

Шанти Натхини

Практика хатха-йоги. Ученик перед стеной

Введение

«Стена» – метафора тупика

«Стена» выступает метафорой тупика на духовном пути, однако если воспринять эту метафору буквально, то ученик, оказавшийся пред глухой стеной без учителя, вынужден взаимодействовать с самим собой, причем стена становится надежным средством для рефлексии. На самом деле, нет никого, кроме вас, если ваше «я» всеобъемлюще. Но пока вы не наталкиваетесь на преграду, как правило, для вас существует все вокруг, кроме самого себя. Когда же вы попадаете в действительно тупиковую ситуацию, прежде всего, вы реально сталкиваетесь с самим собой. Под пристальным взором вглубь себя внутри вас зарождается пространство, которое начинает неумолимо расширяться, пока стена не оказывается где-то внизу, едва различимая с высоты духа.

Отчаяние сродни вдохновению, и после недолгих колебаний вы задаетесь неизбежным вопросом: как работать со стеной, преградившей ваш путь? Хатха-йога, как и всякая практика, уходящая корнями в мистический тантризм, глубоко символична. Чтобы разобраться со «стеной» вообще, вы должны подойти к настоящей стене... И в качестве простейшего решения проблемы можно перейти к практике йоги «с опорой на стену». Однако этим данная ситуация не исчерпывается, ибо стена выводит на вертикаль, создает новое измерение в жизни и практике. И если первый подход к стене предназначен преимущественно для начинающих, то дальнейшее создание объема в практике изобилует возможностями для продвинутых. Стена осваивается и становится малой частью структуры жизни, которой вы перемещаете по собственному желанию, располагая под любыми углами.

Стена лишь поначалу воспринимается как преграда, но в действительности становится поворотным рубежом в практике, позволяющим устремиться вверх, повысить уровень мастерства и личной энергии. Стена – великий учитель, ибо всякое просветление начинается с правильной работы с телом. Тело содержит все, и если вы знаете свое тело «насквозь» и умеете им управлять, нет ничего, что было бы неподвластно вашей воле. Современная ситуация в практике хатха-йоги, которую в одной из предыдущих книг мы обозначили как «ученик среди учителей», усугубляется. Все – это ничего, и изобилие инструкторов ничем не отличается от той стены, которая возвращает вам внутреннего учителя. Однако не стоит благоговеть: относитесь к стене снисходительно, ибо она всего лишь внешний знак, веха на пути вверх.

Благодарности

Автор выражает благодарность Суриндеру Сингху (Индия) и Михаэлю Джекелю (Германия) за демонстрации асан перед камерой; всем инструкторам айенгар-йоги из Ришикеша, преподававшим техники работы со стеной на своих практических занятиях: Свами Рудре (Центр Изучения Йоги), Панкаджу Шарме (Рам Джхула), Карин и Эдварду (ашрам Параматх Никетан) и многим другим учителям за уточнение отдельных аспектов практики; а также своим друзьям, помогавшим в подготовке фотографий, необходимых в процессе работы над рукописью: Михаилу Цельману (США), Ясуэ Мурата (Япония) и Беатрис Амстутц (Канада). Хотелось бы отметить также вклад мастера васту Суреша Павара (Майсур), давшего мне специальную консультацию по планировке зала для йоги на примере йога-шалы В. Шешадри, и вклад самого инструктора в виде элементов использования стены при обучении аштанга-виньяса-йоге.

Я искренне признательна Свами Дхармананде (Международный Гималайский Университет Йоги Вишвагуруджи) за внимание к моим исследованиям и всестороннюю поддержку на протяжении их проведения в Индии. И отдельная благодарность – инструктору по йоге, руководителю Московского Аштанга Йога Центра, директору издательства «Ритамбхара» и главному редактору журнала «Йога» Михаилу Константинову за творческое сотрудничество и публикацию в журнале моей статьи «Ученик перед стеной», предвещающей выход данной книги.

## Часть 1

### Теория: выход на вертикаль

Стена – это своего рода вертикальная «взлетная полоса», на которой вы набираете скорость осознания самого себя. Взаимодействие с стеной в большей мере выступает как психологическим практикум, нежели как наработка физической формы. Но не доходите до извращения: это не «йога с холодным партнером», а практика по ощущению своего тела. Практика хатха-йоги – это работа прежде всего с сознанием и энергией, поэтому не должно оставаться иллюзий о важности тела как такового. Стена в первую очередь показывает вам бессилие тела перед преградой, которую можно и осмыслить, и прочувствовать. Телесно-ориентированные тренинги направлены на то, чтобы превращать знание о том, что вы есть, в реальное переживание того, как вы существуете. Как вы существуете на данный момент – в одной плоскости или хотя бы на нескольких уровнях бытия?

Обычный человек мельтешит между снующих вокруг горизонтальных потоков энергии, которые создаются другими подобными людьми – их обрывочными мыслями, нелепыми порывами, беспорядочными действиями. В этом хаосе он пытается проложить извилистый путь в никуда – за горизонт, находящийся на том же уровне сознания, просто отмечающий границу восприятия. Воспринимаете ли вы высь небес над головой и глубину недр под ногами? Вопрос этот далеко не лирический. Развитие энергетической структуры предполагает вертикальную ориентацию осознания. Проще говоря, ось тела, на которой выстраиваются связи между центрами осознания разных уровней, в бодрствующем состоянии располагается прямо. Так, в хатха-йоге речь идет о

чакрах внутри сушумны, тогда как в других традициях вы найдете иные возможности возвращивания осознания, но в большинстве своем это движение по вертикали.

## Объемное осознание в практике

Теоретически стена задает трехмерную систему координат, оформляет «объем сознания». Обычно практика хатха-йоги происходит лишь на горизонтальной плоскости – на полу. Вам не удастся избавиться даже за пару часов от привычного потока сознания, ибо вы продолжаете действовать в прежней плоскости. Как известно, окружающий мир зависит от уровня осознания, и если вы начинаете мыслить более «возвышенно», то старый мир рассеивается, а новый мир сгущается вокруг вас. Однако вы пытаетесь скопировать позу инструктора, посматривая на других занимающихся, вид которых вызывает множество посторонних завихрений в уме. Вы безнадежно размазаны по «экрану» пола, и вам остается скользить по нему, подобно тени, не видящей себя со стороны.

Подход к стене, особенно когда вы остаетесь с ней один на один, моментально добавляет возможность соотноситься с вертикальной поверхностью. У вас появляется третья ось координат – высота, которая до сих пор присутствовала лишь где-то в подсознании, но вы не соотносились с ней осознанно. Однако вокруг вас всегда присутствуют вертикальные поверхности: стены домов, деревья, скалы и т. п., просто вы их постоянно проецируете себе под ноги и умело обходите стороной. Намеренное включение в практику асан «на стене» – не столько искусственное средство, сколько возврат к естественной среде существования человека. Появление в поле зрения верха и низа подобно малому просветлению, а как известно, просветление никогда не окончательно. Вы лишь начинаете понимать принцип поэтапного расширения сознания и использовать его в развитии.

Приведем для начала несколько курьезное описание подобной «осенизмы» при выполнении стойки на голове, которое с подлинным йогическим юмором дают Есудиан и Хейч. Результат регулярного выполнения Ширшасаны поистине похож на чудо. После долгих убеждений неврастеник – жертва технократического общества – начинает скептически и безразлично выполнять Ширшасану. При первой попытке ему не удается встать на голову, и ноги кажутся ему приросшими к полу, но он чувствует некий прилив свежести. На следующий день он предпринимает новую попытку, сначала возле стены, и теперь у него получается оторвать ноги от пола, хотя и не удается их выпрямить вверх. Оставив тщетные попытки, он снова встает на ноги и – какое замечательное чувство! Он смеется! На следующий день получается несколько лучше. После практики йоги, усевшись в кресло, он начинает читать, отложив за ненадобностью очки, к вечеру отмечает исчезновение привычного звона в ушах, а наутро напоминает, что забылся глубоким сном без дежурной порции снотворного...

Все так и есть, ведь «переворачивание» в пространстве восстанавливает чувство вертикальной оси, относительно которой центрируется сознание. Отлаженная работа органов чувств и уравновешенность нервной системы напрямую зависят от наличия внутреннего «стержня». Балансируя на голове, человек впервые с полной концентрацией стягивает бесформенное облако осознания к вертикальной линии. Это просто направление мысли, проходящее в пространстве сверху вниз, но поскольку на этой абстракции ему надо «закрепиться», он начинает воплощать ее в собственной энергетической структуре. Начинается все, разумеется, с представления самого

себя – не на горизонтальной плоскости, а вдоль вертикальной оси. Затем это представление начинает воплощаться в налаживание работы вертикального энергетического канала, а затем и в безупречной работе ослабленных ранее связей между частями всего тела.

Надо отметить, что в отличие от занятых поднятием кундалини тантрических адептов, мастера хатха-йоги редко уделяют внимание объемности построения практики. Чаще всего они делают упор на создание последовательностей асан, эксплуатируя привычное линейное мышление, но почти не включая в действие способности к расширению сознания. Однако отдельные попытки все же попадают, и мы приведем для примера концепцию Андрея Лаппы. Он пытается построить не просто последовательности, а целостную систему, которую он называет «многоуровневый алгоритм виньяс». Виньяса здесь означает динамическая связка, т. е. повторение нескольких асан, обычно по принципу контр-позы, с учетом компенсирующего воздействия. Применение этого алгоритма позволяет ему построить янтру, или универсальную технологическую диаграмму йоги. Проще говоря, он вводит в осознание все асаны сразу, при этом распределяя их не просто на плоскости, а по уровням сложности в зависимости от типа опоры.

Иерархия виньяс построена как переходы от простого к сложному, от менее эффективного к более эффективному. Например, если человек не делает стойку на руках, то все перевернутые асаны представляют для него вариации в стойках на голове или плечах. И как бы он ни изоцрялся в сочетании доступных ему форм, пока его уровень возможностей не возрастет на порядок, он не сможет перейти к практике на следующем уровне, где большинство асан выполняются с опорой на руки. Основные виньясы используются для «запуска» и «раскручивания» психоэнергетической мандалы. Их мощное воздействие зависит от нескольких эффектов, и самым первым назван следующий. Изменение пространственного положения головы и позвоночника оказывает воздействие на базовые «привязки» подсознания к направлению гравитационного поля, что повышает напряженность поля энергетической структуры.

Полностью эта сложная структура прекрасно изложена в книге самого Андрея Лаппы «Йога: традиция единения», а для нас важно было отметить лишь вертикаль и объем.

#### Стены в доме: васту йога-шалы

Стены ограничивают некоторый объем пространства, который служит вам залом для занятий йогой или домом, где вы проводите большую часть своего времени. Этот четко выделенный объем чаще осознается как некая территория, т. е. снова в плоскостном измерении. Однако на нем следует остановить особое внимание. Ведь в практике хатха-йоги мы развиваем чувствование, начиная с ясного и отчетливого ощущения своего тела во всех его структурных аспектах, а кончая буквально физическим ощущением всей Вселенной. Разумеется, между этими почти несоизмеримыми величинами находятся промежуточные объемы, доступные чувствованию. Вот почему с глубокой древности развивались такие магические науки, как фэн-шуй в Китае, васту в Индии и иные формы геомантии почти во всех культурах.

Практикующие хатха-йогу часто склонны пренебрегать подобными правилами, считая, что выстраивание собственного тела влияет на окружение, заставляя его подстраиваться под происходящие внутри изменения. Конечно, они правы, вопрос лишь в степени приложения усилий. Так, чтобы вывести камни из почек одними энергетическими методами вам понадобится

израсходовать неизмеримо больше тонкой энергии, чем если вы воспользуетесь более грубыми методами – травами, массажем и т. п. В пределе можно сказать, что глупо зажигать свечу взглядом, когда под рукой есть спички, вот почему в йоге запрещено демонстрировать появившиеся сиддхи (сверхъестественные способности). Точно так же дело обстоит и с применением фэн-шуй и васту, которое обойдется вам «дешевле» в смысле энергозатрат, особенно на начальном этапе, чем если вы будете пытаться раздвинуть прокрустово ложе излучением силы.

Кроме того, правила такого рода никогда не механичны, а требуют развития все той же чувствительности. Таким образом, обучаясь применению фэн-шуй и васту, вы по сути продолжаете занятия йогой, только в качестве «тела» в сферу вашего ощущения и осознания попадает несколько больший объем пространства. В практике йоги выполнение асан требует от вас снять мышечные блоки, занятия пранаямой – наладить потоки энергии в теле, а медитация – научиться сосредоточивать сознание в независимости от тела, которое уже не мешает концентрации. В практике фэн-шуй от вас требуется то же самое: передвинуть мебель, поставить в нужных местах вентиляторы, чтобы общее устройства дома позволяло вам расслабиться в нем и распространять сознание, не натываясь на острые углы, испускающие «отравленные стрелы».

Поскольку йога принадлежит индийской традиции, то несмотря на большую популярность фэн-шуй, мы приведем здесь некоторые принципы васту – индийского искусства обустройства жилого пространства. Если в фэн-шуй делается упор на корректирующие средства, позволяющие улучшить плохое жилье, то васту посвящено преимущественно исходной планировке. К сожалению, это затрудняет его применение в наших условиях, где по собственному плану мы чаще всего можем построить загородный дом, но не квартиру. Тем не менее, мы можем использовать это знание для оценки имеющегося помещения и коррекции скорее собственных привычек, как именно лучше в нем жить и практиковать. По крайней мере, за нами остается выбор направления той стены, возле которой мы намерены осваивать асаны.

В васту йога-шалы (зала для йоги) обязательно учитываются направления, которые ограничиваются стенами, а выбор помещения в доме зависит от общей конфигурации здания. Благоприятными считаются стены, обращенные на восток и север, особенно составляющие северо-восточный угол. Именно это направление наилучшим образом подходит для выбора комнаты, которую вы собираетесь отвести для занятий хатхй-йогой и медитацией. В Индии в северо-восточном углу дома обычно располагается комната для пуджи – богослужения, хотя иногда она встречается и в других направлениях. Собственно, если вы серьезно относитесь к своей практике, посвящая свое развитие богу в излюбленной вами форме, то занятия йогой и будут частью вашей пуджи.

Немаловажно также разобраться в общих чертах с концепцией Васту-пуруша-мандалы, которая и основана на ощущении вибраций внутреннего пространства в доме. Древние индийцы не столько верили, сколько чувствовали, что каждое место на поверхности земли обладает особой вибрацией, поэтому очень тщательно выбирали участок для постройки дома. Место обладает качеством жизни, т. е. представляет собой некое 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 подобающем 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.

Интересно, что вертикальная ось тела Пуруши оказывается в горизонтальном положении, и его сушумна вытянута от угла к углу. Таким образом, чакры в теле Пуруши расположены на диагонали дома, а они служат центрами преобразования энергии. В итоге получается, что самые «высокие»

(головные) чакры Пуруши, создающие самые тонкие и сильные вибрации, тоже находятся в северо-восточном углу. Мастера васту часто рекомендуют даже достраивать дом в северо-восточном направлении. И если вы правильно выстроили энергетическую структуру своего дома, то его «верхняя» точка окажется на северо-востоке. Разумеется, практикуя асаны с опорой на стены, образующие северо-восточный угол, вы будете получать от своих занятий наибольший эффект.

Подробнее принципы васту описаны в другой моей книге «Васту – индийский фэн-шуй. Гирлянды мифоцветов», где много внимания уделяется разведению в доме индийских растений. Конечно, если вы воспользуетесь этой книгой, чтобы создать небольшие джунгли в оконном проеме комнаты для пуджи, это только улучшит общую атмосферу для занятий йогой. Вообще, на природе выбор «места силы» также обусловлен наличием вертикальных потоков энергии, направляемых деревьями или скалами. Однако к этому мы еще вернемся, когда перейдем от практики с опорой на стену к импровизациям с опорой на неровные поверхности скал. Это относится уже к области развития практики, а мы пока еще разбираемся с ее основаниями.

#### «Опора» – вызов для развития

Как смена точки опоры в асанах – на ногах или на руках – принципиально меняет уровень всей практики, так и замена самой поверхности опоры меняет качество осознания практики. Большинство инструкторов по хатха-йоге, особенно среди практикующих в айенгар-стиле, используют стену для освоения асан самого разного уровня – как простейших, так и усложненных. Стена служит «опорой» в обоих случаях: при упрощении асан в йога-терапии либо углублении практики в поиске дополнительных вариаций. Однако принципиальное отличие взаимодействия со стеной от применения иных подсобных средств (веревки, блоков, валиков и т. п.) состоит в том, что здесь не создается «зависимость», а возникает «вызов» для дальнейшего развития. Тем не менее, не помешает рассмотреть, какие иные подручные средства можно использовать, а также почему лучше этого не делать, ограничиваясь только стеной.

Однако прежде остановимся на общей для применения всех подсобных средств идеи, которая прекрасно проиллюстрирована реальным случаем из практики самого Айенгара. Однажды к нему привели под руки престарелого философа, который настолько ослаб, что уже не мог передвигаться без посторонней помощи. Учитель осмотрел пациента и прописал ему сложнейшие стоячие асаны, добавив: «Он будет делать их лежа!» Иными словами, практика началась с простого воображения себя в этих позах, затем к ним добавилась имитация внешней формы в лежачем положении, пока, наконец, старик и впрямь не смог выполнять их стоя. Через три месяца он покинул школу Айенгара, уходя на собственных ногах, без всякой поддержки. Ответить на вопрос, как же такое возможно, достаточно просто, если вспомнить о взаимосвязи тела, энергии и сознания.

Вообще, все это прекрасно известно не только в древней йоге, но и в современной психологии. Когда мы представляем себя в определенной позе, то сила воображения смещает энергетическое тело ближе к данной форме, ибо оно гораздо проще поддается ментальному воздействию, нежели физическое. Однако поскольку именно энергетические потоки направляют все физиологические функции, то и в теле начинают происходить изменения, необходимые для реального принятия этой позы. Иными словами, идея воплощается в образе, а образ воплощается

в вещи. Таким образом, действительно, начинать готовиться к практике асан можно даже в инвалидной коляске, не говоря уже о менее тяжелых случаях. Точно так же можно заставить себя преодолеть инерцию, точнее, простую лень, ибо как известно, самое трудное в йоге – расстелить коврик и приступить к практике. Вначале попробуйте расстелить коврик и лечь на него, чтобы предаться «мечтам о практике йоги», и скоро они начнут воплощаться в жизнь, ибо тело «потянет» двигаться...

Теперь вернемся к «пропсам», т. е. подсобным средствам. Спрашивается, каким образом они вообще оказались введены в практику йоги, ведь едва ли кто-нибудь поверит, что в древности йогу осваивали при помощи стульев. Дело здесь в личной судьбе самого Айенгара, а также в интересе его учителя Кришнамачарьи к разработкам в области йога-терапии. Именно Кришнамачарья ввел в употребление подручные средства для облегчения начинающим выполнения сложных асан, и это стало характерной чертой айенгар-йоги. Отсутствие сидячих медитаций в системе Айенгара также возводится к идее Кришнамачарьи о том, что практика асан сама по себе позволяет совершенствовать способность к самосознанию. Но только человек, на себе испытавший нереальность освоения йоги «приступом», мог ввести столько вспомогательных средств в обычной практике йоги и делать серьезный упор на «искусство осторожности», вплоть до идеи имитации асаны для немощных. По признанию Айенгара, большинство трудных поз он осваивал не в процессе регулярных и длительных занятий, а во время демонстраций, когда асану нужно было выполнить безукоризненно с первого раза, а объяснения сводились к двум-трем лаконичным указаниям.

При первой встрече Кришнамачарья показал Айенгару всего несколько асан, но тот был так слаб после перенесенных в детстве болезней, то учитель скоро потерял к нему всякий интерес. Однако случилось так, что незадолго до Международного съезда по йоге от Кришнамачарьи сбежал лучший ученик, и демонстрировать позы стало некому. Учитель снова обратил внимание на Айенгара и на следующий день показал ему тридцать-сорок основных асан сразу, одну за другой, сказав коротко: «Ты должен это сделать». В этой ситуации не было иного выхода: у Айенгара было всего несколько дней, чтобы довести их до совершенства и продемонстрировать на конференции. Во время демонстрации он старался изо всех сил, так что на глазах выступали слезы. Демонстрация прошла успешно и произвела огромное впечатление, а учитель признался, что не ожидал такого результата. Это событие навсегда связало жизнь Айенгара с йогой, однако он заплатил за это высокую цену, и боли во всем теле мучили его долгие месяцы.

