



Журнал Ассоциации йоги Айенгара в России

ВЕСТНИК

№ 3, 2010

В номере:

Новости Ассоциации.	- 2 -
Календарь семинаров и мастер-классов.	- 3 -
Интервью с Гуруджи Йогачарья БКС Айенгаром на тему йоготерапии.	- 5 -
Краткий обзор практики во время менструации, Гита Айенгар.	- 9 -
Путешествие от аннамайякоши к анандамайякоше. Общая конвенция. <i>(Заметки, сделанные Марией Шифферс по видеозаписи Конвенции с Гитой Айенгар в Неваде, 2007).</i>	- 16 -
Отражение. <i>(Заметки о Конвенции с Гитой Айенгар, посвященной терапии в йоге Айенгара. Май 2010, США. Елена Матвеева).</i>	- 18 -

Новости Ассоциации

Поздравляем всех учителей, сдавших сертификационные экзамены на уровень Intoductory I и Intoductory II, прошедших в Екатеринбурге, Санкт-Петербурге и Москве в июне-июле 2010г.

Экзамен на сертификаты уровня Junior I и Junior II состоится 2-3 октября в Москве
Экзамен на сертификат уровня Junior III состоится 2 сентября 2010г в Санкт-Петербурге.
Главный экзаменатор — Дин Лернер

Годовое общее собрание членов НП “Содействие йоги Айенгара в России”

состоялось 24 июля 2010г. Принят годовой отчет директора и главного бухгалтера, а также несколько важных документов: положение о членстве в НП, положение о проведении собрания, штатное расписание. В НП приняты новые члены, со списком которых вы можете ознакомиться на сайте Партнерства.

Календарь семинаров и мастер-классов

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

Иностранные преподаватели

В РОССИИ

26 августа - 4 сентября 2010 и 2011

Семинар Дина Лёрнера
Екатеринбург и Санкт-Петербург

май 2011, октябрь 2011

Семинары Стефани Квирк для сертифицированных преподавателей
Москва

ЗАРУБЕЖОМ

24-28 сентября 2010

Семинар Габриэллы Джубиляро
Минск, Беларусь

12-17 октября 2010

«Русская неделя» с Габриэллой Джубиляро
Флоренция, Италия

Российские преподаватели

17 октября 2010

Сергей Михайлов

Семинар для учителей Junior

Санкт-Петербург

www.yogaekagrata.ru

30 сентября - 14 октября

Александр Фурашов

Ривьера Майя, Мексика

www.yoga-ru.ru

19-29 сентября

Егор Ротов

Испания, Port De La Selva

www.yoga-ekb.ru

17 - 19 сентября 2010

Сергей Михайлов

Владивосток

www.yogaekagrata.ru

18-19 сентября

Ольга Ильинская

Подмосковье, ДО "Сенеж"

www.yogastudio.ru

6-13 сентября

Елена Матвеева, Анастасия Семенова

Черногория

www.yoga.ru

14 августа - 4 сентября

Елена Ульмасбаева

Черногория

www.yoga.ru

Все сертифицированные преподаватели, являющиеся действующими членами Ассоциации и оплатившие сертификационную марку за текущий год, могут присылать информацию о своих семинарах и мастер-классах Ольге Звонцовой по адресу: dipikayoga@gmail.com. Информация будет опубликована на сайте Ассоциации (www.bksiyengar-yoga.ru) и в Вестнике.

(Интервью Раджви Х. Мехта, 2002)

Гуруджи, как бы Вы определили терапевтическую йогу?

Терапия — это область, которая работает с телом, умом и внутренним Я. Для меня терапия — это разработка методов, которые позволяют телу, сознанию и уму действовать в равномерной координации с различными структурными функциями тела. Йога играет важную роль в обучении человека следованию от периферийных областей и к достижению самой скрытой части его существа, которую мы называем Я, или божественное Я. Все проблемы происходят из этого Я.

Сегодня обычный человек не понимает *веданты* йоги. *Веданта* йога — это объединение или построение тела, сознания и ума с поддержкой осознанности, так чтобы все они стали единой гранью человека. Общность приходит без всяких отклонений и несоответствий.

Тело говорит одно, сознание говорит другое, эмоции говорят третье, интеллект говорит четвертое. Все эти разногласия, присущие каждому из нас, нарушают гармонию жизненной силы, которую мы обычно называем здоровьем. Если в жизненной силе есть нарушение, мы называем это плохим здоровьем. На состояние жизненной силы влияют наше физические, эмоциональные и интеллектуальные действия и реакции, возникающие внутри нас и в ответ на события внешнего мира. Нелегко оставаться в уравновешенном, сбалансированном состоянии, хотя это цель йоги. Йоготерапия — это ведическая терапия, а не физическая, как часто ее трактуют. Терапия означает возможность добраться до самой сути болей и дисбалансов, которые вызывают боль, коснуться этой сути и создать равновесие. Это философская терапия, не физическая.

Как Вы только что сказали, Гуруджи, люди склонны неправильно трактовать йоготерапию, понимая ее как аспект физиотерапии, так как через асаны мы работаем с телом. Вы не хотите развеять это неверное представление?

