



Журнал Ассоциации йоги Айенгара в России

ВЕСТНИК

№ 1, 2009

В номере:

| | |
|---|---------------|
| Б.К.С. Айенгар. Послание Гуруджи к ученикам, 90-летний юбилей. | - 2 - |
| Новости Ассоциации. | - 3 - |
| Егор Ротов. Йога – это объединение. | - 4 - |
| Арти Х. Мехта. Прелюдия к практике. | - 6 - |
| Инна Машьянова. Повышение иммунитета. | - 15 - |

«Йога должна стать вами, и вам надлежит стать Йогой»

Все вы – мои дети. Вы покорили мое сердце. Однако, живя в этом мире, как говорят святые и мудрецы, вам следует посвятить себя Господу, стать едиными с Ним. И как вы отдали себя, я отдаю себя вам. Вы – мои боги. А раз вы мои боги, то ваша преданность мне, как и моя преданность вам - не может быть выражена в словах.

Бог дал мне все. В «Йога-сутрах» Патанджали говорит о том, что йога может привести человека к бхоге – мирским наслаждениям, а может ввести и в духовное царство. К счастью, в моем случае, Бог одарил меня обоими. Я могу жить один. Я могу проводить без мыслей часы напролет. Так Бог вознаградил меня.

Итак, с одной стороны, я свободен. С другой стороны, я привязан ко всем вам. Как сказал саньясин, отриньте мир и привяжитесь к Богу – я же отказался от объектов мира, но привязан ко всем вам. Поэтому, моя привязанность к вам есть духовная привязанность. И моя обязанность как таковая состоит в том, чтобы увидеть вас – моих детей, достигшими зенита в йоге с помощью наставлений, даваемых мной до сих пор.

Я прожил на этой планете уже 90 лет. Мне не дано знать, как долго еще Бог будет удерживать меня здесь. В конце концов, я – лишь арендатор. В ту минуту, когда хозяин земли, Господь, скажет – оставь все и приходи, я все оставлю и пойду к Нему. У меня всего одна просьба ко всем вам – сохранить тонкие аспекты, полученные с помощью метода, который я дал вам. Я осуществил очень трудный поиск.

Я привнес согласие, баланс и гармонию в отношения между телом, умом и душой. Так как самость охватывает все тело, я не показываю различия между телом и самостью. Именно это я вам продемонстрировал и настаиваю на том, чтобы вы сделали тело храмом. Господь пребывает в своем храме, так что посредством асаны вы развиваете святость, неприкосновенность, чистоту, и эта святость внутри вас связана с Богом. Душа не может говорить, «Я» и «я» - одно и то же до сих пор. Истинное «Я» не меняется, но трансформация Я, которая делает большое «Я» маленьким «я», заставляет меня говорить. Настоящее «Я» говорить не умеет. Таким образом, это тело необходимо «Я», чтобы выразить настоящее качество души. Поэтому, пожалуйста, продолжайте. Не будьте небрежными и беспечными. Храбрость и уверенность – вот ключи, чтобы достичь глубин йоги.

Дети мои, я дал вам то, чем стоит дорожить. На вас лежит обязанность отполировать это учение, чтобы оно засияло подобно звезде, и йога, которой вы научились, оставалась полярной звездой для Матери Земли.

Да благословит вас всех Бог.

Послание было опубликовано в Yoga Rahasya, Vol.16 №1, 2009

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

Семинары:

11-14 февраля 2010

Семинар Габриэлы Джубилляро в Москве

5-7 марта 2010

Семинар Бобби Фульц в Москве

начало апреля 2010

Семинар Глории Голдберг в Москве

1-4 мая 2010

Семинар Лоис Стайнберг в Москве

12-14 июня 2010

Всероссийская Конвенция по йоге Айенгара с участием ФАЕКА БИРИА и Корин Бириа в Санкт-Петербурге

26 августа - 4 сентября 2010 и 2011

Семинар Дина Лёрнера в Екатеринбурге и Санкт-Петербурге

октябрь 2010, май 2011, октябрь 2011

Семинар Стефани Квирк в Москве

Дорогие друзья!

Провожая старый год, мы можем сказать, что в жизни российского общества йоги Айенгара 2009 год был знаковым. Сам Гуруджи приехал в Россию.

Надо сказать, что вначале в это мало верилось, но усилиями многих, особенно, команды «Yoga Journal», это свершилось. Но не надо забывать, что, прежде всего, этот визит стал возможным благодаря большому количеству людей, практикующих йогу Айенгара в нашей стране.

Это посещение, в свою очередь, дало колоссальный толчок развитию практики йоги. Поэтому всё большее значение приобретает Российская Ассоциация Йоги Айенгара как объединяющий центр. Во многих городах открываются новые студии, всё больше и больше людей приобщаются к практике, посещают семинары. Многие учителя приезжают к нам в страну, и не только в Москву, но и в другие города. Поэтому Ассоциация должна содействовать популяризации йоги. Возникает необходимость обеспечить людям, которые хотят заниматься, свободный доступ к информации, возможность участвовать в семинарах преподавателей, напрямую связанных с традицией Йоги Айенгара.