Вот почему, когда Айенгар начал преподавать йогу, он старался найти любые способы, чтобы ни в коем случае не травмировать учеников. Поэтому не только в классах по йога-терапии, но и на обычных занятиях для начинающих он использовал множество подсобных средств. Все они, разумеется, создают дополнительные точки опоры для тела, облегчая выполнение асаны и позволяя точнее ее корректировать. Однако все эти приспособления настолько «вошли» в практику, что стали просто особенностью стиля айенгар-йоги. Даже если вы в совершенстве выполняете такую сложную асану, как Пинча-маюрасана (стойка на предплечьях), вам придется изучить технику с зажатием блока между ладонями и т. п. Казалось бы, то же самое касается и стены: технические разработки асан со стеной доведены до своеобразного искусства, так что стена перестает быть «опорой», а становится средством развития практики, и все же здесь есть одно очень существенное отличие.

Касается оно «медитативной» составляющей практики асан, которую мы отмечали выше. Если вспомнить об основной цели медитации, то это читта вритти ниродха, или «устранение завихрений сознания». Иными словами, сознание последовательно очищается от любых представлений, постепенно превращаясь в чистое самосознание. Когда медитация выступает частью практики асан, то при всей необходимости удерживать какую-то форму, следует предельно расслабить тело и свести его восприятие к акту схватывания этой единственной формы.

В процессе учитываются детали выстраивания данного положения тела, но затем они должны раствориться в сознании. Однако именно внедрение в форму тела всевозможных веревок, блоков, стульев, одеял и прочих немислимых составляющих никогда не позволит это сделать... А вот стена – это чистая поверхность!

## Часть 2

### Практика: калейдоскоп асан

Вначале мы будем рассматривать асаны в основном по отдельности, что вполне отвечает требованиям стиля айенгар-йоги. В статической практике учитывается взаимное влияние асан при их сближенном воздействии на тело, и все же они отстоят друг от друга. Здесь асана – микрокосм, где нужно навести безупречный порядок, выверив положение и состояние каждой части и даже клетки тела. Вот почему порядок асан второстепенен, и когда вы входите в зал, трудно предугадать, что предложит инструктор выполнить для начала – простой наклон или стойку на руках. Практически на каждом занятии складывается неповторимый рисунок асан, хотя они в какой-то мере оттеняют друг друга. В итоге, предложенная нами систематизация асан вторична, и вы можете рассортировать предложенный здесь для удобства порядок каким-то иным образом.

Однако некоторые правила сочетания асан все-таки следует учитывать. Когда перед вами и впрямь никого, кроме безответной стены, то самый простой способ «не навредить» – выполнять после каждой асаны одну из поз на выравнивание и расслабление. Выдерживать нейтральное положение нужно до тех пор, пока вы не почувствуете, что весь рисунок из многих зон напряжения, возникших при выполнении предыдущей асаны, бесследно исчез. Тогда можно переходить к выстраиванию следующей асаны. Даже если вы составите совершенно неправильную последовательность, то эффекты «перекосов» не будут накапливаться, и вы избежите травмы, которая иначе была бы неизбежной. Конечно, все это тоже работает какой-то период времени, достаточный для того, чтобы вы научились строить занятия правильно. Не следует уповать на всемогущество расслабления и пускать йогу на самотек, исходя из минутных настроений.

Какая именно поза лучше всего подойдет для расслабления после той или иной асаны, зависит от положения тела. Если вы стоите, то вы можете вернуться в Тадасану (подробно описана ниже) и выровнять тело, либо выполнить Уткатасану, т. е. наклон вперед с локтевым замком. Если вы сидите, то лучше расслабиться в Дарникасане – «позе младенца»: из положения сидя на коленях наклонитесь вперед, опустив живот на бедра и лоб на пол, а руки расположите вдоль ног. Конечно, для выравнивания здесь подойдет любая симметричная медитативная асана – Падмасана или Ваджрасана, либо их упрощенные варианты. Если вы лежите на спине, то здесь естественным образом выполняется Шавасана – «поза трупа»: позвоночник и голова находятся на одной линии, а руки и ноги отведены от тела под острым углом. Если вы лежите на животе, то можно не переворачиваться, а расслабиться в Макарасане, подобно «крокодилу»: опустить лоб на сложенные перед головой руки и развести в стороны прямые ноги, положив стопы внутренним ребром на пол.

Немногие из нас располагают временем настолько, чтобы позволить себе тратить столько времени на «перерывы» даже в практике. Ведь в таком случае поначалу ваши занятия будут ограничиваться всего несколькими асанами. Конечно, данный подход имеет неоспоримые преимущества для осознания процессов, но эффект воздействия на тело будет едва ли вообще заметным. Для многих «деятельных натур», хотя они нуждаются в расслаблении в первую очередь, это покажется неприемлемым. Как поступать, если вы хотите сохранить динамичность практики? Есть другой способ, который позволяет выполнять асану за асаной, – это принцип контр-позы. Он потребует от вас некоторых знаний и аналитических способностей, но в целом соблюсти его несложно. Просто вы следите за компенсацией воздействий: после наклона – прогиб, после поворота влево – поворот вправо и т. д. А теперь рассмотрим сами асаны.

#### Типы «давления телом на стену»

Поскольку «стена» для нас – не просто стена, а «пропс» для трансценденции, то и далее мы будем рассматривать хатха-йогу как психотехнику. Дело не в том, чтобы просто привести в порядок тело, отчего оно будет лучше выглядеть и более отлажено действовать. Конечно, это тоже необходимо, но совершенно недостаточно. Важнее научиться использовать приемы воздействия на тело с целью преобразования всей личности, включая чувства, мышление, духовность. Поэтому вы должны стремиться не освоить побыстрее сложные асаны, а выполнять простые асаны в полном осознании себя. Нет смысла стоять в стойке на руках «криво», даже если по внешней видимости вы стоите в ней идеально прямо. Вопрос в том, что вы при этом чувствуете, чем заняты ваши мысли, насколько ваше сознание слито с божественным. Вот почему по ходу разъяснения технических деталей мы будем отмечать их воздействие на общее состояние.

Всякая классификация асан, как выражается один инструктор по хатха-йоге, есть попытка «втиснуть многогранную вещь в прямоугольную коробку». Разумеется, не влезает, да и не надо ее туда втискивать. Просто помните, что всякое простое описание обладает мощным потенциалом, и при желании его можно развернуть под самыми разными углами, сколь угодно широко и всеобъемлюще. К подобного рода схемам нужно относиться как к рабочим моделям, которые выполняют нужную работу на определенном этапе, пока вы не замените их чем-то более подходящим. Не привязывайтесь к внешним формам, будь то описание или само умение делать что-то хорошо. Сегодня вы выполняете технику восхитительно, а завтра (если вы развиваетесь) можете обнаружить, что она вам больше просто не нужна и даже мешает. Точно так же и с типологией: заранее оставляйте побольше пустоты – свободного места, которое вам понадобится для накопления собственного опыта и движения.

Что же касается принципа данной классификации, то мы будем выделять типы асан по характерному давлению телом на вертикальную поверхность при их выполнении у стены. Какой бы простой вещью не была стена, взаимодействие с ней оказывается на поверку чрезвычайно богатым. Иногда в ней главное то, что она ровная, а иногда – то, что она твердая и т. п. Для одних асан вам понадобится распластаться по стене всем телом, а для других – едва касаться ее кончиками пальцев. Кроме того, вас будет интересовать ее наличие на той или иной высоте, и здесь даже не важно, что это сплошная поверхность, а необходимо лишь наличие какого-то объекта в пространстве над горизонтальной плоскостью. Стена хороша здесь тем, что она

способна предоставить вам такой объект на любой высоте. Итак, давайте посмотрим, что же мы все-таки реально способны сделать.

## Выравнивание оси внутри тела

Как известно, человек стал человеком, когда поднялся с четверенек, распрямил спину, поднял голову и огляделся вокруг, удерживая равновесие всего на двух ногах. Однако совершенство вертикального положения до сих пор оставляет желать лучшего, и современный человек чаще всего страдает хронической сутулостью, блокируя связь низших центров с высшими. В результате древние инстинкты живут своей жизнью, заставляя тело совершать спонтанные поступки, в голове тщетно громоздятся неосуществимые планы, а в стиснутой груди тлеют не проявленные прекрасные чувства. Что и говорить о продолжении вертикальной оси за пределы тела вверх и вниз... Ведь даже та часть человека, которая ограничена макушкой и пятками, не укладывается в представление о прямой, хотя ось и относится к простейшим геометрическим построениям как в воображении, так и в теле.

Не менее пагубна и привычка к перекосу тела, когда вес тела переносится на одну ногу и какая-то сторона тела оказывается зажатой, тогда как противоположная – бесконтрольно обвисшей. В таком случае нарушается равновесие между Идой и Пингалой, отчего теряется чувство меры во внешних проявлениях активности и пассивности, не говоря уже о смещении внутренних органов. Конечно, мы вынуждены двигаться, а для этого необходимо постоянно принимать асимметричные положения. Однако свобода действий состоит как раз в возможности отклоняться от нейтрального положения и возвращаться в него для совершения новых действий, а иначе вся структура оказывается стойко искаженной.

Итак, когда мы приступаем к практике йоги, прежде всего стена служит для выравнивания вертикального положения тела как такового, а именно, выполнения Тадасаны и выставления прямых углов при наклонах и упорах руками и ногами.

## Тадасана – поза «скалы»

Когда вы стоите прямо и устойчиво, подобно нерушимой скале, тело обретает легкость, а в сознании появляется ясность. Выравнивать тело по вертикали следует со всех сторон, прислоняясь к стене поочередно спиной, боком и лбом. Разумеется, всякий раз нужно отступать от стены на шаг и стараться почувствовать, как удержать вертикаль без опоры. Когда вы прижимаетесь спиной, не обязательно стремиться к полному соприкосновению позвоночника со стеной, ибо он заведомо слегка изогнут. Вопрос только в степени и направлении его изогнутости, и здесь стена помогает сделать правильные телодвижения для выравнивания спины.

1. Выталкивание копчика вперед-вверх позволит вам распластать по стене поясницу, освободив зажимы, которые со временем неизбежно приводят к ревматизму и постстрелам. Ноги должны

привыкнуть к этому положению, ведь для него потребуется несколько иной разворот бедер, нежели обычный. Затем можно опробовать следующее движение.

2. Обхватите себя руками крест-накрест за плечи и расправьте спину, после чего разведите плечи в стороны и слегка вниз, раскрыв грудь. Важно отводить плечи не назад, как это обычно пытаются делать, пережимая позвоночник и создавая напряжение в груди, и именно в стороны, причем спина и грудь оказываются растянуты и расслаблены в равной мере.

3. И, наконец, не пытайтесь прижать шею к стене, запрокидывая голову вверх, а наоборот, старайтесь добиться этого за счет вытягивания шеи вверх, как будто вас тянут за макушку. При этом подбородок слегка опустится, позволив расслабиться горлу.

Прочувствовав весь позвоночник сверху донизу, отступите на шаг от стены и постарайтесь сохранить вертикальное положение, которого вы добились с помощью стены, уже только за счет мышц. Затем сделайте шаг назад и проверьте свои ощущения. Конечно, вернувшись к повседневной жизни, вам не нужно ходить, как «палка», равно как и продолжая практику, вы перейдете к выполнению других асан. Однако Тадасана – основная поза для расслабления стоя, и она служит исходным положением для всех стоячих асан. Приняв любую другую позу, желательно вернуться в Тадасану и проверить выстраивание тела, после чего можно переходить к следующей асане. Данный принцип используется во многих стилях, таких как аштанга-виньяса-йога, айенгар-йога и др.

В реальной жизни тоже полезно периодически контролировать вертикаль, ведь от нее зависит ваше состояние – уверенность в себе, уравновешенность в проявлениях чувств, устойчивость личной позиции в потоке дел. На психологическом уровне Тадасана помогает формировать некий внутренний «стержень», который служит основой характера, а на энергетическом – центральную «ось». Вся энергетическая структура, состоящая из тонких тел, каналов и центров, выстраивается относительно этой оси. Вот почему обретение оси в Тадасане должно стать первым объектом вашего внимания в практике йоги, а в дальнейшем вы постепенно привыкнете действовать в мире с чувством оси, располагать все предметы и связи вокруг себя относительно вертикали.

В выстраивании Тадасаны есть свои тонкости, незаметные снаружи неискушенному в йоге человеку, но бросающиеся в глаза всякому, кто на собственном опыте знаком с тем, как внутренняя работа отражается во внешней форме. При идеальном распределении веса на стопу давление приходится не на пальцы или пятку, а на среднюю точку, хорошо известную в акупунктуре. Для того чтобы «найти» ее, следует постараться распластать стопу по полу, подняв пальцы ног, разведя их в стороны, а затем опустив на пол в растопыренном состоянии. При таком движении кожа на тыльной стороне стопы смещается наружу. Кроме того, с целью выставить плечевой пояс точно над бедрами можно поделать разворот ладоней наружу и обратно, причем в обе стороны, чтобы уловить безупречно среднее положение. Также хорошо помогает прочувствовать вертикаль временный наклон туловища вниз с медленным возвратом в Тадасану.

Критерием правильного выполнения позы может служить безупречное равновесие, когда центр тяжести несколько не смещен. Подобно небоскребу, тело не только не падает, но даже не колышется. Добиться столь безукоризненного вертикального положения важно также в перспективе выполнения перевернутых асан. Как известно, в стойке на голове тело, а особенно ноги и стопы, должно принимать в точности то же самое положение, что и в Тадасане. Иными словами, если вы научились стоять прямо на ногах, то для вас не составит труда стоять прямо на голове. И наоборот, освоение стойки на голове имеет безусловную ценность для выработки привычки стоять прямо на ногах. Ведь при выполнении стойки на голове вы начинаете осознавать такие детали, которые в стойке на ногах за тысячелетия ее «практики» давно ушли в подсознание. А как известно, в этой сфере все перемешано, и ничто не сохраняется в точности, поэтому навыки прямохождения подвержены влиянию всевозможных посторонних «отложений».

## Боковое выравнивание

В целях подготовки к Тадасане, как упоминалось выше, выравнивать тело у стены можно также, прислоняясь к ней боком или упираясь лбом. Вертикаль при этом сохраняется, однако она ощущается и действует внутри тела несколько иначе. Боковое выравнивание позволяет акцентировать работу боковых каналов, которые проходят параллельно центральной оси – Иду и Пингалу.

### Фото 1

Попробуйте встать боком к стене, по возможности прижав вплотную внешнее ребро стопы (фото 1). Это потребует от вас сильнее опереться на другую ногу, ибо упирающееся в стену бедро начнет выталкивать вас в сторону. Одновременно поднимите ближайшую к стене руку вверх, развернув ладонь и прижав к поверхности, а другую руку просто напрягите, вытянув вниз вдоль тела. Таким образом, вдоль стены оказывается вытянутой вся боковая линия тела – от стопы до ладони. В этом положении предельно напряжена и сжата внешняя сторона тела, и наоборот, совершенно расслаблена и расправлена внутренняя сторона, распластанная по стене. Чередование обеих сторон позволяет проработать течение энергии по обоим боковым каналам – Иде и Пингале, не говоря о влиянии на ткани и органы попеременного напряжения и расслабления, которое необыкновенно эффективно.

Вопрос, что реально зависит в практике, а также меняется в жизни и самочувствии после выполнения этих несложных действий. Даже когда вы просто попробуете встать к стене сначала одним, а затем другим боком, вы ощутите, что стороны вашего тела далеко не одинаковы. Это действительно так, они противоположны и взаимно дополнительные, что известно из разницы в работе левого и правого полушарий мозга, равно как и действия солнечного и лунного каналов в тонком теле. В идеале обе стороны должны быть сбалансированы, что на физическом уровне отражается в симметричности движений. Однако в подавляющем большинстве люди обладают «односторонним» взглядом на жизнь и воспроизводят «однобокое» поведение. Вот почему все асимметричные асаны, начиная с этой простой стойки, всегда выполняются на обе стороны для достижения выравнивания.

К тонкостям выстраивания бокового выравнивания относится перенос давления на внешнюю сторону стопы и подтягивание внутренней стороны. Разумеется, речь идет о мысленном усилии, которое вызывает легкое движение тканей в теле. Не пытайтесь выполнять это действие, двигая ногами, поднимая и опуская их. Кроме того, следует стараться сделать это обеими ногами в каждом положении, а не работать только с внешней ногой. Конечно, прижимаясь к стене сначала одним, а затем другим боком, вы будете прорабатывать стопы по-разному. Но в итоге все тело оказывается напряженным с боков и расслабленным внутри. Таким образом, оно приобретает четкие границы, в пределах которых свободно происходят нужные процессы.

Это положение хорошо встраивать в комплекс на устранение всех избыточных прогибов: в стопах и спине (Тадасана), а также ладонях при упоре руками (простейший вариант – Дандасана на стене), о чем речь пойдет ниже.

#### Вытягивание передней линии тела

Ваша вертикальная структура уже начинает напоминать не просто стержень, а колонну, которая намного устойчивее. Однако для лучшего оформления внутреннего объема нужно прочувствовать также переднюю линию тела, ведь в обычном положении стоя, тем более спиной к стене, вес тела приходится в основном на позвоночник, т. е. только на заднюю сторону. Даже при боковом выравнивании, если вы задействуете Иду и Пингалу, внимание само собой смещается к спине. Это происходит также и при заваливании на пятки, которое неизбежно при спонтанных попытках удержать позу, если вы не выставляете стопы специально. Такое положение дел вполне естественно, поэтому для проработки передней линии придется принять особую позу.

#### Фото 2

Встаньте лицом к стене, отступите на шаг назад, а затем, сохраняя прямое тело от пяток до макушки, прислонитесь к стене лбом (фото 2–3). Вы не касаетесь стены никакой другой точкой тела, а также не давите лбом в стену, – это положение не из разряда упоров. Расстояние стоп от стены должно быть достаточным для того, чтобы вы чувствовали натяжение передней линии тела. Но оно не должно быть слишком избыточным, так что вы начнете наваливаться всем весом на стену. Вы прочно стоите на ногах, более того, толкаетесь стопами от пола, чтобы лучше вытянуть всю переднюю сторону тела. При этом руки могут занимать два положения: вытяните их вверх, прижав ладони к стене (фото 2), либо сделайте локтевой замок, положив крест-накрест ладони на локти (фото 3). Названные варианты положения рук существенно отличаются по своим возможностям сочетания с другими позами.

#### Фото 3

При вытянутых руках вы отдаленно начинаете подготавливать тело к стойке на руках, создавая давление на ладони и вытягивая тело в одну линию. Поэтому полезно чередовать это положение с Уттанасаной – наклоном вперед с постановкой ладоней перед стопами (если позволяет гибкость), из которого впоследствии вы, вне всякого сомнения, будете выходить в стойку на руках. Промежуточным звеном в отработке положения плеч может служить также Адхо-мукхашванасана, в просторечии именуемая «собака мордой вниз»: ладони и стопы упираются в пол на таком расстоянии, что копчик образует вершину треугольника. Но к этой классической асане мы будем возвращаться часто. Самое естественное движение – переход к положению рук с упором локтями.

#### Фото 4

Вторая поза – с локтевым замком – хорошо подходит для расслабления после Тадасаны, особенно если вы усугубляли вытягивание спины прогибом. Например, стоя спиной к стене, ухватились руками за крюк над головой и выгнули дугой все тело, как можно сильнее отталкиваясь от стены пятками (фото 4). Развернувшись после этого лицом к стене и укрепив на ней лоб и локти, попробуйте слегка согнуть колени и полностью расслабить грудь, а затем снова выпрямить и напрячь ноги. Этот прием используется во многих асанах со стеной, поэтому желательно хорошо его усвоить в простейшем варианте. Если у вас не получается правильно напрячься, то всегда нужно подождать с входом в идеальную позу и расслабиться в «приблизительной» позе. И, наконец, имеет смысл проделать все в обратном порядке: вытянуть руки вверх, вернуться в Тадасану спиной к стене, отступить от стены. Повторение от конца к началу – тоже из числа общих приемов освоения смежных положений.

