

расстановку сил. Конечно, это повышает степень ответственности за происходящее, а значит, и степень «личного» риска, но меня всегда удивляют люди, опасаящиеся даже попробовать вступить на путь йоги на том основании, что кто – то умудрился себя травмировать. Продолжать вести жизнь обычного человека вообще самый рискованный выбор, ибо здесь вы изначально обречены «на заклятие» банальнейшей из всех возможных смертей. Обозревая горизонты в поиске выбора конкретной школы йоги (или иной традиции), по сути, вы решаете проблему восприятия некой структуры как части самого себя. Любой выбор в йоге делается, в конечном счете, в пользу «работы над собой».

Часть II

Обучение: Построение Практики

Ограничения На Занятия Йогой

В любом руководстве по йоге вы найдете список ограничений на занятия вообще, а также в отношении частных аспектов (пища, место), который всегда и повсюду более или менее стандартен. Если с частными ограничениями можно и нужно разбираться, то следует сразу уяснить: никаких ограничений на занятия йогой *вообще* нет и не может быть в принципе! Достаточно серьезным ограничением следует признать только смерть как «отделение от тела», ибо хатха – йога, по определению, предполагает работу с сознанием посредством трансформации именно физического тела. Другой вопрос, какую именно форму работы с телом мы намерены понимать под йогой, а конкретнее, под хатха – йогой. Чем сильнее текущее внешнее существование «обусловлено» (болезнями или обстоятельствами), тем «йогичнее» ситуация, начиная с подбора формы практики йоги. Есть лишь проявленная несовместимость определенных действий с конкретным состоянием. Йога позволяет найти рабочий ракурс в любой частной ситуации. Так, «железный» Айенгар, столкнувшись с неизбежным наступлением старости, произнес: *«Я хочу умереть с уверенностью в том, что я сделал все возможное с тем телом, которое у меня есть»*.

Что касается частных ограничений на внешние условия занятий йогой, то они варьируются в разных системах хатха – йоги, поэтому имеет смысл отметить только аспекты, с которыми неизбежно придется столкнуться. Если не считать болезни и кармические проблемы, которые лечатся и решаются строго индивидуально, в основном ограничения касаются времени, места и питания. На самом деле правильное считать их ограничениями самой практики йоги от внешних воздействий, необходимыми на начальном этапе. Ибо факт занятий йогой «высекает» в пространственно – временном континууме «нишу» с повышенной «плотностью пустоты», и она работает как своего рода линза, преломляющая причинно – следственные связи во всех направлениях, не обрывая их. Иными словами, мы начинаем возвращать осознание телесности в неких искусственных условиях, обучая свое тело искусству подбирать или «вырабатывать» необходимые условия повсеместно и своевременно.

Выделение периодов времени

Периодичность во времени, которую в той или иной мере приходится принимать во внимание, проявляется от смены юг (космических циклов) до времени суток. Как известно, людям кали – юги показана вовсе не хатха – йога, а карма – йога, хотя далеко не все готовы смириться с таким предписанием. Точно так же в классической схеме жизненного цикла асаны следует практиковать в период брахмачарьи (ученичества), пока тело находится в стадии формирования. После вступления в брак и принятия всех социальных обязанностей на первый план выступает пранаяма, ибо человеку нужна жизненная энергия. Далее, при «уходе на заслуженный отдых» и/или принятии функции наставничества, преобладает медитация. Но для современного начинающего все это неактуально, ибо он приступает к хатха – йоге, «когда захочет», а подобное желание чаще всего посещает его только тогда, когда его тело становится довольно изношенным. Значит, остается учитывать сезонные, лунные и суточные циклы, причем для городских жителей ощутимы разве что последние.

В «классической» хатха – йоге лучшим временем суток для любой практики считается период *брахммухурты* (примерно в 3–4 часа утра). В «современной» хатха – йоге вы можете встретить самые разные рекомендации, вплоть до прямо противоположных. Так, одни считают, что асаны нужно выполнять по утрам, тогда как другие находят, что утром тело «деревянное» и асаны лучше делать вечером, а утром отводить время для пранаямы. Все же следует обратить внимание и на времена года: например, многие учителя йоги не советуют осваивать растяжки зимой, чтобы не повредить сухожилия, и т. п. Если вы обратитесь к ведической астрологии, то у вас появится дополнительная возможность ориентироваться на благоприятные и неблагоприятные периоды в соответствии с положением звезд в созвездиях. Наиболее существенными здесь представляются периоды лунного цикла, особенно для женщин, поскольку для них фазы луны задают ритм протекания менструального цикла.

Существует предубеждение о необходимости полностью прервать практику во время менструации, хотя Гита Айенгар развеивает его в своей книге. Просто в этот период нужно сосредоточиться на выполнении тех *асан*, которые помогают сохранить здоровье, однако ничуть не препятствуют протеканию очищения. Асаны должны быть умело подобраны таким образом, чтобы избежать как энергетического истощения, так и гормональных нарушений. Так, *супта – асаны* («половинные» *асаны* в положении лежа, выполняемые с использованием ремней и одеял) способствуют расслаблению мышечных и нервных волокон, которые могут быть напряжены и раздражены, а также сохраняют жизненную энергию. Сидячие асаны позволяют устранить напряжение и стресс, ибо успокоение ног сказывается на успокоении мозга. Следует избегать перевернутых поз, ибо они препятствуют выделению крови, балансов на руках, прогибов назад, «завязывания тела в узел» и сжатия живота. Лучше отказаться от пранаямы в положении сидя или сократить время до 15 минут, воздерживаясь от выполнения бандх и мудр, замыкающих энергетическую систему, а также пранаям, активизирующих восходящие токи энергии.

Наиболее радикально к «переломным» точкам лунного цикла относятся в традиции аштанга – виньяса – йоги. Ни асаны, ни пранаямы не следует практиковать в дни новолуния и полнолуния, которые соотносятся с фазами дыхательного цикла. Энергия полнолуния соответствует концу вдоха, когда предельно возрастает сила *праны*, что перемещает энергию наружу и вверх, заставляя человека чувствовать себя энергичным и эмоциональным, но плохо укорененным. Энергия новолуния соответствует концу выдоха, когда предельно возрастает сила *апаны*, что перемещает энергию внутрь и вниз, заставляя человека чувствовать себя спокойным и уверенным, но слишком плотным и неподвижным. Практика йоги делает всякого из нас восприимчивым к естественной цикличности, поэтому в моменты сильного лунного

притяжения и отталкивания предпочтительно сохранять нейтральное состояние. В принципе, то же самое можно отнести к любым аномальным событиям, ибо для направленного развития внутренней энергоструктуры нужен ровный внешний энергетический фон.

Осваивая тот или иной стиль хатха – йоги следует очень внимательно отнестись к тому, как его создатели могли приспособляться к климатическим колебаниям по сезонам. Приведу простой пример: одному моему другу знакомая англичанка написала, что практикует некий южно – индийский вариант хатха – йоги, требующий создания высокой влажности и жара в помещении, отчего она уже близка к приступам астмы. Достаточно очевидно, что в данном случае дело дошло до «маразма»: возможно, данный стиль был создан в Южной Индии как способ приспособить практику хатха – йоги к тропическим ливням, но зачем же создавать в Англии вечный «сезон муссонов»? Время – далеко не абстрактная величина, но оно всегда задает определенные условия, погодные или социальные. Здесь нет общих рецептов, кроме одного: будьте бдительны во всякое время, никуда не торопясь и никогда не опаздывая!

Ориентация в пространстве

Описание места для практики йоги в древних текстах относится к ситуации отшельничества: оно должно быть тихим, ровным, сухим и безветренным. Сейчас йога стала уделом городских жителей, которые ищут в ней спасение от гиподинамии, и для них такие рекомендации неактуальны. Однако на практику, безусловно, влияет обстановка в помещении для занятий. Дом есть некий объем пространства, где вы проводите немало времени, и оно заслуживает особого внимания. Ведь в практике хатха – йоги мы развиваем чувство, начиная с ясного и отчетливого ощущения собственного тела во всех его структурных аспектах, а кончая буквально физическим ощущением Вселенной. Между этими несоизмеримыми величинами находятся некие «промежуточные объемы», доступные чувству и преобразованию. Вот почему с глубокой древности развивались такие магические науки, как *фэн – шуй* в Китае, *васту* в Индии и иные формы геомантии в других культурах.

Практикующие йогу часто склонны пренебрегать подобными правилами, ибо выстраивание тела влияет на окружение, заставляя его подстраиваться под происходящие внутри изменения. Но применение *васту* обойдется вам «дешевле» в смысле энергозатрат, чем попытки раздвинуть «прокрустово ложе» излучением накопленной силы. Обучаясь правилам *васту*, вы по сути продолжаете занятия йогой, только в качестве «тела» в сферу ощущения и осознания попадает несколько больший объем пространства. В практике йоги выполнение *асан* требует снять мышечные блоки, занятия *пранаямой* – наладить потоки энергии в теле, а медитация – научиться сосредоточивать сознание вне зависимости от тела. В практике *васту* требуется то же самое: построить дом так, чтобы его устройство позволяло расслабиться и распространять осознание, не натываясь на старые вещи с ослабленной энергией и «блоки» из хлама.

Все во Вселенной состоит из пяти основных элементов: воздуха (*вайю*), земли (*притхви*), воды (*джала*), огня (*агни*), пространства (*акаши*), а вместе они называются *панча – махабхута*. Согласно *васту*, дом должен быть построен в соответствии с гармонией пяти элементов, и все они должны присутствовать в равной мере. Для изображения зон влияния пяти элементов в доме по направлениям используется схема, называемая *Печака*. В ней устанавливаются следующие соответствия стихий зонам дома: *акаша* в центре, *джала* на северо – востоке, *агни* на юго – востоке, *притхви* на юго – западе и *вайю* на северо – западе. В связи с пятью элементами применима система пяти цветов – *панча – варна*: красный, желтый, зеленый,

голубой и белый. Простейший способ наладить гармоничное взаимодействие стихий в доме состоит в установлении идеальной цветовой гаммы в различных комнатах. Подвижность стихий делает работу с ними относительно доступной, а установление правильных форм может быть затруднено изначально заданной планировкой квартиры.

Бывая в Майсуре, я проживаю месяцами в «благоприятном» доме, поэтому прекрасно представляю, как он устроен. По *васту*, квадрат служит основой бытия, ибо энергии лучше всего сбалансированы в квадратной форме. На дом воздействуют два вида космических энергий: *праника* – энергия планирования и *джайвика* – энергия воплощения. Вектор *праники* направлен от Солнца к Земле, поэтому его направление непрерывно меняется в течение суток, а траектории *джайвики* огибают поверхность Земли от северного полюса к южному. Идеальная ситуация возникает в пространстве, где силы сбалансированы, и все энергии приходят с северо – востока и уходят на юго – запад. Результат взаимодействия названных сил представлен классической схемой деления дома на девять секторов. При восстановлении энергетической структуры дома важно, чтобы каждая зона соответствовала свойствам своего бога – покровителя. Центральная часть находится под влиянием Брахмы – создателя мира, поэтому ее называют *Брахмастханом*. Лучше всего соорудить в центре алтарь или отвести это место для практики.

Вайю	Сома (север)	Иша
Варуна (запад)	Брахма (центр)	Адितья (восток)
Ниррити	Яма (юг)	Агни

Воспроизвести идеальную планировку по *васту* в городской квартире практически нереально, поскольку комнаты никогда не выстроены относительно центра. Особенно безнадежной становится ситуация, когда вы располагаете всего одной комнатой, не обладая правом повлиять на общий план квартиры, а центр небольшого личного пространства оказывается перекрестком всех путей перемещения, и алтарь там решительно неуместен. Вот почему в качестве места, где можно наработать определенную энергетическую структуру для практики, необходимо выбрать отдаленную комнату или правильно оформить угол помещения. Благоприятными считаются стены, обращенные на восток и север; северо – восточный угол наилучшим образом подходит для выбора комнаты, которую вы собираетесь отвести для занятий хатха – йогой и медитацией. В *васту* также допускается располагать в северо – восточном углу комнату для *пуджи*. Собственно, если вы серьезно относитесь к

практике, посвящая свое развитие богу в излюбленной вами форме, то занятия йогой ничем не отличаются от *пуджи*.

Важная концепция *Васту – пуруша – мандалы* основана на ощущении вибраций внутреннего пространства в доме. Каждое место на поверхности земли обладает особой вибрацией, или качеством жизни, т. е. представляет собой энергетическое существо, которое индийцы называли *Пурушей* (человеком). Его почитали как некое божество дома и проводили особый обряд, обращаясь к нему с молитвой, прося развернуться в верном направлении. После обряда *Васту – пуруша* (дух дома) оказывался головой в северо – восточном углу, а ногами – наоборот, в юго – западном направлении. Нетрудно соотнести, что комната для *пуджи* размещалась в «голове» *Пуруши*. Вертикальная ось тела *Пуруши* оказывается в горизонтальном положении, и его *сушумна* вытянута от угла к углу. *Чакры* в теле *Пуруши* расположены на диагонали дома, а они служат центрами преобразования энергии. В итоге получается, что высшие *чакры Пуруши*, создающие самые тонкие и сильные вибрации, тоже находятся в северо – восточном углу, где вы будете получать от своих занятий наибольший эффект.

По возвращении в Майсур спустя год после первого знакомства с мастером *васту* Сурешем Паваром, мне удалось получить новые консультации, касающиеся напрямую устройства *йога – шалы*. «Идеальной» была признана *йога – шала* Шри Кришнамаচারьи, построенная для него самим *махараджей* Майсура, который вне сомнения поручал ее планирование лучшим мастерам княжества. Внешне она напоминает настоящий дворец: на первом этаже расположен храм, и там до сих пор совершаются ежедневные богослужения, а собственно залы для занятий расположены на втором этаже, где мне довелось изучать *пранаяму* с Б. Н. С. Айенгаром – нынешним «хозяином» этого места. Лестница выводит прямо в большой зал для групповой практики асан, за которым устроено много небольших комнаток для индивидуальных наставлений в *пранаяме* и медитации. Также весьма благоприятным местом для практики мастер *васту* признал *йога – мандалу* В. Шешадри – небольшой домик на ухоженном участке, с тихим уютным кафе с обратной стороны. Внутренняя планировка тоже довольно замысловата, но сам зал занимает центральное положение.

Выбирая *васту* как систему для приведения в порядок жилища, которое служит местом для индивидуальной практики, нужно учитывать следующие трудности. В *фэн – шуй* делается упор на корректирующие средства, позволяющие улучшить плохое жилье, тогда как *васту* посвящено преимущественно исходной планировке, что затрудняет его применение в городских условиях. Другими аргументами в пользу *фэн – шуй* могут оказаться большее сходство климата, от которого сильно зависит развитие формы геомантии, а также обилие литературы. Но единство традиции остается решающим аргументом в пользу *васту*, ибо работа с энергией в значительной мере построена на культурном символизме, а силу его воздействия на сознание нельзя недооценивать. При всей невозможности развернуть высотное здание в нужном направлении, мы можем использовать принципы *васту* для оценки имеющегося помещения и коррекции собственных привычек, как лучше жить и практиковать. Проще продолжать «расширять тело», включая в сферу осознания пространство дома, пользуясь теми же самыми структурными средствами, чем пытаться налаживать «культурный обмен» между телом и домом.

