

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 – кутири 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 действия 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 *хата* настилаются ковры, а возле воды в специально сооруженном «алтаре» разводится огонь, освещдающий 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 щепотке травяной смеси. Затем подолгу поются бхаджаны и собственно Арати: тогда все встают, и по рядам начинают передавать большие подсвечники, сплошь установленные 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 студеные ветры с Гималаев, от которых

индийцы с головы до ног закутываются в шали. Перед сном хорошо пить горячий *масала*—чай со специями, сидя на крыше ресторана и созерцая сверху таинственные очертания городка с подсветкой бесчисленных огней, среди которых выделяется длинный мост, соединяющий берега Ганги, — настолько узкий, что на нем почти вплотную расходятся два человека. Именно тогда вся полученная за день информация становится предельно ясной, превращаясь в упорядоченные «пособия для практики». Я не буду касаться здесь собственно шивананда — стиля, подробно изложенного при разборе ведущих традиций хатха — йоги. Посмотрим, как уживаются традиционные устои с новыми школами, заполонившими Ришикеш. Большинство из них ориентировано преимущественно на туристов, для которых йога — достопримечательность, подлежащая осмотру наряду с прочей экзотикой. Тем не менее, иногда можно наблюдать, как пришедшие для омовения к Ганге санньясины выполняют асаны, и тогда становится ясно, что традиция продолжается.

Ашрам Вед Никетан

В Ришикеше существует множество ашрамов, где можно жить и изучать йогу, не подчиняясь строгому режиму, а вполне свободно распределяя свое время. К таким местам относится ашрам Вед Никетан Дхам, в котором располагается также Гималайский университет йоги, где начинающие могут пройти месячный или полугодовой курс с получением сертификата, а практикующие обычно предпочитают просто снять комнату и посещать любые занятия в самом ашраме и многочисленных центрах по соседству. Инструктора по хатха — йоге часто меняются в ашраме, но в целом здесь придерживаются шивананда — стиля, что неудивительно для Ришикеша. Основатель ашрама — знаток хатха — йоги спустился с Гималаев уже в возрасте 50-ти лет, будучи нищенствующим санньяси. Но благодаря пожертвованиям тех, кто желал провести последние дни в святом месте, он построил огромный ашрам, а после смерти владельцев они перешли в собственность гуру. История создания ашрама показательна для индийской традиции. Гуру покинул тело в возрасте 103 лет уже после моего отъезда, и ныне его преемником стал Свами Дхармананда.

Шри Вишвагуруджи Махарадж

Шри Вишвагуру Махарадж, ушедший в 2007 году после того, как ему исполнилось 103 года, давно не проводил никаких занятий, за исключением необыкновенно впечатляющей демонстрации *асан* на своем столетнем юбилее. Не только способность завязать ноги в лотос, балансируя на голове, в столь преклонном возрасте, но и сам его внешний вид мог вдохновить окружающих на занятия хатха — йогой. Он не просто ходил без посторонней помощи, но и поднимался в свою комнату на третьем этаже, принимал один раз в день небольшое количество пищи, и даже в зимний период, когда все закутываются в шерстяные одежды, продолжал носить лишь легкое оранжевое дхоти. Каждый вечер он давал своим преданным *даршаны*, беседуя с посетителями, а временами присутствовал на *сатсангах*, завершая их негромким отчетливым пением мантры. Местным жителям он был известен своей строгостью, с которой полвека управлял ашрамом.

По прибытии в Ришикеш в ранней молодости Шри Вишвагуру принял санньясу от своего гуру Шри Хирананды Сарасвати, который был знатоком йоги и прожил 125 лет, посвятив всю свою жизнь поискам истины и самореализации. Под руководством учителя Шри Вишвагуру предавался строгому аскетизму: жил в джунглях и пещерах, питался кореньями и фруктами и

совершал пешие паломничества к святым местам в Гималаях. В результате он достиг мастерства в хатха – йоге, кундалини – йоге, раджа – йоге и практике Гаятри – мантры. Подобное йогическое образование смело можно назвать синкретическим, хотя, вероятнее всего, осуществил этот синтез его учитель. Добившись совершенства в собственной практике, Вишвагуру основал сначала ашрам Вед Никетан Дхам, а затем и Международный Гималайский университет йоги.

Шри Вишвагуру не стал основателем нового стиля йоги, хотя, как любой практикующий, разработал несколько собственных асан, а также мудры и бандхи, которые упоминались выше. Среди его авторских техник примечательна *Амогха – асана*, или «действенная поза», которая расширяет грудную клетку, укрепляет сердце и устраниет загрязнения из легких, помогая излечивать астму, а через два месяца ежедневной практики объем грудной клетки увеличивается на два дюйма. Асана положительно воздействует также и на брюшную полость: излечивает расстройство желудка, метеоризм иочные поллюции, помогает избавиться от лишнего веса; регулирует кровяное давление, способствует пробуждению Кундалини и развитию жизненной силы и сознания. Ограничений на ее выполнение по полу или возрасту не существует.

Техника выполнения Амогха – асаны. Встаньте прямо, ноги вместе, а затем сделайте шаг вперед правой ногой на расстояние одной стопы от левой ноги. Поднимите прямые руки вверх, касаясь ими ушей, и сомкните кончики пальцев. Глубоко вдохните через нос, затем полностью выдохните также через нос. Далее, не вдыхая и удерживая руки прижатыми к ушам, наклонитесь вперед до горизонтального положения. Выпрямитесь, но пока не вдыхайте, а все еще на выдохе прогнитесь назад. Продолжая сохранять задержку дыхания, поставьте стопы вместе и опустите руки вдоль тела. Только теперь вдохните как обычно и отдохните две минуты. Затем повторите все действия, сделав шаг левой ногой. Выполняйте данную практику по три раза утром и вечером.

Свами Дхармананда

Около двадцати пяти лет назад в ашрам прибыл молодой военный и принял санньясу под именем Свами Дхармананда. Поскольку оставить армию его вдохновило учение Парамахамсы Йогананды, он считает себя продолжателем традиции крийя – йоги, несмотря на принадлежность к ордену санньясы Ади Шанкарачары. Благодаря хорошему образованию вскоре он стал незаменим и поначалу вел все занятия по хатха – йоге, читал лекции и проводил вечерние сатсанги. Сейчас хатха – йогу преподают другие инструктора, а он решил посвятить себя духовному наставничеству, не оставляя собственной практики. По утрам он читает лекции, а вечерами встречается с теми студентами, которые желают получить личные рекомендации. После ухода гуруджи он взял на себя роль верного служителя матаджи, не пытаясь самовозвеличиваться.

Ежемесячный лекций курс состоит из трех частей, где наибольший интерес представляет изложение хатха – йоги в контексте раджа – йоги. Объяснения ямы и ниямы отличаются глубоким психологизмом и изобилуют примерами из жизни учеников. Так, если речь идет об ахимсе, Свами Дхармананда предлагает студентам ответить, что вызывает тенденцию к подавлению другого человека, и рассмотреть механизм взаимодействия. Главными трудностями современного западного образа мысли он считает чувство собственной неполноценности и переживание отверженности, которые препятствуют коррекции внешнего

поведения и внутреннего состояния, необходимой перед началом практики. К качествам йога Свами Дхармананда добавляет абхьясу (бесстрашие перед будущим, одиночеством и т. п.) и тягу (отречение от привязанностей, дающее внутренний мир).

Следующие два ступени раджа – йоги – асана и пранаяма – разворачиваются в объяснение основ современной хатха – йоги, сопровождающееся освоением простейших техник прямо на занятии и нередко усложненными домашними заданиями. В практике асан Свами Дхармананда считает оптимальным сочетание айенгар – техники либо принципа виньясы с шивананда – стилем, т. е. понимание механизма работы асаны должно сопровождаться медитативным состоянием. Так, стабильность в асане достигается через переживание бесконечности самого себя. Другое существенное отличие касается мужской и женской практики, где важна разница в строении физических тел на уровне всех систем, что требует концентрации внимания и энергии для мужчин – в Аджне, а для женщин – в Анахате. Но главный акцент делается на пранаяме, и Свами Дхармананда определяет саму хатха – йогу как выравнивание (вдоха и выдоха), гармонизацию (левой и правой ноздри), сокращение (количества циклов в минуту) и окончательную остановку дыхания.

В отличие от большинства индийских учителей, он объясняет в течение двух часов около десятка пранаям и настаивает на их выполнении. В его описании техник встречаются отличия, как правило, заимствованные из крия – йоги. Например, при выполнении Капалабхати он предлагает концентрировать движение мышц в области Хара – чуть ниже пупка; для определения длительности практики – учитывать конституцию тела (преобладание воды, жара или воздуха); в Сурья – бхедане – не только вдыхать, но и выдыхать через правую ноздрю. Уджджайи – пранаяма и вовсе превращается в крию: на вдохе (со звуком «со») энергия проводится по Сушумне вниз, а на выдохе (со звуком «хам») – обратно. После получения инициации нужно доводить количество дыхательных циклов от 27 до 108, прибавляя по одному каждый день. Впрочем, Свами Дхармананда инициации никому не дает.