Дополним картину асанами на расстоянии от стены. Если упор ладонями сочетался с Уттанасаной (наклон вперед) и Адхо-мукха-шванасаной (собака мордой вниз) с прямыми руками, то теперь желательно повторить обе асаны с локтевым замком. При наклоне вперед с локтевым замком важно вытягивать прямую спину, а плечи отводить «вниз» к пояснице, т. е. возвращать их вверх. Важно это отслеживать, ибо почти всем свойственно зажимать шею плечами в этой позе, что неправильно. «Собака мордой вниз» выполняется так же, только руки упираются в пол не ладонями, а локтями, и такой треугольник выставить и удерживать гораздо сложнее.

#### Руки под прямым углом

Теперь можно приступать к выравниванию тела не вплотную к стене, а параллельно стене, что требует уже более развитого чувства вертикали. Надо отметить, что эти положения выглядят обманчиво простыми, однако даже индийский инструктор, к которому я обратилась с просьбой продемонстрировать их перед камерой, сумел выполнить большинство из них далеко не с первого раза. Когда мы стоим перед стеной на некотором расстоянии, у нас возникают возможности создавать прямые углы руками или ногами – обеими вместе либо по одной, причем разворачиваться мы также можем спиной к стене, лицом или боком. Однако сгибание тела в пояснице с постановкой на стену рук или ног лучше рассматривать среди «упоров в стену» (см. ниже). Разумеется, каждое из этих положений тянет за собой целую вереницу асан, сходных по внешней форме и пригодных для построения последовательностей.

#### Фото 5

Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутых рук и положите на нее ладони на уровне плеч (фото 5). Однако вы должны не просто стоять, а создавать руками давление на стену, которое в свою очередь вызывает равномерное напряжение во всем теле, что и способствует его выравниванию. Данное положение есть не что иное, как перевернутая на девяносто градусов Дандасана – упор руками в пол с удержанием тела на одной прямой линии. Имеет смысл

чередовать упор в стену с настоящей позой «палки», которую можно «усовершенствовать» тоже с помощью стены, просто поставив стопы на стену на высоте плеч. Тогда вы, наоборот, упираетесь прямыми руками в пол, а все тело вытянуто строго горизонтально. Смена этих положений позволяет добиться ощущения, какие именно мышцы работают при их удержании.

Фото 6

Далее развернитесь спиной к стене и примите зеркальное положение по отношению к предыдущему, а именно, установите ладони на стене на уровне плеч (фото 6). Сделать это будет непросто, однако данная поза позволяет разработать плечевые суставы и раскрыть грудную клетку, что пригодится при выполнении более сложных асан. Лучше всего сначала встать боком к стене, прижать ладонь одной руки, выставив средний палец строго вертикально, а затем развернуться спиной и довести до такого же положения вторую руку. Возможно, здесь вам потребуется посторонняя помощь, причем не только завести руку, а и раскрыть плечи с помощью легкого давления на них спереди (иногда достаточно просто прикоснуться пальцами). При этом движении кожа смещается от плеч назад на спину. Конечно, вы стараетесь добиться прямого угла не столько за счет силы рук, сколько путем расслабления плеч и раскрытия грудной клетки.

Здесь можно порекомендовать воспользоваться веревками, хотя в целом речь об их применении пойдет ниже. Но для разработки плечевых суставов вы можете выполнить совсем нехитрые упражнения. Встаньте спиной к стене, возьмитесь опущенными руками за два конца веревки, закрепленной на среднем уровне, и провисните на веревках всем телом. Затем начните совершать наклоны вперед и прогибаться обратно назад, причем руки будут интенсивно проворачиваться в плечах, к тому же вытягиваясь под весом тела. Однако движения должны быть контролируемы – никогда не допускайте небрежного обращения с собственным телом!

Другой вариант – с веревками, закрепленными высоко, и при посторонней помощи. Встаньте спиной к стене на некотором расстоянии, возьмитесь поднятыми руками за два конца веревки, закрепленной выше головы, и слегка провисните вперед. Помощник должен встать сзади, взяться за веревки сразу над вашими руками и установить стопу поднятой ноги между вашими лопатками. Давление стопой должно быть направлено в большей мере вверх, нежели вперед, и совершать его нужно очень осторожно, чтобы происходило плавное растягивание. При этом он может слегка оттягивать вас назад за руки, чтобы вы не прикладывали усилия к выгибанию, а могли лучше расслабиться.

Ноги под прямым углом

Конечно, вы не в состоянии поставить на стену обе ноги под прямым углом, если только вы не сидите на полу. Это положение вы будете использовать здесь только для того, чтобы отмерить расстояние от стены, необходимое для постановки на стену одной ноги, иначе у вас никогда не получится прямой угол. Кроме того, вы можете использовать его для коррекции и «запоминания» правильного положения бедер. Однако само по себе положение сидя лицом к стене с упором стопами в стену тоже заслуживает внимания. Именно оно будет исходным для многих асан,

относящихся к упорам в стену. Поэтому, если вы задержитесь на нем, ничего страшного, это пригодится вам в дальнейшем. Но здесь мы продолжим разговор о стоячих асанах с выстраиванием вертикали параллельно поверхности стены.

#### Фото 7

Равновесная асана, когда вы стоите на одной ноге, а другую ногу поднимаете за большой палец как можно выше одноименной рукой, называется Уттхита Хаста Падангуштасана (фото 7). Конечно, ее проще выполнять и корректировать, стоя спиной к стене, особенно если сразу пытаться переходить к следующей вариации – отводить ногу в сторону. Однако смысл выполнения этого движения лицом к стене состоит именно в выставлении прямого угла при сохранении прямого позвоночника и горизонтального положения бедер. В том случае, если вы стоите спиной к стене, вы не обращаете внимания на эти детали, ибо они получаются сами собой. Стоя лицом к стене, вам придется подойти к задаче более осознанно.

Для того чтобы точно отмерить расстояние от стены вы садитесь на пол, упираясь стопами в стену. Затем вы сгибаете ноги и встаете на то самое место, где вы только что сидели. Теперь нужно наклониться, захватить стопу снаружи ладонью, выпрямиться, поднимая согнутую ногу, а затем выпрямить ногу, поставив стопу на стену. Если бедра оказались перекошены, имеет смысл еще раз слегка согнуть верхнюю ногу, выставить нормальное положение бедер, а затем снова выпрямить ногу. Сможете ли вы выставить прямой угол, не меняя положение руки, зависит от пропорций вашего тела, и если длины рук и ног несоразмерны, захват придется слегка подкорректировать. Возвращать стопу на пол тоже лучше при помощи руки, не бросая ногу бесконтрольно.

#### Фото 8

Следующая асана выполняется почти так же, но теперь вы стоите боком к стене (фото 8). Такое положение может представлять значительную трудность для начинающих, у которых не раскрыты бедра, т. е. не разработаны тазобедренные суставы. Не следует форсировать события, ибо для раскрытия бедер лучше использовать другие асаны, а здесь вы можете лишь оценить форму и прочувствовать степень недоработки. В таком случае проще отработать асану спиной к стене, особенно если вам помогает инструктор, одной рукой прижимая ваше плечо к стене, а другой – отводя вашу ногу в сторону и вверх. Прямой угол важен для выравнивания тела, но, в действительности, чем выше вы поднимете прямую ногу, тем совершеннее асана. При этом нога и тело должны оставаться в одной плоскости, тогда как подъем ноги к лицу – это просто другая асана.

В пределе, доведя последнюю асану до совершенства, вы выполняете продольный и поперечный шпагаты в вертикальной плоскости, балансируя на одной ноге. Пока эта форма должна присутствовать в вашем воображении ясно и отчетливо хотя бы в качестве эталона. Но уже тогда, когда угол между двумя ногами станет тупым, у вас появится дополнительная возможность в использовании стены, точнее, колонны. Вы можете развернуться к ней лицом, прижав как можно плотнее обе ноги и подтягивая тело к верхней ноге, обхватив руками колонну. Это вовсе не нечто запредельное, и я наблюдала в Индии многих западных учеников, проделывавших это движение.

К тому же вы можете практиковать его с живым деревом, совмещая отработку формы с набором энергии.

#### Попытки встать на стену одной ногой

Наконец, бросается в глаза сходство положения тела в последнем варианте асаны с Ардха Чантрасаной – позой «половины луны» (фото 9). Последнюю мы тоже можем опробовать при помощи стены, только повернув пространство на девяносто градусов. Теперь у нас опорная нога стоит на стене, тело вытянуто параллельно полу, а нога и рука, которые ранее упирались в стену, установлены на полу. Причем вторая рука поднята вверх, так что обе руки образуют прямую линию, а лицо обращено к потолку. Вы можете чередовать оба положения на обе стороны, добиваясь эффекта «безразличия» к горизонтали и вертикали. Тело сохраняет одну и ту же форму, хотя удерживает ее совершенно разными способами. Разумеется, при этом прямые углы прорабатываются разносторонне и намного глубже, и эффект очевиден гораздо быстрее.

#### Фото 9

Надо отметить, что и горизонтальное положение вы можете отрабатывать вплотную к стене – спиной или животом. В первом случае ваше тело больше открыто для посторонней помощи, а во втором у вас появляется больше возможностей для коррекции своими силами. Но к этой асане мы еще вернемся, добавив к ней вариации со скручиванием позвоночника при развороте тела в другую сторону. Она относится к упорам в стену, к которым мы как раз и переходим, причем не самым простым.

#### Отработка упора и надавливания

На психологическом уровне речь идет о «напористости», которая в сбалансированном состоянии превращается в прекрасное качество настойчивости в достижении верно выбранной цели. Работа со стеной позволит вам развить способность к давлению вовне, если вы слишком слабохарактерны, и наоборот, научит вас считаться с преградой и противодействием, если вы склонны неосмотрительно и опрометчиво давить на податливое окружение. Кроме того, стена научит вас находить правильные направления для приложения усилий, чтобы не проваливаться по инерции в пустоты и не пытаться стронуть с места монолитные горы. Одним словом, здесь стена служит для выработки «чувства меры» в воздействии на внешний мир. Причем на

символическом уровне вы запасаетесь разнообразными формами давления в виде вариаций положения тела в асанах. Ведь «давить» можно не только с разной силой, но и разным образом.

### Сгибание тела под прямым углом

Как мы отмечали, сгибание тела в пояснице с постановкой на стену рук или ног относятся уже к категории «упоров в стену». Здесь мы также имеем две позы, в которых тело сохраняет одинаковое положение, а отличаются они только ориентацией в пространстве. Либо вы стоите на ногах, а тело и руки вытянуты в одну линию и расправлены (фото 10), либо вы стоите на руках, и тогда у вас появляется больше возможностей работать с ногами и бедрами, используя брюшной пресс (фото 11). Конечно, степени давления на стену здесь несоизмеримы. В первом случае вы мягко отталкиваетесь руками, чтобы вытянуть спину, а во втором случае упор должен быть чрезвычайно жестким, иначе вы просто не удержите прямой угол.

Фото 10

Фото 11

Тем не менее, не следует пугаться стойки на руках в данном положении, ибо она действительно относится к простейшим. Достаточно просто опереться руками и перебирать стопами вверх по стене, пока не образуется прямой угол, хотя поначалу он может быть острым или тупым. Важно вытягивать спину вверх, а голову подтягивать вниз и в направлении стены, что позволит устранить зажим между лопатками. В стойке на руках ни в коем случае не следует наваливаться на руки, а наоборот, вы должны как бы выталкивать тело вверх. В этом положении, как и в предыдущем, руки не просто стоят на полу, а непрерывно работают. Обратите внимание: как уже случалось при выравнивании тела, здесь совершенно одинаковые формы асаны, а отличается только ориентация в пространстве. Поэтому вы тоже можете чередовать оба положения, совершенствуя одну и ту же форму.

Начиная с простого упора руками в стену, мы снова можем вспомнить такое промежуточное положение, как «собака мордой вниз». Повод для его привлечения очевиден: «собака» служит подготовкой к полной стойке на руках, а наклон с упором руками в стену – к стойке на руках с упором ногами в стену. Таким образом, «собака» оказывается неким средним звеном в цепи усложнения асан. В качестве подготовки к ней желательно толкаться от стены руками в такой мере, чтобы полностью убрать прогиб в спине. Но и наоборот, мы можем использовать оба упора для того, чтобы совершенствовать саму «собаку», ибо она представляет собой наиболее сбалансированный упор – и руками, и ногами. В обоих упорах со стеной, если мы соединим воображаемой линией стопы и ладони, мы получим тот же самый треугольник, что и в обычной «собаке» на полу. Иными словами, в обоих положениях мы отрабатываем эту асану как будто на наклонной плоскости, обращая головой вверх или вниз, после чего в нашем личном пространстве практики кроме вертикальных и горизонтальных линий появляются косые под разными углами.

Чтобы лучше прочувствовать эту позу желательно проделать следующее движение, которое весьма полезно и в обычной «собаке». Согните ноги в коленях, приподнимите пятки (от пола или стены) и оттяните копчик назад, а затем снова выставите четкий треугольник. В положении стоя на полу можно также уделить особое внимание плечам, если воспользоваться подоконником или другим уступом в стене. Зажмите между ладонями деревянный блок, причем пальцы следует отвести в стороны, установите локти на уступ и примите уже привычное вам положение. Разница состоит лишь в том, что вы опираетесь в стену не ладонями, а локтями, и стараетесь за счет сжимания блока между ладонями вытягивать спину назад. Иными словами, вы словно передаете мышечное усилие от ладоней до копчика, и чем сильнее вы сдавливаете блок, тем проще вам расправить спину. При этом необходимо следить, чтобы не было прогиба, и пусть поначалу кто-то за вами понаблюдает.

Упор как остановка при скольжении

Далее, стена может служить упором при выполнении тех асан, где руки или ноги имеют тенденцию разъезжаться. В данном случае она оказывается просто неким пределом горизонтальной поверхности, тогда как собственно вертикаль используется крайне ограниченно. Здесь два варианта: либо разъезжаются руки и ноги, если они установлены на полу на некотором расстоянии, либо разъезжаются расставленные ноги, тогда как для одних только рук данная функция стены едва ли актуальна.

Фото 12

Фото 13

Неоднократно упоминавшаяся выше «собака» может осваиваться с упором в стену ладонями (фото 12) либо, наоборот, пятками (фото 13). Дополнительный вариант – упор стопами на очень небольшой высоте от пола, возможно, даже при касании пола большими пальцами ног, если стена слишком скользкая. Для стены средней степени шершавости критерием правильного выполнения асаны будет степень напряжения ног при упоре, не позволяющая стопам соскальзывать вниз к полу. Иными словами, вы должны плотно «стоять» на стене, и здесь предпочтительнее отрабатывать прогиб в спине, нежели сохранять прямой позвоночник. Голова тянется одновременно к стене и полу, пока не коснется его верхней точкой лба. Если вы предпочтете развернуться, то упритесь ладонями в стену выемкой между большим и указательными пальцами. Либо установите основание ладони на пол, а основание пальцев – на ребро прижатого к стене блока. При этом следует удерживать ладонь расправленной и напряженной, под прямым углом к руке.

Фото 14

## Фото 15

В треугольниках удобно устанавливать стопу задней ноги вплотную к стене и выстраивать всю асану перпендикулярно стене (фото 14). Вообще, треугольники – классика айенгар-стиля, и их следует «долбить» телом как мантры... Самое сложное в выставлении правильной формы – раскрытие бедер, чтобы все тело действительно оказывалось в одной плоскости. Вам может потребоваться посторонняя помощь человека с веревкой, который продевает ее между ваших ног и перекидывает через оба бедра вплотную к тазу. Затем одной рукой он отводит один конец назад, разворачивая заднее бедро наружу, а другой рукой тянет другой конец на себя, подтягивая переднее бедро внутрь. Если же вы практикуете в одиночестве, то и здесь вам поможет стена. В таком случае имеет смысл выстраивать треугольник вплотную спиной к стене (фото 15), прижимаясь к ней поясницей и раскрывая бедра с помощью напряжения и расслабления нужных мышц.

## Наклоны вперед с упором спиной

Когда вы стоите спиной к стене, выполняя треугольник, то менять сторону можно, проходя через отработку еще одной асаны – Прасарита Падоттанасаны (фото 16). Здесь роль стены как упора обусловлена тем, что при наклоне вперед существует тенденция отводить таз назад, что, разумеется, не дает уйти в предельно глубокий наклон. Однако удержать равновесие при расположении широко расставленных ног в вертикальной плоскости довольно сложно, и эта асана превращается даже у стены в балансирующую позу. Тем не менее она в значительной мере способствует раскрытию бедер, если вы увеличиваете расстояние между стопами и наклоняетесь все ниже, сохраняя прямую спину. Последнее условие очень важно, и вы можете приучить себя к его выполнению с помощью следующей асаны. В ней не потребуется ни раскрывать бедра, ни удерживать равновесие, и вы можете спокойно сосредоточить внимание на одной задаче – наклоне вперед с прямой спиной.

## Фото 16

Выполняемый из положения стоя наклон вперед называется Падангуштасана, если вы просто беретесь пальцами рук за большие пальцы ног, или Падахастасана, если вы полностью подкладываете ладони под стопы. Однако в подготовительной вариации со стеной неважно, насколько сильно вы согнулись, и вы выполняете эту асану, прислонившись тазом к стене и вытягивая руки вниз, а затем помещая их на ноги на любом расстоянии от пола. Все внимание – на выпрямлении спины. В пределе вы складываетесь пополам так, что кладете живот на бедра, поэтому не пытайтесь тянуть лоб к коленям, заведомо скругляя спину. С целью прочувствовать это положение следует сначала согнуть ноги настолько, чтобы действительно положить живот на

бедра при прямой спине, а затем медленно выпрямлять ноги (фото 17), не сгибая при этом спину, а отводя грудь вверх и по-прежнему прижимая живот к бедрам.

#### Фото 17

Можно попробовать повторить это движение без стены, а затем вернуться к стене и продолжить работу уже с прямыми ногами. Однако перед этим желательно сделать еще несколько подготовительных движений, стоя в Тадасане. Разведите пятки в стороны и попробуйте наклониться вперед, работая внешней стороной стоп и не сдвигая таз назад. Выпрямившись, постарайтесь ощутить поток энергии, поднимающийся из стоп вверх по ногам. «Прокачав» таким образом каналы ног, повернитесь спиной к стене, поставьте стопы на расстоянии одного шага от нее и упритесь копчиком в стену (фото 18). Для удобства желательно подставлять под основания пальцев ног деревянный блок. Тогда стопы и ноги останутся под прямым углом друг к другу, как в обычном положении стоя. В любом случае, стоя с прямыми ногами, вы тянете прямые руки к стопам, наклоняете тело с прямой спиной вниз и направляете взгляд вперед.

#### Фото 18

#### Фото 19

Теперь, для того чтобы углубить наклон, вы можете взяться руками за щиколотки и подтягивать тело к ногам (фото 19), тем не менее, сохраняя прямую спину и стараясь положить живот на бедра, как вы это проделывали ранее с согнутыми ногами. Затем поднимитесь, удерживая руки на щиколотках, и попробуйте прогнуться в пояснице. Именно так – не просто не выгибать ее дугой, а еще и прогнуться в противоположную сторону, как при прогибе назад. Для того чтобы заставить работать мышцы вы можете использовать следующий трюк: согните слегка ноги в коленях, зажмите сложенное одеяло между животом и бедрами и выпрямляйте ноги, стараясь не уронить одеяло. При этом руки все время остаются на щиколотках, как это и требуется для отработки данной позы. Усилие, которое потребуется от вас для удержания одеяла между животом и бедрами, и есть то усилие, которое необходимо освоить для правильного выполнения асаны. Однако, если вы понимаете, как работать мышцами, то лучше обойтись без дополнительных «пропсов», ибо чем их вообще меньше, тем лучше.

Попытки «стоять на стене» двумя ногами

Интересны варианты отработки удержания тела в горизонтальной плоскости с «переворачиванием» пространства, при которых стена служит упором для стоп. Так, в Чатуранга-

дандасане рекомендуют прижимать стопы к стене и делать усилие «стоять на стене» с целью вытягивания тела вперед (фото 20). В более «продвинутом» варианте вы устанавливаете стопы на уровне плеч, так что все тело оказывается параллельно полу (фото 21). Конечно, упор стопами полезен и для обычной Дандасаны, о которой мы уже говорили выше, хотя и не в такой степени. Ведь ноги в ней не стремятся отъехать, а спину вытянуть легче. Наоборот, как мы уже отмечали, для отработки Дандасаны можно сначала выполнять ее стоя лицом к стене, опираясь ладонями на поверхность стены, создавая при этом усилие, которое требуется для опоры на пол. Здесь стена тоже выступает в роли упора, но для рук.

