

**2,100**  
ACA H



2,1000

АСАН

ВСЯ ЙОГА В ОДНОЙ КНИГЕ

ДЭНИЭЛ ЛАСЕРДА



Москва 2019







## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Молитва в начале пути</i> .....	6
Послание М-ра Йоги .....	6
История йоги .....	7
Восемь ступеней йоги .....	8
Дыхание уджайи .....	12
Бандхи .....	13
Дришти.....	13
Как подходить к выполнению поз .....	14
Расслабление и медитация .....	15
Краткое описание чакр .....	16
Рекомендации по поводу 8 состояний: польза и предостережения .....	18
ПОЗЫ СТОЯ .....	26
ПОЗЫ СИДЯ.....	256
ПОЗЫ НА МЫШЦЫ КОРА.....	390
ПОЗЫ СТОЯ НА ЧЕТЫРЕХ КОНЕЧНОСТЯХ .....	418
ПРОГИБЫ НАЗАД .....	474
СТОЙКИ НА РУКАХ .....	504
ПЕРЕВЕРНУТЫЕ ПОЗЫ .....	526
ПОЗЫ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ .....	570
ПОЗЫ ЛЕЖА НА СПИНЕ .....	634
Слова благодарности .....	706
Указатель.....	708



## Молитва в начале пути

Ом

Ради мирного разрешения  
иллюзорной природы двойственного  
существования  
Я опускаюсь оземь перед стопами гуру  
в лотосе;  
Они напоминают мне о том, что свет,  
который я ищу, находится внутри меня.  
Усмиряя низвергающийся водопад  
эгоистичного ума и  
добиваясь его неподвижности,  
Я созерцаю пробужденную радость  
собственной  
Души.  
Осознавая истину чистого сияния,  
То, чем мы на самом деле являемся,  
Самопробужденным гуру прошлого,  
настоящего и будущего  
Я шлю свой привет.

Ом

*Дэниэл Ласерда, М-р Йога*



## ПОСЛАНИЕ М-РА ЙОГИ

Конечная цель йоги – самореализация. Вам нет нужды подниматься на горную вершину, чтобы обрести ее, или платить деньги учителю, который укажет путь. Существует нечто гораздо более ценное, чем деньги, то, чем мы обмениваемся друг с другом: доброта, бескорыстие, ощущение причастности к чему-то большему. И при этом вам не нужно искать это вокруг себя. Если ваш ум открыт, у вас есть искреннее желание учиться и ежедневно применять свои знания, если вы готовы следовать по пути, на который ступили, вы сможете достичь самореализации.

Самореализация – это знание того, что все мы, разумные существа, взаимосвязаны, и то, о чем мы думаем, что говорим и делаем, влияет на тех, кто нас окружает. Обремененные обстоятельствами, стрессом, требованиями, сыплющимися на нас со всех сторон, работой, финансовыми тратами, мечтами о статусе и материальном достатке, мы забываем об этом. Самореализация (самоосуществление, самоосознание) дает нам возможность достигнуть свободы от внешних обстоятельств и понять, что истинное счастье заключается в раскрытии собственного потенциала и поддержке окружающих нас людей без мысли о личной выгоде. Посвятив себя регулярной практике йоги, вы сможете вновь вернуться к себе настоящему.

Йога на самом деле превосходный способ тренировки, который несет непосредственную и долговременную пользу всему физическому телу – от возрастающей гибкости до более крепких мышц и костей. Однако йога – это не просто переход из одной позы в другую. Осознанность играет существенную роль в практике преданного последователя йоги.

При правильном подходе практика йоги успокаивает ум, полный рассеянных мыслей о внешнем мире (читта вритти, т. е. «умственная жвачка»), и дарит внутренний покой. В свою очередь, став внимательными к своим мыслям, вы станете внимательными к своему телу (и наладите с ним подлинную связь), таким образом, сочетая умственное и физическое здоровье, что позволит вам наслаждаться всеми замечательными вещами, которые предлагает жизнь.

Последние одиннадцать лет своей жизни я посвятил йоге. В среднем я проводил двадцать пять классов семь дней в неделю. Я работал ради того, чтобы принести пользу своим ученикам. Теперь я с удовольствием разделю свою страсть и преданность йоге с вами.

Намасте!

# ИСТОРИЯ ЙОГИ

Многие из нас представляют себе практику йоги как последовательность поз, выполняемых в спортзале или в студии йоги. Стили йоги, популярные сегодня, появились в основном в последней четверти XX века и либо далеко ушли от древней системы йоги, либо вовсе не имеют достоверного происхождения.

Если мы хотим исследовать корни йоги, мы должны обратиться к Хараппской культуре, существовавшей 3500 лет назад, в которой йога представляла собой созерцательную практику. Согласно некоторым фактам, около 1500 г. до н. э. Хараппская цивилизация угасла из-за арийского вторжения. Нормандские варвары ввели кастовую систему и внедрили несколько религиозных ритуалов, включая кровавые жертвоприношения.