После рассмотрения пратяхары как обращения всех процессов вовнутрь он не переходит сразу к «внутренней йоге», а задерживается на обширной теме кундалини – йоги. Основное содержание составляют мудры и бандхи, назначение которых и состоит в переориентации с внешней работы на внутреннюю, ибо они позволяют замкнуть и активировать энергию в личном пространстве практикующего. Насыщенность информации не уступает количеству пранаям, причем все мудры и бандхи, соответствующие чакрам, даются последовательно, в связи с проведением энергии снизу вверх. Здесь Свами Дхармананда рассматривает внутреннее строение чакр, приводя такие подробности, как число и назначение отходящих от каждой чакры каналов, более тонкие аспекты Сушумны, указывая, что ваджроли – мудра поднимает энергию по ваджра – нади, проходящей внутри Сушумны на уровне маномая – коши и т. п.

Изложение самьямы (дхарана, дхьяна, самадхи) тоже носит практический характер и посвящается медитативным техникам на собирание энергии и переводу восприятия на уровень более тонких структур. Свами Дхармананда считает самадхи не целью жизни в обычном понимании самореализации, а просто методом усиления сосредоточения сознания, с помощью которого в сферу внимания вводятся высшие планы бытия. Надо отметить, что такое понимание достаточно близко к изначальному определению восьми стадий самадхи (не путать с восьмью этапами садханы), предложенному в «Йога – сутрах» Патанджали. Таким образом, каждое переживание самореализации становится лишь условием самореализации, или, по словам одного мудреца, есть нечто провокационное в самом желании освобождения. В конце

каждой лекции Свами Дхармананда настраивает сознание учеников: «С каждым днем я становлюсь совершеннее и совершеннее...».

Центр изучения йоги

В Ришикеше весьма распространен айенгар – стиль, но и в данном случае влияние шивананда – йоги оказывается весьма заметным. Свами Рудра, ученик Айенгара и создатель Центра изучения йоги, ранее преподавал в шивананда – ашраме и считает Свами Шивананду своим духовным учителем, несмотря на последовательное воспроизведение айенгаровской техники. Его ученики, начавшие преподавать отдельно, тоже идут по пути синтеза айенгар – йоги с шивананда – йогой. Панкадж Шарма, наиболее любимый западными практикующими инструктор, некогда полгода изучал шивананда – стиль, а иногда добавляет аштанга – виньясу и прочие техники. Начинающий инструктор Сурьянс Тхакур тоже долгое время учился у Свами Рудры, однако имеет сертификат учителя шивананда – йоги. Можно назвать также и других личных учеников самого Айенгара, например, большим уважением пользуются Уша (Швейцария) и Карин (США), долгие годы живущие и преподающие йогу в Индии, однако они настаивают на «чистоте» айенгар – стиля.

Свами Рудра Гора

Широкую известность получил Центр изучения йоги, основанный Свами Рудрай более пятнадцати лет назад. Учитель совмещает в себе достоинства обоих своих учителей: тщательную отстройку асан, характерную для Айенгара, и дух отречения, питанный от Свами Шивананды. Личный характер Свами Рудры, воплощающий качества соответствующего ведического бога, придает практике особый колорит, который чаще привлекает западных учеников, чем отталкивает: учитель кричит на учеников и корректирует в асанах вполне весомыми ударами. Индийцы, которых всегда примерно половина в зале, воспринимают это адекватно, и иностранцы следуют их примеру, тем более что учитель при всей суровости часто смеется. Подобное обращение с учениками объясняется афоризмом Свами Рудры о практике йоги: «Это не площадка для игры, а поле боя!». Однако это не означает крутизны асан, напротив, он часто порицает гимнастику, отличая от нее йогу по наличию пространства в асане. Итак, Свами Рудра не обучает необычным асанам, но необычно объясняет простые асаны.

Ежегодная программа довольно устойчива, и если вас интересует айенгар – йога, можно ориентироваться на следующее расписание. Общие классы проводятся с июля по ноябрь; для участия требуется встретиться со Свами Рудрай накануне и получить допуск к занятиям, которыйдается после непродолжительной беседы. Нередко бывает, что он поначалу отказывает, но принимает ученика после повторной просьбы. Случаются и курьезы: так, одного инструктора из шивананда – ашрама он третировал как начинающего, а об одном претенденте отозвался, положив тяжелую руку на плечо: «Нет жизни в этом теле!». Наибольший интерес представляют 15–дневные курсы, куда допускаются только серьезно занимающиеся йогой, но они бывают только три раза в год: в феврале, апреле и сентябре. Последовательность занятий одинакова: рано утром в медитация и асаны, а вечером пранаяма либо коррекция асан, отдельные классы для женщин и беседы. Иногда курс посвящен проработке особого блока асан: например, делается акцент на стоячие асаны, которые считаются основными. Периодически проводятся классы для начинающих.

В повседневной практике, помимо такой известной черты айенгар – йоги, как использование разнообразных подручных средств (веревок, блоков, одеял и т. п.), можно отметить и другие особенности. Для Свами Рудры характерен следующий порядок объяснений: сначала все выполняют асану, затем он выбирает кого – то, чтобы показать характерные ошибки, останавливая всех громким возгласом: «А это кто такой?», хотя он может знать ученика много лет. Затем показывает сам и заставляет всех повторить, затем дает вспомогательную асану (не обязательно проще, но с акцентированием отдельных элементов предыдущей), потом просит вернуться к предыдущей и с удовлетворением заключает: «Вот видите, теперь это совершенно другая асана!». Роль рефrena может выполнять, например, стойка на руках у стены, «собака», «треугольник» и др. Также нередко он делит студентов на две части и дает им параллельно небольшие комплексы из нескольких асан.

Хотя Свами Рудра отвечает на текущие вопросы по практике прямо во время занятий, общие принципы лучше проясняются во время дискуссии, под которую в программе отводится один вечер. Несколько необычна точка зрения Свами Рудры относительно сочетания асан – этот вопрос был задан на одной из дискуссий, и учитель ответил, что здесь все зависит от уровня практикующего. Принцип контрапозы незыблем для начинающих, но в дальнейшем становится относительным: Свами Рудра привел в пример комбинации асан в своей собственной демонстрации на празднике. То же самое касается и пранаям: возможны любые сочетания, главное – пятиминутное расслабление между ними. Изучение пранаямы требует длительного освоения положения сидя в Свастикасане и полного дыхания, ибо подобно многим индийским учителям, Свами Рудра относится к пранаяме с большой ответственностью. Обращает он внимание на дыхание и во время практики асан: важно делать асану на выдохе, так что одна из его последовательниц назвала свой стиль «Exhale – yoga». Отдельные занятия для женщин включают преимущественно асаны в положении лежа с применением подручных средств, что позволяет предельно расслабиться.

Особенно готовятся в центре к празднованию дня рождения Свами Шивананды, тем более что он совпадает с годовщиной открытия центра. Вторым по значению праздником становится день окончания курса, в который обязательно проводится Ганеша – пуджа и раздается прасад. Но прежде Свами Рудра по очереди вызывает к алтарю каждого студента и дает ему возможность поделиться своим опытом, достижениями и сомнениями. Когда одна студентка высказала неуверенность в том, не будет ли у нее теперь проблем при занятиях с другими учителями, Свами Рудра со смехом ответил: «Не беспокойся, это им будет сложно что – то изменить в тебе после моего курса!». Единственным недостатком Свами Рудры можно считать его многоречивость, которая нередко распространяется на предметы весьма отдаленные от йоги. Однако и это многим нравится: так, один из студентов отметил, что для него это был не *yoga – intensive, a life – intensive*.

Панкадж Шарма

Все стены в Ришикеше пестрят афишами по йоге, и в период моих ранних исследований больше всего среди них бывало объявлений о классах Панкаджа Шармы. В зимний период, когда в предгорьях Гималаев «не сезон», довольно холодно и сильные ветры, многие залы пустовали, а на занятия Панкаджа неизменно собирались по двадцать человек. Но вовсе не «рекламная открытость» создавала ему популярность, а действительно тщательная работа с телом в каждой асане. Учителю было немногим более 30–ти лет, к тому времени он более

десяти лет изучал айенгар – йогу у Свами Рудры в Ришикеше, а также в Бомбее, и с полугода занимался шивананда – йогой. Это отступление позволяло ему не вписываться в рамки типичного продолжателя школы Айенгара, но преимущественно он давал айенгар – йогу с дополнениями и вариациями. Кроме проводимых им классов в Ришикеше, он три года преподавал йогу в Восточной Африке, почти каждое лето проводит в Германии, а впоследствии спектр посещаемых им стран начал стремительно расширяться, включая как Европу, так и Азию, так что он почти перестал появляться в Ришикеше. По общему мнению, Панкадж представляет редкое сочетание прекрасного учителя с прекрасным человеком, и йога для него – подлинное призвание.

Для индивидуальной манеры построения практики Панкаджем Шармой характерно проведение интенсивов разной длительности: недельных, десятидневных или двухнедельных, хотя сертификатов он никому не давал. Занятия длились по два часа утром и вечером, после окончания курса устраивались 1–2 выходных, а затем сразу начинался следующий интенсив. При значительной физической нагрузке подобные интенсивы были полезны и для начинающих, поскольку на них давался тщательный разбор каждой асаны вплоть до еле – заметного движения кожи на малейших участках тела, не говоря уже о внимании к костям, мышцам, связкам. Объяснения не низводились до уровня бодибилдинга, а касались также дыхания, движения потоков энергии в теле, соотношения областей мозга с состояниями сознания. Занятия включали тщательную отстройку асан, коррекцию инструктором, применение подручных средств, приемы взаимопомощи и самокоррекции. Многие иностранцы, проживающие в Ришикеше месяцами, посещали эти интенсивы один за другим, ибо их распорядок никогда не повторялся. Когда учитель начал много ездить по миру, я уже покинула Индию.