Фото 20

Фото 21

Фото 22

Однако упор стопами в стену можно выполнять также и при выполнении асаны, симметричной Дандасане. Это тоже наклонный упор с прямым телом, но лицом вверх и с опорой на вывернутые в плечах руки, а называется эта поза Пурвоттанасаной (фото 22). При ее выполнении вы принимаете исходное положение сидя на полу лицом к стене, упершись в нее стопами. Вспомните, как вы осваивали его ранее (при подготовке к выставлению одной ноги на стену под прямым углом). Коль скоро о ногах беспокоиться уже не нужно, перед вами две задачи: раскрытие плеч и выворот запястья. Переходя постепенно от простого к сложному, можно выполнить такую последовательность движений. Поставьте ладони за тазом пальцами назад и поднимите тело над полом, пока все оно не окажется на одной линии. Опуститесь на пол, сцепите пальцы в замок, выверните замок и поднимите прямые руки, как будто вы отталкиваете потолок ладонями, вытягиваясь всем телом вверх. Вернитесь в исходное положение, установите руки возле таза пальцами вперед и снова выполните Пурвоттанасану, что будет уже сложнее. Наконец, опустите таз на пол и поднимите прямые руки вверх, отведя пальцы назад, как если бы вы выполняли стойку на руках на потолке.

Последнее положение требует значительного усилия, хотя со стороны выглядит предельно просто. Однако дело в том, что обычно у человека запястье не разработано настолько, что создать даже прямой угол между тыльной стороной ладони и предплечьем поначалу не выходит. Для усиленной проработки запястья можно рекомендовать подготовительное упражнение на расстоянии от стены. Встаньте на четвереньки, разверните ладони пальцами назад, плотно прижмите их к полу и попытайтесь сесть на пятки, не отрывая ладоней. При этом от вас потребуется согнуть запястье в противоположную сторону даже до острого угла, после чего создавать прямой угол вы будете уже не с усилием, а с чувством явного облегчения. Как отмечалось, такое положение рук потребуется вам также и для всех разновидностей асан в стойке на руках, коих несметное множество. А коль скоро не все они относятся к перевернутым, то к их выполнению вы приступите довольно скоро.

Неизменное чувство равновесия

Наверное, излишне ратовать за развитие чувства равновесия, ибо психологическая потребность в нем неоспорима. Здесь воистину граница между душевными и телесными способностями весьма тонка: в союзе души и тела шаткость одного неизменно вызывает шаткость другого. Вы будете чувствовать себя растерянно, если споткнетесь, и начнете спотыкаться на ровном месте, если не уверены в себе и правильности своих поступков. Равновесие – качество сознания, которое требуется для многих асан, а не только для собственно балансируемых поз. Мы рассмотрим здесь только последние, но не забывайте, что развитое чувство равновесия понадобится вам часто: в перевернутых асанах, при прогибах назад и наклонах вперед, во всевозможных комбинированных вариациях (стойка на голове со скручиванием и т. п.).

В любых балансируемых позах достаточно лишь слегка касаться стены для контроля равновесия либо находиться в непосредственной близости к ней, чтобы соотносить с ее поверхностью положение тела. Даже при описании стоячих асан на обеих ногах мы отмечали немало положений, требующих удержания равновесия. Однако существует множество стоячих асан на одной ноге, предназначенных именно для развития чувства баланса, а также некоторые асаны в положении сидя, которые тоже требуют устойчивости. Все они осваиваются по общей схеме: сначала вы делаете их вплотную к стене, затем – касаясь стены одной точкой тела (например, средним пальцем вытянутой руки), и, наконец, – на расстоянии от стены, но в непосредственной близости от нее, чтобы было легко на нее опереться. Как всегда отмечают инструктора, секрет равновесия – удержание взглядом любой избранной неподвижной точки, и чем ниже она расположена, тем проще.

Фото 23

Фото 24

Но есть и особые случаи: при выполнении таких асан, как Навасана, стена может выступать «противовесом». Сначала вы упираетесь стопами в стену на уровне лица, причем ноги полусогнуты (фото 23), а затем постепенно выпрямляете их, отталкиваясь от стены и отводя спину назад (фото 24). Это движение помогает создать напряжение, необходимое для выстраивания позвоночника и головы на одной наклонной линии. При необходимости вы можете сцепить пальцы в замок и обхватить им затылок, что облегчит удержание позы. Важно следить за тем, как напряжение от толкания ногами «превращается» в напряжение, позволяющее удерживать спину. Иными словами, вы создаете усилие в ногах, а затем перемещаете его вверх по телу, наподобие передачи тока по проводу. Затем вы можете попробовать отодвинуться от стены, но продолжать отталкивать воображаемую стену, чтобы воспроизвести в теле то же самое усилие. Только когда тело выпрямлено, оно составит нужный противовес ногам, и вы сможете удерживать равновесие.

Когда вы научились выполнять Навасану без стены, вы можете использовать эти навыки для освоения следующей асаны. Точно так же удерживается за счет толкания ногами вперед Убхая Падангуштасана, которая выглядит очень похоже на Навасану, при единственном отличии: вы беретесь пальцами рук за большие пальцы ног либо кладете ладони на стопы. Здесь вы совершаете такое же усилие для удержания равновесия, только отталкиваете ногами не стену, а собственные руки. При растягивании прямых ног, рук и спины, тело образует треугольник, который необходимо удерживать не одной из сторон, а на одной из вершин. Если вы выпрямили все стороны и создали необходимое натяжение в них, то эта асана будет настолько устойчивой, что вы без труда сможете обратить лицо вверх и даже запрокинуть голову назад и спокойно

зарыть глаза. Закрепив стороны треугольника, вы можете расслабленно позволить сторонам растянуться, но тело даже не шелохнется.

Скручивание: стена с двух сторон

Психология скручивания изрядно двусмысленна, как парадоксально и само это действие. Если начать с психофизиологии, то именно скрутки сильнее всего воздействуют на позвоночник – главный канал связи между мозгом и остальным телом. Таким образом, нервная система в целом зависит от состояния позвоночника, поэтому скручивания позволяют выправить нарушенную координацию движений, избавиться от заболеваний органов психосоматического свойства, восстановить эмоциональное равновесие. «Гибкость позвоночника – молодость тела», – это высказывание имеет смысл повторять на все лады, ибо оно воистину многогранно. В символическом смысле скрутки развивают умение «выкручиваться» из любой ситуации. Всякое скручивание в асанах должно выполняться на обе стороны, и подобная привычка – это страховка от феномена «перекручивания» во всех смыслах этого слова.

Наиболее существенно в работе внимания то, что тело делится как бы на две части – верхнюю и нижнюю, которые обращены в разные стороны, что вообще редко случается без специальных усилий, как и вообще создание «объема». Скручивание – наиболее «объемная» работа в асанах, ибо она требует поворота тела вокруг центральной оси. Казалось бы, излишне искать здесь возможность соотношения с неподвижной вертикальной плоскостью. Однако практически все типы скруток требуют одновременно толчка руками в одну сторону и упора ногами в противоположную сторону, что легко создается в положении вплотную к стене, сидя или стоя. Хотя стена незаменима для овладения глубоким прогибом и вариаций в этом случае намного больше, имеет смысл осваивать скрутки до прогибов. Ведь именно скрутки, а не наклоны (которые мы уже разобрали) считаются основной категорией поз для компенсации прогибов.

Фото 25

В положении стоя вы можете использовать уже имеющиеся навыки выравнивания тела у стены и создания прямых углов ногами и руками по отношению к телу. Просто теперь стена действительно оказывается с одной стороны для нижней части тела и с другой – для верхней (фото 25). Поначалу допустимо использовать облегченный вариант, ставя стопу на какой-то уступ в стене, например, невысокий подоконник. Тогда колено заведомо окажется несколько выше, и вы сможете завести за него локоть противоположной руки, создавая таким образом нечто вроде «рычага» для поворота туловища. В таком случае вы создаете встречное давление: колено давит на локоть, а локоть давит на колено. Тем самым тело остается прямым, и вертикальная ось не нарушается, однако скручивание становится все более сильным. Но гораздо более сильного эффекта вы добиваетесь, отталкиваясь рукой от стены, продолжая упираться в нее сгибом ноги.

Фото 26

## Фото 27

В положении сидя вы можете использовать тот же самый принцип, добавляя дополнительное усилие, упираясь в стену другой рукой (фото 26). Причем вы можете сидеть как на полу, так и на невысоком деревянном блоке: в этих положениях основное давление будет приходиться на разные отделы позвоночника. К тому же во втором варианте поза становится отчасти балансирующей. Однако более жесткое скручивание получается, если сидеть вплотную к стене боком, заведя внешнюю ногу в Вирасану (фото 27). Эту асану имеет смысл отработать сначала отдельно, без стены. Нужно сесть между пяток на пол, предварительно отведя мышцы голени в стороны, чтобы не создавалось излишнее натяжение в коленях. Затем попробуйте усугубить эту позу: отведите пятки как можно дальше от бедер в стороны и лягте на спину между голени. После такой подготовки вы уже не будете озабочены положением внешней ноги, а спокойно сосредоточите внимание на скручивании позвоночника.

В положениях стоя и сидя скручивание происходит относительно оси, параллельной стене. Тем не менее, если ваш позвоночник находится в изрядно зажатом состоянии лучше начинать осваивать скрутки в положении лежа, где проще расслабить и вытянуть спину. В скрутках лежа на спине вы можете использовать упор в стену стопой для фиксации положения ноги, которая имеет тенденцию отъезжать в сторону из-за скручивания тела. Простейшее скручивание: поставить стопу согнутой ноги на колено прямой ноги, положить ладонь противоположной руки на верхнее колено и прижать его к полу, одновременно повернув голову в противоположную сторону. Чтобы позвоночник не изгибался, а скручивался, нужно зафиксировать верх и низ прямой: стопа плотно прижата к стене, а плечи – к полу. Очевидно, что бедро придется слегка подвинуть вбок перед скручиванием, иначе все тело завалится на бок и искривится.

Вообще, при всяком скручивании важно сначала равномерно вытягивать позвоночник по всей длине, чтобы позвонки не наезжали друг на друга, что чревато серьезными травмами. Если есть реальные опасения за позвоночник, лучше начинать выполнять скрутки в наклоне в стоячих асанах, где он заведомо вытянут и расслаблен. Классический вариант – уже рассмотренные нами треугольники, в которых вы опускаете на пол не одноименную с передней ногой руку, а противоположную, разворачивая для этого все тело. Но самое комфортное скручивание получается в наклоне вперед с широко разведенными ногами, при котором вы ставите перед собой по центру одну руку, тогда как другую поднимаете вертикально вверх. А как выполняется эта асана у стены, вы уже знаете.

## Прогибы назад: вторая вертикаль

Глубина прогиба – основной показатель «гибкости» тела, а значит и «гибкости» личности. Видимо, слово «гибкость» применительно к поведению вызывает многочисленные ассоциации у каждого, – позитивные или негативные. Прогиб далеко не относится к естественным позам, ведь даже выпрямиться из наклона человеку не всегда удается окончательно, что же говорить о дальнейшем усугублении этого движения. Как правило, в нем нуждаются «люди искусства» – танцоры и акробаты. Но кроме противоестественности, требующей особой мотивации и

сознательных усилий, примечательна чисто техническая деталь. Если в наклоне мы стремились «сложиться пополам», т. е. добиться создания единой вертикали при совмещении верхней и нижней части тела, то в прогибе это заведомо безнадежное требование. Для освоения прогиба придется выстраивать две вертикальные оси – по отдельности для верхней и нижней частей тела, продолжениями которых служат руки и ноги.

При освоении таких прогибов вариации со стеной весьма обширны. Вы можете использовать ее в качестве той или иной вертикали, создавая по две вариации отработки каждой асаны. Конечно, это скорее не вертикали, а наклонные, но мы условно пользуемся предельной моделью. Кроме того, часть прогибов в положении лежа (на боку) выполняются полностью в горизонтальной плоскости, хотя и здесь можно выделить вертикальную ось как центр дуги. А также многие прогибы требуют, исходя из горизонтали, отстроить вертикаль, а затем перевести ее во вторую горизонталь (кобра, саранча), так что две вертикали здесь будут не осями тела, а границами занятого им пространства. Однако мы не собираемся углубляться в геометрию до бесконечности, а остановимся на простейшем варианте: прогиб, при котором ноги и руки вертикальны и параллельны.

Выделенную нами часть прогибов можно отнести к полу-перевернутым асанам: в обращенном положении оказывается либо верхняя часть тела, как в Чакрасане (мост), либо нижняя – как в Дханурасане (лук). Таким образом, мы отдаленно готовимся к освоению перевернутых асан у стены. Простейшим примером может послужить отработка выхода в мост из положения стоя, при котором поначалу ученик перебирает по стене руками, пытаясь в пределе опустить ладони на пол. Вообще, к прогибам нужно относиться очень внимательно, оберегая позвоночник от травм, и здесь стена на первых порах играет роль «страховщика». Когда же прогиб станет глубже среднего, то именно с помощью стены можно будет доводить его до предельных возможностей. При этом основу техники безопасности составляет, кроме вытягивания позвоночника, стремление прогибаться преимущественно в грудном отделе, а не в пояснице, где позвоночник слишком уязвим для «излома».

Подготовка: простое отклонение назад

Простейший вариант прогиба в положении стоя состоит в том, что вы отклоняетесь всем телом назад. Роль стены, как и при наклоне вперед, заключается в том, чтобы не давать отклоняться от вертикали ногам и позволить сосредоточить внимание на спине. Попробуйте встать лицом вплотную к стене, прочно прижаться к ней бедрами, а затем упереться основаниями ладоней в поясницу, развернув пальцы вниз, и отклониться назад (фото 28). При этом голова продолжает тянуться макушкой вверх, не запрокидываясь на спину. Поскольку бедра прижаты к стене, несложно за счет работы рук вытягивать позвоночник по всей длине, прогибаясь равномерно по дуге, без изломов. Чтобы упор руками был сильнее, важно сводить локти ближе друг к другу – примерно на расстоянии плеч. Также это помогает продолжать удерживать голову, что постепенно становится все труднее. Голова должна не заваливаться назад, а опускаться вниз контролируемым движением, продолжая дугу, образованную спиной. Разумеется, проще выполнять это движение, заранее поставив стопы не вместе, а на ширине плеч.

Фото 28

Фото 29

Далее вы можете переходить к выполнению классической Уштрасаны (верблюда) у стены (фото 29). В принципе, это та же самая поза, только вы стоите на коленях, а ладони упираются в стопы. Можно входить в асану из положения стоя на коленях (дотягивая руки до стоп) или сидя на пятках (поднимая таз до упора в стену). Поскольку здесь вы можете сильнее опереться на руки, наверное, это положение покажется даже проще, и в таком случае предпочтительнее начинать с него, а затем осваивать стоячий вариант. Порядок зависит от того, какими исходными данными вы обладаете: если у вас неплохой прогиб, но слабые мышцы рук и спины, легче расслабиться в Уштрасане; если же у вас «деревянная» спина и, соответственно, достаточно «деревянные» (крепкие) руки, лучше начинать с отклонения назад на небольшой угол в положении стоя. В последнем варианте не стоит спешить с откидыванием головы, и желательно продолжать смотреть вперед достаточно долго, чтобы не повредить шею, пока вся спина не привыкнет к новому положению и вы не сможете уделить больше внимания шейному отделу.

Парадоксальный «прогиб в наклоне»

Достаточно большое число асан требует от тела принимать парадоксальное положение «прогиба в наклоне». Подготовиться к его выполнению тоже можно у стены, причем здесь вам будет проще расслабиться и добиться воздействия именно на грудной отдел. В йога-терапии данную позу можно смело «прописывать» всем служащим, проводящим целый день в офисе, ссутулившись над клавиатурой компьютера или «ценными бумагами». В этих положениях легко расслабить весь плечевой пояс и предельно раскрыть грудную клетку, разогнув тело в обратную сторону. При этом оказывается расслабленной и поясница, хотя она тоже прогибается, но исключительно в пределах реальных возможностей, и вы можете быть полностью уверены, что не перестараетесь.

Фото 30

Итак, встаньте лицом к стене на расстоянии примерно одного шага, но учтите, что в зависимости от дистанции основное давление будет приходиться на разные части позвоночника, и желательно его варьировать по состоянию. В любом случае, ноги остаются в вертикальном положении все время. Положите ладони на стену как можно выше, а затем повисните всем телом, скользя ладонями выпрямленных рук по стене как можно ниже (фото 30). Хорошо, если вы коснетесь стены центральной точкой груди, хотя она может оставаться и на некотором расстоянии. Если вы способны ощущать тело в целом, то движение будет состоять в том, что вы делаете усилие смещать ноги и руки навстречу, но по параллельным вертикальным прямым. Копчик тянется

вверх, как в «собаке» и других наклонах, а верхняя точка груди опускается вниз, как в «мосте» и других прогибах (хотя и в перевернутом виде). В итоге мы получаем «прогиб в наклоне».

#### Фото 31

Для того чтобы усилить проработку поясничного отдела, лучше осваивать эту позу не стоя, а сидя (фото 31). Сядьте на колени перед стеной на некотором расстоянии, примите уже знакомую вам Вирасану, в которой вы выполняли скручивание у стены, а затем разведите колени как можно шире, освобождая пространство перед животом. Теперь воспроизведите прежнее движение руками и спиной, но теперь тяните не только грудь к стене, но и живот к полу. В таком положении вы работаете одновременно над раскрытием груди и раскрытием бедер. Точно так же важно следить, на каком расстоянии от стены вы сидите: если далеко, то прогиб приходится в основном на поясницу, а если близко – на грудной отдел. Но, как обычно, предпочтительнее в любом случае распределять прогиб по позвоночнику равномерно, ощущая его в целом, а не выхватывая вниманием отдельные участки по очереди. Целостность осознания – цельность формы.

Если вы хотите подготовиться к выполнению этого движения, то вы можете поступить так же, как и при скручивании. Отодвиньтесь от стены, примите Вирасану – сидя на коленях и опустив таз на пол между стопами. Однако теперь разведите не пятки, чтобы лечь на спину, а колени, чтобы лечь на живот. При этом обязательно следите за тем, чтобы не отрывать таз от пола, иначе вся подготовка теряет смысл. Если таз начал приподниматься, то лучше вернуть его на место и «зависнуть» в полу-наклоне, дожидаясь, пока растянутся связки. Для этого вы можете опереться на локти, чтобы расслабить паховую область. Таким образом, пока вы ограничиваетесь наклоном без прогиба, тело привыкает к новому положению. Когда же вы вернетесь к стене, то сможете в большей мере сосредоточиться на прогибе.

#### Классическая «триада» прогибов

Теперь имеет смысл переходить к работе с триадой асан – Бхуджангасана (кобра), Шалабхасана (саранча) и Дханурасана (лук), поскольку вместе они оказывают комплексное воздействие. Очевидно, что «лук» – положение, симметричное «мосту», но более легкое, ибо проще оторвать от пола руки и ноги, нежели все тело. В «кобре» прогибается преимущественно верхний отдел позвоночника, в «саранче» – нижний, а в «луке» оба движения совмещены в одной позе, и основное давление приходится на среднюю часть спины. Возможности совершенствования «кобры» с использованием стены (фото 32) не слишком велики, ведь действительно существенный прогиб начинается, когда вы отклоняетесь от вертикали назад. Здесь стена может служить лишь для контроля – вы прикасаетесь к ней все более нижней точкой груди. То же самое и с «луком» (фото 33), где упор в стену коленями удобен только на уровне пола, а дальше вам все равно придется отстраниться от стены и ухватиться за щиколотки руками.

