

Алексей Александрович  
Соколовский  
*Йога-До*

Метод долгого удержания асан йоги



Алексей Соколовский

**Йога-До. Метод  
долгого удержания асан йоги**

«Издательские решения»

**Соколовский А. А.**

Йога-До. Метод долгого удержания асан йоги /  
А. А. Соколовский — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-857972-1

Алексей Соколовский — автор методики и книги по Йога-До: «Если ты ищешь настоящую Йогу, почувствовав ограниченность современной фитнес-йоги, то Йога-До — это та практика, которая тебе понравится. Йога-До — это Путь, но это не путь к далёкой смутной цели. Пробудиться к настоящей практике Йоги прямо сейчас, и дальше жить и практиковать уже на этой базе — вот суть метода Йоги-До».

ISBN 978-5-44-857972-1

© Соколовский А. А.  
© Издательские решения

## Содержание

Об авторе	7
Часть первая. Теория Йога-До	8
Глава 1. Что такое Йога-До?	8
Глава 2. Типичное занятие по Йога-До состоит из...	11
1. Пранаямы	11
2. Статичные позы – асаны хатха-йоги	11
3. Медитации	12
4. Дополнительные техники по тематике занятия	13
5. «Домашнее задание». «Садхана»	13
Глава 3. Что вам даст Йога-До?	14
Глава 4. Что практикующим Йога-До не потребуется изучать, и почему	15
Глава 5. Немного философии: о Свободе и Постоянстве	17
Глава 6. Подробнее о философии Йога-До	19
Глава 7. Мифы вокруг западной «йоги». Почему западная йога – это не йога	22
Миф: Я занимаюсь йогой...	22
Миф: Мне не нужна йога, мне интересней йогатерапия	23
Миф: Йоге – тысячи лет...	24
Миф: В отличие от спорта и фитнеса, йога – безопасна	25
Миф: Йога – это последовательная практика, своего рода наука...	26
Миф: Йога одобрена современной наукой	27
Миф: Нагрузка в йоге подбирается индивидуально и растёт постепенно!	28
Миф: Йогой хорошо заниматься в зале. групповые занятия помогают и вдохновляют	28
Глава 8. Что такое индийская Йога? Почему мы не можем ей заниматься?	30
Глава 9. Краткая история Ускорения йоги	32
Глава 10. Статистика и динамика, традиция и «новаторство»	36
Глава 11. К чему я пришёл за 16 лет йоги?	39
Воздействие на организм и сознание: Быстрая, силовая йога \ Йога-До	39
Эффекты удержания одной асаны в течение: 1 минуты \ 10 минут \ 30—60 минут	40
Тело и ум	41
Глава 12. Что такое Йога-До?	44
Какие асаны и другие практики используются в Йога-До?	44
Сравнение Йога-До и йоги Бихарской школы	45
За какой период, каких результатов можно ожидать от Йога-До?	46
Последовательность выполнения техник из этой книги	46
Кому особенно полезно практиковать Йога-До	47
Кому Йога-До не подходит	47
Кому подходит С ограничениями	47

Чем Йога-До НЕ является	48
Без ограничений	49
Глава 13. Йога в древности	50
Глава 14. Эксперимент «Реализация позы йоги»	51
Глава 15. Ускорение и замедление обмена веществ с помощью йоги: мифы и реальность	54
Динамические и статистические практики йоги	55
Как Йога-До влияет на обмен веществ	57
Глава 16. Условия и приспособления для практики Йога-До	59
Глава 17. Техника безопасности в Йога-До	61
Глава 18. Физиология и «эзотерика» расслабления: что происходит в мышцах и в уме	63
Глава 19. Минимальное вложение сил и времени	66
Отказ от ответственности	67
Часть вторая. Практика Йога-До	68
Глава 1. Круг асан, практикуемых в Йога-До	69
Асаны для Йога-До	69
Динамические практики и разминки в Йога-До	70
Глава 2. Программа освоения практики Йога-До за 10 недель	72
Начальный уровень	72
Средний уровень (с 4-й недели)	72
Продвинутый уровень (7—10 неделя)	73
Конец ознакомительного фрагмента.	74

# Йога-До

## Метод долгого удержания асан йоги

**Алексей Александрович Соколовский**

*Редактор* Екатерина Михайловна С-Летавина

© Алексей Александрович Соколовский, 2024

ISBN 978-5-4485-7972-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И КОПИРАЙТ**

Данный текст предназначен и представлен в книге для общего ознакомления. Автор и издатель не несут ответственности за выполнение читателем всех или отдельных техник саморазвития, описанных и упомянутых в книге.

Перепечатка фрагментов данной книги разрешается только для целей рецензирования или в виде короткой цитаты с указанием источника полностью. Данный текст запрещается видоизменять и/или публично транслировать по частям или полностью любым способом без письменного разрешения автора и издателя.

## Об авторе



Опытный преподаватель йоги.

Обучался в Индии, 2006—2012 гг.: «Om Yoga International Health Society», преподаватель Смирити Чакраварти, г. Варанаси; и у других Мастеров Йоги.

Личная практика с 2000 года, преподавание с 2007 года. Студии «CitYoga», «Московская школа йоги», «ОМ» на Тульской, фитнес «Новая Лига», фитнес «Зебра», г. Москва.

Йога-журналист, автор более 700 статей о практиках йоги.

Организатор и ведущий йога-семинаров и горных походов. С 2012 года провёл более 30 выездных йога-семинаров за рубежом: в Тибете, Непале, Индии.

Автор обучающих и учительских сертификационных курсов по Хатха-йоге, Фитнес-йоге (Табата), Йоге на гвоздях (курс мастеров гвоздестояния), мужским практикам и энергетическим практикам, оздоровительных программ (фитнес и похудение).

## Часть первая. Теория Йога-До

### Глава 1. Что такое Йога-До?

**Йога-До – мой авторский подход к практике йоги. Техники йоги: асаны, пранаямы, медитации – выполняются подолгу.**

– Метод Йога-До основан на классической йоге в стиле Бихарской школы («Сатьянанда-йога») и личной йога-практике автора этой книги, опытного преподавателя йоги.

– Метод Йога-До неоднократно опробовался добровольцами – участниками моих выездных йога-семинаров, с 2016 года.

– Этим гарантируется, что техники Йога-До действительно работают.

Можно назвать Йога-До «четырёхмерной» практикой йоги. К обычным занятиям в нашем трёхмерном пространстве объективной реальности добавляется ещё один важный – по счёту четвёртый – фактор: время.

Асаны йоги и их выполнение описываются в других стилях детально и крайне тщательно, красиво и мощно. Практика показала, что результат, а не красивую видимость дает именно время удержания. Продолжительность удержания действительно пробуждает особую энергию и состояние во время выполнения асан, дыхательных и медитативных практик.

**Основная идея не создание микса, в котором техники выполняются быстро, второпях, словно для демонстрации физических возможностей, а именно долгое выполнение каждой практики йоги.**

В первом разделе этой книги «Теория Йога-До» – «Зачем». Второй раздел «Практика Йога-До» подскажет вам «Как».

Немного о времени... Время в философии йоги считается иллюзорным, субъективным порождением работы ума. Время это также мощный инструмент, который помогает разрушить иллюзии, главные из которых: идентификация с телом. Вера, что «я – это моё тело». Идентификация с умом: «я – это мои мысли, желания и мнения, воспоминания и мечты».

Мы еще вернемся к этому в конце книги: чтобы «переварить» эту информацию, сначала нужно хорошенько попрактиковать.

В наши дни люди почти не читают книг – некогда. Даже если у вас нет времени прочитать эту книгу полностью – хотя бы просмотрите её «по диагонали».

Йога-До – не только эта книга. Я веду занятия, мастер-классы, семинары, кэмпы и йога-туры по всему миру. Прочтите эту книгу, и приходите\поезжайте\прилетайте на те занятия, на какие сможете и захотите. Вы можете заниматься прямо по книге, и самостоятельно достичь всех целей Йога-До. Вы можете сейчас же приступить к практике Йога-До, и уже сегодня решать задачи, которые Вы поставили перед занятиями йогой.

В ваших руках – Йога-До. В этом стиле йоги нет двух больших нонсенсов, двух главных искушений для преподавателей йоги наших дней: «йогатерапии», с одной стороны, и брахманической религиозно-культурной мистификации, с другой.

Йога-До не обещает Вам избавиться от сутулости или похудеть когда-то через годы практик. Прямо сегодня, сейчас вы сможете ощутить состояние медитации и спокойствие ума. Йога-До это не плоская, примитивная «практика ради практики». Поставьте перед собой высокую цель.

**Вы получите идеальный, возвышенный результат – гармоничную жизнь, свободную от стресса, порожденного суетой ума.**

Это состояние неведомо большинству существ – обитателей нашей планеты. Для них существование – постоянная борьба и бесконечные страдания.

Благодаря техникам Йога-До каждый из вас сможет вынырнуть из океана страданий в полную гармонию уже сегодня, в течение ближайших часов. Любая техника Йога-До проста и доступна. Даже совершенство, мастерство в Йога-До – не за горами, в Индии или Тибете, и не за годами... изнурительных тренировок.

Пробуждённость, Осознанность – естественное состояние человека. Йога-До, конечно, не может и не пытается привнести в это ничего нового! Она призвана лишь убрать то, что заслоняет гармонию от нас – прямо сейчас и каждый день. Теоретических знаний о пробуждённом состоянии, о различных йогах большинству людей недостаточно для того, чтобы сместить своё внимание в гармоничное состояние и жить в нём.

Практика Йога-До состоит лишь в создании пространства Тишины внутри себя. И не для чего-то там ещё – не для успеха, красоты или поклонения богу. Это делается для себя или потому что так хочется. Йога-До это простейшие техники создания разряжённого, неуязвимого, свободного пространства внутренней Тишины и Чистоты. Это путь к жизни в настоящем моменте, в наслаждении жизнью.

Пробуждение – не какое-то эпичное и психоделическое разовое событие. Пробуждаться надо каждую секунду. Иначе – опять придёт «сон» ума. Йога-До даёт кратковременный опыт Пробуждённого состояния. Дальше только вам решать, закрепляться и оставаться в нём, или оно пока неактуально.

Йога-До не для всех.

«Кто ты?» – важный вопрос, ответ на который поможет определиться, подойдет ли вам Йога-До.

Цель современной фитнес-йоги – силовой, динамической, «горячей» и других – достижение железного здоровья и идеальной физической формы. Иллюзия этих возможностей проходит вместе с молодыми годами.

Если вы уже почувствовали ограниченность таких «йог» и хотите достижений, которые останутся с вами на всю жизнь, то Йога-До – это как раз та практика, которая вам подойдет.

Йога-До – это Путь. То есть, практика определённой философии.

**Реализовать идеалы йоги, Пробудиться прямо сейчас, и жить в Свободе и в своё удовольствие – вот суть йоги и Йога-До.**

В Йога-До применяются и трудоёмкие техники, но по сути, Йога-До это радость расслабления тела и лёгкость спокойного ума, а не боль и тяжёлые тренировки «через не могу».

Попробуйте и убедитесь!

Вот что говорят о первом опыте практики Йога-До (отзыв приводится полностью и без изменений).

***Баян Мырзабекова. Алматы, Казахстан***

*«Мой новый йоговский друг, Алексей Соколовский, так доступно и детально рассказывал про практику удержания поз долгое время, что я решила тоже попробовать.*

*Как я практиковала? Сидела 30 минут в Paschimattanasana. Сделала контрольные фото, насколько глубоко могу наклониться в полной Uttanasana и выгнуть спину в Ardha Uttanasana, при этом не напрягаясь и особо не усердствуя.*

*В самой позе сидела с одеялом под ягодичцы, лоб на опоре, руками держалась за внешние стопы. Рядом были два кирпича, потому что со временем мышцы вокруг позвоночника высвобождаются, и вытягиваешься все дальше и дальше, приходится за стопы выставлять кирпичи.*

*Первые 20 минут держалась я молодцом, потом наступил момент X, когда сильно стало тянуть в середине спины (то, что айенгарщики называют Тарасик) и стало прям очень хотеться выйти из позы и убежать подальше от коврика. Этот момент очень важен, я считаю, потому что именно после него начинаются ГЛУБОКИЕ изменения, на уровне мышц, фасций и позвонков. Потому что ТАК выгнуть спину я никогда не могла, тем более без какого-либо напряжения.*

*Досидела я мужественно 30 минут в позе и после, с чувством выполненного долга легла в шавасану, волшебную шавасану. Результаты налицо, а точнее, на спине)) крестец освободился, позвоночник вытянулся, как и задняя поверхность ног.*

*Не знаю пока, как бы я вела в классах такое, но для self-practice просто находка, я считаю. Особенно если есть смещения позвонков, как у меня.*

*P.S. Я пробовала делать без погружения в своё тело: слушала музыку и так далее – эффект сразу падает!»*

## Глава 2. Типичное занятие по Йога-До состоит из...

### 1. Пранаямы

Каждая делается не менее 5—10 минут без перерыва, а часто и гораздо дольше.

Например, так выполняются такие общеизвестные техники йоги, как:

- Капалабхати-пранаяма («Просветление черепа»),
- Бхастрика («Дыхание кузнечных мехов»),
- Анулом-Вилом-пранаяма («Попеременное дыхание»).

Все дыхательные техники в Йога-До выполняются без перенапряжения, в комфорте, но как можно дольше.

Пранаяма – это не «научиться задерживать дыхание надолго» (хотя это тоже интересно и полезно). И даже вообще не про то, чтобы «дышать как-то по-особенному».

**Пранаяма – это про то, чтобы найти источник Силы – настоящий момент. Настолько протяжённый во времени, что к нам приходит глубокий покой, и одновременно настолько кратковременный, что в нём нет места ни одной мысли.**

### 2. Статичные позы – асаны хатха-йоги

Каждая асана должна занимать своё место в комплексе и быть не трудной для вас: чтобы было комфортно держать её по 5—10 минут и больше.

Например, это могут быть:

- Пасчимоттанасана («Поза вытяжения спины»),
- Сарвангасана («Поза стойки на плечах»),
- Кхандарасана («Полумостик»),
- Наман Пранамасана («Поза молящегося»), и другие.

О том, как компоновать асаны, мы ещё поговорим.

**Основу занятия по Йога-До обычно составляет статическое удержание асан**

Основная, главная фаза асаны (после входа и до выхода из неё), удерживается самое продолжительное время. Вам нужно не просто удерживать позу, а «закрепляться» в ней, сделать её удобной для тела – прежде всего, расслабляя те мышцы, которые её не удерживают.

Позы йоги нужно держать не на предельном напряжении и стремиться к идеальной форме, а так, как если бы вам предложили держать эту позу полчаса. Экономьте силы. Представьте, скажите себе: «Теперь я в этой позе буду жить». Как вы будете её держать?

Не обращайте внимания на первоначальную усталость: откроется второе (и третье, и четвёртое...) дыхание, и лёгкий дискомфорт пройдёт. При этом мы, конечно, изначально –

не дожидаясь усталости и боли – делаем все позы физиологично, технично, не травмируя суставы и позвоночник.

Через 3—5 минут поза начнёт «работать» в полную силу: вы заметите, что дыхание выровнялось, стало глубоким, в уме прояснилось... И мы держим позу до появления сильной усталости\ появления заметного дискомфорта, или сколько нужно по времени.

Но это не значит, что к статической асане можно делать только один подход. Большинство асан начинающие йоги, мышцы и воля которых ещё не готовы к интенсивной работе, обычно делают несколькими подходами – 3, 5 иногда 10 и даже больше. В этом случае можно называть подходы «кругами». На мой взгляд, 20 кругов звучит заметно лучше, чем 20 подходов.

Подходами, циклами, кругами можно удерживать, например, Кхандарасану («Позу полумоста»). Если у вас почему-то не получается держать её 10—20 минут, сделайте 20 кругов по минуте, или 10 кругов по две (используя таймер), с отдыхом между ними. Или, например, сделайте 4 подхода по 5 минут.

**Выполняя асаны, всегда помните о правильной постановке коленей и ступней, обеспечьте комфорт шее. Травмобезопасность в Йога-До всегда важнее быстрого продвижения в практике или каких-либо благоприятных эффектов воздействия на ум.**

Как разминка, подготовка к статике, которая нам важнее всего, могут быть использованы динамические асаны йоги, и даже просто физкультурные упражнения.

Динамически, хотя и в замедленном ритме и осознанно (с непрерывным вниманием), мы делаем, например, такие циклические техники, как:

- Сурья-намаскар («Приветствие Солнцу»),
- Вьяграсана («Поза просыпающегося тигра»),
- Друта Халасана («Динамическая поза плуга»).

Всего в занятии по Йога-До обычно не больше 10 асан.

Музыку лучше слушать с закрытыми глазами.

Асаны йоги лучше делать подолгу, не спеша.

**Асаны – это не физкультурные упражнения на прорезиненном коврике. Это особые энергетически эффективные контуры, жесты тела, открытые древними Риши – ясновидящими йогами – и описанные ими в древних трактатах.**

### 3. Медитации

Это могут быть такие медитации Сатьянанда-йоги, как:

- «Прана Шуддхи»,
- «Бхучари»,
- или «Аджапа-джапа».

Каждая медитативная техника йоги, даже взятая отдельно, погружает наш, обычно беспокойный, ум в лёгкий транс, освобождая практикующего от стресса и суеты. А в перспективе и от ограничений ЭГО (от кармы: самскар, клеш и др.).

В обрамлении других техник йоги: статичных, динамических, дыхательных – медитативный и рекреационный эффект умножается!

**Асана – это тело Йога-До, пранаяма – это сила Йога-До, медитация – это сердце Йога-До.**

Есть разница между тем, чтобы закрыть глаза и зажмурить их. Для того чтобы реализовать то, что принято называть медитацией, вы научитесь делать и то, и другое – своим умом.

#### **4. Дополнительные техники по тематике занятия**

Это может быть долгое пение мантр, суфийские кружения, часовая медитация Йога-нидра, ликхита джапа (многократное написание мантры на бумаге), и даже медитативный бег или медитативное плавание.