Квинтэссенция вегетарианства

Page 2 of 10

Все школы йоги сходятся на том, что питание в целом должно быть саттвичным (позволяющим поддерживать качество психофизического равновесия), а относительно вегетарианства вы либо принимаете точку зрения выбранной школы, либо позволяете себе выработать собственное мнение. Споры на эту тему бесконечны, и участвовать в них бессмысленно, хотя аргументов в пользу вегетарианства для йога явно больше. Причем большинство тех, что касаются *ахимсы* (ненасилия), исходит вовсе не из «сострадания» к животным, а из философской «заботы о себе». Что касается моего выбора, то последние двенадцать лет я придерживаюсь вегетарианства (с такими «йогичными» дополнениями, как молоко и мед), избранного после нескольких лет экспериментирования с разными сочетаниями продуктов. Когда десять лет назад я впервые попала в Индию, то была сильно удивлена, обнаружив, насколько мои «открытия» приближены к традиционным индийским установкам в питании. Однако если вегетарианство вам «не дается», не мучайтесь, – в жизни и практике есть вещи гораздо более важные.

Напротив, при все более и более взыскательном подходе к питанию своеобразной квинтэссенцией вегетарианства представляется использование в качестве специальных стимуляторов растений с ярко выраженными свойствами. С ведической точки зрения сок растений содержит мощную жизненную эссенцию – *сома*. Как считает специалист по аюрведе Дэвид Фроули, *сома* содержится в разной мере в различных особых эссенциях трав, но, в принципе, имеется в любом растении. Он считает, что во многих вопросах практики травы выступают весьма могущественными помощниками. Даже более того, он свидетельствует, что в своей практике их используют подавляющее большинство йогов с целью стимулировать как *прану*, так и развитие высшего сознания. Но *сома* содержится исключительно в свежем соке, поэтому речь не идет о заваривании высушенных растений. Данная тема разработана мною в книге «Травы для йоги: опыт адаптации к умеренной зоне», а здесь я воспроизведу только принцип градации в рамках хатха – йоги.

? Травы, которые помогают проведению очистительных *крий*, поскольку успокаивают и очищают тело, выводят токсины из крови, тканей и внутренних органов: *алоэ, горечавка, барбарис, подорожник, одуванчик, крапива, тысячелистник, желтый цавель*.

? Травы, которые помогают правильному выполнению *асан*, поскольку улучшают гибкость, координацию движений, функционирование мускулатуры и скелета, способствуют кровообращению и движению энергии: *мирра, куркума, шафран, женьшень, дягиль*.

? Травы, которые позволяют подолгу удерживать асаны и выполнять *пранаямы*, поскольку повышают уровень физической энергии, жизненных сил и выносливости: *женьшень, семена лотоса, солодовый корень*.

Многие практикующие настроены скептически к «допингам», считая практику самодостаточной, однако вовсе не безосновательно мнение, что прием трав дает дополнительные возможности, без которых высокие достижения нереальны. Такие подспорья, как повышение гибкости и силы тела, способны облегчить начинающим первые шаги освоения йоги. Сочетать для преображения тела и сознания практику йоги и прием трав – идея далеко не новая. Древнее искусство йога – терапии во многом пересекается с аюрведой, где как лекарства применяются травы и другие природные средства. При приеме трав нужно не только вырастить их и приготовить, но и создать в теле условия для полного усвоения и доставки их к нуждающимся тканям и органам. Справиться с последней задачей прекрасно помогают средства йога – терапии, куда входят упрощенные формы практики: *крийи, асаны, пранаямы*,

медитации.

Очистительные процедуры чаще всего производится с помощью воды, которую можно обогащать травяными настоями. Травы помогают очистить тело как снаружи (омовение, уход за органами чувств), так и изнутри (джала – нети и шанк – пракшалана), а также избавить от токсинов все клетки тела и наполнить их живительной силой (прием «сомы» – соков и настоев). Те или иные положения тела создают давление и растяжение в тканях, усиливая потоки крови, вместе с которыми переносятся нужные вещества. Асаны положительно влияют на разные органы, а при совмещении их с приемом трав, благоприятных для тех же органов, воздействие усиливается. Пранаямы способствуют газообмену в крови, улучшая «транспортное средство», и приводит в равновесие праны – тонкие субстанции, создающие энергетическую матрицу. Расслабление при медитации делает тело проницаемым для потоков крови и энергии, а сосредоточение на нужном участке привлекает эти потоки именно к нему. Так возникает взаимосвязь: травы для медитации влияют на разум через тело, а разум влияет на тело с помощью медитации.

«Если надобно пить кофе перед Всенощной, так не лучше ли нам всем, отцы, просто пойти спать?» – так отвечивал афонский монах на предложенную чашку «допинга», вполне позволенного монастырским уставом в небольших количествах. Христианская практика в принципе отличается «небрежением плотью», тогда как в рамках йога – терапии есть немало трав, которые испокон веку применялись для сосредоточения и расширения восприятия и осознания. Здесь накоплен богатейший выбор средств, кроме банальной валерианы, которую тоже рекомендует для медитации Дэвид Фроули, как ближайшего родственника нарда (джатаманси). Впрочем, начинающим порой и валерьянка не помешает – все лучше, чем вообще пропускать практику из – за общего перевозбуждения психики, заставляющего провалиться в глубокий сон после тяжелой карма – йоги в течение дня. Разумеется, у практикующих подобных проблем давно нет, даже если они управляют фирмой или магазином. Гипотетически, всякий йог способен, подобно Шри Ауробиндо, перепробовать все допинги только для того, чтобы убедиться в неподверженности сверх – разума любому воздействию.

Обрамление Периода Практики

Мантры как «настройки»

Мантра составляет неотъемлемую часть практики хатха – йоги, поскольку обращение к Учителям устанавливает правильное состояние и намерение. Если у вас нет мантры, переданной учителем при посвящении в какую – либо конкретную практику, то наиболее подходящими настройками на занятия асанами и пранаямами будут следующие две мантры. *«Ом намо Шивая»* выражает поклонение Шиве – чистому сознанию и первоисточнику хатха – йоги, самому могущественному покровителю в практике. *«Ом гуруве намаха»* оказывает почтение всем учителям хатха – йоги прошлого и настоящего, вводя вас в круг влияния самых мудрых и опытных наставников на пути йоги. Вы можете использовать любые другие шиваистские мантры, а также универсальные формулы поклонения внутренней Самости. Мантры – это часть пуджи, или богослужения, которое интериоризировано в хатха – йоге непосредственно в практику.

В каждом отдельном стиле йоги установилась традиция использовать те или иные мантры в

Page 26 of 167

начале и конце практики для настройки сознания на углубленную работу и перевод внимания на сферу внешнего мира. Иногда они довольно длинные и наполнены глубоким смыслом, который нуждается в расшифровке. Например, практика аштанга – виньяса – йоги в линии передачи Паттабхи Джойса традиционно начинается с декламации мантры, которая состоит из двух *шлок*, взятых из трактата Шри Шанкарачарьи и древнейшей молитвы к Патанджали. Как поясняется, мантра прокладывает метафорический путь, которым ведет вас в индивидуальной практике. Так, первая шлока сводится к созданию непреклонного намерения продолжать практику: учителя не поощряют совершенствования асан как самоцели, но требуют выйти за пределы физических действий. Вторая шлока отдает дань уважения Патанджали как «высшему гуру», и она нередко используется отдельно учителями айенгар – йоги и шивананда – йоги.

Ом ванде гурунам каранаравинде

Сандрасита сватма сукхава бодхе

Них шреясе джангаликаямане

Самсара халахала мохашантьяи

Абаху пурушакарам

Шанка чакраси дхариним

Сахасра ширшам шетхам

Пранавами Патанджалем

Ом! Я поклоняюсь лотосным стопам всех Учителей,
которые помогают пробудить счастье чистого Бытия,
служат прибежищем, расчищают путь в джунглях,
устраняют заблуждения, вызванные отравой Сансары.

Я склоняюсь перед мудрецом Патанджали, —
он имеет тысячи излучающих яркое сияние голов
и владеет всем на расстоянии вытянутой руки,
воплотившись с раковиной, колесом и мечом. Ом.

Истолкование мантры позволяет проникнуть в исходную смысловую структуру, организующую энергетическое поространство, необходимое для занятий. Первая строка относится непосредственно к практике: думая о практике как об учителе, мы обращаемся за руководством к опыту, полностью доверяем самой практике. Вторая строка содержит два слова, в которых заключена сущность йоги: «мудрость счастья». В контексте мантры высший гуру раскрывает знание счастья, которым обладает наша собственная Самость. В третьей строке используется метафора для практики: «способная излечивать», а слова «вне сравнения» относятся к результатам занятий йогой. Четвертая строка сообщает о деятельности высшего гуру, где схватывается самая сущность йоги: безболезненное преодоление заблуждения. Иными словами, ядовитые травы обусловленного существования держат нас в мире среди людей, *самсара* создает затруднения, которые мы испытываем в духовной жизни, хотя и не всегда замечаем, а практика йоги становится верным средством избавления. Возможности самой практики безграничны и несопоставимы с иным опытом. По завершении практики произносится следующая *мантра*.

Свасти праджабхьях парипалааянтам
Ньяена маргена махим махишах
Гобрахманебхьях шубхамасту нитьям
Локасамаста сукхино бхаванту

Кале варшату парджаньях
Пртхиви сасьяшалини
Дешоам кшобхарахито
Брахмана санту нирбхаях

Пусть благоденствует все человечество.
Пусть правители хранят верный путь на земле.
Пусть процветают те, кто освящает землю.
Пусть пребудет счастье во всех мирах.

Пусть дожди изливаются в срок.
Пусть земля плодоносит обильно.
Пусть страны не коснется разруха.
Пусть праведных не затронет страх.

В другой линии передачи аштанга – виньяса – йоги, ныне представленной в Майсуре такими учителями, как Б. Н. С. Айенгар и Шешадри, используются другие мантры в начале и конце практики. Вторая часть мантры, взятая из древней молитвы к Патанджали, совпадает со второй частью мантры в главной линии передачи аштанга – виньяса – йоги. Полностью ту же самую начальную мантру использовали на своих занятиях и учителя в Ришикеше, преподающие другие стили йоги. Этот факт подтверждает не только общность традиции, но и единство смыслового йогического контекста по всей Индии от крайнего юга до крайнего севера.

Дживамани бхраджтх пхана
Сахасра видрутх вишвамбара
Мандалая анатхая
Нагараджая намаха

Абаху пурушакарам
Шанка чакраси дхариним

Сахасра ширшам шетхам

Пранавами Патанджалем

Гурубьо намаха

Деватабьо намаха

Душа сияет подобно изумруду на голове змея,

Тысячеголового и всепроникающего,

С тремя безграничными сферами...

Царь змей, преклоняюсь перед тобой!

Воплощенный в человеческой форме,

Увитый орнаментом из раковин и колес,

Имеющий тысячу белоснежных голов,

Патанджали, я вверяюсь тебе!

Поклоняюсь учителям!

Поклоняюсь божествам!

Завершающая *мантра* в данной линии передачи очень короткая, но повторяется трижды: «*Парама ришибхьо намаха*» – «Поклоняюсь мудрецам, проторившим путь». Обычно в аштанга

– виньяса – йоге каждый выполняет последовательность в своем ритме, и хотя все начинают вместе, заканчивают они по отдельности, произнося мантру и бесшумно один за другим покидая йога – шалу. Если учитель считает нужным прервать чью – то практику раньше, чем ее завершит вся группа, он просто подходит и просит повторить заключительную мантру, после чего вопросы или возражения уже не принимаются, хотя причины можно выяснить после окончания занятия.

В традиции Свами Шивананды наиболее распространены следующие мантры, которые по прибытии в Ришикеш мне поначалу неизменно доводилось повторять каждое утро в Международном Гималайском университете йоги. Первая из них произносится перед началом практики асан, а вторая – в самом конце, после расслабления в Шавасане. Но учителя, склонные смешивать элементы различных традиций, так же свободно переставляют эти мантры и комбинируют с другими мантрами.

Ом саха нававату саха нау бхунакту

Саха вирьям карававахай

Теджасви навадхитамасту

Ма видвишавахай

Ом шанти шанти шантих

Ом! Да наставит Он нас обоих (учителя и ученика),

Да позволит Он нам насладиться его наставлением.

Да поможет Он нам обрести истинный смысл писаний.

Пусть предмет нашего познания станет ясным.

Пусть мы никогда не нарушим нашего согласия.

Ом! Покой, покой, покой...

Ом пурнамадах пурнамидам

Пурнат пурнамудачьяте

Пурнасья пурнамадая

Пурнамевавашишьяте

Ом шанти шанти шантих

Ом! Невидимое преисполнено, видимое наполнено:

Из преисполненного произошло наполненное (мир).

Преисполненное остается неизменным и тогда,

когда из него произошло полностью наполненное.

Ом! Покой, покой, покой...

Наконец, существует широко известная мантра, которая используется в начале или конце практики практически во всех школах хатха – йоги и поистине универсальна для индийской традиции вообще. Обычно ее произносят по завершении любого храмового богослужения или иного важного действия. В этой древней ведической формуле заложен вечный смысл, неподвластный истолкованиям.

Асато ма сад гамая

Тамасо ма джьотир гамая

Мритьор ма амритама гамая

Ом шанти шанти шантих

Ом! Веди меня от небытия к бытию,

Веди меня от тьмы к свету,

Веди меня от смерти к бессмертию.

Пранаямы «до» и «после»

Пранаяма – необязательный элемент в начале практики асан, однако после настройки сознания с помощью мантры ее часто используют для подготовки энергетического тела. Относительно передачи техник пранаямы через книгу, что делается сейчас повсеместно, надо заметить, что коррекция в пранаяме гораздо важнее, чем в асанах. Ответственность за выполнение пранаямы по описанию равноценна той смелости, которую проявил в свое время основатель айенгар – йоги, подсматривая в окно за Шри Кришнамачарьей. Известно, что Айенгар неоднократно просил учителя научить его пранаяме, но неизменно получал отказ. Наконец он решил тайком наблюдать за его практикой, и рано утром, когда Шри Кришнамачарья выполнял пранаяму, он выходил в сад и созерцал учителя через открытое окно. Получив отдаленное представление о внешних действиях, он начал регулярно заниматься пранаямой. Сейчас мы имеем его бесценное руководство «Прояснение пранаямы», переведенное на русский язык, но здесь я буду излагать альтернативные техники.

Выбор асаны для пранаямы

Если вы не занимаетесь мантра – йогой специально, а используете мантру лишь для настройки перед хатха – йогой, то ее можно воспроизвести, сидя в любой удобной позе. Однако когда вы приступаете к подготовительной пранаяме, нужно принять правильную медитативную позу, основными требованиями к которой выступают как удержание прямого позвоночника, так и возможность полностью расслабиться. Сидячие асаны для медитации можно разделить на две группы: со скрещенными или подогнутыми ногами, и в каждой группе их можно расположить в определенной последовательности по степени сложности. Поскольку нам необходимо отыскать компромисс между выпрямленным положением тела и полным расслаблением, то нужно сначала выбрать для себя наиболее комфортный из двух типов, а затем принять самую сложную из реально доступных асан.

Асаны со скрещенными ногами усложняются в таком порядке: *Сукхасана, Бхадрасана, Сиддхасана, Ардха – падмасана, Падмасана*. Чтобы подобрать наиболее подходящую асану, попробуйте принимать их именно в данной последовательности. Не пытайтесь сразу сесть в «лотос» (Падмасана), а используйте подготовительные упражнения. Основное условие нахождения в «лотосе» – раскрытие бедер, которое происходит постепенно при целенаправленной работе и динамической практике. Если вам удастся развернуть бедра и обратить стопу подошвой вверх, то при сгибании ноги не оказывается ни малейшего давления на колено, ибо в таком случае сгиб происходит изначально в нужной плоскости и стопа укладывается на противоположное бедро. Но поскольку для пранаямы нужно не просто принять «лотос» на время, как в процессе динамической практики, но также и пребывать в нем, лучше делать это, когда длительное удержание предыдущих позиций уже не представляет никакой сложности.