Если современная наука считает выполнение определенных движений физиотерапией, это вовсе не означает, что дисциплину йоги следует считать йоготерапией. Сегодня у людей вошло в привычку употреблять в быту слова из научной лексики. Терапия начинается с вашего рождения. Если вы ведете неправильный образ жизни, вам следует стремиться к правильному, к соблюдению этических норм жизни. Разве это не терапия? Да. Так как можно сравнивать йоготерапию и физиотерапию? Эти слова — просто вздор, чтобы обмануть людей.

Жизненная сила должна культивироваться. Железо ржавеет, если его не используют. Так и ваше физиологическое, эмоциональное, интеллектуальное и ментальное тело ржавеет. Жизнь становится негативной, когда она покрывается ржавчиной, потому что жизненная сила оставляет ваш организм без движения и не производит жизненных ингредиентов. Я не считаю, что какая-то из частей йоги — будь то *асана*, *пранаяма* или *дхьяна* — является терапией. Они все несут с собой культурный рост, который позволяет человеку достичь гармонии в жизни.

Как я неоднократно говорил, здоровье динамично. Здоровье — это жизненная сила. Оно не статично. Если бы оно было таким, вам не нужно было бы над ним работать. Здоровье — это движение. И как здоровье — движение, так и ум — движение, внутренняя клеточная система тела также движется. Поэтому нет ничего, кроме движения, внутри и вне вашего сознания. Если движение живое и энергичное, тогда жизнь просто идет; здоровье просто движется с приложением положительной жизненной силы. Здоровье нельзя оградить от болезней. У здоровья есть не только психосоматический аспект. Жизненная сила — это творение Божье. У нее нет сознания, нет тела. Она движется, и поэтому ее называют живой.

Так как здоровье подвижно, мы должны постоянно работать над ним, чтобы не заржаветь в своем образе мыслей и способе действий. Мы должны распределять энергию по каналам. Болезнь вклинивается, когда энергия не двигается. Поэтому мне кажется нечестным называть терапией целую дисциплину йоги, которая учит нас использовать энергию с помощью силы интеллекта.

Мне кажется, в активный обиход вошло неверное слово, и существует большая проблема с тем, чтобы объяснить это людям. Предположим, вы находитесь в покое, и ваше тело и ум также находятся в покое; разве нет ничего, что все-таки движется внутри вашего тела? Вот что должно быть вынесено на поверхность. Это работает как защитный механизм, который поддерживает внутреннего человека, Я, в состоянии счастья даже после внутренних или внешних потрясений.

Патанджали говорит: «Лучше предотвратить, чем лечить». Если с помощью йоги вы можете избежать попадания агрессивных элементов в свое тело, то почему же вы называете это просто терапией, которая лечит болезни? Человек должен быть свободен от дисгармонии в теле, кровеносной системе, дыхании и циркуляции энергии. Наше тело содержит разные системы: нервную систему, дыхательную и систему кровообращения. Все они существуют, но йога помогает использовать их по максимуму, чтобы достичь оптимального эффекта, и вы чувствуете здоровье в теле, сознании и в своем внутреннем я. Здесь я использую «маленькое» я, имея в виду эго. Я не говорю об атмане. Я считаю, что йога — это наука, активирующая биоэнергию (*prāṇa śakti*) и Универсальную космическую силу (*visva caitanya śakti*). Вот почему я считаю йогу наукой, которая заставляет *prāṇa śakti* и *visva caitanya śakti* работать вместе. Они существуют и сами по себе, но их надо активировать. Если вам это удастся, это становится похоже на реку Ганг. Если нет, то это местная речушка, наполняемая дождями и пересыхающая от жары. Система йоги дана нам, чтобы у нас не было такого пересыхания.

С развитием технологий материалистическая жизнь человека становится все более комфортной. Но люди все время ищут чего-то большего, поэтому такие выражения, как «холистическое здоровье», «духовная жизнь» и «просветление» становятся обыденными. Эти слова легко использовать, но как Вам удастся превратить эти слова в опыт?

Есть такая философская максима: «Безмятежность беспокойна, беспокойство безмятежно». Вы видели, как живут люди в совершенном спокойствии? У них начинается стагнация; в них нет жизненной силы, чтобы работать. Что вы делаете, если вы

беспокойны? Вы работаете. Вы делаете все, потому что вы беспокойны. Беспокойство — основа для развития и роста. Не поймите меня неправильно. Безмятежность — убийца жизненной силы, тогда как беспокойство — ее строитель. Это позитивная жизнь. Беспокойство — основа эволюции каждого человека.

К чему приводит современный комфорт? Нехватка движения, лень, небрежность и беззаботность. Патанджали уже сказал об этом 3000 лет назад. Йога учит нас быть богатыми не только снаружи, но и внутри. Материальный комфорт — это объективное богатство, но человек может быть абсолютно пуст внутри. Йогическая наука говорит: «Не отдавай богатство души за богатство кошелька». Современные устройства, всякие гаджеты, делают вас объективно состоятельным, но неимущим внутри. Вот чему учит йога. Она помогает вам расти и приобретать высокие качества богатства тела, сознания и интеллекта. Владение банковским счетом на миллион рупий не богатство, а нищета.

Вы ничего из себя не представляете, и поэтому говорите «у меня так много денег». Тот, кто наполнен изнутри, показывает, кто он есть. Йога — это интеллектуальная терапия, если кто-то все еще хочет называть йогу терапией.

Она меняет человека эмоционально, интеллектуально, психологически и развивает стабильность. От этой стабильности развивается динамика. Стабильность - не конец жизни. Стабильность должна быть позитивно динамична, чтобы двигаться дальше подобно реке, полной энергии от начала до конца.

