грехи каждого из нас. С точки зрения произношения

для нас важно, что звучит эта строчка, как harihi-om, то есть после висарги (**h**) еще раз произносится предшествующая ей гласная (**i**).

Вот так вкратце выглядят фонетические правила воззвания к Патанджали. Остается лишь напомнить, что традиция пения в Индии — это устная традиция, поэтому важно услышать, как правильно поется то или иное произведение, а потом позволить устам просто без искажений повторить то, что вошло в ваши уши. Поэтому еще раз отправляю вас на официальный сайт Шри Б.К.С. Айенгара или на уроки пения мантр.



Yogena cittasya padena vācām
malaṃ śarīrasya ca vaidyakena
yo'pākarottaṃ pravaraṃ munīnām
patañjaliṃ prāñjalirānato'smi
ābāhu puruṣākāraṃ
śaṅkha cakrāsi dhāriṇam
sahasra śīrasaṃ śvetaṃ
praṇamāmi patañjalim
harih om

Над выпуском работали

Воякина Антонина, Гатауллина Алия, Матвеева Елена, Семенова Анастасия, Филаткина Светлана, Шифферс Мария.

Благодарим Андрея Рогозина за фотографию, используемую на обложке.

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