#### Фото 32

Фото 33

Фото 34

«Саранча», или Шалабхасана в пределе доводится до Випарита Шалабхасаны – «стойки на подбородке», и здесь вы можете пользоваться стеной довольно долго. В классическом варианте вы не просто приподнимаете ноги над полом, а выводите их одним махом вверх до вертикального положения, а затем еще и опускаете по ту сторону головы на пол. Вначале надо освоить прогиб на коленях с опущенным на пол подбородком и вытянутыми вперед руками. Расслабляя грудной отдел позвоночника, нужно добиться того, чтобы шея и верхняя часть грудной клетки опустились на пол. Конечно, лучше начинать осваивать эту асану около стены: развернувшись головой от стены, следует постепенно заползть на нее ногами и животом. При этом необходимо все время касаться грудью пола, тянуться максимально вверх ногами и расслаблять грудной отдел позвоночника. Когда прогиб уже отработан возле стены, можно попробовать поднимать ноги вверх одним махом.

Если же вы предпочитаете ограничиться простейшим вариантом «саранчи» (фото 34), то выполняйте следующую последовательность движений. Вначале лягте на живот, прижавшись коленями к стене, так что голени направлены вверх вдоль стены. Затем установите ладони как для «кобры» – на пол по обе стороны тела на уровне груди. Такое положение имеет смысл придать рукам заранее, чтобы контролировать движение и за счет упора в пол компенсировать давление на шейный отдел, которое поначалу может оказаться избыточным. Теперь упритесь в стену пальцами ног и постарайтесь выпрямить ноги, отводя колени от стены. Постепенно вы сможете перемещать стопы вверх по стене и усилием рук сдвигать тело ближе к стене, усугубляя прогиб.

Когда вы просто возвращаетесь в исходное положение, у вас появляется замечательная возможность, ничего не меняя, выполнить сразу же «кобру», которая здесь будет приближена по форме к «луку». В этом положении вы можете даже попросить кого-нибудь встать ногами на поясницу и хорошенько промять ее пятками прямо в состоянии небольшого прогиба (конечно, при должном соотношении «весовых категорий»). При этом лучше для удобства подложить под лобковую кость нечто вроде сложенного одеяла. В дальнейшем, при желании, вы можете чередовать подъемы нижней и верхней части тела, отдыхая в каждой последующей позе от предыдущей. Таким образом, вы словно прокатываете волну прогиба по позвоночнику снизу вверх и обратно, тщательно прорабатывая каждый его участок. А если вы найдете еще и подходящий ритм для такого чередования, то получите прекрасную динамическую связку, или, выражаясь на йогическом наречии, виньясу.

«Мост» – прогиб как таковой

Воистину, нет лучшей поддержки для начинающих при освоении Урдха Дханурасаны (моста), нежели опора на стену, и здесь придумано великое множество вариантов использования стены. Как известно, выходить в мост можно из положений лежа (проще) или стоя (сложнее).

Рассмотрим сначала первый вариант, где стена используется уже привычным для нас образом, только в перевернутом виде. А именно, прежде чем выходить в мост вы устанавливаете ладони за головой основанием вплотную к стене (пальцы, разумеется, развернуты к телу). Выпрямив руки и ноги, то есть приняв позу настолько хорошо, насколько это доступно для вас на данный момент, вы начинаете ее совершенствовать. Постарайтесь полностью выпрямить руки, сводя локти, а затем за счет отталкивания ногами (тоже, по возможности, прямыми), выводите руки в вертикальное положение. При этом следует стремиться прижать к стене грудную клетку, и здесь для вас становится очевидным, что именно это движение вы осваивали в положении стоя перед стеной.

Данное положение, кроме простейшего описанного варианта, имеет множество разновидностей в зависимости от положения рук и использования иных подручных средств, преимущественно деревянных блоков. Кроме того, следует отметить тонкости в положении прямых рук, которое тоже в пределе ориентировано на стойку на руках, как и в наклонах. Дело в том, что продвинувшие практикующие осваивают выход из Урдха Дханурасаны не только в положение стоя на ногах, но и в положение стоя на руках, которое следует принять заранее. Но даже если вы далеки от вдохновения подобной эквилибристикой, речь идет просто о критерии правильного положения плечевого пояса. Для этого достаточно хотя бы делать внутреннее движение мышцами рук, заставляя себя удерживать локти на расстоянии от стены, но прижимать к ней подмышки. Здесь важна не внешняя видимость результата, а правильная направленность усилия.

#### Фото 35

Теперь перейдем к рассмотрению вариаций. Прежде всего, вы можете поставить ладони не на пол вплотную к стене, а прямо на стену, упираясь кончиками средних пальцев в пол. Если поверхность стены не скользкая, можно установить ладони на стене в том же положении, но на некотором расстоянии от пола (фото 35). В таком случае прогиб будет не настолько сильным, и тело получит возможность привыкнуть к нему и понять, что от него требуется в дальнейшем. Далее, вы можете поставить руки на придвинутые вплотную к стене блоки, что еще более облегчает задачу на начальном этапе. Однако, если вы намерены, наоборот, углубить и без того прекрасных прогиб, ладони можно установить на пол перед блоками, но при этом продолжать тянуться грудью к стене, для чего вам придется наклонить прямые руки в сторону стены. Конечно, то же самое можно делать и без стены, просто работая ногами, однако за отсутствием четкого критерия в виде стены у вас может возникнуть ложное впечатление о глубине прогиба.

Если расстояние между грудью и стеной весьма велико, вы можете использовать блоки иным способом. Попросите кого-нибудь после того, как вы примете предельно доступное для вас положение, установить блок между стеной и грудью. Тогда вы совершаете усилие ногами, чтобы удерживать блок, наваливаясь на него грудью. Однако грудь не должна при этом подниматься, наоборот, вверх движется лобковая кость. Иными словами, здесь вы выигрываете нечто за счет прогиба в поясничном отделе, который контролируется именно тем положением дел, что вы двигаете тело не вверх, а вперед. Однако следует стремиться к тому, чтобы основной прогиб приходился на грудной отдел, а нижняя часть спины прогибалась только за счет расслабления и вытягивания.

Самый «терапевтический» вариант Урдха Дханурасаны состоит в расслабленном провисании на балке или обычном табурете либо поставленном боком стуле (чтобы не мешала спинка). Вы просто садитесь на табурет лицом к стене на таком расстоянии, чтобы упираться стопами в пол перед стеной или в стену сразу над полом при выпрямленных ногах, а затем откидываетесь назад

и отводите назад прямые руки. Если получается, вы можете установить их на полу и выйти в Урдха Дханурасаны, приподняв тело над табуретом, а затем снова опуститься и расслабиться в прогибе. Здесь важны две вещи: во-первых, контролировать положение головы, чтобы не было излома в шее, а во-вторых, при выходе из позы подниматься вверх грудью, сохраняя прогиб, а не пытаться согнуться и тянуться вперед головой. Выполнение обоих условий важно для предохранения вашей шеи от повреждений.

#### Фото 36

Затем осваивается вход в Урдха Дханурасану из положения стоя и выход обратно с опорой на стену (фото 36). Одновременно можно начинать отрабатывать противоположное движение, а именно, выход из Урдха Дханурасаны в стойку на руках с последующим опусканием ног на землю. Вначале это движение тоже выполняется около стены. Примечательно, что при подвижных плечевых суставах выход из моста через стойку на руках нередко получается даже легче, чем обычный выход из моста в Тадасану. В обоих случаях вы просто постепенно перебираете по стене ладонями или стопами, соответственно развернув тело головой к стене или ногами. Следует помнить и о контр-позе после выхода из прогиба: сначала выполняется скручивание и только потом наклон!

Также нелишне учитывать и индивидуальные пропорции тела. При коротких конечностях и длинном туловище не стоит спешить с освоением выхода из моста на ноги или руки. Нужно долго и упорно осваивать базовую позу, стараясь приближать то руки к ногам, то ноги к рукам. Когда в Урдха Дханурасане руки приближаются к ногам, то в большей мере раскрывается нижний крестцовый отдел позвоночника, а когда ноги – к рукам, то растягивается грудной отдел. Необходимо помнить об этом и чередовать приближение рук и ног тем и другим способом. Когда в мосте появится возможность свободно выпрямлять руки в локтях и удерживать позу без напряжения, надо стараться выпрямлять ноги в коленях. Если и это начнет получаться, то можно осваивать выход из моста на ноги и руки с помощью стены. Постепенно необходимость в использовании стены отпадет.

#### Прогиб на асимметричной основе

До сих пор речь шла о прогибе при сохранении одинакового положения обеих ног – вместе или на расстоянии плеч. Прогиб в наклоне из положения сидя требовал предельного разведения бедер, но симметрия не нарушалась. Однако прогиб может выполняться также во многих позах, где ноги разведены асимметрично, вплоть до прогиба в продольном шпагате с доведением лба до смыкания со стопой согнутой в колене задней ноги. Конечно, это экстремальный прогиб, и начинающим настоятельно не рекомендуется пытаться выделывать нечто подобное. «Крутизна» в асанах совершенно необязательна, тогда как сами принципы движения необходимо освоить. Вот почему мы рассмотрим здесь такие положения, в которых прогиб едва намечен, так что сначала может быть даже не понятно, как они попали в этот раздел. Тем не менее, тенденция к прогибу в них выражена, и это уже вопрос практики, до какой степени проявленности вы их со временем доведете.

#### Фото 37

Простейший переход к асимметрии от положения «кобры» с голенью на стене, которое вы уже научились принимать, состоит в выведении вперед одной согнутой в колене ноги (фото 37). Вы выстраиваете тело вертикально, следя за ровным положением бедер, которые не должны быть перекошены: одна нога направлена строго назад, а другая – строго вперед. При необходимости подложите под таз одеяло, но ни в коем случае не допускайте заваливания на бок. Обычно здесь используют еще и ремень: закрепив его петлей на стопе, заведите обе руки за голову и за свободный конец подтягивайте руки к стопе, пока не сможете ухватиться пальцами рук за пальцы ноги. Но ремнем вы сможете пользоваться только при устойчивом положении тела, ведь вам придется оторвать руки от пола, удерживая тело на сгибе ноги. В противном случае вы можете усугублять прогиб без ремня, переставив ладони с пола на колено и перемещая их постепенно по ноге все ближе к туловищу. Можно слегка сгибать руки при смещении, а затем плавно распрямлять их, отводя тело.

#### Фото 38

#### Фото 39

Далее вы можете попробовать сделать то же самое, но с прямой передней ногой. Встав спиной вплотную к стене, подогните одну ногу (фото 38) и постепенно отводите стопу опорной ноги вперед по полу, одновременно опуская колено задней ноги к полу (фото 39). Передняя нога должна быть прямой, даже если расстояние между промежностью и полом остается довольно значительным. Как и в предыдущем случае, воспользуйтесь скатанным одеялом или более толстым валиком – в зависимости от величины просвета между телом и полом. При этом не забывайте давить голенью на стену, чтобы выравнивать бедра, которые должны оставаться в том же положении, что и в обычной Тадасане. Выпрямив спину, вы можете также поднять вверх и прямые руки, одновременно вытягиваясь вверх и проседая вниз, а затем попробовать плавно отклониться по дуге назад к стене, насколько получится.

#### Перевернутые асаны возле стены

Переворачивание тела в пространстве строго наоборот оказывает, пожалуй, самое сильное психоэнергетическое воздействие. Не случайно стойку на голове выполняют обычно в самом конце практики, непосредственно перед расслаблением в Шавасане. Избегая описания всех мистических эффектов, остановимся на самом очевидном: переворачивание всей картины мира, смена точки зрения на противоположную. Стойка на голове позволяет попросту посмотреть на мир «наоборот», увидеть его в непривычной перспективе. Что это дает? В лучшем случае то, что индийские маги называли «остановкой мира», или «разбиванием зеркала саморефлексии». В

Йоге наступает кратковременное самадхи, если моментальное сосредоточение позволяет уловить проблеск состояния чистоты сознания. Даже в более простых асанах, вроде Випарита Карани Мудры (символ обращенного действия), отмечается «обращение вспять потока времени». А всем известная «свеча» – Сарвангасана (поза для всех членов) позволяет включить целостное восприятие всего тела.

Метафоры здесь бесконечны, поэтому перейдем к делу. Нет нужды объяснять пользу стены для освоения перевернутых асан, ибо у обычного человека чувство равновесия не развито настолько, чтобы он мог сразу встать на голову. Однако стойка на голове – далеко не единственная поза этого типа, но даже те из них, которые выглядят более устойчивыми, нуждаются в вертикальном выравнивании. В практике айенгар-йоги разработаны различные последовательности освоения Халасаны (плуг), Сарвангасаны (свеча), Вришчикасаны (скорпион) – с исходным положением лицом или спиной к стене. Кроме простейших стоек на голове и руках при опоре на стену можно создавать дополнительные вариации с различными разворотами ладоней, в которых иначе удержать равновесие едва ли реально, тогда как они позволяют особенно интенсивно проработать плечевой пояс и грудной отдел позвоночника.

«Полумост» – на подступах к перевороту

Даже если вас пугают своим видом все перевернутые асаны, не сомневайтесь, что эту простую позу может принять всякий. Лягте на спину ногами к стене на таком расстоянии, чтобы можно было согнуть их в коленях под прямым углом и поставить стопы на стену (фото 40). Не смещая стоп и плеч, упритесь ногами в стену и выгнете тело вверх, оторвав таз и спину от пола. Подставьте ладони под лопатки, сведите локти поближе (до ширины плеч) и расслабьтесь по мере возможности. Если тяжело поднимать тело, вы можете помогать себе руками с самого начала, и наоборот, если вы способны удерживать выгнутое дугой тело без опоры на руки, сомкните пальцы в замок и положите прямые руки на пол (фото 41). Тогда у вас появится возможность за счет упора руками в пол и стопами в стену вытягивать тело по дуге, выгибаясь как можно сильнее. Либо вы можете перемещать стопы выше по стене, выпрямляя прогиб, но зато приближаясь к вертикальному перевернутому положению. Однако следите за шеей: давление не должно быть чрезмерным.

Фото 40

Фото 41

Эта поза у стены близка по форме тела к асане под названием Сету Бандха Сарвангасана, которая требует лучшего прогиба, но вообще не требует поднимать ноги, т. е. не относится к перевернутым. В зависимости от вашего состояния на данный момент, одно из названных положений будет подготовительным для другого. Простая Сету Бандха выполняется следующим образом: лягте на спину, согните ноги в коленях и установите стопы вплотную к тазу на ширине плеч. Вытяните руки вдоль тела, а затем согните их в локтях, не смещая верхней части рук и

установив предплечья перпендикулярно полу. Сожмите пальцы в кулаки, упритесь локтями и стопами в пол, одним движением оторвав таз от пола и выгнув тело как можно выше. В результате предплечья и голени оказываются перпендикулярны полу и параллельны друг другу. Иными словами, колени расположены строго над пятками, а кулаки – над локтями. Важно, чтобы подъем происходил не за счет разгибания коленей, а посредством давления на стопы, особенно на их внутреннюю часть. Конечно, если вы устали, можно подставить ладони под поясницу и «повиснуть» всем телом на руках, полностью расслабившись. Точно так же не мешает вытянуть вперед ноги по полу, освоив искомую вариацию данной асаны – Сету Бандха Сарвангасану.

Халасана, Сарвангасана, Ширшасана

Перейдем теперь к классическим и наиболее известным перевернутым асанам – Халасане (плуг), Сарвангасане (свеча) и Ширшасане (стойка на голове). Имеет смысл осваивать их именно в указанной последовательности, хотя при недостаточной гибкости Сарвангасана может оказаться проще, чем Халасана. Но если с наклонами вы уже разобрались, то таких проблем у вас не возникнет. Эта триада входит в последовательности даже для начинающих, тогда как продвинутые асаны мало известны, а незнакомым с йогой людям кажутся за пределами. Тем не менее, работа возле стены позволяет приступить к их освоению уже наряду с базовыми перевернутыми позами. Поэтому ниже мы поговорим о стойках на предплечьях и руках, к чему нужно заранее «морально» подготовиться, выполняя стойки на лопатках и голове.

Фото 42

С «пługом» дело обстоит предельно просто: поскольку основную сложность вызывает обычно согнуть тело до такой степени, чтобы поставить стопы на пол, вы ставите их сначала на стену на доступном для вас расстоянии от пола (фото 42). Поправлять положение плеч, когда на них уже приходится вес всего тела, настоятельно не рекомендуется, иначе вы рискуете «свернуть» шею (то же самое касается и остальных перевернутых асан). Расстояние от стены следует отмерить заранее, сев на пол лицом к стене и выпрямив ноги, чтобы стопы упирались в стену. Отметив место, на котором вы сидели, следует развернуться спиной к стене и положить на него плечи (но не голову). В Халасане тело должно находиться под прямым углом к полу, поэтому при постановке ног на стену расстояние окажется в точности тем же самым.

Фото 43

Последовательность выхода в Сарвангасану с помощью стены также начинается с «отмеривания» расстояния. Лягте на спину и прижмитесь ягодицами вплотную к стене, вытянув по ее поверхности вертикально вверх прямые ноги. Учителя айенгар-йоги советуют подкладывать под спину сложенное одеяло, причем голова оказывается на полу, т. е. несколько ниже тела. В таком случае вы можете не сомневаться, что вес тела будет давить только на плечи, а шея останется

расслабленной и свободной. Разумеется, это важно. Теперь сделайте привычное движение телом: упритесь стопами в стену и поднимите все тело до строго вертикального положения, чтобы голени оказались параллельно полу (фото 43). И, наконец, подставьте ладони под лопатки и выведите стопы вверх, в продолжение тела. В идеале все тело от плеч до стоп находится на одной линии.

Стойка на голове осваивается, когда простые перевернутые позы не вызывают трудностей, поскольку она требует развитого чувства равновесия. Как и в остальных перевернутых позах, важно не создавать излишнее давление на шею, поэтому следует изучить правильную постановку рук, при которой почти весь вес тела приходится на руки. Сев на колени, положите руки на пол, сомкнув их сначала в локтевой замок (ладони крест накрест охватывают локти) – это ваше расстояние между локтями. Не смещая локти, разомкните локтевой замок и сплетите пальцы, образовав треугольник. Теперь поставьте голову внутри ладоней макушкой на пол, для чего вам уже придется встать на колени, а затем оторвите колени от пола, подойдите стопами как можно ближе к голове и плавным движением поднимите прямые ноги вверх. Если не хватает силы брюшного пресса, то поднимите сначала согнутые ноги, придав телу вертикальное положение, а затем вытяните ноги вверх.

#### Фото 44

Конечно, поначалу необходимо проделывать все это спиной к стене (фото 44), поскольку наиболее рискованно именно падение назад. Техника безопасности предусматривает две возможности избежать травмы при потере равновесия на расстоянии от стены: если у вас хороший прогиб, то вы просто опускаете стопы на пол за головой, а если нет, то вы быстро округляете спину и перекатываетесь через голову. Когда вы пользуетесь стеной, то вы можете отрывать от нее поочередно одну и другую ноги, а затем и обе вместе. Не забывайте, что выравнивание тела должно быть в точности таким же, как в Тадасане, о чем много говорилось в самом начале. Чтобы лучше расслабить шею, вы можете попросить кого-нибудь установить между вашей спиной и стеной деревянный блок на уровне лопаток. В таком случае, прилагая усилие удерживать блок, прижимая его спиной к стене за счет отталкивания локтями от пола, вы снимете лишний вес с шеи.

С помощью стены вы также можете отрабатывать и выход из стойки на голове с прямыми ногами, включая такую «промежуточную» асану, как Урдхва Дандасана. Речь идет просто об удержании ног под прямым углом к телу, для чего вы можете располагаться спиной вплотную к стене, чтобы таз не отходил назад за голову. Другой вариант состоит в том, что вы выполняете Ширшасану лицом к стене, установив заранее голову на расстоянии вытянутых ног. Тогда, опуская ноги до горизонтального положения, вы можете поставить стопы на стену и выставить прямой угол между ногами и телом в более расслабленном состоянии. К тому же у вас будет четкий критерий вертикали. Данное положение служит для подготовки к освоению Пинча Маюрасаны в том варианте, при котором положение всего тела совпадает с описанным выше. Однако это стойка не на голове, а на предплечьях, и голова удерживается на весу над полом.