Сейчас в Ассоциации происходит большая организационная работа. Основываясь на советах Гуруджи о том, как построить её деятельность, мы создаем различные комитеты, состоящие из членов Ассоциации. Они берут на себя ответственность за работу по различным направлениям. Так как количество практикующих Йогу Айенгара растет с каждым годом, всё более и более остро стоит вопрос взаимодействия. Именно к этому и призывал нас Гуруджи. Мы должны работать сообща, вместе, делиться знаниями, помогать друг другу. Тогда будет возможно ощутить аромат традиционной йоги, и эффект от развития будет во много раз больше.

Важным этапом является то, что в июне 2010 г в Санкт-Петербурге состоится первая конвенция йоги Айенгара в России, которую организует Ассоциация. На неё приглашены известные преподаватели Фаек и Корин Бириа. Фаек Бириа, директор Парижского центра йоги Айенгара, очень много сделал для развития йоги в России, поэтому, когда встал вопрос о том, кого пригласить, его кандидатура была первой в списке, и мы рады, что он откликнулся на наше предложение. Корин Бириа, также очень сильный преподаватель, до сих пор не была в нашей стране.

На Конвенции будет возможность пообщаться, обменяться опытом, будет проведено общее собрание всех членов Ассоциации. Также будет прием новых членов, поэтому все желающие могут обращаться к нам.

Также в планах Ассоциации – создание и распространение методических материалов и литературы для учителей и практикующих йогу Айенгара.

Ассоциация собирает и распространяет информацию обо всех событиях и семинарах, проходящих по всей стране, чтобы люди знали и планировали посещения этих мероприятий. Уже сейчас на сайте ассоциации есть подобная информация.

Со своей стороны считаю важным наладить совместную работу всех центров, так как страна большая, работы много. Тем не менее, очень важно быть всем в контакте. Это то, о чем говорил нам Гуруджи. Работа в Ассоциации – это, прежде всего, общение.

Надо, чтобы каждый, кто хочет поучаствовать в работе, внести свой вклад в общее дело, мог это сделать. Нам важны предложения всех членов Ассоциации. Мы надеемся, что в следующем году их число будет расти.

С пожеланиями мира и благополучия!

Егор Ротов
Генеральный директор
НП "Содействие развитию Йоги Айенгара в России".

«Йога похожа на океан. Как и океан, йога очень глубока, и ее невозможно освоить за короткое время».

Каждый свой класс Гуруджи, Гитаджи и Прашант выстраивают вокруг определенной идеи, темы или парадигмы: они проводят их через всю последовательность асан и через те инструкции, которые они дают нам, ученикам, во время выполнения этих асан. Зная, что последовательность и техника исполнения поз — отличительная черта йоги Айенгара, мы придаем им большое значение, упуская порой сами парадигмы, на которых они основаны. Вот почему, занимаясь самостоятельно и соблюдая ту же последовательность и технику выполнения асан, что и в классе, мы зачастую не достигаем того же эффекта.

Еще до начала каждого занятия, до приветствия, Гуруджи, Гита и Прашант делятся с нами какими-то мыслями, философскими наблюдениями, аналогиями. Это подготавливает наше тело, разум и интеллект, а также эмоции к восприятию инструкций правильными рецепторами, правильной гранью ума, чтобы практика вела к преобразованию, а не состояла просто из физических упражнений, хотя пункты и обращены к работе тела. Я собрала здесь некоторые из выражений и инструкций, которые давали Гуруджи, Гитаджи и Прашант перед началом занятий. Это мудрые, располагающие к размышлению слова.

Йога похожа на океан. Как океан очень глубокий, так и йога очень, очень глубока и ее невозможно освоить за короткое время. Искусство и содержание искусства безграничны, их нельзя передать в ограниченное время. Тем не менее, я даю вам некоторые средства для продвижения вперед. Я предлагаю вам практические идеи, чтобы вы не становились инертными, но, достигнув кульминации, росли дальше.

Иногда разум говорит: «Я не могу идти дальше». Поэтому я здесь — чтобы расширить ваше сознание, чтобы вы могли перейти черту, которую сами для себя установили, думая, что не можете двигаться далее. Я говорю: «Позвольте мне попытаться открыть ваши разум и глаза, чтобы вы ушли от той точки, где вы думаете, что не можете двигаться дальше».

Практика йоги — это такой предмет, который не дает быстрого эффекта. Практика подобна восхождению на гору: вы поднимаетесь, оказываетесь на плоскогорье и остаетесь там некоторое время, а потом снова идете в гору. Во время практики вы часто попадаете на такое плато и, оказавшись на нем, ошибочно думаете: «Я не могу идти дальше», и сбиваетесь с пути.