Бывает, что вместо дополнительной техники сразу идёт «домашнее задание» – Садхана.

#### **5. «Домашнее задание». «Садхана»**

Йога-До не заканчивается «по звонку», когда завершается занятие, мастер-класс или семинар. При самостоятельной практике – например, по этой книге – домашние задания – Садханы – выбираются из списка.

Участники семинаров по Йога-До получают «домашние задания» от ведущего. Участнику может быть предложено провести целый день в молчании или одну ночь без сна.

Задание участник выполняет либо в конце практики Йога-До, либо отдельно. Потом участник сдаёт отчет о выполненном задании ведущему по e-mail или в мессенджере (например, Телеграм) – рассказывает о том, что и как он делал и своих ощущениях.

Участники длительных (учительских) семинаров Йога-До получают неограниченную по времени информационную поддержку и связь с ведущим в случае, если она им потребуется.

**Большинство практик Йога-До предельно просты и не потребуют больших усилий**

Все практики Йога-До физиологичны: делаются так, что не наносят вреда здоровью, и этичны: не противоречат нормам общепринятой морали.

## Глава 3. Что вам даст Йога-До?

Йога-До состоит на 90% из обычной йоги.

Практикуя Йога-До, во-первых, вы получите все то же самое, что дает обычная йога:

- общее оздоровление организма и укрепление мышц без роста их объёма;
- наполнение жизненной энергией – праной (за счёт работы с чакрами и Нади – каналами циркуляции Праны – жизненной энергии);
- внутренний стержень, спокойствие внутри, режим дня и полезные привычки, волю к личному росту.

Во-вторых, то, что является преимуществами йоги в стиле Йога-До:

- избавляемся от стресса, учимся это делать самостоятельно;
- снимаем мышечное напряжение и блоки;
- «расчищаем» подсознание: убираем страхи, комплексы, психологические травмы и обиды, снимаем установку на страдание и причинение страданий – безо всякой «психологии» и анализа;
- пробуждаем полузабытое ощущение жизни, как приключения, и себя как первооткрывателя своей жизни! Мы получаем настоящую яркую жизнь вместо привычных чувств: боли, стресса, рутины и страха, скуки и «кризиса среднего возраста» – чувства хронической, «намо-золенной» неудовлетворённости собой;
- открываем в себе источник бесконечной Силы, энергии;
- находим свой Центр – «Сердце», и учимся оставаться в нём, смотреть, слушать, говорить и действовать из него;
- осваиваем эффективные техники настоящей глубокой медитации – для Пробуждения к Настоящему.

В-третьих, если вы начнёте заниматься Йога-До ежедневно, вы:

- реализуете цели, поставленные в жизни и в Йоге – либо отбросите их как уже не актуальные;
- полюбите жизнь и себя, заново открыв и то и другое или ужаснётесь, увидев то и другое как есть;
- научитесь с радостью и силой говорить «ДА!» и «НЕТ!» жизненным ситуациям, людям, и своим желаниям;
- начнёте распознавать и вести здоровый и гармоничный образ жизни для себя, а не для кого-то другого;
- «переедете» жить из прошлого и будущего в более просторное и светлое Настоящее;
- станете более целостным и сильным человеком, а не жертвой среды и обстоятельств;
- каждый день будете изумляться великолепию и изобилию жизни на Земле.

**Йога-До – это не сложно, не тяжело, не скучно и не опасно. Это простые техники, помогающие отпустить «свою» ситуацию», принять себя, и начать жить Пробуждённо и легко!**

## **Глава 4. Что практикующим Йога-До не потребуется изучать, и почему**

Для успеха в Йога-До не надо детально разбираться и понимать, что именно вы делаете со своим телом. Любое осмысление йоги вредно, так как лишь усиливает бешеную и непрерывную работу ума.

**Мы делаем практики для того, чтобы научиться останавливать ум! Просто делайте то, что предложено в этой книге или на семинаре по Йога-До, и получайте наилучший, чистый эффект.**

Не задумывайтесь о прикладных, «для здоровья», свойствах и результатах асан! Это крайне поверхностный взгляд на йогу.

Йогатерапией мы не занимаемся. Этим занимаются врачи – с серьезно больными людьми. «Вы серьезно больны? Тогда почему на занятиях по йоге? Срочно к врачу!»

Забудьте про маркетинговые обманки «личностного роста», «повышения эффективности в бизнесе с помощью йоги», про «привлечение удачи и денег с помощью чтения мантр», про способность читать мысли и влиять на людей, выступая публично – про все эти приемы НЛП. Родовое проклятие йога тоже не снимает. Вы не сможете жить тысячелетия в этом теле, благодаря занятиям йогой.

Все это лишь приманки для неуравновешенных людей. Всего этого можно достичь и без йоги. Или почти всего. Реальность такова, что мантры, ритуалы и практики «йоги на деньги и успех» приносят деньги и успех только тем, кто их преподаёт, вернее – продаёт.

Для успеха в Йога-До забудьте всё, что знаете об анатомии и физиологии человека. Это не имеет ничего общего с направлениями воздействия настоящих йога-практик. Знания вам скорее помешают, чем помогут. То же самое с психологией. Параллели с йогой есть, но не стоит дополнять йогу психологией. Йоги достаточно.

Когда вы занимаетесь Йога-До, забудьте про свою сердечно-сосудистую, дыхательную, гормональную, опорно-двигательную, кровеносную, репродуктивную системы. Мы не будем их развивать, укреплять и оздоравливать. Все основные проблемы человека не в теле, а в уме. Йога-До работает именно с ним.

Если у вас нет серьёзных заболеваний позвоночника, забудьте о его состоянии. Для настоящей йоги оно не важно. Эти явления находятся в разных мирах, в разных плоскостях, и почти не влияют друг на друга. Йога не поможет радикально снизить сутулость, но и сутулость никак не может мешать настоящей йоге.

Забудьте про возраст, пол, национальные особенности, свою группу крови и генетику (хронические болезни своей бабушки и возраст облысения прадедушки). Вся эта генетика, геральдика и прочее коллекционирование иллюзий не имеют отношения к йоге.

**Йога – для всех людей. Не йогатерапия и не акробатика, а именно йога. Ни «плохие», ни «хорошие» гены для йоги не существуют и не важны.**

Если вы пока не готовы: не хотите или не способны забыть обо всём, о чём я предлагаю забыть – йогой вам заниматься будет сложно и тревожно, но всё равно можно.

«Йога-мать» принимает всех, но йога под грузом ума – это трогательное и социально-приемлемое шоу, а не чудо расширения пределов человеческих возможностей.

**К практике Йога-До я приглашаю в первую очередь тех, кто созрел для Пробуждения: «Я знаю, что я ничего не знаю»...**

## Глава 5. Немного философии: о Свободе и Постоянстве

Люди считают, что свобода – когда гражданин не сидит в тюрьме, может выехать за границу страны.

**Как вы думаете, свободен человек, который не может каждый день любоваться восходом и закатом солнца, не может целый день молчать, когда захочет?**

Наши глаза – «ворота ума» – устают. Речь загрязнена мелочью, наносным, пошлым. Деградируют мышление, действие.

В мире множество вольных профессий. На планете много прекрасных мест...

Но мы теснимся в «человейниках» – городах. Многие занимаются делом неинтересным, надоевшим, чтобы продолжать жить в уютных зловонных многоуровневых коробках, платить по счетам... растить там же детей. А в выходные ездить на свои 6 соток...

Вы давно делали что-то впервые? Когда в последний раз испытывали изумление, восторг? Сильный страх? Настоящий, острый голод, жажду? Влюбленность, а не просто желание? Вы верите искренне, по-настоящему? Вдыхаете жизнь полной грудью?

**Встречали вы хоть раз в своей жизни что-то, за что стоило эту жизнь отдать? Рисковали вы?**

Всего этого почти нет. Мгновения истины – редкие гости.

В школе нас принуждают заучивать стихи, которые нам не нравятся. Став взрослыми мы работаем под управлением начальников, которых не уважаем. Мы общаемся чаще с «нужными» людьми, которых в глубине души ни во что не ставим. Мы не видим перед собой положительных примеров – людей, на которых можно равняться во всём.

А сами мы... будем честны с собой, откроем свои секреты, припомним вдруг всё, что мы сделали или не сделали. Заслуживаем ли мы уважение окружающих, близких, собственных друзей, детей?..

Единственное, что человек может противопоставить хаосу жизни, вещей, действий и вообще времени – это упражнения в постоянстве. Если человек в смятении, в истерике – брызнуть ему на лицо, помочь подставить голову под холодную воду – и паника проходит.

Современный человек в замешательстве? В личном, духовном кризисе? Окуните ум в прохладную тишину медитации, и суета отступит. Да, там ледяной холод, там неудобно. Но это того стоит.

Главное что уходит страх... Сразу – немножко, потом больше – когда есть привычка к таким «водным процедурам».

Медитация – не значит рисовать себе какие-то гротескные картины божеств и энергий, чакр и Кундалины. Это тоже можно, но этого, по сути, не нужно. Красивых и пугающих иллюзий довольно и в обычной жизни! Ум лишь надо опустить в прохладную воду тишины настоящего. Настоящего момента.

Все наши страдания – в прошлом, весь страх – в будущем.

В настоящем может быть боль, но не страдания. Неповоротливость ума и отсутствие ясности, понимания, лень, сонливость, даже страх за неустроенность, за жизнь – иногда это есть, но не более страшные вещи – мороки, демоны ума. Замешательство, смятение – могут быть, но не одержимость, не мракобесие, гнев – но не жестокость, скука – но не депрессия, жажда, голод – но не чревоугодие, не алкоголизм. Так, правда, проще.

Как же вернуться в состояние изумления, восхищения происходящим прямо сейчас настоящим моментом? Это не что-то новое! – в детстве каждый такое испытывал, и не раз. Это не новый навык, который держат под секретом индийские брахманы, и в которое нужно посвящение. Или Гуру пятки лизать десять лет. Нет, это уже здесь, это уже есть – просто на него навалено ещё много чего – и тоже прямо сейчас навалено, и наваливается... Надо лишь разобрать завал или даже проще – не добавлять хотя бы в него ничего! Выкинуть всё ненужное! Нужное появится.

Я был на море – люди почти не смотрят на море. Едят мороженое, загорают, пьют пиво.

Я был в горах: многие бросают лишь беглые взгляды на горы. Сфотографировали – и снова смотрят в землю и друг на друга.

А ведь нам нужно бескрайнее, вечное. Нужно, как воздух.

## Глава 6. Подробнее о философии Йога-До

Наши проблемы, даже телесные – в голове. Ум человека, не практикующего йогу «безумствует, как слоны в гоне» (меткое выражение из трактата «Йога Васиштхы»). Поэтому счастье практически невозможно.

**Когда человек упорно убегает от своего счастья – Настоящего – в прошлое или будущее, у него нет ни одного шанса остаться в этом Настоящем счастье.**

«Ты меня не догонишь, друг!

Как безумный, в слезах примчишься...

А меня – ни здесь, ни вокруг...»

Великолепно сказал поэт – Хуан Рамон Хименес!

Нас окружает реклама образа жизни, на который нужно работать годами, реклама красивых, но по сути ненужных товаров. Время и деньги (концентрированный эквивалент времени) тратятся на достижение чужих целей. Как проникнуть в глубины Истины?

**Практикуя Йога-До, вы станете способны оставаться в моменте, с самым верным другом – «повсеместно протянутым Настоящим».**

Просветление и Свобода – не фантастическое, психоделическое событие с массой спецэффектов, которого можно достичь в далёком будущем. Это лишь *modus vivendi* – стиль жизни, способ мышления, когда контролируется ум. Начните практиковать Просветление прямо сегодня, сейчас! Нетрудно узнать первый вкус Пробуждения. Сложнее к этому состоянию привыкнуть.

В прошлом и будущем Йога-До, как и Освобождение, практиковать, переживать – невозможно. Освобождение нельзя передать, подарить, получить или удержать. Его можно лишь проживать в эту минуту, через час, через день. Это выбор, который каждый делает для себя снова и снова.

Откажитесь от дремоты памяти и планов, от пустых мнений и вычурных желаний! Если вы уже созрели и открыты для переживания, состояния Сейчас – медитации Самопознания – то сможете с успехом заниматься Йога-До.

Метод Йога-До не преследует целей оздоровления, укрепления тела или саморазвития (развития ума). Вопросы здоровья не были целью настоящей Йоги ни в древности, ни сейчас. В древних йогических трактатах – Упанишадах – раскрывается одна главная мудрость: проблема человека не в других людях, и даже не в своём теле, а в... уме.

Эго – «Я» – и есть ум, мысли. Эго это субъективное, внутренне воспринимаемое явление. Ум, или эго – удивительный конгломерат воспоминаний, впечатлений и фантазий, который многие люди гордо называют «Я». Йога отказывает «Я» в объективной реальности, считает его иллюзорным. Многие люди отчаянно стараются, чтобы их «поняли», «приняли», полюбили... Но индивидуальное «Я» – мимолётный сон, который не могут видеть одновременно два человека...

**Эго «живёт» в прошлом и будущем, никогда в настоящем. Оно не реально. Эго появляется и растёт, когда ум и тело используют неправильно.**

Физические упражнения йоги, оздоровительные процедуры Аюрведы, к сожалению, укрепляют отождествление с телом и эго. Страх, стресс, зависть, гнев, чувство неполноценности, болезненные привязанности, тревога, цинизм и зияющая, вопреки всем усилиям на коврике, духовная пустота. Все эти проявления не «лечит» современная йога. Часто с помощью асан или медитаций пытаются лечить болезни тела, изменяют питание или режим дня... Уверяю вас, укрепление физического тела не может «автоматически» исправлять ошибки функционирования ума.

90% Йога-До составляют техники классической Хатха-йоги, совершенно непохожей на измененную версию, так популярную сейчас в мире, к которой мы привыкли.

Йога-До – моя авторская методика. Я много лет обучался в Индии, практиковал множество разных видов йоги, и набил немало «шишек». Главное, что я понял – нельзя достичь целей йоги общепринятыми методами. Это мозоль почти всех современных практик, которые продают с модной приставкой «йога».

#### **«Кто ты?»**

Вы не распознаёте симптомов удивительной болезни, называемой «ЭГО», ещё не чувствуете глубокой усталости от своей с каждым годом всё более тяжёлой «личности». Вы всем довольны и не видите необходимости радикально меняться. Вам нравится 2 раза в неделю вставать на модный коврик в душном зале и делать свой привычный акробатический комплекс под команды фитнес инструктора, пить смузи, болтая с друзьями и подругами. Йога-До вам не подходит.

Если для вас йога – это рельефные мышцы и крепкая попа, повышенная сексуальность и свежий внешний вид, то и вам тоже не подходит Йога-До.

**Но если вы уже в поиске настоящего, ищете по всему миру истинных Учителей, мудрость в древних йоговских трактатах и способы применить эти знания сегодня, сейчас... Если вы уже не согласны на меньшее, Йога-До это как раз то, что вам нужно.**

Если вы допускаете, что цель поисков рядом, вы готовы для Йога-До.

Это непростой путь, но цели ясны и понятны. Пробудиться прямо сейчас, жить в Свободе – суть Йоги, и метод Йога-До. Никакого пафоса и соревнования, лишь тонкая внимательность, называемая «Осознанностью». Найти её не сложно и никому не «запрещается». А потом останется сделать это привычкой, если захотите.

Мы освобождаемся и пробуждаемся не в каком-то новом месте, а к настоящему моменту, в первую очередь. Все практики, ведущие в будущее – такие, как физкультурная йога, фитнес, закаливание, чистки организма, всевозможные диеты – и прошлое – психология и иже с ней – чужды аутентичной Йоге, и не включены в арсенал Йога-До. Эти методы для достижения других целей. Они не плохие, но не ведут к пробуждению осознанности.

В жизни множество путей. Путь в стиле Йога-До не лучше и не хуже прочих. Но заверяю вас, это – достойный Путь. На нем нет гимнастики или философии. Это не «йога-терапия» или

приятное времяпрепровождение в штанах азиатского покроя с чашкой витграсса или масала-чая. Это не религиозный экстаз полузабытых индийских ритуалов, эндорфиновый угар тренировок «до седьмого пота» в горячем зале.

**Йога-До – предельная ясность чистого состояния не-ума. Это безжалостный, но прекрасный выбор – жить свободным от пут эго. Это, говоря поэтически, «постоянно видеть бесконечно падающую звезду Настоящего в тёмном ночном небе Вечности».**

Это жизнь «как есть», без приторно-сладких грёз, повторяющихся кошмаров человеческого ума. Йоги не делают чего-то особенного, но они отказываются занимать всё своё Настоящее фантазиями, воспоминаниями, мнениями и желаниями. Это мощный выбор, который придётся сделать каждому человеку на пути духовного развития. Выбирайте Свободу прямо сейчас.

Йога-До подходит не всем, как вы понимаете. Она не для физически и душевно больных людей. Она не для эмоциональных, эксталично настроенных личностей, ищущих личностного Бога.

Йога-До не поможет выйти замуж, похудеть или сделать мужа миллионером. Это не техника НЛП или бизнес-технология. Поэтому ключей к обогащению, будьте уверены, Йога-До вам не даст. Йога-До не физическая культура и уж конечно не мистика или самовнушение.

**Это длительные, неспешные практики йоги. Это простые, порой трудоёмкие, упражнения, с помощью которых вы «освободите себя» – отпустите воспоминания и мечты, начнете жить.**

Если у вас нет опыта йоги – замечательно. Отсутствие медицинских противопоказаний и сознание, открытое новому – это всё, что нужно для занятий Йога-До.

Если вы практикуете йогу, приготовьтесь делать всё иначе. Если вы преподаёте йогу, Йога-До – хороший способ расслабиться на коврике ученика в задних рядах и «перезагрузить мозг», ослабляя своё эго.

В этой книге я описал действительно рабочие технологии йоги, для широкого круга ищущих настоящего Самопознания, которое приносит освобождение от страданий – освобождение от гнёта ума.