#### Стойка на предплечьях

Если вы начинаете осваивать стойку на предплечьях лицом к стене, что явно проще, то вы отмеряете расстояние от стены, равное длине ног, и находите место для постановки локтей уже известным вам способом. Для начала можно зажать между ладонями деревянный блок, что поможет вам удерживать предплечья на полу параллельно друг другу, а такое положение более устойчиво. В усложненном варианте вы устанавливаете локти, как для стойки на голове, а ладони смыкаете вместе. Опираясь на предплечья и перебирая по стене стопами, вы постепенно придете телу следующую форму (фото 45). Тело и руки до локтей находятся на одной линии, голова свободно свисает вниз между руками, а прямые ноги располагаются параллельно полу и упираются стопами в стену. Затем вы постепенно смещаете стопы все выше по стене либо прямо из этого положения пытаетесь оторвать стопы от стены и поднять ноги вверх – по очереди или вместе.

Фото 45

Фото 46

Гораздо сложнее, но продуктивнее, осваивать Пинча Маюрасану спиной к стене (фото 46). В таком случае вы устанавливаете предплечья на полу так, что кончики пальцев почти касаются стены, т. е. локти должны находиться на расстоянии длины голени от стены, а она обычно чуть больше длины предплечий. Когда вы поставите стопы на стену, согнув ноги в коленях, голени будут образовывать прямой угол с бедрами. Из этого положения вы можете пробовать поднимать ноги вертикально вверх и опускать их обратно на стену. Точно так же вы можете смещать стопы вверх по стене, выпрямляя ноги и слегка прогибаясь в спине. Если вы используете блок, желательно попробовать выйти в эту асану, установив предварительно руки ладонями вверх. В данном положении проще раскрыть плечи и расслабить шею, а также постараться отвести голову к стене, чтобы полностью раскрыть лопатки и распрямить спину. К положению с прямыми ногами вы можете попробовать добавить прогиб, но осторожно.

Стойка на руках

Вот мы и добрались до последней базовой асаны, после которой можно будет основательно расслабиться, не отходя от стены. Речь идет о стойке на руках, элементы подготовки к которой мы отмечали в более простых асанах на протяжении всей практики. Если у вас недостаточно сильные руки и ноги, то принимать эту позу в одиночестве проще лицом к стене: тогда вам не надо отталкиваться ногами от пола с такой силой, чтобы вывести все тело на руки, а достаточно перебирать стопами по стене снизу вверх, пока вы не достигнете высшей для вас точки. Однако здесь есть значительный недостаток: довольно сложно изначально поставить ладони близко к стене, поэтому ваше положение даже при полностью прямом теле останется наклонным. Вы могли бы переставить ладони к стене уже после выхода в стойку на руках, но сделать это будет

едва ли возможно именно потому, что у вас слабые руки, а иначе вы вообще сразу осваивали бы вариант выхода спиной к стене. Но для начала, чтобы прочувствовать позу, и это неплохо.

#### Фото 47

Для того чтобы выйти в стойку на руках спиной к стене (фото 47), вы можете воспользоваться посторонней помощью, и здесь тоже есть свои правила. Помощник встает вплотную спиной к стене, расставив ноги на ширину плеч, а вы наклоняетесь и устанавливаете ладони между его стопами, упираясь локтями в его колени. Затем он берется руками за ваши бедра и поднимает ваше тело вверх, а вы одновременно отталкиваетесь от пола ногами и стараетесь вывести их вверх. При этом вашему помощнику не помешает вовремя отвести в сторону голову, чтобы вы со всего размаху не ударили его стопами в лицо... Однако на этом его миссия не кончается: после принятия стойки на руках, он продолжает вытягивать вас вверх за бедра, а вы толкаетесь руками от пола.

Таким образом вы привыкаете к тому, что в этой асане руки постоянно работают, а не просто служат опорой для тела. Вы непрерывно стремитесь предельно вытянуть все тело в одну линию как можно выше, убирая при этом прогиб в спине и раскрывая плечи. Один из вариантов подготовки плеч, как уже упоминалось, состоит в выполнении позы «собака мордой вниз» с опорой на ладони либо предплечья. Желательно усугубить ее, зажав между ладонями деревянный блок, а чуть выше локтей стянуть руки до ширины плеч петлей из ремня. Такую конструкцию можно использовать и прямо для выхода в стойку на руках. Петлю вы подготавливаете заранее, отмеряя ее по длине предплечья – от локтя до впадины между большим и указательным пальцами. Затем остается лишь надеть ее на руки, сдвинув до уровня чуть выше локтей. Еще один критерий: когда вы поднимаете прямые руки, стянутые ремнем, вверх, то голова должна помещаться между руками, а ремень оказываться точно над макушкой.

#### Фото 48

Привыкнув к обычной стойке на руках, даже если вы по-прежнему не в состоянии отвести ноги от стены хотя бы на несколько секунд, можно переходить к освоению различных вариаций. Главное, чтобы вы с самого начала правильно выстраивали саму позу, а чувство равновесия разовьется со временем, ибо для этого нужна длительная перестройка работы некоторых отделов мозга. Просто заставляйте себя принимать это положение каждый день, делая настойчивые попытки освоить его, и тогда результат рано или поздно проявится сам собой. В качестве вариаций вы можете пробовать по-разному устанавливать ладони: пальцами внутрь, что относительно доступно (фото 48), либо назад или наружу, что действительно для избранных. Точно так же все названные положения рук имеет смысл отработать сначала в «собаке мордой вниз», и только потом выполнять их в стойке на голове. Будьте осторожны, ибо во всех названных положениях требуется гораздо большая сила рук, и если вам ее не хватит, вы рискуете попросту врезаться головой в пол.

Когда вы чувствуете себя совершенно уверенно, можно усугублять задачу выхода в стойку на руках, устанавливая ладони не прямо на пол, а на некую устойчивую подставку. В таком случае сама задача выхода в то же самое положение потребует от вас не только большей силы, но и большего мастерства в выполнении всех движений, иначе у вас просто ничего не получится. Так что предложенное усложнение предназначено не для перехода к акробатическим номерам, а для

оттачивания техники выполнения данной асаны. Прежде всего, вам уже не удастся «схалтурить» и поднимать ноги по очереди, толкаясь более сильной. При постановке рук на подставку вам придется толкаться непременно обеими ногами, контролируемым движением распрямляя ноги в «полете» от пола до стены. Данное усовершенствование подобно выходу в стойку на голове с прямыми ногами.

И, наконец, вы можете работать в стойке на руках с различными положениями ног и тела. Простейший вариант – Бхадрасана в стойке на руках. Не помешает прочувствовать его сначала лежа на спине на полу: согните ноги в коленях, сомкните стопы, притягивая их к промежности, и раскройте бедра, стараясь положить колени на пол по обе стороны. При этом спина должна быть плотно прижата к полу, а впоследствии – к стене. После освоения этой позы можно попытаться принять лотос в стойке на руках, разумеется, если вы уже в состоянии делать его без помощи рук. В таком случае, находясь в Бхадрасане, вы упираетесь поясницей в стену и поочередно перемещаете стопы на бедра. Могу засвидетельствовать, что не так уж мало практикующих проделывают все это с легкостью, включая столетних старцев! Более того, нет ничего впечатлительнее «скорпионов», где стойка на руках сочетается с настолько глубоким прогибом, что йог устанавливает стопы на плечи. Как при всех прогибах, можно потихоньку перебирать стопами вниз по стене, одновременно поднимая к ней голову для равновесия...

Однако даже подобное перечисление может поначалу вызвать ненормальное напряжение, поэтому давайте прежде усовершенствуем навыки расслабления. И это важно: чем более сложные асаны вы осваиваете, тем совершеннее должна становиться ваша способность к глубокому расслаблению, иначе практика чревата травмами. Но следует учитывать, что приводимое ниже расслабление с подъемом ног на стену актуально после стоячих асан и прогибов, но излишне и даже противопоказано после перевернутых асан. Причина ясна: вы и так удерживали ноги выше головы достаточно долго, поэтому теперь их лучше просто вытянуть по полу.

#### Расслабление с ногами на стене

Расслабление – это гвоздь программы любого сеанса психотерапии. В наше время люди помешаны на средствах расслабления не меньше, чем на средствах возбуждения. При этом расслабление – тоже не самоцель, а скорее способ «успокоиться» и «забыться», вроде безвредного снотворного или наркотика. Самое парадоксальное, что для «расслабления» нередко применяют как раз крайнее «возбуждение», на чем и строится индустрия «отдыха». Что же все-таки в действительности человеку надо, если не кратковременное умопомрачение любой ценой? Человеку, – осознанно, если он практикует йогу, или бессознательно, – надо освобождение от обусловленного человеческого существования. И одним расслаблением здесь не отделаешься, хотя оно и позволяет получить некоторое представление об отрешенности от условий. Иными словами, расслабление в конце практики есть венец всей практики, ради которого она и совершается.

Продолжая жить в обществе людей, практику следует не только грамотно начинать, подготавливая тело и энергию, но и грамотно завершать, ибо обратный переход к повседневной активности не менее сложен. Практически во всех стилях практика заканчивается Шавасаной – позой «труп» лежа на спине с отведенными в стороны под острым углом руками и ногами.

Однако иногда обычную Шавасану целесообразно заменить расслаблением с подъемом ног на стену. Особенно это важно после напряженной работы с прогибами, ибо при поднятых ногах проще всего вплотную прижать поясницу к полу. Не менее важно поступать так и после занятия, посвященного стоячим асанам, после которого ноги могут гудеть от напряжения, и желательно на время уменьшить поток крови в них. Но, как мы уже отмечали, это бессмысленно и вредно после перевернутых асан, особенно в продвинутом варианте, где переворачивание тела сопровождается сильным мышечным напряжением.

Для того чтобы использовать все преимущества расслабления с поднятыми на стену ногами, лучше всего выполнить такую последовательность. Учтите, что каждое положение нужно выдерживать некоторое время, а не менять их одно за другим, иначе эффект будет слишком незначительным. Лягте на спину, придвинув таз вплотную к стене, и поднимите прямые ноги вертикально вверх, соединив их вместе и плотно прижав к поверхности стены (фото 49). Потянитесь пятками вверх, а затем полностью расслабьтесь. Спустя некоторое время разведите прямые ноги в стороны, настолько широко, насколько позволяют паховые связки (фото 50). Однако не пытайтесь растягивать их сейчас, а просто расслабьтесь. Затем примите Бхадрасану точно так же, как было описано выше для стойки на руках (фото 51), а затем Сукхасану, т. е. просто скрестите ноги по-турецки, «сидя» на стене (фото 52). Не забудьте вскоре поменять положение ног на противоположное, как всегда в асимметричных асанах: если сначала левая нога была сверху, то потом нужно положить наверх правую ногу.

Фото 49

Фото 50

Фото 51

Фото 52

И, наконец, сведите колени вместе, повернитесь на правый бок, подождите немного, пока тело придет в себя, и поднимайтесь. Другой вариант выхода: согнуть ноги в коленях, притянуть их к груди, обхватив голени руками, поднять голову к коленям, и только потом повернуться на правый бок и т. д. В любом случае положение на правом боку чрезвычайно важно, и его следует достаточно выдерживать. С одной стороны, оно выводит из сбалансированного состояния в неравновесное, а с другой – это смещение к дополнительному успокоению за счет включения канала Иды, потока энергии умиротворения.

Вариации с навесными веревками

После расслабления снова обратимся к практике и включим в нее дополнительные возможности. Особую группу асан составляют вариации с веревками, закрепленными на стене либо выше головы, либо на уровне пояса, а используются они в основном для лучшего выравнивания тела, длительного расслабления в перевернутых позах и углубления прогибов. Практически все типы асан, рассмотренные выше, можно выполнять с помощью веревок, но мы ограничимся здесь только базовыми принципами. Все-таки веревка на стене, в отличие от стены как таковой, это искусственное приспособление, которое не встречается в каждом доме, а требует особых усилий по ее закреплению. К тому же работа с веревками несколько более травмоопасна, и лучше заниматься ею в специально оборудованном зале под руководством инструктора. Тем не менее, не помешает составить общее впечатление о таком подходе к практике.

В зале обычно существует два ряда крюков, вделанных в стену, на которых закреплены веревки: один располагается примерно на уровне чуть выше пояса, а второй – над головой на высоте вытянутой вверх руки. Веревка никогда не одинарная, а всегда образована из большой петли, которую можно использовать в качестве таковой либо просто захватывать рукой оба конца. В тех случаях, когда используется петля, имеет смысл подкладывать что-то вроде сложенного одеяла, чтобы веревка не врезалась в тело. Для отдельных вариаций необходимо соединять в петлю веревки, отходящие от двух соседних крюков, чтобы петля получалась более широкой и не стягивалась. Нередко с каждого крюка свисает по две петли, что удобно, когда нужно хвататься за веревку обеими руками, иначе нарушается симметрия, ведь на одной веревке руки будут расположены одна над другой. Все это общие моменты обустройства, а теперь поговорим о том, чем хороши веревки и что следует делать с их помощью.

#### Веревка для захвата и фиксации

От стены можно только отталкиваться либо на нее опираться, но к ней невозможно притянуть себя, ибо за нее просто не ухватиться. Идеально ровная поверхность стены – ее главное качество и безусловное преимущество, но иногда это не слишком удобно. Навесные веревки добавляют взаимодействию со стеной динамичности, не нарушая ее стабильности. Иными словами, вы становитесь активнее в этом взаимодействии, смещая вертикаль по своему усмотрению, хотя и продолжая соотносить ее с «контрольной» поверхностью стены. Впоследствии мы немного поговорим о работе с веревками отдельно, без всякой стены, но это уже не «техника», а «искусство».

#### Дополнительное выравнивание стоя

Захват за веревку существенно облегчает выравнивание тела в тех позах, выполнение которых зависит от пропорций тела, и прежде всего от соотношения длин рук и ног, а они всегда неодинаковы. Вспомните, как выглядели асаны, где требовалось поставить на стену ногу, удерживая ее рукой за стопу: поскольку нога длиннее руки, все тело с неизбежностью

оказывалось слегка перекошенным. Этого можно избежать, если использовать для захвата веревки, длину которых всегда можно подобрать наилучшим образом. Как для стоячих, так и для сидячих асан нужны веревки, закрепленные выше головы. Но, разумеется, в первом случае речь идет о веревках верхнего ряда, а во втором – нижнего ряда.

Фото 53

Фото 54

Вернемся к самым азам практики – выравниванию положения бедер в стоячих асанах при создании прямых углов между ногами и телом. В том случае, если вы держитесь руками за веревку, вы можете сохранить вертикальное положение тела, а также подтягивать себя к стене и отпускать обратно. Итак, встаньте лицом к стене, возьмитесь за веревку, поставьте ногу на стену под прямым углом (фото 53). Скорее всего, вы обнаружите, что положение вашего тела далеко от идеала, т. е. бедра вовсе не на одной линии. Тогда подтяните себя за веревку, одновременно слегка сгибая верхнюю ногу, выставьте правильное положение бедра и постепенно выпрямляйте ногу, стараясь не сдвигать бедра. Повторите то же самое с другой стороны, а затем проделайте точно такие же сгибания и разгибания ноги, стоя боком к стене (фото 54). В обоих случаях следите, чтобы стопа все время оставалась плотно прижатой к стене, независимо от движения ноги и тела. Тело безупречно прямое и отклоняется целиком, подобно перевернутому концом вверх маятнику, возвращаясь обратно.

Дополнительное выравнивание сидя

Теперь проделаем почти то же самое, только сидя перед стеной, поэтому здесь выполняются не колебания всего тела, а наклоны туловища. Как вы помните, при выполнении наклонов спина должна оставаться прямой, но этого очень трудно добиться, если вы подтягиваете себя к ногам, ухватившись за стопы. В таком случае спина выгибается дугой естественным образом, и силы спинных мышц может не хватить, чтобы противодействовать этому нежелательному явлению. Совершенно иная картина получается, если вы тянете тело, ухватившись за веревку. Разумеется, речь идет не о предельном складывании пополам, а о начальном освоении наклона, когда для вас даже угол в 45° представляет трудность. Подтягивая тело за веревку, вы добиваетесь не слишком сильного наклона, зато с идеально прямой спиной и растянутым позвоночником, что гораздо важнее, чем дотянуться лбом до коленей. Кроме того, вы контролируете положение бедер, упираясь обеими стопами выпрямленных ног в стену и делая движение отталкивания.

Фото 55

Дополнительное преимущество возникает при освоении различных вариаций Джану Ширшасаны – наклона к одной ноге, при котором вторая нога согнута тем или иным способом. К классическим вариациям относятся полу-лотос или полу-Вирасана, т. е. выполнение асаны лишь с одной стороны, тогда как вторая нога остается прямой. Простейший вариант: вторая нога плотно лежит на полу, а стопа подтянута по внутренней поверхности прямой ноги вплотную к промежности (фото 55). В аштанга-виньяса-йоге добавляются изощрения со стопой, вроде постановки ее на пальцы пяткой вверх либо даже разворота пяткой вперед. Конечно, именно отсюда также легко перейти в полу-лотос, достаточно просто переложить стопу с пола на бедро, слегка подтянув голень и колено к прямой ноге. Независимо от изысков при сгибе ноги, упор вытянутой ногой в стену неизменно позволяет выставить прямой угол между бедрами, а захват за веревку помогает наклоняться, сохраняя прямую спину.

Наклоняться имеет смысл только тогда, когда у вас действительно правильно поставлены бедра. В качестве подготовки вы можете опуститься из этого положения на спину, перекинуть через стопу согнутой ноги другую веревку и выпрямить ногу вертикально вверх, подтягивая ее на себя веревкой. Вам нужно добиться ровного положения бедер и идеального прямого угла между ногой и телом. Точно так же полезно слегка согнуть верхнюю ногу, поправить бедра, а затем выпрямить ногу. Если бедра не слушаются, а остаются перекошенными, вы можете попросить кого-нибудь оттянуть бедро поднятой ноги вниз с помощью еще одной веревочной петли. Помощник охватывает вашу ногу веревкой вплотную к туловищу, а затем вдевает ногу в петлю и постепенно отходит назад, пока натяжение не станет предельным. Оба участника контролируют процесс: вы сами лучше чувствуете внутреннее расположение частей тела, а ваш помощник лучше видит внешнюю форму со стороны.

Фото 56

И, наконец, оставаясь в прежнем положении – сидя перед стеной в Джану Ширшасане, вы можете дополнить его скручиванием (фото 56). Как мы отмечали, при выполнении скруток вытягивание и выпрямление позвоночника – главное предварительное условие. Поэтому вы продолжаете подтягивать тело за веревку одной рукой, тогда как другая рука опускается на вытянутую ногу, чтобы создать усилие для скручивания тела. При этом колено согнутой ноги имеет смысл увести дальше назад, раскрывая бедра и создавая пространство для скручивания нижнего отдела позвоночника. В идеале это одно движение всем телом: вращение позвоночника продолжается отведением ноги, и чем сильнее вы скручиваетесь, тем больше раскрываются бедра, но колено должно оставаться на полу. Если вам удалось поставить локоть на пол с внутренней стороны прямой ноги, вы можете завести ладонь под голову, чтобы усилить скручивание верхнего отдела позвоночника. Точно так же вы можете попросить кого-то помочь вам развернуть грудь и бедра, используя для этого другую свободную веревку.

Это не единственная сидячая асана со скручиванием, и вы сами можете подобрать вариации с веревкой при других положениях тела. Однако постоянно помните: при выполнении всех движений верхняя рука продолжает вытягивать тело за веревку, чтобы оно скручивалось строго по оси – это главное!

## Веревка для подъема и вытягивания

Другой «недостаток» стены – все возможности вытягивания позвоночника ограничиваются частичным переносом на стену веса верхней части тела. Конечно, для восполнения этого недостатка вы можете просто взяться за веревку повыше или даже за сам крюк и повиснуть, подогнув ноги. В положении лицом к стене достаточно согнуть ноги в коленях, а спиной к стене – скрестить их и подтянуть вверх. В любом случае вы достигните эффекта вытягивания позвоночника, хотя вам вообще не понадобится стена. Такова основная идея, но вариации с веревками на стене позволяют добиваться вытягивания позвоночника при самых разных положениях тела.

Отличие от предыдущего способа использования веревки весьма заметное: там вы подтягивали тело за счет усилия рук, а здесь тело вытягивается под собственным весом. Конечно, такое вытягивание сильнее, но в меньшей степени контролируемо. Тем не менее, у вас остаются точки опоры для рук и ног, поэтому возможности коррекции остаются, а до безопорного висения еще далеко, и мы рассмотрим его отдельно. Также во всех подобных положениях есть тенденция к наклону, прогибу и т. п., но они не предназначены для углубления подобных форм, поэтому о совершенствовании прогиба мы тоже поговорим позже. Сейчас важно одно – предельное вытягивание позвоночника под весом тела в разных асанах.