«Не страшно, если нет прогресса. Не сдавайтесь и продолжайте практику».

Вам нужно пожить на этом плоскогорье. Не важно, что нет прогресса, главное — не упасть вниз. Вы должны продолжать свою практику, несмотря на то, что вы на плато и не развиваетесь. Затем, неожиданно придет озарение, и вы снова начнете подъем, а потом опять можете оказаться на очередном плоскогорье. Иногда плато небольшое и заканчивается быстро, а иногда оно может быть очень длинным. В любом случае вы должны идти дальше.

Йога состоит из разочарований. Когда вы читаете о йоге, она кажется вам удивительной, но прикоснувшись к ней, вы понимаете, что это искусство и философия разочарований. Разум связан со временем. Если нет разума, нет и времени. Разве мы чувствуем время, когда спим? Нет, потому что во сне нет разума. Мы разочаровываемся, потому что всегда полагаемся на разум.

Йога — единственная наука, в которой используется понятие «свадхьяя». Тапас Свадхьяя Ишвара Пранидхананих Крийяйогах (Tapas svadhyaya Isvara Pranidhananih kriyayogah) - говорит мудрец Патанджали. Свадхьяя — самопознание — должна встретиться со всеми трудностями и неприятностями, которые появляются в мыслях и практике.

Йога — это воспитание себя, потому что мы сами — критики своей садханы, своего поиска. В отличие от любого другого искусства — танца, музыки или рисования, где тебя оценивают посторонние, практикующего йогу не могут оценивать и критиковать, это должен делать только он сам. И это мы понимаем под воспитанием самого себя. Йога — это единственное искусство, где мы сами открываем себе глаза, чтобы увидеть собственные ошибки, прежде чем критиковать других. В этом красота йоги: прежде чем судить других, мы должны судить себя. В этом красота асаны и пранаямы.

Поэтому, пожалуйста, живите с разочарованиями, чтобы однажды они стали вашими путеводными звездами. Не отказывайтесь от своих ошибок, ведь они суть камни, которыми выложена дорога к обретению духовных богатств.

«Пожалуйста, живите с разочарованиями, чтобы однажды они стали вашими путеводными звездами».

Тапас — это старательное действие, карма. Свадхьяя — это понимание кармы и превращение кармы в знание (джняну). Они объединяются, когда происходит достижение совершенной кармы и совершенной джняны. Кульминация кармы и джняны — это бхакти (сопричастность, преданность). Поэтому конец джняны — это начало бхакти.

Бхакти, которую мы соблюдаем, не совсем настоящая бхакти, она только для поверхностного ума. Для наступления бхакти необходимо, чтобы действия были зрелыми, чтобы знание было зрелым, а также необходимо то, что называется парипурната (paripurnata) – совершенство. Парипурната достигается только путем тапаса и свадхьяи. Вот почему Патанджали использовал эти два понятия, которые автоматически переходят в бхакти, не говоря: «Я бхакт, я причастный!». Нельзя стать бхактом, просто говоря, что ты таков, этого состояния надо достичь. И это третий шаг в практике йоги.

Во время выполнения асан, в тот момент, когда мы исполняем любви к этому занятию, мы становимся бхактами (приверженцами) асан. Кто-то идет в храм, кто-то в церковь, и все говорят о себе: «Я - адепт». Наше тело — это храм, асана — путь, который ведет в святая святых — к собственному Я. Делайте асаны, думая об этом, а не ради физической формы и умственного равновесия, ибо они — лишь побочные эффекты йоги.

«Наше тело — это храм, асана — путь, который ведет нас в святая святых».

Настоящий эффект йоги, объект, который мы исследуем, это сам субъект. Он трансформируется в объект и вводит нас в заблуждение. И здесь возникает иллюзия, что мы делаем асану с какой-то целью. Я выполняю асану для себя. Осознайте это, и тогда свет озарит вас. Вот в чем цель асаны — *tato dvandvo nabhigatah*.

Внутри каждого из нас есть это разделение: мое тело, мой разум, мое Я. Разве не так? Поэтому Патанджали говорит: делайте асаны так, чтобы различие между телом, умом, интеллектом, сознанием и Я исчезало, и все становилось похожим на океан. Как все реки вливаются в океан, пусть так же разные грани души сливаются воедино в море души. Вот чему нас учат асаны.

Практикуйте асаны, чтобы становиться чище в поступках, словах, помыслах и поведении.

«Благодать царит там, где разум и интеллект находятся в равновесии».

Йога похожа на огонь. Ее называют йога агни, *agni* – это огонь. Йога поднимает наше тело — инертное и глупое — до уровня души, которая излучает яркий свет, так что свет души и свет тела сливаются воедино. Йога поднимает тело на такую высоту, где уже нет различия между светом тела и светом внутреннего Я. Но этот вечно сияющий свет находится в состоянии сна, и прежде чем мы сможем ощутить его, нам предстоит перейти несколько мостов.