Интегральные подходы

Как вообще современным индийцам удается становиться йогами, если не просто путем окончания йога – курсов с получением сертификата? Исконная традиция ученичества в потоке странствий оказалась достаточно устойчива, даже несмотря на появление социализированных учителей йоги, хотя в конечном счете между ними возникла своего рода взаимодополнительность. Мне было известно немало молодых индийских инструкторов, которые в разные периоды проходили традиционное обучение и получали официальное образование. Среди йогов всегда есть много людей самостоятельно практикующих, но крайне редко встретишь людей самостоятельно мыслящих в силу несформированности мышления чистых практиков. Современная хатха – йога, как известно, обладает ярко выраженным школьным характером, и феномен смешения стилей служит тому лишним подтверждением: в действительности есть основа для синтеза. В данном контексте показателен ответ Джитендры Даса на вопрос, почему уже после полугода он оставил преподавание в шивананда – ашраме в Тривандруме. Дело в том, что там его просили не отступать от шивананда – стиля, а для йога – философа, воспитанного на оригинальных санскритских текстах и обладавшего значительным творческим потенциалом, это было совершенно неприемлемо. В Ришикеше же он не одинок в своем стремлении к самостоятельности.

Джитендра Дас

Стоило Джитендре Дасу прибыть в Ришикеш и начать преподавать йогу, как весть о появлении замечательного учителя мгновенно распространилась среди иностранцев. В результате личных бесед я смогла составить представление о судьбе этого йога. В отроческом возрасте 14-ти лет он покинул родной дом в Харидваре и начал изучать йогу с различными садху, за шесть лет исходив всю Индию. На вопрос, почему он не оставался с одним учителем, Джитендра Дас пояснил: настоящие садху занимаются собой, их мало интересуют ученики. Они готовы делиться знаниями, но согласны уделить вам внимание лишь некоторый период. Спустя несколько месяцев, когда достигнут некий результат, учитель говорит: «Ступай в такое – то место, где найдешь такого – то садху, – он и продолжит тебя учить!» Когда Джитендре Дасу исполнилось 20 лет, некий садху обратил его внимание на необходимость завершить образование. Он вернулся в родной Харидвар, поступил в Гурукул – канги и за десять лет прошел все научные ступени: бакалавр, мастер, доктор, неизменно становясь золотым медалистом. Диссертация на хинди была написана им в трех томах на тему «Йога и аюрведа», а преподавательскую практику в качестве учителя хатха – йоги он проходил в Австралии.

Джитендра Дас не дублирует программы родного университета, так как он научился работать с санскритскими первоисточниками, извлекать из кратких указаний древних мастеров бесценную информацию и применять ее на практике. Испробовав на собственном опыте все широко известные современные стили йоги, он нашел их поверхностными и неудовлетворительными сравнительно с теми данными о йоге, которые он получил за время глубокой исследовательской работы с текстами и в период раннего обучения у настоящих садху. Он ведет классы по асанам для начинающих и практикующих, дает индивидуальные уроки по пранаяме, мудре, медитации по собственным недельным курсам. Джитендра Дас специально посвящает самое спокойное вечернее время глубокой проработке отдельных групп асан, следуя шестидневной программе: каждый день отводится для асан определенного типа: перевернутые позы, скрутки, балансы, раскрытие тазобедренных суставов, прогибы назад, наклоны вперед. Всякий раз, в зависимости от уровня учеников, он начинает с более простых асан, а затем продвигается к более усложненным вариациям. «Стилистических аналогов» не имеется. В настоящее время он уже создал свой центр.

Суриндер Сингх

«Жизнь сегодня полна напряжения, возбуждения, раздражения, поспешности. В этой обстановке каждый ищет покоя любой ценой. Йога учит нас создавать равновесие, выходить за пределы частных проблем, обрести мудрость, позволяющую разобраться в перипетиях бытия. Йога – целостная система всей жизни, метод, позволяющий перестроить человека в целом. Йога усиливает все процессы, происходящие в теле и сознании, пробуждает божественную искру души, позволяя нам проявить подлинную реальность бытия – сознания – блаженства в повседневной жизни. Йога помогает расширять сознание, ограниченное телом, до бескрайнего вселенского сознания. Яма и нияма делают нас социально адекватными, придают внутреннюю силу и ценность нашей жизни. Асаны и пранаямы делают нас физически адекватными, очищают и закаляют наше тело. Пратяхара, дхарана, дхьяна и самадхи делают нас духовно адекватными, ведут к высшему познанию». (Из письма Суриндера Сингха о сущности йоги, 2004).

Суриндер Сингх никогда не рекламировал свои занятия, но как учитель йоги всегда пользовался в Ришикеше большим уважением. Суриндер Сингх больше доверяет «доброй молве», чем рекламе, и в его правоте я могла убедиться на собственном опыте. На второй день

по прибытии в Ришикеш я шла по улочке, пестрящей афишами со словом «йога». Неожиданно мимо быстро прошел пожилой мужчина и бросил на ходу: «Йогу ищете? Это все йога для маленьких! Пойдемте со мной, и я покажу вам мистера Сингха...» Сначала я повременила с решением, но, когда он почти скрылся в воротах отеля, бросилась его догонять. На расспросы времени не осталось: в открытую дверь было видно, что занятия начались, и Суриндер Сингх жестом предложил мне войти. Это был маленький зал, вмещающий всего до десяти человек, но все места были полностью заняты, и для меня с трудом выделили тесное пространство. Так состоялось наше знакомство пять лет назад, и с тех пор мы неизменно поддерживаем связь, хотя он тоже много ездит преподавать за границей.

Суриндер Сингх сочетает в своей практике продолжение древней традиции и овладение современными приемами обучения, а на вопрос о его стиле предложил назвать его «интегральным». Ранее он полтора года преподавал йогу в Гималайском институте, и на его занятиях просторный йога – холл неизменно был полон. Его учитель Свами Дхармананда продолжает традицию Парамахамсы Йогананды, автора книги «Автобиография йога», передающего учение крийя – йоги. Также он получил сертификат инструктора по йоге в институте йоги Кайвалья – дхама в Лонавле. Кроме того, Суриндер Сингх является мастером *рейки* и владеет техникой аюрведического массажа, который он делает на двух уровнях – физическом и тонком. Суриндеру 38 лет, подобно большинству индийцев он живет с родителями, женой и двумя детьми. По вероисповеданию он сикх, поэтому имеет странную внешность: не стрижет волосы, а скручивает и завязывает на макушке. Если ранее он работал инженером, а йогу преподавал вечерами в свободное время, то потом оставил работу и уехал по контракту в качестве учителя йоги в Африку. После возвращения обратного пути не было – так он стал профессиональным учителем йоги, которого постоянно приглашают на Запад.

Йогирадж Пранав Чайтанья

Лишь на третий год состоялась моя личная встреча с основателем Мангал – ашрама, выпускники которого стали учителями хатха – йоги в Ришикеше. Среди них можно назвать Панкаджа Шарму и Йоги Сандипа, а судя по кипе документов и отзывам Пранава Чайтаньи, его ученики сейчас «загребают миллионы» преподаванием йоги по всему миру. Сам он продолжает уже 15 лет жить в скромном домике на самом берегу Ганги, довольствуясь пожертвованиями и занимаясь благотворительностью. Ранее он проводил массовые семинары по йоге, содержал больницу, раздавал пищу беднякам, и поныне обучает аюрведе и йоге. Основу программы составляет полугодовой курс теории и практики йоги с выдачей сертификата государственного образца. Кроме шивананда – ашрама в Ришикеше таким правом наделены лишь Парамартх Никетан, о котором мы упоминали в связи с айенгар – йогой, и Мангал – ашрам во главе с Пранавом Чайтаньей. Кроме широкой души он обладает глубоким умом и является автором фундаментального труда по йоге.

Среди важных направлений деятельности ашрама была работа с индийскими детьми, преподавание йоги в школах. На фотографиях разных лет можно видеть как огромные классы по 50 мальчиков, синхронно делающих простые асаны, так и уникальные парные выступления «продвинутых детей», в совершенстве овладевших сложнейшими асанами. В ашраме проживали также и иностранцы, к которым применяется индивидуальный подход. Так, для кого – то занятия йогой начинаются с самых азов – аюрведических чисток, ведической кулинарии, долгих созерцательных практик бхакти – йоги. Подобно многим индийским учителям, Пранав Чайтанья сам прекрасно готовит и никогда не пользуется услугами поваров,

подавая на стол простые, но вкуснейшие блюда. Именно за общей трапезой я многое узнала о его жизни. В 22 года он получил в Калькутте диплом магистра искусств, принял санньясу в Варанаси, провел три года в Гималаях, занимаясь саморазвитием. Потом он спустился в Ришикеш, где в 1995 году основал Акханда Йога Дхам, который вскоре стал Мангал – ашрамом. Там он и находится поныне, хотя жесткая конкуренция при превращении Ришикеша в центр йога – туризма оттеснила его на второй план.