Приступая к практике, каждый раз имеет смысл заново проверять свои возможности выполнения тех же самых асан в приведенном порядке, ибо по мере практики (даже других

асан) граница «удобства» будет сдвигаться все дальше по направлению к Падмасане. Очевидно, в Сукхасану (по – турецки) может сесть каждый, особенно если воспользоваться подушкой, чтобы таз оказался немного выше стоп. Дополнительный аргумент в пользу сохранения последовательности состоит в том, что перед началом динамической практики, даже если вы в состоянии принять позу «лотоса», лучше не форсировать ее выполнение. Поскольку тело еще не разработано, вы рискуете получить микротравму в коленях, которая впоследствии скажется при выполнении асан. Лучше повторить все асаны, постепенно раскрывающие бедра, проделав в каждой из них по 3–5 скруток в каждую сторону, что займет всего несколько минут, но предохранит от дальнейших осложнений.

Скручивание может быть более или менее глубоким: после полного вытягивания спины вверх одна рука кладется на противоположное колено, а другая заводится за спину и упирается в пол либо охватывает из – за спины противоположное бедро. Голова всегда следует за поворотом плеч: сначала скручивается спинной отдел позвоночника, а затем шейный, и в таком же порядке происходит раскручивание. Когда вы доходите до предельной на данный момент асаны, которую нетрудно принять, но трудно долго удерживать, нужно вернуться к предыдущей асане для выполнения пранаямы. Например, если вы способны ненадолго сесть в «лотос» и без напряжения сделать несколько скручиваний, то заниматься пранаямой нужно все – таки в «полулотосе».

Точно так же обстоит дело с *Ваджрасаной* и *Вирасаной*: сначала вы просто садитесь на колени, опустив таз на пятки, а затем пробуете сесть между пяток, отведя руками икроножные мышцы в стороны. Если это затруднительно, нужно подложить что – нибудь под ягодицы и с каждым разом постепенно уменьшать высоту опоры. В целом довести до совершенства данный вариант обычно проще, чем позы со скрещенными ногами, и в нем легче удерживать выпрямленную спину. Однако он меньше подходит для получения нужного эффекта от пранаямы, поскольку в нем не происходит «запечатывания» нижней части тела, при котором энергия полностью сохраняется в пределах личной энергетической системы. Правильнее рассматривать этот вариант как временную меру, приемлемую до тех пор, пока вы не освоите «лотос». В дальнейшем все сидячие асаны пригодятся вам для выполнения бандх и мудр, не говоря уже о медитации.

Выбор техник пранаямы

Приступая к «обрамлению» пранаямами всего периода практики асан, следует продумать, какие из них вы собираетесь делать до и после занятий. Выбор во многом зависит от общего контекста существования, в который вы пытаетесь встроить поначалу чужеродную практику. Вам необходимо привести себя в новое саттвическое (уравновешенное) состояние исходя из раджасического (деятельного) или тамасического (инертного), которые преобладают в обычной жизни. Если вы социально активны и постоянно «в разъездах», то начинать надо с успокаивающих пранаям, а заканчивать теми, которые помогут быстро вернуться к нужному ритму бытия из относительной «заторможенности». Если у вас «сидячая» работа, то начинать надо с тонизирующих пранаям, а заканчивать успокаивающими, иначе вам будет трудно «усидеть на месте». Регулярная практика вообще может вызвать желание поменять работу, или вы научитесь выполнять свои обязанности в измененном состоянии. Тогда сама необходимость пранаямы в «обрамляющей» функции отпадет, что, разумеется, не касается практики пранаямы как таковой.

В качестве простой пары «контрастных» пранаям вполне приемлемы *Нади – шодхана* и *Капалабхати* в их самом распространенном варианте по шивананда – йоге. Суть *Нади – шодханы* сводится к тому, что вы вдыхаете через одну ноздрю, выдыхаете через другую, а затем наоборот, попеременно зажимая ноздри пальцами, желательными сложенными в *Вишну – мудру* (см. ниже). Дышать следует как можно медленнее, постепенно все более растягивая дыхательный цикл, причем нужно обязательно сохранять равную длительность вдоха и выдоха с каждой стороны. Схема полного цикла выглядит так: вдох слева, выдох вправо, вдох справа, выдох влево. Суть *Капалабхати* сводится к тому, что вы резко выдыхаете животом через нос, а потом отпускаете мышцы и позволяете произойти естественному вдоху. Выдохи повторяются в быстром темпе в течение того периода, пока вы чувствуете себя комфортно. Затем делается пауза для восстановления дыхания, после которой начинается новый период, и так несколько раз. При желании вы можете подобрать и другие пранаямы с успокаивающим и активизирующим эффектами.

Другим ориентиром должно выступать физиологическое состояние организма, поскольку практиковать хатха – йогу не следует при переохлаждении или перегреве. Для того чтобы установить в теле оптимальный температурный режим, можно использовать перед практикой асан особые «разогревающие» и «охлаждающие» пранаямы, в которых редко возникает нужда после практики асан. Описание таких пранаям, как *Ситали* и *Бхастрика*, приводится в мандале пранаямы по Б.Н.С. Айенгару, хотя встречаются и другие варианты их выполнения. Когда слишком жарко, нужно делать Ситали, а когда слишком холодно – Бхастрику. В зависимости от климата можно применять после практики Ситали, если тело «перегрелось», или Бхастрику, если вы плохо утеплились перед расслаблением и попросту замерзли. Следует учитывать, что обычно успокоение соотносится с охлаждением, а активизация с разогреванием. С целью получения сходных физиологических и энергетических эффектов достаточно одной пранаямы, а при полной разбалансировке следует найти способ превратить противоположности во взаимодополняющие стороны.

Дыхание в практике асан

Установки на работу с дыханием в процессе практики асан, как и все в «проявленной вселенной» хатха – йоги, бывают диаметрально противоположными. В айенгар – йоге вам скажут ни в коем случае не контролировать дыхание в асанах, а поддерживать его свободное естественное течение, тогда как в аштанга – виньяса – йоге вам придется все два часа практики воспроизводить *Уджджайи – пранаяму* с целью энергетизации процесса. К промежуточным вариантам относятся наблюдение за дыханием без попыток влиять на его ход, а также соотношение определенных движений с вдохом и выдохом. Очевидно, что все наклоны удобно делать на выдохе, а прогибы – на вдохе. Дыхание служит важным ориентиром правильности выполнения асан: неровное, сбитое, сдавленное, да и всякое «ненормальное» дыхание свидетельствует о технических недостатках практики или просто потребности в отдыхе. Задержки дыхания в асанах, которые по сути превращают их в мудры, следует вводить постепенно, под руководством инструктора, особенно задержки после выдоха. Иногда рекомендуют отслеживать длительность пребывания в асане по количеству дыхательных циклов, что действительно намного лучше, чем пользоваться часами, отвлекаясь от сосредоточения на собственном теле.

Комплексная пранаяма

Интенсивный комплекс пранаямы был создан учителем Панкаджем Шармой посредством сочетания методов, взятых из разных стилей хатха – йоги. Я привожу его без подробностей и лишь как «исторический документ», ибо, как правило, на начинающих он оказывает слишком сильное воздействие. Реально его выполнение занимает около двух часов, причем многие детали можно передать только путем показа. После длительной гипервентиляции возможны неконтролируемые эмоциональные выбросы, как на сеансах холотропного дыхания. Тем не менее, данный комплекс весьма показателен как пример отдельного занятия по завершении интенсивного курса асан, после которого значительная часть загрязнений каналов уже устранена. Описание предназначено для тех, кто владеет названными техниками по отдельности в такой мере, что они уже не представляют сложности в совокупности. Если у вас имеется опыт выполнения каждой техники и вы в состоянии сами воспроизвести все тонкости выполнения, вы можете попробовать совместить их в комплекс.

1. *Уджджайи* – пранаяма на счет 4:4:6:2 со сменой трех положений рук: ладони перед грудью, перед лицом и на плечах со стороны спины.

2. *Бхастрика* – пранаяма с интенсивным выпрямлением рук вверх на вдохе и резким сгибанием в локтях с опусканием вниз на выдохе (три периода).

3. Повторение «Аум» в течение получаса с проведением звука снизу вверх, а именно: от груди (А) через горло (У) в голову (М).

4. Медитация «со – хам»: «со» произносится мысленно на вдохе, а «хам» – на выдохе. Ритм часто меняется с быстрого на медленный и обратно.

Мандапа пранаямы

Курс пранаямы безотносительно практики асан можно провести по Б.Н.С. Айенгару в стиле аштанга – виньяса – йоги. Главное отличие пранаям от простых дыхательных упражнений заключается в задержке дыхания (*кумбхаке*), а любое удлинение вдоха (*пураки*) и выдоха (*речаки*) не может относиться собственно к пранаяме. Воздух – один из пяти элементов, в разных пропорциях составляющих все вещи, причем он выступает в роли «посредника» между индивидуальной душой и Вселенским Духом. Цель пранаямы как самостоятельной практики состоит в пробуждении энергии Кундалини и подъеме ее вверх по позвоночнику. Прием пищи следует прекращать за три часа до начала пранаямы, а также нужно воздерживаться от еды полчаса после ее завершения. Но поститься в период практики противопоказано, и поскольку на тело оказывается сильное воздействие, следует поддерживать его достаточным питанием через каждые 4–6 часов. При выполнении пранаямы, как обычно, нужно сидеть лицом на север или восток: первое положение способствует устойчивости ума, а второе – возвращению познаний.

Построения самостоятельной практики по данным мне рекомендациям должно отвечать принципам мандалы. *Мандапа* означает «круг», а в данном случае обозначает длительный завершённый период практики пранаямы. Всего предполагаются две мандалы по 48 дней. Каждое утро и каждый вечер выполняется *Шакти – чадана* по 20 раз, причем в последней пропорции 12:48:24 и 24:48:12. Непосредственно перед ней должны выполняться две

подготовительные пранаямы: *Вишама – вритти* и *Нади – шодхана*, однако не более трех раз каждая. Практика не прерывается в полнолуние и новолуние (хотя обычно в аштанга – виньяса – йоге в эти дни не дозволены ни асаны, ни пранаяма), но должна быть приостановлена в период менструации на первые три дня. При необходимости в перспективе долго путешествовать или поменять место жительства лучше отложить мандалу на более поздний срок. Вторая мандала также составляет 48 дней и при правильном выполнении сопровождается появлением сиддх (сверхъестественных способностей).

1. *Вишама – вритти – пранаяма*

Вишама означает «нечетный», *вритти* – здесь «система», хотя в классическом определении йоги как «*читта вритти ниродха*» под *вритти* понимаются любые мысли как продукты деятельности ума, которые йога призвана устранить с целью очищения *читты* – индивидуального сознания. Но в данном случае имеется в виду система использования нечетного количества вдохов и выдохов. На высших ступенях йоги даже систематизированные и управляемые *вритти* должны быть изглажены из сознания, хотя поначалу концентрацию на дыхании с подсчетом вдохов и выдохов можно считать объектной медитацией, подготовительной к собственно *дхьяне* в смысле медитации безобъектной.

Как сказано в «Хатха – йога – прадипике», начинать нужно со счета 12 секунд, и первый цикл выглядит следующим образом. После удаления «нечистоты» путем долгого выдоха через левую ноздрию открывается правая ноздря (а левая, соответственно, зажимается), и выполняются три безостановочных вдоха – выдоха, где выдох равен по продолжительности вдоху и составляет 12 секунд. Затем зажимается правая ноздря и делаются три вдоха – выдоха через левую ноздрию, после чего руку можно опустить. Цикл завершен, а всего в течение одного периода практики нужно сделать 10 циклов, причем каждый из них начинается с выдоха для удаления «нечистоты». Пранаяма предполагает введение задержки дыхания, которая добавляется на следующий день, после чего пропорция дыхания в целом составляет 12:12:12.

На следующий день продолжительность вдоха и выдоха увеличивается до 18 секунд. Дыхание по схеме 18:18:18 способствует долгой жизни, поскольку смерть наступает преимущественно оттого, что естественный выдох всегда длиннее вдоха, и человек непрерывно теряет энергию. Когда же вдох и выдох уравнены, энергия начинает сохраняться, а задержка дыхания способствует ее накоплению. Дальнейшее освоение данной пранаямы состоит в увеличении задержки, тогда как вдох и выдох неизменно составляют по 18 секунд. Айенгар сравнивает эту систему с рельсами и поездом: рельсы (вдох и выдох) остаются на месте, а поезд (задержка) движется по ним, набирая скорость. К задержке добавляются всякий раз по 6 секунд, что имеет символическое значение (пять органов чувств плюс ум), и две последующие пропорции составляют 18:24:18 и 18:30:18. Поскольку сама по себе данная пранаяма служит вспомогательной техникой при подготовке к поднятию Кундалини, то наращивать задержку больше не имеет смысла, а нужно переходить к следующей пранаяме.

2. *Нади – шодхана – пранаяма*

Нади означает «течение», а *шодхана* – «очищение». Таким образом, данная пранаяма предназначена для очищения энергетических каналов, расположенных в тонком теле, точнее, в *Пранамай* – *коше*, второй оболочке после *Аннамай* – *коши*, или физического тела, состоящего из *анны* (пищи). Все пять оболочек тесно связаны между собой, и очищение пранического тела непосредственно влияет на состояние двух близлежащих тел: физического с одной стороны, и ментального – с другой. Как известно, всего насчитывается 72 000 *нади*, но данная пранаяма воздействует преимущественно на три основные нади, проходящие вдоль позвоночника: *сушумну*, *иду*, *тингалу*. Поскольку это главные каналы, а все остальные отходят от *канды* – места сосредоточения всех энергетических потоков тела, расположенного внизу позвоночника, – то в результате очищение в той или иной степени затрагивает всю систему.

Техника *Нади – шодханы* в передаче Айенгара несколько отличается от пранаямы с тем же названием, широко известной в традиции Свами Шивананды. Прежде всего задержка делается только после вдоха, тогда как выдох плавно переходит в следующий вдох. От *Вишама – вритти* данная пранаяма отличается лишь тем, что дыхательные циклы не группируются по три с каждой стороны, а обе ноздри действуют попеременно: вдох справа, задержка, выдох слева. В пропорции среднее звено увеличивается точно так же: сначала 18:18:18, затем 18:24:18 и наконец 18:30:18. Однако второе отличие от обычной *Нади – шодханы* состоит в том, что чередование продолжается вовсе не сколь угодно долго (в шивананда – йоге эта пранаяма считается безопасной в смысле «передозировки»), а всего шесть раундов. После завершения шестого раунда выдохом вправо делается пауза, и последующий цикл начинается с удаления «нечистоты» через левую ноздрю. Всего за одно занятие выполняется 10 циклов.

3. *Ситали – пранаяма*

Следующие две дыхательные техники предназначены для поддержания температурного режима тела: *Ситали* – для охлаждения, а *Бхастрика* – для согревания. Соответственно, подобным образом они влияют и на психику: *Ситали* успокаивает, а *Бхастрика* активизирует. Достаточно очевидно, как комбинировать их с практикой асан в зависимости от состояния. Выполнение *Ситали* по Айенгару почти ничем не отличается от обычного описания в литературе по йоге, тогда как в качестве *Бхастрики* он преподает технику, близкую к той, которую часто называют *Капалабхати* в шивананда – йоге и некоторых других традициях. Мышечные боли в языке при освоении *Ситали* – явление нормальное.