Когда мудрец Патанджали рассуждает об авидье, он говорит, что она может быть скрыта, может частично присутствовать, может быть активно-пассивной, а иногда и полностью активной. Он говорит о невежестве, но это в равной степени справедливо и в отношении интеллекта. Наш интеллект может быть скрытым, может частично присутствовать, может быть активно-пассивным или полностью активным. Мы не думаем в этом направлении. Но даже наш интеллект должен расти. Как у невежества есть несколько стадий, так и у интеллекта есть несколько этапов. Чтобы достичь просветления, нужно пройти все стадии интеллекта: от спящего до просветленного.

Наша практика асан выполняется не только на благо тела, которое есть лишь поддержка. Если бы не было земли, мы бы не смогли ходить — ведь не ходим же мы по воде. Так и асана есть основа, как земля для нас. Можем ли мы прикоснуться к свету души, цепляясь за землю? Вот где начинается асана и куда она ведет нас. Очень печально, что мы разделили йогу на физическую, *дхьяна* и *пурна* йогу.

Когда человек говорит: «Я собираюсь учить *пурна* йоге», означает ли это, что до сего момента он учил с незрелым знанием (*апурна*)? Он хочет сказать, что внезапно незрелая йога стала зрелой?

Не позволяйте словам увлекать себя. Не позволяйте названиям увлекать себя. Будьте честными с самими собой. Вы должны сами следить — где вы находитесь, потому что я уже испытал все эти мучения. Асаны помогают вам понять состояние вашего ума. Именно поэтому я призываю вас не увлекаться словами. Осознанно изучайте все, что кто-то говорит, проверяйте, не являются ли эти слова поверхностным, периферийным

Углубляйтесь в предмет. Вы можете быть в состоянии сна или полностью активным, я этого не знаю. Где-то, возможно, есть пробел, так давайте его восполним. В первой сутре второй главы «Йога сутр» Патанджали говорит, что нужно иметь рвение — горячее рвение, чтобы оно, как масляная лампа, в которую все время подливают масло, продолжало гореть. Ваш ум должен гореть 24 часа: независимо от того, делаете вы асаны или нет, занимаетесь пранаямой или нет, медитируете или нет, внутри вашего ума должна быть постоянная работа — должен гореть постоянный огонь.

Я бы хотел поделиться с вами некоторыми мыслями, чтобы вы могли развиваться и не увлекаться словами посторонних, но увлекаться своими словами, своим собственным опытом. Для этого Патанджали использует слово свадхьяя. Познание, идущее от тела к внутреннему Я.

В теле существует так много слоев, так много «пещер», которые нам не дано осознать. Вы можете чувствовать немного своей кожи и вам может казаться, что вы знаете свое тело. Но знаете ли вы расстояние от кожи до кости? Хотя это всего лишь пара сантиметров, когда вы практикуете, ваш разум не может проникнуть вглубь и на тысячную долю ширины волоска. Так могу ли я коснуться этого? Вот что такое свадхьяя.

«Вы знаете расстояние от кожи до кости? Может ли ваш ум проникнуть на это расстояние во время вашей практики?»

Йога — очень обширный предмет. В Йога Сутрах говорится о dharma megha samadhi. Самадхи есть йога, йога есть самадхи. Дхарма мегха йога — очень обширный предмет. Мегха означает облако, а дхармайога — это праведный путь йоги. Облако йоги слишком плотное и широкое. И все же я говорю садхаке: «Садхана, те средства, которые я дал — это то, над чем вам нужно думать и работать».

«Интеллект вертикален, сознание горизонтально. Они должны быть связаны между собой и развиваться вместе».

Интеллект вертикален, сознание горизонтально. Они — как два острия ножниц: одно острие — интеллект, второе — сознание. Оба они должны развиваться вместе. Сознание и интеллект должны быть взаимосвязаны, чтобы вы одновременно сохраняли осознанность и внимание. Внимание — это концентрация; осознанность без потери внимания — медитация. Не теряя вертикального внимания интеллекта, распространять сознание горизонтально вдоль вертикали интеллекта — вот что такое медитация. В медитации нет различия между интеллектом и сознанием. Они едины.

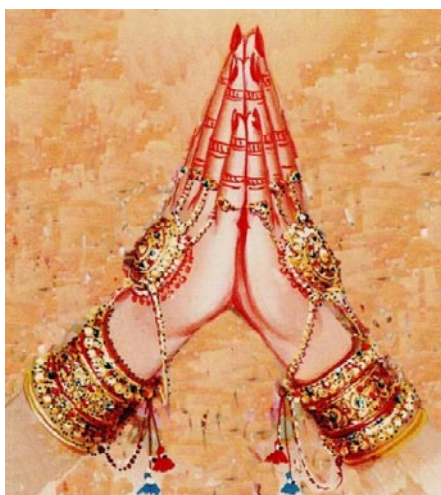
Осознанность связана с сознанием, интеллект — с вниманием. Нельзя сказать: «Концентрируйтесь на своем сознании». Чувства восприятия принадлежат объективному знанию; буддхи принадлежит субъективному знанию. Медитации нельзя научить. Когда субъективное знание испытывается как осознанность, это автоматически становится медитацией.

