

Журнал Ассоциации Йоги Айенгара в России

ВЕСТНИК

№ 6, 2011

www.bksiyengar-yoga.ru

В номере:

«Гуру стотрам». <i>Виктория Пономарева</i>	- 2 -
Письмо Президента Российской Ассоциации йоги Айенгара.	- 4 -
Ответы БКС Айенгара на вопросы, заданные в Китае в июне 2011:	- 5 -
- Что такое йога?	
- Ответы Гуруджи на вопросы учителей и учеников	
- Понимание личности Гуруджи	
Пранаяма - средство для достижения духовной жизни. <i>БКС. Айенгар.</i>	- 13 -
Познание у ног Учителя. <i>Фируза Али.</i>	- 16 -
Знание из Китая. <i>Бирджу Х Мета.</i>	- 20 -

Виктория Пономарева

Мы продолжаем наш разговор о мантрах, и в настоящей статье речь пойдет о широкоизвестной в йогических кругах мантре, посвященной Учителю. Эта мантра является третьей шлокой (двустушием) знаменитого «Гуру стотрам» (Гимна Учителю) и имеет два варианта звучания. В транслитерации это выглядит так:

*gururbrahmā gururviṣṇuḥ gururdevo maheśvaraḥ
gurussākṣāt paraṃ brahma tasmai śrīgurave namaḥ*

Иногда вместо *gurussākṣāt* используют вариант *gurureva*, что никак не отражается на переводе. Но о переводе чуть позже.

«Гуру стотрам» приписывается величайшему индийскому философу, основоположнику адвайта-веданты по имени Шанкара, жившему в 8 веке н.э. За свою короткую жизнь (32 года) Шанкара создал огромное множество поэтических и прозаических произведений, оставил комментарии на все выдающиеся философские труды Древней Индии, в т.ч. комментарии на «Йога-сутры» Патанджали.

В своем Гимне Учителю Шанкарачарья возносит хвалу Гуру, снимающего покровы невежества с ума садхаки (ученика). Очень важно понимать, кто такой и что такое Гуру. Гуру — это не столько человек, который обладает необходимыми качествами, чтобы вести вас к знанию, к Истине. Хотя и он также именуется Гуру. Слог «гу» на санскрите означает мрак, темноту, которая в данном случае соотносится с невежеством, а слог «ри» - то, что уничтожает мрак. Гуру — это то, что присутствует в каждом из нас в виде принципа «вивека-буддхи» - способности к различению, которая, согласно Патанджали, должна полностью раскрываться в результате практики йоги. Вивека является одним из центральных понятий не только йоги и веданты, но и многих других философских учений. Являясь частью буддхи (разума, интеллекта), именно вивека дает возможность ищущему распознавать истинный путь, отличать хорошее от плохого. Роль настоящего Учителя показать садхаке эту способность, которая продолжает существовать независимо от того, жив ли Учитель или его уже физически нет рядом с вами. То есть ваш Истинный Учитель (*sadguru*) всегда находится внутри вас, это ваша неотъемлемая часть.

В том двустушии, которое впоследствии стало мантрой Гуру, Учитель предстает перед нами, как воплощение Всевышнего, действующего как вне нас, так и внутри нас через три основные свои энергии — энергию созидания (Брахма), энергию сохранения мироздания (Вишну) и энергию разрушения (Махешвара — Шива).

Дословно мантра переводится следующим образом:
Учитель — это Брахма, Учитель — это Вишну, Учитель — это Махешвара (Шива).
Учитель — это Высший Брахман (Абсолют, Высшая Истина). Именно этому Учителю я и поклоняюсь.

Любая мантра может и должна являться предметом для медитации. В каждой из них скрыт глубокий смысл, постичь который каждый из нас в состоянии только

посредством глубокого размышления. Если рассуждать поверхностно, то самый главный смысл этой мантры заключается в том, что Высшая Истина, Абсолютное Знание принадлежат Всевышнему, Он является Учителем всех учителей и в конечном итоге всех нас. Что понимается под Высшей Истиной? Согласно Упанишатам (эзотерическим философским учениям Древней Индии) Высшая Истина — это знание о том, что Брахман (Абсолют, Всевышний) и Атман (истинная сущность, истинное «Я» каждого из нас) — суть одно и то же. Постигание этой Истины и есть цель любой духовной практики.

Возвращаясь к техническим аспектам произнесения мантры, следует снова обратить внимание на долготу гласных звуков (обозначаемую горизонтальной чертой сверху), особенности произношения ś (близко к русскому щ) и ṣ (как русское ш) и висаргу. Висарга — это особое грамматическое понятие в санскрите, которое обозначается на письме, как ḥ. Чаще всего этот знак встречается в конце строки, и нужно помнить, что при пении мантры после звука «х» мы произносим предшествующий ему гласный (например, *махешвараха, намаха*). Еще одной фонетической особенностью санскрита является буквенное сочетание *hm* – при чтении происходит чередование звуков и эта комбинация произносится, как *mh* (т.е. *Брамха*). Все остальное не представляет трудности для произношения.

Остается добавить, что мантра эта обычно произносится среди других мантр перед началом учения или практики, а весь Гимн обязательно исполняется во время праздника Гуру Пурнима. И, конечно, каждый из практикующих йогу Айенгара непременно прочтет эту мантру 14 декабря, в День рождения нашего Гуруджи с пожеланием долгих и долгих лет жизни Учителю.

Подходит к концу 2011 год. Чем он был знаменателен для Российской Ассоциации Йоги Айенгара?

Прежде всего тем, что проведена достаточно большая организационная работа. Все учредительные документы были приведены к стандарту, максимально приближенному к рекомендациям, которые определил сам Гуруджи, и с учетом Российского законодательства.

Число членов Российской Ассоциации Йоги Айенгара неуклонно растет, поэтому улучшена и упорядочена регистрация её членов.

Главная цель Ассоциации – содействие распространению йоги Айенгара в России и повышение её популярности. Поэтому в июне 2011г. вновь состоялась очередная, уже II Всероссийская Конвенция Йоги в городе Екатеринбурге, в которой, к нашей большой радости, принял участие известный в мире преподаватель йоги, ученик Гуруджи, Манусо Манос (США). Участниками Конвенции стали 250 человек из различных городов нашей страны и ближнего зарубежья.

Одним из основных направлений нашей деятельности является развитие йоги в регионах.

Несомненно, в работе по распространению йоги, Б.К.С. Айенгар вдохновляет нас своим примером. Летом он обучал в Китае!

Одним из основных видов деятельности Ассоциации является следование высоким стандартам передачи знания. В связи с этим старшие учителя проводят обучение в других городах (Новосибирск, Новокузнецк, Самара, Алматы). Проводились экзамены в Хабаровске. Под эгидой Ассоциации был выпущен дополнительный тираж книг «Методические рекомендации для учителей» и «Йога в действии». Также готовится к выходу книга на русском языке по женской практике Лоис Штайнберг - признанного авторитета по йога-терапии!

