



Журнал Ассоциации Йоги Айенгара в России

ВЕСТНИК

№ 5, 2011

В номере:

Новости Ассоциации.	- 2 -
Календарь семинаров и мастер-классов.	- 3 -
Женский класс. <i>Арти Х Мета.</i>	- 5 -
Путешествие от аннамайякоши к анандамайякоше. Диск 3. Конвенция для учителей 2-3 мая. (<i>Заметки, сделанные Марией Шифферс по видеозаписи Конвенции с Гитой Айенгар в Неваде, 2007</i>).	- 10 -
Омкара. <i>Виктория Пономарева</i>	- 14 -

Новости Ассоциации

*Поздравляем всех учителей, сдавших сертификационный экзамен на уровень:
Junior III в мае в Москве!*

Внеочередное общее собрание членов НП «Содействие развитию йоги Айенгара в России» состоялось 7 апреля 2011г.

- Утверждена новая редакция Устава НП;
- Избраны: члены Исполнительного Совета НП, председатель Исполнительного Совета НП.

Календарь семинаров и мастер-классов

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

Иностранные преподаватели

В РОССИИ

май, октябрь 2011

Семинары Стефани Квирк для сертифицированных преподавателей
Москва

18-19 июня 2011

Семинар с Юреком Ягуцким (Польша) в Москве

24-26 Июня 2011

Конвенция Ассоциации йоги Айенгара с Манусо Маносом

2011

26 - 28 августа - Екатеринбург

2 - 4 сентября - Санкт-Петербург

Семинар Дина Лёрнера в Екатеринбурге и Санкт-Петербурге

ЗАРУБЕЖОМ

4 - 17 июня 2011

Дэвид Мелони и Ольга Звонцова

Раполано, Италия

www.yogadeep.ru

22-29 Июня 2011

Семинар с Габриэлой Джубиляро и Джоном Шумахером

Раполано, Италия

Российские преподаватели

3 - 13 июля 2011

Егор Ротов

Port De La Selva (Испания)

www.yoga-ekb.ru

15 - 29 июля 2011

Римма Корионова

Италия

www.yoga-ru.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.

В информационном буклете RIMI упоминается, что существует специальный класс для женщин, но в этом классе могут преподавать не только женщины, но и мужчины. Есть один человек, который регулярно присутствует в этом классе, не будучи женщиной. Но именно он понимает женскую анатомию и физиологию чуть ли не лучше, чем большинство женщин, и это Гуруджи. Не редко его можно видеть, практикующим, в дальнем углу зала. Вы можете и не заметить его присутствия в зале, пока внезапно привычные инструкции преподавателя не обрываются, и не появляется новый поток инструкций и пояснений.

8 июля 2010 года мне посчастливилось посетить женский класс. Класс вела не Гитаджи, как обычно, а другой преподаватель. Как только Гуруджи «взял инициативу в свои руки» нахлынули воспоминания об его регулярных классах в Мумбае. Инструкции казались простыми, но ощущения от них настолько сильно запечатлелись в моей памяти, что привели к изменению моей практики. Поэтому я очень хочу поделиться этим опытом с нашими читателями.

Адхо Мукха Свастикасана: Двигайтесь вперед от внутренних поверхностей боковых ребер.

Адхо Мукха Шванасана: Здесь, особое внимание уделялось прижиманию пяток к полу и поднятию пальцев вверх, для того, чтобы почувствовать заднюю поверхность ног. Естественным образом бедра уходят назад. Раскройте арку ладони, так же как и арку стопы, удлиняйте кожу ладоней от пястных костей к пятке ладони, точно так же, как вы двигаете плюсны к пяткам стоп. Добивайтесь баланса между работой рук и стоп, где точка встречи — тазобедренные суставы. Все это необходимо делать одновременно.

Особенности женского строения и манеры поведения

Почему дыхание затрудняется и возникает одышка после некоторого пребывания в Адхо Мукха Шванасане? Область нижней части грудной клетки закрывается, а соответствующий отдел со стороны спины выдается наружу. Гуруджи привел интересный пример: что делает женщина, если мужчина внезапно входит в комнату, когда она переодевается? Она старается прикрыть себя, закрывая грудную клетку. Это естественный рефлекс. Женщины от природы склонны прикрывать область груди.