«Соединяя ладони перед собой, большими пальцами вы приветствуете свое внутреннее Я».

Когда вы соединяете ладони, вы приветствуете не только верховного мудреца Патанджали, но также большими пальцами вы приветствуете свое внутреннее Я. Так что это самоприветствие, а не приветствие от вас ко мне или от меня к вам. Там, где большие пальцы касаются грудной клетки, происходит вибрация вашего Я. Так позвольте пальцам ощутить эту вибрацию вашего внутреннего Я. *Hrudaye citta samvedana*. Читта есть истина, в которой человек существует без всяких колебаний. Это и есть истина, а хрудайе, сердце, — ее место пребывания. Таким образом, большими пальцами вы приветствуете свое Я, а ушами слушаете его вибрацию, у которой нет слов, но есть только звук.

Когда я говорю: «Вытягивайте позвоночник», это не значит, что нужно резко распрямлять тело. Как змея движется вперед, так и вы очень аккуратно двигайтесь от копчика, поднимая энергию по позвоночнику вверх. Позвольте энергии подниматься, и вы почувствуете, как создается пространство в позвоночнике. Отпустите энергию мозга вниз, так чтобы она встретилась с энергией позвоночника в центре, там где под кожей ваших больших пальцев вибрирует ваше Я. Направьте свой взгляд к своему Я.

Инструкции для достижения состояния, описанного выше:



- Сядьте прямо, выпрямите спину. Соедините ладони перед грудью. Держите голову и шею прямо. Закройте глаза. Сделайте несколько дыханий.
- Успокойте клетки своего мозга, расслабьте виски и позвольте глазным яблокам уйти назад, к затылку.
- Отпускайте бедра вниз, а основание позвоночника поднимайте вверх, так чтобы была свобода в основании туловища, откуда вы вытягиваетесь вверх.
- Поднимайте вверх основание туловища от области ниже пупка. Так же поднимайте вверх основание грудной клетки и основание груди от области под сосками. Держите голову прямо.

- Расслабьте язык. Отпускайте корень языка глубже в полость рта, так чтобы полость рта расслаблялась и в ней создавалось пространство.
- Барабанные перепонки сохраняйте внутри. С выдохом смягчите стенки носа, носовые мембраны. Пусть выдох мягко массирует мембраны, так чтобы они увлажнились.
- Чтобы избавиться от сухости, отпускайте носовые мембраны вниз.
- Направляйте внутренние уголки глаз к затылку, к задней стенке мозга, так чтобы они охлаждались. Если внутренние уголки глаз движутся вперед, вы почувствуете, как передняя стенка мозга нагревается изнутри.
- Переднюю стенку лба отпускайте вниз, внутренние уголки глаз направляйте назад. Дышите мягко и спокойно. Отпустите клетки головного мозга от внутренних стенок черепа. Позвольте черепу в этой области наполняться пространством. Если вы не создаете пространство, если вы напряжены и приносите стресс в эту область, тогда она будет заблокирована.
- Затем начните движение глаз, глазных зрачков и барабанных перепонки глубже внутрь. Направляя их назад, вы почувствуете внутреннее движение — поток энергии направится к сердцу. Следуйте за ним.

- Сохраняйте глаза спокойными, тихими, прохладными, барабанные перепонки направляйте вовнутрь. Это освободит путь для потока энергии к сердцу.
- Будьте тихими внутри своего мозга, твердыми внутри грудной клетки, внимательными в основании позы. Побудьте в этом состоянии.