Мы по-прежнему будем приглашать старших учителей к нам в Россию. Кстати, в начале сентября. большая группа российских преподавателей обучалась йога-терапии у самой Лоис в ее Институте йоги в Шампейн-Урбана (США). Как участник этого события, могу отметить это как бесценный опыт!

Гуруджи, говоря о людях, занимающихся йогой в России, не раз отмечал, что «они обладают рациональным умом Запада и эмоциональностью Востока». Это, безусловно, помогает нам интегрироваться со всем миром.

*С пожеланиями добра и благополучия
Егор Ротов*

**Что такое йога?
Искусство, спорт, наука, терапия, философия или религия?**

Во время своей поездки в Китай Гуруджи встречался со многими представителями средств массовой информации, которые задавали ему различные вопросы. Будучи относительно новыми новичками в йоге, их умы были полны сомнений. Что же такое йога на самом деле? Всего несколько слов, сказанные Гуруджи, развеяли эти сомнения и привнесли в их умы ясность и более целостное понимание йоги, которая до этого момента больше напоминала для них историю о том, как шестеро слепых рассказывают, как выглядит слон.

Ниже мы приводим отредактированный перевод некоторых вопросов, на которые ответил Гуруджи.

Если бы Вас спросили, что такое йога, какое определение вы бы дали?

Йога существует для интеллектуального развития тела, ума и разума, и эти три составляющих должны работать скоординировано таким образом, чтобы не было никакого конфликта между телом, умом и самой личностью.

Какова конечная цель йоги, и как к ней приблизиться?

Конечная цель йоги – осознать себя, и уже после этого соединение со Вселенским Я. Это завершающая, последняя стадия. Но поскольку мы все еще изучаем предмет, то мы должны начинать с того, что мы можем увидеть, с того, что мы можем наблюдать и чувствовать.

*В нашей практике, прежде всего мы должны сделать так,
чтобы чувства восприятия, которые являются окном
для получения внешних знаний, стали единым целым с нашим умом.
Это и есть самый первый Союз!*

Мы должны использовать свои чувства восприятия, которые являются источником внешних знаний, таким образом, они обеспечивают взаимодействие ума и чувств во время практики. Это и есть первый внешний союз на поле йоги. Когда контакт между умом и чувствами восприятия достигнут, они вместе должны войти в контакт с разумом – различающим умом. Это способность различать в нашей практике присутствие в каждой ее составной части. Когда вы почувствуете такое присутствие, вы должны начать работать в направлении того, чтобы соединить разум с движениями чувств и ума. И вот это уже будет внутренний второй уровень йогического союза.

*Тогда чувства восприятия и ум
должны войти в контакт
с разумом – различающим умом.
Это второй союз.*

Когда разум заставляет чувства восприятия и ум двигаться в одном направлении с движениями тела и отдельных органов, а различающий ум струится по нервным клеткам, тогда практика становится внутренней. Разум начинает играть уже ключевую

роль, используя ум, чувства восприятия и органы как агентов для дальнейшего продвижения вперед. И вы достигаете состояния полной целостности.

Разум должен соединиться с каждой порой вашей кожи, и тогда энергия сможет двигаться от начала и до конца без каких-либо разрывов. Если энергия прерывается, то это болезнь. А если же энергия течет ровно по всему телу, то это здоровье! С этим психологическим здоровьем вы выходите на третий уровень, где вы соединяете свой истинный разум с разумом глубины бытия, с разумом Вселенной. Когда разум центра бытия отождествляется с Вашим бессознательным разумом, когда они становятся парой, то вы достигли самореализации. Когда двойственность ума в его инстинктивности и интуитивности объединяется воедино, тогда только единый разум движется по телу от головы до кончиков пальцев, и это и есть осознанность или медитация.

*Когда разум Вселенной
отождествляется с Вашим бессознательным разумом,
когда они становятся парой,
то вы достигли самореализации.*

Внимание – это концентрация, а осознанность есть суть медитации. Вместе внимание и осознанность приводят к практически полной умиротворенности. И опыт этого состояния тишины вместе с осознанностью и бдительностью приносит Самадхи.

Слово Самадхи состоит из двух корней: сама- и адхи. Адхи означает «себя», а сама – ровный, выравнивать. Полный покой в своем теле, ровный без каких-либо колебаний – это и есть Самадхи. Самадхи – не транс. Полное внимание при абсолютной осознанности – это конечная цель йоги.

*Тотальное внимание при полной
осознанности – это конечная цель йоги.*

Держа это в уме, вы, однако, должны начинать с тела, состоящего из мышц и костей, анатомического тела. Дом не может стоять без фундамента. И анатомическое тело – это ваш фундамент, который выстраивается с помощью костей, мышц и суставов. О должны быть отличное понимание и взаимосвязи между опорами в этом фундаменте. В йогических текстах это называется «*анамайя коша*», тогда жизненное тело или органическое тело или физическое тело надлежащим образом сбалансировано в мышечно-костном теле. Если в мышечно-костном теле человека есть дефект, то он переходит и в органическое тело и приводит к болезням.

Это называется «*пранамайя коша*», когда Вы берете энергию, скрытую в пространстве и направляете ее поток именно в ту точку Вашего тела, какую хотите. Следовательно асаны даны для того, чтобы заставлять энергию двигаться, достигать и и проникать внутрь таким образом, чтобы внешнее тело было полностью под контролем.

Вы должны знать, что *анамайя коша* контактирует со стихией земли, а физиологическое тело – со стихией воды. Это две мощные стихии. Две другие стихии очень тонкие – это воздух и эфир. Качество воздуха – это прикосновение. Таким образом, когда мы практикуем асаны или пранаяму или медитацию, необходим очень тесный контакт разума с каждой частицей, клеточкой нашего тела.

Предположим, я вытягиваю руку. Я вытягиваю руку, но моя рука длинная и мой ум

на един с моим телом. Теперь я направляю мой ум в мою руку, и вы видите, какой прямой и длинной она становится. По мере того, как мой ум движется, вы видите это раскрытие. И поскольку воздействие было глубоким, это значит было физическое вытяжение. Я использовал энергию чтобы продвинуть свой разум до самых кончиков пальцев. Так вы активируете внутреннее тело. Это означает, что я заставил свой ум почувствовать даже кожу на кончиках моих пальцев. Един мой разум теперь или он разделен между началом и концом? Это то, как вы должны наблюдать его во время практики. Соприкасается ли Ваш ум с каждой частицей Вашего тела или только с отдельными из них.