Одновременно с этими религиозными обрядами появились священные писания Веды, обширный свод текстов индуизма. Слово «йога» впервые упоминается в древнейшей из Вед, *Ригведе*. Им обозначалась концепция дисциплины.

Перемотаем до 800 г. до н. э. Упанишады, сборник текстов, содержащих самые ранние представления об индуизме, предписывали для достижения просветления обучение под руководством учителя и посвящение жизни практике йоги. В общих чертах Упанишады описывали два пути к просветлению: Карма-йогу (бескорыстное служение другим) и Джняна йогу (усердное изучение священных писаний). Около III века до н. э. появилась *Майтраяния-упанишада*, которая описывала шестиступенчатый путь к просветлению, включавший овладение *пранаямой* (контроль дыхания), *пратьяхару* (отвлечение чувств), *дхьяну* (медитация), *дхарану* (сосредоточение на одном объекте), *тарку* (самоанализ) и *самадхи* (абсолютная погруженность в себя), ради слияния Атмана (индивидуальной души) и Брахмана (универсальной души, или источника творения). В этой упанишаде появляется священный слог *ом* в качестве символа союза ума и дыхания.

Примерно в то же самое время, когда создавалась *Майтраяния-упанишада*, известность приобрела *Бхагавад-гита*. В эту священную книгу входили легенды, которые стали знаменитым сборником историй – *Махабхаратой*.

В общих чертах в *Бхагавад-гите* обрисовывались три пути служения: Карма йога, Джняна йога и Бхакти йога (самоотверженное служение).

*Йога-сутры*, составленные около 400 г. н. э. Патанджали, впервые сообщали о восьмиступенчатом пути к практике йоги. Ныне они считаются классическим руководством по йоге, послужившим основой многих современных стилей, в особенности Аштанга-йоги. Мы узнаем более подробно об этом восьмистадийном пути в разделе «Восемь ступеней йоги» (с. 8); к нему относятся *яма* (самоограничение), *ниама* (самоочищение через самоограничение и дисциплину), *асана* (поза или положение), *пранаяма* (контроль дыхания), *пратьяхара* (отвлечение чувств), *дхарана* (сосредоточение на одном объекте), *дхьяна* (медитация) и *самадхи* (абсолютная погруженность в себя).

Около IV века н. э. появилась Тантра-йога. Новая система йоги воспевала физическое тело как средство достижения просветления. Философию Тантра-йоги можно кратко сформулировать как идею объединения всех противоположностей в самом человеческом теле (например, мужское и женское, доброе и злое), благодаря чему Тантра заслужила очень сексуальную репутацию. Это, однако, распространенное заблуждение, так как практики Тантры простираются далеко за пределы сексуальности.

Хатха-йога появилась в X веке н. э. Она объединяла физическое усилие и сознательное намерение в системе поз тела, или практики *асан*, и контролирование дыхания, или *пранаяму*, в целях достижения самореализации. В XIV веке возникли Йога-упанишады. В один из священных текстов, *Теджабинду-упанишада*, были добавлены еще семь важных ступеней йоги помимо восьми, описанных Патанджали. Это *мула бандха* (корневой замок), равновесие, непотревоженное видение, *тьяга* (отказ, жертвование), *маууа* (тишина), *деша* (пространство) и *кала* (время).

Широкую популярность в Западной Европе и Северной Америке йога приобрела только в XX веке. Свами Шивананда Сарасвати стал одним из первых йогов, выехавших за пределы Индии ради распространения учения йоги на Западе. Он основал центры йоги в Северной Америке в то же самое время, когда Свами Сатчидананда произнес вступительную речь на Вудстокском фестивале в 1969 г.

Однако отцом-основателем той системы йоги, с которой жители Запада знакомы сегодня, является, вероятно, Т. Кришнамачарья.

В 1930-е гг. в Майсоре он начал обучать своих учеников энергичным последовательностям поз, которые способствовали увеличению силы и спортивных способностей. Ученики приступали к изучению более сложных поз после того, как постигали предыдущие. Тремя самыми знаменитыми и влиятельными учениками Кришнамачарьи были

Паттабхи Джойс, Айенгар и Индра Деви. Паттабхи Джойс стал основоположником Аштанга-йоги. Это один из самых популярных стилей йоги на Западе. Айенгар добился успеха благодаря созданию собственного стиля, для которого был характерен акцент на выравнивании тела и использовании различных вспомогательных предметов.

Индру Деви считают первой известной йогиней (женщиной-йогом). Кришнамачарья обучал йоге и своего сына Дешикачара. Инженер по образованию, Дешикачар разглядел большое значение йоги во время окончания колледжа и стал развивать Вини-йогу, практику, больше нацеленную на сохранение здоровья и менее интенсивную физически по сравнению с Аштангой.

XXI век открывает перед нами бесконечное разнообразие стилей йоги, или «брендов», таких как Бикрам-йога, Пауэр-йога, Кундалини-йога и бесчисленное количество других. Важно оставаться непредубежденным и пробовать как можно больше стилей и подходов, чтобы выяснить, какой приносит вам лучшие результаты в плане достижения как физических, так и духовных целей. Не может быть неправильного пути к самореализации. Просто старайтесь быть внимательными, терпеливыми, сосредоточенными и последовательными в своей практике.