- Сядьте прямо. Держите спину ровной. Поддерживайте вытяжение туловища.
- Разверните плечи, отведите их назад. Раскройте грудную клетку. Поднимайте внутренний позвоночник вверх. Отпуская трапециевидные мышцы вниз и вовнутрь, выше поднимайте грудную клетку.
- Держите голову и шею прямо. Соедините ладони перед грудью. Закройте глаза. Некоторое время сохраняйте молчание и пребывайте в тишине.
- Сохраняйте горло и язык пассивными и расслабленными. Отпустите нижнюю челюсть от верхней. Подвижная нижняя челюсть крепится кверху. Отпустите нижнюю челюсть от мочек ушей. Создайте пространство в ротовой полости.
- Не сжимайте зубы и направьте корень языка глубже внутрь. Необходимо снять ощущение тяжести языка, продвигая корень языка дальше в ротовую полость.
- Удерживайте соединение ладоней перед грудью на таком уровне, чтобы основание ладоней у запястья было ближе к основанию грудины. Удлиняйте пальцы рук от основания ладоней к кончикам пальцев. Соединение ладоней должно быть таким, чтобы по краям они равномерно касались друг друга.
- Поднимайте грудину вместе с боковыми сторонами грудины. Передняя сторона ее всегда будет тяжелее внутренней. Поэтому начинайте подъем грудины с внутренней стороны, которая обращена к грудной клетке, легким и сердцу, и вы должны почувствовать, что боковые стороны грудины поднимаются, а ребра остаются на своем месте.
- Выстраивая внешнее тело, вы создаете пространство во внутреннем теле. Если скелет не собран, у мышечного тела не будет формы.
- Если вы опускаете плечи вниз к лопаткам, вам нужно удерживать лопатки на месте. Задняя сторона туловища и лопатки никогда не должны подниматься вверх к потолку. Отпускайте их вниз и продвигайте лопатки вовнутрь, направляя их к задним ребрам.
- Освободите область шеи. Боковые стороны шеи подобны двум стойкам: одна справа, вторая слева. Удлиняйте эти вертикальные стойки и расширьте плечи от шеи к внешним плечам.
- Поднимайте туловище, не поднимая голову вверх. Череп должен самостоятельно подниматься вверх. Это разнонаправленное действие: вы отпускаете плечи от головы в стороны и вниз, а череп поднимаете в противоположном направлении. Удлиняйте шею.
- Сходным образом создавайте пространство между боками туловища в районе подмышек и верхней частью рук. Следите за тем, чтобы в подмышках сохранялось углубление, а верхнюю часть рук удлиняйте от плечевых суставов к локтям. Вы должны сохранять четкость между боками туловища и внутренней стороной верхней части рук. Эти контуры должны четко соблюдаться.
- Сидя в Свастикасане, отпускайте внешние будра вниз к полу. Это элемент земли, так что направляйте их вниз, а боковые стороны туловища поднимайте вверх. Сидите таким образом, чтобы ваше органическое тело, особенно внутренние органы нижней части брюшной полости — кишечник, поджелудочная железа и почки — приближались к позвоночнику.

Передняя часть позвоночника — опора для них, и внутренние органы должны быть связаны с этой опорой, а не существовать отдельно.

- В «Бхагават-Гите» Господь Кришна использует слово «грива» (greeva). Грива — это горло, шея и целиком канал, который соединяет мозг и туловище. Наблюдайте за своей автономной нервной системой, за своей парасимпатической нервной системой, которые удлинятся и создают пространство. Это само по себе приведет вас к сути вашего бытия. Сделайте несколько дыханий в этом положении и почувствуйте свободу внутри — с каждым дыханием, с внутренним пространством и энергией. Вы поднимаетесь, достигая того высшего уровня, которого позволяет достичь ваш ум.
- Если ум инертный, медленный, обращенный вовне и элемент земли в нем сильный, мы должны приподнять его от земли, чтобы он увидел, что этот подъем создает новый мир, дает новый опыт. Так надо учиться сидеть для приветствия Богу, для пранаямы и для дхьяны.



- Сядьте прямо. Удерживайте позвоночник, спину и шею прямыми.
- Соедините ладони перед грудью. Отпускайте плечи вниз, лопатки продвигайте вовнутрь.
- Закройте глаза. Пребывайте в тишине и покое.
- Внутренним взглядом наблюдайте свое внутреннее тело. Если в каком-то месте есть напряжение, блок, и нет свободы, работайте над этим участком, чтобы создать в нем пространство за счет вертикального и горизонтального раскрытия.
- Удерживайте позвоночник твердым, а туловище хорошо поднятым, чтобы с закрытыми глазами вы видели высоту своего тела, высоту своего туловища.
- От ануса до макушки головы держите тело прямым. Все органы восприятия — глаза, уши, язык, нос — должны оставаться мягкими и спокойными. Наблюдайте за тем, как поры кожи уходят внутрь.
- Пребывайте в тишине и спокойствии. Делайте медленные, мягкие и спокойные вдохи и выдохи. В своем сердце создайте образ мудреца Патанджали. Для этого и нужно видеть изображение или статуэтку мудреца Патанджали: чтобы, сидя для молитвы с закрытыми глазами, вы видели изображение Бога в своем сердце. Тогда ваши молитвы будут иметь внутреннюю связь с Богом, который находится внутри вас.
- После молитв пребывайте в этом состоянии еще некоторое время. Затем поклонитесь Господу Патанджали, отпустите руки вниз, медленно поднимите голову и откройте глаза.