Вы не сможете направить Ваш разум внутрь, пока вы не начнете использовать эфир – пока это пространство не создано. Во время практики вы должны держать в голове все пять стихий. Пока я упомянул лишь четыре из них, не говорил о пятом. Это огонь. Он известен как «*тэджас-таттва*». *Тэдж* означает огонь, и стихия *тэджас-таттвы* - это ум. Это называется «*маномайя коша*». И это *маномайя коша*, или ум, находится между двумя мощными стихиями и двумя тонкими стихиями, таким образом, она действует, как некие весы правосудия. Одна чаша весов не может подняться, не опустив другую. Они должны быть на одном уровне. Именно это делает йога и вы называете это выравниванием. Таким образом, когда вы совершаете какое-то действие, вспоминайте эти весы. На одном ли уровне чаши?

Скоро вы осознаете, что мы используем тело для генерации энергии, а ум для ее течения и направления без каких-либо отклонений. Это и есть – йога.

Йога – это искусство или все-таки разновидность спорта?

Это не спорт. Это искусство, это наука, это философия. Это искусство и поэтому ее можно разделить. Артистическое представление означает, что оно должно иметь красивую форму, грацию, элегантность, но также должна быть легкость и устойчивость одновременно. Это качества искусства. Таким образом, искусство вовлечено в мое преподавание. И это сцена, так как вы можете экспериментировать со своим телом.

Говорят, что йога – это форма искусства, но в то же время проводятся соревнования по йогическим асанам. Как Вы это объясните?

Разве нет соревнований по танцам? Или не бывает конкурсов среди музыкантов? Соревнования есть, и на них вручают призы. Так что же тут такого, что есть соревнования в йоге? Это лишь означает, что для подготовки к соревнованиям они больше работают, чтобы лучше выступить. Это не Олимпийские игры.

Великий мудрец Вишвамित्रа состязался с Вашиштхой, а жена Йаджнавалкья соревновалась со своим собственным мужем. Они – наши величайшие мудрецы. Жена вызывает мужа на состязание: «ты можешь ответить на мои вопросы с помощью йоги?».

Здоровое соревнование отличается от беспощадного состязания. Я не поддерживаю соревнования, в которых люди готовы, в том числе использовать допинги и инъекции ради победы. Это не соревнование. Здоровое соревнование заставляет участника

лучше изучать предмет. Так чтобы была видна положительная, а не отрицательная составляющая такого конкурса. Если вы начнете изучать предмет йоги, самое первое – это ненасилие. И из-за слова «ненасилие» люди говорят, что в йоге не должно быть соревнований. Предположим, что один человек делает асану лучше другого, но ведь второй не говорит в таком случае «Я делаю плохо!», он скажет: «Как мне научиться делать также, как ты?». Вот это здоровое соревнование. Он говорит, что хочет сделать также! Я ЗА такие соревнования, но против ожесточенного состязания, где медали добываются ударами или уловками.

Здоровое соревнование заставляет участника лучше изучать дисциплину.

Естественная жизнь, естественная манера демонстрации искусства имеет ценность, потому что такой человек получает образование для жизни. Дверь открывается перед ним. Она спросила меня: «Йога – это спорт?» Нет, йога не спорт, но йога полезна спортивным людям. Гольфисты, футболисты, игроки в крикет, игроки Манчестер Юнайтед – все они мои ученики. Они говорят, что благодаря йоге могут играть лучше, но я не считаю йогу спортом. Она помогает спортсменам, так как приносит свободу их суставам, это дает свободу их движениям и делает их легкими. У них появляется скорость. Так что это можно считать наукой, которая помогает им добиваться лучших результатов в спорте, но это не спорт просто из-за того, что спортсмены занимаются йогой.

Так что йога – это фундаментальное искусство, которое совместимо и с любым другим искусством.

Существуют различные школы и направления йоги. Занимаемся ли мы сейчас йогой, которая подходит современному человеку, подходит индивидуально?

Это сложный вопрос. Существует много учебных заведений. Почему вы выбираете определенные заведения? Почему посылаете своих детей в лучшие институты? Да потому что там лучше учат. То же самое и в йоге. Только вы можете выяснить, где вы сможете учиться и прогрессировать быстрее. Может быть много школ. Но судить можете только вы. Вы выбираете из всего большого числа. И точно также вы выбираете своего учителя йоги из числа тех, кто вам доступен. И тогда никакой проблемы не возникнет.

Мы слышим много нового и различных направлений йоги: виньяса йога, лаффинг йога, хот йога, в Китае существует сочетание Китайской медицины и йоги, также есть тай-джи и йога. Что Вы об этом думаете?

Бог один, но люди называют его по-разному. Также и йога одна, но люди называют ее различными названиями. Сущность одна и та же, но она скрыта за разными названиями. Составляющие йоги одни и те же, но качество бывает разным. Лишь небольшие отличия в составных частях в ту или иную сторону.

Например, виньяса йога. Я также практиковал виньяса йогу. Мой Гуруджи учил меня

виньяса йоге, но никогда не называл ее так. Один мой коллега назвал ее виньяса йога, но это не значит, что после этого она стала отличаться от того, что делаю я. У нас один учитель. Он назвал это, назвал «виньяса» - шаг за шагом, как забираться по лестнице. Они использовали цифры, пластику цифр, раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь. Так получилась виньяса йога. Что они делали, - перетекали из одной асаны в другую, и я делал то же самое на протяжении 30-40 лет. Но после 40 лет такие перетекания уже нельзя делать из-за нашей системы обмена веществ. Обмен веществ меняется, поэтому такая практика – для более юных.

На самом деле вы должны понимать, когда взрослый человек практикует асаны, мы должны привести к сердечному удару или уберечь от него? Это нужно знать. Касательно хот йоги. Мы ведь сейчас в Китае и здесь очень жарко. Закройте дверь. Нет кислорода. Нисколько. Вы занимаетесь йогой в жарком воздухе, вы потеете и получаете обезвоживание. Для западных стран это нормально, потому что там холодно. Так что они подумали: «Давайте ка я буду учить их хот йоге, так как в холодных странах, когда очень холодно, они просто не смогут заниматься, так что назовем ее - хот йога. Логически все очень просто. Люди на западе не потеют, а мы потеем. А если заниматься в горячем воздухе, то вы вспотеете. Вы почувствуете жизнь. Так что это не йога принесет им ощущение жизни, а нагретый воздух. Так что не могу сказать, что это нечто очень качественное.

Кто-то скажет: «Я занимаюсь йогой Айенгара».

Я – Айенгар. Это мое имя. Люди приходят и говорят, что занимаются йогой Айенгара, я бы должен засмеяться и сказать – «Я еще жив!» Что такое йога Айенгара? Это не йога Айенгара, а йога как ей учил Айенгар, или они могут сказать, что это стиль Айенгара, но это не йога Айенгара. Айенгар – это мое имя. Моя йога – не йога Айенгара. Я лишь систематизировал ее. Я представляю ее таким образом, что люди начали учиться у меня и называют йогой Айенгара. Таким образом, это предмет, которому я учу, которому меня научил мой Гуру, а его, в свою очередь, его Гуру, так что это линия преемственности. Следовательно, нет никакой разницы.