Затем Гуруджи выбрал трех студентов из класса, и устроил демонстрацию на платформе. Одна из учениц была очень крупной в области грудной клетки, другая очень худой, а третья средней, не крупной и не худой. Все они выполняли одни и те же действия.

Он просил их поднять голову вверх от пола в Адхо Мукха Шванасане и продвигать задние ребра (область спины, которая выпирает вверх, когда область под грудью идет внутрь) от одежды к области нижней части груди (она будет расширяться) «Раскрывайте

область под грудью; продвигайте ее вперед». Вдох тут же удлинился, из-за созданного пространства. Тяжесть и одышка исчезли.

Теперь, чтобы опустить голову вниз, создайте связь нижних ребер и ног; не позволяя им становиться вялыми, неактивными, опускайте голову вниз. Гуруджи не говорил «дышите глубоко», но добился эффекта «глубокого дыхания».

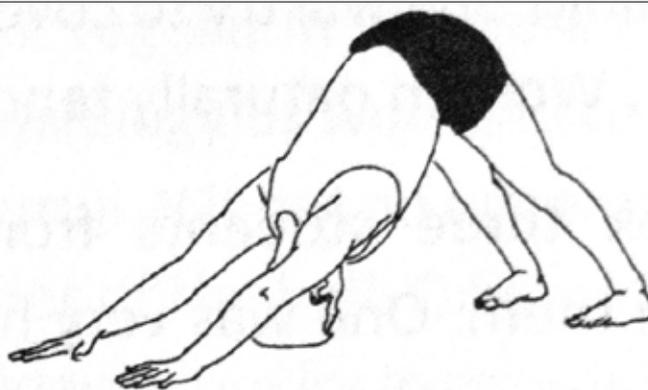
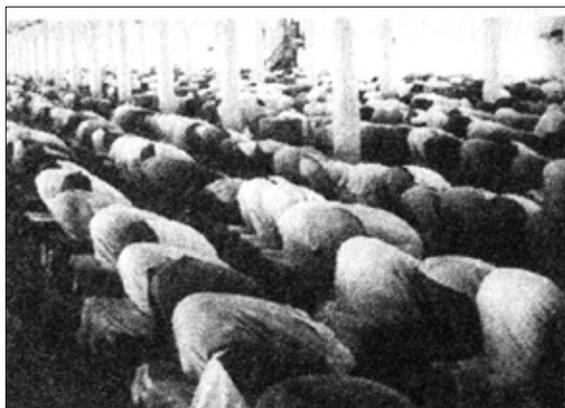
Включение «религиозных» аспектов в асану

Иногда Гуруджи использует такие аналогии и объяснения, что наше понимание, практика, ощущение и презентация позы полностью меняется. В тот день, он привел в пример «Крест Господень» в Христианстве, чувство «отдачи» в Буддизме, чувство покорности, выражаемого во время мольбы мусульманином, и понятие ахимсы Джайнистов.

В Адхо Мукха Шванасане удлиняйте ключицы, как горизонтальную перекладину креста и весь корпус, как вертикальную. Оба эти действия должны выполняться одновременно, чтобы создать представление Креста Господня.

Значение склонения головы в молитвах в Исламе

Гуруджи попросил одну из студенток войти в Адхо Мукха Шванасану, а затем пару раз направил ее голову вниз, так, чтобы она коснулась пола. Он объяснил, что смысл касания головой пола при молитве у мусульман означает повиновение и покорность Богу. Входите в Адхо Мукха Шванасану, помня об этом.



Смысл касания головой пола при молитве у мусульман означает повиновение и покорность Богу. Входите в Адхо Мукха Шванасану, помня об этом.

Уттанасана:

В Буддизме говорится: *Buddham Sharanam Gacchami*. Так же и в Уттанасане было *buddhi sharana*, что означает полная сдача разума. Обычно мы ассоциируем разум с головой. Это может быть истолковано, как полная капитуляция головы в Уттанасане.