В *Ситали – пранаяме* задержка выполняется без помощи рук, которые можно свободно положить на колени. Удерживать какие – либо мудры не рекомендуется, чтобы не отвлекать внимание от дыхания. Сначала делается выдох через нос, затем язык сворачивается в трубочку, высовывается между губами, и через образованное языком отверстие производится продолжительный вдох. После вдоха делается горловой замок (*Джаландхара – бандха*), при котором подбородок плотно прижимается к верхней части груди, и выполняется задержка в течение 15 секунд. Одновременно происходят два других замка – корневой и брюшной (*Мула – бандха* и *Уддияна – бандха*), где напрягаются соответственно мышцы промежности и живота. *Уддияна – бандха* производится здесь на вдохе, а не на выдохе. Три замка «запирают» со всех сторон энергетическое пространство внутри тела, а задержка позволяет усилить эффект охлаждения. Наконец, замки отпускаются, и осуществляется выдох через нос с характерным «скребущим» горловым звуком. После 2–3 нормальных дыхательных циклов *Ситали* повторяется, а за один период практики она выполняется 10 раз.

4. Бхастрика – пранаяма

Все органы чувств должны быть «сосредоточены» на кончике носа, причем все мышцы лица напрягаются и «стягиваются» к этой точке. Глаза закрыты, руки свободно лежат на коленях. Дыхание производится исключительно животом, с одинаковым усилием на вдохе и на выдохе, которые должны иметь равную длину и сопровождаться характерным звуком «кузнечных мехов». Всего выполняется 12–15 дыхательных циклов, после чего на вдохе делается задержка на 15 секунд с тремя замками. Задержка ничем не отличается от таковой в технике Ситали и служит той же цели – усилению эффекта (в данном случае согревания). При этом лицо естественным образом расслаблено. Затем производится мягкий выдох и делается 2–3 нормальных дыхания. Всего выполняется 10 циклов.

Данная техника по Айенгару представляет собой нечто среднее между *Капалабхати* и *Бхастрикой* в традиции Свами Шивананды. На Капалабхати она похожа тем, что дыхание производится только животом, тогда как все остальное тело сохраняет полную неподвижность. Но в обычной Капалабхати усиливается только выдох, а вдох происходит естественным образом, здесь же усилие распределяется равномерно по всему дыхательному циклу. В этом смысле она больше похожа на обычную Бхастрику, однако там задействован весь внутренний объем тела, включая грудную клетку, а кроме того, подключается движение рук вверх – вниз (вверх на вдохе и вниз на выдохе). Однако против последнего дополнения Айенгар возражает категорически, что тело должно быть неподвижно, иначе это вообще не пранаяма, а простое физическое упражнение. Капалабхати же для него выступает синонимом *джала – нети*, т. е. промывания полости носа водой, но это уже вопрос терминологии.

5. Шакти – чадана – пранаяма

Шакти – «сила», а *чадана* – «подъем». Данная пранаяма предназначена для реализации цели йоги – поднятия энергии Кундалини, которое приводит к пробуждению высших чакр и окончательному освобождению от обусловленного мирского существования. Кундалини, или «змеиная сила», по всем описаниям покоится в основании позвоночника, свернувшись тремя кольцами, символически представляющими три гуны, или качества проявленного мира, которые находятся в непрерывном взаимодействии и некоем относительном динамическом равновесии. По мере возрастания силы устанавливается и распространяется полный покой, стирается деление на элементы и мироздание погружается в свой источник. Тем самым человек, обретая силу полностью очистить сознание, освобождается от необходимости продолжать воспроизводить себя в predetermined формах.

Шакти – чадана очень похожа на *Нади – шодхану*, но пропорция дыхания в ней асимметрична, вдохи и выдохи справа короче, чем вдохи и выдохи слева, что и способствует развитию силы. Пропорция составляет на начальном этапе 6:24:12 в одну сторону и 12:24:6 – в другую сторону. Это означает, что при чередовании ноздрей делается вдох справа продолжительностью 6 секунд, затем задержка на 24 секунды, а после выдох влево на 12 секунд; далее в обратном направлении: вдох слева на 12 секунд, затем задержка на 24 секунды и выдох вправо на 6 секунд. Пропорция наращивается прибавлением к вдоху сначала по две

Page 3 of 107

секунды, а потом по одной. Таким образом, мы получаем следующие соотношения: 8:32:16 и 16:32:8; 10:40:20 и 20:40:10; 11:44:22 и 22:44:11; 12:48:24 и 24:48:12. Как правило, этого достаточно.

В заключение описания пранаямы надо заметить, что при избыточной социальной активности вся дополнительная энергия, получаемая в результате, будет расходоваться, и едва ли практикующий почувствует что – либо, кроме некоторого прилива сил и прояснения мыслей. Однако Айенгар вполне серьезно предупредил, что могут быть видения божеств и демонов, и предостерег от любых эмоциональных реакций. Практикующий должен занимать позицию свидетеля, не поддаваясь ни страху, ни восхищению, и продолжать практику. Если он преодолест соблазны и устоит перед напастями, то к концу второй мандалы достигнет полного покоя ума. Тогда в наступившей тишине проявится внутренний голос и будет руководить его дальнейшими действиями. Данное описание выглядит вполне традиционно, но поскольку степень моей социальной активности велика, я сама не в состоянии подтвердить или опровергнуть его истинность.

Замыкание: бандхи и мудры

Асаны и пранаямы в хатха – йоге относятся к внешней работе, а мудры и бандхи – к внутренней, составляя эзотерическое знание. Для современных учителей эта загадочная часть практики кажется просто излишней при их ориентации на достижение самадхи. Мудры и бандхи отсутствуют в «Йога – сутрах» Патанджали, поскольку они не нужны для самадхи: *экаग्रата* (одноточечное сосредоточение) чистого сознания достижимо без них. Эти приемы требуются лишь для той цели, которую ставили перед собой основатели хатха – йоги, – полного преобразования физического тела до перевода материи в энергию. Но современные школы хатха – йоги склонны отмежевываться от своих тантрических источников. В результате дело с бандхами и мудрами обстоит почти как с асанами: это не самодостаточные «состояния бытия», а элементы самых различных построений, направленных на достижение разных целей. В зависимости от общего контекста практики они и выполняются совершенно по – разному. Вы просто не сможете делать, например, Мула – бандху везде и всегда одинаково, – хотя бы попробуйте. В одной асане нужна «легкая», в другой – «жесткая», а при каком – то положении тела она только навредит.

Первичным опытом работы с энергетической структурой в *асанах* становится ее замыкание, для чего самой простой и надежной техникой выступает *Вайю – набхи – мудра* – прикосновение кончиком языка к твердому нёбу сразу над верхней десной, которое надо удерживать на протяжении всей практики. *Вайю* означает «воздух», но здесь речь идет о пране, циркулирующей по тонкому телу, особенно по основным нади, проходящим вдоль позвоночника. Данная мудра позволяет замкнуть верхний разрыв контура, который проходит вверх по позвоночнику и вниз по центральной линии передней стороны тела. При этом энергетический смысл *моуны* (обета молчания) также становится вполне очевидным. Вторая точка «замыкания» находится в промежности и удерживается посредством *Мула – бандхи* – напряжения промежности. В качестве изначальной установки этого достаточно, а дальнейшую организацию энергетических потоков многие предлагают строить на этой основе.

Продолжая углубляться во внутреннюю работу, я решила взять недельный курс по бандхам и мудрам у доктора йоги и аюрведы Джитендры Даса, несмотря на обилие разнородной информации на занятиях. Преимущество данного источника в том, что д – р Дас имеет

классическое образование, основанное на исследовании санскритских йогических текстов и не привязанное к установкам школ. Здесь мудра понимается как сочетание трех элементов: асаны, бандх и пранаямы. Название «мудра» происходит от глагола «мудати» – «быть счастливым», что означает снятие всех блоков внутри тела, начиная с мышечных и кончая энергетическими. В то же время бандхи отделяют внутреннее пространство от внешнего, замыкая систему на различных уровнях в соответствии с чакрами. Однако далеко не каждая асана может быть превращена в мудру, иначе различие между асанами и мудрами стерлось бы окончательно. Вот почему приведенная выше установка на непрерывное замыкание контура пригодна только на начальном этапе, а в дальнейшем появляется большая свобода разумного выбора, следует быть «открытым» или «закрытым» при определенном положении тела.

Бандхи и бандха – мудры

При попытке разобраться в бандхах самостоятельно у практикующего складывается следующее впечатление: *«В литературе запутанно рассказывается о трех бандхах. При описании Джаландхара – бандхи одни утверждают, что надо сильно нажимать подбородком на грудь, другие – лишь касаться без напряжения. Одни считают, что голосовую щель закрывать нельзя (дыхание в ней возможно), другие – что правильность ее проверяется именно невозможностью произвести дыхание. Одни пишут, что наклоняться почти нельзя (позвоночник должен быть ровным), другие требуют наклон. По выполнению Уддияна – бандхи меньше всего разночтений: нечетко формулируется лишь требование о постоянно поджатом низе живота (так называемая «легкая» Уддияна) во время выполнения любых асан и пранаям. При описании Мула – бандхи много неясного: одни требуют сжатия лишь Муладхары – точки в промежности (Муладхара – мудра), другие – ануса (Ашвини – мудра), третьи – одновременно и ануса, и муладхары и полового органа (Ваджроли – мудра), и низа живота (ниже пупа). Порядок применения бандх в пранаяме тоже не совсем ясен, а некоторые вообще выступают против бандх».* – Нетрудно догадаться, что дополнительное описание послужит очередным камнем преткновения, и все же...

1. Мула – бандха

Мула – бандха естественным образом возникает в таких асанах, как Горакшасана, Матсьендрасана, Маричьясана. В качестве отдельной практики в медитативной позе для начала имеет смысл совместить ее с Ашвини – мудрой (сжатием сфинтера ануса), а когда работа мышц станет понятной, перейти к отдельному напряжению собственно области промежности. Там находится Брахма – грантха – узел, из которого исходят тонкие каналы, связанный с Муладхарой – нижней чакрой главного канала Сушумна. Создаваемое напряжение не только перекрывает утечки энергии из личной системы, но и втягивает внешнюю энергию, поэтому не следует практиковать Мула – бандху в местах с негативной или просто нечистой энергией. Также важно регулировать силу напряжения: для начала достаточно легкого сжатия, а для духовной практики необходимо научиться выполнять его «жестко».

2. Уддияна – бандха

Уддияна – бандха выполняется стоя с упором руками в колени, а Уддияна – бандха – мудра – сидя в медитативной позе, но движение то же самое. Также ее можно делать в разных асанах, например, в перевернутой позе Випарита – карани – мудра. Делается глубокий вдох, затем глубокий выдох и на задержке дыхания втягивается живот, поднимается вверх диафрагма и расширяются ребра. Большинство учителей настаивает на резком выдохе, позволяющим вытолкнуть все остатки воздуха из легких, сопровождая его быстрым наклоном тела вперед с последующим плавным выпрямлением. Однако д – р Дас считает такой подход лишенным контроля, поэтому выдох делается глубоко и предельно полно, но медленно и прочувствованно. Концентрация внимания должна быть на Манипуре, а Мула – бандха происходит автоматически. Надо отметить, что при внешнем сходстве, Наули – крийя не основана на Уддияне, ибо в ней нет Мула – бандхи. Практика выполняется рано утром или спустя не менее шести часов после приема пищи.

3. Джаландхара – бандха

Существует разница в выполнении данной бандхи в качестве отдельной практики и в какой – либо асане. В медитативной позе она может выполняться на вдохе или на выдохе, что используется при задержках в пранаяме. Суть состоит в прижатии подбородка к горловой впадине с наклоном головы, так что продолжать дыхание нельзя. Долгота выдержки – предельно возможная. В практике асан Джаландхара модифицируется в зависимости от положения и формы всего тела: Випарита – карани – мудра и Сарвангасана отличаются по воздействию на высшие центры степенью жесткости горлового замка, хотя здесь нет задержки дыхания. Многие считают данную бандху перекрытием восходящего энергетического потока, хотя он беспрепятственно продолжается по каналам вдоль позвоночника, тогда как обратное опускание энергии по передним каналам тела оказывается блокированным.

4. Маха – бандха

«Полное замыкание» включает в себя все три бандхи, которые выполняются последовательно снизу вверх, а после удержания снимаются, наоборот, сверху вниз. Как известно, после долгой задержки на выдохе лучше сделать легкое движение к дополнительному выдоху перед снятием Джаландхара – бандхи, чтобы вдох был плавным. Существует немало вариаций с Маха – бандхой, например, техника произнесения «Аум» с бандхами в руководстве Шри Вишвагуруджи, которая способствует пробуждению Кундалини. Сядьте в позу «лотоса» и положите руки на колени, замкнув пальцы в *Джняна – мудру*. Глубоко вдохните, заполнив легкие до предела. Полностью выдохните через рот с громким звуком «Аум». Не вдыхая, наклоните голову вперед и прижмите подбородок к груди (Джаландхара), втяните мышцы живота внутрь (Уддияна) и напрягите мышцы вокруг ануса (Мула). Сохраняйте данное положение так долго, пока вы способны поддерживать хорошее самочувствие. Затем, расслабив живот и анус, поднимите голову. Повторите три раза. Очевидно, что порядок выполнения и снятия бандх в данном случае оказывается обратным.

5. Бандха – мудры

Page 12 of 107

Существуют также мудры, в которые включены все три бандхи, поэтому их относят к «замыкающим» техникам. *Маха – бандха – мудра* предполагает просто выполнение Маха – бандхи в Сиддхасане с концентрацией на Аджне, повторяемое 3–15 раз. При последовательной фиксации внимания на всех чакрах данная мудра способствует их открытию и поднятию Кундалини. *Маха – бхеда – мудра*, или «пронизывающая» мудра, предполагает выполнение трех бандх на вдохе в позе «лотоса». После установления всех замков руки упираются в пол, а затем вы несколько раз поднимаете тело над полом и опускаете на место. Данная мудра способствует открытию Муладхары и вызывает все следующие из этого сиддхи: от устранения желаний и вплоть до «победы над смертью».

Хаста – мудры (мудры для рук)

Мудры, выполняемые руками, наиболее известны и часто принимаются за мудры вообще. Их выполнение основано на замыкании тонких каналов, связанных с различными органами. Ладони, стопы и глаза – основные места утечки энергии из тела, и «отверстия» ладоней можно закрыть либо путем собирания ладони одной руки при соединении пальцев, либо при смыкании обеих рук. Главные значения отдельных пальцев: большой палец связан с мозгом и так сказать «наделен осознанием», а указательный – содержит особую энергию, которую часто считают негативной. Во всяком случае, индуисты никогда не используют этот палец при перебирании четок во время джапы, а отводят его в сторону. Остальные пальцы не столь существенны в основных мудрах.

1. Чин – мудра и Джняна – мудра

Эти основные мудры для медитации часто путают, ибо они отличаются только разворотом руки, а положение пальцев – то же самое. Вы соединяете кончики большого и указательного пальцев, соединив вместе и выпрямив все остальные. Нужно следить, чтобы замыкание пальцев осуществлялось точно на их кончиках, ибо энергия всегда стремится к центру и движется посредине пальца. Сдавливать пальцы не следует, они просто слегка соприкасаются. В Чин – мудре ладони кладутся тыльной стороной на колени, и проходящая там курма – нади замыкается с коленными каналами. Тогда энергия течет по рукам вниз, а затем перенаправляется по бедрам вверх к промежности. В Джняна – мудре руки кладутся на ребро, ладонями вниз, так что они «отражают» друг друга. Чин – мудра способствует открытию Анахаты, а Джняна – мудра – Аджны, и выбор мудры должен быть осознанным.