## Замечание о названиях поз

Одними из признаков, по которым мы можем определить огромную пропасть между древней йогой и йогой в современной западной культуре, являются названия поз. «Наклон вперед сидя», «Поза орла» и «Поза дельфина», к примеру, представляют собой неточный перевод оригинального названия на санскрите. *Гарудасана*, допустим, широко известна как Поза орла, однако в традиции название позы связывалось с Гарудой, индийским божеством, которое изображалось в форме получеловека-полуорла. Гаруда был возничим бога Вишну, одним из священной триады богов в индуизме. Знание этой истории открывает перед нами совершенно новое понимание смысла, философской глубины и сути позы и может, в свою очередь, обогатить нашу практику.

Позы в книге имеют названия на русском языке (в оригинале – английском. – *Прим. пер.*) и санскрите. Название на русском языке представляет собой прямой перевод названия на санскрите, которое иногда отличается от более общепринятого на Западе, о чем также говорится в примечаниях. Если вас интересует пословный перевод названия позы на санскрите, вы можете заглянуть в словарь в конце книги.

Наша цель состоит в том, чтобы предоставить вам как можно больше информации о названии конкретной позы и ее истории. Поэтому неважно, в каком стиле йоги вы практикуете, – вы будете обладать самым полным пониманием названий поз.

## ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ ЙОГИ

«Йога-сутры», известные также под названием «*Восемь ступеней (Аштанга) Раджа-йоги (Царской йоги)*», стали первой полностью изложенной и записанной системой йоги. Созданная Патанджали около 400 г. н. э., она оказала влияние на большинство стилей йоги, популярных сегодня.

Несмотря на то что большинство оригинальных сутр были посвящены умственной практике, йога, которой занимаются наши западные современники, кажется, главное внимание уделяет телу. По-видимому, где-то по пути мы стали практиковать позы йоги в отрыве от ее оригинальной философии.

Тем, кто по-настоящему интересуется соединением сознания с положением тела, я рекомендую прочесть «*Восемь ступеней йоги*» полностью, очень медленно и тщательно. Не торопитесь, размышляйте над каждой главой книги, и вы сможете применить свои знания как в практике, так и в повседневной жизни. Мудрость – в делах. Ниже следующий текст, однако, представляет собой полезный конспект «*Восьми ступеней йоги*», который познакомит вас с фундаментальными философскими представлениями. Глубокое понимание философии йоги и знание ее истории поможет вам извлекать гораздо большую пользу из практики и направит вас по пути осознанности и самореализации.

Существует замечательная буддистская история, которую уместно рассказать здесь.

Однажды очень старый король пришел увидиться с древним отшельником, который жил в птичьем гнезде на верхушке дерева. Король спросил отшельника: «Что самое главное в учении Будды?» Отшельник ответил: «Не делай зла, но только добро. Очисти сердце». Но король ожидал услышать долгие и подробные разъяснения. Он стал протестовать: «Даже пятилетний ребенок это поймет!» – «Да, – отвечал мудрый отшельник, – но даже восьмидесятилетний старик не сможет этого сделать».

Главное препятствие на пути к самореализации – это вы сами. Как говорится в *Бхагавад-гите*, «ум беспокоен,



его трудно контролировать, но его можно воспитать постоянной практикой (*абхьяса*) и свободой от желаний (*вайрагья*). Человеку, который не может сдерживать свой ум, будет трудно достичь этого божественного единства, но человек, контролирующий себя, может этого достичь, если будет проявлять настойчивость и направит свою энергию в правильное русло».

«*Восемь ступеней йоги*» Патанджали помогут заложить необходимый базис, чтобы выйти на правильный путь, но вы должны принять решение бороться со своими проблемами в самом их корне. Читать и философствовать недостаточно. Если вы хотите извлечь из практики йоги полноценную пользу, воплощайте принципы «*Восьми ступеней*» во всех сферах своей жизни. Вы должны жить этим, дышать этим и оказывать влияние на эту планету и ее обитателей всем тем, о чем узнаете ниже.

Первая и вторая ступени, *Яма* и *Нияма*, закладывают основу. Они формируют осознанность и понимание того, каким образом воплощать полученные знания в жизнь. *Яма* и *Нияма* закладывают фундамент всего, что будет. Серьезно настроенный практикующий должен быть внимательным к каждой стадии пути, поскольку на каждой стадии необходимо постоянное размышление. С течением времени, после того как вы посвятили себя исследованию ступеней йоги и практике, глубина вашего понимания будет становиться все более полной. В нашем обществе, которое гонится за сиюминутным удовольствием, многие сокращают свой путь и переходят сразу к позам йоги. Другие начинают с медитации и пренебрегают физическим здоровьем. Я настоятельно рекомендую начинать изучение йоги с первых двух ступеней, описанных Патанджали. Ваша практика будет глубокой и полноценной, если вы самоотверженно следовали первыми двумя стадиями. Если первые две ступени не были качественно реализованы, остальные стадии вы тоже пройдете поверхностно и на менее эффективном уровне.

## ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

### Яма

#### (Самоограничение)

На первой ступени постижения йоги человек должен воспитать в себе нравственно-моральные качества и наладить отношения с внешним миром. Сегодня мы так же нуждаемся в этих ценностях, как и много веков назад. Принципы *ямы*, как они изложены, не должны быть моральной смирительной рубашкой, но, напротив, должны

помогать развивать большую осознанность относительно места человека в мире. Не случайно *яма* является первой ступенью практики. Когда мы предпринимаем шаги, пытаемся преобразовать наш внутренний мир, внешний мир становится полным отражением наших усилий. Пять принципов *ямы*:

#### 1. *Ахимса*: **ненасилие**

Замените вредные мысли, слова и поступки сердечной добротой к себе и другим.

#### 2. *Сатья*: **правдивость в выражении мыслей, слов и действий**

Будьте честными в мыслях, словах и поступках по отношению к себе и другим.

#### 3. *Астея*: **неприсвоение чужого, отсутствие корыстолюбия**

Не желайте вещей, которые вам не принадлежат. Делитесь красотой своих мыслей, слов, поступков и материальными предметами, чтобы поддержать, воодушевить других людей; не совершайте краж и не копите вещи для себя.

#### 4. *Брахмачарья*: **воздержание от половых контактов для человека, не состоящего в браке, приверженность моногамии и отсутствие сексуальных мечтаний о другом человеке, который не является вашим супругом**

Считается, что жизнь в безбрачии и изучении духовных книг, если все это принимается по доброй воле, увеличивает энергию и интерес к жизни. Сегодня безбрачие может показаться нереалистичной задачей, однако мы можем вспомнить, что понятие брахмачарья подразумевает также моногамию. Если брахмачари реализован в браке, сексуальная жизнь обоих партнеров улучшается, потому что уровень доверия и преданности делает их отношения глубже. Важно, чтобы сексуальная активность выражалась, основываясь на самом высоком уровне взаимоуважения, любви, преданности и мудрости.

#### 5. *Апариграха*: **нестяжательство или отсутствие жадности**

Замените привычку накапливать стремлением делиться. Не берите вещь, если не собираетесь отдавать ее назад. Если вам чего-то хочется, заработайте на это. Благодаря этому вы будете ценить то, что имеете.

Это поможет свести к минимуму неутолимую жажду постоянного потребительства. Страсть, не сдерживаемая умом, приводит к ухудшению здоровья, финансовым долгам или необеспеченному кредиту и разрушению природ-

ных ресурсов планеты. Девиз греческого бога Аполлона: «Ничего лишнего. Все в меру» – вот лучшие слова для описания апариграхи.

## ВТОРАЯ СТУПЕНЬ

### Нияма

#### (Самоочищение благодаря самоограничению и дисциплине)

На второй ступени человек начинает трудиться на духовном пути. Дисциплина и самоограничение ведут к более организованной и производительной жизни. С точки зрения древних текстов по йоге жизнь необычайно коротка, и мы должны, пока можем, воспользоваться ее возможностями по максимуму. На этой ступени мы получаем руководство. Пять принципов *ниямы*:

##### 1. *Шауча*: чистота тела и ума

Когда вы прививаете себе *шаучу* (чистоту), неблагоприятные мысли, которые порождают грязные слова и болезни тела, становятся чище. Чистота начинается с ума. Затем перемены коснутся речи и поступков. Таким образом, на второй стадии вы вырабатываете привычку употреблять чистую пищу, а также производить умственный импульс, который будет поддерживать как ваше благополучие, так и благополучие окружающей среды (человечества и планеты). Это позволит постепенно изжить разрушительные привычки (ненависть, жадность и заблуждения).

##### 2. *Сантоша*: удовлетворенность тем, что есть

Когда мы постигаем *сантошу* (удовлетворенность), связь с материальным миром разрывается и в нашей душе воцаряется подлинный покой и счастье. Отсутствие удовлетворенности часто исходит из искаженного восприятия того, что есть у одного, и того, что имеется у других. Вы продвигаетесь вперед на пути самореализации тогда, когда довольны своей судьбой – неважно, сидите вы на троне из грязи или золота.

##### 3. *Тапаса*: внутренняя дисциплина, которую иногда соотносят с аскетизмом, а также способность подчинять тело и ум посредством контроля над сознанием

Слово *тапас* буквально означает «жар» или «горячность». Под этим понимается горячее желание достичь цели, несмотря ни на какие препятствия. Готовность достичь цели, независимо от того, насколько труднодостижимой она может быть, выковывает характер. Но обратите внимание: наивысший уровень *тапаса* – добиваться цели без эгоистичных побуждений. С обретением

*тапаса* преодолевается лень и развивается сила воли, которая в будущем станет подспорьем.