Пусть разум головы сдастся, как ярый последователь, ищущий спасения у Будды.

Ахимса (не насилие) – центральный принцип джайнизма



Соблюдайте ахимсу.
Не разрушайте микроскопическую жизнь между стопами и полом. Не сжимайте клетки стопы, т.к. это ахимса.

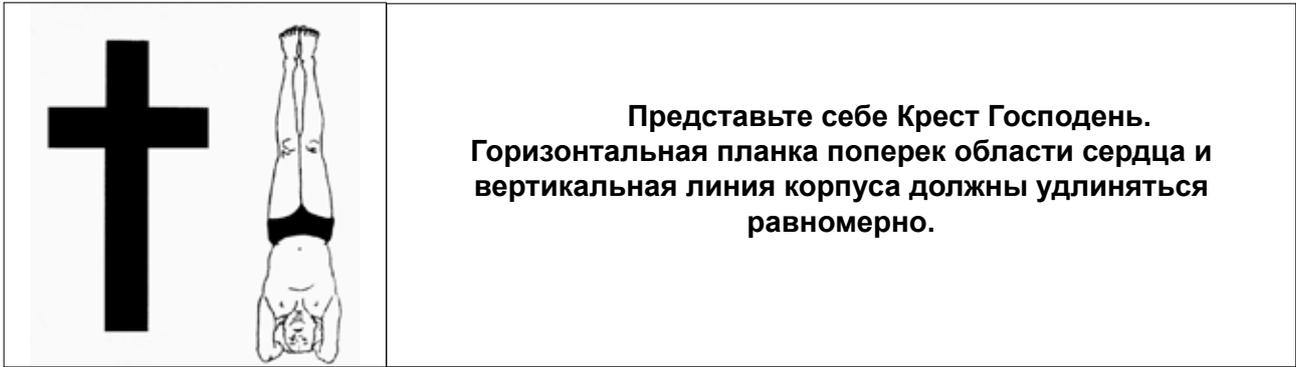
Когда мы обычно выполняем Уттанасану, мы прижимаем стопы так сильно к полу, что это не только убивает микроскопическую жизнь между стопами и полом, но и создаем химсу, т.к. клетки стоп сдавливаются и сжимаются. Это противоречит основному принципу ахимсы.

В Уттанасане попробуйте балансировать на арке стопы (точно по центру стопы), и вы сразу же почувствуете легкость и полную стабильность.

Паршвоттанасана: Это была комбинация задних ребер Адхо Мукха Шванасаны, боковых ребер Адхо Мукха Свастикасаны и головы Уттанасаны.

Прасаритта Падоттанасана: Когда голова поднята, это действие как в Адхо Мукха Шванасане, задние ребра направляйте к области под грудью, когда же голова идет вниз, наблюдайте за ощущениями в боках нижней части спины. Ногу со стороны того бока, который округляется необходимо больше увести в сторону. Тогда в позе возникнет баланс.

Ширшасана: Когда мы находились в Ширшасане, Гуруджи напомнил нам о кресте. Горизонтальная планка поперек области сердца и вертикальная линия корпуса должны удлиниться равномерно. Ширшасана сама собой становится устойчивой, ровной и внутренней.



Тадасана: Встаньте в Тадасану. Раскройте область задних бедер (то место, где заканчиваются ягодицы и начинаются бедра) изнутри наружу и передние бедра снаружи внутрь. Тогда кожа в области таза, которая обычно касается одежды (шорты или какая бы то не была другая одежда) не должна касаться одежды, а наоборот должна двигаться от одежды.

Гуруджи также упомянул, что горизонтальная перекладина креста находится достаточно высоко по вертикальной, а не по середине. Это говорит о том, что сердце и разум близки друг к другу, поэтому линия проходит через область сердца, а не пупка.

Ширшасана: Мы должны были ощущать крест во фронтальной части, как и в предыдущей позе. То, что мы сделали в Тадасане, необходимо было перенести и в Ширшасану. Затем Гуруджи попросил нас почувствовать другой крест в области задней поверхности ног. Горизонтальная линия вдоль подъягодичной складки, там, где заканчиваются ягодицы и начинаются бедра, и вертикальная линия ног должны равномерно удлиниться.