### Вытягивание с тенденцией к наклону

Веревку, закрепленную невысоко, удобнее использовать для вытягивания в наклонах спиной к стене. Простейший из них – наклон в «собаке мордой вниз», для которого достаточно завести веревочную петлю по ногам вплотную к тазу и наклониться вперед (фото 57). Найдите такое положение тела, при котором ноги устойчиво стоят на полу и отталкивают веревку вперед, а все тело, продолжая это движение, свободно свисает с веревки, тянется вперед и вниз, пока ладони не лягут на пол как можно дальше от стены. Конечно, вы можете сначала просто наклониться и поставить ладони на пол, а затем постепенно отойти руками по полу на максимальное расстояние. Действуйте, как вам удобнее, но постарайтесь удерживать окончательное положение как можно дольше. Если в обычной «собаке» вы формируете треугольник с копчиком на вершине усилиями мышц, то здесь он формируется сам собой за счет расслабления и вытягивания, ведь вершина зафиксирована веревкой.

### Фото 57

Здесь мы можем продолжить тему наклонов с прямой спиной. Хорошо, если длина веревочной петли изначально подобрана так, что пятки прижаты вплотную к стене. Тогда вы можете сразу усугубить эффект и перейти к наклонной Падангуштасане: согнитесь еще ниже и переставьте ладони на щиколотки, подтянув все тело к ногам, либо переставляйте ладони по полу, постепенно приближаясь к ногам. Помните, что спина должна оставаться прямой, а сгибание происходит по большей части в тазобедренных суставах. Именно такое положение веревки даст вам

возможность как следует прочувствовать эффект «складывания пополам». Если ваш помощник находится поблизости, попросите его встать спиной к вам и, слегка присев, надавить спиной на вашу спину. Тогда под весом его тела вы сможете уйти в наклон гораздо глубже. Кстати, он тоже может выполнять при этом Падангуштасану, используя вашу спину как стену, по описанию наклона вперед спиной к стене.

Другой вариант усугубления данной позы – постановка стоп на стену пальцами вплотную к полу или чуть выше. Это актуально поначалу, когда вам все равно трудно дотянуть в «собаке» пятки до пола. Кроме того, допустимы разные способы крепления веревки на вашем теле. Во-первых, вы можете использовать две петли, охватывающие вас крест-накрест за противоположные бедра, что способствует их развороту. Во-вторых, веревка может охватывать вас сзади за поясницу, а затем оба конца выводятся назад между ног, что способствует сведению бедер. Вопрос в том, какой именно эффект вам нужен на данном этапе практики. Для лучшего контроля работы мышц вы также можете зажать деревянный блок бедрами примерно посередине между коленями и промежностью. Усилие, которое вы прикладываете, чтобы не выронить блок, и есть правильное напряжение ног в этой позе, позволяющее не терять форму.

#### Вытягивание с тенденцией к прогибу

После наклонов перейдем к компенсаторному, т. е. противоположному воздействию на тело. Веревку, закрепленную высоко, удобнее использовать для вытягивания лицом к стене с легким прогибом. Сначала вы встаете лицом к стене на некотором расстоянии и беретесь руками за оба конца веревки как можно выше. Затем провисаете всем телом, пока не прижметесь передней поверхностью к стене, не смещая стопы и не сгибая ноги. И, наконец, начинаете плавно «соскальзывать» ладонями по веревке, опуская тело как можно ниже к полу и одновременно отъезжая от стены ногами. Предел этого движения наступает тогда, когда талия оказывается напротив стыка стены и пола (фото 58). Разумеется, ваше тело вписано в угол по дуге, и между животом и углом остается более или менее значительный просвет. Поначалу вы можете подкладывать валик под голени и не опускаться совсем низко.

#### Фото 58

В последовательности такое висение желательно выполнять после Урдхва Мукха Шванасаны (собаки мордой вверх), но перед Бхуджангасаной (коброй). От обеих асан оно отличается только положением рук, а сами асаны – положением ног: в «собаке» опора на пальцы ног, а в «кобре» ноги прижаты к полу вплоть до лобковой кости. Очевидно, что висение сначала больше похоже на «собаку», но в конце концов переходит в «кобру», поэтому оно хорошо встает по порядку между этими двумя асанами. В такой триаде, выполняя «собаку мордой вверх», следите за следующими деталями позы: давление пальцами ног в пол, вытягивание спины вверх, раскрытие грудной клетки и опускание плеч вниз. Напряжение ягодиц необходимо для фиксации поясничного отдела позвоночника, чтобы прогиб не оказался чрезмерным, однако производить его следует за счет внешней стороны бедер, а не заворота их внутрь. Когда вы висите на веревках, можно попросить

кого-нибудь надавливать вам на спину в направлении вниз и вперед, но прежде вы должны научиться удерживать напряжение ягодиц, иначе вам легко могут повредить позвоночник.

После достижения нижнего предела при скольжении по веревкам вы можете перейти в глубокую Бхуджангасану (кобру). Отпустите веревки, ибо ваше тело плотно вписано по дуге в угол между полом и стеной, и выполните сначала локтевой замок над головой для отдыха. Вплотную уложите локти и лоб на стену, чтобы полностью расслабиться, и не переходите к следующему движению раньше времени. Затем упритесь руками в стену на приемлемой для вас высоте и плавно отведите верхнюю часть тела от стены, насколько можете. Поскольку прогиб здесь составляет уже менее прямого угла между спиной и ногами, следует быть предельно осторожным и не делать никаких движений телом в стороны. При прогибе задние отростки позвонков сильно сближены, и любой перекокс может привести к зажиму или травме. Разумеется, стопы лежат на подьемах, ибо в таком предельном положении дополнительное приподнимание ног на пальцах оказалось бы очень ощутимым.

Независимо от того, где пролегает ваша личная граница гибкости, будьте очень внимательны при выходе из этой позы! Даже в том случае, когда вы отказались от выполнения «кобры» и продолжаете висеть на веревках, для возвращения в нормальное положение вам придется их отпустить, и напряжение под весом собственного тела может оказаться неожиданно избыточным. При подобных ощущениях не следует задерживаться в прогибе ни одной лишней секунды. Настоятельно не рекомендуется делать того, что обычно первым приходит в голову, т. е. поворачиваться набок. Если пол в зале достаточно скользкий, лучше всего оттолкнуться от стены руками, отъехать по полу всем телом и лечь на живот, чтобы расслабиться. Либо перенесите вес тела на поставленные на пол руки, согните ноги в коленях и сначала сядьте на пятки. Затем опустите живот на колени, а лоб на пол и расслабьтесь в позе «младенца», после чего выполните несколько легких скруток в положении сидя.

#### Веревка для углубления прогиба

Хотя описанная выше «кобра» относилась уже к серьезному «бэк-бендингу», при том положении веревка служила лишь на подготовительном этапе, а сама асана выполнялась после отпускания веревки при отталкивании от стены. Тем не менее, при другом исходном положении навесную веревку можно использовать специально для углубления прогиба, которого без веревки добиться значительно сложнее. Вопрос, зачем его вообще добиваться, мы все-таки оставим без обсуждения, ибо дискуссия на эту тему в литературе продолжается до сих пор. Явное практическое применение глубокий прогиб находит у артистов и танцоров, но «прикладная йога» всегда грешит извращениями. Главный аргумент в реальной практике – гибкость позвоночника как физической основы для развития энергетической структуры, базирующейся на вертикальной оси сушумны, проходящей собственно «внутри» позвоночника.

Фото 59

Фото 60

После всего, сказанного выше, прогиб в положении стоя с упором одной ногой в стену, захватом руками за веревки и отведением тела назад, едва ли нуждается в пояснениях (фото 59). Вы уже способны проследить за выравниванием бедер, вытягиванием позвоночника, удержанием головы и т. д. Однако прогиб с упором ногами в стену и провисанием на веревке, охватывающей поясницу, несколько сложнее (фото 60). Для начала вы можете оставлять пятки на полу, разумеется, если позволяет длина веревки, а также подкладывать одеяло под веревку, чтобы она не врезалась в тело. Следите за правильным положением веревки: она должна быть не на талии (иначе это будет не прогиб, а излом в пояснице), а на верхней части бедер, но без риска соскальзывания вниз – примерно чуть выше копчика. Не забывайте тянуться руками, добиваясь равномерного прогиба в грудном отделе, а также толкаться от стены ногами. Иными словами, вы не просто отпускаете свое тело и свободно висите, а каждая часть вашего тела выполняет определенное действие. Данная асана вовсе не предназначена для расслабления.

Здесь мы добавим лишь позу для компенсации экстремального прогиба не менее экстремальным наклоном. Обычно даже под руководством инструктора он выполняется при помощи двух-трех человек, стоящих по бокам и сзади. Поэтому мы приводим это описание лишь для завершенности данной последовательности, а вовсе не в качестве практической рекомендации для самостоятельного освоения. Это перевернутая Пашчимоттанасана, т. е. складывание тела пополам, где спина опирается на веревочную петлю, а стопы ног, прижатых сверху к передней поверхности тела, упираются в стену. В итоге все тело расположено горизонтально полу, как если бы вы выполняли эту асану на полу, но в данном случае под спиной нет ничего, кроме веревки. Выход в эту асану сложен, и мы не будем пытаться его воспроизвести, чтобы вы тоже не пытались этого делать.

#### Веревка для безопорного висения

Почти во всех случаях использования веревки вы в какой-то мере повисали на ней, но там большинство частей тела работало, а здесь речь пойдет о возможности полностью расслабиться. Таких вариантов, по большому счету всего два. Оба они подходят для длительного удержания в конце практики, хотя выбор зависит от наполнения самой практики. В обоих случаях веревка охватывает тело таким образом, что даже при полном расслаблении принятая вами поза не изменится, а веревка не соскользнет. Даже поддержка стены здесь не слишком нужна.

#### Фото 61

Первый вариант хорош в качестве компенсации после прогибов, хотя в нем лучше контролировать веревку руками и даже желательно «обмотать» вокруг нее руки, ибо сама веревка натянута как струна (фото 61). Для расслабления после прогиба с веревкой на пояснице можно использовать ту же Пашчимоттанасану в перевернутом виде, которую легко принять даже не выходя из веревочной петли. Выпрямившись, опустите ноги на пол, развернитесь спиной к стене, наклонитесь вниз, сложив руки в локтевой замок, подогните ноги и упритесь голеньями в стену. В

таком положении вам не потребуется работать над наклоном, ибо при подогнутых ногах живот легко прижимается к бедрам. Тело свисает головой вниз лицом к стене, а ваш помощник может, как и в предыдущем положении наклона, надавить спиной на вашу спину, помогая приблизить к стене плечевой пояс и грудную клетку. Таким образом, вы выполняете хорошо известную позу «младенца», только не на полу, а на стене.

#### Фото 62

Второй вариант используется как замена стойки на голове (фото 62), которой обычно завершают активную практику перед Шавасаной. Он хорош для людей, у которых есть проблемы с позвоночником, особенно в шейном отделе. Эффект перевернутого положения достигается в таком случае полностью, а нагрузки на позвоночник никакой, наоборот, происходит интенсивное растягивание, которое всегда действует исцеляющим образом. Просто сложите стопы вместе и разведите колени в стороны так, чтобы веревка прижимала ноги к стене. Висение здесь еще надежнее, чем в первом варианте, но можно для верности допустить легкий прогиб в спине, чтобы веревка оказалась в углублении. В принципе, рекомендация здесь только одна: расслабьтесь.

### Часть 3

#### Развитие: «свободный поток»

«Стена» – метафора «тупика», а «поток» – метафора «пути». Однако мир не черно-белое кино, и между такими крайностями, как «наличие стены» и «отсутствие стены», есть немало промежуточных форм существования. «Свободный поток» – это современный термин, имеющий сомнительное и спорное содержание, и мы применяем его здесь как обозначение промежуточного состояния. В нашем контексте путь – это вертикаль, а значит, «свободный поток» предполагает просто несколько большую вольность в обращении со стеной. Либо значительно расширенное понимание «стены», что обладает почти равноценным потенциалом для действия. Какие возможности появляются, когда «стена» в сознании и реальности становится более зыбкой и подвижной?

Самое очевидное достижение – обнаружение внутренней глубины того пространства, которое этой стеной ограничивается. Тогда вы уже не упираетесь в стену, отчего она застит весь белый свет, а ставите ее на свое место, т. е. обращаете внимание на имеющуюся пустоту перед стеной и возможность как следует его использовать. Иными словами, вы можете сочетать асаны возле стены с асанами на расстоянии, свободно подходя к стене и отходя от нее. Далее, навесные веревки могут вообще заменить стену в смысле вертикали, и таким образом вы обращаетесь к особому стилю йоги – маллакхамбу. И, наконец, вы замечаете при ближайшем рассмотрении, что

поверхность стены вовсе не обязательно ровная, после чего несложно перейти к практике со скалами и прочими рельефными объектами, где вертикаль и горизонталь свободно переходят друг в друга.

#### Подход к стене и отход от стены

При рассмотрении асан по типу «давления телом на стену» оказалось, что со стеной выполняются все известные типы асан: прогибы, скрутки, перевернутые и балансирующие позы и т. д. Настолько полный спектр асан показывает, что включение в практику работы со стеной пригодно не только для отработки отдельных асан, но и для создания последовательностей. На самом деле, это неизбежно, и мы не могли обойти вниманием порядок асан, даже отработывая их «по отдельности». То же самое касается и стены в роли «корректора» или в помощь инструктору: постоянно возникали вариации, в которых мы были вынуждены включать эти сведения. Таким образом создавались короткие связки асан, где та же самая асана выполняется возле стены и в пространстве, с посторонней помощью и самостоятельно.

Научившись сочетать по две-три асаны, используя весь арсенал работы со стеной, можно переходить к созданию двухчасовых последовательностей. Однако здесь нам не требуется приводить разнообразные последовательности, а достаточно лишь подчеркнуть известные аспекты работы со стеной, придать им отчетливую форму для осознания. Вот почему мы лишь вкратце напомним и сведем воедино разбросанные среди описаний отдельных асан элементы их сочетания и работы с партнером. Существует всего три параметра для отбора принципов построения связок, и по степени усложнения ситуации их можно расположить в таком порядке:

- 1) самостоятельное выполнение одной и той же асаны у стены и в пространстве;
- 2) чередование вспомогательной формы при помощи инструктора и основной формы у стены;
- 3) чередование сходных асан у стены и в пространстве.

Стена в функции коррекции может служить «на замену» инструктору, и при самостоятельной практике разумнее всего выполнять одну и ту же асану поочередно возле стены и посреди комнаты. Этот принцип подходит для освоения почти всех асан. Наиболее очевидна вспомогательная роль стены, когда нужно выровнять тело в одной вертикальной плоскости, например, в треугольниках, где недостаточное раскрытие бедер обычно приводит к перекосу всего тела. Вариации в треугольниках можно выполнять как спиной к стене, так и лицом к стене, где в первом положении асана выправляется в большей мере за счет мышечных усилий, а во втором – за счет давления веса тела, прижимаемого к стене. В первом случае асана отработывается в состоянии напряжения, а во втором возникает и даже требуется полное расслабление.

Если вы сами ведете группы по йоге, посещаете групповые занятия или просто предпочитаете заниматься дома не в одиночестве, а с партнером, то у вас появляется второй параметр. Тогда вы можете чередовать вспомогательное положение, принимаемое при помощи инструктора или партнера, и основную форму возле стены. По ходу дела мы отмечали, что во многих стоячих асанах инструктору тоже удобнее использовать стену для коррекции. Например, в Уттхита Хаста Падангуштасане проще помочь ученику отвести поднятую ногу в сторону, если он стоит вплотную

спиной к стене: инструктор одной рукой прижимает плечо ученика, а другой создает давление на стопу или колено отводимой ноги. Примечательная вариация со стеной использовалась на одном из занятий для коррекции Пашчимоттанасаны: инструктор выполнял стойку на руках с опорой руками на спину ученика, а ногами – на стену. Таким образом, ему удавалось создавать сочетание давление всем своим весом с возможностью вытягивать спину ученика руками, прорабатывая каждый участок, чего не сделаешь, просто пройдясь по нему ногами, тогда как вытягивание с помощью рук, стоя на полу, было бы слабоватым.

Третий параметр позволяет вам подготовиться к отказу от стены, если вы учитесь чередовать сходные асаны, выполняя их возле стены и в пространстве. Таким образом, при выстраивании последовательностей в процесс работы со стеной включаются обычные асаны на полу, что восстанавливает ограниченные ранее возможности перемещения в пространстве.

«Взаимодействие» асан друг с другом предполагает «подход» к стене и «отход» от стены, причем асаны подбираются таким образом, что их эффекты вступают в резонанс и взаимно усиливаются. В качестве парных асан выступают, в частности, Адхо-мукха-шванасана (собака мордой вниз) и Врикшасана (стойка на руках у стены), Вирасана (положение сидя на полу между голеньями согнутых ног) и Ардха Матсьендрасана (скрутка у стены с одной ногой в Вирасане) и т. п. Как работают подобные сочетания в принципе? В первом примере выставляется правильное положение плечевого пояса, а во втором акцент делается на раскрытие бедер, но в обоих случаях чередование асан способствует совершенствованию каждой из них.

Мы осознанно разбирались только со статическим стилем практики, и даже последовательности – это переходы от одной четко фиксированной и выдержанной асаны к другой. Однако существуют также и динамические стили, где важнее движение, тогда как асаны играют роль лишь обозначений в начале и конце движений. Мы приводили всего пару моментов подобного подхода, так что напомним их. При динамической практике стена может служить для толчка или остановки в «вихревых» асанах: например, при выходе из Чакрасаны обратно в стойку на руках с помощью стены можно менять уровень высоты, начиная с которого необходимо перевести стопы из крайнего нижнего в крайнее верхнее положение. Данное движение противоположно освоению входа в Чакрасану из положения стоя на ногах, ибо здесь требуется выход из нее в положение стоя на руках, и стена служит опорой не для рук, а для ног. Подобные сложные функции стена начинает выполнять преимущественно в практике аштанга-виньяса-йоги при освоении продвинутых последовательностей, однако ее применение в данном стиле не относится к классике жанра.

#### Маллакхамб на канатах и столбах

Совершенство в практике йоги со стеной, если вы привыкли к стене и вообще не собираетесь от нее отходить, открывает перед вами два пути развития. Условно их можно отнести к противоположности между искусственным и естественным развитием. В первом случае вертикаль будет представлена столбом или канатом, как в маллакхамб-йоге, где выполнение асан в «подвешенном состоянии» относится скорее к йога-спорту и предназначено для создания идеальной физической формы. Этот стиль йоги практически неизвестен в России даже по литературе, за исключением небольшой статьи в журнале «Йога», а также нескольких страниц в виде «исторической справки» в сборнике «Динамические практики в классической йоге». Прежде

чем переходить к сути дела, давайте проследим, каким образом данный стиль связан с айенгар-йогой, из которой мы здесь исходим.

Как мы уже знаем, вообще все «пропсы», включая стену и веревки, начал вводить в практику йоги Кришнамачарья – учитель Айенгара. Однако исследователи источников его традиции раскопали средневековые тексты, откуда он мог почерпнуть подобные сведения. Среди них оказались редкие тексты, посвященные подготовке борцов, в частности «Малла-пурана» и «Шритаттва-нидхи». Показательно, что на одной из фотографий из книги самого Кришнамачарьи хорошо видны два каната, свисающие с потолка. Значит, он действительно использовал в практике йоги древние борцовские техники. Кроме того, сама традиция была возрождена в Майсуре, где преподавал Кришнамачарья, а в штате Махараштра она сохранилась до наших дней, и каждый год там проводят состязания по маллакхамбу – движению на столбе. Истоки этого борцовского искусства прослеживаются до текста «Манасолхас», датированного 1135 годом.