Гуруджи, пожалуйста, скажите, что Вы думаете о шат криях?

Вы должны понимать, что этих методов не существовало во времена Патанджали, они были придуманы позже. Патанджали никак не объяснил их. Он говорил только об *асанах и пранаяме*. Более поздние йоги придумали *крии*. Почему? Вы сами сейчас упомянули, что некоторые современные удовольствия порождают болезни. Даже в те дни материальный комфорт провоцировал определенные заболевания. В то время не было хирургического лечения, поэтому были придуманы такие радикальные методы воздействия.

Даже сегодня в аллопатической медицине есть традиционное и нетрадиционное лечение. Традиционное лечение — это медикаментозная терапия, нетрадиционное — хирургия. И в йоге было традиционное и нетрадиционное лечение. *Хатха Йога Прадипика*, описывая эти радикальные методы, говорит также о том, к кому эти методы должны применяться. Даже сегодня нередки ситуации, когда один врач настаивает на хирургии, тогда как другой предлагает решить вопрос медикаментозно. Многие терапевты не любят срочных хирургических вмешательств, хирурги же, напротив, не любят медлить с операциями. Сегодня, да позволено мне будет сказать это, знание превратилось в зарабатывание денег. Иногда хирургия мотивируется желанием заработать. В *Хатха Йога Прадипике* также говорится, что крии надо использовать тогда, когда болезнь неподвластна никаким другим воздействиям. Сегодня это стало важным принципом. Кого винить в этом? Если в ваших легких нет слизи, какая польза от *дхаути*?

Так что, пожалуйста, учтите, что есть традиционное лечение йогой и нетрадиционное, представленное в книгах по Хатха йоге. Нетрадиционное лечение было разработано позднее, когда болезни стали прогрессировать. До этого просто не было нужды в *нетти (neti)*, *дхаутти (dhauti)*, *вастти (vasti)*, *тратакке (trātaka)* и *капалабхатти (kapālabhati)*. Даже сегодня исследования продолжаются. Открываются новые аспекты. Появляются новые заболевания и новые методы лечения, которые востребованы. *Крии* применялись тогда. Сейчас они нам не нужны.

Изучение продолжается постоянно. Мы должны практиковать, чтобы по-новому выполнить какое-то глубокое действие в асане, которую практиковали еще в древнейшие времена. Новые вещи должны быть приняты в старых системах *асан* и *пранаямы*.

Перевод выполнен из сборника «Yoga Rahasya. Compilation of articles pertaining to Yoga Therapy published from 1994 to 2009»

Ученицы часто спрашивают своих учителей об асанах, которые выполняются во время менструации. Женщинам не рекомендуется заниматься как обычно, даже если они не испытывают дискомфорта. Эта статья представляет беглый обзор серий асан, а также модификации базовых поз наряду с рекомендациями и предостережениями для женщин с менструальным дисбалансом.

Статья предназначена для руководства регулярно занимающихся учениц. За подробной информацией о позах читателю рекомендуется обратиться к «Прояснению Йоги» Б.К.С. Айенгара и «Йога — жемчужина для женщин» Гиты Айенгар.

Позы стоя — I

- Уттанасана
- Адхо Мукха Шванасана
- Падангуштхасана
- Пада Хастасана
- Паршвоттанасана
- Прасарита Падоттанасана

Комментарий: В Уттанасане, Адхо Мукха Шванасане, Прасарита Падоттанасане вы можете опустить лоб на лавку, стул или кирпич.

Эффекты поз стоя:

- Мозг быстрее расслабляется, вытяжение задней поверхности позвоночника оживляет почки. Уменьшается нагрузка на сердце, так как оно отдыхает, находясь под позвоночником.
- Позы стоя улучшают циркуляцию крови в области низа живота и, следовательно, улучшают функцию яичников.

Особенно хорошо, если у вас:

- Гипоменорея или олигоменорея
- Полименорея
- Высокое кровяное давление
- Стянутость в теле
- Боль внизу спины
- Тяжесть в голове

Не выполняйте эти позы, если болит голова.

Позы стоя — II

- Уттхита Триконасана
- Уттхита Паршва Конасана
- Вирахдрасана II
- Ардха Чандрасана

Комментарий: Обычно в общем классе женщинам не рекомендуется делать стоячие позы. Появляется тенденция оставаться в позе длительное время, и, как следствие, женщина перенапрягается. Поэтому эти асаны выполняются только в случае, если нет усталости во время менструации. Все позы стоя должны делаться с опорой на стену.

В Ардха Чандрасане ставьте руку на кирпич вместо пола.

Эффекты поз стоя:

- Здесь происходит вытяжение органов таза, снимающее спазмы.
- Пахи освобождаются от напряжения.
- Ардха Чандрасана создает расширение во всем теле.