Академизм В Варанаси

Варанаси – древний город «освобождения», где в повседневном полыхании погребальных костров души людские навсегда покидают оковы воплощенного существования. В этом месте последнего паломничества, куда по традиции устремляется народ со всей Индии к своей «последней смерти», стены в домов в узких переулках и гхаты священной Ганги пестрят объявлениями: «Хатха – йога. Аштанга – йога. Кундалини – йога...» Среди западных практикующих бытует мнение, что хороших учителей в Варанаси нет, но и в среде посредственности всегда отыщется выдающаяся личность, достойная внимания. Неоценимую помочь в «поисках» оказывают конференции, на которых многие учителя участвуют в демонстрациях асан, и ситуация в целом проясняется быстрее, чем при попытках обойти все йогашалы. Одним из таких мероприятий в Бенарес Хинду университете, с которым так или иначе связаны все йоги Варанаси, была Международная Конференция по Йога – терапии 12–14 марта 2005 года. Все выступления проходили в здании Малавия Бхаван, где располагается центр практики йоги, названном в честь Махамана Малавии – основателя университета. Здесь студенты университета проходят курсы по йоге, которые читаются на хинди, с выдачей диплома после экзаменов.

Конференция по йога – терапии

Хотя конференция была международной, большинство делегатов прибыло из разных концов Индии, поэтому многие из них произносили речи на хинди, что несколько осложняло восприятие, но способствовало созданию впечатления. Непосредственно от Ассоциации йоги штата Уттар – Прадеш выступал йогачарь М. Л. Сонкар, который продемонстрировал основные крийи: сутра – нети, джала – нети, вамана – дхаути, наули. Также были представлены международная академия йоги Брахмаварчас, расположенная в Варанаси, и многие частные школы йоги. «Повторяйте ОМ перед операцией», – такое напутствие врачам и пациентам дал д – р Г. П. Матхура в своей лекции «Наука медитации с позиций нейрохимии». Это высказывание наилучшим образом отражает дух конференции, где ученые стремились поделиться открытиями в сфере синтеза йоги и аюрведы с достижениями современной науки. Так, профессор И. М. Гупта показал, какое воздействие кармы прошлой жизни следует учитывать в эмбриологии и нейроанатомии, а профессор Анантараман посвятил выступление зарождению концепции йога – терапии в «Бхагавадгите». Отдельные лекции были посвящены исцеляющему действию каждой ступени аштанга – йоги, включая «научные основания и терапевтическую ценность самадхи», работе с разными возрастными группами, в разных странах и т. п.

«Движение Тысячелетия», начатое 1 января 2001 года в ашраме Атмадип возле столицы Дели, призванное сбалансировать научные исследования с духовной жизнью, прошло красной нитью и через конференцию по йога – терапии в Варанаси: она соответствовала ему по своей

ориентации. К настоящему времени цель его была сформулирована в десяти тезисах, суть которых сводится к следующему. С древнейших времен мудрецы признают два типа знания: апара – видья (научное постижение вещей проходящих) и пара – видья (духовное раскрытие вечной истины), и между ними нет противоречия. Образование должно быть построено на соотношении научных фактов с духовными прозрениями. Логические построения, описывающие внешний мир, и интуитивное восприятие, схватывающее суть бытия, в совокупности позволяют познать границы человеческого бытия и выйти за его пределы. Наука влияет на общество косвенным образом, через технологии производства, а духовность воздействует на души людей напрямую, и она должна пронизывать саму науку. Первоочередные цели «Движения Тысячелетия» состоят в восстановлении древней йоги как науки: введении практики медитации в процесс научных исследований и познания психофизиологических процессов, сопутствующих техникам работы с физическим телом.

Но все это осталось бы серым, если бы не практическая сторона конференции: параллельно с докладами ученых действовала терапевтическая клиника, где давались йогические консультации всем желающим, а утром и вечером проводились демонстрации асан – групповые (простые) и индивидуальные (сложные). Наилучшим было выступление Свами Сачидананды – 35-летнего учителя йоги из небольшого центра практики йоги, где кроме повседневных занятий со студентами проводится подготовка инструкторов. В его демонстрации поражала не столько выверенная техника выполнения асан, сколько очевидная духовная наполненность каждого движения, спокойное сияющее лицо, контрастировавшее со сквозившим беспокойством в поведении остальных участников. Познакомившись со Свами Сачиданандой в перерыве, после конференции я встретилась с ним на берегу Ганги, чтобы узнать побольше, и действительно, несмотря на молодость, внешность отражала поистине глубокий духовный опыт.

История Свами Сачидананды ближе к классическому образцу духовной биографии, чем у молодых индийских учителей йоги, которые чаще всего вообще не покидают социум. Место рождения – Тируваннамалаи у подножия горы Аруначалы – предопределило его первые шаги на духовном пути: сначала он стал преданным Шри Раманы Махарши, а затем получил инициацию от его известного ученика Пападжи в Лакхнау. После смерти родителей и перехода земли в собственность Рамана – ашrama, он около пяти лет странствовал по Индии, не принимая обетов саньясы, прося подаяние, ночуя на улицах, но изучая йогу и практикуя медитацию. Спустившись с Гималаем он поселился среди нищих в Варанаси и жил на гхате сожжения, настойчиво продолжая практику. Несколько лет спустя он начал преподавать йогу и скоро стал пользоваться в Варанаси большим уважением: те жители города, которые ранее подавали ему милостыню, стали обращаться к нему почтительно. Периодически Свами Сачидананда проводил семинары в Дхармсале, Ладакхе и Гоа. Год спустя он женился на китаянке и обрел постоянное местожительства в Гон – Конге.

Центр йоги в университете

Западные люди редко остаются довольны уровнем преподавания йоги в университете, хотя многих привлекают академические курсы по йоге с выдачей сертификатов и дипломов. В очередной раз оказавшись в Варанаси, я решила наконец разобраться, как же в действительности обстоит дело, и скоро поняла, что требования западных йогов неадекватны структуре, которая вовсе не призвана им удовлетворять. Центр практики йоги – именно центр: он в значительной степени подчинен не только центростремительным, но и центробежным

силам. Университет был основан еще во второй половине XIX столетии, а полвека спустя уже славился по всей Индии. В нем уделялось совсем немного внимания йоге вплоть до 1975 года, когда сами студенты начали собираться для занятий асанами и игнорировать этот «предмет» стало невозможно. Вместе с учреждением Йога Садхана Кендры, по крайней мере формально, йога сразу заняла центральное место.

С самого начала было заявлено, что центр йоги призван стать фокусом всей деятельности в сфере исследования и практики йоги, ибо это не отдельный факультет, не подведомственный институт, а «Центр всего», – место, значимое для каждого студента и преподавателя, независимо от его «основной специальности», а именно в силу интереса к йоге как таковой. Здесь относятся с уважением ко всем традициям и школам йоги, хотя и подвергают их критическому научному анализу. Теперь становится понятным, почему занятия здесь далеки от «интенсивов»: они напрямую рассчитаны на совсем юных студентов, погруженных в учебный процесс освоения «мирской» специальности, который отнимает у них большую часть времени и сил. Иными словами, это не ашрам и не йогашала, а некий центр необязательной сверхактивности, источник вдохновения.

Система курсов в Йога Садхана Кендра, которые мне удалось посетить после разрешения координатора, базируется на опыте более ранних и широко известных институтов йоги в Бомбее и Лонавле, хотя она выстроена с учетом университетской специфики. Месячный сертификационный курс проводится трижды в год: в августе, октябре и феврале, но поступать нужно за несколько месяцев, заранее внося весьма умененную плату и при необходимости получая студенческую визу. Лекции читаются на хинди, и они подчинены обычному порядку изложения восьми ступеней аштанга – йоги с добавлением данных современных исследований. Практические занятия для девушек и юношей традиционно проводятся по отдельности, для каждой группы – утром и вечером по часу, причем занятия ведут два учителя, и они сильно отличаются.

Утренняя практика под руководством Йогеш Кумар Бхатта точно совпадает с программой десятилетней давности, где даются простейшие асаны по группам: кроме пения мантры и пранаямы в медитативной асане все они выполнялись в положении лежа – сначала на спине, затем на животе. Тем не менее, впечатление «слабости» следует отнести только к группе: сам учитель недавно издал книгу по йоге на хинди, где представлены комплексы не только для начинающих. Сам Йогеш Кумар изучал йогу под руководством нескольких учителей: он провел два года в Кайвалья – дхаме (Лонавла), обучаясь асанам у Шри Бхарат Сингха, а пранаяме – у Шри Ом Бареш Тивари, но как духовных наставников почитает широко известного Свами Веда Бхарати (Ришикеш), а также столетнего и избегающего славы Бхарати Свами (Варанаси). В университете он преподает уже пять лет, в промежутках между проведением курсов обучая йоге всех желающих на территории храма.

На вечерних занятиях я увидела в роли учителя Васудеву Редди, выступавшего на йога – конференции. Практика оказалась довольно динамичной, с быстрой сменой простых асан, введением вариаций и демонстрацией продвинутых асан, вызывавших неподдельный интерес учеников. Атмосфера в зале изменилась, и студенты перешли от академических движений к вдохновенным усилиям, а общий смех после каждой меткой реплики учителя создавал ощущение единства. Встретившись с Васудевой позже, я узнала, что он родом из святого места Тирупати в Южной Индии, где прошел годовой курс йоги в Шривенкатешвара Йога Адхаяна Кендра, а затем год обучался в Национальном институте им. Морарджи Десаи (Дели) у Бал Мукунд Сингха, который помог ему достичь высокого уровня в асанах. Васудева преподает в

университете почти пять лет, и не ограничивается хатха – йогой, а разбирается в философии санкхьи. В научных кругах уделяют значительное внимание классическим текстам.