## **Глава 7. Мифы вокруг западной «йоги». Почему западная йога – это не йога**

### **Миф: Я занимаюсь йогой...**

Западная «йога» – это не Йога.

Большинство современных «асан» придуманы в XX веке инструкторами физкультуры индийской армии. Ослепленные гордыней они возомнили себя йога-Гуру, не имея на это духовных качеств. Есть версии, созданные предприимчивыми индусами – гуттаперчевыми мальчишками с горящими глазами, «йога-Гуру» из гимнастического зала, которые увидели в начинающемся в Новом Свете ажиотаже вокруг йоги билет из грязи в князи.

**В том, как йогу практикуют на Западе и в России сегодня прародители из северной Индии с трудом узнали бы свою дисциплину.**

Модные виды индо-британской военной гимнастики – Аштанга-виньяса и тому подобные – хороши сами по себе! Ведь физкультура – уважаемая дисциплина. Но, в результате такого обмана европейцы не знают, что существует какая-то другая, настоящая йога, и занимаются не-йогой. Решительно невозможно достичь истинных целей йоги, делая другие практики с другим настроем, совершенно по-другому. Гимнасты не достигают духовного Пробуждения.

В мир из Индии проникала не только «йогическая физкультура». Появились религиозные фанатики, как и гимнасты, выдающие свои штудии за йогу. Сектантские религиозные практики преподавались и преподаются под видом «Бхакти-йоги». Плыли на Запад и настоящие Учителя, истинные Йоги – Свами Вивекананда, и многие другие.

Прижилась и пустила крепкие корни в мире физкультурная «индийская военная» йога, стилей Виньяса и Аштанга, а позднее – «горячая» Бикрам-йога. Я бы объяснил это спецификой американского, и в целом Западного мышления: нам кажется логичней «добывать хлеб в поте лица своего», а не ждать Сатори под цветущей сакурой.

Удивительно, но факт: молодые американцы в 1960х годах «скушали» старую английскую гимнастику образца начала XX века под острым индийским соусом, поданную хитроумными индусам нового поколения. Не вызвали подозрений эклектичность и неуловимость «философии», как у Ошо, ещё одного «секс Гуру» из щедрой на учителей Индии, гедонизм и эпикурейский стиль жизни, как у Махариши Махеш Йоги и Ошо, и даже игры в политику йогоинов начала XX века, как у Дхирендры Брахмачари, этого индийского Распутина.

В наши дни на йогу создан такой ажиотажный спрос, что «Гуру» почти ничего не нужно делать! Не нужно ни чудеса показывать, как делал Шри Сатъя Саи Баба, ни трактовать священные и трудно постижимые тексты, как делал Шри Шанкарачарья в 16 лет от роду, ни даже изрекать Истину экспромтом, как Шри Рамана Марарши и Шри Нисаргадатта Махарадж, и другие Пробуждённые Учителя. От «гуру» ничего не ждут! Мускулистое тело, уверенный голос, пару авторских DVD дисков, и хороший веб-сайт.

**Сегодня рынок йога-брендов закреплён за горсткой финансовых акул, самых богатых йогических школ. И теперь, как сказал Наполеон Бонапарт: «Историю пишут победители».**

Активно происходит легендизирование. Йога-бренды, существующие 20—30 лет, придумывают себе Параматары – изначальные йогические традиции; древние «первоисточники», которых, никто не видел, кроме «Гуруджи», подкрепляющие их сомнительные практики.

В США и Европе тысячи легковверных обладателей дорогостоящих брендованных сертификатов верят, что их покойный «Гуруджи» преподавал знания, не придуманные им на ходу, а существовавшие как минимум 5000 лет! Такие мифы уже по большей части созданы. Новоиспечённые авторские школы йоги, такие как «Аштанга-виньяса» и «йога Айенгара», на Западе уже на полном серьёзе называют школами «классической йоги». Брахманы в Индии сильно бы поразились. Но до Индии далеко...

Казалось бы, кому какое дело – кто как практикует! Но вот беда: грубая по воздействию силовая физкультурная йога нового образца стала популярна настолько, что уже кажется, что другой йоги и не бывает! Либо, кажется, что настоящая, древняя индийская йога, в которой применяются статичные позы, дыхательные упражнения (далеко не по 5 минут в конце занятия, и уж конечно не во время выполнения асан) – это какое-то маргинальное, побочное явление «для особо сумасшедших», кто по пещерам должен сидеть. Но на самом деле, верно обратное: нужно наплевать на истинную йогу, чтобы практиковать физкультуру, которую нам предлагают некоторые западные учителя, пришедшие кто из балета, кто из бодибилдинга, а также набравшие тысячи западных учеников наглые индусы.

**Кратко подытожим: то, что сейчас направо и налево продается под маркой «древней традиции индийской йоги», является шарлатанством, и появилось 40—50 лет назад как успешный в США бизнес-проект**

Быстрое выполнение асан наполняет тело и ум грубой силой, Шакти – и такая йога подходит бизнесменам и домохозяйкам, так как помогает не упустить ничего из сиюминутного, сполна наслаждаться Самсарой, Майей – Великой, или божественной, иллюзией. С другой стороны, аутентичная йога, йога-Садхана – и в том числе, долгое удержание асан, основа Йога-До – издревле выполнялась йогинами и йогинями (мудрецами), потому что она в числе других техник приближает к Шиве – состоянию Пробуждённого Сознания. В конечно итоге, и то и другое: физкультура и йога – полезны и хороши. И только вам решать, идти путём домохозяйки или путём Шивы.

**Миф: Мне не нужна йога, мне интересней йогатерапия**

Второй по величине йога-обман – «йогатерапия».

Я не врач, но более 16 лет изучаю йогу. Прочитав сотни книг и систематически практикуя, выскажу экспертное мнение:

– Самые быстрые практики йоги – медитации. Они действуют мгновенно. Действие можно сравнить с современными химическими лекарствами: выпил таблетку – через 5—10 минут получил результат.

– Медленнее работают дыхательные упражнения йоги – пранаямы. Сравниваем их с гомеопатическими, травяными, индийскими, китайскими и прочими народными средствами – через 2—3 месяца получаешь заведомо хороший результат, без побочных эффектов.

– Позы йоги – асаны – как питье хорошей, качественной, чистой воды. Ваше текущее состояние почти не меняет, но долгосрочной перспективе серьезно помогает сохранить здоровье и жить нормальной, полной, здоровой, ясной жизнью.

В некоторых справочниках по йоге, указаны показания и противопоказания применения отдельных поз. Для того чтобы заметить результат «лечения» асаной, надо делать ее ежедневно месяцами, годами. Тогда вы, возможно, заметите желаемый эффект. При этом вы можете получить не то, что ожидали, или вообще ничего не получить.

**То, что йогой можно и нужно лечиться – не проверенная временем информация, а миф, выросший на благодатной почве любви к «халяве».**

Заманчиво сделать позу совершенно бесплатно и избавиться от заболевания, на лечение которого некоторые люди тратят тысячи рублей, долларов в медицинских центрах. Любителям заряжать воду перед телевизором такая «йога» очень по душе.

Идея йога-терапии возникла в эпоху Нью-Эйдж, когда западные «йоги» практиковали все, что угодно – лишь бы необычное, восточное, непонятное. Польза от практик «йога-терапии», найденных в интернете, в среднем около 15%, как у любого плацебо.

**Йога-терапия имеет право на жизнь, если делается под непосредственным, личным руководством терапевта.**

В нашей стране есть такие специалисты: Артем Фролов, Сергей Агапкин и другие, с соответствующими государственными дипломами в сфере медицины. Практика же массовой, широко потребляемой «йога-терапии» даже не требует сертификации. Вы понимаете, какие специалисты «лечат»?

## **Миф: Йоге – тысячи лет...**

Современной «йоге», преподаваемой в йога-студиях: «силовой йоге», «акро-йоге», «бикрам-йоге», «йоге в потоке», «йоге для похудения», «йоге для беременных», «йоге для детей», «йогатерапии» и «йоге для красоты» не больше 70 лет. Очевидны ошибки и перекосы, разрушающие взгляд на западную йогу как холистическую – целостную, действующую всесторонне дисциплину, и как безопасный вид физкультуры.

**Настоящая, индийская Йога существует около 5 тысяч лет. Точный «возраст» йоги установить сейчас невозможно – до средневековья, она передавалась устно. Остались лишь каменные барельефы, изображающие людей в позах, похожих на асаны йоги.**

До середины XX века не практиковали, как сейчас, забыв о целях, философии, этике истинной йоги, исключив самые тонкие – энергетические и медитативные – составляющие практик. Йога сделала крутой поворот в сторону и изначальная традиция Йоги фактически забыта.

С точки зрения классической Йоги Патанджали – Аштанга Раджа Йоги – то, что сейчас преподают, практикуют в йога-студиях по всему миру более 250 000 000 человек – это не Йога.

Термин «Аштанга-йога», дословно: «восьмичастная», «восьмиступенчатая» – помогающая пройти весь путь из 8 ступеней: от практик для грубого тела – в том числе, асан – к самым утонченным практикам – медитациям Самадхи – в наши дни и по всему миру известен исключительно как название коммерческого йога-бренда.

**Сегодня почти никто не достигает 8-го уровня и цели йоги – Самадхи. Многие практикующие даже не стремятся к этому, потому что Благородный (Королевский) Восьмиступенчатый путь потерян, забыт.**

Западная йога, за вычетом тонких практик, верхних 4-х ступеней «лестницы», уже и не йога вовсе, а физкультура, припудренная пряно-острой индийской масалой. Она просто не способна принести удивительную и баснословную пользу, обещанную средневековыми первоисточниками по йоге.

В западном варианте практикуется «пол-йоги»: первые 4 ступени, относящиеся к физическим практикам. Да и практикуются так, что Патанджали рыдал бы в подушку ночами: поспешно, скомкано, просто глупо.

Восьмиступенчатую «лестницу» Йоги распилили... превратили в табуретку. По лестнице можно взойти, а на табуретку можно только сесть, или встать. Этому учат инструктора западной йоги!

**Цепляться за одну-единственную перекладину – разве это жизнь?!**

**Франц Кафка. «Гимнаст на трапеции» \ «Первое горе»**

Йога-бренды, западные стили редко призваны адаптировать йогу, сделать для здоровья и сознания людей полезное. Чаще они лишь удивляют эффектами новизны с единственной целью – принести создателям деньги, а если получится, то и славу.

Славу в XX веке получили индийские «учителя», преуспевшие в создании мифов и пафоса вокруг своего имени, деньги – западные, понимающие, что избраннический пафос и мифы о Парампаре продвинутых «Учителей линии» на хлеб не намажешь. Сами легковерные практикующие упорно несут инструкторам денежки, трудятся в залах годами, а то и десятилетиями. Вместе с тем активно развивается огромная индустрия ненужных для йоги продуктов – модных ковриков, подушек, специальной одежды, всевозможных пищевых добавок!

Пользы от такой «йоги» даже меньше, чем от посещения обычного тренажёрного зала.

**Практикуя современную «скоростную», «силовую» йогу вы получите подтянутую попу, 6 кубиков пресса, и иллюзию, что занимаетесь йогой.**

В перспективе можно заработать денег, получив заветный диплом, за который через пару лет нужно будет платить индийскому дядюшке. Какую карму вы заслужите, передавая «секреты» подобной практики другим легковерным?

**Миф: В отличие от спорта и фитнеса, йога – безопасна**

Практика любой системы физических тренировок чревата травмами. Технике безопасности в Йога-До посвящена отдельная глава.

Наивно полагать, что в йоге все обходится без травм, особенно, если взяться за дело «с огоньком». Йога бывает даже смертельно опасна, как и любой соревновательный вид спорта.

**На занятиях по йоге ежегодно погибают, получают серьёзные травмы, оказываясь на больничной койке, несколько десятков человек.**

Статистика такого рода, на сегодняшний день, ведётся только в США. В западной прессе все чаще появляются тревожные публикации о вреде западной йоги.

В России, где йога пока не достигла полного развития и упадка, в раздевалках, кафетериях йога-студий всё больше говорят о том, что йога, оказывается, травматична, если ее практиковать как спорт, о том, что работа только с нижними чакрами может негативно отразиться на психике (особенно женской), о смертях в йогах-залах, о сексуальных домогательствах и моральном упадке преподавателей физкультурной йоги.

Подобные разговоры становятся модными, но почему-то мода на ту самую физкультурную йогу, ведущую к негативным последствиям для учащихся и учителей, не проходит...

### **Миф: Йога – это последовательная практика, своего рода наука...**

Когда мы произносим термин «йога» непонятно, о чем идет речь. В йоге существует 4 направления: Бхакти-йога, Карма-йога, Джняна-йога и Хатха-йога. Каждый из этих путей имеет свою систему ценностей и практик.

Развитие в одной из систем, Джняна-йоге, подразумевает изучение более чем сотни средневековых трактатов и глубокие размышления над ними.

В другой, Бхакти-йоге – отдача себя Богу, эмоционально и фактически и круглосуточное нахождение в состоянии влюбленности в божество.

В третьей, Карма-йоге – совершение действий, без оглядки на добро и зло, прибыль и убытки, конечный результат, имидж, людей и последствия.

В классической, восьмиступенчатой Хатха-йоге, постепенно «поднимаются» по уровням. Практикующему предлагается поочередно овладеть каждым из 8 уровней:

1. Яма – этические правила, «чего не делать»;
2. Нияма – поведенческо-этические правила, «что делать»;
3. Асана – статичные позы;
4. Пранаяма – дыхательные практики.

Иногда здесь же, «рядом с пранаямой», упоминаются:

- \* Мудры – особые жесты и положения тела, «энергетические символы»;
- \* Бандхи – особые мышечно-энергетические замки или сжатия, упражнения;

5. Пратьяхара – концентрация внимания, вплоть до потери ощущения тела и чувств;

6. Дхарана – сильная концентрация, до полного прекращения всех мыслей;

7. Дхьяна – непрерывная, очень сильная концентрация, совсем без отвлечений со стороны тела – физиологических ощущений, или ума – мыслей;

8. Самадхи – тотальная концентрация, вплоть до отождествления или полного растворения в объекте медитации. Финал практики – осознание себя объектом медитации.

**Если говорить о последовательности, научном подходе применительно к йоге, следовало бы преподавать, овладевать 8-ступенчатым путём последовательно. Этапы были открыты и не вызывали никаких сомнений еще в древние времена, и именно такого рода практика давала хорошие плоды, проверена веками.**

Как же практикуют на самом деле...

Яму и Нияму преподаватели йоги и их ученики, как правило, забывают или подменяют защитой животных и необходимостью утилизировать пластиковые бутылки и батарейки...

Асану, Пранаяму, а также, иногда Мудру и Бандху обычно делают, достигая несколько иных результатов практик, чем обозначены в основополагающих трактатах по йоге – Патанджали, «Йога Сутра», и Сватмарама: «Хатха Йога Прадипика».

Главное дальше. Яму, Нияму – первые 2 ступени – упоминают редкие, уверенные в себе преподаватели, которых не пугает потеря клиентов. О продолжении и финале пути йоги, Самьяме – так называют последние 4 ступени лестницы, и переходе к Пратьяхаре, Дхаране, Дхьяне и Самадхи не говорят. Это как будто запретная тема. На эти явления кивают, обычно, изредка, в связи со своим Гуру – дескать, Учитель сидит в далёкой Индии, он бывал в Самадхи. О том, что это не цель, а одна из важнейших практик, умалчивается. Тема для многих сложная, непонятная и страшноватая.

## **Миф: Йога одобрена современной наукой**

Подобное заявление похоже на анекдот. Кто видел научные исследования, посвященные практикам хатха-йоги? Их очень мало, проводятся они, в основном, в США и полны противоречий. Учёные – люди, чаще всего ничего не смыслящие в йоге, и они допускают ошибки.

**Анализ большей части опубликованных, значимых научных исследований по теме йоги, в том числе сугубо медицинских, подробно рассмотрены в известной книге, написанной врачом йогиним, Уильямом Броуди: «Научная йога: Демистификация».**

Советую прочесть эту книгу каждому практикующему.

Напоследок отмечу, что именно в США начальные практики хатха-йоги из серии разминки, признаны в целом полезными, и даже применяются в армии, полиции, как альтернатива обычной физкультуре. Прочитав главу этой книги «Что такое индийская йога?» вы обнаружите, что зарядка американских военных имеет к йоге меньшее отношение, чем к английскому боксу или классическому индийскому фехтованию на мечях «Каларипаяту».

## **Миф: Нагрузка в йоге подбирается индивидуально и растёт постепенно!**

Одним из доводов инструкторов по йоге, убеждающих в безопасности занятий, может быть: «Каждый занимается, как может, на вас никто не будет давить, нагрузка растёт постепенно». Утверждение совершенно неверное, что касается групповых занятий.

Представьте, что группа выполняет сложную позу, дыхательное упражнение. Как поведете себя вы?

**Человеческая психика устроена так, что когда вокруг вас 30 человек пытаются, с перекошенным от напряжения лицом, завернуться в какую-то невероятную позу, вы тоже, скорее всего, станете это делать.**

А если подойдет инструктор, начнет давить вам на спину, вы постараетесь нагибаться ещё ниже, не думая, для чего вы это делаете. Чем больше людей вокруг, тем меньше включается критическое мышление, тем сильнее стадный рефлекс.

Преподаватель, в свою очередь, ловит импульсы внимания, одобрения от аудитории, и находится в своего рода опьянении. Несомненно, групповые занятия хороши, но уже для опытных практиков, прекрасно знающих, что, как и когда надо делать. Они приходят лишь для «энергетической подпитки» большой группы людей.

**Начинающим я горячо рекомендую заниматься йогой исключительно в индивидуальном порядке, брать частные уроки.**

В древности йогу преподавали именно так: от Учителя – Гуру к Ученику – Шишья. Это всегда были занятия один на один, или, как сейчас, говорят, в мини-группе, с несколькими учениками.