Не делайте эти позы, если

- вы возбуждены или устали
- при сильном кровотечении

Особенно хорошо делать Ардха Чандрасану:

- при обильном кровотечении, так как она осушает, если ее выполнять несколько раз подряд около стены. Убедитесь, что каждый раз, выполняя позу, вы не остаетесь в ней долго.
- при спазмах и напряжении абдоминальной области
- при жесткости пахов и таза
- при миомах, кистах и эндометриозе

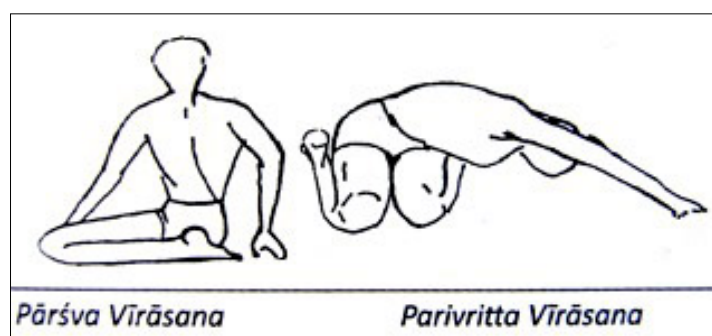
Позы сидя — I

- Вирасана
- Свастикасана
- Падмасана
- Баддха Конасана

Модификации:

- Все позы могут выполняться классическим способом. Ладони располагаются на бедрах или по бокам от таза.
- Урдхва Хаста Вирасана, Свастикасана, Падмасана, Баддха Конасана: позы могут быть повторены с переплетом пальцев и вытяжением рук вверх. Убедитесь, что тело вытягивается от внешних углов талии.
- Уттана (*прим. переводчика: Адхо Мукха*) Вирасана, Свастикасана, Падмасана, Баддха Конасана: вы можете наклониться вперед и опустить лоб на стул или кирпич.
- Паршва Вирасана, Свастикасана, Падмасана, Баддха Конасана: поднимите позвоночник и с выдохом развернитесь влево. Оставайтесь в этом положении несколько секунд и затем повторите вправо.
- Паривритта Вирасана, Свастикасана, Падмасана, Баддха Конасана. Выполните Паршва Вирасану (Свастикасану, Падмасану, Баддха Конасану) и затем наклонитесь вперед. Опустите голову на одеяло или стул.

Если вы не можете долго оставаться в позе, то повторите ее несколько раз.



Эффекты поз сидя:

- Устраняют жесткость пахов, колен и лодыжек.
- Уттана, то есть вытяжения вперед, уменьшают абдоминальные спазмы, боль в спине, напряжение и успокаивают мозг.
- Паршва, то есть позы со скручиванием вбок, уменьшают боли в животе, в области таза и в спине.
- Паривритта, то есть когда практикующий разворачивается и затем наклоняется вперед, ослабляют тошноту и депрессию.

Позы лежа

- Супта Баддха Конасана
- Супта Вирасана
- Матсиясана
- Сету Бандха Сарвангасана
- Супта Свастикасана
- Супта Падангуштхасана II

Комментарий: Не сжимайте бедра в этих позах. Начинайте практику с асан лежа при миомах, кистах или смещении матки.

Эффекты поз лежа:

- Устраняют напряжение, бессонницу и вялость
- Уменьшают разбухание груди
- Снимают воспаление репродуктивных органов

Особенно хорошо для

- Дисменореи
- Низкого кровяного давления
- Анемии
- Диареи

Асаны с вытяжением вперед

- Джану Ширшасана
- Трианга Мукхаикапада Пасчимоттанасана
- Ардха Баддха Падма Пасчимоттанасана
- Маричасана
- Пасчимоттанасана

Комментарий: Во всех позах этой группы опускайте лоб на одеяло. Если вы очень жесткая, то используйте стул для опоры под голову. Пребывайте в асане в расслабленном положении и меняйте позицию, только если в теле есть напряжение или устали мышцы задней поверхности бедра.

Позы можно выполнять несколько раз. Постепенно увеличивайте время пребывания в каждой асане.

Эффекты:

- Расслабляют органы живота
- Уменьшают задержку жидкости и опухание тела
- Регулируют уровень сахара в крови

Особенно хорошо для олигоменореи

Не делайте Трианга Мукхаикапада Пасчимоттанасану и Ардха Баддха Падма

Пасчимоттанасану, если вы страдаете от дисменореи и менорагии

Позы сидя — II

- Упавиштха Конасана
- Уттана Упавиштха Конасана
- Паршва Упавиштха Конасана

Комментарий: Эти позы могут выполняться с использованием опоры в виде стула, лавки или оконной решетки, расположенной перед вами так, чтобы вы могли поднимать позвоночник и органы живота.

Эффекты:

- Расширяют и расслабляют таз
- Расширяют влагалище и устраняют любые препятствия для менструального потока
- Крестец втягивается, что убирает тяжесть в животе.
- Уменьшается раздражение и ощущение жжения в половых органах

Особенно хорошо для

- эндометриоза
- при непроходимости фаллопиевых труб
- воспалении таза

Позы с вытяжением назад

- Випарита Дандасана
- Сету Бандха Сарвангасана

Комментарий: Не напрягайтесь в этих позах. Выполняйте их с помощью опоры. Для Випарита Дандасаны используйте стул. Сету Бандха Сарвангасана должна делаться на кирпиче или на лавке.

Эффекты:

- Оживляют органы таза
- Усиливают эмоциональную стабильность и самоуверенность
- Борются с депрессией
- Облегчают бессонницу

Пранаямы

- Шавасана
- Удджайи II (нормальный вдох - глубокий выдох)
- Удджайи III (глубокий вдох - нормальный выдох)
- Удджайи IV (глубокий вдох - глубокий выдох)
- Вилома I (вдох с паузами)
- Вилома II (выдох с паузами)

Комментарий: Все пранаямы должны выполняться в Шавасане или в Супта Баддха Конасане.