##### 4. *Свадхьяя*: самообразование, которое ведет к самонаблюдению и пробуждению души и источника творчества; по традиции изучаются ведические священные писания

*Свадхьяя* (самообразование) ведет к пробуждению ваших подлинных возможностей, пониманию своего места в этом мире и того, как жить в гармонии с планетой и всеми ее обитателями.

##### 5. *Ишвара пранидхана*: посвящение своих действий и воли Богу

Когда вы признаете, что все исходит от высшей силы, гордыня и эгоцентрическое поведение превращаются в смирение и самоотверженность. Благодаря этому вы утверждаетесь в своей практике на всех ступенях и приходите к *самадхи* (восьмая ступень).

*Асана* и *пранаяма* – третья и четвертая ступени. Они связаны со здоровьем и долголетием, и благодаря практике мы получаем больше времени для достижения конечной цели йоги – Самореализации, или Просветления. Третья и четвертая ступени имеют большое значение, потому что подготавливают тело к медитации, которая станет ключом к успокоению ума и обнаружению ваших подлинных возможностей.

## ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

### Асана

#### (Положение или поза)

Вот в чем вопрос: если Ганди – один из величайших йогов нашего времени, значит ли это, что он может коснуться пальцев ног или закинуть ногу за голову? Ответ: это не имеет значения. Способности Ганди к выполнению *асан* были очень незначительными в сравнении с тем, что он дал миру в качестве великого йогога. То же самое можно сказать и о вас. Практика *асан* направлена не только на тренировку тела, но и на тренировку ума. Ваш подход к практике *асан*, как правило, несет в себе отражение вашего подхода к жизни. Вы сохраняете спокойствие, когда сталкиваетесь с проблемой? Вы разбиваете невозможную задачу на небольшие задания, делая ее осуществимой благодаря труду и размышлениям обо всех ее частях? Вы преодолеваете осознаваемые ограничения самостоятельно или принимаете поддержку других людей?

Ваша практика поз йоги должна характеризоваться двумя составляющими: стабильностью, непрерывностью



(*стхира*) и удобством, легкостью (*сукха*). Сосредоточение на звуке своего дыхания (*уджайи*, самая распространенная дыхательная техника, см. с. 710) поможет обрести стабильность.

Если дыхание начинает сбиваться, скорее всего, вы переутомились; ослабьте усилия и постарайтесь приспособиться к дыханию в позе.

Не существует такого понятия, как идеальная поза; позы должны сменять друг друга, как па в танце. И точно так же, как в танцах, если мы слишком фокусируемся на технике, мы упускаем возможность наслаждаться музыкой. И хотя техника выравнивания важна для предотвращения травм, не забывайте об окончательной цели. Почувствуйте музыку потока жизни, протекающего через вас, при выполнении каждой позы, и тело выучит движения естественным образом. Имеется более чем достаточно поз, чтобы вы напряженно трудились всю оставшуюся жизнь, поэтому просто оставьте амбиции и наслаждайтесь процессом. Сочетание комбинации наклонов, прогибов, скруток и перевернутых поз в практике йоги является лучшим для здоровья вариантом.

Помните также, что *асаны* помогают подготовить ум и тело к медитации, освобождая тело от напряжения и защищая его от стресса благодаря очищению нервной системы.

## ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

### Пранаяма

#### (Контроль дыхания)

Английское слово «дух» происходит от латинского *spiritus*, которое означает «дыхание».

Дыхание и ум взаимосвязаны. Глубокое, ритмичное и плавное дыхание заряжает энергией, но в то же время успокаивает ум и тело. Быстрое, нерегулярное и напряженное дыхание делает ум хаотичным и беспокойным. Спокойный ум открывает вам умственное пространство для принятия лучших решений и возможности делать жизнь лучше, превращать вашу жизнь в такую, которую вы контролируете, а не чувствуете себя жертвой обстоятельств. Правильное дыхание является основой самого нашего существования. Мозг получает питание благодаря насыщенной кислородом крови, которая доставляется к нему с каждым вдохом. Если вы перестанете насыщать тело кислородом, мозг погибнет через несколько минут. С другой стороны, правильный выдох помогает удалить из организма углекислый газ. Если бы вы вдруг перестали выдыхать воздух, то скорее всего погибли бы из-за нако-

пления токсичного углекислого газа и ядов. Стресс, как правило, отрицательно влияет на дыхательный рисунок, порождая цепь эффектов, которые становятся причиной изнашивания нервной и иммунной систем организма. Фактически 90% болезней обусловлены стрессом, и по этой причине освоение правильного дыхания на самом деле является вопросом жизни и смерти.

## ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

### Пратьяхара

#### (Отвлечение чувств от объектов)

На наше восприятие действительности оказывает преобладающее влияние чувственный опыт – то, что мы видим, ощущаем, слышим, чего касаемся и пробуем на вкус. В *пратьяхаре* мы работаем с отвлечением чувств от внешних объектов и нашей современной потребностью постоянно удовлетворять сенсорные раздражители. Наш ум неизменно направлен вовне, чтобы оценить всю ту информацию, которую передают органы чувств.