## **Миф: Йогой хорошо заниматься в зале. групповые занятия помогают и вдохновляют**

Я не знаю, чтобы кто-то достиг больших успехов в йоге, занимаясь в группе из 20 человек. Я не помню случаев, чтобы была получена травма на индивидуальном занятии с опытным преподавателем.

**Индивидуальный подход – необходимое условие успеха практик не только настоящей древней Йоги, но и физкультурной западной «йоги» («Аштанга», «Виньяса», «Бикрам»), которая занимается сугубо физическим развитием, фактически, детоксикацией организма, формированием качественной мышечной массы.**

Пример: вы приходите в хороший дорогой тренажёрный зал, к вам приставляют инструктора, который за вами ходит, над вами стоит, всё показывает, составит индивидуальную программу тренировок. Он будет поправлять ошибки, подстраховывать в индивидуальном порядке. Никому в голову не придет поставить инструктора с персональной штангой на возвышение, а внизу расположить зал из 30 учеников с блаженными улыбками, воображающих, что они постигают тайны работы с этой самой штангой.

Возникает вопрос: почему же занятия по йоге обычно проходят не индивидуально, а в группах по 15—20 человек? Интерес у людей обычно не так силён, чтобы платить за индивидуальные занятия, а 1—2 тысячи рублей осилит любой офисный работник.

Во-вторых, преподаватель йоги, ведя большую группу, зарабатывает деньги. В итоге, инструктор выдает некую усредненную, обобщённую версию йоги, учащиеся воспринимают эту информацию кое-как, через фильтр множества ошибок: не расслышал, не понял, сделал неправильно, забыл, как объясняли на прошлом занятии...

**Освоить таким образом серьёзные, мощные практики настоящей Йоги решительно невозможно и может быть опасно. Делая серьёзные вещи неправильно можно навредить здоровью и психике.**

Будьте уверены, то, что даётся на групповых занятиях, за редким исключением – это физкультура, приятное времяпрепровождение, клуб по интересам, а не Йога. Медитировать эффективнее в тишине и покое, а не под тяжелый рок или под музыку группы «Ленинград». Согласитесь?

Тяжелый рок, питерский андеграунд не плохи. Но в этом случае «одно другому мешает». Большинству людей лучше заниматься дома, в тишине и покое, чем в йога-зале с еще 20 людьми, которые, фактически, лишь мешают, и под команды непонятно чего добивающегося преподавателя. Бывают, конечно, счастливые исключения, гениальные преподаватели, но они, как говорится, лишь подтверждают общее правило.

## Глава 8. Что такое индийская Йога? Почему мы не можем ей заниматься?

Итак, мы видим полный упадок классической Йоги и попытки продавать под маркой йоги физкультурные и оздоровительные системы... Ничего не случается просто так.

Почему мы имеем то, что имеем? В чём причина?

Всё просто: классическую йогу практиковать сейчас почти невозможно. Цели, которые она преследует, интересуют немногих. Большинство размышляют о том, куда пойти – на пилатес, в «качалку» или ещё куда-то.

Как бы нам ни хотелось прикоснуться к аутентичной индийской традиции, к настоящей йоге в наши дни почти никто не готов:

- Техники настоящей индийской йоги всегда были строго секретны. Их никто и нигде вам не преподаст ни за какие деньги.

- Для техник настоящей индийской йоги подходят единицы людей. Женщины – в редких случаях. Это не шовинизм и не сексизм. Техники настоящей Йоги в Индии с древних времён передаются от отца – обязательно индуса высшей касты, брахмана, к старшему сыну. Отец должен быть знатоком йоги, а сын по всем параметрам подходит для восприятия секрета. Секрет мог бы передаваться от Гуру, учителя к Шишье, ученику, при условии, что ученик по физическим, энергетическим, этическим и остальным параметрам подходит для восприятия учения.

Женщины – Гуру йоги – редкость. Есть Гуру, в том числе в традиции Бихарской школы, обучающие учениц. Но в индийской культуре женщине отводилась, как это ни ужасно звучит, роль скорее на кухне и «при детях», чем на коврике для йоги. Учеником Гуру индийской йоги даже мужчинам сложно стать, нужно пройти строжайший отбор. Когда мужчина проходит такой отбор, это почти всегда подразумевает постриг в монахи пожизненно, и бескорыстное служение Школе йоги в течение жизни. Мало, кто этого достоин, и далеко не всем это нужно. Сам факт принятия ученичества в традиционной индийской Йоге ничего не обещает – никаких выдающихся результатов в русле йоге может и не быть...

- Гуру йоги не учат сотни тысяч учеников, что наблюдается сегодня у индийских лже-Гуру. Учитель индийской Йоги обычно занимается с одним, максимум 2—3 учениками. Остальные люди могут приходить, получить благословение, совет, какие-то отдельные техники йоги. Секретная мантра, составляющая самое драгоценное зерно учения, обычно передается только одному ученику.

За 2 года путешествий по всей Индии, практик в ашрамах, в городах Варанаси и Ришикеш, на юге страны, я встретил только одного иностранца, изучившего настоящую индийскую йогу именно таким способом. Он итальянец, около 70 лет, и прежде чем получить учение по йоге, он около трех лет просто прислуживал Гуру: подметал пол, варил чай с молоком, ходил на рынок за овощами и рисом. Такова правда: индийскую йогу получают единицы.

Настоящая индийская йога требует полного отказа от сексуальной жизни и семьи, от работы и социума, и, что немаловажно, суровой практики по 4 раза в день. То есть, фак-

тически, она занимает всё время и все силы человека. Неудивительно, что в наши дни почти никто не может выполнить и половины практик, описанных в «Йога Сутре» Патанджали.

**За исключением немногих счастливицков, которым чтение этой книги ничего нового не даст, индийская йога в наши дни почти никому не под силу.**

## Глава 9. Краткая история Ускорения йоги

Около 5000 лет назад в Индии существовала «легендарная» йога, о которой мало что известно, кроме того что люди сидели в медитативных позах – асанах, пели мантры. Из текстов Вед мы знаем, что йоги подвешивали себя к деревьям, стояли на одной ноге годами, иногда обнаженные, без одежды, претерпевая капризы погоды.

**Легенды говорят о продвинутых йогах, способных существовать отдельно от тела, удерживающих статичные асаны, такие как стояние на одной ноге, Эка Пада Пранамасана, находясь отдельно от уже умершего тела, в виде лишь сознания, по несколько тысяч лет. Затем могли снова обрести тело и продолжать жизнь.**

Есть данные, что отдельные древние йоги живы до сих пор. Известен «бессмертный» йогин Бабаджи. Другой известный, вполне реальный представитель «старой школы» йоги Амар Бхарати Баба, держит правую руку поднятой в течение более 25 лет.

Такая практика йоги делалась с целью медитации, интенсивной тренировки воли и наработки особых, благородных качеств сознания, получения сверхспособностей и даже даров от богов – исполнения одного или нескольких желаний по милости того или иного божества, которому иногда изначально и посвящалась такая практика.

Средневековая Индия. Йоги тренировались удерживать асаны до 2,5—3 часов. Это считалось «реализацией» – полным освоением позы.

Такое выполнение асан в наше время изредка можно наблюдать в среде серьезно практикующих и преподавателей йоги. История помнит случаи удержания стойки на голове, Виприта Карани Асаны, других поз, по несколько часов. Многие опытные йоги способны пребывать в позе лотоса час, а если нужно и больше.

Из отечественных йогов такой подготовкой обладал известный йог-диссидент Вячеслав Курилов. В своей книге «Один в океане» он подробно описывает многолетний опыт продвинутой йога-практики.

XIX и начало XX века – оккупация Индии британской империей принесла на континент западную систему физкультуры, в том числе армейские и боксерские тренировки. В среде индийской военной элиты и знати, сотрудничающей с британскими оккупантами, зародились техники «современной йоги» – «Аштанга-виньяса», и другие «южные стили».

**Впервые индийскую йогу начали преподавать:**

- 1) не брахманы, а кшатрии – представители сословия «воинов и правителей»**
- 2) не индийским брахманам, а внекастовым западным людям.**

Курьезно, что в первую очередь, йогу преподавали солдатам оккупационной британской армии. Постепенно и индусы, кшатрии – высшие военные чины и чиновники, а не представители высшей касты брахманов, заинтересовавшись сугубо физкультурной пользой йогических упражнений, взяли привычку делать такую «гимнастику».

Динамическую йогическую гимнастику, преподанную ему инструкторами армейской школы, практиковал на юге Индии раджа Майсора. Так появился стиль «Аштанга-Виньяса йога».

Параллельно, на севере страны, в Ришикеше, в школе Свами Шивананды появилась относительно динамичная техника «Сурья-намаскар» – «Приветствие Солнцу», пришедшая из адаптированной для современных нужд практики поклонения богам «по Ведам».

**Асаны стали практиковать по несколько минут, по минуте или даже меньше! Все зависело от возможностей и желаний не слишком физически развитых практикующих.**

Если раньше право стать учеников йоги надо было заслужить, и при этом отбирались самые серьезные, духовно развитые и физически здоровые люди, теперь йогой смогли заниматься больные, корыстные, весьма приземленные и даже нервно больные люди.

Так йога «развернулась на потребителя» и заметно «ускорила». То, что мы видим в итоге, назвать Йогой можно с большой натяжкой и с оговорками...

В середине XX века – 50-60-е годы – «миссионеры» от йоги начали преподавать американским наркоманам-хиппи. Как и английские солдаты, хиппи обладали чрезвычайно нестабильным, тревожным сознанием и не могли выполнять статичные асаны. Это вызывало лишь беспокойство, и было не под силу. Поэтому статичные асаны выполнялись, но время их удержания радикально сократили до нескольких минут или нескольких циклов дыхания – «сколько может». В среде американских наркоманов и реабилитирующихся стало очень популярно петь мантру «Харе Кришна» с подачи приехавшего в Америку нищего учителя Шрилы Прабхупады.

Конец XX века – адаптированные под английских солдат и американских хиппи стили «йоги» одержали явную победу в борьбе за западную аудиторию. В США и Европе, а также в России произошел настоящий «бум». Йогой начали заниматься звезды эстрады и кино, VIP персонажи, даже политики.

Учителя йоги впервые стали зарабатывать серьезные деньги, основывали свои «школы», «шалы», центры, даже «институты» йоги, а затем «федерации» и «альянсы». Появилась возможность получить «сертификат» преподавателя, мастера, даже «гранд-мастера» йоги. Отдельные йога-центры выдают сертификаты со званиями «Мудрец йоги» («Йога-Ачарья») и тому подобными.

При этом техники долгого удержания асан были в значительной степени потеряны вместе с технологиями Просветления и элементарной йогической медитации.

**Все, что делается в наши дни сертифицированными преподавателями, «Мудрецами йоги» большинства йога-центров – просто «азбука» йоги, первые, грубые, предварительные её техники.**

Самая жесткая система сертификации – бумажки, которые надо обновлять каждые несколько лет – существуют как раз в «динамичных» стилях, где удержание асаны заменено «практикой в потоке» и авторскими новшествами, подающимися под видом техник истиной индийской йоги «от Гуруджи». Проверить личность и биографию «Гуруджи» практикующие обычно просто ленятся.

Начало XXI века – пошёл «откат»: ускоренная, «западная» версия йоги начала завоёвывать популярность и в самой Индии.

**Несмотря на то, что в этой стране до сих пор существуют, получают государственные и частные дотации и прекрасно себя чувствуют традиционные ашрамы, школы, институты йоги, где преподают так же, как 200 лет назад, все больше появляется «йога-центров» и «йога-шал», где учат быстрой западной йоге, для здоровья.**

Особенно много «йога-центров» в так называемой «мировой столице йоги» – городе Ришикеш...

В то время как Индия остаётся одной из беднейших стран мира, с низкими показателями грамотности, перспектива физически натренироваться и стать «йога-тичером» в йога-центре западного образца, и уже через год-другой начать преподавать «йогу» белокожим девушкам за доллары и евро – вполне реальна для любого местного паренька, из любой касты.

**Сами индусы, часто страдающие ожирением, диабетом, заболеваниями пищеварительной, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной системы восприняли на «ура» перспективы занятий йогической гимнастики.**

Например, большую популярность имеет Баба Рам Дев («Господь Бог Рама»), который показывает простейшие оздоровительные техники с экранов телевизора и организует масштабные йога-фестивали, в которых одновременно принимают участие десятки тысяч человек. Конечно же, упражнения йоги при этом выполняются в быстром, динамичном ритме, по 1—2 минуты, и объясняются на самом простом, поверхностном уровне – «для здоровья», и без уточнения техники безопасности, противопоказаний и так далее.

Суммируем выводы:

- Истинная индийская Йога – суровая, аскетичная и тайная, подходит для «спартанцев» – людей с выдающимися физическими и духовными ресурсами. На Западе она почти недоступна, и в Индии её сложно отыскать;

- «Йогатерапию», «медицинскую йогу» придумали в XX веке на потребу дня и для наживы, и преподают чаще всего далеко не врачи. В неё можно верить или не верить, как в лечение ветками деревьев или «подзарядку» воды телепередачей. Если вы занимаетесь «йогатерапией» не с лицензированным врачом, а сами, по распечаткам из интернета или с незадачливым «йогатерапевтом», не имеющим медицинского образования или имеющего диплом венеролога, ждите положительных результатов в 15% случаев. Такова эффективность плацебо;

- Западная «йога» – внешне похожий на отдельные техники йоги модный американо-индийский стиль гимнастики. Практика этого стиля не даёт ничего, чего не может дать тренажёрный зал, пилатес или танец живота. Усилий требуется меньше, на первый взгляд, но заметно больше риска для здоровья, и, судя по статистике, для жизни. Особенно травматичны акробатические, динамические и силовые разновидности западной «йоги», которые ежегодно сводят в могилу десятки людей.

- Древняя йога была «медленной» – а точнее, статичной, и ориентирована на духовное развитие, Пробуждение – самопознание и Просветление. В XX веке, с подачи британских военных и американских наркоманов хиппи, потеряна почти вся философская глубина, произошло

резкое «ускорение». А в XXI веке утрачена техника статичного удержания асан – основа всей хатха-йоги. Йога стала быстрым «поток» непонятно для чего предназначенных и странных поз, «нанизанных» на дыхательные практики, которые правильно делать в полной неподвижности.

**Не удивительно, что никто из практиков «новой йоги» не достигает результата той – легендарной, древней индийской – духовного Пробуждения.**

Впрочем, «новым практикующим» это и не нужно.

## Глава 10. Статистика и динамика, традиция и «новаторство»

Асаны йоги – нечто большее, чем физические упражнения, совсем иное, загадочное.

Любые упражнения оказывают дозированную, «тренировочную» нагрузку на физическое, грубое тело – с тем, чтобы мышцы не атрофировались, кости не становились хрупкими, организм получал здоровую «дозу» кислорода, особенно если речь идет об аэробных нагрузках. Тренировки увеличивают потребление кислорода, напрягают и «укорачивают» мышцы, при этом учащают ритм сердцебиения и дыхания, ускоряют метаболизм, тело разогревается.

В классической, традиционной практике асан – при работе с асанами в статике, как это и было задумано йогами – обратный процесс: дыхание и сердцебиение замедляется, мышцы расслабляются и вытягиваются, метаболизм замедляется. В пределе все эти ритмы вообще останавливаются, что наблюдалось учеными у людей, погруженных в Самадхи – йогический «анабиоз», тело остывает. Кроме того, оказывается целевое воздействие асан на железы внутренней секреции и энергические узлы – чакры – а не на мышцы, связки, сухожилия и скелет.

Фактически, у асан и физических упражнений очень мало общего.

Динамических асан в классической йоге немного:

- Сурья-намаскар – Приветствие Солнцу,
- Чандра-намаскар – Приветствие Луне,
- Динамическая Пасчимоттанасана,
- Друта Халасана – динамическая поза плуга,
- Тирияка Бхуджангасана – поза кобры со скручиванием,
- еще две-три позы, и подготовительные, «разогревочные» упражнения из серии Паван-муктасана – вращения руками, ногами и головой для разогрева суставов.

Такие практики предписаны исключительно новичкам и начинающим, с разумными целями:

- укрепить отдельные группы мышц;
- увеличить гибкость тела;
- улучшить кровоснабжение, особенно спины и шеи;
- снять энергетические блоки и убрать залежи токсинов из них;
- укрепить легкие и подготовить к более жесткой работе в пранаямах;
- усилить систему пищеварения и выделения.

**После достаточной практики подготовительных упражнений в системе Хатха-йоги переходят к освоению статичных поз – асан; динамические же движения могут использоваться в качестве разогрева в самом начале занятия.**

Асаны оказывают более сильный эффект на праническое и ментальное тело, чем динамические. В ходе такой практики тело должно оставаться неподвижным на протяжении нескольких минут – для практикующих среднего уровня подготовки. Практикуемые в статике, асаны приносят покой ума и готовят к более продвинутому уровню практики – пранаяме, и затем медитации. Некоторые асаны, практикуемые сосредоточенно в статике, могут сами по себе

выводить в состояние Пратьяхары – «втягивания» органов чувств, когда человек перестает осознавать сигналы, посылаемые телом в ум.

**В русле классической практики, важнейший момент работы в асанах, помимо концентрации на рекомендованной для этой позы точке в теле, чакре, называемой «Дришти» – наблюдение за потоком мыслей.**

Удерживая асану, отмечайте все мысли, суждения, желания и опасения, которые могут приходиться на ум, а также ощущения, которые ум расценивает как «важные». Осознавайте все, что приходит в изначально чистый ум, принимая это как неизбежно появляющийся мусор, и не придавайте этому никакого значения. Отслеживайте все эти явления. Принятие любого ощущения и мысли не означает отождествления с ней, это совершенно противоположное действие. Принять – значит, осознать, и затем растворить, не подпитывая своим вниманием.