Эффекты:

- Увеличивается чувствительность легких
- Расслабляются мозг и нервы
- Улучшается сон

Асаны после окончания менструации

- Ширшасана
- Паршваика Пада Ширшасана
- Упавиштха Конасана в Ширшасане
- Баддха Конасана в Ширшасане
- Сарвангасана
- Паршваика Пада Сарвангасана
- Упавиштха Конасана в Сарвангасане
- Супта Конасана

Эффекты:

- Улучшается кровообращение в органах живота
- Восстанавливается функция эндокринных желез
- Помогают нервной системе восстановиться от усталости и напряжения
- Приводят к сбалансированному состоянию ума

Особенно хорошо при аменорее и белях

Асаны для предменструального синдрома

- Ардха Халасана
- Джану Ширшасана
- Випарита Карани

Комментарий: Предменструальный синдром характеризуется напряжением, жесткостью, раздражительностью и депрессией. Начинается примерно за 10 дней до начала менструации.

Эффекты:

Эти позы помогают быстрее снять напряжение.

Статья составлена по видеозаписям Гиты Айенгар «Yoga in action — Menstruation»

Перевод выполнен из сборника «Yoga Rahasya. Compilation of articles pertaining to Yoga Therapy published from 1994 to 2009»

**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 1.

Общая конвенция

Призыв обращать внимание на проблемы со здоровьем, не разрушать шариры (*тело*) и сукшма дхармы (*тонкие законы физической природы*), признавать состояние своего здоровья, не проверять себя на устойчивость, занимаясь, например, асанами стоя во время менструации, температуры, диареи, смиряться, следовать дхарме (*закон, долг*).

Тадасана. Самастхити. Глазами, ушами, мозгом, осознанностью, всеми этими четырьмя каналами воспринимать информацию от учителя, учиться. Раскрыть подошвы, удлинить и не ронять арки стоп. Прижать края стоп. Подтянуть и раскрыть задние колени. Расширить, раскрыть плечи. Сделать параллельными переднюю и заднюю поверхности тела. При активности, возбужденности, энтузиазме передняя поверхность тела становится длиннее. Направлять внимание внутрь, раскрывая заднюю поверхность тела. Перед тела поднимать. Не закрывать подмышки грудной клетки. Втянуть центр ягодиц, чтобы ягодицы не шли назад при том, что вес остается на пятках.

Урдхва Хастасана. Вытянуть руки вперед, затем вверх. Поднять взгляд, увидеть, что ладони направлены друг к другу. Голова в центре. Раскрыть подмышки грудной клетки. Когда руки не поднимаются высоко, подмышки закрыты, лопатки идут назад. В какой-то момент наступает предел, лопатки торчат. Чтобы поднять руки высоко, нужно опустить верх лопаток, втянуть лопатки и немного сблизить их, раскрывая подмышки, заставить работать верхнюю часть туловища, иначе в работе будет участвовать только нижняя часть туловища, поясница. Пожилым людям учиться у молодых, которые могут сделать это. Включить верхнюю и заднюю часть туловища. Вытягивать руки вверх, отклоняя руки дальше назад. Так, праническая энергия пробьет жесткость тела, руки будут немного дрожать. Еще один повтор: передняя часть тела работает, заставить работать заднюю. Опускать верх лопаток, поднимая руки. Это начало подготовки к Ширшасане. Если не научиться здесь, Ширшасана не будет работать. Увеличивать длину подмышек уже здесь. Удлинять внешние края, углы подмышек. Не переплетать пальцы рук. Не надувать живот. Стоять на пятках, колени и бедра назад, раскрывать, отводить назад подмышки.

Урдхва Баддха Ангулиасана. Энергию больших пальцев рук направлять к мизинцу, назад, наблюдая за раскрытием подмышек. Не поднимать большие пальцы рук. Другой вариант: согнуть руки, отвести локти назад, развернуть ладони, положить кисти на макушку. Здесь верхняя и задняя часть туловища активна, сначала поднимать верхнюю часть рук, затем пальцы рук. Руки поднимают пальцы рук. Большие пальцы рук к мизинцам. Проявлять осторожность с этим вариантом при дислокации плеч, поднимать руки через перед. Это последний вариант делать не сразу, после одного-двух повторов подъема рук через перед. Если руки идут слишком назад, это перебор действия, энергия каналов нарушена, держать руки точно на линии ушей. В ногах и

руках – стихия земли, поднимать руки, как будто поднимаешь вес. Энергия большого пальца руки – к мизинцу. Через аннамайякошу (скелетную оболочку) постучать в дверь пранамайякоши (органической оболочки), пройти через пределы жесткости тела. Источник раскрытия тела – в подмышках грудной клетки. Стучать в эту область, пробуждая ее энергию. Иначе это будет только внешняя работа, которая не приведет вас никуда.