- Сядьте прямо. Держите спину прямой и поднимайте грудную клетку. Поднимайте вверх нижнюю часть грудной клетки и грудные ребра.
- Отведите плечи назад, отпускайте трапециевидные мышцы вниз и продвигайте лопатки внутрь. Дорсальной частью поддерживайте грудную клетку.
- Раскройте все три диафрагмы:
- Тазовую диафрагму (нижнюю часть области пупка), и поднимется низ органического тела;
- грудную диафрагму (нижнюю часть грудного отдела), и поднимется вся поверхность грудной клетки;

- горловую диафрагму (основание горла). Удерживайте его стабильным и поднимайте остальную часть горла вверх, так чтобы не только шея, но и горло, и шейный отдел позвоночника поддерживали голову. Благодаря этому пространству мозг становится спокойным.
- Отпускайте верхнюю часть рук и локти вниз.
- Держите голову и шею прямо.
- Соедините ладони перед грудью и ощутите контакт основания ладоней с основанием грудины.
- Закройте глаза. Отпускайте верхние веки вниз. Успокойте глаза и лоб.
- Глазные зрачки мягко движутся назад. В этой мягкости должна быть острота внутреннего взгляда (не должно быть тусклости, тупости).
- Обе барабанные перепонки движутся внутрь, к горлу. Это движение внутрь похоже на букву Y. Следите за тем, чтобы они уходили вниз, к горлу, к груди.
- Когда вы сидите, следите за тем, чтобы ягодицы расходились в стороны: правая вправо, левая влево. Не двигайтесь агрессивно вперед.
- Отпускайте заднюю стенку ануса вниз к полу. Она должна быть обращена в пол. Макушка головы должна быть обращена в потолок.

«Теджас таттва (элемент огня) должен присутствовать в области груди. Осознанность должна создать внутреннюю твердость. Это и есть теджас таттва».

- Поддерживайте внутреннее движение вверх. Внутреннее пространство должно постоянно удлиняться.
- Теджас таттва должен присутствовать в области груди. Ум должен достичь основания грудной клетки, которая должна быть алертной. Вы должны создать пространство, но в то же время ваша осознанность должна создать внутреннюю твердость. Это и есть теджас таттва. Если теджас таттва присутствует, нет падения. Просыпается внутренний ум.
- Ум должен спуститься из мозга в сердце, и ум в сердце должен проснуться. Затем этот ум в сердце становится до определенной степени интеллектом.
- Ум, который находится у нас в голове, в мозге, всегда разгорячен. Мы не хотим, чтобы он был таким, поэтому мы охлаждаем клетки мозга.
- Отпустите клетки мозга внутрь. Позвольте уму, который находится в голове, в мозге, опускаться вниз, к грудной клетке, и охлаждаться. Когда это произойдет, из него появится новый ум, который поможет вам подняться вверх.

«Используйте выдох как вспомогательный инструмент. Выдыхайте так, чтобы каждая клетка мозга опускалась вниз».

- Проанализируйте, что я только что сказал. Если вы стараетесь быть умным, первое действие будет исходить из мозга. Используйте выдох как инструмент, как помощь. Медленно выдыхайте, чтобы каждая клетка мозга начала опускаться вниз.
- Когда клетки мозга опускаются вниз, появляется больше воздуха между внутренними стенками черепа и мозгом. (Когда вы гневаетесь, то пребываете только в мозге, и воздуха становится гораздо меньше). Этот воздух предохраняет наш мозг. Так что создавайте больше пространства между внутренними стенками черепа и внешней оболочкой клеток мозга, так чтобы они увлажнялись. Это увлажнение помогает охладить мозг.

- Прежде чем открыться, лотосу нужно закрыться. Перед открытием он закрыт. Так и мозг должен быть закрыт, чтобы освободиться от стенок черепа. Вы обнаружите движение мозга вниз, к телу, к сердцу, к пупку. Опуская мозг ниже, вы приглашаете ум прийти в туловище, и это тот интеллект, которого не касалось внутреннее Я, внутреннее сознание. Так опуститесь в эту область.
- Пребывайте в тишине и спокойствии. Позвольте всему телу (хотя у него есть определенная форма) ощущать наполненность миром. Пусть ваше тело становится шантакарам (shantakaram). Пусть оно будет полно спокойствия, тишины, пассивности и безмятежности. Следите за тем, чтобы и вы пребывали в состоянии безмятежности. Сделайте несколько спокойных дыханий, не форсируйте вдохи и выдохи. Просто наблюдайте начало погружения внутрь.



- Закройте глаза. Сидите прямо. Позвольте копчику поднимать физическую энергию к сердцу.
- Вместителище сознания — центр туловища, справа от физического сердца.
- Направляйте интеллект головы вниз, одновременно поднимайте энергию позвоночника вверх, так чтобы они встретились там, где вы держите соединение ладоней в приветствии своего внутреннего Я — Атманамаскара.
- Сохраняйте глаза и уши пассивными и направляйте их к стволу головного мозга, так чтобы периферийный мозг становился пустым, и соединяйте ствол мозга со стволом сердца, так чтобы они были едины. Это означает, что вы объединили голову и сердце в одно целое. Направьте взгляд во вместителище сердца — туда, где вселенская Душа покоится в Душе индивидуальной.