Ответы Гуруджи на вопросы учителей и учеников

Как ученики могут понять хороший учитель или нет?

Ученики не могут решать хороший учитель или нет. Вы сможете оценивать учителя если вы посетили уроки нескольких преподавателей. Хороший учитель – это тот, кто подходит близко к вам и исправляет вас, когда вы совершаете ошибки. Он или она не откладывает это на завтра, думая, что увидит вас завтра. Учитель должен присматривать за учениками как мать присматривает за ее детьми. Учитель должен быть как мать и присматривать за учениками с такой же любовью и привязанностью. Он должен следить, что бы они не страдали слишком долго и должен помогать им немедленно. И тогда я скажу, такой учитель – хороший. Если учитель говорит «не беспокойся, это типичная ошибка, она случается со многими, или это пройдет позже», такой учитель не может быть хорошим.

Многие мои друзья практикуют йогу, но они неупорны в практике. Они практикуют короткий промежуток времени, а затем бросают. Что бы вы порекомендовали таким людям. Как воодушевлять их?

Возможно, человек, который их учит, должно быть не имеет достаточно сил, что бы привлечь их к предмету. Это так просто. Иначе, почему бы они бросали практику?

Гуруджи, как мы, люди практикующие йогу, должны относиться к последователям других религий. Могут ли другие религии принимать йогу?

Прежде всего, согласно словарю значение слова «религия» достаточно отличается от слова, которое мы используем в значении дхарма. Это не религия индусов вообще. Я хочу сказать людям, что наша религия называется санатан дхарма (sanathan dharma). Эта наша религия - вечна. Никто не знает, кто принес ее.

Вы должно быть слышали о реке Синдху, которая текла раньше в Индии, но теперь это территория Пакистана. Люди, которые жили на востоке от Синдху были Синдхами, и в последствие стали индусами. Это не религия Индусов. Вы можете говорить о христианстве, буддизме, сикхизме, джайнизме. В них есть личность/индивидуальность, кто жил определенным образом и взрастил эту религию, но вы не сможете найти подобную личность в индуизме, вы не найдете никого – это дхарма.

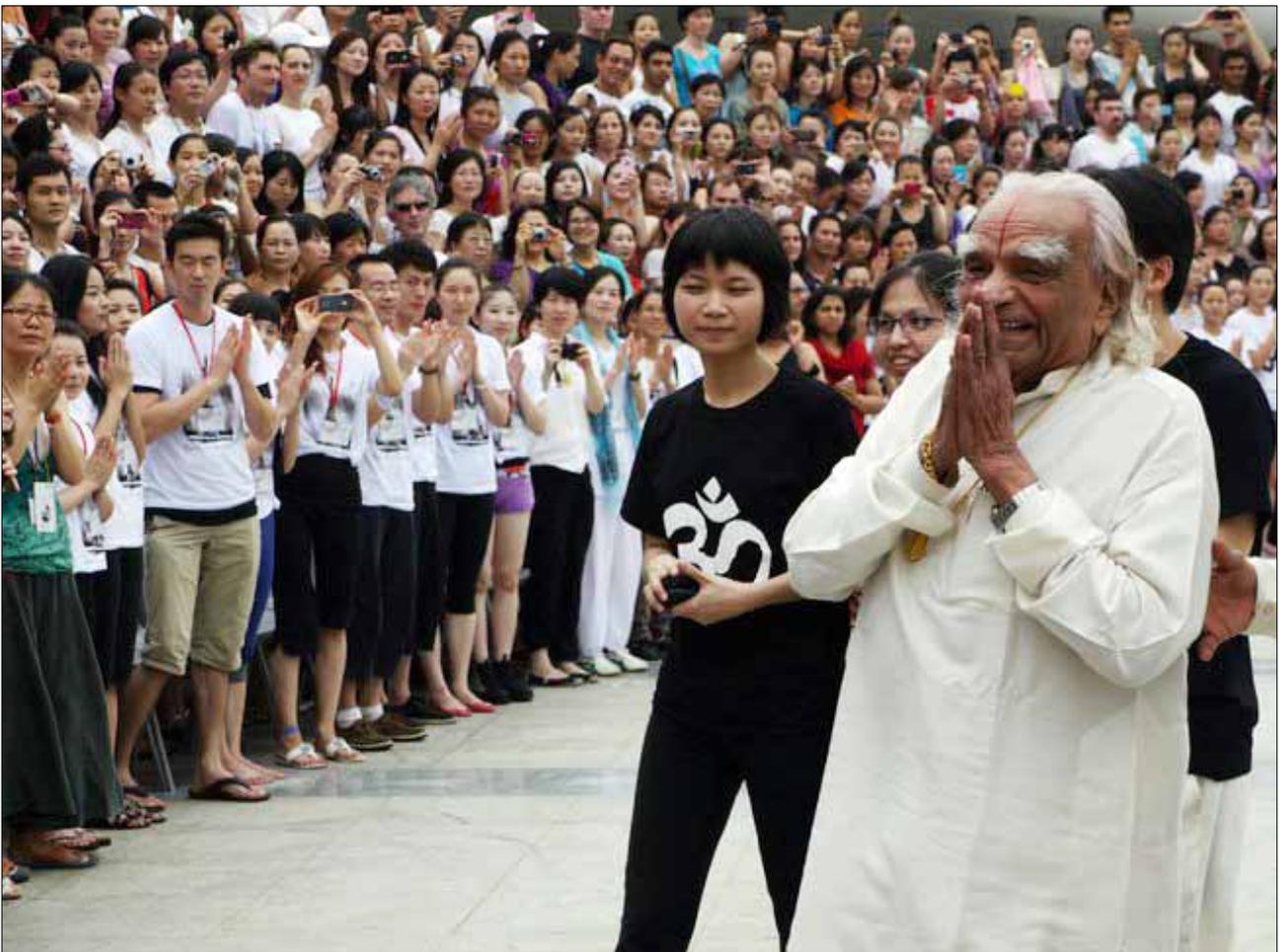
Нет перевода для слова *дхарма* ни на каком языке. Эта религия не основана человеком и вот почему она называется *санатанан*. Никто не знает как она появилась. Дхарма – это то, что держит и дает опору человеку для хорошего в его жизни. Это мы называем дхармой, что мы считаем религией и йога это универсальная религия. Само по себе совершенствование – это религиозная тропа йоги. Йога не разделяет. Она показывает, как изменить себя, как совершенствовать себя, таким образом, вы поднимаете себя что бы достичь уровня, который космический и который есть в каждом.