Когда мы зафиксировали оба креста и когда кожа таза была направлена от шорт, тогда возникла полная неподвижность, стабильность и погруженность в позу. Состояние *Sthira sukham asanam* было достигнуто с неизгладимым впечатлением, и это нельзя описать никакими словами.

Паршва Вирасана: После того, как вы опустились на колени, наклонитесь вперед и продвиньте задние поверхности бедер к ягодицам, так, чтобы сидеть на седалищных костях. Затем, когда вы поворачиваетесь вправо в Паршва Вирасане продвигайте задние ребра с левой стороны вдоль одежды вперед, чтобы раскрыть область под грудью. То же самое повторите и в другую сторону.

Бхарадванджасана: Когда вы перенесли обе ноги вправо и еще не развернулись влево, наблюдайте за областью таза. Она не должна быть наклонена. Если таз перекошен, подложите дополнительную опору под левую ягодицу и выровняйте область таза. Дополнительная высота под ягодицу необходима, для того, чтобы была возможность понять, где происходят действия.

Как только вы поняли движение, установите подставку под левое колено, если ваши стопы справа. Это одеяло под коленом для воздействия. Одеяло должно быть

установлено таким образом, чтобы внешняя часть колена, в месте сгиба покоилась на нем. Затем выровняйте левую ягодицу таким образом, чтобы седалищная кость вдавливалась в пол (как шляпка винтика, которая вкручивается) на которой будет вращаться тело. Повторите в обе стороны. Добавьте движение задних ребер, как в Паршва Вирасане.

Сарвангасана: Войдите в Сарвангасану. Двигайте задние подмышки к передним. Задние бедра должны удлиняться от самой кости.

Халасана: Отведите пальцы ног от себя. Будьте на самых кончиках пальцев, поднимайте заднюю поверхность коленей и продвигайте ее в сторону пальцев ног, а не к ягодицам. Должно возникнуть такое ощущение, словно вы стоите на пальцах; края стоп острые, пятки и пальцы на одной линии.

Многие студенты часто делают записи после классов Гуруджи, Гитаджи и Прашантаджи. Даже если не подводит память, и удастся кратко записать все что было сказано в классе, тем не менее, во время самостоятельной практики -, чаще всего, мы не способны воссоздать то волшебство, что мы прочувствовали в классе. Как Прашантджи часто говорит, мы можем перечислить сотни и тысячи пунктов и записать массу инструкций для каждой позы, мы можем научиться демонстрировать позу идеально, но это никогда не приведет нас к совершенному выполнению асаны. Йога это единение, и здесь должны быть люди и процесс передачи информации между ними, чтобы прийти к разделению потока разума и сознания.

Приношу благодарность Гуруджи за стимулирование нашего сознания и надеюсь, что это поможет и моим собратьям по практике.

**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 3, Обучение учителей.***

В Атманджали мудре только основания запястий касаются грудины, пальцы рук тянуть от основания до кончиков (при съёмки сбоку видно, что у Гиты все пальцы рук не касаются грудины и по-диагонали вытянуты вперед и вверх).

Вытяжение туловища в положении сидя не должно ударять в голову, напрягая мозг. Опускать верх спины, удлинять бока шеи, сохраняя мозг спокойным. Удлинять область Гривы (greeva — санскр. Шея), горла, шеи, на которой покоится голова. Мозг должен слегка подниматься и балансировать над стихией земли, над устойчивым положением туловища.

Необходимо разделять класс на учеников, которые занимаются по общей программе, и учениц во время менструации, которые должны заниматься в отдельно организованном пространстве по своей программе. Учителя должны соблюдать правила ямы и ниямы.

Гомукхасана. Сначала обучать отдельно положению рук, потом отдельно положению ног. В полной позе сначала расположить ноги, а потом руки, потому что без помощи рук изменить положение ног невозможно.