Уткатасана. Руки в Урдхва Намаскарасане. Передняя поверхность тела должна подниматься, задняя поверхность тела – опускаться. Сгибая ноги, не делать змееподобных движений. Садиться, сохраняя ровное положение Тадасаны. Не двигаться вперед – назад. Прижать пятки, медленно подняться. В Уткатасане мы совершаем первую попытку пробудить кожу и ткани ног. Второй повтор позы – при движении тела вниз наблюдать за внешними головками бедра, ягодицы вниз, садиться головками седалищных костей, садиться от основания таза, а не от коленей, тогда асана будет устойчивой. При движении ягодиц вниз область паха должна подниматься, а не падать. Ягодицы вниз, внутренние пахи – вверх, тогда туловище не будет падать вперед. Туловище должно быть ровным, но это возможно только при движении ягодиц вниз, а паха – вверх. В этом – вызов, работа внутреннего тела. Третий повтор – руки можно поднимать и спереди, и через бока. На экзамене показывать, исходя из «Прояснения йоги». Подошвы раскрыты, вес на пятки.

Уттхита Триколасана. Чтобы втянуть передние бедра в Тадасане, перенести вес на пятки. Этого недостаточно – небольшая верхняя часть переднего бедра идет вперед, тогда нужно втянуть кожу к плоти, к мышцам, к костям.

Демонстрация на одной из учениц: плоть переднего бедра не должна толкать кожу вперед. Стихии в ногах не выровнены. Вес падает на колени, задняя поверхность бедер закрыта. Поднять квадрицепсы, отвести бедра назад, раскрыть задние бедра изнутри наружу. Перенести вес на пятки. Поднять основание лобка. Нужно питать задние бедра также, как и передние бедра. Сделать задние бедра чувствительными. Гита сзади за самый верх бедра тянет ученицу назад, поддерживая ее своим телом, сравнивая себя с помощью стены. Вес на пятки, поднимать бока туловища вверх. Затем: ягодицы вниз, основание лобка вверх: Уткатасана – Тадасана – и так далее, снова и снова. Ученик должен бороться. Открытие каналов не происходит быстро. Нужно терпение, и в практике асан, и в практике пранаямы.

Прыжок. Расстояние между ступнями зависит от высоты туловища. Прижать внешние края стоп, внутренние бедра активные. Развернуть ноги. Опустить ягодицы, поднять тазовое дно, основание лобка вверх, но не втягивать лобок внутрь. В бедре левой ноги – передняя поверхность идет от кожи, через плоть, к кости, в задней поверхности ноги – наоборот, от кости, через плоть, к коже. Правая ягодица – в контакте с туловищем. Если колено сгибается, использовать брусок под руку. Создавать стабильность с помощью опоры. Научиться видеть, кому нужна опора, а кому – нет. Устойчивость в задней ноге. Ягодица и голова на одной линии.

Учителям, как помогать ученикам, особенно жестким, у которых близко стоят ноги и не работают ноги и область таза: стать точно с внешней стороны задней ноги, тянуть ремень двумя руками за область внутреннего паха задней ноги. Другой вариант: в

том же положении, тянуть за внешний пах передней ноги точно назад, поддерживая переднюю ногу. Нужно сначала увидеть слабого ученика, его слабую область, и через него помочь не только ему, но и всем остальным. Научиться раздвигать границы возможностей своих учеников. Не использовать слово «неправильно», говорить об ограничениях, об ограниченных возможностях, и раскрывать пределы движений и возможностей своих учеников.

Уттхита Паршваконасана. Основание таза вверх. Левая рука на талии не для того, чтобы отдыхать от усталости, а для разворота таза и живота справа налево. Если таз не разворачивается, нужно направить правую седалищную кость вперед, внутренний пах – вперед, а колено – назад. После этого разворачивать таз, живот, грудную клетку. Не давать природе (природе) бедра и паха заворачиваться, уходить внутрь, напротив, открывать и разворачивать наружу. Головка бедренной кости правой ноги и седалищная кость – вперед. При этом – передняя поверхность бедра задней ноги – назад. Не давать стихии земли левой стороны падать на правую. Прижать внешний край пятки левой ноги к полу, сделать элемент земли очень устойчивым.

Вирахадрасана 1. Более сложная поза, делается только после предыдущих. Руки вверх, работа подмышек, как в Урдхва Хастасане. Разворачивать туловище от внешнего края пятки задней стопы, прижатой к полу, как в Уттхита Паршваконасане. Даже если разворот недостаточен, не отрывать внешний край пятки. Бока туловища вверх, сгибать переднюю ногу, как в Уткатасане, сохранять смрити (память), самскар (отпечатки). Колено, бедро передней ноги – изнутри наружу. Для тех, кто делает хорошо, наблюдать, удается ли опустить и втянуть ягодичы, подняв лобок и бока таза.

Уттанасана. Руки за локти. Отдых. Восстановление сил от обезвоживания, от напряжения мозга. Макушка пассивна, живот расслаблен, удлинять бока туловища. Чтобы расслабиться в Уттанасане, ставить ноги шире, иначе все тело будет тянуть ум вверх. Не думать о том, чтобы хорошо выглядеть. Следовать за желанием тела расслабиться. Когда ноги близко, слишком активен элемент земли. Состояние отдыха возникает в Прасарита Падоттанасане, с опорой под голову. Применить этот принцип к Уттанасане. Лежа, чтобы расслабиться перед сном, мы не держим ноги вместе. Ноги не должны напряженно держать на себе вес тела. Диафрагма должна раскрыться.