В третьей главе Патанжали упоминает «когда ум покорен – *manoja vyutham pradhana jyeshtha* – по средствам практики йоги, индивидуальный ум трансформирует себя в космический разум, следовательно, он становится универсальным разумом». Это ясно говорится в йога сутрах.

Это типичная вещь в йоге, это особенная вещь в йоге. Это типичная вещь в религии, это несколько вещей в религии. Таким образом, одно не смешивается с другим. Все

религии учат одним вещам: самосовершенствованию, культуре тела, ума, сознания, интеллекта.

Этические принципы йоги тождественны всем религиям, как то, что вы упоминали. По этому нет противоречий между другими религиями, если вы практикуете йогу. Вы определенно можете практиковать йогу. *Yoganganushthanat asuddhiksae jnanadiptih avivekakhateh* – вторая глава. Йога смывает невежество, которым вы охвачены, и поэтому свет свободы снизойдет на вас, когда вы практикуете.



Понимание личности Гуруджи

Масс - медиа часто спрашивают очень личные вопросы. Вопросы, которые, мы ученики можем считать неуместными или недозволенными. Но, оставим это масс – медиа, а ответы могут быть достаточно поразительными.

Вы прожили достаточно длинную жизнь (дословно вы наслаждались достаточно длинной жизнью) У вас есть хобби? Что вы любите делать в обыденной жизни?

Вы знаете, я был профессиональным учителем йоги с 18 до 80 лет. Сегодня, после 80, я не имею, что вы люди называете хобби. Я изменил мою профессию на хобби. Никто не делал этого. Сегодня практика для меня – это хобби.

Что вы едите каждый день?

Я ем очень мало.

Ваши дети практикуют йогу?

У меня один сын и пять дочерей. Двое моих дочерей и сын – учителя йоги. Они пошли за мной. Следовательно, они много практикуют. Моя внучка, которая сегодня здесь, начала работать в этой среде. И я счастлив. Все остальные домашние практикуют йогу. Они не преподают йогу, но они ее любят.

Учите ли вы одной из своих любимых поз для всех?

Мои друзья, если бы я бы имел любимые позы, я бы не был бы мастером своего дела. Мастер должен уважать даже простейшее из простых движений. Выбор презентации может быть сделан только мастером, а не теми, кого вы называете мастерами с их предложениями выбора. Для меня все асаны являются любимыми.

Когда вас учат делать пранаяму, вы начинаете с наблюдения ваших лёгких. Вас просят выдохнуть. Почему вас просят вначале выдохнуть? Вы следуете за источником вашего внутреннего тела, пока выдыхаете. В момент выдоха, вы достигаете центра (ядра). Ядро- сила жизни. Все ваши чувства достигают этого ядра.

Например, этот стакан полон. Может ли он быть полезен? Он уже наполненный. Мне нужно опустошить его чтобы воспользоваться им. Итак, когда вы вначале выдыхаете, вы освобождаете всё внутри так, что тяжесть ума, которая держит плотно уходит. Когда вы начинаете вдыхать, наблюдайте за формой лёгких.

Могу я использовать этот стакан? Он уже наполненный. Мне нужно опустошить его, чтобы воспользоваться им. Когда вы вначале выдыхаете, вы освобождаете всё внутри.

Подобно тому, как стопы должны быть устойчивы в асанах, так и позвоночник должен оставаться устойчивым в пранаяме. Позвоночник берёт на себя функцию стоп в позах сидя. Основой позвоночника являются стопы. Так приходит распознавание. И это не только о вдохах и выдохах, если вы даже не знаете как сидеть. Позвоночник должен быть устойчивый.

Позвоночник берёт на себя функцию стоп в позах сидя.

Основой позвоночника являются стопы.

Позвоночник должен быть устойчивый.

Секрет пранаямы:

Когда вы вдыхаете, вдох начинается в центре и движется в стороны. И если вы понаблюдаете за лёгкими, то увидите, что они на половину заполнены. Эта диафрагма движется естественно в вертикальном направлении. В пранаяме она движется в горизонтальном направлении. Медицинская наука не знает ещё об этом. И вам необходимо сделать диафрагму подобно ровному полу. Если пол с наклоном, то вы не сможете ходить по нему. Только если он ровный вы можете ходить. Подобным образом, вам нужно сделать диафрагму плоской.

Диафрагма естественно движется в вертикальном направлении.

В пранаяме вам нужно двигать её горизонтально.

Диафрагма крепится к плавающим рёбрам. На вдохе, дыхание движется от внутренней поверхности. В теле 12 пар рёбер. Когда вы вдыхаете, вам необходимо почувствовать, касается ли дыхание каждого ребра и области, где создаётся пространство между двумя рёбрами с помощью внутренних рёберных мышц. Когда дыхание касается, тогда это полный вдох.

И это отправная точка к духовному знанию. Этот стакан полный, потому что наполнен водой. Если я вылью воду, то стакан пустой, но наполнен воздухом. В момент, когда вы наливаете воду, она заходит внутрь, а воздух выходит. Спросите себя: когда вы

вдыхаете, что освобождает место для дыхания внутри. Что выходит, когда дыхание движется внутри?

Когда вы вдыхаете, центр бытия выходит, чтобы дыхание двигалось внутри. Это известно как вдох, который собирает энергию. Осознание освобождает место для входа энергии внутрь. Если говорить философским языком, то душа освобождает место, самость даёт пространство для входа дыхания внутрь. Подобно тому, как воздух выходит из стакана, самость продолжает перемещаться, чтобы дыхание могло войти. Итак, в конце вдоха самость и дыхание касаются края. И в момент касания, это kumbhaka - задержка. Kumbhaka - не означает удерживать дыхание. Это понимание общности дыхания с самостью. До тех пор, пока дыхание связано с самостью, это настоящая kumbhaka.

Когда вы вдыхаете, центр бытия выходит, чтобы дыхание вошло.

Kumbhaka - это общность дыхания с самостью.

Когда вы выдыхаете, центр бытия возвращается в своё истинное состояние.

Пранаяма это средство для достижения духовной жизни.

Асана готовит вас для пранаямы и пранаяма направляет вас, как делать асаны. После вдоха, полного вдоха, вы задерживаете дыхание. Подобно тому, как любимая и возлюбленный сходятся вместе, что в йогической науке зовётся пракрити и пуруша, которые сходятся вместе. Мы говорим - выдыхайте. Когда вы выдыхаете, посмотрите на эту красоту. Вы отпускаете дыхание и когда вы отпускаете (освобождаете) дыхание, центр бытия приходит в своё истинное состояние. И следует наблюдать не за тем как дыхание выходит, а за тем как ядро бытия спускается в тело. Когда дыхание выходит, тогда душа достигает своей обители, и вы не можете дальше выдыхать совсем. Это означает, что пракрити переместилась рядом с душой близко к дому самости. Выдох - это союз естества и души. На вдохе самость расширяется, освобождает место для дыхания внутри – это пуруша. На вдохе задержка самость и пуруша – одно. На выдохе противоположно. Естество (сущность) взаимодействует с самостью. Это пранаяма.