Именно в этом состоянии тела, ума и эмоций следует произносить приветствие мудрецу Патанджали. Как говорит Гуруджи: «Наша практика должна вести к изменениям. Если их нет, практика становится сугубо физической и ведет к застою». Ни произношение приветствия, ни наша практика не должны быть ритуалом или механическими действиями. Приветствие мудрецу Патанджали нужно произносить с чувством смирения и самоотдачи, прося у него благословения на постижение йоги.

Эта статья основана на отредактированных записях инструкций, которые Гуруджи и Гитаджи давали перед началом некоторых из своих классов.

Статья была опубликована в Yoga Rahasya, Vol.16 №1, 2009.

Иммунную систему, по современным данным, составляют все органы, которые участвуют в образовании клеток лимфоидного ряда, осуществляют защитные реакции организма, создают иммунитет – невосприимчивость к веществам, обладающим чужеродными антигенными свойствами.

К органам иммунной системы относят: костный мозг, тимус (вилочковую железу), лимфатические узлы, селезенку, скопления лимфоидной ткани в стенках полых органов пищеварительной и дыхательной систем, а также мочевыводящих путей (миндалины, лимфоидные бляшки, одиночные лимфоидные узлы).

Кровь имеет важное значение для функционирования организма. Одной из составляющих крови являются белые кровяные тельца – лейкоциты. Они участвуют в защите организма от болезней и подразделяются на три основные группы: полиморфы, лимфоциты и моноциты. Полиморфы начинают действовать, когда болезнетворные бактерии атакуют организм. Лимфоциты обеспечивают организму естественный иммунитет к заболеваниям. Моноциты поглощают бактерии и удаляют остатки органических веществ, являющихся результатом разрушающего действия бактерий.

Костный мозг является местом образования полиморфов и моноцитов. Лимфоциты образуются в селезенке, а также в миндалевидных железах и лимфатических железах, рассредотачиваясь по всему организму.

Область грудины – важнейший кроветворный орган. Костный мозг грудины (и других плоских костей) способен до последних дней жизни продуцировать стволовые клетки крови. Основная функция вилочковой железы (тимуса) состоит в регуляции созревания Т-лимфоцитов, а также в регуляции роста и общего развития организма, так как тимус является и эндокринной железой.

Стимулирование органов иммунной системы, создание условий для лучшей циркуляции крови через них, позволяет этим органам вырабатывать достаточное количество белых кровяных телец и поддерживать организм в здоровом состоянии. Есть два типа иммунитета: естественный и приобретенный. Йога укрепляет оба эти типа, поэтому регулярная практика предлагаемых асан позволяет устранить расстройство иммунной системы и укрепить ее.

В книге Айенгара «Йога – путь к здоровью» (Yoga. The Path to Holistic Health.) предлагается программа для повышения иммунитета, доступная ученикам любого уровня практики:

1. Сетубандха Сарвангасана на валиках
2. Супта Бадха Конасана на валике
3. Супта Вирасана на валике
4. Сетубандха Сарвангасана на валиках
5. Адхо Мукха Шванасана, руки и голова на опоре
6. Ширшасана (можно заменить Празарита Падоттанасаной с головой на опоре)
7. Випарита Дандасана на 2-х стульях, голова на опоре
8. Сарвангасана на стуле
9. Халасана на опоре
10. Сетубандха Сарвангасана на опоре
11. Випарита Карани на опоре
12. Шавасана с Виломой и Удджайи

Стефани Квирк на осеннем семинаре 2009 года озвучила утреннюю и вечернюю программы повышения иммунитета для зрелых учеников. Эти программы были рекомендованы в Пуне.

Утром:

1. Уттанасана - 5 мин
2. Адхо Мукха Шванасана - 5 мин
3. Празарита Паддотанасана - 3 мин
4. Ширшасана с вариациями - 10мин
5. Двипада Випарита Дандасана - 5 мин
6. Саламба Сарвангасана - 10 мин
7. Халасана 5 мин
8. Вариации в Саламба сарвангасане - 5 мин
9. Сету Бандха Сарвангасана - 5 мин
10. Випарита Карани - 5 мин
11. Шавасана с Виломой и Удджайи - 10 мин

Вечером:

1. Ширшасана - 10 мин
2. Саламба Сарвангасана - 10 мин
3. Халасана - 10 мин
4. Сету Бандха Сарвангасана - 10 мин
5. Шавасана с Виломой и Удджайи - 10 мин

Над выпуском работали

Матвеева Елена, Машьянова Иннеса, Семенова Анастасия, Ротов Егор, Рослова Анастасия, Филаткина Светлана, Шифферс Мария.

Благодарим Сергея Калинина за фотографию Б.К.С. Айенгара.

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