Вирахадрасана 2. Раскрыть тазовое дно, раскрыть грудную клетку, поднять грудную клетку и грудину. Опора в задней ноге, внутреннее левое бедро вверх, сгибать правую ногу. Таз Уткатасаны, ягодичы вниз и внутрь. Представлять, что учитель тянет ремнем за внутреннее бедро задней ноги рядом с пахом, делать заднюю ногу стабильной.

Дандасана – Упавиштха Конасана, как замена Прасарита Падоттанасаны: большое расстояние между ногами освобождает область пупка, живот, энергия идет вверх. Кроме этого отдых дает само положение сидя, это как бы заземление, чтобы не было короткого замыкания, энергия земли дает отдых. Отталкиваясь руками от пола, поднять таз, продвинуть основание таза вперед, сесть на основание таза. Вытягивать туловище и таз вверх. Втягивать задние ребра, опускать трапеции. Руки вверх, в Урдхва Хастасану, разворачиваться вправо, захватить правую стопу, поднять бока туловища, расширить нижние ребра, вытянуться вперед на правую ногу. Активно втягивать внутреннее левое бедро к внешнему левому бедру, опускать внешнее

бедро к полу (речь идет о задней ноге). Это чистое движение Джану Ширшасаны. Задняя нога должна выйти из состояния авидьи (незнания), из темноты, хоть немного осветить ее знанием. Глаза должны пройти границу колена, смотреть дальше вперед, к голени, находя новое пространство, переходя в стихию акаши (эфира). Наблюдать, как сужается пространство, если смотреть в область бедра, а не голени.

Пасчимоттанасана. С силой прижать всю заднюю поверхность ног к полу. Раскрыть задние колени, не сужать их. Сужение ног не должно сужать ум, ум должен находить пространство внутри, раскрывать и колени, и икроножные мышцы, и бедра, создавая новое пространство, хотя ноги и остаются соединенными. Ум и сознание не должны становиться маленькими, мелкими. Коснуться стихии акаши (эфира), раскрыть кожу задней поверхности тела. Создать пространство в нижней части грудной клетки, чтобы создать пространство для внутренних органов. Локти в стороны, внешние подмышки, внешняя часть грудной клетки раскрыты.

Сету Бандха Сарвангасана, с узким кирпичом под крестец, чтобы крестец втянулся. Сначала – Чатушпадасана. Ремень, если необходимо. И недостаток и излишество в старании ведут в никуда. Захватить внешние лодыжки, поднимать грудину, поднимать нижнюю часть ягодиц два-три раза активным движением. Если таз не поднимается, поставить стопы ближе, поднять пятки, заставить область ягодиц стать подвижной. Перенести теджас (огонь) в грудную клетку, поднять пятки, сделать ягодицы подвижными, уменьшая в них присутствие стихии земли. Ягодицы должны стать более легкими – это изменение в элементах. Ученики устали от поз стоя, легкость в теле делает ум более свежим. Затем Сетубандха с кирпичем. Сначала ноги согнуты. Руки вдоль боков, внешняя поверхность рук на полу, тянуть кости плеча назад, разворачивать плечи, не переплетая пальцы, так как это уменьшает подвижность в плече, поднимать лопатки от пола. По одной вытянуть ноги. Втянуть центр грудного отдела позвоночника внутрь тела. Сближая ноги, не сужать область таза, завернуть бедра внутрь. Создать связь между внешними краями стоп и внешними бедрами, тогда энергия не будет расходоваться. Все 10 пальцев ног вверх. Раскрывать грудную клетку. Согнуть ноги, лечь на спину, вытягивая копчик к коленям.

Шавасана. Расслабить мышцы лица, кожу лица. Не переусердствовать в грудной клетке, в животе, в пупке, не создавать внешних движений, которые часто возникают во время усталости. Не позволять животу чрезмерно двигаться. Если язык из-за яркого света становится сухим, направить его от корня внутрь горла, чтобы образовалась слюна. Язык от кончика направить к корню, расслабить челюсти. Если сухость во рту не уходит, еще глубже направить язык от кончика, к корню, внутрь горла. Это называется какамудра. Расслабить передние бедра к задним. Опускать переднее тело на заднее так, чтобы передняя поверхность тела лежала на задней, как спящий человек на кровати. Когда тело расслабится, мозг может стать активным. Это сразу поднимается на поверхность. Поэтому отпускать мозг к ступням, клетки мозга от макушки головы к ступням, становиться смиренными, спокойными, молчаливыми, неподвижными. Отдать себя матери-земле, объединиться с ней, это помогает замолчать, успокоиться, набраться сил. Отдать себя Богу внутри, остаться смиренными в тишине.

Отражение.

Заметки о Конвенции с Гитой Айенгар, посвященной терапии в йоге Айенгара. Май 2010, США. Елена Матвеева.

В середине мая в Портланде на первую Конвенцию, посвященную терапии, собралось около 600 преподавателей йоги Айенгара со всего света. Как отметил Крис, действующий президент национальной ассоциации, 20% участников были не из США. Конечно, большинство нерезидентов приехали из соседней Канады. Но были учителя из Австралии, Аргентины и Европы. Из России я приехала одна, так уж вышло.

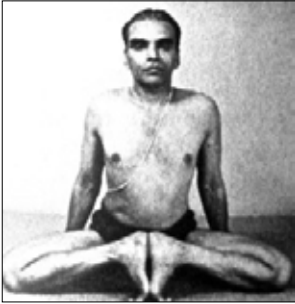
Название конвенции Reflection, и первый приходящий на ум перевод — «отражение». А затем волны памяти приносят «серьезное размышление, тщательное обдумывание».