**Очевидно, что йога в современном варианте, видоизменившаяся с подачи Мастеров, задумавших основать свои «стили» и экспортировать эту продукцию, нерациональна для решения задач, поставленных перед практикующим классической йогой.**

Вместо культивирования разума современная «поп-йога» развивает тело, чем похваляются недалекие «Гуру» западной «йоги». Считаю, что гордиться тут совершенно нечем, ведь цель йоги – не достижение физического совершенства, а контроль над разумом, пранами, в итоге реализация истинной сущности. На Самадхи не заработаешь денег. Динамика движений и сомнительные для здоровья бонусы от примитивно гимнастических и узкоспециальных воинских упражнений проще и понятнее. Гимнастика и воинские упражнения в Индии традиционно практикуются, но изначально отделены от Йоги.

Динамическая практика не способна подвести к высшим ступеням йоги, таким как Пратьяхара, и помочь достичь полной гармонии ума – Самадхи. Человек, выбравший динамическую – по сути, подготовительную – практику, в качестве основной, отказывается от драгоценного алмаза, подбирая в грязи блестящую стекляшку. Достижение совершенства в грубых упражнениях – незавидная цель, подобно тому, как если бы старшеклассник бегло читал алфавит и кичился этим.

**Практикуя классическую йогу, необходимо «вырасти из коротких штанишек» динамики и заняться медитацией.**

Тогда не придется удивляться, почему не реализуются «обещанные» в классических текстах сиддхи и благоприятные знаки практики. Любой человек, искренне практикующий йогу, рано или поздно придет к пониманию сути. Зачем же «изобретать велосипед»? Эта информация приведена в оригинальных, классических текстах, и не вызывает сомнений.

**В современной йогической среде, благодаря неприкрыто коммерческим тенденциям, наблюдается засилье детальной, физиологически ориентированной информации о практике йогической гимнастики и йога-терапии, подменяющей науку духовного развития – настоящую Йогу.**

К сожалению, делиться информацией об истинных целях, принципах практики йоги коммерчески невыгодно преподавателям, и ее часто замалчивают. Каждому искренне ищущему ответов следует обращаться к оригинальным трактатам, древние авторы которых не заинтересованы в ваших деньгах, и авторитетным современным источникам. Благодаря обращению к пер-

воисточникам вы не дадите превратить себя в источник выгоды нерадивых «учителей». Более сотни Упанишад переведены с санскрита, есть на русском языке.

Состыковав полученную теоретическую информацию, откорректировав собственную практику в соответствии с правильным знанием, вы получите отличные результаты в короткие сроки. Йога, когда практикуют правильно, быстро дает необычные ментальные эффекты, которые порой обескураживают или пугают начинающих. В таких случаях обращайтесь за разъяснениями к опытному носителю традиции йоги – «Гуру».

**Практикуемая без понимания основных принципов, упомянутых выше, фактически в невежестве, «йога», может годами, десятилетиями не приносить никаких особенных плодов.**

В этой книге предпринята попытка раскрыть истинные технологии йоги – правдивые, а не модные. Приемы даны полностью с разъяснениями, а не так чтобы вы потом годами ходили и носили денежку «вашему» учителю.

## Глава 11. К чему я пришёл за 16 лет йоги?

Вы можете возразить: «Странные вещи: современная западная йога – вовсе не то, чем стоит заниматься... Та самая, легендарная, древняя индийская йога не нужна и, главное, почти никому не доступна... Ну, хорошо, допустим на минутку. И что ты предлагаешь?!»

Я занимаюсь йогой с 2000 года, больше 16 лет. Увлёкся асанами, медитацией, потом открыл мощь пранаям, затем – практики с продвинутыми учителями в Индии «настоящей йоги», практиковал, уходя горы в одиночестве. Я обучался хатха-йоге в классической школе в Ришикеше, один на один с Гуру йоги в Варанаси, посещал известный Сатьянанда-йога-центр в Керале, множество ашрамов и йога-центров в других местах Индии, совершил паломничества к истоку Ганга, паломничество ВайшноДэви, к Манасаровару, Кору вокруг Кайласа (три раза, в полнолуния), побывал в других святых местах и локациях (таких, как место практики Риши Патанджали близ города Варанаси).

За эти годы я изучил тысячи книг на разных языках, в том числе древних и средневековых трактатов по йоге. В путешествиях мне посчастливилось общаться с десятками опытных практикующих и 7 лет назад начать учить йоге новичков. Я получил лёгкую травму колена, преподавая «физкультурную йогу», и у моих учеников были травмы.

**Я лично знаком с людьми, способными неделю провести в Самадхи без необходимости в еде и воде. Мне часто встречались и другие – шарлатаны, гораздо популярнее, богаче, увереннее в себе и своих методах йоги, чем первые.**

Одним словом, за плечами долгий и трудный путь, полный проб и горьких ошибок. Пришло время поделиться знаниями, чтобы сократить путь кому-то из вас, предостеречь, помочь не наступить на те же грабли. И это возможно! Как говорят – «глупец учится на своих ошибках, умный – на ошибках других».

Приезжающие на мои семинары спрашивают, как я практикую йогу. В последние годы редко выполняю много асан и так поспешно, как раньше.

**Я обнаружил: достаточно сделать 2—3 асаны, нужные сегодня, и подолгу. Это занимает 30 – 90 минут, но эффект мощнее, чем от полуторачасового занятия, включающего выполнение 20 и более асан по 1—2 минуты.**

Удивительно, но именно эта практика – долгое удержание каждой асаны, по моему опыту, дает молниеносные результаты и глубокое, в том числе психологическое, воздействие. Этот метод отлично работает для практики пранаям и медитаций, в отличие от того, как быстро, словно стыдясь глубины техник, часто делают в современных йога-студиях.

### **Воздействие на организм и сознание: Быстрая, силовая йога \ Йога-До**

Количество повторений и высокая скорость выполнения асан, характерные для западной силовой йоги, прорабатывают грубые аспекты практики:

- укрепляются и поддерживаются в тоне мышцы;
- фигура становится красивее;

- увеличиваются сила, выносливость,
- тренируется воля, самодисциплина;
- ускоряется обмен веществ, повышается потребность в пище;
- сердце тренируется «на выживание», за верхним пределом кардио-ритма;
- дыхательная система тренируется на «прокачку», укрепляются дыхательные мышцы грудной клетки;
- появляется здоровая агрессия, повышается самооценка, вырабатывается инициативность – грубые социальные качества.

Предельно долгое удержание асан в статике – Йога-До – нарабатывает тонкие моменты:

- вытягиваются мышцы и «тянутся» связки – повышается гибкость;
- тренируется внимание, осознанность, и вырабатывается Санкальпа – намерение;
- замедляется обмен веществ, снижается потребность в пище;
- оказывается благоприятное воздействие на внутренние органы, опосредованно «массируя» их, и укрепляя удерживающие мышцы – особенно это касается долгого удержания перевёрнутых поз;
- сердечно-сосудистая система тренируется в кардио-ритме, постепенно увеличивается «ударный объем сердца» – важный физиологический показатель, выделяющий, например, бегунов-марафонцев и ультрамарафонцев;
- дыхательная система тренируется «на замедление»: укрепляется диафрагма, дыхание становится более глубоким (животом), повышается жизненный объём лёгких, а в дыхательных упражнениях, в том числе задержках дыхания, организм тренируется в условиях недостатка кислорода, умеренной тренировочной гипоксии – происходит «омоложение» организма;
- появляется спокойствие ума, стрессоустойчивость и ментальная сила, склонность к критическому анализу – человека сложнее обмануть или спровоцировать на нежелательную реакцию, способность отстраняться от своих мыслей и желаний, выход на новый уровень возможностей самоанализа – тонкие социальные качества.

Если ещё проще, то:

**Силовая «быстрая» йога – для тела: она даёт мышцы, силу, волю;  
Йога-До – «для души»: она даёт осознанность, самоконтроль,  
самопознание.**

## **Эффекты удержания одной асаны в течение: 1 минуты \ 10 минут \ 30—60 минут**

Динамическая и силовая йога:

1. Разовое выполнение асан по 1—60 секунд – не даёт практически ничего, кроме поддержания мышц в тонусе, как «утренняя гимнастика», «физзарядка».
2. Практика асан «подходами», повторениями, 6 раз по 10 секунд – увеличивает и формирует мышечную массу, в том числе свыше физиологической нормы, как в зале с тренажёрами.

Классическая индийская йога:

3. Удержание асаны в течение 1—5 минут, с расслаблением мышц и концентрацией внимания на определённых точках – даёт воздействие на внутренние органы, доведение недостающей мышечной массы до нормы, повышает способность концентрации, интеллект.

### **Йога-До:**

4. Удержание асаны по 5-10-60 минут, в зависимости от сложности – тренирует силу в статике, концентрацию ума и волю, учит работать с намерением, помогает освобождаться от стресса и «замедляться», вырабатывает навык глубокого дыхания, позволяет наблюдать и интегрировать или уничтожать старые, неверные психологические шаблоны, самсары, даёт опыт и привычку медитации – остановки мысленного потока для освобождения и получения духовных переживаний.

Как точно определить, какой йогой вы занимаетесь?

#### ***Западная силовая йога:***

- 15—30 асан;
- удержание по 0.5—5 минут;
- занятие 1—1.5 часа;
- дыхательные и медитативные практики смешиваются с удержанием асан, что не дает достичь результатов, либо опускаются.

#### ***Классическая йога, и Йога-До:***

- смена до 10 поз в течение занятия;
- удержание 1 асаны 10—30 минут;
- занятие от 30 до 150 минут;
- много дыхательных и медитативных практик.

## **Тело и ум**

Динамические, силовые виды практик укрепляют представление «Я – тело», неверное в философии йоги. Ум и тело считаются единым целым. Типичное утверждение на этом уровне сознания: «Ты есть то, что ты ешь».

Классическая индийская йога постепенно подводит к переживаниям, через практику, и пониманию, что: «Я не тело», через философские трактаты и йога-шастры. Это позволяет наблюдать, взять под контроль тело и ум. Типичное утверждение этого уровня сознания: «Ты есть Бог», или «Ты – Наблюдатель».

В Йога-До делается нестандартную вещь – тело надолго фиксируется в непривычном положении, ведется наблюдение за реакциями тела и ума, абстрагируясь, отстраняясь от них. Мы переходим на уровень «Ты – Наблюдатель», входим в индийскую йогу «через служебный вход».

Йога-До работает через тело, но еще и с:

\* вниманием – исключительно долгое удержание асан тренирует внимание. Быстрое выполнение асан не требует ни осознанности, ни внимания, и тренирует только мышцы. Если асаны удерживать предельно долго – внимание тренируется предельно.

\* дыханием – полезна долгая практика большинства пранаям. Отдельные пранаямы – Ваджана, Самавета, Наули – полезно делать даже в течение 1 минуты.

**Но БОЛЬШУЮ часть пранаям имеет смысл делать от 10—15 минут до часа, а на продвинутом уровне можно и дольше. Польза приобретается только когда делается долго.**

Такие пранаямы, как Анулом-Вилом, Нади Шодхана, Капалабхати имеет смысл делать от 5 минут и больше, понемногу увеличивая длительность. Через несколько месяцев регулярной практики вы сможете делать Анулом-Вилом по 10—15 минут без какого-либо дискомфорта, с большой пользой для себя.

Делать медитативные практики йоги суетливо, 1—2 минуты, бесполезно: просто поверхностно познакомитесь с техникой выполнения. Опытные йоги знают, что нужный результат начинает приходить, если ежедневно выполнять пранаяму по 150 и больше повторений – циклов дыхания. В древних трактатах рекомендуется заниматься дыхательными упражнениями по 4 раза в сутки.

Но 4 раза в день по 1 минуте пользы не принесёт, по 5 минут – польза будет большой, по 15—20 минут – огромной. Согласитесь, принести себе огромную пользу ценой часа-полтора в день – это того стоит.

**Скорость воздействия техник йоги на ум человека:  
Асаны – медленно: за месяцы, годы, десятилетия;  
Пранаямы – быстро: за недели, максимум несколько месяцев;  
Медитации – моментально.**

Как утверждают Гуру йоги, все проблемы человека – в уме.

Истинные йоги работают с умом, используя разные техники:

- Асаны – воздействие медленное, крайне опосредовано, через тело.

Асаны воздействуют на ум слабо, постепенно, в течение десятилетий, исподволь перестраивая сознание. Асаны – «магические» положения тела, открытые древними мудрецами, воздействующие на определённые гормональные железы, и имеющие определённую энергетическую структуру. Удержание асаны регулярно, подолгу как бы кристаллизует структуру, настраивает человека на определённую волну. Асаны выполняются расслабленно, с минимальным мышечным усилием – мы не можем поторопить или замедлить процессы, происходящие на этом тонком уровне.

**Асаны не тренируют тело физически. Они призваны очистить, оптимизировать и активизировать энергетические структуры – чакры и нади, энергетические узлы и каналы.**

- Пранаямы – действуют быстрее, дыхание тесно связано с работой ума. Если асаны – это некая база, точка опоры, то дыхание – «рычаг», с помощью которого мы можем перевернуть свой мир – ум. Перевернуть не с ног на голову, а вернуть естественное состояние, встречающееся в наши дни очень редко, у отдельных «Просветлённых».

Практика Пранаям даёт эффект за месяцы, даже недели практик. Курс пранаям может длиться всего 1—2 месяца. Вы достигаете поставленных целей или даже больших. Если вы не видите результатов, значит, что-то делаете неправильно, и я рекомендую проверить практику со специалистом – мастером пранаямы. Есть пранаямы, дающие результат за один день практик. Существуют особо мощные, секретные техники, приводящие к погружению в сильно изменённые состояния сознания и глубокую медитацию за считанные секунды.

**Пранаямы окружает много мифов. Есть мнение, что пранаямы лишь для адептов, опытных практикующих. Это не так. Если речь идёт о пранаямах начального уровня, широко описанных в книгах**

**по йоге и в интернете, они полезны и доступны всем! Пранаяма – фактически, всего лишь 4-я ступень йоги.**

• Медитации – быстрее и сильнее остальных техник дают эффект. Фактически это работа с умом напрямую. Йоги открыли, что «ума нет» – ум состоит из мыслей, и является ничем иным как эти мысли. Ума, отдельного от наполнения, не существует – ум и есть это «наполнение». У человека могут быть умные, важные мысли, особенно если это ученый или философ. Будем честны – среди нас единицы учёных и философов, а мысли в нашей голове самые обычные, бытовые. А как их много!

Только начиная знакомиться с медитативными техниками, человек узнает, насколько много мыслей в его голове. Это открытие шокирует большинство начинающих. Иногда вам даже кажется, что «мыслей стало больше», но это не так. Вы просто обратили внимание, стали видеть. Так дети в школе бывают поражены, узнав, что в их организме, оказывается, живут миллиарды каких-то непонятных бактерий: «Казалось, я – один, а выяснилось, что внутри меня – много других».

Вы знали: «Вот он, мой ум!» И вдруг выясняется, что «мой» ум – просто ворох мыслей и все они чужие.

**Работа с умом начинается в медитации сразу, и она приносит практически моментальный результат. С помощью медитативных технологий йоги можно буквально за секунды «просканировать», «остановить» или перенастроить свой ум!**

И это не какие-то сложные практики, большинство из них до смешного просты. Например, одна из мощнейших техник – Насикагра-Дришти – заключается в том, чтобы пристально смотреть на кончик носа – попробуйте, и вы заметите, как в течение буквально нескольких секунд в уме наступает тишина. Это своего рода «лайф-хак», скрытые инструменты настройки человеческой системы. Подобных техник множество. Каждую из них желательно делать подолгу, тогда эффект будет максимальным.

Осваивать медитации, как и все остальные техники, я советую постепенно, чтобы воздействие на ум было контролируемым и умеренным по силе.

## Глава 12. Что такое Йога-До?

Я назвал «штучное», неспешное, вдумчивое выполнение по-дзенски простых техник йоги «Йога-До» для удобства. Его не спутать с другими подходами и стилями.

Поясню:

- Штучное – несколько штук: 1-2-3-5 практик йоги в день, а не 20—30, как это обычно бывает. Нужно знать, что и как делать, тогда не придется делать всё подряд «до упаду», как происходит на занятиях по йоге в фитнес-клубах.

- Неспешное – входить в позу и выходить из неё, смакуя, осознавая каждый элемент, а не прыжком. Начинайте занятие без спешки, и не тянитесь к телефону сразу после него.

- Вдумчивое – «осознанное». «Осознанность» – это не что-то эзотерическое, далёкое. «Вдумчиво», «осознанно» – четко понимать, что делаешь, зачем делаешь, отслеживая, как именно делаешь, наблюдая эффекты «в реальном времени», при необходимости делая поправки, прекращая практику в зависимости от эффектов. Вспомните рекомендации Дона Хуана – героя произведений американского писателя Карлоса Кастанеды: «Полностью проснувшись, с уважением и страхом, как идут на войну...»

Если так делать асаны, пранаямы, мудры и бандхи, будет результат. При выполнении асан, конечно, страха нет, но когда дело дойдет до глубокой медитации, вы поймёте, о чём речь – об отчаянном сопротивлении «эго».

- «Дзенски-простые техники». Продвижение в практике Йога-До будет – это не многочасовые ежедневные практики потерявшего интерес ко всему остальному человека, делающего очень тяжелые, сложные техники.

**Мастер Йога-До вдумчиво, неспешно делает всего несколько внешне простых практик в день, добиваясь нужных результатов без напряжения.**

Он может просто полежать полчаса на спине, но так, что потом всё тело поёт! Будем стремиться к этому, а не к тому, чтобы заниматься по полдня изошренными гимнастическими приемам, света белого не видя.

## Какие асаны и другие практики используются в Йога-До?

Возможно, читатели, ожидавшие новизны или раскрытия большого секрета, будут разочарованы. Суть не в том, «что и как» делать, а в продолжительности выполнения. Асаны классические, выполняются обычным образом.

Я рекомендую технологии и подход Бихарской школы, «Сатьянанда-йоги», на мой взгляд максимально приближённой к идеалу «классической Хатха-йоги для Раджа-йоги» по Патанджали.