В действительности, пранаяма имеет три движения. Вдох, задержка и выдох. И очень интересно понять схожесть с творцом, защитником и разрушителем. Вдох – это источник энергии, известный как Брахма. Защитник – Вишну. Вы удерживаете дыхание и позволяете энергии защищать единую империю души. Работа kumbhaki состоит в том, чтобы защищать, поэтому она известна как Вишну. Разрушитель известен как Махешвара - Шива. Если вы будете удерживать плохое (неправильное) дыхание, тогда вы умрёте. Аналогичным образом, мы выдыхаем и тот воздух, который не пригоден для здоровья выбрасывается.

Пранаяма охватывает Брахму, Вишну и Махешвару. И в этом красота пранаямы.

В действительности, пранаяма имеет три движения.

Вдох, задержка и выдох.

Это имеет сходство с Творцом (Брахма), Защитником (Вишну) и Разрушителем (Шива).

Мы накапливаем энергию после изучения и выполнения пранаямы. Мы наполняем воду и потом орошаем. Так же, пранаяма наполняет энергией, и эта накопленная энергия должна быть использована. И тогда она используется для питания единого тела.

Практика асан выполняет две работы. Перед пранаямой она делает лёгкие эластичными, чтобы накапливать в них энергию подобно резервуару (ёмкости). Тогда, когда мы делаем асаны после, то направляем энергию в различные системы тела. Вы направляете дыхание на то как двигаться в асанах после того как изучили пранаяму. Это то, как асана и пранаяма работают дополнительно и приветственно друг к другу. В пранаяме, спортивная площадка и игрок сходятся вместе так же как муж и жена. И в этом состоянии вы прибываете в медитации, а не просто спокойно сидите.

Активная тишина - медитация. Prayatna saithilya ananta samapattibhyam – эффект асаны. Когда Патанджали использует слово prayatna saithilya – когда требующая усилий практика становится без усилий, вы приобретаете опыт состояния бесконечности (вечности). Одним словом это состояние tato dvando anabhigatah, когда двойственность исчезает.

Ум играет двойную роль. Ум подобен сотруднику по связям с общественностью в нашей системе. Работа этого сотрудника заключается в том, чтобы удовлетворить покупателя и заодно хозяина. И ум играет подобную роль. В чём она? Ему необходимо удовлетворить требования чувств восприятия и насладиться удовольствиями мира и с другой стороны он хочет удовлетворить хозяина, самость. Поэтому он играет двойную роль, следуя Патанджали. Он хочет доставить удовольствие чувствам и также удовлетворить самость. Практика асан позволяет вашим чувствам восприятия двигаться внутрь, и ум обращается в форму U (универсальный, всемирный, всеобщий) в практике. Так как он берёт форму U, то забывает другую сторону. Тогда Патанджали говорит, что двойная функция ума исчезает и только единый ум остаётся. И от того что ум становится единым, он становится космическим или всемирным в каждой индивидуальности. Это то, чему учит йога.

(Это отредактированная копия беседы Гуруджи на открытой сессии вопросов-ответов в Пекине, Китай, 21 июня 2011)

В статье пойдет речь о качествах Учителя, которые каждый ученик может и должен учиться выбирать и перенимать. Вот некоторые из них:

Качества Учителя, которые ученику следует перенять	
Прикосновение	Огонь/вода
Дисциплина	Земля (твердый элемент)
Гнев	Огонь
Точность	Огонь (ученый)
Творчество	Вода
Щедрость	Вода
Любовь	Воздух
Сострадание	Воздух
Свет	Эфир

Фактор прикосновения

Бриллиант имеет множество граней. Кому не знать об этом лучше как тому, кто с ними работает? Тому, кто отбирает, шлифует, продает и использует их? Также как и бриллиант имеющий множество граней, Учитель или Гуру, обладает множеством граней своей личности.

Также как и бриллиант имеющий множество граней, Учитель или Гуру, обладает множеством граней своей личности.

Наш Гуруджи полон тайн и продолжает обучать своих учеников, демонстрируя некоторые удивительные качества своей личности на протяжении всей своей жизни и обучения. Кому ли не знать об этом лучше как тем, кто находится рядом с ним? Его ученикам, последователям, друзьям и семье. Однако не все знают обо всех гранях его личности. В силу ограниченности своего ума, каждый догадывается лишь о нескольких, тех, которые ему приходилось видеть.

Подобно Гуруджи, настоящий Учитель обладает множеством граней своей личности, но каждый из нас, его учеников может узнать только несколько из них. В этой статье я постараюсь выделить одну из граней, такую как

Прикосновение Учителя

Эту грань я заметила одной из первых, будучи 30 лет ученицей Гуруджи. Некоторые вещи он объясняет лишь с помощью взгляда, инструкций и демонстраций, но подавляющее большинство с помощью своего волшебного прикосновения.

Некоторые вещи Гуруджи объясняет лишь с помощью своего взгляда, инструкций и демонстраций, но подавляющее большинство с помощью своего волшебного прикосновения.

Я знаю, что никакие слова не научили бы меня тем тонким движениям в прогибах назад, таких как Урдхва Дханурасана и Випарита Дандасана так, как нежное прикосновение его пальцев на определенные точки. Это прикосновение подарило мне восприимчивость для понимания движения и спокойствие для впитывания знания. Я никогда не узнала бы о движении кожи на спине в Пранаяме сидя, если бы ни его прикосновение, подобное прикосновению пера, которое показало мне направление.

Во многих случаях прикосновение служит для того, чтобы показать движение кожи, иногда для демонстрации движения плоти, мышц, суставов и костей и, кроме того, для того, чтобы показать внутренние движения в организме. Таким образом, искусное прикосновение меняет, давая возможность ученику постичь все одновременно, движение кожи, плоти, костей, суставов, мышц и органов, что в результате создает гармонию в теле, ведущую к спокойствию ума и успокоению внутренних вибраций. Теперь не сложно понять, когда Гуруджи говорит: Тело – это опора ума, ум – опора интеллекта, интеллект – опора сознания и сознание – это опора души.

Иногда прикосновение может быть легким, нежным, иногда твердым, а иногда это может быть и захват, как захват лодыжек в Сарвангасане. В другой раз это может быть сильный шлепок по спине как в Триконасане (мгновенный способ осознания, что ты здесь и сейчас!). Иногда это пинок, как пинок в грудной отдел позвоночника в Ширшасане. Не говоря уже о легком толчке его головы в икру в Супта Падангуштхасане (это ли не божественное благословение!). Неважно как прикоснулся Гуруджи к своим ученикам, каждое его прикосновение учит богатству вещей, ведь каждое прикосновение многозначительно. Его пинка ожидают также как и его нежного прикосновения. Благословенны были те, кому повезло получить его прикосновение! Смогут ли они когда-нибудь забыть этот урок?