Ежегодная четырехмесячная программа обучения с выдачей диплома призвана привить основы научного подхода к практике йоги, которую сам координатор центра называет «сверхнаукой». К дипломному курсу допускаются только студенты, получившие сертификат, проходит он с января по апрель, а в мае устраиваются выпускные экзамены по теории йоги. Незнание хинди – серьезное препятствие, ибо отдельные указания даются на английском, а лекции почти полностью читаются на хинди, ведь на почти две сотни студентов приходится два – три иностранца. По окончании студент должен продемонстрировать знание традиции йоги, а также современного положения йоги в мире. «Традиция» включает в себя не только основания йоги в упанишадах, йога – сутрах и Бхагавадгите, но и всю историю развития от II в. до н. э. до начала XIX в. н. э. Не ограничиваясь одним направлением, программа включает становление йоги в индуизме, джайнизме, буддизме, суфизме и сикхизме, особое внимание уделяется хатха – йоге и тантре, а также деятельности великих святых, прежде всего, Ади Шанкарачары. «Современность» отмечена уклоном в йога – терапию, а также внедрением йоги в социальную активность.

Индийская академия йоги

В университете также расположен центр другой структуры, цели которой в большей мере научные, нежели образовательные – это Индийская Академия Йоги, восстановленная совсем недавно после пятнадцатилетнего перерыва, действительным членом которой я ныне являюсь. Первая встреча «на высшем уровне» произошла с секретарем академии – профессором нефрологии Р. Г. Сингхом, который и просветил меня относительно ее истории и задач. Начало было положено еще в 1979 году на конференции «Йога, наука и общество», организованной в Йога Садхана Кундре. Вдохновителем основания академии йоги стал всемирно известный Шри Йогендра – основатель первого индийского Института йоги в Бомбее в начале прошлого века. В выступлении о специфике йогического знания, по его определению «одинаково объективного и субъективного, разумного и запредельного», он настаивал на необходимости эффективной и систематической организации этого знания.

Таким образом, в 1981 году была учреждена Индийская Академия Йоги и начал выходить периодический журнал «Йогическое обозрение», который бесплатно раздавался членам академии и рассыпался в библиотеки по всей Индии. Активная деятельность продолжалась вплоть до 1988 года, после чего почти замерла и возобновилась лишь в 2002 году, благодаря настойчивым усилиям учредительного комитета. Сейчас академия насчитывает около 60 членов, к которым может примкнуть каждый серьезный ученый, признанный специалист в своей области, уделяющий внимание исследованию йоги. Среди почетных членов академии – Свами Сатьянанда Сарасвати, а также Свами Ранганатхананда президент Миссии Рамакришны. Журнал оставляет впечатление высокого уровня междисциплинарных исследований, характерных для современных научной работы вообще, причем йога понимается всеми авторами как «мета – наука».

Среди целей академии значится сотрудничество с йогическими институтами и центрами, представители которых приглашаются на конференции для обмена опытом. Одним из самых значимых событий стал симпозиум «Йога в новом тысячелетии», состоявшийся в здании Малавия Бхаван в апреле 2003 года. Среди демонстраций практических достижений общее

внимание привлекло выступление Йоги Викаса Кумара, репортажами о котором пестрели все местные газеты. Кроме доведенных до совершенства асан и крий, которыми ограничивались другие участники, он показал многие «классические сиддхи»: жевание стеклянного стакана, лежание на гвоздях под доской, на которой стояли шесть человек и т. п. Спустя год Йоги Викас Кумар открыл в Варанаси международную академию йоги Брахмаварчес, где мне и довелось с ним встретиться. Поскольку встреча получилась спонтанной, мы оба оказались к ней не совсем готовы, хотя нам удалось обменяться информацией.

Йоги Викас изучал хатха – йогу не в социализованных институтах, а по древним правилам «лесной жизни». Учителем его был почитаемый индийцами Шри Раджбали Мишра, проживающий в деревне Тилтхи неподалеку от Варанаси, который говорит только на хинди, поэтому его мало интересуют западные искатели истины или приключений. Йоги Викас пробыл со своим гуру восемь лет, после чего изучал медитацию у Шри Трибхувана Натха, который почитается индийцами как святой, а также посещал других духовных наставников. Наконец, обогащенный знаниями и опытом, Йоги Викас открыл академию, которая немедленно вошла в круг организаций, с которыми сотрудничает Индийская Академия Йоги. В академии Брахмаварчес намного удобнее учиться индийцам, не случайно среди полутора десятков отзывов благодарных учеников Йоги Викаса не было ни одного западного имени. Система курсов предполагает трехмесячную, годовую и трехлетнюю программы, причем занятия проводятся только по утрам, к тому же через день. Однако индивидуальный подход допускает значительную гибкость.

Йоги Викас прошел университетский курс в качестве завершающей систематизации богатого практического опыта, однако чаще бывает наоборот, как в случае непальского инструктора по йоге, долгие годы практиковавшего в Индии. Ганеш Паудел начал освоение йоги с годового пребывания в Варанаси, пройдя все ступени обучения в Йога Садхана Кендра. Впоследствии он приобщился к йогическому учению во многих прославленных школах йоги: Лесной Академии Йоги и Веданты в Ришикеше, Бихарской школе йоги в Мунгере, Институте Вивекананды в Бангалоре. Значительное время провел он и в Гималах, изучая йогу под наставничеством неизвестного отшельника в Ганготри, отношения с которым строились по классическому образцу «гуру – чела». Наконец, после десятилетних скитаний по Индии круг замкнулся снова в Варанаси, и я встретилась с ним в центре практики йоги.

Такое «бесконечное возвращение» не случайно, ибо Бенарес, согласно индуистским преданиям – центр Вселенной, откуда все исходит и куда все возвращается. Даже в окончательной пралайе исчезнет все, кроме вечного «города света», а умершие в нем сразу достигают освобождения. Поразительно, но д – р Малавия, основатель Бенарес Хинду Университета, который расположен сразу за чертой города, предпочел встретиться с Шивой, намеренно оставаясь всего в нескольких шагах от священного Бенареса. Накануне ухода он объяснил ученикам, что ему понадобится еще много перевоплощений, чтобы завершить свою работу в миру, и деятельность Йога Садхана Кенды, о которой д – р Малавия мечтал, постепенно приближает его освобождение.

Иновации В Майсуре

Аштанга – виньяса – йога из «сэконд – хэнд» Б.Н.С. Айенгара стала лучше известна русским йогам за последние два года после выхода первого издания этой книги. Желая ознакомиться с данным стилем при написании дипломной работы, я не располагала средствами на практику с

хранителем традиции Паттабхи Джойсом. Но у меня был выбор между учителями другой ветви аштанга – виньяса – йоги: Б. Н. С. Айенгаром и его бывшим учеником В. Шешадри. Все сходились на том, что практиковать асаны лучше с Шешадри, а пранаяму – с Айенгаром, как я и поступила. Неожиданным открытием стала встреча с мастером *васту* Сурешем Паваром, поделившимся со мной особенностями своей практики аштанга – виньясы, освоенной им под руководством Б.Н. Шастри – малоизвестного покинувшего тело ученика Шри Кришнамачары. Однако, возвращаясь в Майсур каждую зиму, на третий раз я обнаружила уже несколько иную «расстановку сил» в поле влияния учителей на западных учеников, когда там появился молодой учитель Аджай Кумар. И, наконец, позже мне довелось практиковать в Дхарамсале с еще одним известным индийским учителем аштанга – виньясы – Виджай Амаром, опыт практики которого насчитывает несколько десятилетий.

«Вторая ветвь» аштанга – виньясы

Б. Н. С. Айенгар

Б. Н. С. Айенгар родился в штате Майсур в 1925 году, шесть лет изучал йогу под руководством Шри Кришнамачары, пока тот не переехал в Ченнаи, а затем продолжил занятия под присмотром Паттабхи Джойса. Именно последнее обстоятельство делает его не однозначно «прямым учеником» Шри Кришнамачары, откуда вытекает «вторичность», а не альтернативность его линии традиции. В 1984 году, после паломничества по святым местам и многолетней практики в родной деревне, он получил почетное приглашение возглавить Патанджали – йогашалу, а махараджа Майсура присвоил ему титул йога – вишарады. Сейчас он вице – президент Ассоциации йоги штата Карнатака и готовит индийцев к национальным соревнованиям по асанам. Однако он обучает также и иностранцев в йога – шале и за рубежом: среди его западных учеников Годфри Деверё и Марк Киндер, а в 1995 году он читал лекции в Италии и Швейцарии по кундалини – йоге. Когда уже на третий день по прибытии в Майсур я начала заниматься с ним пранаямой, его ученик Шешадри был нескованно удивлен. Пранаяма традиционно изучается после асан, и для индийцев период подготовки перед «допуском» к пранаяме может составлять более десяти лет, тогда как западный практикующий волен выбрать любой курс.