Эта традиция, с йога-центрами в Индии и Европе, выпускающая десятки преподавателей йоги ежегодно, отличается трезвым, без «шизотерики» и отсебятины, комплексным подхо-

дом к йоге: практика начинается с освоения асан, постепенно включаются все больше пранаям и медитаций, и на мастерском уровне, наряду со всего несколькими ключевыми физическими практиками делаются лишь самые утонченные и сложные пранаямы и медитации. Мастерам также рекомендуется ежедневная практика Крия-йоги – йоги Бессмертного Бабаджи.

**Из Бихарской школы в Йога-До с благодарностью взято то, что наиболее понятно, доступно и работает для всех – то есть, для людей, которые готовы посвятить занятиям йогой не более часа-полтора в день, без смены образа жизни на монашеский.**

## **Сравнение Йога-До и йоги Бихарской школы**

- Многие асаны, пранаямы и медитации, которые мы будем выполнять подолгу в Йога-До, делаются в традиции Бихарской школы очень быстро, по чуть-чуть и много разных на начальном уровне, и почти так, как будем делать мы, но длинными комплексами (по 3—4 часа), то есть больше, чем мы, на мастерском уровне.

На среднем уровне подготовки в Бихарской школе гораздо больше практик, и в более сложных, комплексных сочетаниях, чем мы делаем в Йога-До.

- Бихарская школа представляет собой адаптацию истинной, древней индийской Йоги для современного человека и её доступное объяснение.

**Йога-До основывается на том факте, что современный человек не верит уже ни в какие – сложные или простые – объяснения. Ему нужен результат. Если поверит и втянется, реализует даже самую сложную практику.**

В Йога-До максимально упрощена теория и минимизированы дополнительные, усложняющие йогу новичкам, техники, с тем, чтобы любой человек средних или слабых физических и ментальных возможностей мог сразу приступить к выполнению light-версии настоящей Йоги. То есть это full-power Йога, поданная так, что можно взять и делать прямо здесь и сейчас, и получать ощутимый и понятный каждому результат.

- Бихарская школа принадлежит к определенной йогической традиции, где важны Бхакти, Карма-йога, Гуру, терапевтические аспекты Хатха-йоги, индийская религия и философия.

Я убежден, что всё это очень важно, но для физически здорового и религиозно не ангажированного среднего современного жителя России или стран Запада – вторично, по сравнению с получением прямого, неопровержимого, не опосредованного и яркого опыта реализации действенных практик Хатха-, Раджа-йоги «здесь и сейчас».

**В первую очередь в Йога-До внимание уделяется получению навыка качественного расслабления, мышечного и ментального, эмоционального.**

Йога-До призвана в кратчайшие сроки дать такой опыт. Дальнейший путь и расширение йогического кругозора – выбор самих практикующих.

Зачастую, сложные для восприятия теории, авторитетные фигуры Учителей и привлекательные, но трудоёмкие и изощрённые упражнения не дают начинающим, новичкам столь

мощного «волшебного пинка» к самопознанию, как собственный, действительный опыт достижения состояний йоги через простые техники – такие, как Йога-До.

## **За какой период, каких результатов можно ожидать от Йога-До?**

Не обещаю всё и сразу. Ставьте цели и отслеживайте их достижение. Иначе как вы поймёте, что Йога-До в вашем случае работает?

• Такие результаты, как, скажем, снятие мышечных зажимов, могут происходить уже во время первого занятия. За 2—3 часа практики по принципам Йога-До можно принять почти любую сложную для вас сейчас позу: например, сесть на «шпагат», или коснуться лбом коленей в Пасчимоттанасане.

**Помните: самые важные изменения не в том, что вы «растянулись» или расслабились физически, и «вплыли» в заветную асану, или продержали трудную позу неправдоподобно долгое время. Важнее то, что происходит внутри.**

• Более глубокие, тонкие эффекты практики – пранические, энергетические, кармические, ментальные, психологические, поведенческие – проявляются обычно за недели, или месяцы занятий, и реализуются заметно для вас и вашего окружения, в течение 6—12 месяцев, при условии, что практика делается правильно и регулярно.

• Если человек уже практикует йогу, результат появится сразу. Разница, утончение состояний будут чувствоваться с первых минут практики. Опытные йоги обладают высокой мышечной культурой, у них очищены тонкие каналы, сознание приучено к медитации, и ум более или менее под контролем. Техники будут осваиваться моментально, результаты отслеживаться «в реальном времени». Кроме того, опытные йоги уже знают, как прорабатывать мощные эффекты воздействия радикальных техник, «чистки», с наибольшей пользой для себя.

## **Последовательность выполнения техник из этой книги**

1. Читаете в этой книге об определенной технике, применяемой в Йога-До.
2. В йога-справочнике Бихарской школы йоги находите всю информацию об этой технике, включая противопоказания, ограничения, дыхание, выполнение и медитативные аспекты.
3. Осваиваете эту технику, делая 5—10 раз самостоятельно. Периодически сверяетесь со справочником, чтобы не наделать ошибок.
4. Теперь возвращаетесь к книге, смотрите указания, как и с какой продолжительностью, делать эту технику.
5. В силу физической возможности и свободного времени, выполняете эту технику по системе Йога-До – предельно долгое удержание в статике.
6. Выполняете расслабление: Шавасану или Йога-Нидру. Переходите к следующему упражнению.
7. На первых порах я рекомендую пользоваться рекомендациями последовательности выполнения, приведёнными в конце этой книги. Когда вы почувствуете, что и по сколько времени вам нужно делать, чтобы оптимизировать своё состояние, вы сможете составить индивидуальную последовательность.

Последовательность лишь план действий, от которого вы можете отступать, если в процессе занятия почувствуете, что вам сейчас надо сделать что-то другое. Личные, непосредственные ощущения «здесь и сейчас» важнее и надёжнее, чем любой умозрительный план тренировки, составленный год назад другим человеком!

## **Кому особенно полезно практиковать Йога-До**

- Занятым. Потребуется всего от 30 минут до 3 часов практики в день, или через день. Йога-До не отнимет много времени, не нарушит режим дня.
- Женщинам. Йога-До не сделает ваши плечи и челюсти квадратными.
- Людям, слабым физически. Многие практики требуют значительных усилий, темп занятий вы сможете набирать постепенно. Йога-До не сделает сильнее, но и не сломает.
- Не очень здоровым. Обязательно проконсультируйтесь с врачом. Можно практиковать в любом возрасте и практически в любом состоянии здоровья. Йога-До вас не вылечит и не покалечит.
- Атеистам и верующим любых религий. Йога-До – метод психофизической тренировки, активного отдыха, а не религия.
- Людям, которые не хотят вникать в йоговскую философию и вообще «заморачиваться». Вся необходимая теория, минимальная и очень приземлённая, дана прямо в этой книге, технологии для практики – здесь же. Бери и делай. Йога-До – несложная система.
- Уставшим от йога-школ, йога-пирамид и йога-сект. Никаких «посвящений», ступеней, сертификатов и, как сейчас говорят, «скрытых платежей». Только йога.

## **Кому Йога-До не подходит**

- Детям – тяжело будет;
- «Истеричкам» обоих полов – интенсивные занятия Йога-До способны как помочь людям с неуравновешенной психикой, так и навредить;
- Беременным – физически тяжело и может быть выкидыш;
- Женщинам в период месячных – подстраховаться и переждать.

## **Кому подходит С ограничениями**

Рекомендуется предварительная консультация врача.

- Людям с тяжелыми заболеваниями (ВИЧ, рак) – не рассчитывайте, что сама по себе практика Йога-До вас исцелит. Воздействие йоги и подобных техник на эндокринную систему и на здоровье человека в целом, наукой на сегодня мало изучено.
- Людям с легкими заболеваниями – Йога-До – НЕ йогатерапия. Не надейтесь избавиться от геморроя с помощью Йога-До. Геморрой, между нами, лечится ежедневной практикой Пасчимоттанасаны – возьмите этот совет и закройте книгу. Йога-До не поможет похудеть. Воспринимайте Йога-До, как метод «перезагрузки мозга», рекреации – активного отдыха. Йога-До не помогает выздороветь – Йога-До помогает жить. Не пишите автору с вопросами «при моём заболевании, как мне делать Йога-До». Ответ – сначала вылечить заболевание, избавиться от озабоченности им.
- При повышенной температуре тела физические упражнения и в том числе Йога-До делать не рекомендуется – повышается нагрузка на сердце.
- Приём алкоголя, сильнодействующих лекарственных препаратов, курение за 24 часа до тренировки, нежелательно.

- Людям с хроническими заболеваниями, особенно сердечно-сосудистой и опорно-двигательной системы – проконсультируйтесь с врачом. Возможно, вы и сможете практиковать Йога-До, но выборочно и/или с ограничениями по времени.

## Чем Йога-До НЕ является

- Индийской, классической, «настоящей», легендарной, древней, восьмиступенчатой Йогой.

Сразу проясним: Йога-До – не претендует на звание «настоящей» йоги, аутентичной, той самой легендарной. Йога-До – не «та самая, настоящая йога». Это ОТВЕТ на западную йогу, «лекарство» от неё – от суеты и хаоса, царящего в обществе и уме.

Это лекарство:

- 1) не имеющее побочных эффектов, в отличие от западной йоги;
- 2) сильно- и быстродействующее, в отличие от вялой, безалаберной, неверной практики «той самой» легендарной йоги, на которую в наши дни практически ни у кого нет ни сил, ни времени, ни воли, ни необходимых посвящений.

Да и цели у нас совершенно другие. Владычество над миром, Просветление или переселение на райские планеты в этом самом теле, которые активно интересовали и мотивировали йогов прошлых тысячелетий, «древних йогов», почти никого в наши дни не интересует. Это неплохо, это дух времени.

**Другое поколение – другие цели, физические возможности, объем свободного времени. Поэтому я предлагаю не «ту самую» индийскую, древнюю йогу, а Йога-До – для освобождения тела от эмоционально-мышечных блоков, перезагрузки ума, освобождения от стресса, а затем и от шаблонов – ментальных блоков.**

- Физкультурой, методом оздоровления, фитнеса, похудения. Сразу признаю – Йога-До не повысит прыгучесть и могучесть, не сделает фигуру подтянутой и сексуальной, и точно не даст вам рельефных кубиков на животе и не прокачает «бицуху». Это задачи совсем других дисциплин, и они решаются просто: за 3—4 месяца занятий в тренажерном зале с инструктором. Внешние изменения будут происходить, но очень медленно. Зато, возможно, внутри вас что-то изменится, и что-то Проснется – не исключено, что уже на первом же занятии Йога-До.

Йога-До не сделает вас силачом или спортсменкой. Мышечные усилия, расход калорий и кардиостимуляция в Йога-До такие, что не позволяют назвать это системой физических тренировок. Акцент в Йога-До идёт на мышечное расслабление, и пытаться практиковать её как силовую йогу – опасная для здоровья ошибка. Можно чередовать практику Йога-До с силовыми тренировками для снятия гипертонуса, улучшения кровоснабжения мышц, восстановления.

- Йогатерапией. Йога-До не призвана лечить болезни. В ходе практики вы заметите, что уменьшается стресс, хроническое фоновое беспокойство, но дело тут не в каких-то особых упражнениях – а, скорее, работа с вниманием, или, как я бы сказал точнее, «работа со временем». Йога-До это практика выхода за пределы психологического времени, рамки которого в XXI веке невероятно сжались.

- Методом психотерапии. Эти техники предназначены для занятий психически здоровыми людьми, и не подходят душевно больными, неуравновешенным людям, потенциально могут нанести им вред, могут быть травмоопасны при неосторожной практике.

**Учтя вышесказанное, понятно, что Йога-До предназначена для практики здоровыми людьми среднего возраста, и является, фактически, методом релаксации, рекреации – отдыха.**

## **Без ограничений**

Какие ограничения в питании, режиме дня, половой жизни накладывает Йога-До?

**НИКАКИХ!**

- Нет ограничений на сексуальную жизнь. Не допускайте половых излишеств, и энергии для занятий будет больше.

- Не требуется перехода на вегетарианство или отказа от употребления алкоголя. Йога тоже этого, фактически, не требует! Например, многие великие йоги Тибета включали в свой рацион много мяса, ели его при всякой возможности, изредка употребляли спиртные напитки.

- Курение можно сочетать с Йога-До. Освоив начальный уровень, вы легко избавитесь от этой вредной привычки, которая может вызывать рак. В то же время, признаем без лишнего ханжества: курение йоге не помеха! Знаменитый Мастер йоги Нисарградатта Махарадж всю жизнь курил, и не посчитал нужным отказаться от этого.

- Режим дня может быть любым. Практики Йога-До делаются, когда вам удобно. Основное условие – через 3—4 часа после плотного приёма пищи, и не ранее, чем за 30—40 минут до него. Сильного голода во время занятий быть не должно. Это отвлекает.

## Глава 13. Йога в древности

Составим представление о том, как практиковали йогу до сумасшедшего XX века, обратившись к первоисточникам.

Беглое знакомство с самыми известными трактатами по йоге, «Йога-Сутра» Патанджали, «Хатха Йога Прадипика» Сватмарамы, «Шива Самхита», даёт понять – йога древних, средневековья другая:

- Заниматься следовало одному;
- Практиковалось небольшое количество асан;
- Большое внимание уделялось пранаяме, мудрам, бандхам, особенно – медитации;
- Практики делались несколько раз в день;
- Выбиралось тихое, безлюдное место, способствующее концентрации;
- Был необходим духовный наставник, Учитель (Гуру).

Мы уже знаем, это – атрибуты индийской, секретной, настоящей Йоги. Попытаемся наложить эти правила на реалии наших дней, в том числе, применить к физкультурной практике западной «йоги». Перечисленные принципы срабатывали на протяжении 5000 лет. Что только не происходило, йога же практически не менялась, правила работали.

Попробуем.

Берём те же правила:

- Заниматься одному;
- Выполнять «силовые» упражнения западной «йоги», или какие знаем, по несколько в день, а не «пачками»;
- Делать асаны, пранаямы, мудры, бандхи, медитации. Это не так сложно, как кажется новичкам;
- Заниматься не 2 раза в неделю, как сейчас общепринято, а по 1—3 раза в день. Немного, но ежедневно;
- создать условия спокойной практики – выключать мобильный телефон, предупреждать родных: «занимаюсь, не беспокоить полчаса-час».

Смотрите, получилась вполне привлекательная схема, руководствуясь которой можно сделать любые занятия успешнее, глубже.

Интересный момент заключается в том, что реализация асаны – её удержание в течение 2,5—3 часов. Возможно ли это вообще?!

**Учитывая, что с легендарных времён Махабхараты люди изменились, физическая подготовка современного человека не как у Добрыни Никитича и Алёши Поповича, делаем скидку – ставим целью: удержать позу йоги хотя бы ЧАС.**

## Глава 14. Эксперимент «Реализация позы йоги»

Любой здоровый человек, если ему объяснить, показать, как стоять на голове – возьмёт и встанет. Но ненадолго – постепенно появится дискомфорт, в голове замелькают мысли «что дальше», «куда идти, чтобы зарабатывать деньги», просто чаю захочется попить.

**Можно ли назвать кратковременное выполнение, недолгое удержание позы реализацией её полного потенциала? Нет. Только особая работа с умом и долгое удержание асан раскрывает те их невероятные особенности, описанные в древних трактатах.**

Большинство современных занятий по йоге не дают занимающимся времени познакомиться с каждой позой, типом дыхания. В результате мы делаем много всего, но по чуть-чуть, и это лишь иллюзия практики.

### ЭКСПЕРИМЕНТ!

Вот тут сделаем небольшую паузу, разложим коврик для йоги, и попробуем подержать разные позы подолгу: прикинем – какую позу именно я прямо сейчас смогу продержать час, или хотя бы полчаса? Давайте вместе вспомним, какие упражнения, и позы йоги бывают! Что мы видели на занятиях по йоге, в интернете, в фильмах, журналах...

- «Силовуха», красоты «свернувшись в три узла», которым место на глянцевой обложке йога журнала, согласитесь, отпадают.

Пять минут покорячишься, а потом, пыхтя, вернёшься «с небес на землю». Знаю случаи, когда преподаватели йоги травмировались во время фотосессии для обложки йога журнала. Вам это нужно? Нет. У нас другие цели.

- Несиловые, симметричные стойки, такие, как Тадасана, Самастхити – «Поза горы». Или чуть усложним. Эка Пада Пранамасана – «Поза приветствия на одной ноге».

Пожалуй, можно и 10, 20 минут простоять, если успокоить тело и ум.

- Сидячие позы. «Полулотос», «лотос». Вполне возможно. Поза для медитации, скрестив ноги. Да хоть полчаса! Без проблем!

Именно эти позы в основном рекомендованы в древних источниках для практики йоги. И, как мы знаем, удерживать их в течение часа более, чем реально. Падмасану, «Позу лотоса», я и многие другие, кто тренировался, удерживают по полчаса-часу, а если надо, то и больше.

Но... достигается ли в этой позе полное «удобство и устойчивость», которые завещал нам великий Патанджали в «Йога-Сутрах»? Пожалуй, нет. Пять минут позу держать удобно, 15 – не очень, а через полчаса уже начинается «упражнение» на способность терпеть боль. Устойчивости в позе, возможно, удастся добиться, подложив пару подушек, а вот удобства не будет. А мы ищем «удобство и устойчивость».

Снова не сходится! Хорошо, а что тогда можно делать час?!

Шавасана. Хорошая поза – статичная, симметричная. Физиологична, при долгом удержании, да и в общем-то при любом. Про травмы в Шавасане я не слышал. Легко ее держать час? Вроде бы да. Лёг и лежи.

Но не всем и не всегда. В теле может быть много напряжений, «блоков», боли. Не углубляясь в мистику и эзотерику, достаточно сказать, что мышечные блоки аккумулируют токсины, портят наше миро- и самоощущение!

Уйдём, наконец, от ложных целей и мифов «йога-терапии»: состояние позвоночника после 18 лет уже практически не исправишь. Осанку же и ощущения в мышцах, в спине, во всём теле – можно.