Для обычного человека методы учителей могут показаться странными и трудными для понимания. Ученик должен просто подчиниться команде учителя. Существуют множество примеров, где Святые и Сидха Пуруша демонстрировали свои странные методы обучения. Есть легенда о Святом поэте Кабире, который жил в 15 веке и желал стать учеником Святого Раманда. Мудрец решил испытать Кабира перед тем, как принять его в ученики, бросив свою обувь ему в голову. Кровь текла рекой, но Кабир был переполнен радости. Он сказал, «теперь, когда ты ударил меня в присутствии всех, я могу считаться твоим учеником». Раманд принял Кабира и, благословляя его,

сказал ему повторить мантру «Рам-Кришна».

Существует еще одна легенда о Святом Рамдасе, который убежал в лес, где находился в одиночестве, равнодушный к мирским вещам. Он повторял многочисленные имена Рамы, моля у Господа показаться ему. Господь Марути предстал перед ним в ужасном облики. Рамдас остался безмятежным перед попытками Марути напугать его и спокойно продолжал свои молитвы и покаяния. Принимая его настойчивость, Господь явил себя перед Рамдасом.

Подобно таким легендам, существуют множество историй о том, как Гуруджи испытывает своих учеников. Верный ученик следует по стопам своего учителя и это выражение применимо ко всем ученикам Гуруджи, в особенности тем, кто преподает и стремиться перенять его искусство прикосновения. Недостаточно просто имитировать Гуруджи. Говорят, что имитация – это высшая форма лести, но наш Гуруджи не нуждается в ней. Более того, он будет безмерно рад, если ученики будут демонстрировать истинное знание. Как можно выучить это? Для этого нужно развивать в себе качества творца и ученого. По словам Гуруджи, «Творец во мне знает, как прикоснуться, а ученый во мне знает, где прикоснуться».

Имитация – это высшая форма лести, но наш Гуруджи не нуждается в ней.

Овладев даром прикосновения, хранители «Йоги Айенгара» или Йоги в общем смогут хранить и передавать будущим поколениям чистое искусство и науку йоги. Это также поможет передавать предмет йоги более точно и значимо от поколения к поколению. Однако если этот навык не развит, это может не только огорчить учеников, но и навредить им, а также предмету йоги. Учителям, а также инструкторам йоги необходимо научиться этому искусству, прежде чем касаться учеников.

Правильное прикосновение должно помогать ученикам в обучении, а также улучшать их восприимчивость. К примеру, с помощью физической помощи или поправки в асане ученик должен почувствовать баланс, выравнивание, большую подвижность и восприимчивость. Он сразу же чувствует, что это хорошо для него и непроизвольно благодарит учителя.

С другой стороны неправильное прикосновение может оставить негативные ощущения, отторжение и неприязнь. Ученик в будущем будет избегать касания учителя. К тому же это ведет не к умиротворенному сознанию, а, наоборот, к недоверию и беспокойству.

Ниже представлены рекомендации для учителей и ассистентов:

- Не касайтесь нового ученика, если Вы не знаете возможностей его тела и его потребностей.
- Касайтесь с целью, а не случайным образом.
- Не пугайте своим прикосновениями и не навязывайте их.

- Прикосновение должно указывать и направлять, если нет цели выстроить тело в виду определенных условий.
- Учитывайте различие между тренированным телом и нетренированным когда касаетесь.
- Чувствуйте, когда тело ученика сопротивляется вашему прикосновению. Если настаивать, это может навредить ученику, так как из-за сопротивления тело становится жестким и неподатливым.
- Не касайтесь ученика, если это отвлекает его восприимчивость от собственной практики. Например, если ученика постоянно побуждать, подталкивать и касаться в классе Пранаямы, он будет неспособен развивать внутреннюю восприимчивость, которая так необходима для практики Пранаямы.
- Учитесь у Гуруджи, но не пытайтесь быть как он. Будьте сами собой. Знайте КОГДА прикоснуться, КАК прикоснуться, ГДЕ прикоснуться и ЗАЧЕМ прикоснуться.



Бирджу X Мета

Гуруджи начал свое учение в Китае с утверждения, что оно станет откровением как для новичков, так и для преподавателей йоги со стажем. Он сказал: “Йога глубока, как океан. Я не могу дать вам всей ее глубины за такой короткий период времени. Я покажу вам путь к правильному выполнению асан.

Йога глубока, как океан. Я не могу дать вам всей ее глубины за такой короткий период времени.

Внимательно следуйте тому, что я скажу, и отпечаток полученных знаний станет для вас путеводной звездой после того, как я покину страну.”

“Йога как “железо” и программное обеспечение компьютера. Кости - это “железо”, а мускулы, связки, плоть и кожа - это программное обеспечение.

Тадасана

Центр стопы можно сравнить с центральной линией листа растения. Ровная ли она? Одинакова ли ширина с обеих сторон?

Центр стопы можно сравнить с центральной линией листа растения. Лист мы можем воспринимать со стороны, но стопу мы должны осознать.

Мы можем смотреть на лист как на объект восприятия, но стопы мы не воспринимаем.

Для того, чтобы их почувствовать, нам необходимо постижение.

Сохраняйте края стоп острыми. Вы должны размышлять об ощущениях в краях стоп. Это есть дхьяна, а в Китае это Дзен. И после такого размышления вы должны внести корректировки.

- Найдите центральную линию. Создавайте пространство в каждом пальце ноги.

- Подушечки пальцев ног как диски регулирования уровня звука на радиоприемнике или диск набора на телефоне. Повышайте объем внимания путем вращения этих дисков.

- Наблюдайте ширину отпечатка каждой стопы. Она разная для каждой стопы.

- Стопа - это основа. Наблюдайте, какой эффект оказывают корректировки в стопах на глаза. Когда стопы выровнены, глаза оказываются на одинаковом расстоянии от пола, становятся параллельны полу. С помощью корректировки стоп выравниваются правое и левое полушария мозга.

- Переднюю часть тела можно воспринимать напрямую. Заднюю часть тела надо осознать, постичь.

- Существует три вида пламени знания. Пламя ума находится между пламенем визуального восприятия (даршан агни) и пламенем души (атма агни). Вы должны вносить новые корректировки после того, как вы действовали под руководством вашего восприятия, чтобы быть в контакте со своим духом (атмой).

- Наблюдайте за стопами. Если они выровнены, ум спокоен. Если вы корректируете стопы после восприятия, тогда это Дзен. Если вы продолжаете без корректировок после восприятия, вы действуете инстинктивно. Коррекция идет от корней существа. Находите такой здоровый "инстинкт" и используйте его как гида.

Коррекция идет от корней существа. Найдите такой здоровый "инстинкт" и используйте его как гида.