Все началось с лекции Гиты о йоготерапии, которую мы обязательно опубликуем в одном из следующих выпусков Вестника. Основная идея заключалась в том, что помимо асан, их последовательности выполнения, важен **порядок** введения поз в практику ученика и то, **как** они выполняются. Нужно учиться наблюдать за учеником еще до момента выполнения асан: как он ходит, как стоит, как садится, как сидит, и т.п. Эти идеи и стали красной нитью всей конвенции.

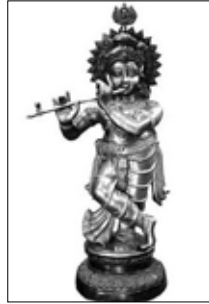
В течении последующих четырех с половиной дней утром нас учила Гита, объясняя теорию и основные принципы каждой категории асан (лежа на спине, на животе, сидя, вытяжения вперед, стоя, вытяжения назад, перевернутые) и пранаямы. А вечерняя сессия, практическая часть, проходила в разных группах под руководством Суниты (сестры Гиты), Абиджаты (ее племянницы), а также Раджлакшми и Гульназ (преподавателей RYMYI). Здесь было много работы с материалами и поправками друг друга, основанной на утреннем учении Гиты.

Первый день был посвящен положениям лежа. И прежде всего *Шавасане* — на спине, на животе, с разными опорами и без них. *Шавасана* важна не только для ученика, но и для учителя. Наблюдая за тем, как человек лежит, можно получить много информации о его теле. А затем нужно поправить его, возвращая тело к центру, к ровности. Не все могут легко лечь на пол, но учитель должен придумать способ. К примеру, можно использовать платформу, на которую, как на кровать, сначала можно сесть, а потом уже лечь.

Второй день мы учились сидеть. И здесь особое место занимают *Упашраи* и *Самашраи* положения. Это позы сидя (*Баддха Конасана, Свастикасана, Вирасана, Дандасана, Упавиштха Конасана*) с опорой под спиной. *Упашраи* — это когда есть отклонение назад, то есть человек находится в полулежащем положении. *Самашраи* — позвоночник уже вертикален, но все равно есть опора. И только затем следует переходить к асанам сидя без поддержки спины. Здесь тоже много тонкостей. Например, садясь выше и используя в качестве опоры под руки (стул или коня, стоящие перед учеником), можно поднимать и вытягивать низ спины, а также получить доступ к внутреннему телу и поднимать органы живота. Гита учила постепенности в введении поз для учеников, и пониманию действия и воздействия той или иной асаны. И если есть такое понимание, то легко проследить связь и сходство Мулабандхасаны с позой Кришны. В этот же день разбирались наклоны с опорами и скручивания.



Мулабандхасана



Поза Кришны

На третий день дошла очередь до поз стоя, а также нас учили ходить. Мы ходили вперед и назад, самостоятельно и поддерживая друг друга. Маршируя на месте и притягивая колени к груди, можно получить доступ к органическому телу, воздействовать на органы. Шагая вперед-назад с руками на области таза, создается чувство внутреннего равновесия и стабильности. А поддерживая ученика за шею, дается внешняя опора. Для

терапии важны промежуточные положения, то есть не конечные стадии асан. Так как в них можно добраться до проблемного участка и создать правильное действие. В качестве примера приведу Уттхита Хаста Падасану, вариации рук у стены (*Ардха, Паршва и Випарита Хастасана*), а также веревки 1 и 2, которые входят в программы для плеч и шеи.

Четвертый день все переворачивались. Перевернутые важны для всех практикующих. Надо для каждого найти способ их делать. В Пуне в институте, если в программе пациента есть Ширшасана, а он не в силах выполнять ее сам, то ему помогают войти, минуя напряжение входа, и если надо, то ассистент поддерживает ученика, пока тот находится в позе. Постепенно осваивая позы стоя с головой вниз, ученик готовит себя к стойке на голове. Вечер был посвящен Сету Бандхе Сарвангасане, ее разнообразным вариантам.

В последнее утро разбиралась пранаяма, а которой принцип постепенности еще более актуален, чем в освоении асан. Тело и легкие должны научиться принимать дыхание. Пока тело не готово, пранаяма осваивается лежа. Сначала используется опора вдоль позвоночника, затем поперек. Только потом приходит очередь стула, сидя на котором можно создать опору и вытяжение, освоить Джаландхару Бандху. И конечно же, осваиваются только простые пранаямы: Удджайи и Вилома.

Пять дней пролетели быстро, и вслед за отражением в памяти того, что знаю, и что не знаю, пришло переосмысление. Вновь и вновь всплывают слова Гиты: *«В момент, когда вы говорите: «Я знаю», вы закрываете дверь к знанию»*. Она подчеркивала, что конвенция — это только начало и потребуется время для усвоения информации, углубления осознания своего тела, чтобы понять принципы терапии.

Гита рекомендовала всем сертифицированным преподавателям йоги Айенгара приобрести DVD записи этой конвенции. Вы можете заказать в их интернет-магазине Американской Национальной Ассоциации Йоги Айенгара (www.iyanaus.org/store) после 1 августа.

Над выпуском работали

Звонцова Ольга, Марынич Полина, Матвеева Елена, Рослова Анастасия, 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