Сутулый человек не годится для обложки йога-журнала, но может быть расслаблен, чувствовать себя в своём теле очень комфортно, обладать совершенно расслабленным умом.

А вот человек с напряженным мышечным корсетом, может появляться на обложках, иметь тысячи фанатов, но будет желчен, агрессивен, будет плохо спать и плохо усваивать пищу, новую информацию, «настоящего» себя, йогу и чужие достижения в ней, да и жизнь вообще.

В чем причина? Мышечные зажимы.

Мышечные зажимы мешают:

- дышать глубоко, задействуя диафрагму;
- свободному протеканию энергии по телу, работе 5 пран;
- качественно расслабляться во время дневного и ночного отдыха;
- чувствовать себя комфортно стоя, сидя, лежа в течение дня;
- то есть, мешают жить!

В йоге они мешают, в первую очередь:

- комфортно и подолгу сидеть, чтобы медитировать и заниматься пранаямой;
- применять быстрее и средние по скорости воздействия йогические «лекарства от глупости».

Итак, мышечные зажимы – нежелательны. Необходимо расслабление.

**Качественное расслабление мышцы достигается по-разному, включая массаж – надавливание, температурное воздействие – контрастный душ, ванны. Это может быть проработка напряженной – «заблокированной» – мышцы долгим, непрекращающимся, напряжением, а после качественной, долгой релаксацией. Этот метод – один из главных в Йога-До.**

В теле обычно немало напряжений. Назовем их «фоновыми» – ощущение напряжений давно стало привычным, превратилось в чувственный и эмоциональный фон. Для многих это среднее ежедневное состояние!

Первое задание читателю книги – сделать Шавасану на полчаса.

- Возьмите коврик для йоги, тонкий матрас, положите на пол.

В комнате не должно быть других людей, животных. Отключите телефон. Хорошо заниматься в полной тишине, но если есть посторонний шум, включите спокойную музыку. Можно отложить выполнение задания на поздний вечер или раннее утро. Важно не заснуть.

- Установите таймер на 30 минут.
- Включайте таймер, ложитесь на коврик. Устройтесь удобнее. Можно подложить подушки под голову, под колени, даже под локти, если так удобно. Накройтесь лёгким пледом, чтобы не замёрзнуть.
- Ближайшие 30 минут ни о чём не думайте, ничего специально не «делайте». Просто наблюдайте за дыханием и ощущениями. Расслабляйтесь, будьте как можно пассивнее.
- Не поддавайтесь на уговоры ума что-то срочно сделать, кому-то срочно позвонить. Вы всё это сделаете, через полчаса. Жизнь за это время не убежит.
- Не спешите вскакивать со звонком таймера. Понаблюдайте за своими ощущениями, почувствуйте послевкусие практики. Разницу состояний «после» по сравнению с «до» Шавасаны. Возвращайтесь к обычному ритму жизни не спеша. Понаблюдайте, как скоро развеется, уйдет достигнутое состояние спокойствия, умиротворения, что «выбьет» из него.
- Делайте длинную Шавасану – 30 минут – ежедневно первую неделю занятий Йога-До, или все дни, пока читаете эту книгу.

## **Глава 15. Ускорение и замедление обмена веществ с помощью йоги: мифы и реальность**

В конце XX века бытовал миф, что занятия йогой ускоряют обмен веществ и поэтому полезны. Подобные заявления и сейчас появляются на страницах йога журналов, авторских веб-сайтах преподавателей фитнес-йоги. Считается, что именно это «ускорение» помогает избавиться от лишнего веса легко и надолго, как в сказке. Соперничать в популярности со словосочетанием «ускорение обмена веществ», «ускорение метаболизма» могут только «витамин С» и «шампунь „3 в 1“».

**Известно, что ускорение метаболизма вызывает сильный аппетит, поэтому с помощью ускоряющих метаболизм техник, например, бега, от лишнего веса вы не избавитесь.**

Для того, чтобы действительно «сбросить» вес, нужно «сжигать» много калорий во время тренировки, то есть, заняться тяжелой атлетикой, тренироваться со свободными весами: гантелями, штангой, гириями, или пересмотреть рацион питания.

Практика йоги в классическом стиле не способствует жиросжиганию. Ускорения метаболизма можно добиться, лишь практикуя предельные практики йоги – 108 Сурья-намаскаров, «Аштанга-Виньяса йога», всевозможные «гибриды» – фитнес-йогу, силовую йогу. Но при ожирении подобные занятия опасны здоровью практикующих, в первую очередь, для суставов и сердца, и мало кому подходят.

Утверждение, что йога якобы ускоряет метаболизм, в основном используется американскими преподавателями и индийскими популяризаторами йоги. Научного подтверждения эта гипотеза не получила. Наоборот, известны факты, когда продвинутые Мастера настоящей секретной индийской йоги замедляют сердцебиение, дыхание и метаболизм.

**Вегетарианская диета не способствует потере лишнего веса, ведь при обильном потреблении углеводов из растительной пищи человек получает столько же или даже больше калорий, чем на мясной диете. Настоящая индийская, западная йога, вегетарианство не смогут решить проблемы лишнего веса за вас!**

Замедление метаболизма, как побочный эффект многих продвинутых практик йоги, на фоне обычной диеты (2000—2500 калорий в день) приводит к проблеме лишнего веса у Мастеров и Гуру, которые не считают нужным ограничить рацион питания, включить в расписание дня физическую активность. Замедление обмена веществ бывает полезно продвинутым йогам, особенно Мастерам, сидящим в многомесячном пещерном медитативном ретрите с ограниченным запасом провизии. Адепты индийской, замедляющей метаболизм, йоги едят мало, буквально по 1—1,5 литра твердой пищи в день. Они почти не двигаются и расход калорий небольшой. По легенде реализованный Мастер индийской йоги, сидя в пещере в медитации, может есть в день всего... три горошины чёрного перца на протяжении месяцев, лет.

**Мы к такому радикальному замедлению обмена веществ не стремимся. У нас с вами, в рамках этой книги, более приземленные и легко реализуемые цели.**

## **Динамические и статистические практики йоги**

Ускорение или замедление метаболизма, дыхания, сердцебиения взаимосвязаны с работой ума. Тренировки разного характера по-разному воздействуют на организм.

**УСКОРЕНИЕ** метаболизма – динамика.

Пример: Сурья-намаскар, виньясы. Бег. Плавание. Танцы. Велосипед. Другие виды спортивной активности.

1. Способствует сжиганию жира... и разжиганию аппетита;

2. Повышает мышечный тонус и общее нервное напряжение. В ходе тренировок появляются новые мышечные блоки. Осознанность для выполнения движений не требуется – они автоматичные. Новые нейронные связи в мозгу не создаются. Движения быстрые, мышцы развиваются только в плане объема;

3. Как кофе – «помогает делать больше глупостей и бесполезных действий за единицу времени»;

4. Повышение нагрузки на сердце – с этим повышается и риск сердечно-сосудистых заболеваний (спортсмены обычно долго не живут);

5. Необходимо обильное питье. Оно помогает вымывать шлаки, если вода горячая, и позволяет поддерживать водно-солевой баланс, если это не пустая вода, а спортивный напиток с электролитами и минералами, сахаром и солью. Если пить много, происходит вымывание полезных питательных веществ из организма, ослабляется пищеварительная система, особенно если пить холодную воду.

**ЗАМЕДЛЕНИЕ** метаболизма – статика.

Пример: любая статичная поза йоги, за исключением «силовых» (таких, как Чатуранга Дандасана, Навасана, Куккутасана и т.п.) Например, Тадасана.

1. Снижает потребность в пище. Если не ограничить питание, ожирения не избежать. Если наблюдать и контролировать режим питания – для этого нужна воля и желание меняться – очень просто похудеть без страданий и опасностей для здоровья. Начните есть меньше. Это лучшая и самая безопасная диета. Йога помогает похудению не за счет «ускорения метаболизма» или «сжигания большого количества калорий», а за счет установления контроля над умом и желаниями. Это дает управление привычками и судьбой. Снижается уровень стресса и общей фрустрации, а значит, отпадает необходимость и сам импульс «заедать стресс» – причина ожирения у многих в наше время.

2. Расслабляет мышцы, «тормозит» мыслительные процессы, ум, и так разгружает нервы. Уходят застарелые мышечные блоки. Необходимость осознанности в удержании позы, «включается» сознание, тренируется внимание и ум, создаются новые нейронные связи. Выполнение медленных движений и удержание поз в статике – «секрет» восточных единоборств – дают качественное развитие мышц, и улучшение координации движений.

Но: одновременно может усилиться либидо.

3. Как зеленый чай – немного расслабляет.

4. Укрепление иммунной системы. Тренировка сердца за счет тренировок в кардио-диапазоне низкой и умеренной интенсивности.

5. Пить за 30 минут до начала тренировки и через 30 минут после. Чувство жажды во время занятия не наступает.

**Гармоничная практика Хатха-йоги, как и правильная индивидуальная программа фитнес-тренировок, включает упражнения на «разгон» и «торможение» организма, то есть на ускорение и замедление сердцебиения\дыхания\работы ума – силовые и релаксационные, растяжечные элементы.**

Опытные йоги приобретают навык внутренне чувствовать:

- необходимость смены «модуса»,
- характера, физической, дыхательной, ментальной и нервной активности,
- правильно чередуют гиперметаболические и гипометаболические практики в течение как одного занятия, так и дня, недели, месяца, года тренировок.

Польза, как для здоровья, так и для достижения успеха в выбранной дисциплине, йоге, в этом случае максимальна.

### *Где тут Йога-До?*

1. На начальной стадии освоения, «с нуля», если не было практики йоги, в приоритете динамические, тренировочные последовательности статичных асан и Сурья-намаскар.

Происходит ускорение метаболизма, из тела вымывается большая часть накопленных токсинов. Как следствие может появиться диарея, выступить сыпь на лице, повыситься нервозность, резко упасть либидо. Важно понимать, что это временная «чистка».

Это может продолжаться неделю или два месяца. Все зависит от конкретного человека и состояния организма. Но дольше 3-х месяцев этот процесс продолжаться не может. Если все делается правильно, обычно это 2—4 недели.

2. На стадии уверенного освоения и практики, мы включаем больше статичных практик, чем динамики. Учимся замедлять метаболизм. «Идём в глубину» техник, узнаем о внутренних, эзотерических, более тонких аспектах.

Именно здесь начинается йога, а не физкультура и детокс.

Происходят наиболее важные эмоциональные и ментальные процессы:

- разгрузка психики, нервов,

- переход к позитивному, а не критическому мышлению,
- позитивная оценка себя,
- переоценка своего «места в жизни»: своей работы и своего окружения, или смена их.

Тело набирает силу и ресурс здоровья, происходят внешние положительные изменения.

Если этого не произошло за 6 месяцев – этот этап более длительный – возможно, 1-й этап не был проработан, и необходимо включение динамических, «ускоряющих», техник в график занятий.

Нарабатывается навык глубокого дыхания, «животом», возможность делать глубокие, долгие задержки дыхания, как на вдохе, так и на выдохе. Гипометаболический, «замедляющий» этап, дополняемый обычно вспомогательными, «ускоряющими» практиками – бегом, плаванием, воркаутом и другими. Так выглядит гармоничная индивидуальная программа фитнес-тренировок.

3. «Продвинутый» этап – занятия медитацией на фоне физических практик, в дополнение к ним: наработка навыков концентрации и деконцентрации внимания, получение опыта глубокой медитации, «не-ума», Самадхи. Происходит переосмысление себя и практик. Изучение первоисточников по йоге – освоение теории, философии йоги, если это не изучено раньше.

**Разрабатываются собственные графики занятий для наибольших результатов, происходит отказ от следования чужим авторитетам – выход на самодостаточность в практиках.**

Выполняются только те практики, тогда и постольку, сколько видится правильным – «Мастерство». При желании, знания передаются другим людям.

Это тоже гипометаболический, «замедляющий» этап, дополненный «разгоняющими» практиками.

## **Как Йога-До влияет на обмен веществ**

- Йога-До включает практики, ускоряющие метаболизм. В том числе, Сурья-намаскар. Можно заметить, что некоторые практики Йога-До сжигают много калорий, одновременно подстегивая аппетит.

Мы варьируем программу тренировок, и далеко не каждое занятие получается «жиро-сжигающим», разжигая зверский аппетит. Здоровый аппетит – не проблема, если в вашем рационе преимущественно овощи, фрукты.

- Другие практики Йога-До – долгая Шавасана, Йога-Нидра, сидячие, релаксационные асаны, пение мантр, замедленные типы дыхания, медитации – замедляют метаболизм. Они включены в общую канву тренировок, и не оказывают точечного, замедляющего обмен веществ, эффекта.

Мы не изолированы в гималайской пещере, нас окружают не заснеженные пустыни Тибета. В жизни есть работа, семья, спортзал, пробежки, даже велоспорт, плавание, другие активные виды отдыха. Поэтому не бойтесь пополнить в результате практики Йога-До.

- Проблема лишнего веса с помощью Йога-До косвенно решается, так как в процессе практик радикально укрепляется сила воли. А это, зачастую, единственное, что помогает при лишнем весе, не считая редких гормональных или врожденных проблем.

- Когда вы стремитесь **НАБРАТЬ** вес, не переживайте. С Йога-До вы не потеряете последние килограммы. Если даже вы сожжете много калорий на какой-то из тренировок Йога-До, вы естественным, натуральным способом восполните эти потери за счёт питания.

Специально корректировать питание и режим дня в ходе тренировок Йога-До на начальном уровне не требуется.

## Глава 16. Условия и приспособления для практики Йога-До

Для практики Йога-До понадобятся не только тело и трезвый ум, но и ряд других вещей:

- Удобная спортивная одежда, по погоде. Когда занимаетесь дома, используйте минимум одежды: мужчинам – футболка, шорты; женщинам – топ, лосины.

Многие отмечают удобство занятий в цельном комбинезоне для йоги – он не стесняет движения и почти не ощущается на теле. Если условия позволяют, занимайтесь в нижнем белье, даже голышом. Это отнюдь не какая-то странная девиация: в ряде древних текстов можно встретить рекомендации заниматься «одетым в небо», то есть без одежды.

Если вы человек стыдливый, избегайте наготы даже наедине, по крайней мере, поначалу. Создайте такие условия, чтобы тело вас не отвлекало!

- Коврик для йоги, йога-мат полезен для практики Йога-До – некоторые позы удобнее выполнять на нём. Вы можете заниматься на собственном ковре, если вы дома. В то же время учтите: в классической йоге уделяется большое внимание выбору подстилки, подкладки под тело во время практик. Предлагаются даже коврики, плетенные из сухой травы, из шкуры дикого, а ныне ещё и редкого или исчезающего, животного: тигра, антилопы. Встречаются предостережения, что на тканевой подстилке, кроме шёлковой, практиковать вредно.

В современных условиях рационально купить нескользящий коврик для йоги, и делать упражнения на нем. Когда вы выполняете «не скользкие» упражнения Йога-До, стелите поверх йога-мата шерстяной плед или шёлковый платок.

- Полотенца, платки. Йога-пропсы, как в «Йоге Айенгара», для Йога-До не нужны. Даже если вам кажется, что пригодился бы ремень, его легко заменить обычным банным полотенцем. Оно же пригодится для практики особенно потливым людям. Для некоторых дыхательных практик понадобятся платочки или бумажные полотенца.

- Таймер, секундомер или смартфон, планшет с приложением-таймером. Время – чрезвычайно важный аспект практик Йога-До, и вам понадобится делать отсчет. Для устройств на базе Android рекомендую бесплатное приложение «Hybrid Stopwatch and Timer» последней версии. Для iPhone тоже есть соответствующие приложения-секундомеры. Вместо таймера можно использовать музыкальные треки, но это не так удобно. Кроме того, для практики пранаямы лучше всё-таки иметь настоящей секундомер – вы сможете лучше отслеживать правильность выполнения упражнений и свой прогресс, будете замечать любопытные особенности работы организма.

- Отсутствие в комнате для занятий посторонних людей. Единственное строгое условие для практики Йога-До. Пожалуйста, не игнорируйте это правило, иначе вы не получите ожидаемый результат.

Обязательно занимайтесь в уединении. Детей, кошечек, собачек, даже дружелюбно и уважительно настроенных к вашей практике взрослых людей оставляем в другой комнате, за запертой дверью. Если во время рабочей недели вас постоянно окружают люди, поезжайте

в выходные на дачу, в дом отдыха, просто в лес «на рыбалку», и займитесь там Йога-До. Отнеситесь к этому правилу со всей серьезностью.

В оригинальных трактатах по индийской йоге большое внимание уделяется тому, чтобы держать практику в секрете. Но самое главное – не «секретность», а банально чтобы вы были уверены, что вас на занятии никто не видит.

- Выключите работающий телевизор, радио. Если вокруг тишина, занимайтесь в тишине. Если есть посторонние звуки, включите спокойную «фоновую» музыку без ритма, без ударных, или мантры.

- Избегаем электрических полей. Желательно выключить в комнате все электронные приборы – компьютер, СВЧ, холодильник, микроволновую печь и обязательно телефоны.

Во время практик не располагайтесь головой к электрическим розеткам, рядом с электропроводами. Давно не секрет, а научный факт, что электроприборы и провода генерируют вокруг себя вредное для человека, и не полезное для практики йоги, волновое электрическое поле.

## Глава 17. Техника безопасности в Йога-До

Практикуя Йога-До, следует придерживаться логичных, разумных правил техники безопасности, справедливых для гимнастики, зарядки, хатха-йоги, любительских физических тренировок:

- Беречь суставы. Не допускайте вращения суставов более, чем это физиологично. Суставы устроены так, что вы почувствуете ошибку только спустя месяцы, когда уже произойдут патологические изменения. Резкая боль в области сустава точно говорит о том, что вы что-то делаете неправильно.

- Беречь позвоночник. Не допускайте радикальных наклонов, особенно прогибов позвоночника. Не допускайте сильного скручивания позвоночника, особенно, используя руки, ноги, как рычаг для такого скручивания. «Золотое» правило: скручивания физиологичны, когда они совершаются мышцами (поворотом корпуса, головы, таза), и не физиологичны, когда для того, чтобы «довернуться», используются рычаги, утяжеления, помощь другого человека.