- Наблюдайте пространство между большим пальцем ноги и подушечкой под большим пальцем. Касаетесь ли вы пола? Если вы касаетесь пола с одной стороны, вы можете не касаться с другой.

- Вы должны наблюдать за тремя участками стоп:

пространство между пальцем и подушечкой под ним
пространство в нижней части подушечек
внутренняя пятка

- Чем больше площадь соприкосновения с полом, тем лучше вы знаете Тадасану.

- Плоскость подошвы стопы и пятка должны касаться матери-земли.

Плоскость подошвы стопы и пятка должны касаться матери-земли.

Кожа стопы должна быть такой же мягкой и гладкой, как китайский хлопок.

- Кожа стопы должна быть такой же мягкой и гладкой, как китайский хлопок.
- Кожа ног должна массажировать плоть. Вы должны чувствовать внутреннее тело.
- Так же, как вы чувствуете пальцы стоп, вы должны “распознавать” пальцы в щиколотках, коленях и верхних бедрах. Пальцы каждого из перечисленных суставов должны смотреть в одном и том же направлении.
- Наблюдайте кости ног. Расстояние между костью и передними и задними частям бедер должно быть одинаковым. Пространство между ногами должно быть равным относительно центральной части тела.
- Продолжайте раскрывать задние бедра наружу. Как ствол бананового дерева, тело и чувства должны стремиться к центру, и тогда ум не будет блуждать вовне.

Триколасана

В Тадасане промежность должна быть направлена назад, а никак не вперед. Затем прыжок. Прыжок должен быть направлен вверх и затем вширь, чтобы развести ноги широко.

После прыжка оба колена должны быть выровнены относительно пола. Если колено задней ноги оказалось выше, заднюю ногу надо увести дальше в сторону, чтобы “линия”, соединяющая колени, оказалась параллельна полу.

После прыжка оба колена должны быть выровнены относительно пола. Если колено задней ноги оказалось выше, заднюю ногу надо увести дальше в сторону, чтобы “линия”, соединяющая колени, оказалась параллельна полу.

- Таз со стороны задней ноги должен двигаться в направлении мизинца этой же ноги.
- Центр пятки стопы передней ноги должен находиться на одной линии с аркой стопы задней ноги.
- Наблюдайте за позвоночником. Расстояние от позвоночника до нижнего бока и от позвоночника до верхнего бока должно быть одинаковым. Обычно расстояние между позвоночником и нижним боком становится коротким. Спину необходимо осознавать посредством ума. Плоть и мускулы (программное обеспечение) должны входить в контакт с “железом”. Сохраняйте лопатки параллельными.
- Входите в Триколасану, двигаясь от источника, т.е. от корня (низа) туловища. Диафрагма должна удлиняться в сторону нижней части туловища. Вы должны

разворачивать переднюю ногу и удлинять туловище, чтобы войти в позу.

- Не должно быть никаких холмов, возвышенностей и изгибов. Если есть холм, есть и долина.

- Чтобы избавиться от холмов, вы должны использовать соединительную ткань, чтобы двигать таз верхней ноги внутрь, втягивать его.

- Кожа - это орган восприятия, и она должна быть в тесном контакте с плотью.

- Мышцы ног - это органы действия. Моторные (двигательные) нервы не должны касаться внутренней поверхности кожи. Моторные нервы не должны раздражать или сжимать сенсорные нервы. Вы должны сохранять пространство между моторными и сенсорными нервами.

Чтобы выйти из позы, удлиняйте переднюю ногу и разворачивайте туловище и грудную клетку.

Паршваконасана

- В Тадасане передняя и задняя ноги имеют одинаковую длину. Сгибая переднюю ногу, не позволяйте ей укорачиваться. Сохраняйте одинаковую длину передней и задней ноги, сгибая ногу для Паршваконасаны.

- Сгибайте переднюю ногу от верха бедра, а не от колена. Сгибайте ногу от корня без рывка.

- При сгибании передней ноги передняя часть подошвы стопы становится узкой, в то время как задняя часть подошвы стопы становится широкой. Соблюдайте это положение.

- Разворачивая левое колено (колено задней ноги), разворачивайте также и тазобедренный сустав этой ноги.

- Оценивайте длину верхней (левой) части туловища и нижней (правой) части. Центральная часть правой половины туловища должна касаться центра бедра.

- Чтобы вытянуть верхнюю руку, вы должны двигаться от корня - от нижней части ягодиц к кончикам пальцев и от нижней части ягодиц к стопе. Вращайте правую лопатку чтобы развернуть левую половину грудной клетки.

Прасарита Падоттанасана

- Разводите ноги от корней, т.е. от пахов. Чтобы опуститься в позу, вращайте передние бедра вовнутрь. Вращайте их от пахов, чтобы опустить руки на линии головы между ног.

- В асане ощущается вращательное движение ног. В Тадасане ноги движутся “по прямой”.

- Во время выполнения позы, возникает “тормоз” в пространстве между большими пальцами и подушечками под ними. Когда пространство между этими точками сокращается, ягодицы идут вперед. Контролируйте и расширяйте это пространство, и тормоз, который препятствует вам в позе, уйдет.

- Подобным образом, когда вы опускаете голову, кожа внешних краев стоп идет вперед. Это создает торможение в позе. Если же кожа не идет вперед, тогда поза выполняется правильно. В этом случае кожа внешних стоп вращается назад.

- Когда мозг опущен вниз, он отдыхает.

Паршвоттанасана

- Вы делаете асаны от ума. Я хочу, чтобы вы делали их от тела, управляемого умом. Когда вы вращаете грудную клетку, вы должны вращать талию.

Вы делаете асаны от ума. Я хочу, чтобы вы делали их от тела, управляемого умом.

- Оценивайте длину передней и задней ноги от промежности. Ноги должны быть одинаковой длины. Пятка передней ноги должна быть на одной линии с аркой стопы задней ноги.

- Внешний таз передней ноги должен быть стабильным и крепким. Внешний таз задней ноги должен заворачиваться настолько, чтобы быть на линии мизинца задней ноги. Щиколотка задней ноги должна разворачиваться наружу, в то время как стопа заворачивается внутрь.

- Задняя нога должна быть подобна стеблю бананового дерева.

- Внутренняя верхняя часть передней ноги не должна соскальзывать к внешней части.

- Когда таз задней ноги разворачивается назад, он действует как тормоз в позе. Вы должны продолжать вращать его вперед.

- Лобковая кость должна двигаться к передней ноге, а промежность - к задней.

Над выпуском работали

Воякина Антонина, Исхакова Олеся, Марынич Полина, Матвеева Елена, Петров Михаил, Виктория Пономарева, Филаткина Светлана, Шустова Наталья.

В выпуске использованы статьи из журнала RIMYI «Yoga Rahasya» (Vol 17 N3 2011 и Vol 18 N4 2011)

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.