Можно поразиться тому, что практически ничего не изменилось в йога – шале за два года, с тех пор как я прошла курс пранаямы. Наверное, главная причина тому – харизматическое сознание, ведь сам Б. Н. С. Айенгар считает, что именно он сохраняет подлинную традицию виньяса – аштанги, полученную от Шри Кришнамачары, а Паттабхи Джойс искал учение, подстраиваясь под западный менталитет учеников. Для своих восьмидесяти лет Айенгар необыкновенно деятелен: он по – прежнему ежедневно ведет группы для начинающих по асанам, параллельно дает индивидуальные уроки по медитации, пранаяме, мудрам и криям, кроме того в его программы входит месячный курс подготовки учителей аштанги. Без выходных он приезжает в йогашалу утром и вечером на мотоцикле и обращается к студентам неизменно звучным и раскатистым голосом. Патанджали – йогашала расположена возле восхитительного Майсурского дворца, по воскресеньям залитого светом иллюминации – это непосредственно те помещения, где преподавал Шри Кришнамачарь: внизу устроен индуистский храм, а наверху находятся залы и комнаты для занятий йогой.

В. Шешадри

Вторая величина «второй ветви» – В. Шешадри, бывший ученик Б. Н. С. Айенгара и международный йога – чемпион. Интерес к йоге возник у «фермера», как он до сих пор себя частенько называет, в зрелом возрасте после паломничества по святым местам Гималаев, и первые уроки он получил в Ришикеше. По возвращении в родной Майсур, первым делом он направился к Паттабхи Джойсу, но тот отказался его обучать на том основании, что он не был иностранцем. Тогда Шешадри начал заниматься с Б.Н.С. Айенгаром, с 1994 года помогал учителю преподавать аштанга – виньяса – йогу в основном индийским ученикам, а потом некий шотландец устроил для него йога – мандалу – небольшой центр с залом для йоги и кафе во дворе. Так он начал вести занятия отдельно и скоро превратился в учителя «для» западных практикующих: два года назад на его занятиях в среднем бывало полтора десятка иностранцев. Шешадри немногим более пятидесяти лет, и его владение телом в асанах неизменно восхищает новоприбывших.

Если новый ученик практиковал аштанга – виньясу ранее и хорошо знает первую последовательность, то он включается в общий процесс. Начинающих, совершенно неосведомленных в практике, Шешадри группирует в отдельном углу зала и дает вводные инструкции, хотя и довольно краткие. Если кто – то начинает выполнять дополнительные асаны, не входящие в первую последовательность, обычно Шешадри не протестует, а продолжает поправлять, и более того, допускает осваивать вторую или третью последовательность. Он неизменно замечает, если кто – нибудь прекращает дыхание уджджайи, звук которого должен сопровождать практику на всем ее протяжении. Выправляя каждую асану, Шешадри старается предельно углубить доступное для ученика положение, хотя и следит за постепенностью нагрузки: каждый день ученик продвигается на несколько асан. Иногда только через неделю ученик начинает выполнять полный цикл, а самые сложные асаны еще долго остаются на уровне попыток и пропускаются.

Мой первый опыт практики с Шешадри делился на две части: негативную и позитивную. Поскольку два года назад учеников было меньше, он корректировал практически каждую асану, доводя все прогибы, наклоны, скрутки и растяжки до небывалых для меня ранее «достижений», то тело скоро начало инстинктивно сопротивляться. И если день – два я воспринимала коррекцию при полном расслаблении, стараясь удержать позу самостоятельно, когда Шешадри отходил к другим ученикам, то на третий день тело стало непривычно отчужденным, инстинктивно напрягаясь в прорабатываемых зонах, а в паузах сразу возвращалось обратно. Вместо прогресса предел моих возможностей постепенно стал сдвигаться в противоположную сторону. Дыхание Уджджайи, вместо энергетизации процесса на меня действовало совершенно изматывающе, и сил на асаны уже не оставалось. И наконец, внешнее «формирование» положения моего тела не давало мне понять, как создать это положение за счет работы собственных мышц.

Коронный прием Шешадри – это когда он забирается под человека, стоящего в мосте, берет его за ноги и приподнимает, а тот держится за его щиколотки. Далее Шешадри согибается, растягивая ученика так, что прорабатывается именно грудной отдел позвоночника. Затем он велит перебирать руками по его ногам как можно выше, и прогиб становится еще глубже. После чего он просит отпустить его ноги и соединить ладони вместе, начинает раскачивать ученика как маятник и наконец с последним качком опускает его стопы на пол перед собой, перебрасывая его через свою голову и помогая сразу же нагнуться вперед для компенсации. Неудивительно, что подобные «экстремы» приводят к обратным эффектам. Например, если

раньше при наклоне вперед, не сгибая ног, я могла положить ладони под стопы и дополнительно согнуть руки в локтях, то к концу недели практики с Шешадри я с трудом сгибалась гудящую спину и была не в состоянии даже дотянуться кончиками пальцев до пола. Я решила, что достаточно, и восстанавливала нормальное состояние самостоятельной практикой *асан* в привычном режиме. Из разговоров с другими студентами я уяснила, что мои трудности вполне типичны.

Тем не менее мне удалось перейти в разряд студентов, которые могут назвать свой опыт положительным. Когда через две недели я полностью восстановилась и вернулась к практике, все было совершенно иначе. Тело «усвоило» первую порцию нагрузки, а также у него было достаточно времени, чтобы уразуметь на «клеточном уровне», что именно от него на данном этапе требуется. Поскольку мысленно все это время я воспроизводила серию *асан*, пытаясь понять механизм ее построения, последовательность «улеглась» в моем сознании, и, по – видимому, в общих чертах создалась энергетическая матрица. Кроме того, приближался конец января, и в йогашале было полно студентов, а иногда становилось даже слишком тесно. Из этого вытекали два следствия: Шешадри правил далеко не каждую *асану*, и внешняя нагрузка оказалась легче, зато в зале, где 15–20 человек одновременно выполняли одни и те же действия, создавался правильно структурированный поток энергии чрезвычайной силы. В итоге с каждым днем происходил значительный прогресс, и перед отъездом я всерьез подумывала, что стоит туда вернуться.

Стиль коррекции, прославленный своей «жесткостью», николько не «смягчился» за пару лет, и Шешадри буквально «вправляет» тела учеников в формы *асан*. Как и прежде, он ничего не пытается излагать теоретически, а просто корректирует выполнение *асан* учениками, демонстрируя при необходимости. Нередко все, что можно услышать за более чем двухчасовое занятие, – это отчет позиций обоих вариантов Сурья – намаскара и названия *асан* в их последовательности. Однако в йога – шале ведутся занятия по пранаяме, медитации, изучению йога – сутр, индийскому танцу и т. п., так что монополии на преподавание здесь нет. Наиболее радикальные перемены на занятиях самого Шешадри выражаются в том, что все больше учеников претендуют на то, чтобы осваивать не просто последовательность *асан*, а метод коррекции. В зале появляется все больше тех, кто учится править наряду с Шешадри, причем существует разница между обучением коррекции и подготовке учителей. Иногда дело доходит до того, что на корректирующих не хватает практикующих: кому – то вместо осуществления правки приходится наблюдать за ней. Так происходит распространение «второй ветви» на Запад.

Аджай Кумар

Западный ученик не склонен настойчиво добиваться достижения положительного опыта с избранным учителем, а если ему тяжело, чаще всего стремится просто поменять учителя. Существует майсурская шутка: «Как отличить йога от простого туриста? Очень просто: практикующий йогу непременно хромает». Именно по причине напряженности работы с Шешадри, чрезмерной для многих, два года назад происходил «отток» учеников к Венкатеше, преподававшему хатха – йогу в мягком, почти терапевтическом стиле. Однако такой переход означал не только смену учителя, но и перемену стиля: некоторые «перебежчики» были довольны, а у других оставалась некая внутренняя неудовлетворенность. Именно на этом уровне произошли явные изменения в майсурской жизни: на третий год я с удивлением обнаружила, что Венкатеша «ушел в забвение», и альтернатива обучения, часто обсуждаемая в

разговорах, выражается теперь так: «Ты у кого занимаешься – Шешадри или Аджаи?» Наслушавшись об Аджаи в течение месяца, я направилась в его йога – шалу, и была поражена, увидев совсем юношу, которого все всерьез воспринимали как учителя.

Аджаи всего 21 год, но у него уже немалый опыт практики: с десяти лет под влиянием своего дяди, который был хорошим практиком, он начал заниматься у Б. Н. С. Айенгара. Обучение асанам заняло целых шесть лет, после чего Аджаи поступил в ту самую санскритскую школу, в которой в свое время обучались Шри Кришнамачарья и Паттабхи Джойс. Совмещать то и другое стало сложно, тем более что юноша был из довольно бедной семьи, и занятия оплачивали спонсоры. Однако в маленьком доме Аджаи не было даже достаточно места для практики, поэтому он начал арендовать его у Шешадри, который иногда правил его асаны, и в других местах. Прогресс был очевиден, и спустя два года состоялось торжественное открытие новой йога – шалы, где Аджаи стал единственным учителем, а за последние три года такое положение дел, наконец, завоевало всеобщее признание. Он почти не покидает Майсур, за исключением одного месяца преподавания в Дхармашале, ибо получение образования отнимает много времени и сил, а до завершения еще целых восемь лет. Однако можно представить, каким потенциалом обладает он уже сейчас, соединяя практику йоги и изучение философии.