Обучение в Тадасане. Когда рука поднимается в Урдхва хастасану, а потом опускается в положение нижней руки Гомукхасаны, свобода движения уменьшается. Начинать работу с верхней руки, раскрывая подмышку. Затем работать с нижней рукой, не поднимая ее вверх. Когда нижняя рука поднимается, лопатка с этой стороны и плечо тоже поднимаются. В Тадасане лопатка идет вниз. Помещать нижнюю руку в Гомукхасану, не поднимая ее в Урдхва хастасану. В йоготерапии учителя иногда силой тянут трапецию и лопатку ученика из Тадасаны вниз, не давая плечу идти вперед и помогая ученику поместить руку в Гомукхасану, например, при артрите. Иногда даже ремнем тянут лопатку вниз. Урдхва хастасана блокирует это движение.

Локоть верхней руки отводить назад, раскрывая подмышку. Локоть оказывается за ухом.

Вход в Гомукхасану – из Дандасаны. Сначала правая нога внизу. Колени должны быть друг над другом.

Другой вариант положения сидя (для новичков и при проблемах с ногами и тазом): сесть на пол между стопами, стопы развести в стороны. При проблеме с коленями положить опору под таз. Колени должны оказаться одно над другим – в этом варианте проще найти уравновешенное положение. Как перейти к варианту, когда стопы сближены и направлены назад? Использовать дополнительную опору под таз и учиться сближать ноги, в том числе, помогая себе руками и используя более высокие подкладки. Наблюдать, как при этом меняется форма, стихия огня.

Как работать с Гомукхасаной ученику с операцией в области внутреннего паха и проблемой с коленями? Выполнить Джану Ширшасану, максимально отведя согнутую ногу назад, а прямую ногу – в сторону, под углом, раскрывая внутреннюю часть паха. Учитель может стопами давить на область паха. В Вирасане сесть на высокую опору. Что делать в Гомукхасане? 1) Сначала работать только одной ногой, нижней. Верхняя нога в Дандасане, таз на опоре, нижняя нога под верхнюю, как в Гомукхасане. Менять ноги и повторять работу. 2) Затем также работать с одной ногой в Падмасане, помещая ее высоко над ногой Дандасаны, используя ремень и работу рук, направлять колени

вперед и вниз. Менять ноги и повторять работу. 3) Положить нижнюю ногу в положение Гомукхасаны, верхнюю ногу в Падмасану, раскрывать таз с помощью ремня и работы рук. Динамичное движение колена вперед, назад. Увеличить подкладку под таз. Применять виджнянамайякошу, осознанность, а не только аннамайякошу, тело, для переучивания. 4) Затем медленно перенести ногу Падмасаны в положение верхней ноги Гомукхасаны. Использовать ремень для захвата стопы. Увеличить опору под таз: переводить напряжение стихии земли в области таза в подвижность стихии воды. Поместить стопу Гомукхасаны внешним ребром на кирпич, не опуская стопу на пол, и своей рукой тянуть стопу за ремень назад.

Адхо мукха шванасана, как подготовка к Саламба Ширшасане. Давать те указания, которые помогут выполнить Ширшасану. Например, работа ног: втягивать головки бедренных костей, расширять подошвы стоп. Или работа рук: удлинять предплечья от запястья к локтю, тянуть плечи вверх, раскрывать подмышки для Саламба Ширшасаны. Если плечи не раскрыты, т.е. аннамайя коша не работает, расставлять кисти рук на ширину коврика. Включать в работу виджнянамайякошу.

Принципиальная работа, которая необходима для практики Саламба Ширшасаны – это работа дорсального отдела позвоночника, т.к. именно движение позвоночника от дорсального отдела позволяет телу стремиться вверх. Пока дорсальный отдел не втянут, Ширшасана не получится. Дорсальный отдел контролирует положение поясничного, крестцового и шейного отделов. Это теория. На практике Гита сказала бы своим ученикам в Адхо мукха шванасане: вытяните руки от запястий, раскройте подмышки, втяните дорсальный отдел позвоночника, держите ноги прямыми. Все это – единое действие.