2. Вишну – мудра (Шанка – мудра) и Хридая – мудра

В пранаямах, предполагающих задержку дыхания с помощью пальцев, используется *Шанка – мудра* (*шанка* означает «раковина»), которую называют также *Вишну – мудрой*. Указательный и средний пальцы подгибаются к середине ладони, а остальные остаются выпрямленными. Большим пальцем зажимается правая ноздря, а мизинцем и безымянным пальцем – левая ноздря. Иногда советуют ставить кончик безымянного пальца на окончание мизинца, чтобы создать дополнительное давление и сделать его более точечным. Однако в

этом нет особой нужды, ибо если правильно выбирать точку на ноздрях для их пережимания (при переходе жесткой части в мягкую), то достаточно легкого прикосновения, чтобы перекрыть поток воздуха. Для перехода к *Хридая – мудре* (сердечной мудре) достаточно при прежнем положении кистей сомкнуть большой и безымянный пальцы. Затем нужно в положении стоя слегка отвести прямые руки в стороны от тела, а сидя в медитативной асане положить тыльную сторону ладоней на колени.

3. Бхайрава – мудра и Йони – мудра

Эти мудры предполагают соединение кистей обеих рук. Бхайрава – мудра состоит в наложении тыльной стороны правой ладони на развернутую кверху и расправленную левую ладонь. Вместе они помещаются на два дюйма ниже пупка. Такое положение рук при медитации позволяет уравновесить течение энергии в каналах Ида и Пингала, что способствует развитию личного сознания. *Йони – мудра* выполняется на уровне груди. Указательные пальцы выпрямлены и сомкнуты вместе по всей длине, большие пальцы упираются в грудь, а остальные пальцы переплетены в замок. Обычно пальцы правой руки оказываются выше пальцев левой руки, хотя при смене положений можно активировать поочередно левый и правый каналы.

Мана – мудры (мудры для головы)

Все мудры для головы относятся к ступени пратяхары, ибо позволяют перекрыть любые утечки энергии через открытые отверстия органов чувств и перенаправить ее вовнутрь. Среди них наиболее важны глаза, поэтому часть мудр состоит в сосредоточении взгляда на точках тела, так что энергия перенаправляется исключительно силой внимания. Однако в других мудрах применяется физическое воздействие языка или пальцев. В первом случае предотвращается течение энергии вниз и потеря ее через стопы, а во втором случае происходит также замыкание каналов рук. На основе простых мана – мудр создаются более сложные мудры путем подключения бандх и запечатывания всего тела.

1. Шамбхави – мудра и Насикагра – мудра

Сидя в любой медитативной позе, положите руки на колени в любой подходящей мудре, при выборе которой ориентируйтесь на ощущения. *Шамбхави – мудра* означает сведение глаз к межбровью, а *Насикагра – мудра* требует сосредоточения взгляда на кончике носа. Первая из них дает покой уму и стабильность, а вторая – активирует Аджну. Поначалу можно выполнять их с открытыми глазами, но при длительной медитации глаза следует закрыть, продолжая удерживать мудру. При слабых глазах на стадии разучивания рекомендуется дискретный подход: зафиксировать мудру на несколько секунд, а потом расслабить взгляд и т. д. Для завершения практики нужно растереть ладони до появления тепла и наложить их на глаза. Можно сделать мягкий массаж глаз. Выбор мудры интуитивный.

2. Кхечари – мудра и Акаши – мудра

Кхечари – мудра – это основа крийя – йоги, хотя техника известна с глубокой древности и включена в арсенал хатха – йоги. Суть состоит в удлинении языка и заведении его изнутри в носоглотку, что позволяет перенаправить энергию вверх, жестко перекрыв течение вниз. В итоге, это влияет на Вишуддху, и возникает эффект «парения в пространстве». Методика удлинения языка в крийя – йоге объясняется лишь при получении передачи и держится в секрете. В хатха – йоге широко известен другой способ достижения результата. Нужно сесть на корточки, вытянуть язык и натирать его пеплом из банановых листьев в направлении от корня к кончику двумя руками поочередно. В *Акаши – мудре* соединяются три техники: Кхечари – мудра, Шамбхави – мудра и Уджджайи – пранаяма. На вдохе голова отводится назад, а на выдохе делается Джаландхара – бандха, а затем и две другие бандхи. После задержки дыхания с концентрацией на Аджне бандхи сдвигаются и отпускаются. Данная мудра приносит покой и прозрачность ума и прекрасно подходит для подготовки к медитации, но она опасна при высоком давлении.

3. Шанмукхи – мудра (Джьоти – мудра)

Название мудры означает «семь чувств», а техника выполнения состоит в замыкании всех отверстий головы, которых действительно насчитывается семь. После вдоха через рот пальцы рук устанавливаются симметрично по обе стороны лица. Большие пальцы закрывают уши, указательные – веки закрытых глаз, средние – крылья ноздрей, а безымянный и мизинец – верхнюю и нижнюю губы. Сосредоточение внимания на Аджне обостряет осознание, внутреннее и внешнее, что делает эту мудру опасной для сердца. Выполнять ее следует рано утром и поздно вечером.

Кайя – мудры (мудры для тела)

Данные мудры образуются из асан путем подключения бандх, вышеописанных мудр для рук и головы, а также техник пранаямы. Нередко они предполагают движение всего тела. Именно этот тип мудр делает асаны асанами, а не просто физическими упражнениями, хотя не всякая асана должна быть превращена в мудру. В качестве мудр их следует практиковать отдельно, а не встраивать в комплексы. Вообще, точное чувство, когда и какая асана во время практики требует перевода ее в статус мудры – особое искусство интуиции, которое нарабатывается вместе с мастерством в асанах и требует повышения общей чувствительности к внутренним процессам и внешнему энергетическому полю. Венчает перечень этих мудр собственно Маха – мудра, т. е. Великая Мудра, в которой в полной мере отражено назначение всех мудр.

1. Прана – мудра

Эта мудра подготавливает тело к практике любого типа – будь то асаны, пранаямы или медитация. Она состоит в пробуждении чакр всего тела и достижения его единства. В положении сидя делается вдох животом, после чего руки движутся на расстоянии от тела снизу

Page 15 of 187

вверх, причем ладони поочередно устанавливаются напротив Свадхистханы, Манипуры, Анахаты и Вишуддхи. При этом прана перемещается вверх, и в конце делается выдох через нос. Движение должно быть медленным, а сосредоточение безупречным. Поскольку чакры служат центрами пересечения каналов, данная мудра позволяет распространить прану по всему телу, поддерживая все жизненные процессы.

2. *Випарита – карани – мудра*

Эта мудра часто используется в комплексах асан без всякого акцентирования ее статуса мудры, что неверно. Важно отметить следующие особенности положения тела. Спина образует ступеньку: поясница расположена горизонтально, а далее тело направлено вниз под углом. Ноги должны быть перпендикулярно полу, так что от локтей на полу до пяток образуется одна прямая. Причем тянуть вверх нужно именно пятки, а не носки, чтобы избежать сгибания ног. Расположение пальцев рук имеет два варианта: в айенгар – йоге – назад с легким выворотом кистей, в других стилях – с боков, что более естественно. Но самое главное делать упор основаниями ладоней, и пальцы решающей роли не играют. Легкая Джаландхара – бандха выполняется сама собой, Мула – бандху держать не следует, а иногда допустима Уддияна – бандха. Однако иногда эту мудру дают с наклоном прямых ног в сторону головы, для чего ладони смещаются с бедер на спину. Сосредоточение внимания – на Манипуре, но можно концентрироваться и на других чакрах. Держать позу нужно до усталости, повторить 5–7 раз. После выхода следует сделать любую контр – позу с прогибом назад.

3. *Пашины – мудра и Гаруда – мудра*

Пашины – мудра – модификация Карнапидасаны, но к ней добавляется локтевой замок под коленями. Внешняя форма сочетает перевернутое положение тела с полным собиранием вовнутрь. Мудра выполняется в движении: на вдохе делается захват руками и Джаландхара – бандха, а на выдохе руки вытягиваются вдоль ног и ладони охватывают стопы с боков. Повторить 3–10 раз, после чего выполнить контр – позу. Мудра позволяет добиться значительного растяжения позвоночника и снятия блоков в главных каналах. Кроме того, происходит глубинный массаж внутренних органов. Существует вариация с заведением ладоней под бедра и наложением их на уши. *Гаруда – мудра* мягче и выполняется в Сарвангасане: ноги оплетаются одна вокруг другой, затем сгибаются, и одно колено устанавливается на лоб, надавливая на него всем весом расслабленного тела. В этих мудрах достигается состояние пратяхары.

4. *Йога – мудра*

Данная мудра освещена во многих источниках, но она и впрямь относится к ключевым. Внешняя форма мудры: Падмасана со скрещиванием рук за спиной и захватом пальцами рук за противоположные пальцы ног. Из этого положения на вдохе делается наклон вперед вплоть до касания лбом пола, выполняется задержка дыхания, а на выдохе тело возвращается в вертикальное положение. Суть мудры состоит в поднятии энергии не по крайним каналам, а по

Page 10 of 107

центральному – Сушумне. Соответственно, снизу вверх проводится сосредоточение на чакрах. Мудра позволяет развязать «узлы» в пупке и макушке, открывает Анахату, усиливает прану и дарует покой ума. После нее необходима контр – поза с прогибом назад.

5. Маха – мудра

Внешняя форма соответствует Джануширшасане с одной ногой во Врикшасане: стопа подтянута к промежности, колено лежит на полу. Одна рука захватывает пальцы вытянутой ноги, а другая – зажимает ноздрю со своей стороны. На вдохе выполняется наклон, а на выдохе – подъем. Затем движение симметрично повторяется на другую сторону. Всего нужно сделать до 15 циклов на обе стороны, меняя положение ног. При более долгом выполнении мудра может быть опасна для сердца.

После освоения по отдельности всех приемов управления энергией в медитативной позе можно переходить к овладению собственной энергетической структурой в других положениях тела. Сначала нужно освоить асаны по отдельности, затем научиться составлять статические комплексы и динамические последовательности, после чего можно подключать работу с мудрами и пранаямой. В конце концов все элементы практики сплавляются воедино и одновременно удерживаются во внимании.

Методология Освоения Асан

Разминочные комплексы

Разминка является важным элементом практики именно для начинающих, поскольку практикующие давно и систематически нередко приступают непосредственно к асанам. В этом аспекте показательны импровизационные комплексы: если на занятиях для начинающих разминка занимает едва ли не половину всего времени, то на занятиях для практикующих она вообще отсутствует, хотя вначале даются более простые асаны. Но это не жесткое правило: например, инструктора по айенгар – йоге в силу тщательной отстройки каждой асаны не дают разминки вовсе. Так, сразу после мантры вы можете неожиданно услышать команду: «Стойка на руках!» Когда же тело начнет функционировать в режиме «непрерывной практики», разминка будет постепенно вытеснена правильно подобранными вступительными асанами. Все разминочные комплексы выстраиваются с ориентацией на ту или иную дальнейшую работу. Для того чтобы понять, какая степень приближения разминки к уровню основной практики вас устраивает на данном этапе, вы можете сравнить варианты постепенного включения тела в работу по мере их усложнения.

Тем не менее для повседневной практики лучше выбрать один разминочный комплекс. Повторение привычной последовательности, подобно ритуалу, лучше всего «втягивает» в практику. С самого начала это позволяет не только включить тело в работу, но и правильно настроить сознание, так что после перехода к основной части трудностей с концентрацией и расслаблением уже не возникает. При описании упражнений для одной стороны тела предполагается, что их необходимо симметрично повторить и для другой стороны. Нередко

упражнение повторяется дважды, и это существенно. В первый раз происходит своеобразная «настройка» на движение, и во второй раз положение «улавливается» гораздо лучше. Тело как бы «проходит» по «следу» в пространстве, воспроизводя и усиливая наметившиеся энергетические потоки. Но третий раз может оказаться излишним – и по затратам времени, и из – за возникающей механичности движения.

Разминка в положении сидя^[2]

1. Исходное положение: сесть на пол, выпрямив ноги, стопы вместе. Движение пальцев ног. Согнуть пальцы ног и отогнуть их на себя, сохраняя неподвижность стоп. Повторить несколько раз.

2. Движение стоп. Отвести стопы от себя, а затем потянуть на себя, сохраняя неподвижность стоп. Повторить несколько раз. Вращать обеими стопами сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении.

3. Правая нога прямая, согнуть левую ногу в колене, положить стопу на бедро как можно ближе к тазу, развернув ее вверх. Положить ладонь на колено и осуществлять движения колена вверх и вниз, помогая рукой. Поменять ноги.

4. Подтянуть стопы к себе, сложив их вместе, согнув ноги в коленях и разведя их в стороны. Положить ладони на колени и осуществлять движения коленями вверх и вниз, помогая руками. Затем опустить оба колена вниз, надавив на них прямыми руками, и постараться прижать их к полу.

5. Движения головой: подбородок к груди, затылок к лопаткам, выпрямить, поворот вправо, поворот влево. Вращения головой по часовой стрелке и в обратном направлении, причем шея должна быть полностью расслаблена. Наблюдать за дыханием.

6. Движения плеч. Ноги скрещены, ладони на коленях, руки прямые и расслабленные. Вращение обоих плеч вперед – назад. Движения плечами поочередно вверх – вниз: правое плечо идет вниз, а левое – вверх, и наоборот. Движения обоими плечами вверх – вниз с интенсивным глубоким дыханием.

7. Подвижное скручивание позвоночника. Развести ноги в стороны и поочередно касаться пальцами одной руки пальцев противоположной ноги, одновременно заводя другую руку за спину. Повторить несколько раз в быстром темпе.

8. Наклоны. Сесть в Ваджрасану. Сомкнуть руки снизу за спиной в локтевой замок: пальцы одной руки охватывают локоть другой. Наклониться, коснуться лбом пола. Вернуться в вертикальное положение. Повторить трижды.

Разминка в положении стоя^[3]

1. Вращение ступни. Руки на поясе, нога согнута в колене до 90^0 , кончики пальцев описывают правильные круги сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении.

Практика hatha-йоги – Йога в движении
Page 18 of 18

Внимание – на движении суставов поднятой ноги и одновременно на устойчивом положении опорной ноги.

2. Соединить пальцы рук в замок, вывернуть его наружу и, медленно поднимая вверх прямые руки, одновременно приподняться на носки и зафиксировать положение, сохраняя направление взгляда вперед. Длительное удержание равновесия лучше всего помогает сосредоточению сознания.

3. Стопы параллельно на ширине плеч. Руки поднять вперед и удерживать горизонтально на уровне плеч. Приподняться на носках и согнуть ноги в коленях, сохраняя вертикальное положение спины. После фиксации выпрямить ноги и продолжать удерживать равновесие на носках. Затем еще раз согнуть ноги в коленях и снова откорректировать баланс.

4. Вращение коленей. Стопы вместе, подсогнуть ноги в коленях, положить ладони на колени и описывать ими предельно большие круги в горизонтальной плоскости сначала три раза по часовой стрелке, а затем столько же в обратном направлении.

5. Боковое выравнивание. Стопы на ширине плеч, руки на поясе. На выдохе наклонить прямое тело влево, сгибаясь только в пояснице, и одновременно повернуть голову вбок, направив взгляд по диагонали вверх, но без наклона, а в одной плоскости с телом. После нескольких свободных дыхательных циклов на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Затем повторить в обе стороны.

6. Наклон вперед. Расставить стопы несколько шире, плотно прижать их к полу для устойчивости, поместить руки на пояс. Наклониться вперед, складывая тело пополам в тазобедренных суставах, сохраняя выпрямленный позвоночник и вытягивая его вперед. Возможно, наклон дойдет только до горизонтального положения, но и этого достаточно. Выпрямившись, слегка прогнуться назад, однако без излишних усилий, а только для компенсации. Повторить наклон.

7. Вращение тела. Стопы на ширине плеч, руки на поясе. Совершать круговые вращения всем телом по наибольшей окружности, сохраняя спину прямой. Три раза по часовой стрелке и три раза в обратном направлении. Выдох при наклоне, вдох при прогибе.