Оценивание включает классификацию всего, что мы воспринимаем; часто мы крепко держимся за то, что считаем желанным, отталкиваем нежеланное и игнорируем то, что считаем нейтральным. *Пратьяхара* предоставляет нашему уму время успокоиться и учит нас быть свободными от привязанности к тому, чем мы наслаждаемся, и избегать нежелательного.

Если вы бросите в пруд камешек, то ваше отражение исказится от появившейся ряби. Наш ум во многом действует точно так же: каждая мысль создает рябь, которая искажает нашу способность видеть свое истинное «Я». И если вы постоянно будете видеть эту «рябь», то в конце концов поверите, что искаженное отражение – это на самом деле вы. Практика *пратьяхары* успокаивает ум, что позволяет вам увидеть себя в истинном свете.

## ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ

### Дхарана

#### (Сосредоточение на одном объекте)

*Асаны, пранаяма и пратьяхара* помогают нам подготовить себя к медитации.

Когда ум переходит от случайных рассеянных мыслей к сосредоточению на единственном объекте, он учится полному погружению в настоящий момент. Практикуя сосредоточение на одном объекте, мы очищаем ум ото всех

отвлекающих мыслей. Сосредоточения можно достичь концентрацией на дыхании, счетом в уме, повторением мантр или созерцанием пламени свечи или некоего образа. Мы постоянно плуаем в оживших воспоминаниях прошлого или живем в ожидании того, что должно произойти, и очень редко бывает так, чтобы мы жили настоящим моментом. Еще реже мы бываем внимательными к настоящему моменту в состоянии спокойного и сосредоточенного ума. Однако этому крайне важно научиться, если мы хотим достичь самореализации. Сила – в настоящем моменте!

## СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ

### Дхьяна (Медитация)

Подобно тому, как существует множество различных типов поз, есть и многочисленные способы медитации.

Медитация – форма внутреннего созерцания, которая открывает нам доступ к особому состоянию ума, выходящему за границы собственного «Я».

Это состояние чистого осознания настоящего момента, свободное от оценивания. Любая медитация подводит к состоянию полной осознанности, в котором объекты, понятия и явления не различаются и не определяются в их двойственности, то есть к свободе от восприятия того, что хорошо и что плохо, что красиво, а что уродливо, что приятно и что неприятно и т. п. Когда мы исследуем причины, стоящие за подобными оценками, мы приходим к тому, что многие из таких представлений основываются на заученном поведении, могут быть различными в разных культурах и не иметь под собой никакой неизменной или реальной основы. Благодаря постоянному размышлению и непредубежденности мы можем изменить предвзятость нашего восприятия. Вы будете развивать ту часть себя, которая называется «Наблюдатель». После того как вы освоите регулярную медитацию в положении сидя, важно привести медитацию в движение своей повседневной жизни.

## ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ **Самадхи** (Полное погружение)

Состояние *самадхи* достигается в тот момент, когда аналитический ум прекращает работу и сливается с объектом медитации.

Объектом медитации может быть все, на чем практикующий сосредотачивается во время медитации, любой

предмет, понятие, явление, которые используются для достижения концентрации на одном объекте. Слово *ом*, Бог или пламя свечи – примеры объектов медитации.

Полное погружение включает ощущение единства со всем творением, исчезновения границ между актом медитации и объектом медитации.

Это и есть погружение в настоящий момент (*аманаска*), в котором преодолевается двойственность мышления. Многие люди заблуждаются, полагая, что *самадхи* – конечная цель йоги. Это всего лишь временное состояние ума, в котором мы оказываемся благодаря работе, которую провели, чтобы в нем оказаться.

Следует помнить, что каждое мгновение нашей жизни предоставляет нам возможность пройти восемь ступеней. Учитесь в своем собственном темпе, но сохраняйте сосредоточенность, будьте тверды и получайте удовольствие от практики!

## ДЫХАНИЕ УДЖАЙИ

Дыхание – важная составляющая каждой практики йоги. Сконцентрировавшись на дыхании, йог может оставаться в настоящем. Поскольку дыхание не требует усилий, йог не стремится ни избегать его, ни гнаться за ним. Правильное и непрерывное дыхание помогает очистить ум от рассеянных мыслей и оставаться в настоящем, концентрируясь на одном объекте.

Глубокое осознанное дыхание замедляет сердечный ритм и активизирует реакцию парасимпатки, что успокаивает нервную систему и позволяет мышцам расслабляться во время растягивания и оставаться твердыми в силовых позах.

Поддержание глубокого, плавного дыхания преобразовывает нашу практику в медитацию в движении.

*Уджайи пранаяма* – одна из самых распространенных дыхательных техник в практике йоги. Слово *уджайи* на санскрите означает «победоносный». Во время выполнения этой дыхательной техники йог создает в задней части гортани звук, который можно описать как «шум океана», мягко сжимая голосовую щель (просвет между голосовыми связками в гортани). Вы должны попытаться создать шелестящий, с придыханием, звук в задней части гортани.