На самом деле, ничего удивительного в столь быстром и однозначном признании Аджаи нет, ибо в его лице многие западные практикующие нашли то, что искали: мягкую правку в асанах, без ущерба качеству выполнения, внимательное отношение к ученикам, обычно свойственное начинающим учителям, умеренную оплату занятий, а самое главное – все это в стиле аштанга – виньяса – йоги. Побывав на его занятиях, я могла бы назвать его классиком «второй ветви», ибо он вобрал лучшее от своих учителей, оставаясь при этом лишенным их недостатков. Интересно отметить два собственных нововведения Аджаи. Во – первых, посвящение четверга исключительно проработке виньясы, после которой она, по отзывам многих, становится привычным телодвижением наподобие ходьбы. Во – вторых, отведение воскресенья для относительно свободной практики: как обычно выполняются оба сурья – намаскара, стоячие асаны, а в конце – завершающие асаны, однако в качестве основного блока Аджаи дает каждый раз новую последовательность, скомпанованную из асан второй и третьей серии. Тем не менее, виньяса обязательна после каждой асаны, поэтому стиль как таковой остается полностью выдержаным.

Чакры в аштанга – виньясе

Нигде не встречается упоминаний о Б. Н. Шастри, малоизвестном ученике Шри Кришнамачары, о котором я сама тоже узнала совершенно случайно. Мне довелось познакомиться с одним из индийских учеников Шастри, который обучался у него аштанга – виньяса – йоге более восьми лет, а сейчас продолжает практиковать и учить самостоятельно. Однажды мастер васту Суреш Павар предложил мне медитировать вместе, и было очевидно, насколько хорошо он управляет состоянием своего сознания. Когда он встретился с Шастри двадцать лет назад, учителю было почти 60 лет, он не имел дома, а странствовал, делясь духовным опытом. Шастри преподавал йогу ежедневно небольшой группе учеников в Майсуре при условии регулярной и серьезной практики. Однако никому не известно, где и когда он покинул тело. Когда я стала расспрашивать Суреша о практике в целом, то выяснилось, что Шастри давал аштанга – виньяса – йогу с концентрацией на чакрах. В других ветвях аштанга – виньсы указываются разные дришти, но данная информация отсутствует, ведь Шри

Кришнамачарья в принципе учил всех по – разному. Я привожу соответствие асан и чакр для концентрации в том виде, в каком получила эту информацию от Суреша Павара в письменном виде.

Сурья – намаскар

1. *Самастхити* = выдох = *Anahata*
2. *Экам* = вдох = *Вишуддха*
3. *Две* = выдох = *Свадхистхана*
4. *Трини* = вдох = *Свадхистхана*
5. *Чатвари* = выдох = *Свадхистхана*
6. *Панча* = вдох = *Вишуддха*
7. *Шат* = выдох = *Свадхистхана*
8. *Сапта* = вдох = *Свадхистхана*
9. *Ашта* = выдох = *Свадхистхана*
10. *Нава* = вдох = *Вишуддха*
11. *Самастхити* = выдох = *Anahata*

Асаны «первого цикла»

1. *Падмасана* = *Манипура*
2. *Падангуштхасана [a]* = *Свадхистхана*
3. *Падангуштхасана [b]* = *Свадхистхана*
4. *Утthита – триконасана* = *Свадхистхана*
5. *Паривратха – триконасана* = *Свадхистхана*
6. *Утthита – париваконасана* = *Манипура*
7. *Прасарита – падоттанасана [a]* = *Свадхистхана*
8. *Прасарита – падоттанасана [b]* = *Свадхистхана*

9. Прасарита – падоттanasана [c] = Свадхистхана
10. Прасарита – падоттanasана [d] = Свадхистхана
11. Паривоттanasана = Вишуддха
12. Утthита – хаста – падангуштхасана = Свадхистхана
13. Ардха – баддха – падмоттanasана = Свадхистхана
14. Уткatasана = Аджна
15. Вира – бхадрасана = Вишуддха
16. Пашчимоттanasана = Свадхистхана
17. Пурвоттanasана = Свадхистхана
18. Ардха – баддха – падма – пашчимоттanasана = Свадхистхана
19. Триангмуки – экапада – пашчимоттanasана = Свадхистхана
20. Джану – шириасана [a] = Свадхистхана
21. Джану – шириасана [b] = Свадхистхана
22. Джану – шириасана [c] = Свадхистхана
23. Маричьясана [a] = Свадхистхана
24. Маричьясана [b] = Свадхистхана
25. Маричьясана [c] = Свадхистхана
26. Маричьясана [d] = Свадхистхана
27. Навасана = Муладхара
28. Бхуджатидасана = Свадхистхана
29. Курмасана = Свадхистхана
30. Супта – курмасана = Свадхистхана
31. Гарбха—пиндасана = Муладхара / Манипура
32. Куккутасана = Муладхара / Манипура
33. Баддха – конасана = Муладхара

34. Упавиштха – конасана = Муладхара
35. Супта – конасана = Свадхистхана
36. Супта – падангуштасана = Свадхистхана
37. Убхая – падангуштасана = Вишуддха
38. Урдхва – мукха – паичимоттанасана = Свадхистхана
39. Сету – бандхасана = Вишуддха
40. Урдхва – дханурасана = Манипура
41. Сарвангасана = Вишуддха
42. Саламбха – сарвангасана = Вишуддха
43. Ширшасана = Сахасрапа
44. Пиндасана = Вишуддха
45. Матсьясана = Вишуддха
46. Уттана – падасана = Вишуддха
47. Урдхва – падмасана = Вишуддха

Невзирая на раскрученность аштанга – виньяса – йоги, Суреш Павар продолжает соблюдать принципы обучения своего учителя. В те времена йоге обучали только тех, кто действительно проявлял серьезный интерес и был способен посвятить себя практике всецело, а не только посещать утренние и вечерние занятия. Вступив в особый мир практики, ученик должен был достичь совершенства в асанах, но ранее он должен был всецело овладеть сосредоточением на чакрах, без чего учитель не допускал к практике асан. В основном Суреш известен как мастер васту, но в последние годы учит западных учеников медитации, пранаяме, иногда асанам. После долгих лет индивидуальных занятий он открыл собственную йогашалу неподалеку от центра Паттабхи Джойса. Безуокоризненная линия поведения наряду с обширными познаниями уже давно сделала Суреша одним из самых уважаемых людей Майсуре. Как сказала мне одна простая индианка: «У нас в Майсуре две знаменитости: Паттабхи Джойс и Суреш Павар». Возможно, это преувеличение содержит дополнительный шанс.

«Мощная йога»

На Западе аштанга – виньяса сначала стала известна под названием «мощная йога», которое и поныне использует учитель Виджай Амар. Когда мы впервые встретились в Дхарамсале, ему было уже 60 лет, однако в виньясе он буквально «летал по воздуху», изучив это искусство также в Майсуре несколько десятилетий назад. Но считать его «классиком» аштанга – виньясы

не следует: он является создателем методики универсальной хатха – йоги, сочетающей достижения традиционных йогических систем и личной 40-летней практики. Он родился и вырос в жарком южном индийском штате Тамил Наду, уже в 15 лет, побуждаемый спонтанным интересом, начал заниматься самостоятельно, а впоследствии продолжил изучение йоги под руководством ряда выдающихся индийских мастеров. Он обучался различным стилям, включая аштанга – виньясу, айенгар – йогу и бихарскую школу йоги. Однако, основным гуру он считает Бога, а из учителей в человеческой форме глубоко почитает Дешикачара – сына и ученика Шри Кришнамачары. Он много лет преподает в гималайском поселке Дхарамсала, всегда живя в аскетических условиях, отдавая половину своих заработка в школу и общество защиты животных. По приглашению учеников он учил в США, Израиле, Казахстане, России и Новой Зеландии. Его широчайший практический опыт и безупречное следование нравственно – этическим принципам ямы и ниямы в повседневной жизни задают высокий уровень настоящей йоги.

Виджай Амар преподает аштанга – виньясу на отдельных занятиях, особенно в зимний сезон в Гоа. В его понимании она служит неким мостом между хатха – йогой и раджа – йогой, представляя собой унификацию восьмичленной Йоги Патанджали. В аштанга – виньясе отдельные асаны связаны между собой последовательностью движений, перетекающих одно в другое, которые согласованы с дыханием. Гармоничное сведение в единое целое асан (положений тела), пранаямы (дыхания) и самьямы (сосредоточения) ведет к медитативному состоянию. Каждый элемент обогащает эффект других, пока не достигается состояние, в котором нет разделения между умом, телом и дыханием. Аштанга – виньяса, как одна из самых совершенных систем, требует непрерывных сознательных и физических усилий, концентрации в поддержании импульса при переходе от одного движения к другому. Но это вовсе не означает, что для практикм нужно обладать исключительными физическими данными. Цель техники – в естественной остановке внутреннего диалога с помощью динамических движений и дыхания, а не в достижении гимнастических результатов. Органично объединяя хатха – йогу и раджа – йогу, она предоставляет человеку уникальную возможность духовного роста. Глубокая и непрерывная личная практика Виджая Амара и его многолетний опыт преподавания в суровых климатических условиях гималайского высокогорья дают шанс взглянуть по – новому на известную аштанга – виньясу.

Универсальная хатха – йога самого Виджая Амара – оригинальная техника глубокой релаксации и самолечения, направленная на физическое и духовное устранение блоков, возникающих в результате стресса, депрессии, нездоровой окружающей среды, неправильного питания и образа жизни. Препятствуя свободному течению праны, эти блоки приводят к различным заболеваниям. На физическом плане универсальная хатха – йога успокаивает ум и подготавливает практикующего к более глубоким медитативным переживаниям. Мышечное напряжение уходит и нервная система укрепляется. Все духовные традиции требуют сначала очистить ум и тело, чтобы они позволили произвести высшую самореализацию. Универсальная хатха – йога дает безопасные проверенные методы очищения, наполняя практикующего одновременно энергией и умиротворением, давая возможность исцелиться, используя свои ум и тело. Как сторонник универсальности, Виджай Амар считает себя вечным учеником, в то же время не принадлежащим ни к одной организованной религиозной традиции. Вот почему уместно завершить тему ученичества, приведя его основные наставления:

? «Знание не имеет границ – каждую секунду Великая Мудрость проявляет себя, поэтому учиться ее постижению следует непрерывно».