8. Динамическое скручивание. Стопы на ширине плеч, руки на уровне груди, согнутые в локтях. Если позволяет пространство, совершать отмашки по очереди одной и другой рукой, выпрямляя и заводя как можно дальше за спину. При этом должна сохраняться форма «челнока»: позвоночник прямой и служит осью (при повороте не следует наклоняться, а только скручиваться), руки движутся исключительно в горизонтальной плоскости, очерчивая две части окружности. Если места мало, то пальцы сплетаются в замок и отмашка осуществляется не ладонью, а локтем, однако в целом вся структура сохраняется. Движение назад происходит на выдохе.

9. Расставить ноги широко, не позволяя им «разъезжаться». Руки в стороны на уровне плеч. Совершать быстрые наклоны со скручиванием в одну и другую сторону, касаясь пальцами руки пальцев противоположной ноги. Вторая рука отводится назад, так что плечи в целом сохраняют прямую линию, насколько это возможно на большой скорости. Каждый наклон осуществляется на выдохе.

10. Ноги в прежнем положении, а тело движется вперед – назад, причем в крайних положениях следует касаться пола пальцами рук как можно дальше.

11. Вращение плеч. Стопы слегка расставлены, пальцы рук собраны в щепоть у плеч. Вращение осуществляется локтями по наибольшей окружности, которой желательно придать правильную форму, не сдвигая центр в плечах. По три раза в каждом направлении.

12. При вращении шеи также нужно следить, чтобы плечи не поднимались, а шейный отдел позвоночника оставался свободным и растянутым. По три раза в каждом направлении.

13. Работа со взглядом. Фиксировать направления взгляда в каждом из четырех направлений: влево, вверх, вправо, вниз. Повторить снова, возвращаясь к начальному положению: вниз, вправо, вверх, влево. Важно смещать только глаза, сохраняя неподвижность головы.

14. Растереть ладони до разогрева, поместить их на глаза, промассировать виски и лоб, разгладить лицо, размять заднюю сторону шеи и плечи. Расслабиться в положении стоя со слегка расставленными стопами.

Сурья – намаскар – «поклонение Солнцу»

Сурья – намаскар считается наиболее сбалансированным комплексом, равномерно прорабатывающим все тело, и он применяется во многих школах. Учителя шивананда – йоги и сходных стилей предпочитают подготавливать начинающих более простыми упражнениями, поэтому они дают Сурья – намаскар после разминки в качестве прослойки между подготовкой к практике и собственно асанами. Данный комплекс в подаче каждого учителя всегда несколько модифицирован в соответствии с его личными представлениями, а абстрактный классический вариант можно выделить лишь путем «усреднения», ибо каждый учитель привносит в него свои особенности. В традиции аштанга – виньяса – йоги Сурья – намаскар играет роль самой разминки, к тому же он усложнен прыжками вместо обычной поочередной перестановки стоп. Более того, ученики выполняют два варианта – «А» и «Б», которые затем в редуцированном виде превращаются в *виньясы*, соединяющие асаны в последовательности. Здесь я привожу Сурья – намаскар в двух вариантах: по Суриндеру Сингху и Упендре Прасаду, которые близки к шивананда – йоге. Поскольку различия незначительны, нет смысла рассматривать все известные модификации.

Исходное положение – намасте: ноги вместе, ладони сложены перед грудью, глаза закрыты. Мысленно произнесите обращение к Солнцу «*Ом Пушней намаха*».

1. Прямые руки вверх, прогиб назад.
2. Наклон вперед, туловище вытягивается вдоль прямых ног, ладони на пол возле ступней.
3. Левая нога назад, колено на полу, правая нога согнута, ладони на полу по обе стороны от стопы, спина прогибается, взгляд вперед.
4. Ноги в прежнем положении, спина вертикально, руки опущены по бокам, удерживать равновесие.

5. Ладони соединить вместе, прямые руки вверх и назад, глубокий прогиб в спине, взгляд вверх и назад.

6. Ладони на пол, таз вверх, голова вниз. Пятки по возможности на полу, копчик тянется вверх, макушка головы стремится вперед и вниз, плечи раскрыты, шея не зажата.

7. Колени, грудная клетка и подбородок опускаются на пол, таз остается приподнят над полом. Ладони не перемещаются и оказываются на уровне плеч.

8. Бедра опускаются на пол, ладони упираются в пол, голова идет вперед и вверх, вытягивая позвоночник по дуге. Руки постепенно выпрямляются, создавая глубокий равномерный прогиб назад.

9. Повтор п. 7.

10. Симметричный (другая нога впереди) повтор п. 4–6.

11. Правая стопа ставится между ладонями рядом с левой стопой, ноги выпрямлены, тело оказывается в глубоком наклоне вниз – повтор п. 3.

12. Выпрямиться и продолжить движение в прогиб назад – повтор п. 2.

После возвращения в исходное положение без фиксации последовательность повторяется, но теперь первой назад идет правая нога. Вместе последовательности на обе стороны составляют полный цикл. Во втором цикле возможны усложнения: в положениях 4–6 колено не опускается на пол и нога удерживается выпрямленной. Вместо Бхуджангасаны можно выполнять Урдхва – мукха – шванасану, не опуская таз и колени на пол, а удерживая их на весу, прогибаясь с опорой только на ладони и обратную сторону стоп. Вдох сопровождает все движения вверх или прогибы, а выдох – движения вниз или наклоны. После Сурья – намаскара выполняется Шавасана, в которой нужно обратить внимание на расслабление мышц живота и брюшное дыхание. Подниматься следует через левую сторону, чтобы активизировать поток «солнечной» энергии в Пингала – нади для продолжения практики. Последовательность можно сочетать с мантрами, прославляющими Солнце, в которых используются разные его эпитеты, и каждое движение выполняется под соответствующую мантру.

1. *Ом Митрая Намаха.* – Исходное положение стоя, ладони сложены в *намасте* перед *Анахатой*.

2. *Ом Равае Намаха.* – Прямые руки вверх, предельный прогиб назад, взгляд вверх.

3. *Ом Сурья Намаха.* – Ладони на пол возле стоп, предельный наклон с прямой спиной к ногам.

4. *Ом Бханаве Намаха.* – Одна нога отставляется назад, прямые руки вверх, взгляд вверх, глубокий прогиб в спине назад.

5. *Ом Кхагая Намаха.* – Горизонтальный упор на прямых руках, ноги переставляются поочередно.

6. *Ом Пушпе Намаха*. – *Адхо – мукха – шванасана*.

7. *Ом Хираньягарбхая Намаха*. – Колени, грудная клетка и подбородок опускаются на пол, таз остается приподнят.

8. *Ом Маричае Намаха*. – *Бхуджангасана*.

9. *Ом Адитьяе Намаха*. – *Адхо – мукха – шванасана*.

10. *Ом Савитре Намаха*. – Ладони на пол возле стоп, предельный наклон с прямой спиной к ногам.

11. *Ом Аркая Намаха*. – Прямые руки вверх, предельный прогиб назад, взгляд вверх.

12. *Ом Бхаскарая Намаха*. – Исходное положение стоя, ладони сложены в *намасте* перед *Анахатой*.

Если вам сложно представить поз по описанию, ориентируйтесь на фотографии первого варианта Сурья – намаскара в первой последовательности аштанга – виньяса – йоги, хотя там есть некоторые свои отличия. При подключении практики мантра – йоги желательно выполнять комплекс некое «священное» количество раз: 12 или даже 108. Разумеется, в последнем случае данный комплекс требует отдельного занятия и превращается в особую молитвенную практику. После завершения всех циклов Сурья – намаскара расслабиться в Шавасане.

Последовательности асан

Повторение – основа духовной практики, и «постижение *асаны*» состоит в многократном повторении внешней формы при внимательном отношении к ее внутреннему воздействию. Начинаящим придется выучить «язык» хатха – йоги на двух уровнях. Во – первых, желательно освоить названия асан на санскрите, поскольку системы варьируются, но сами асаны используются во всех школах с незначительными разночтениями. И если вы намерены продолжать заниматься йогой, лучше сразу учиться схватывать рекомендации с полуслова. Во – вторых, необходимо отнестись к самим асанам, как к «словарному запасу», посредством которого вы можете «высказываться» более или менее полно. Каждая асана имеет некий смысл в общем контексте йоги, вроде «словарного значения», а также она приобретает бесконечные оттенки смысла, будучи встроена в различные последовательности с той или иной целью. Трансформация каждой асаны в контексте различных систем и представляется наиболее важной для понимания «йогических текстов».

Главная цель работы с сознанием посредством тела предполагает устранение всех конкретных проявлений сознания и переход к проявлению чистого сознания как такового. Постепенно опыт позволяет перевести качество личностного существования на уровень слитного бытия – сознания – блаженства... Однако присутствующая во всех школах хатха – йоги абстрактная установка на «сквозную» осознанность телодвижений тоже реализуется по – разному. Вы можете встретиться с детальным разбором психофизиологической подоплеку действующих в теле механизмов, с требованием схватывать вниманием тело в целом или иными «ухищрениями». Нередко инструкторы по хатха – йоге подчеркивают, что на

Page 32 of 163

начальном этапе следует основательно проработать «грубую» физическую форму и только потом приступать к глубинному воздействию на тонкое тело. Остановившись на компромиссном варианте, я постараюсь обратить здесь внимание на самые общие моменты.

Техника выполнения асаны

В большинстве руководств по хатха – йоге описание асаны обычно включает следующие необходимые элементы: противопоказания, техника выполнения, эффекты. В разных школах йоги одна и та же асана получает различные толкования, и, по – видимому, нет никакого смысла составлять очередное «школьное» руководство. Выучить перечень асан можно по любому из них, гораздо важнее научиться разбираться с различными подходами к работе с асанами. Поэтому я буду практически полностью опускать сведения из области психофизиологии йоги, к которой относятся в основном так называемые противопоказания и эффекты, ибо данная информация едва ли нуждается в сравнительном анализе. Точнее, объективная ее часть совпадает во всех описаниях, и здесь снова можно отослать к любому из них, а субъективная часть получается путем наблюдения за процессом практики и полностью зависит от техники выполнения. В конечном счете, бесполезно «обтачивать» тело под «идеальную асану», как сестры Золушки подгоняли свои ноги под золотую туфельку, – всегда лучше научиться подбирать обувь по размеру и совершенствовать походку.

Кроме собственно техники выполнения следует обратить внимание на «перспективы детализирования». Для каждой «классической» асаны существуют, хотя и не всегда приводятся, варианты упрощения и усложнения. Так, если вы видите асану, заведомо невыполнимую, это не значит, что есть только один путь – пытаться ее делать. Впрочем, можно и так, а некоторые инструкторы считают это единственным достойным подходом к делу. Например, П. Джойс подчеркивает, что в аштанга – виньясе нельзя подменять тяжелую для выполнения асану другой, иначе одни мышцы укрепятся, а другие останутся слабыми. Тем не менее, в айенгар – йоге для каждой асаны разработаны варианты использования различных опор, а в шивананда – йоге обычно указывается упрощенный вариант или же асаны делятся на три категории по степени сложности, причем в разные категории попадают вариации одной асаны. Наиболее разумный подход: удерживать упрощенный вариант, что подспудно развивает способность принять усложненный вариант на все более длительные промежутки времени, постепенно переводя его в разряд «доступных».

Смысл рассмотрения «запредельных» асан заключается в аспекте работы с сознанием. Начинаящий должен хорошо представлять весь путь, который предстоит пройти, совершенствуясь в *асанах*, иначе он так навсегда и останется начинающим, выполняя каждый день давно освоенные асаны. Демонстрация усложненных вариантов позволяет построить путь от осознания до выполнения телом: сначала воспринимается ментальный образ асаны, а затем при длительном представлении данной асаны постепенно меняется течение потоков в теле. Тем самым воображение, которое напрямую воздействует на тонкую «реальность», начинает подготавливать энергетический каркас для физической формы. Далее остается только «вписать» собственное грубое тело в конфигурацию собственного тонкого тела, которая скрепляет позу. Можно напомнить известный пример из практики Айенгара, когда он посоветовал пожилому человеку выполнять стоячие асаны, которые очень сложны и при длительном удержании требуют невероятных усилий, но делать их сначала лежа. После подобной ментально – энергетической подготовки тот стал выполнять их самостоятельно в положении стоя.

Дополнительный момент состоит в открытии для себя реальных возможностей, которые не используются просто в силу их неизвестности. Вариации позволяют прорабатывать тело в новых аспектах, что открывает соответствующие перспективы в работе с полным спектром состояний сознания. Так, после демонстрации Панкаджем Шармой вариантов Ширшасаны я попросила научить меня выполнять ее с опорой на скрещенные перед лицом руки. На следующий день на общих занятиях вместо обычной пятиминутной стойки на голове он предложил всей группе простоять одну минуту в данном варианте Ширшасаны. Поначалу по залу прокатился гул недоверия, поскольку со стороны данная асана действительно выглядит намного более сложной. Однако среди тех учеников, у которых обычная стойка на голове не вызывала никаких трудностей, практически все смогли выполнить новый вариант с первой попытки, удивляясь впоследствии его легкости и непривычному чувству равновесия.

В технике выполнения важно не просто получить конечное положение тела, в точности соответствующее представленному на фотографии или показанному инструктором. Принцип карма – йоги: «Лишь на действие будь направлен, от плодов же его отвращайся», – работает и в хатха – йоге. Важен осознанный процесс входа в асану и выхода из нее, а также понимание, как вы ее удерживаете. На асану нужно смотреть «изнутри», а не снаружи, и если вы реально выполняете правильные внутренние движения мышцами, а внешне поза остается несовершенной, это не так страшно, как обратная ситуация. В силу же личностных особенностей состояния организма в разных его частях вам могут подходить разные техники выполнения. Так, чтобы выйти в *Куккутасану*, одному человеку проще сначала сложить ноги в лотос, а затем продеть руки в отверстия между голеньями и бедрами, тогда как другому проще поочередно «оплести» ноги вокруг вытянутых рук. При настрое получать информацию из «независимых источников» вы можете обнаружить, что одну асану вам проще осваивать в одном стиле, а другую – в другом.

Силовое поле асаны

Немаловажной частью практики представляется работа с внешними энергетическими потоками, особенно в равновесных асанах, которые проще всего удерживать именно настроив тело на устойчивые силовые линии окружающего энергетического пространства. Тогда все тело можно расслабить, как бы «вложив» его в выделенные вниманием потоки. Однако подобная деятельность становится актуальной только после периода предварительного очищения, повышающего общую чувствительность, а также по мере приобретения навыка отслеживания протекания процессов в тонких телах. Между тем, равномерная проработка всего тела предполагает его «фоновое» восприятие, на котором не возникает вообще никаких ярко выраженных признаков преобладания или недостатка энергии. Как всегда, ценность тех или иных феноменов определяется только в общем контексте целенаправленной работы, который вы выстраиваете в рамках конкретной школы.

В качестве простого упражнения на восприятие собственной энергетической структуры в окружающем пространстве можно предложить сравнить ощущения в нескольких асанах, которые имеют совершенно одинаковую конфигурацию тела, но требуют по – разному располагать ее в целом. Возьмите замкнутую *Халасану*, *Убхая – падангуштасану* и *Паичимоттанасану*, где во всех трех вариантах вы выдерживаете треугольник, образованный прямыми руками, ногами и спиной. Разница состоит только в опоре на поверхность пола: в *Халасане* вы удерживаете весь вес тела на плечевом поясе, в *Убхая – падангуштасане*

балансируете на копчике, а в Пашчимоттанасане просто сидите с вытянутыми вперед ногами. В любом случае вы держитесь пальцами рук за пальцы ног, получив наиболее пространственный замкнутый контур.