Этот звук часто сравнивают со звуком дыхания Дарта Вейдера! Чтобы начать практиковать дыхание *уджайи*, сядьте в удобное положение. Сделайте вдох через нос и выдыхайте так, как будто пытаетесь дохнуть на стекло, чтобы оно запотело. Постарайтесь вдохнуть с тем же са-



мым звуком. Как только вы почувствуете, что поняли технику дыхания *уджайи*, сомкните губы, чтобы воспрепятствовать пересыханию горла. (Из-за сухости в горле может начаться кашель, и вам придется пить воду, что будет отвлекать вас от практики.) Делайте вдохи и выдохи через нос, сохраняя в горле такое ощущение, как будто бы вы пытаетесь дышать на стекло.

Используйте дыхание для облегчения выполнения поз:

- Сохраняйте дыхание глубоким и ритмичным.
- Если дыхание стеснено или становится неровным, скорее всего, вы слишком усердствуете без необходимости. В таком случае нужно ослабить усилия при выполнении позы и вернуться к варианту, в котором дыхание может оставаться ровным и плавным.
- На вдохе тело поднимается и вытягивается. Например, попробуйте выйти из наклона вперед в Позу горы на вдохе, воспользовавшись вдохом для удлинения конечностей и позвоночника. Воспользуйтесь выдохом, чтобы войти в позу глубже.

## БАНДХИ

*Бандха* означает «замок». По сложившейся традиции считается, что *бандхи* регулируют течение потока жизненной энергии (*праны*) по всему телу. В современной практике йоги *бандхи* служат более практической цели. *Бандха* представляет собой сокращение, или «телесный замок», благодаря которому вы можете скорректировать позу или правильно отстроить ее. Существует три основных *бандхи*: *мула бандха*, *уддияна бандха* и *джаландхара бандха*. Комбинацию всех трех *бандх* называют *маха бандха*, или «большой замок».

**Мула бандха** относится к сокращению мышцы промежности, которая расположена между гениталиями и анусом. *Мула* означает «корень», поэтому *мула бандха* переводится как «корневой замок». Когда эта *бандха* включается в работу, вы чувствуете небольшое напряжение на внутренней поверхности бедер, по ощущениям похожее на то, как если бы пытались сдержать струю мочи.

**Уддияна бандха** означает «взлет/подъем». Чтобы задействовать эту *бандху*, поместите три пальца под пупком и подтяните брюшные мышцы в нижней части живота немного внутрь и вверх. Таз при этом немного уйдет вперед и вверх, что защитит поясницу и сделает нижние брюшные мышцы крепче. *Мула бандху* и *уддияна бандху* необходимо подключать на протяжении всей практики йоги. Оба замка помогают откорректировать

позу и правильно отстроить ее, благодаря чему снижается риск травматизма.

**Джаландхара бандха** – это подбородочный замок. Чтобы выполнить его, подведите подбородок к ключичной кости, удерживая позвоночник в вертикальном положении и перемещая лопатки вниз. Эту *бандху* используют редко, хотя ее можно увидеть в *Дандасане*, Позе посоха.

## ДРИШТИ

*Дришти* называются точки для медитативного сосредоточения при выполнении позы. Точки *дришти* должны помочь практикующему правильно выровнять позу и сосредоточить внимание на настоящем моменте. Во время практики мы обычно оглядываемся, сравнивая себя с другими занимающимися, или смотрим на часы. Это отвлекает нас от концентрации на внутренних аспектах практики. *Дришти* должны помочь вам глядеть внутрь себя.

Существуют следующие точки *дришти*:

1. *Насагра* (кончик носа)
2. *Бхрумадхья*, или *Аджна-чакра* (третий глаз, между бровями)
3. *Набхи*, или *Наби-чакра* (пупок)
4. *Хастагра* (кисти рук)
5. *Падайорагра* (пальцы ног/стопы)
6. *Паршва-дришти* (в правую сторону)
7. *Паршва-дришти* (в левую сторону)
8. *Ангуштамадхья*, или *Ангушта Ма Дьяи* (большие пальцы рук)
9. *Урдхва*, или *Антара-дришти* (взгляд вверх, в небо)

*Дришти*, может быть, сложно поймать сразу. Тем не менее есть общие принципы для направления взгляда. Они сводятся к тому, что нужно позволить взгляду следовать в направлении вытяжения. Например, в прогибе мы смотрим в точку «третьего глаза», чтобы голова могла откинуться назад и вход в прогиб был более глубоким. Точно так же в наклонах вперед в положении сидя, например в *Пашчимоттанасане* (Поза интенсивного вытяжения западной поверхности тела), мы пристально смотрим на пальцы ног, чтобы удлинить позвоночник. Цель *дришти* не в том, чтобы вы косили глазами; точка *дришти* помогает мягко сфокусироваться и при этом не таращить глаза.