Практика не должна идти от внешнего тела. Если ваш мозг не может распознать карту асаны, вы не знаете позы.

Вопрос о том, как учить Саламба Ширшасане новичков у стены, как учить новичков удалять ноги от стены?

Пальцы рук новичка должны касаться стены. Новичкам сложно отклонить стопы от стены. Что они обычно делают? Они кладут ягодицы на стену и отодвигают стопы от стены. Поэтому важно научить новичков втягивать ягодицы и удалять их от стены, прижимая пятки к стене. Небольшое напряжение в ягодицах хорошо, т.к. оно убирает слабость, отсутствие равновесия и неуверенность, страх. Затем, прижимая левую ногу к стене, Гита просит ученицу (Аби) отклонить правую ногу от стены, сохраняя ягодицы втянутыми. У каждого ученика одна из сторон более сильная, а вторая более слабая. Например, у Аби правая сторона более крепкая, более уверенная, т.е. ее асана более уверенная, когда она направляет правую ногу вперед. Когда она направляет правую ногу вперед, нога выглядит устойчиво. Когда она направляет левую ногу вперед, область паха начинает качаться. Нужно втягивать ягодицы, сближать ягодицы, тянуть ноги вверх по стене, тянуть боковые части живота с двух сторон от пупка вверх, поднимать таз, поднимать пупок. Отвести правую ногу (более устойчивую) от стены, сохраняя все указания, затем отвести левую ногу от стены, сохраняя все указания. Учиться таким образом сохранять баланс. Абхинивеша, страх смерти, комплекс страха укоренен в животе. Даже когда ученик удаляет таз от стены, включается комплекс страха, поэтому нужно учить удлинять боковые части живота с двух сторон от пупка вверх, а не учить тому, чтобы втягивать область пупка. Втягивание области пупка усиливает состояние страха.

Поддержка в центре: сзади, Гита стоит полубоком, поддерживая ноги в области коленей спереди одной рукой. Сзади ногой контролирует грудной отдел позвоночника,

управляя комплексом страха в области груди, а также контролирует второй рукой сбоку область таза, управляя комплексом страха в области живота.

Саламба Ширшасана 2. Обучение учителя: поставить кисти рук на пол на ширине плеча, не прятать кисти рук под одеялом или ковриком. Поставить макушку головы на пол. Втянуть лопатки внутрь ребер, чтобы обезопасить шею, тянуть внешние локти к плечам. Прижать кисти рук к полу, поднять таз, чтобы шея не сжалась, втянуть лопатки внутрь ребер, поднимать внутренние плечи, работая руками. Учитель должен явно показывать, как поднимать плечи и лопатки, как втягивать лопатки внутрь спины. Активно учить поднимать плечи, поднимать лопатки, втягивать лопатки. На начальном этапе не нужно давать тонкие указания – необходимы простые и точные инструкции. Выполняя позу у стены, можно немного приблизить кисти к стене, чтобы плечи и предплечья были перпендикулярны друг другу, вытягивать верхнюю часть руки, удаляя локти от стены. Это более тонкое действие, которое одновременно с подъемом грудной клетки, плеч и втягиванием лопаток, будет улучшать асану. В дальнейшем это позволит войти в Бакасану. Нужно давать четкие инструкции, которые дадут возможность выполнить асану.

Следить за тем, чтобы ученики не ставили голову слишком близко к кистям рук, что они часто делают от страха.

Учить осознавать пространство и работу плечевого пояса в Тадасане, переносить в практику Ширшасаны 2.

Ардха Чандрасана. Здесь и далее детали в Триконасане: учитель просит учеников прижать к полу внутренний край передней стопы, большой палец и пятку. Гита спрашивает: Что тогда происходит с внешним краем стопы? Ответ учеников: Он отрывается. Гита: Что нужно сказать? Учитель: Прижмите также внешний край стопы. Гита: Как создать связь между работой стопы и бедром? Учитель: Прижимая переднюю стопу, поднимайте бедро от колена до области таза. Гита: Нужно объяснять точное направление движения!