Теперь повторите те же самые асаны в «разомкнутом» варианте и сравните свои ощущения, как на позу влияет внешнее пространство. Для *Халасаны* это просто подъем ног вертикально вверх и возвращение их на ладони либо перемещение прямых рук за спину (с замком или без). Для *Убхая – падангуштасаны* это переход в *Навасану* с вытянутыми горизонтально прямыми руками, ладони которых расправлены и обращены друг к другу. Для *Пашчимоттанасаны* это динамическая вариация с опусканием на спину, вытянув руки над головой, и последующим возвращением в положение сидя и «вкладыванием» всего захваченного пространства в прежний контур. Так можно получить представление об отличиях замкнутого и разомкнутого контуров.

Внешние потоки делятся на вертикальные и горизонтальные. Очевидно, прочувствовать первые проще всего при переменной работе с равновесными стоячими и перевернутыми асанами, а вторые – в таких асанах, как *Чатуранга – дандасана*, *Маюрасана* и других, где все тело вытянуто в одну прямую линию либо расположено строго в горизонтальной плоскости при разведении рук и ног. Примечательно, что Свами Рудра, проводя отдельное занятие специально для женщин, посвятил его преимущественно асанам в положении лежа, что согласуется с даосскими представлениями об особенностях мужской и женской энергетической структуры, хотя в йоге это направление почти не разработано, а лишь намечено. Горизонтальные потоки полезно прорабатывать и для «облегчения» карма – йоги в социуме. В целом работа с вертикальными потоками важнее, ибо, по мнению Свами Шивананды, без поднятия Кундалини невозможно достичь самадхи, а это именно «вертикальный» поток.

Выстраивание комплексов

Даже выполнение асан по отдельности в период их освоения уже предполагает некий внешний порядок асан, поэтому с самого начала нужно ориентироваться на построение комплексов. Основное стилистическое деление при создании комплексов производится по принципу «статика – динамика», которому соответствует результат «блок – последовательность». Если вы ориентированы на статический стиль, то важнее набор асан в каждом блоке (например, сначала стоячие асаны, а затем сидячие), тогда как переходы между ними осуществляются через отдых в *Шавасане* или другой позе для промежуточного расслабления и порядок несущественен. Если вы выбрали динамический стиль, то важнее порядок построения последовательности в соответствии с определенными принципами перехода, а сами асаны могут оказываться разнородными. Например, в комплексе *Сурья – намаскар* вы начинаете со стоячих асан, затем доходите до *Бхуджангасаны* в положении лежа на животе, а после снова возвращаетесь к стоячим асанам. Итак, прежде всего нужно определиться с предпочтительностью статической или динамической работы, хотя желательно сочетать их в своей практике.

Промежуточным этапом между статической проработкой асан и самостоятельным составлением динамических последовательностей выступает сочетание асан во взаимодополнительные пары по принципу контр – позы. Наиболее известны *виньясы* из *Сурья – намакара*, среди которых *Адхо – мукха – шванасану* и *Урдхва – мукха – шванасану* можно

чередовать бесконечно долго, добиваясь эффективного воздействия на все отделы позвоночника. Преподавая йогу индийским студентам в Гималайском университете, я предлагала и другие варианты. Можно чередовать *Шашакасана* и *Уштрасана*, поскольку при выполнении обеих асан нужно неотрывно держать ладони на стопах, замыкая контур тела. Из положения *Ваджрасаны* вы делаете поочередно следующие движения: ставите голову на пол перед коленями и поднимаете таз, накатываясь на затылок и выгибая спину; поднимаете голову и прогибаетесь в спине, равномерно по дуге выпрямляя тело от коленей до макушки. Другой пример: *Бакасана* и *Какасана*, смена которых позволяет постоянно отдыхать от предыдущей асаны в следующей. При выполнении Бакасаны весь вес тела – на руках, а ноги «покоятся» на плечах, тогда как при выполнении Какасаны вес тела приходится на согнутые в коленях ноги, а руки просто служат «распоркой» между коленями, и их легко расслабить. Подобных примеров можно привести множество.

Альтернативный принцип сочетания состоит в подборе таких пар асан, которые оказывают одинаковое воздействие, но в разной степени. Так, Свами Рудра строил занятия, разбив группу на две половины. Пока одни стояли в *Адхо – мукха – шванасане*, другие выполняли стойку на руках у стены, а затем они менялись местами. В обеих асанах важно равномерно распределить давление на ладони, и если удастся сделать это в первой асане, что способствует правильному положению спины, то получится удерживать равновесие и во второй асане, ибо в ней тоже главное – соотношение спины и ладоней. Другую пару асан составляли «скорпион» у стены и обычный прогиб назад в положении стоя. В обоих положениях важнее всего раскрытие грудного отдела, и если его удастся проработать в простом прогибе, то и в сложном «скорпионе» трудностей практически не возникнет. Данный принцип несколько ближе к подбору соответствия разминки основному комплексу, хотя здесь разминочное упражнение выполняется непосредственно перед асаной и они несколько раз чередуются, чтобы охватить полный спектр степеней воздействия.

Представления инструкторов о том, какая из двух асан представляет сложность для начинающих, тоже нередко отличаются. Например, Упендра Прасад всегда дает сначала *Халасану*, а затем *Сарвангасану*, причем для выхода во вторую асану он обычно предлагает повторить первую. Таким образом, сначала вы принимаете «простую» *Халасану*, а затем из нее поднимаете ноги в «сложную» *Сарвангасану*, и сложность здесь заключается в напряжении при удержании вертикального положения тела, поскольку приходится прикладывать больше физической силы. И наоборот, Йоги Сандип предпочитает на занятиях для начинающих выполнять сначала *Сарвангасану*, а затем *Халасану*, причем выход во вторую асану осуществляется непосредственно из первой. Таким образом, сначала вы принимаете «простую» *Сарвангасану*, а затем из нее опускаете ноги в «сложную» *Халасану*, и сложность здесь заключается в складывании тела, для чего нужна значительная гибкость. Инструктор был крайне удивлен, когда я поделилась альтернативными соображениями, и с уверенностью настоял на своей правоте. Однако вполне очевидно, что все зависит от самого начинающего: располагает он в большей мере силой или гибкостью.

Среди различных групп асан базовыми позами считаются стоячие асаны, особенно в айенгар – стиле и аштанга – виньяса – йоге. В целом акцент делается на «заземление» и «укоренение», выраженном в удержании равновесия и укреплении ног. Конечно, это деление условно, ибо во всех силовых асанах требуется равновесие, а во всех равновесных – сильная опорная нога. Те и другие воздействуют на нижние чакры и позволяют развивать чувство стабильности бытия в материальном мире. Однако выход из них существенно отличается: после равновесных асан следует закрыть глаза и сохранять баланс, не позволяя телу покачиваться, а

после силовых асан рекомендуется подвигать ногами и поворачивать в суставах, чтобы снять напряжение. После длительной фиксации наклонов, особенно со скручиванием, нужно сцепить пальцы в замок, подняв руки на уровень плеч, и совершить несколько отмашек локтями назад вместе с поворотами корпуса влево – вправо. Такие движения важны, поскольку длительное расслабление после этих асан не предусмотрено, ибо обычно они встраиваются в самое начало комплексов, хотя и не всегда.

Комплекс в шивананда – стиле

1. *Халасана* (поза плуга).
2. *Сарвангасана* (стойка на плечах).
3. *Матсьясана* (поза рыбы).
4. *Урдхва – дханурасана* (перевернутая поза лука).
5. *Вакрасана* (скручивание позвоночника).
6. *Пашчимоттанасана* (складывание тела).
7. *Макарасана* (поза крокодила).
8. *Бхуджангасана* (поза кобры).
9. *Дханурасана* (поза лука).
10. *Дариникасана* (поза младенца).

После выполнения всех асан ненадолго расслабиться в Шавасане и, оставаясь в том же положении, перейти к практике *Йога – нидры* для более глубокого расслабления.

Построение «блоков асан»

Выполнение асан в классе Суриндера Сингха делится на блоки, каждый из которых завершается промежуточным расслаблением в Шавасане: стоячие, сидячие, лежащие и перевернутые асаны. Так достигается проработка целых уровней энергии в направлении снизу вверх, ибо стоячие асаны воздействуют преимущественно на нижние чакры, а перевернутые – на верхние. Тем самым задается и порядок взаимодействия с внешними энергиями: в стоячих асанах задействуются в основном вертикальные потоки, в лежащих – горизонтальные, а в сидячих – те и другие. Внутри блоков нет определенной фиксированной последовательности, и асаны меняются изо дня в день в зависимости от состояния. Нет смысла останавливаться подробно на описании деталей остальных блоков и приводить объяснения особенностей каждой асаны. Поскольку основное на занятиях – коррекция и подбор индивидуальных вариантов выполнения каждой асаны, то для получения общего представления о построении практики достаточно воспользоваться фотографиями в первом издании этой книги, на которых

представлены асаны, наиболее часто включаемые в каждый блок. Кроме них встречаются как вариации тех же асан – упрощение или усложнение, так и добавление совсем новых. Вы легко можете подобрать соответствующие блоки, исходя из первой последовательности аштанга – виньяса – йоги, представленной ниже.

Первая последовательность аштанга – виньяса – йоги

Начинающие заниматься хатха – йогой, сделавшие выбор в пользу аштанга – виньяса – йоги, приступают к практике первой серии асан. Сразу надо предупредить, что даже в «первую» последовательность входят асаны, которые в других школах относятся к разряду «усложненных» и изучаются через несколько лет регулярных занятий. Однако аштанга – виньяса – система «бескомпромиссная», и в нее приходят свои «начинающие»: как правило, это люди не только молодые и здоровые, но и обладающие физической подготовкой «выше среднего», например, спортсмены или артисты. Если вы к таковым не относитесь, то лучше подготовиться к практике аштанга – виньясы с помощью йога – терапии и более «мягких» стилей хатха – йоги, для чего лучше всего подходит шивананда – йога. Если же вы чувствуете исключительное призвание именно к аштанга – виньясе, то прежде всего следует найти грамотного инструктора, а потом под его руководством постепенно осваивать серию, сначала пропуская запредельные асаны, затем делая в них контролируемые попытки, постепенно заполняя «пробелы» в личной изначальной последовательности. Но в любом случае вы начинаете делать упрощенную серию, а не разрозненные асаны.

Последовательность асан состоит из двух вариаций Сурья – намаскара, каждая из которых выполняется по 5–7 раз, и блоков стоячих, сидячих, лежачих и перевернутых асан. После каждой асаны в положении стоя нужно возвращаться в исходную стойку, а переход от стоячих асан к сидячим делается через модифицированный второй вариант Сурья – намаскара. Далее в сидячих асанах после каждой сделанной симметрично в обе стороны асаны выполняется виньяса – сокращенный первый вариант Сурья – намаскара. При самом тщательном подходе виньяса делается после асаны в каждую из сторон. В блоке лежачих и перевернутых асан никаких виньяс нет, просто асаны сменяют друг друга. Следует подчеркнуть, что последовательность фиксирована, а не представляет собой любое динамическое чередование асан с соблюдением принципов контр – позы и виньясы. Если человек практикует данный стиль, допустим, пять лет, это означает, что все эти годы каждый день он выполняет асаны в одном и том же порядке. Конечно, это сильно экономит энергию практикующего, поскольку именно перестройки в практике требуют большого запаса структурной прочности. И все же постоянное повторение одной серии чревато застоем в развитии, который нужно непременно отслеживать.

Необходимо также особо отметить некоторые нюансы, не очевидные из чередования поз на фотографиях. В Сурья – намаскарах отдельные переходы между асанами выполняются прыжком, то есть за одно движение всем телом. Во – первых, это переход из *Падахастасаны* в *Чатуранга* – *дандасану* (3–4): ладони упираются в пол, колени слегка сгибаются, и все тело выбрасывается назад, выпрямляясь в воздухе раньше, чем пальцы ног опустятся на пол. Во – вторых, это возврат из *Адхо – мукха – шванасаны* в *Падахастасану* (6–7 в первом Сурья – намаскаре и 14–15 во втором), который намного понятнее и проще. Точно так же обстоит дело с виньясами, перемежающими асаны основного цикла, но здесь есть вариации. При выполнении Сурья – намаскара после всего блока стоячих асан по его завершении нужно перейти в положение сидя, поэтому из *Адхо – мукха – шванасаны* скрещенные ноги прыжком

переносятся между руками вперед. Соответственно, между сидячими асанами в начале каждой виньясы тоже нужно переходить в *Чатуранга* – *дандасану* прыжком непосредственно из положения сидя. Это еще более сложные движения, и на их освоение уходит довольно много времени, в течение которого можно делать попытки, а затем перебираться в следующее положение любым доступным способом.

Дополнительную особенность представляют собой пары асан, чередование которых повторяется несколько раз. Так, после *Навасаны* ладони ставятся на пол, ноги перекрещиваются на весу, и таз приподнимается на вытянутых руках над полом. Затем повторяется *Навасана*, и снова нужно вернуться в указанное положение – всего пять раз. Варианты *Бхуджангасаны* «А» и «Б» тоже можно повторить несколько раз, хотя это не обязательно. Далее, *Гарбха* – *пиндасана* делается дважды – до и после покачивания на спине взад – вперед на одном месте, но с постепенным смещением горизонтальной оси, так что в результате проходит полный круг в 360°. Обычно начинающим помогает инструктор, усиленно прокатывая их по коврику. Симметричный возврат выполняется и после переката на спине из *Упавиштха* – *конасаны* в *Супта* – *конасану* при фиксации промежуточного положения в *Навасане* с широко разведенными в стороны ногами. В *Ширишасане* несколько раз ноги переводятся в *Урдхва* – *дандасану* и возвращаются в вертикальное положение. И наконец, в *Толасане* осуществляется маятниковое качание всего тела, подвешенного между прямыми руками. Поначалу для разучивания иногда приходится выделять и другие «пары асан», когда возникает необходимость просто вернуться и повторить предыдущую асану.

Выполнение всей последовательности занимает 2–3 часа, когда все асаны уже относительно освоены, а их порядок полностью запомнился, и вам не надо смотреть на плакат или ориентироваться на других практикующих. Каждый в группе работает в своем собственном ритме, поэтому только движения Сурья – намаскара делаются всеми синхронно. Далее каждый задает нужную ему скорость, задерживаясь подолгу на проработке одних асан и пропуская недоступные или те, которые лучше не делать при текущем состоянии тела. В самом начале все время может уйти только на блок асан в положении стоя, и это нормально. Не следует форсировать события и выжимать из себя все силы в течение 4–5 часов, чтобы добраться до завершения цикла. Однако желательно «ставить точку» в местах с логическим окончанием блока – после второго варианта Сурья – намаскара, если вы слишком заняты в этот день, либо после одного из полных блоков стоячих, сидячих или лежащих асан. Кроме того, вы можете пропускать асаны, не меняя общего порядка, но здесь лучше посоветоваться с инструктором, поскольку в таком случае нужно выдержать соответствие принципу компенсации.

Независимо от длительности «редуцированного» цикла обязательно следует внимательно отнестись к завершению практики. Даже если вы прекращаете занятие сразу после стоячих асан, все равно следует сесть в *Падмасану* (или принять ту позу, которой вы пока заменяете «лотос»), закрыть глаза и медитировать не менее 5–10 минут. Затем нужно трижды повторить мантру «*Парама ришибхьо намаха*», после чего лечь в *Шавасану* хотя бы на 5–10 минут. Хорошо, если у вас останется время посидеть после полного расслабления еще немного. Во время практики выделяется огромное количество энергии, и слишком неразумно пренебрегать указанными действиями по «собираанию тонкого тела». Иначе вся энергия либо просто рассеется в пространстве, и от практики будет мало толку, либо она начнет неконтролируемо «жить своей жизнью» в пределах вашей энергетической структуры, и тогда возможны негативные эффекты, среди которых эмоциональная неуравновешенность относится к самым безобидным. Кроме того, завершающие действия позволяют осознанно поменять уровень восприятия, чтобы после длительного сосредоточения на собственном теле вернуться к

обычному способу взаимодействия с внешним миром, сохраняя «социальную адекватность».