# КАК ПОДХОДИТЬ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПОЗ

Практика йоги – это не только тренировка физического тела. Выполнение поз выстраивает характер. Разрешение страхов и проблем, которые далеко выходят за пределы зоны комфорта, мирное, спокойное, хладнокровное, поможет вам преодолеть мнимые самоограничения.

Попробуйте думать о любой позе в йоге как о молитве, которую вы творите с помощью тела. Во время выполнения позы сосредоточьтесь на том, что есть хорошего в вашей жизни, с чувством благодарности. Единство ума и тела в этом акте помогает преодолеть эго, и вы становитесь еще ближе к конечной цели йоги – просветлению.

## Универсальные ключи к выравниванию

- Подключайте *мула бандху* и *уддияна бандху*.
- Используйте дыхательную технику *уджайи*; сохраняйте глубокое осознанное дыхание в течение всей практики йоги. Если дыхание сбивается, немного ослабьте интенсивность практики.
- Раскрывайте грудь и опускайте лопатки.

- Удлиняйте тело и конечности на вдохе, а на выдохе входите в позу глубже.
- Избегайте резких и неконтролируемых движений при выполнении поз на гибкость.
- Выравнивайте тазобедренные суставы.
- При выполнении выпада любого типа не позволяйте колену выступать за лодыжку.
- В планке и большинстве стоек на руках плечи должны находиться прямо над пальцами.
- Даже если вы уже практикуете на среднем или продвинутом уровне, начните с самых простых вариантов, чтобы отыскать правильную форму и заполнить кровью соответствующие мышцы в качестве разминки.

## Универсальные ключи к обретению гибкости

- Выдерживайте позу на растяжку от минимум 30 до 90 секунд.
- Растягивайтесь до границы комфортного состояния и раздражения мышц без напряжения.
- Не перерастягивайтесь на грани боли; мышцы напрягаются, чтобы защититься, и вы становитесь менее гибкими.



# РАССЛАБЛЕНИЕ И МЕДИТАЦИЯ

## Расслабление

### Поза трупа (Шавасана)

(Шав на санскрите означает «труп»)



После интенсивной практики *асан* мы выполняем финальную позу отдыха – Позу трупа, или *Шавасану*, которая способствует углублению связи между нашим физическим телом и умом и помогает подготовить и то и другое к медитации. О *Шавасане* можно думать как о просветлении, что дает нам возможность поразмышлять над вопросом: «Если бы я умер сегодня, я был бы полностью удовлетворен и доволен тем, чего достиг за свою жизнь?» Вы до конца раскрыли свой потенциал? Вы уделяли достаточно внимания важным в своей жизни людям? Вы могли бы покинуть этот мир без сожалений?

1. Лягте на спину, сведите лопатки; ноги немного раскинуты в стороны. Расслабьте руки и разверните их ладонями к потолку. Пусть пальцы будут естественно согнуты. Расслабьте все тело в нейтральном, удобном положении.
2. Закройте глаза. Пусть челюсти естественно приоткроются, когда вы расслабляете все тело, так, как будто оно стекает на пол. Выпустите все напряжение из тела.
3. Не позволяйте своему уму блуждать и сконцентрируйтесь на дыхании, чтобы достичь состояния глубокого осознанного расслабления, и физического, и умственного.

## Медитация

### Удобная поза (Сукхасана)

Поза лотоса в положении сидя (Падмасана)



1. Начальное положение – Поза посоха (*Дандасана*). Вытяните обе ноги перед собой, возьмитесь руками за седалищные бугры и оттяните ягодицы назад, чтобы удлинить ноги и позвоночник.
2. Сядьте в позу со скрещенными ногами так, как вам удобно. Вы можете сесть на стул, в Удобную позу (*Сукхасану*), Позу полулотоса (*Ардха Падмасану*) или Позу полного лотоса (*Падмасану*). Прижмите седалищные кости к твердой поверхности, одновременно вытягивая вверх позвоночник. Потянитесь макушкой к потолку. Положите одну руку сверху другой и слегка коснитесь большими пальцами друг друга. Мягко закройте глаза. Выполните целительное медитативное дыхание дзэн 1:4:2 следующим образом:

Сделайте вдох на 4 счета, ощущая, как расширяется нижняя часть живота, когда вы выдвигаете ее. Задержите воздух в легких на счет 16. Сделайте выдох на счет 8, пока не прижмете пупок к позвоночнику. Представляйте цифры в уме, пока считаете. Это поможет развить то качество, что называют «сосредоточением на одном объекте». Ваше дыхание должно быть настолько тонким, что не потревожило бы и перышка. Каждый счет должен быть секунду длиной.

После выполнения 10 дыхательных циклов закончите упражнение. В подлинной практике йоги вы не должны позволять эго нарушать процесс. Не «исполняйте» упражнения, как будто бы вы находитесь перед благодарной аудиторией. Это ваш личный путь. Изучайте себя и выражайте себя, извлекая при этом удивительную пользу как для тела, так и для ума. Этот способ дыхания называют брюшным; его нужно сохранять в течение всей практики.