Гита: Как работает задняя нога? Учитель: Прижмите заднюю пятку, разверните внешнее бедро наружу. Гита: что происходит с внутренней поверхностью ноги при развороте внешней? Учитель: внутреннее колено поднимается по направлению к внутреннему паху.

Дальше все делают Ардха Чандрасану по указаниям учителя. Выходят из позы. Возникает сомнение, как выходить из позы – с рукой на боку или с рукой, вытянутой вверх.

Патришиа: Даже если на входе в Ардха Чандрасану верхняя рука остается на талии, на выходе из позы руку нужно вытягивать вверх. Гита: Почему? Патришиа: Потому что иначе может упасть туловище.

Гита: Нет обязательных указаний, как держать руку на входе и на выходе. Главное, понять принцип. Гуруджи в книге держал руку на боку. Потом он понял, что ученики роняют туловище, и изменил асану, добавив вытяжение рук. Как сделать так, чтобы туловище не падало, когда рука остается на боку? Учитель: отвести плечо назад. Гита: Правильно, нужно понимать принцип движений. Зачем ставить руку на бок на входе в позу? Когда рука вытянута вверх, сложнее держать равновесие, нижний бок становится тяжелее. В полной позе рука должна быть на боку, в этом нет сомнений. Когда на выходе рука ставится на бок, это позволяет выйти из позы только силой ног, без помощи верхней руки. Когда верхняя рука вытянута вверх в полной позе, верхняя подмышка часто закрывается. То же самое на выходе из позы – поэтому, если верхний бок сжимается, выходить из позы с рукой на боку. Чтобы верхняя рука не падала, ее

нужно все время заряжать, наполнять подмышку и тянуть руку до кончиков пальцев. И так, верхняя рука может быть в разном положении. Важно понимать состояние стихий – когда вы чувствуете себя легкими, а когда – тяжелыми, и так далее. Соревноваться не с кем. Поймите, когда нужно использовать кирпич. Что он дает? Аби делает с кирпичем на низкой грани. Потом на высокой. В каком варианте лучше раскрывается грудная клетка? Когда кирпич стоит высоко. Аби делает с бруском на средней грани, перенося в практику ощущение раскрытой грудной клетки от положения кирпича на высокой грани. Также, в этом положении таз раскрывать немного сложнее и ногу нужно опустить немного ниже, чем в предыдущем варианте. Когда кирпич стоит на самой плоской грани, состояние элементов снова меняется. Нужно прилагать еще больше усилий, чтобы раскрывать область таза и грудной клетки.

В школе йоги Айенгара существует традиция перед началом практики петь мантру Ом. Учителя объясняют, что это способствует концентрации внимания и стабилизации ума. Успокаивается непрерывный цикл движения мыслей. Вибрации звука «о» изменяют пространство вокруг ученика, «м» - его тело и ум. Это тот потенциал, который выводит на качественно новый уровень практику садхаки (ученика).

Сегодня мы поговорим о мантре Ом, одном из основных символов йоги и всей ведической традиции в целом. Задача эта очень не простая, на эту тему написаны тома философской литературы.

В Мандукья Упанишаде (одной из 11 основных упанишад) говорится: «Om ityeta dākṣarāṁ idam sarvaṁ tasyopavyākhyānam bhūtam bhavat bhaviṣyaditi sarvaṁ omkāra eva» (В самом деле все есть Ом. Все это, все, что видимо, все то, что можно познать разумом и чувствами, все, что было, есть или будет в мироздании — все это непреходящее Ом). Ом — это звук-вибрация (таранга), через которую проявляется Вселенная.

Патанджали в сутре 1.27 Йога-сутр говорит: «Tasya vacakaḥ pranavaḥ» (Его (Всевышнего) — звук Ом). Слово «пранава» - другое обозначение слога Ом, и в комментариях Шанкарачарьи означает «быть совершенно почитаемым». То есть произнося эту мантру, садхака выражает свое полное преклонение и почитание Ишваре. В то же самое время эта сутра означает, что Всевышний (Брахман, Ишвара) проявляет себя через звук Ом.