? «Измените себя к лучшему прямо сейчас – в этом подлинный смысл жизни».

? «Жизнь дана нам не для борьбы, а для того, чтобы разделять ее с другими в мире, дружбе и братстве».

? «Не следует потакать ничему, что ведет к разделению единения людей».

? «Бог един, если вы верите в это. Он в любви, сострадании и помощи другим».

? «Подлинная йога – это прекращение неведения».

Заключение

Соревнования По Асанам

Для сравнительных исследований в области йоги всегда интересны соревнования по асанам, проводимые уже во многих странах, а не только в Индии. Конечно, оценивается только техника выполнения без учета внутренней работы, которая и делает асану асаной. Вот почему такие соревнования относятся к йога – спорту. В Майсуре они обычно проходят ежегодно целые сутки с перерывами только на бесплатную раздачу традиционного риса с овощами. Однажды я просмотрела всю программу, где через каждые несколько часов сменялись представители целых «поколений индийского народа». Сначала асаны демонстрировали дети, хотя по «кармическому возрасту» далеко не всех можно было отнести к начинающим. Если тела одних плохо слушались своих владельцев и казались недостаточно обработанной «массой плоти», то тела других представляли собою совершенное сочетание гибкости, легкости и прочности. Владение телом производило впечатление мастерства, на достижение которого ушло множество воплощений. Далее выступали подростки, юноши, взрослые, пожилые люди и, наконец, даже совсем почтенные старики.

С возрастом постепенно понижалась степень сложности асан, уменьшалось как количество практикующих йогу, так и доля участия женщин. Однако среди последних даже в пожилом возрасте нашлись такие, которые были способны не только опустить колени на пол в *Бхадрасане*, но и поднять сложенные вместе стопы до уровня груди. Жюри оценивало только качество выполнения каждой асаны, а переходы между ними служили выступающим естественной передышкой. Но в последнем «поколении» выступление одного старика с полностью седыми волосами и заостренными чертами лица стало настоящим триумфом аштанга – виньяса – йоги. Хотя нужно было выполнить по отдельности совсем несложные асаны, он, хитровато улыбаясь, легко и непринужденно начал «перебрасывать» свое тело из асаны в асану одним движением, вызвав всеобщее восхищение. Когда же он под аплодисменты сходил с помоста и отвечал на вопросы, было видно, что его дыхание осталось нисколько не сбитым, и, по – видимому, подобные «соревнования» были просто смехотворными по сравнению с его повседневной практикой. Все же традиции продолжают жить не только в йогашалах.

? Shanti Nathini. Sublimation Culture. Art of Self – Satisfaction. Vilnius, 2010. – На литовском (в печати).

? Атма Ананда. Стратегія самобутності. Симферополь, 2011. – На украинском.

? Dolma Jangkhu. Krauter fur Yoga. Berlin, 2010. – На немецком (в печати).

Индонезия

? Made Sri Nadi. Tembok Yoga. Denpasar, 2011. – На индонезийском.

? Atma Ananda. Kali – Bali. Time – Shift in Eternal Spirit. Ubud, 2010. – На английском.

Россия

1. Николаева М. В. Понятие Мы и суждение Нашей воли. Москва, 2009. – Научная монография.

2. Николаева М. В. Основные школы хатха – йоги. Петербург, 2007. – Научно – популярное издание.

3. Николаева М. В. Власть кармы. История идеи. Москва, 2006. – Научно – популярное издание.

4. Николаева М. В. Практика хатха – йоги. Ученик перед стеной. Москва, 2005.

5. Николаева М. В. Практика хатха – йоги. Ученик среди учителей. Петербург, 2004.

6. Атма Ананда. Избавление от жития. Автобиография Москва, 2011. – В печати.

7. Атма Ананда. Практика хатха – йоги. Ученик без тела. Москва, 2011. – В печати.

8. Атма Ананда. Полная пустота. Путь всемогущества. Петербург, 2011.

9. Атма Ананда. Личная реальность. Координация проекта. Москва, 2011.

10. Атма Ананда. Сакральная Азия. Традиции и сюжеты. Москва, 2010.

11. Атма Ананда. Стратегия самобытности. Духовная практика. Москва, 2009.

12. Атма Ананда. Культура сублимации. Опыты самодостаточности. Москва, 2009.

13. Атма Ананда. Рамана Махарши. Через три смерти. Москва, 2008 (Петербург, 2005).

14. Шанти Натхини. Свами Вивекананда. Вибрации высокой частоты. Москва, 2007 (Петербург, 2005).

15. Шанти Натхини. Йога – терапия для восстановления зрения. Петербург, 2009; 2008; 2006.
16. Шанти Натхини. Женские даосские практики. Период подготовки. Петербург, 2006.
17. Шанти Натхини. Власть над кармой. Современные методы. Петербург, 2007; 2004.
18. Шанти Натхини. «Панчтантра» – стратегия преуспевания. Москва, 2010; 2009; 2007 (Петербург, 2005).
19. Шанти Натхини. «Хитопадеша» – парадоксы взаимности. Москва, 2010; 2009; 2007.

В соавторстве

20. Долма Джангкху. Травы для йоги. Опыт адаптации к умеренной зоне. Москва, 2008; 2006.
21. Долма Джангкху. Травы для аюрведы. Опыт адаптации к умеренной зоне. Москва, 2010. –
В печати.
22. Долма Джангкху. Экодизайн в индийской традиции. Москва, 2009; Петербург, 2004.
23. Долма Джангкху. Экодизайн в китайской традиции. Москва, 2009.
24. Долма Джангкху. Энергетика любви, территории и пространства. Москва, 2010, 2008; Петербург, 2004.
25. Долма Джангкху. Энергетическая защита квартир и офисов. Москва, 2010, 2007; Петербург, 2005, 2004.
26. Долма Джангкху. Энергетика бизнеса и деловых отношений. Москва, 2010, 2007; Петербург, 2004.
27. Долма Джангкху. Фэн – шуй сверхвысоких технологий. Москва, 2009.

Сборники

28. Николаева М.В. Категория «привходящего». Философские труды. В 2–х тт. Т. 1. Москва, 2011.
29. Николаева М.В. Категория «привходящего». Философские труды. В 2–х тт. Т. 2. Москва, 2011.
30. Николаева М.В. Соляной столп. Лирические стихи. Москва, 2011.

Программы Практики

Практические занятия с автором по приведенным программам проводятся на острове Бали (Индонезия), кроме того возможны консультации по интернету на соответствующие темы.

Творческая встреча

Консультации на «выбранную тему» для людей, либо желающих пройти углубленный курс по индивидуальной программе или решавших конкретные задачи, либо желающих встретиться с автором и познакомиться с его работой.

Стратегия самобытности

Практическая методика сравнительного исследования традиционных восточных культур на уровне духовной практики. Построена как объемный алгоритм личного развития в многомерном культурном пространстве. Практика и теория даются на основе книги «Стратегия самобытности: Духовная практика».

Культура сублимации

Теория сублимации сексуальной энергии и практические методы в разных культурных контекстах. Позволяет выработать личный способ превращения сексуальной энергии в духовную силу. Практика и теория даются на основе авторской книги «Культура сублимации: Опыты самодостаточности».

Йога: асана и пранаяма

1. Система интенсивной инверсии и интровертности – авторский комплекс, апробированный на протяжении 12 лет.
2. Проработка вертикального измерения в практике асан – по авторской книге «Практика хатха – йоги. Ученник перед стеной».
3. Йога – терапия для упрочения зрения (только близорукость и дальнозоркость) по авторской книге «Йога прозрения».

Медитация: випассана и адвайта

Взаимодополнительные системы полного опустошения (буддийская випассана) и целостного единения (адвайта веданта). Основана на опыте длительных ритритов в монастырях (випассана) и инициации в карма – саньясу (адвайта).

Даосизм – иньское основание

Программа содержит принципы и техники, специфические для женского духовного развития при проработке структуры в целом. Практика ориентирована на целостную личность, без акцентации сексуального аспекта. Практика и теория даются на основе книги «Женские даосские практики».

Кармические интерпретации

Программа содержит принципы работы с кармой и предлагает техники коррекции в зависимости от ситуации. Практика опирается на принцип невмешательства и строится на углублении самопознания. Практика и теория даются на основе книг «Власть кармы» и «Власть над кармой».

Рейки – сознательная энергия

Будучи мастером рейки, автор работает в большей мере с полем сознания, чем с пронизывающими его потоками энергии. Работа проводится в присутствии человека, но дистанционно (без физического контакта) в корректирующем диалоге.

Введение в балийскую культуру

Консультации по ориентации в культурном контексте и географии острова для самостоятельного исследования. Опыт автора изложен в книгах «Кали – Бали» (на английском) и «Сакральная Азия».

Обратная Связь

[http://maria – yoga.narod.ru](http://maria-yoga.narod.ru)

Список Иллюстраций

Первая Последовательность Аштанга – Виньяса – Йоги (Демонстрация: Михаэль Джекель)