В десятой главе «Малла-пураны» (XII–XIII вв.) подробно описаны шестнадцать классов упражнений, популярных в то время, и среди них стамбхашрама – на столбе или колонне. Выделяется четыре класса таких движений: на толстом столбе, вкопанном в землю и смазанном маслом; на столбе наподобие жерди; на конструкции из двух подвесных столбов; с длинной палкой. В более позднем тексте «Шритаттва-нидхи» присутствует много «птичьих» асан, исполняющихся на канате, прототипом которого явно послужили подвесные борцовские столбы. Возможно, их применяли даже при подготовке английских солдат, штурмовавших индийские форты. До сих пор сохранилась легенда, как солдаты привязали канат к ящерице и забросили ее на крепостную стену. Когда она прочно вцепилась, штурмовики взобрались по канату, и форт пал. Вероятно, штурм стен с канатами и лестницами был обязательным элементом боевой подготовки.

Фото 63

Постепенно штурмовать стены стало уже неактуально, но искусство упражнения на канатах оказалось весьма живучим, благодаря своему артистизму. Мне довелось наблюдать выступление в данном жанре одного инструктора айенгар-йоги из Южной Америки, состоявшееся в ашраме Параматх Никетан (Ришикеш, Индия). Прежде всего, хотелось бы отметить «не классичность» этого представления, ибо оно выполнялось вовсе не на столбах или канатах. Через сук могучего дерева на уровне третьего этажа было переброшено длинное цветастое полотнище, так что оба конца его свободно свисали до самой земли. Издали поначалу было даже не понятно, что, собственно, там происходит (фото 63). Выглядело это так: снизу доверху по ним буквально «скользил» человек, непринужденно и плавно паря в пространстве. Часть полотна над ним от натяжения действительно превращалась в некое подобие двух жгутов или канатов, а оба конца ниже его тела колыхались неопределимыми волнами от каждого из его замысловатых движений.

Все это было бы просто неплохим шоу, если бы движения не представляли собой идеально выполненные асаны, причем сложнейшие. Как известно, айенгар-стиль славится отстройкой асан, и здесь она оставалась безупречной даже в воздухе. Совершенство инструктора во владении техническими нюансами я смогла оценить позже, посетив его занятия по йоге для начинающих. Там уже не было ничего головокружительного, зато немало материала по практике со стеной я почерпнула именно оттуда. Таким образом, «копошение» возле стены, кажущееся признаком непреодолимой немощи, на поверку оказалось напрямую связано с восхитительным владением собственным телом в состоянии «полета».

Среди всего, стихийно запечатлевшегося в памяти, особенно выделяются перевернутые асаны и прогибы. Конечно, перевернутое положение в подвешенном состоянии легко достигалось при обматывании полотнищ вокруг ног, точнее, если говорить о движении, – при закручивании ног вокруг полотнищ. Интересно, что при смещении получившихся петель вплотную к бедрам ему удавалось выполнить головой вниз даже поперечный шпагат. Прогибы типа «кобры» выполнялись как на полу: тело обматывалось целиком на уровне бедер, т. е. в месте основной опоры, а руки цеплялись за полотно над головой, так что прогиб доходил до прямого угла между спиной и ногами, а временами доводился до острого. В качестве «компенсации» использовалась тоже довольно сложная асана даже для выполнения на полу – «черепаха». Это предельный наклон, так что тело не только ложится на ноги, а заходит в пространство между ними вместе с руками, которые при заведении назад огибают ноги и смыкаются за спиной, тогда как ноги скрещиваются сзади на шее. В общем, это лучше видеть...

Однако при всем искреннем восхищении подобным мастерством едва ли стоит быть поклонниками искусства или даже становиться артистами. Увлечение формой выхолащивает наполнение практики осознанием, а это слишком высокая цена за зрелищность! Поэтому, кроме собственно классической йоги, поищем иных «не классических» путей. Несомненно, развитие в йоге должно быть более осмысленным, направленным на слияние с Вселенной, тогда как артистические изыски лишь проводят более четкие границы между этим телом и телесностью как таковой. Проще говоря, даже совмещение йоги с танцем может быть не «подвешенным» над зрителями, а встроенным в «естественный рельеф местности», влившимся в поверхности скал и деревьев.

#### Танец-импровизация со скалами

В альтернативном варианте совершается переход в практике от гладкой стены к природному рельефу, где почти никогда не встречаются строго горизонтальные и вертикальные плоскости. В естественной среде всегда присутствует наклонная плоскость под большим или меньшим углом, к тому же с неровной поверхностью. Искусство импровизации, необходимое для практики в подобных условиях – среди скал или в лесу, – остается в пределах необходимых движений, хотя и позволяет оттачивать их до тончайших деталей, не просто развивая собственную структуру, а совершенствуя взаимодействие с окружающим энергетическим пространством при всей его непредсказуемости. Именно такой путь кажется наиболее разумным в перспективе постепенного включения в процесс самосознания Вселенной и достижения предельного самадхи (сосредоточения), где все многообразие объектов схватывается как единое целое.

#### Фото 64

Здесь я приведу обобщение своих наблюдений за практикой йоги Михаэля Джекеля (Германия) на скалах волшебного побережья Индийского океана и обрывистых берегов стремительной Ганги в Гималаях (фото 64). Поскольку движения среди скал превращались в асаны совершенно естественно и всегда неожиданно, как свободная импровизация, мои описания не относятся к какой-то одной последовательности. Практика случалась всякий раз спонтанно, и происходило это

каждый день в разное время, в разных местах, в разных состояниях. Это неизбежно, когда йога из специальных занятий превращается в стиль жизни, вернее, в дух бытия. Основные «мирские» специальности Михаэля – архитектура и танец, позволили ему качественно сочетать «отстройку тела» и артистичность, тогда как склонность к странствиям по всему миру придала его практике не нарочитую, а естественную динамичность. Разумеется, специальные занятия продолжались регулярно в строго определенные утренние часы, как правило, независимо от внешних обстоятельств. Ведь без такой основы – хорошо поставленной практики – никакая импровизация не стала бы возможной, ибо всякое творчество начинается с техники.

Фото 65-71

Простейшая и очевиднейшая вещь в скальном ландшафте – небольшие «пропасти», через которые нужно перешагивать, причем не всегда оба края расположены на одном уровне (фото 65). Скалы могут отстоять друг от друга дальше или ближе, а удобные для постановки стоп площадки попадают выше или ниже. Здесь появляется немереное количество возможностей для отработки асан с широко расставленными ногами вплоть до продольного и поперечного шпагатов (фото 66–67). Конечно, продолжение скал вверх с обеих сторон создает также обширное пространство для вариаций с верхней частью тела – скруток (фото 68), наклонов, прогибов. Кроме того, возникает совершенно неизведанная область – пространство «ниже пола», т. е. провал вниз между стопами (фото 69), куда можно вытягиваться и наклоняться, доводя асаны до полностью перевернутых. А если провал ограничен по типу «полколовца» с трех сторон, то при постановке стоп на противоположные скалы можно работать не с их продолжением, а с третьей стороной, обратившись к ней лицом или спиной (фото 70–71). Вместо навесных веревок дополнительные вариации с захватами позволяют выполнять всевозможные уступы.

Фото 72-75

Совершенно невообразимые вариации создаются в узком ущелье, между двух сближенных стен, бесконечно уходящих вниз и вверх. Удерживаться в таком пространстве можно только за счет «распорок», создаваемых ногами и руками, помещаемыми на едва заметные «зацепки». Здесь достаточно забыть и расслабиться, чтобы рухнуть вниз, поэтому с сосредоточением проблем не

бывает. Интересно выглядят в таких проемах серии на основе Пашчимоттанасаны, втиснутой между двух скал: стопы стоят на одной стене, а таз упирается в другую, и все тело укладывается сверху на напряженно выпрямленные ноги (фото 72–73). Примечательно, что даже для выполнения этой асаны на полу нередко рекомендуют представлять подобное отталкивание в противоположные стороны. Здесь же оно просто неизбежно и необходимо для удержания не только формы асаны, но и тела на двух точках опоры. Далее в том же положении можно осваивать окружающее пространство, создавая вариации при помощи свободных рук и туловища (фото 74–75).

#### Фото 76-77

По-разному выглядят на скалах, отстоящих на разном расстоянии, также и прогибы. Простейшая «кобра» принимает необычный вид, когда она выполняется почти вертикально (фото 76). Для этого стопы устанавливаются на одну стену ущелья, а передняя поверхность тела прижимается к другой стене. После чего за счет упора руками голова отводится назад и, коснувшись задней стены, оказывается над стопами. Однако если расстояние между скалами довольно велико, получается совсем новая асана, хотя в профиль она почти в точности совпадает с «коброй» на полу (фото 77). Обычно ноги лежат на полу, а тело оторвано от поверхности, тогда как здесь все наоборот: ноги вытянуты над пустотой, а живот и нижняя часть груди прижаты к вертикальной скале. Причем, кроме двух описанных вариаций – вертикальной и горизонтальной – могут потребоваться иные положения тела в пространстве (фото 78). Ведь скалы непредсказуемы.

#### Фото 78

Наконец, добавлю впечатления от собственной практики на скалах, где меня особенно привлекало выполнение лежачих асан на наклонных поверхностях (фото 79–80). Вообще, во всей книге мы почти не рассматривали лежачие асаны, кроме вариантов с воображаемым «переворачиванием» пространства, когда пытались принимать ту же форму «лежа на стене». Также иногда нам попадались варианты с упором стопами в стену, но это, собственно, и все. Однако в пересеченной местности трудно найти ровный участок для практики, даже если не стремиться к импровизациям со скалами. Поэтому асаны, выполняемые лежа, приходится делать на наклонной плоскости, которая в той или иной мере сохраняет тенденцию к превращению в вертикаль. Здесь все зависит от угла наклона и положения головой или ногами вниз...

Однако пора сделать некое усилие, чтобы остановиться, ибо прервать импровизацию непросто, ведь вселенская энергия творения бесконечна.

## Заключение

«Стеносмотрение» Будды

«Мне вчера дали свободу...

Что я с ней делать буду?»

В. Высоцкий Вопрос риторический, ибо свобода сама себя делает... Вопрос о субъекте освобождения, как известно из классических трактатов по йоге, не решается объектом освобождения. Во всяком случае, до тех пор, пока разница между субъектом и объектом остается существенной для последнего. Выбор, характерный для русской религиозной философии, между «свободой от» и свободой для» в йоге неактуален. Но коль скоро «человек свободный» сам решает, как ему определять свободу, нет смысла спорить, хотя искателям свободы можно предложить некое содержание для размышлений «в стенах» дома.

Все хорошо в привычном тупике: безветренно и уютно, совсем по-домашнему. Ведь «перед стеной» – все равно, что «за стеной»... Однако стены, если вы их не рушите и не перешагиваете, постепенно ветшают сами. Метафоры рано или поздно придется оставить, ибо такой способ выражения – тоже оковы из области проявленного мира. Как считают йоги, лучше и вовсе молчать, но с этим все же придется повременить, ибо замолчать тоже можно правильно и неправильно. Итак, повторим вопрос о свободе: что стоит за понятием мукти, обозначающим предельное состояние бытия? Для того чтобы построить связи, исходя из понятного, оглянемся назад – на стену.

«Пока не достигнута свобода тела, о свободе духа и говорить не приходится», – так обрубают все вопросы о мукти основатель айенгар-йоги, техниками которого мы пользовались при взаимодействии со стеной. Современные учителя этого стиля вообще не преподают медитацию, полагая это делом сугубо личным. Однако даже утверждение о «свободе тела» совершенно двусмысленно, что очевидно из концепции «свободного потока», которой мы воспользовались для обозначения самого факта необходимости дальнейшего развития. Один из читателей моей первой книги по практике хатха-йоги «Ученик среди учителей» написал мне в письме: «Сам пробую медитативные техники йоги, но появление болей в спине и автоматически возникающие асаны заставили меня обратить внимание на хатха-йогу».

Посмотрим на «автоматическое возникновение асан» с точки зрения «свободы тела». Вообще-то, это далеко не классика йоги, где даже автоматические функции тела берутся под контроль, и все телесные процессы доводятся до полной осознанности, так что ничто и не шелохнется (даже сердце) без вашей воли. В отличие от мистического восприятия «свободного потока» в йоге вы владеете ситуацией или, по крайней мере, к этому стремитесь. В пределе вы достоверно знаете,

как войти в то или иное состояние, и как из него выйти, а также можете в него вернуться, когда нужно и на сколько нужно. Более того, вы способны ввести в него и вывести обратно другого человека (ученика), если он настойчиво вас об этом просит. А изначально позволять телу «данс-импровизэйшн» в йоге решительно недопустимо...

Давайте отступим от древнейшей раджа-йоги, где было обозначено место асан в системе, и обратимся к средневековой хатха-йоге, где практика асан была разработана. Здесь мы найдем наиболее интересные замечания о свободе и необходимости, высказанные в перспективе полного преобразования тела, – вплоть до возможности «растворять» его в осознании и «сгущать» при желании снова в нужном виде и подходящем месте. Школы хатха-йоги, зародившиеся в лоне тантризма, распространяли иное отношение к человеческому телу и телесному существованию вообще. Йогов вдохновляла возможность создания преображенного тела, сотворенного не из плоти, а из бессмертной субстанции – света. Расслабление и созерцание позволяло им заменить обычный незыблемый телесный облик восприятием самих себя как текучесть состояний, связанных и резонирующих с целым.

Однако никакого пиетета к «свободному потоку» они не испытывали. Просветление в нетленном теле предполагало техническую работу, которую мы уже начали с опорой на стену – построение вертикали. Обычно распыленная жизненная энергия должна быть сосредоточена в центральном канале и поляризована вдоль срединной оси. Подвижный полюс (Шакти) располагается в основании позвоночника, а неподвижный полюс (Шива) – над макушкой головы. Асаны – одно из подготовительных средств, заставляющих Шакти двигаться вверх, по направлению к Шиве. На этом пути возникают низшие виды самадхи, которые связаны с самопроизвольно возникающими образами в виде мыслей или телодвижений. Но конечное постижение тождества субъективной и объективной реальности – это нирвикальпа-самадхи, или внеобразный экстаз, равный освобождению. Итак, автоматические асаны – не более чем своеобразные сиддхи, или промежуточные формы самадхи, которые (при фиксации на них) бесконечно отдалают свободу.

Промежуточные формы не только имеют право на существование, но и весьма полезны на определенном этапе – мое восхищение их проявлениями в главе о развитии не было поддельным. Можно отметить современные феномены вроде стиля трай-йоги, созданного Кали Рей именно на основе спонтанных телодвижений, или теории «работы в свободном потоке» Андрея Сидерского, предназначенной для «мастеров». Точно так же есть и мистические течения в индийской традиции, где не только асаны, а все вообще возникает автоматически. Но они исключают установки на контроль, принятые в йоге, а требуют иного – полного предания высшим силам. Даже в древних «Йога-сутрах» уже обозначена эта альтернатива, и после описания технических методов работы с сознанием для достижения самадхи сказано: «...или по любви к Ишваре».

Так, в современной исповеди Свами Муктананды, практиковавшего гуру-йогу в традиции сиддхов, упоминается, как его тело выполняло асаны и мудры при длительном сосредоточении на образе учителя, хотя ничего подобного он прежде даже не видел. Но в той же исповеди, где рассказывается о периодах самостоятельной практики, указано и немало трудностей вот какого свойства. То и другое – йога как путь самоконтроля и мистическое предание на волю Господа – действительно по отдельности, а вместе буксует. И особенно опасны зоны «пустоты», образующиеся тогда, когда вы сами что-то не контролируете, а вас не «ведут». А ведь при неопределенности установки они просто неизбежны! В итоге, мистика и йога совместимы, но с осторожностью.

В попытке сделать следующий шаг – перейти от асан к медитации, мы снова оказались в определенном тупике, особенно заметном в рамках айенгар-стиля. Научившись пользоваться стеной в самой плотной форме, мы подошли к стене в более тонком обликии... Как работать со стеной, преградившей ваш путь? Существует предание о том, как Бодхидхарма пересек «стену»

Гималаев и пришел из Индии в Китай, где поначалу попал в полный тупик. Ведь ему предстояло основать чань-буддизм далеко не в пустыне, а в стране с развитой духовной культурой – даосизмом. Если верить легендам, он никуда особенно не торопился, а сидел спокойно дома и занимался, по неологизму русского переводчика, длительным «стеносмотрением». С тех пор данная техника широко используется для подготовки к медитации.

## Сведения об авторе

Николаева Мария Владимировна (Атма Ананда, Долма Джангху, Шанти Натхини) – специалист по западной и восточной философии и личностной психологии, действительный член научной Ассоциации исследователей эзотеризма и мистицизма. Автор двадцати пяти научных и популярных книг по разным аспектам восточных культур (общий тираж 110 000, пять переизданы за рубежом) и восьмидесяти статей в академических и периодических изданиях; также постоянный корреспондент йогических журналов, переводчик классических текстов, литературный редактор. Двадцать лет занимается духовными практиками в разных традициях, из них первые десять лет посвятила западной культуре, начиная с христианства, также осваивая путь воина, оккультизм, экстрасенсорику и биоэнергетику.

Пять лет провела в Индии, проживая в ашрамах, совершая паломничества к святым местам. Прошла курсы асан, пранаям и мудр в йогашалах, обучаясь у тридцати индийских учителей; сертифицирована как инструктор по йоге и принята в Индийскую академию йоги; получила посвящения в крийя-йоге, натха-сампрадае, буддизме ваджраяны (карма-кагью) и степень мастера японского рейки. Приняла обеты карма-санньясы в Бихарской школе йоги (адвайта веданта). В последующие три года пребывала в других десяти странах Ю-В Азии: проходила медитативные ретриты (випассана и дзэн) в целом до полугода, изучала даосизм и тайцзы. Ныне живет на острове Бали, проводя авторские семинары и консультации.

## Все книги автора

### США

Atma Ananda. Kali-Bali. Time-Shift in Eternal Spirit. Charleston, 2010. – На английском.

Atma Ananda. Karma Mastery. Daily Reincarnation. Charleston, 2010. -На английском.

Shanti Nathini. Hatha Yoga Practice. Disciple against Wall. Charleston, 2007; 2008. -На английском.

Shanti Nathini. Taoist Female Practice. Period of Preparation. Charleston, 2008; 2009. -На английском.

## Европа

Shanti Nathini. *Moters Dao praktikos. Pasirengimo periodas*. Vilnius, 2008. – На литовском.

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

Shanti Nathini. *Taoist Female Practice. Period of Preparation*. Sophia, 2010. – На болгарском (в печати).

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

## Индонезия

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

## Россия

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

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

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

Николаева М. В. *Практика хатха-йоги. Ученик перед стеной*. Москва, 2005.

Николаева М. В. *Практика хатха-йоги. Ученик среди учителей*. Петербург, 2004.

Атма Ананда. *Практика хатха-йоги. Ученик без тела*. Москва, 2010. – В печати.

Атма Ананда. *Сакральная Азия. Традиции и сюжеты*. Москва, 2010. – В печати.

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

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

Атма Ананда. *Випассана – психотехника. Устойчивость в непостоянстве*. Рукопись.

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

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

Шанти Натхини. Йога-терапия для восстановления зрения. Петербург, 2009; 2008; 2006.

Шанти Натхини. Женские даосские практики. Период подготовки. Петербург, 2006.

Шанти Натхини. Власть над кармой. Современные методы. Петербург, 2007; 2004.

Шанти Натхини. Стратегия успеха, или Искусство жизни. Москва, 2009; 2007 (Петербург, 2005).

Шанти Натхини. Искусство взаимоотношений: Обретение, потери, война, согласие. Москва, 2009; 2007.

#### В соавторстве

Долма Джангкху. Травы для йоги. Опыт адаптации к умеренной зоне. Москва, 2008; 2006.

Долма Джангкху. Травы для аюрведы. Опыт адаптации к умеренной зоне. Москва, 2010. – В печати.

Долма Джангкху. Экодизайн в индийской традиции. Москва, 2009; Петербург, 2004.

Долма Джангкху. Экодизайн в китайской традиции. Москва, 2009.

Долма Джангкху. Энергетика любви, территории и пространства. Москва, 2010, 2008; Петербург, 2004.

Долма Джангкху. Энергетическая защита квартир и офисов. Москва, 2010, 2007; Петербург, 2005, 2004.

Долма Джангкху. Энергетика бизнеса и деловых отношений. Москва, 2010, 2007; Петербург, 2004.

Долма Джангкху. Фэн-шуй сверхвысоких технологий. Москва, 2009.