С лингвистической точки зрения Ом является Триматрой — т.е. состоит из трех символов — А, У и М. Все звуки человеческого голоса, в каком бы языке они не использовались, уместаются в диапазоне от «а» до «м», от самого глубокого и открытого до самого закрытого звука, рождающегося на кончиках губ. А это значит, что все имена и формы, имеющиеся в природе, могут быть упакованы в Ом. (Когда мы поем мантру, мы произносим «о», так как «ау» в санскритском языке — это дифтонг, и его произношение, особенно быстрое, скорее соответствует русскому звуку «о»). С точки же зрения графического изображения ॐ, то в нем присутствуют все три символа). А, У и М соответствуют трем главным энергиям, действующим во Вселенной — энергии созидания (Брахма), энергии поддержания миропорядка (Вишну), энергии разрушения (Шива). Все вместе — это Брахман, который за пределами пространства и времени. А, У и М — это три тела живого существа — стхула шарира (грубое тело), сукшма шарира (тонкое тело) и карана шарира (каузальное или причинное тело). Это три гуны — саттва, раджас и тамас. Это три состояния человеческого сознания: А — состояние пробуждения, У- состояние сна со сновидениями, М — состояние глубокого сна. Произнесенные вместе, эти звуки становятся бинду нада, тишиной, которая есть ни что иное, как Турия, т.е. четвертое состояние сознания. Именно эта тишина и должна стать предметом тщательного наблюдения садхаки, когда мантра Ом используется для медитации.

Мантра Ом является биджа-мантрой (мантрой-семенем) для всех остальных мантр, и ведических, и тантрических. Ом — это прана, жизненная сила для всех остальных мантр, и она поется прежде всех них. Когда человек принимает санньясу, т.е. отрекается

от мира, становится монахом, он оставляет не только свою семью и земные желания, но и Веды и все мантры. У него остается только ОМ.

Пение мантры ОМ называется Омкара (от санскритского корня каг — делать). И во время этого процесса очень важно помнить, что мы не создаем звук или вибрацию. ОМ — это нечто, что существует само по себе, помимо нашей воли. Единственное, что мы можем сделать — это позволить себе стать инструментом, через который ОМ получает свое звучание. ОМ — это космическая вибрация. Позволяя ей проявляться через свой голос, мы устанавливаем связь между собой и Тем Невидимым, которым пронизано все время и пространство.

Как петь мантру ОМ? Существуют различные техники омкары. Когда мантра произносится для вхождения в состояния дхараны (сосредоточения) и дхьяны (медитации), используется средняя продолжительность, а звук «о» составляет 2/3 длины всего слога. Перед пением мантры нужно успокоить дыхание, а еще лучше сделать несколько циклов пранаямы Удджайи на вдохе и на выдохе. Наблюдайте зарождение звука и вибраций в области низа живота и прохождение этих вибраций снизу вверх через все тело, через все энергетические центры. Звук «м» заканчивается на макушке головы, там, где по йогическим представлениям располагается сахасрара (тысячелепестковая чakra), и там же звук становится тарангой - тишиной, наполненной вибрациями. Пребывайте некоторое время в этой тишине, и только после этого начинайте новый цикл омкары.

С точки зрения йога-терапии омкара помогает нормализовать повышенное кровяное давление, борется с бессонницей и психосоматическими расстройствами, полезна для голосовых связок и щитовидной железы, успокаивает нервную систему. На ментальном уровне помогает концентрироваться и улучшает память, дает контроль над шестью врагами садхаки (страсть, гнев, желание, зависть, жадность, возбуждение), повышает уверенность в своих силах, успокаивает ум в целом.

Для тех же, кто сделал мантру ОМ своей духовной практикой, она дарует интуитивное знание о Высшей реальности и преследует ту же цель, что и вся практика классической йоги — т.е. пребывание в состоянии самадхи. Мундака Упанишада гласит: «Омкара — это лук, Атман — стрела, а Брахман — цель. В этом не должно быть никакого сомнения. Надлежит стать Одним с этим Брахманом, подобно стреле поражающей цель».

Над выпуском работали

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

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