Вся первая последовательность, которую я разучивала в Майсуре под руководством Шешадри, представлена на фотографиях. Следует отметить, что в линии передачи Б. Н. С. Айенгара она не полностью совпадает с первой серией, изложенной в книге Паттабхи Джойса «Йога – мала», хотя там вы можете найти подробное описание каждой асаны. Несколько отличается также выполнение виньяс, а самое главное – требование Паттабхи Джойса не заменять сложные асаны другими и не пропускать их, что практически нереально для начинающих, хотя он и относит первую последовательность к йога – терапии. При выполнении традиционных последовательностей всегда делается комплекс в целом, а сложные асаны сначала пропускаются и «продумываются», потом имитируются, затем к ним делаются пробные подходы, и постепенно они вводятся в практику. К недостаткам того издания относится разброс фотографий по всей книге, тогда как последовательность аштанга – виньяса – йоги лучше всего воспринимается в целом.

Степени расслабления

Начинающий, как правило, приступает к практике йоги в варианте с установкой на расслабление и раскрытие, при отсутствии каких бы то ни было бандх и мудр. Практики в принципе делятся на «разбирающие» и «собирающие» по своему воздействию на энергоструктуру. И хатха – йога в наиболее распространенном сейчас виде относится к практикам, исключительно «разбирающим» тело. Иными словами, выполнение асан с расслаблением и без всякого замыкания, позволяет устранить блоки и неправильные связи в теле, сделать его «открытым» и подвижным. Вопросы построения структуры решаются лишь отчасти, а задачи накопления энергии и полной трансформации тела при таком подходе вовсе не ставятся. Расслабление, безусловно, необходимая составляющая внутренней работы, просто нужно с самого начала иметь в виду отличие расслабления как создания пространства для наполнения и преобразования от «расслабленности» в известном психологическом смысле. Обычно, приходя к психотерапевту, человек хочет «расслабиться» душевно и телесно, но в йоге расслабление тела – техническая подготовка к крайнему напряжению осознания, которое обозначается термином самадхи (сосредоточение).

Промежуточное расслабление

Установка на расслабление неизменно присутствует на всем протяжении практики, поэтому завершающая *Шавасана* лишь закрепляет данное состояние (см. ниже). В идеальном варианте каждая асана выполняется по аналогии с *Шавасаной*, то есть при расслаблении всех мышц, которые не участвуют в удержании данной асаны. Если напряжение все – таки накапливается, необходимо уделять внимание расслаблению в промежутках между отдельными асанами или целыми блоками асан. К релаксационным асанам относится не только *Шавасана* – поза «труп» (на спине), но и *Макарасана* – поза «крокодила» (на животе), а также *Дарникасана* – поза «младенца» (в положении сидя на коленях). Довольно удобно выбирать соответствующую релаксационную асану в зависимости от того, после какой основной асаны вам нужно расслабиться. Можно отделять *Шавасаной* каждый «логический» блок асан, либо чаще использовать *Макарасану*, когда в основной комплекс включено много прогибов лежа на животе. Существуют и классические «связки», например, за *Ширшасаной* неизменно следует

Дарникасана. Как обычно, у инструкторов бывают свои предпочтения и в данном вопросе.

Завершающее расслабление

Шавасана считается самой сложной асаной, поскольку вся работа здесь внутренняя и правильность выполнения сложно оценить и корректировать извне. Я приведу более или менее усредненное описание, на которое можно ориентироваться, чтобы не попадаться на такие безусловные ошибки, как поворот головы вбок, иногда встречающиеся в русскоязычной литературе. Внешнее положение выглядит просто: лежа на спине следует отвести ноги и руки от центральной оси примерно на 45° (указания колеблются в диапазоне от 30° до 60°), открыв подмышки. Глаза закрыты, дыхание естественное. Если в процессе практики вы удерживали мудры или бандхи, то теперь их необходимо отпустить. Внимание равномерно распределено по телу, одновременно создавая и воспринимая состояние полнейшего расслабления.

Самое главное – проследить за выпрямлением позвоночника, для чего можно сделать дополнительные телодвижения. Нижний изгиб убирается, если вы сгибаете ноги в коленях, поставив стопы возле таза, приподнимаетесь на локтях и, упираясь ими в пол, вытягиваете поясничный отдел позвоночника и прижимаете его к полу, а затем поочередно выпрямляете ноги под указанным углом. Далее нужно опуститься на спину и, для того чтобы убрать верхний изгиб, взяться за затылок руками, потянуть ими голову вверх, а затем постепенно прижать к полу шейный отдел позвоночника. В этом случае даже при полном расслаблении голова не оклоняется от центральной оси, и никакого искривления и напряжения в шее не создается. И, наконец, нужно скрестить руки, обхватить ими плечи и распластать по полу грудной отдел позвоночника, после чего развести руки под тем же углом.

Йога – нидра – «йогический сон»

Йога – нидра обычно проводится в положении *Шавасаны* и предназначается для глубинного расслабления, как правило, в течение 15 минут. Расслабление достигается путем сканирования всех частей тела в определенном порядке, который зависит от стиля йоги и инструктора. Техника *Йога – нидры* считается уникальным достоянием Бихарской школы йоги, однако ее применяют почти все учителя шивананда – йоги и многих других стилей при проведении занятий для начинающих. К настоящему времени разработаны бесчисленные вариации данной практики, но лучше всего руководствоваться таким первоисточником, как «Йога – нидра» Свами Сатьянанды Сарасвати. Кроме того, можно обратиться к интересной интерпретации Рамамурти Мишры в книге «Основания йоги», где он рассматривает *Йога – нидру* как состояние «магнетизма», но это уже далеко не классика жанра.

Инструктора по шивананда – йоге объясняют данную технику следующим образом. *Йога – нидра* представляет собой «психический сон», или состояние бессонного сна, когда вы находитесь на границе между сном и бодрствованием. В подобном состоянии тело и ум совершенно расслаблены, а сознание остается активным. Посредством правильно проведенной практики *Йога – нидры* полностью снимается физическая усталость, она дает отдых не только телу, но и уму. Расслабление – самый важный фактор в йогических упражнениях, для которого следует упрочить восприятие ощущений. Тело спит, ум отдыхает, а сознание действует. В самом начале нужно проверить положение тела в *Шавасане*, чтобы в нем не происходило

никаких движений, сознательных или бессознательных. Следует сохранять бдительность, чтобы не заснуть, приказав себе мысленно оставаться в состоянии бодрствования. Если в помещении прохладно, нужно заранее укрыться одеялом или теплее одеться, поскольку «разогрев» после асан держится недолго.

Лягте на спину в *Шавасану*, расправив все тело и разведя ноги и руки в стороны под углом 45°. Ладони обращены вверх, глаза закрыты, голова находится на одной линии с телом. Расслабьте каждую часть тела, предварительно произведя все необходимые движения, для того чтобы чувствовать себя предельно комфортно. Помните, что вы пребываете в Йога – нидре – психическом сне, в котором тело и ум совершенно расслаблены, а сознание остается активным. Теперь обратите сознание внутрь каждой части своего тела, согласно указаниям инструктора или самостоятельно с замедленной скоростью. Старайтесь перемещать внимание по телу как можно медленнее, добиваясь ощущения каждой клетки своего организма. В целом, последовательность «сканирования» тела состоит из двух больших частей: от пальцев ног до ключиц, причем туловище проходится дважды (спереди и сзади), и от пальцев рук до макушки головы.

Последовательность сканирования тела

Направляйте внимание поочередно в каждую часть тела. Сначала привнесите осознанность в пальцы правой ноги и одновременно представляйте (мысленно наблюдайте) их изнутри, пытаясь ощутить снятие напряжения до полного расслабления. Далее привнесите осознанность в пальцы левой ноги и расслабьте их. Затем осознавайте полностью поочередно правую стопу и левую стопу. После сместите зону внимания в правую щиколотку и расслабьте ее, в левую щиколотку и расслабьте ее тоже.

Продолжайте привносить осознанность в каждую часть тела медленно, очень медленно. Ощутите правую голень и расслабьте икроножную мышцу, левую голень и икроножную мышцу. Затем обратите внимание на правое колено, расслабьте его полностью, особенно костное сочленение, после чего сместите внимание на левое колено. Охватите сознанием правое бедро, расслабляя массивную бедренную кость, и левое бедро, а затем поочередно – правую и левую стороны тазовой области.

Перемещайте внимание по брюшной области, сначала в низ живота, а затем выше – к солнечному сплетению и диафрагме. Прочувствуйте, как расслабляется вся правая сторона груди и особенно ребра, центр грудной клетки, левая сторона груди и ребра. Ощутите расслабление каждой части в целом, а затем привнесите осознание в сердце и легкие. Сосредоточьте внимание на нервной системе в груди, поддерживая ощущение того, как вся грудь становится совершенно расслабленной.

Вернитесь вниз и направьте внимание на правый бок на уровне талии, левый бок, и ощутите расслабление с обеих сторон. После чего осознайте весь позвоночник и прочувствуйте его расслабление, привнося осознание последовательно в нижнюю, среднюю и верхнюю части спины, захватывая плечевой пояс. Наконец, задержитесь на восприятии ощущений, сопровождающих полное расслабление всей спины.

Теперь сместите область осознания в правую ладонь и сдвигайте ее по правой руке в предплечье и плечо, пока не ощутите полное расслабление всей правой руки, а затем повторите то же самое с левой рукой; охватите вниманием сначала правое плечо, а после –

Page 02 of 107
левое.

Прочувствуйте, как расправляется изнутри все лицо: щеки, нос, уши, глаза. Всегда начинайте справа и двигайтесь влево: правая щека и левая щека и т. д. Уделите особое внимание расслаблению каждой части глаз, задерживаясь по отдельности на бровях, веках, глазных яблоках, пока не почувствуете, что ушло всякое напряжение. Далее осознавайте поверхность лба и распространяйте осознание вглубь на всю голову.

Вы чувствуете, что все тело совершенно расслаблено от макушки до пальцев ног и от пальцев ног до макушки, и ваш ум тоже полностью спокоен. Вы ощущаете, как все тело становится легче, невесомо паря в пространстве. Обратите внимание, как фокус осознания движется в пространстве. Полностью расслабьтесь, погрузившись в это состояние на несколько минут.

Наконец, медленно вдохните и почувствуйте, как свежий воздух наполняет и оживляет все части вашего тела. Выдохните и почувствуйте, как вся нечистота покидает пределы вашего тела. Снова вдохните и почувствуйте, как свежий воздух вливается в кровь и разносится по телу. С глубоким вдохом поднимите обе руки и опустите их на пол за головой, потянитесь всем телом от пальцев ног до пальцев рук.

Медленно повернитесь на правый бок, согнув ноги в коленях, так же медленно повернитесь на левый бок, не торопясь садиться. Когда вы полностью уверены в своем «пробуждении», обопритесь на правую ладонь, мягко переместитесь в положение сидя и медленно откройте глаза. На этом практика Йога – нидры завершается. Трижды повторите мантру: «*Хари Ом Татсат!*», «*Асатома сат гамая...*» или «*Ом Шивая намаха*».

«Послесловие» к практике

После Йога – нидры или же вместо нее можно перейти к медитации. В любом случае, лучше недолго пребывать в неподвижном состоянии, сосредоточившись на *Аджна – чакре*. Перед этим можно выполнить *Йони – мудру*: сесть, скрестив ноги, закрыть четырьмя пальцами глаза, ноздри, верхнюю и нижнюю губу, а большими пальцами – уши. После произнесения мантры делается массаж лица и тела. Разотрите ладони до появления тепла, поместите их на глаза, после чего разгладьте лицо. Снова разогрейте ладони, поместите их на шею и разотрите ее. Снова разогрейте ладони, поместите их на плечи и разотрите руки до локтей. Проведите руками по спине, груди, животу и ногам. Сплетите пальцы в замок, вытяните руки над головой ладонями вверх, а затем произведите по два скручивания в каждую сторону.

Закрепить состояние душевного спокойствия и телесного расслабления помогают дополнительные процедуры, проводимые отдельно от основной практики. Кроме массажа можно порекомендовать также масляные ванны: это традиционное аюрведическое средство и поныне широко применяется на юге Индии. В традиции аштанга – виньяса – йоги масляные ванны обычно рекомендуются для облегчения болей в коленях и при затекании спины. Проводимые еженедельно, масляные ванны уменьшают избыток *питты* (жара в теле), особенно в печени и коже. Западным ученикам проще применять миндальное масло, которое легко смывается обычным мылом. Кроме того, достаточно использовать масло только для головы, поскольку жар в теле поднимается вверх и выходит через голову. Рекомендуется принимать ванну именно в день, предназначенный для отдыха, рано утром.

Page 63 of 167

Интересно отметить, что многие индийские инструктора йоги являются также мастерами *рейки* и периодически дают сеансы целительства своим ученикам после занятий йогой. И наоборот, индийские мастера рейки нередко много лет практикуют йогу, так сказать, «для себя». Данное сочетание довольно органично, поскольку рейки по сути представляет собой своеобразный аналог Йога – нидры, но с подключением дополнительных источников энергии. Я сама два года назад получила степень мастера *рейки* от Суриндера Сингха – учителя йоги из Ришикеша, и иногда пользуюсь настройками рейки для практики йоги. Буддийские корни рейки позволяют легко вводить эту практику в индийскую традицию, и совмещение йоги и рейки может оказаться достаточно устойчивым.

Часть III

Преподавание: Владение Ситуацией

Традиции В Ришикеше

Ришикеш, или «местожительство мудрецов», по праву называется «столицей йоги», ибо в нем представлены практически все стили хатха – йоги, и, посетив занятия белее полутора десятка учителей, я с уверенностью могу сказать, что за все годы не увидела всего доступного, не говоря уже о целенаправленных поисках. И все же преимущественно Ришикеш – обитель шивананда – йоги, поэтому под общим названием «хатха – йога» обычно подразумевается не что иное, как шивананда – стиль. Самое помятное место – кутир Свами Шивананды, где он провел первое десятилетие ранней интенсивной садханы. В ашраме Шивананды возле *махасамадхи* ежедневно проводится *сатсанг*, который начинается с чтения Бхагавадгиты на санскрите, а заканчивается пением *бхаджанов*. Во время этого действа я неизменно испытывала чувство сущностной трансцендентности учителя, которое переживаю при приближении ко всякому месту махасамадхи – будь то Шри Ауробиндо или Рамана Махарши либо любой иной просветленный. Впрочем, его следует отнести к сугубо субъективным ощущениям.

Каждый вечер на берегу Ганги проводится *Арати*, на которое неизменно собирается множество народа, и отдельно ровными рядами рассаживаются индийские мальчики в желтых одеждах, воспитывающиеся в ашраме Парамартх Никетан. На ступени *гхата* настилаются ковры, а возле воды в специально сооруженном «алтаре» разводится огонь, освещающий в сгущающейся темноте статую Шивы, которая установлена напротив – на отмели, отделенной от берега узким протоком. Церемония начинается с речитатива санскритских *шлок*, в конце каждой избранные для проведения ритуала индийцы кидают в огонь по шепотке травяной смеси. Затем подолгу поются бхаджаны и собственно Арати: тогда все встают, и по рядам начинают передавать большие подсвечники, сплошь уставленные маленькими горящими свечками. Каждый из присутствующих берет средоточие живых огней в руки, обводит несколько кругов перед Гангой и передает следующему. Потом всем раздаются из корзины головки цветов, и люди спускаются к реке, чтобы бросить цветок в стремительный чистый поток и смочить лоб каплями священной воды.

Поздним вечером в зимний период начинают дуть студёные ветры с Гималаев, от которых