- Беречь связки, сухожилия. В ходе многих практик йоги нужно вытягивать мышцы. Вытяжение мышцы ДОЛЖНО сопровождаться её расслаблением – любое сокращение мышцы её укорачивает, так устроен организм. Если пытаться одновременно вытягивать и сокращать мышцы, можно повредить (растянуть или даже порвать) связки, которые её удерживают. Болезненная травма может «выбить» вас из практики на несколько месяцев, не говоря уже о потере работоспособности. Не допускайте подобных ситуаций.

- Беречь свою психику и нервы, других людей. Практики йоги и Йога-До просты лишь на первый взгляд. Они запускают мощные процессы внутреннего очищения, в том числе, «психического», «подсознательного», «кармического». Если во время выполнения практик вы чувствуете раздражение, гнев, отчаяние, желание немедленно встать и «всё бросить», побиться головой о стену, побить кого-то – это совершенно нормально. Просто полежите в Шавасане, сколько нужно: минуту, десять, час, два. Всё пройдёт. Потом продолжайте тренировку по своему графику.

### **Несоблюдение вышеперечисленных правил – основная причина травм во время занятий йогой.**

Есть и другие правила, требующие понимания:

- При повышенном давлении:

Не усердствуйте в перевёрнутых позах Йога-До, таких, как «Стойка на плечах» – «берёзке». Перевернутой в йоге считается любая поза, когда сердце оказывается выше головы.

- При пониженном давлении:

В занятие по Йога-До включайте не только релаксационные, Шавасану, но и динамичные практики, Сурья-намаскар.

- При беременности, а также при любых хронических или острых заболеваниях, приёме лекарств:

Перед тем, как приступить к практике Йога-До, требуется консультация специалиста.

- Во время месячных:

Выполняются только медитативные, сидячие, релаксационные практики Йога-До. Физически требовательные и динамичные дыхательные практики не делаются. Особенно строгое ограничение на практики йоги во время месячных – это перевёрнутые позы!

## Глава 18. Физиология и «эзотерика» расслабления: что происходит в мышцах и в уме

*Лень победишь злобой и болью.  
Злобу и боль – гибкостью и умственными построениями.  
Текущность ума – безмолвием, бездеятельностью, отрешённостью.  
Кульминация отрешённости – не-дыхание. В глубине его – свет,  
истина.  
Так обмани себя – чтобы познать Истину!  
Которую самые чистые Души безошибочно узнают, просто  
услышав о ней.*

**Процесс расслабления с помощью подходящей<sup>1</sup> позы йоги**, у здоровых людей схематически происходит так:

1. В упражнениях мышцы «отпускают» фоновое напряжение примерно на второй минуте активного напряжения. Быстрое напряжение и расслабление мышцы, даже повторяющееся, не даёт такого эффекта – происходит разогрев, но не снятие фонового напряжения.

2. Дыхание и сердцебиение выравниваются и замедляются чуть медленнее, после 5—10 минут.

3. Активность ума, вначале взбудораженная, особенно если это ваше первое упражнение Йога-До, затихает примерно в то же время, что и дыхание, сердцебиение.

Умственная деятельность связана с дыханием так же прочно, как потребление кислорода с сердцебиением. Если ум вовлечен в активную работу, «думание», то даже на фоне медленного сердцебиения и дыхания мысли все-таки могут появляться.

**Процесс очищения ума от мыслей, издавна называемый в Индии «йогой», иногда не происходит автоматически, вследствие выполнения правильных упражнений. Необходимо чуть «подтолкнуть» ум к тишине. Для этого есть специальные техники.**

Иногда процессы могут происходить быстрее или медленнее, но я сейчас не рассматриваю крайности:

– тренированного человека, практикующего медитацию, который входит в глубокое расслабление за считанные секунды,

– человека, организм которого сильно зашлакован, имеет травмы, болен.

Иногда это не срабатывает:

**На уровне мышц:**

• Если поза принята неверно, принята поза, не подразумевающая релаксацию, расслабления мышцы не происходит. В этом случае позу назовем «тренировочной» или «общеукреп-

---

<sup>1</sup> \*Расслабления не происходит или происходит поверхностно перед телевизором, на неудобном стуле, в неправильном положении лёжа, если это не физиологично для человека. \* Расслабление в позах, изначально не предусматривающих расслабление, происходит сжато, или нарастает напряжение: в позе Дандасана («Нижняя планка») расслабления не будет, какие бы сильные руки у вас ни были. \* Расслабление может быть не оптимальным, будет расти напряжение, если поза преждевременна, сложна. В позе Сиршасана, у начинающих, скорее всего, полного расслабления не случится. Мастера йоги могут удерживать эту позу долго, при этом расслабляя всё тело.

ляющей», «физкультурной», «терапевтической». Подобная поза не подходит для медитации, и её применение – своего рода тренировка тела. Такую позу нужно признать более «грубой» по воздействию, а уровень практик, где преобладают такие позы – базовым, или «начальным».

- Если мышца травмирована, есть другие физиологические ограничения, релаксация может не происходить. Это повод проконсультироваться с врачом, специалистом по йога терапии или ЛФК.

Через полчаса-час удержания удобной, устойчивой позы мы находим свой ум в состоянии полной релаксации, я бы даже сказал – «на паузе» или «в анабиозе».

- Люди, накопившие большой объем стресса, могут просто заснуть. Это нередко происходит в Шавасане или в Йога-нидре, начиная с примерно 10-й минуты, иногда быстрее.

#### **На уровне сердцебиения:**

- Если поза принята неверно, принята «тренировочная» поза, сердцебиение может не замедлиться. В зависимости от ритма сердцебиения, который высчитывается по формуле, такая тренировка может стать кардио или силовой, на выносливость. Но это уже не Йога-До.

- Если есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, например, аритмия, сердцебиение учащенное, лихорадочное. Как уже говорилось выше, Йога-До – не йога терапия. Мы рассматриваем практику со здоровыми людьми.

#### **На уровне дыхания:**

- Эмоционально напряженные, суетливые люди иногда не способны сознательно замедлить дыхание.

- Если имеются проблемы с лёгкими, например, последствия туберкулёза, то дыхание не удается замедлить. В этом случае Йога-До не подходит.

Что происходит с умом после того, как достигнуто полное, с точки зрения начинающего йога, расслабления? Словами этого почти не описать, а средний практикующий современной западной «йоги», особенно если пренебрегает Шавасаной или делает ее по 5 минут, этого не испытывал. Стоит попробовать, независимо от стиля йоги, которому вы отдаёте предпочтение, какие ощущения и медитативные состояния даёт «банальная» Шавасана, обычная релаксация в течение достаточного времени.

**Часто глубокой релаксации удается достичь не «с чистого листа», а после напряженной физической, «тренировочной» практики. Это используется в Йога-До.**

И «автоматически» использоваться бы в западной «йоге», если бы её торопливые адепты уделяли больше внимания Шавасане.

Шавасана: это, конечно, самое известное и популярное, но далеко не единственное положение, предлагаемое йогой для полной релаксации. Тела у всех разные. Одному больше подходит Шавасана, кому-то Адвасана («перевёрнутая Шавасана»), Джестикасана («Предпочтительная поза») или Матсья Кридасана («Поза плывущей рыбы»).

Это чудесные альтернативы Шавасане, особенно для тех, кто страдает позвоночной грыжей и другими проблемами позвоночника. Второму подойдет «Поза ребёнка» – «Баласана». Третьему, может быть, надо в Полумосте полчаса постоять, а уже потом на спине лежать. Возможны, как говорят, варианты.

**Идея одна – забыть про «скучно», про изучение красивых и сложных поз, про оригинальную идею, что в них есть какой-то «вызов» серьезно практикующим.**

Все это пройденные этапы для большинства, по моему мнению. Нужно идти дальше – не вширь, а в глубину, тонкость. Идите «в сердце ощущений» – в йогическое расслабление. Его вам покажет практика Йога-До.

## Глава 19. Минимальное вложение сил и времени

Йога-До – минимальное, не рискованное вложение сил, денег, времени.

**Очевидный и совершенно «пуленепробиваемый» плюс – много труда на этом пути прикладывать не придется. Йога-До – не силовая.**

Мы привыкли потеть, жестоко «пахать» на йоге, как в «качалке»... Это одно из заблуждений «совкового мышления».

Если вы промахнетесь с этой моей настоящей йогой «Йога-До», и через недельку-другую честных экспериментов обнаружите, что «не пошло», вам больше нравится выкладываться в зале как раньше, то, как сказали бы практичные американцы: «No big deal!» невелика потеря. Но я уверен, что вы не разочаруетесь...

С другой стороны, просто подсчитайте, с холодной головой, сколько теряет человек, который выбирает практиковать один из современных авторских стилей «йоги» годами, десятилетиями. В подавляющем большинстве случаев – без какого-то драматического результата на уровне сознания! Конечно, можно посчитать пресловутые 6 кубиков, или коммерческий успех преподавателя, которому вы будете годами носить денежку.

Говоря о «драматических результатах на уровне сознания» я не подразумеваю, что я такой особый, много чего достиг.

**Я думаю, и ВЫ достигнете! В самые короткие сроки, дни или недели, пользуясь только этой книгой. То есть, почти бесплатно.**

Попытка – не пытка. Начнем?

## **Отказ от ответственности**

АВТОР КНИГИ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПРИМЕНЕНИЕ ОПИСАННЫХ НИЖЕ ТЕХНИК.

ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К ПРАКТИКЕ ЙОГА-ДО, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

ПРИВЕДЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРЕСЛЕДУЮТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО РЕКРЕАТИВНЫЕ И ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ, ОНИ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕЧЕБНЫМИ ИЛИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМИ.

В СЛУЧАЕ ИМЕЮЩИХСЯ НЕДОМОГАНИЙ ИЛИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОНИ НЕ ЗАМЕНЯЮТ КОНСУЛЬТАЦИЮ ВРАЧА, ЛЕЧЕНИЕ, ОПЕРАЦИЮ, ПРИЁМ ЛЕКАРСТВ.

## Часть вторая. Практика Йога-До



## Глава 1. Круг асан, практикуемых в Йога-До

Йога-До – это работа со временем.

Наблюдательный видит: время ещё принесёт боль.

Памятливый знает: время же и уносит боль.

Как не тренируй безмыслие – время принесёт мысли, принесёт боль.

Мысли и есть время.

Но со временем – даже время проходит.

### Асаны для Йога-До

- Ашва Санчаланасана – «Поза всадника» и её вариации;
- Ардха Уштрасана – «Половинная поза верблюда»;
- Ардха Чандрасана – «Половинная поза Луны»;
- Ардха Матсьендрасана – «Половинная скрученная поза», она же «Половинная поза мудреца Матсьендранатха»;
- Аштанга Намаскара Асана – «Поза поклонения на восьми точках»;
- Акарна Дханурасана – «Поза стрелка из лука»;
- Басаласа – «Поза ребёнка»;
- Бхуджангасана – «Поза кобры»;
- Вирахадрасана – «Поза воина» (I и II);
- Випарита Карани асана – «Перевернутая психическая поза»;
- Гупта Падмасана – «Поза скрытого лотоса»;
- Джанусиршасана – «Поза головы к колену» и её вариации;
- Кхандарасана – «Поза стойки на плечах», она же «Полумостик»;
- Йога Мудрасана – «Поза психического союза»;
- Матсьясана – «Поза рыбы» и её вариации;
- Мурдхасана – «Поза опоры на макушку головы»;
- Наман Пранамасана – «Поза молящегося»;
- Навасана – «Поза лодки»;
- Пасчимоттанасана – «Поза вытяжения спины»;
- Падахастасана – «Поза головы к ступням»;
- Парватасана – «Поза горы», она же Адхо Мукха Шванасана – «Поза собаки мордой вниз»;
- Пранамасана – «Поза приветствия», она же «Гадасана», она же «Самастхити»;
- Пурва Халасана – «Предварительная\Подготовительная поза плуга»;
- Сайтхали Асана – «Поза отдыха животного»;
- Сарвангасана – «Поза стойки на плечах»;
- Сиршасана – «Поза стойки на голове»;
- Сарал Бхуджангасана – «Облегчённая поза кобры», она же «Поза сфинкса»;
- Сарал Дханурасана – «Облегчённая поза лука»;
- Сету Асана – «Поза моста»;
- Супта Ваджрасана – «Поза спящей молнии» с вариациями;
- Тадасана – «Поза горы»;
- Уштрасана – «Поза верблюда»;
- Уттанасана – «Поза приседания»;
- Хаста Уттанасана – «Поза вытяжения с поднятыми руками»;

- Шавасана – «Поза мёртвого тела»;
- Шашанкасана – «Поза зайца» \ «Поза Луны»;
- Эка Пада Пранамасана – «Поза приветствия на одной ноге»;
- Все медитативные позы йоги:  
Сукхасана – «Удобная поза»;
- Ваджрасана – «Поза молнии»,
- Ардха Падмасана – «Половинная поза лотоса» и тому подобные.
- Все позы йоги для релаксации:  
Адвасана – «Перевернутая Шавасана»,
- Макарасана – «Поза крокодила» и подобные.

## **Динамические практики и разминки в Йога-До**

- Сурья-намаскар – «Приветствие Солнцу»;
- Паван-Муктасаны, позы высвобождения заблокированной энергии, в том числе:  
Титали-Асана – «Поза бабочки»,
- Друта Халасана – «Динамическая поза плуга» и другие;
- Шашанкх-Бхуджангасана – «Поза атакующей кобры»;
- Друта Уткатасана – «Динамическая поза приседания»;
- Тирияка Бхуджангасана – «Поза кобры со скручиваниями»;
- Сарпасана – «Поза змеи»;
- Гарудасана – «Поза орла»;
- Дханурасана – «Поза лука»;
- Бака Дхьянаасана – «Поза терпеливого аиста»;
- Сантоланасана – «Поза опоры на руки \ баланса на руках», все вариации;
- Натараджасана – «Поза танцующего Шивы»;
- Делаются в связке:  
Эка Падасана – «Поза стойки на одной ноге»;
- Бакасана – «Поза аиста»;
- Падахастасана – «Поза головы к ногам»;
- Уттан Приштхасана – «Поза ящерицы»;
- Меру Вакрасана – «Поза скручивания позвоночника»;
- Бху Наманасана – «Поза поклонения Земле»;
- Кхандарасана – «Поза стойки на плечах»;
- Шалабхасана – «Поза саранчи»;
- Гатьятмак Пасчимоттанасана – «Динамическая поза вытяжения спины»;
- Двиконасана – «Поза двойного угла»;
- Марджари-Асана – «Поза потягивающейся кошки» и её вариации;
- Шашанк-Бхуджангасана – «Динамическая поза зайца \ кобры»;
- Комплекс «Крия-Йога» в традиции школы Анандасвами.

При выполнении всех асан в Йога-До на любой фазе выполнения: вход в асану, удержание, выход – при любых условиях.

### **Строго, соблюдается правило: НЕ ДОПУСКАТЬ НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ И БОЛИ.**

Начинающие делают облегчённые вариации, работают подходами столько, сколько могут, в каждой позе. Всегда можно найти альтернативу асане, которая вызывает болезненные ощущения и может привести к травме.

Например, это касается выполнения и особенно предельно долгого удержания Триконасаны – «Позы треугольника», Халасаны – «Позы плуга» и других поз, нагружающих суставы и позвоночник.

Как и асаны, все пранаямы, мудры, бандхи и медитации в Йога-До делаются не менее чем по 5—10 минут.

## Глава 2. Программа освоения практики Йога-До за 10 недель

Программа освоения практики Йога-До за 10 недель (2,5 месяца):

Готовые последовательности практик йоги для занятий Йога-До:

- Начальный уровень
- Средний уровень
- Продвинутый уровень

### Начальный уровень

Каждое занятие осваивается и практикуется в течение недели, практика – ежедневно.

#### ЗАНЯТИЕ 1 (70 минут):

1. Шавасана – 30 минут;
2. Наблюдение дыхания (сидя) – 10 минут;
3. Пение мантры «ОМ» сидя (А-У-М...) – 20 минут;
4. Шавасана – 10 минут.

#### ЗАНЯТИЕ 2 (70 минут):

1. Шавасана – 20 минут;
2. Наблюдение дыхания (сидя) – 10 минут;
3. Пение мантры «ОМ» (сидя) – 10 минут;
4. Чидакаша-Дхарана (сидя) – 20 минут;
5. Шавасана – 10 минут.

#### ЗАНЯТИЕ 3 (80 минут):

1. Шавасана – 10 минут;
2. Сурья-намаскар (как можно медленнее) – 20 минут;
3. Шавасана – 20 минут;
4. Пение мантры «ОМ» (сидя) – 10 минут;
5. Чидакаша-Дхарана (сидя) – 10 минут;
6. Шавасана – 10 минут.

### Средний уровень (с 4-й недели)

#### ЗАНЯТИЕ 4 (80 минут):

1. Шавасана – 5 минут;
2. Сурья-Намаскар (быстро) – 5 минут;
3. Сурья-Намаскар (медленно) – 20 минут;
4. Шавасана – 15 минут;
5. Пение мантры «ОМ» – 15 минут;
6. Чидакаша-Дхарана – 10 минут;
7. Шавасана (с наблюдением дыхания) – 10 минут.

#### ЗАНЯТИЕ 5 (70 минут):

1. Шавасана – 10 минут;

2. Сурья-Намаскар (быстро) – 10 минут;
3. Пасчимоттанасана – 20 минут;
4. Шавасана (с наблюдением дыхания) – 10 минут;
5. Пение мантры «ОМ» – 10 минут.

**ЗАНЯТИЕ 6 (90 минут):**

1. Шавасана – 5 минут;
2. Сурья-Намаскар (быстро) – 5 минут;
3. Сурья-Намаскар (медленно) – 10 минут;
4. Шавасана (с наблюдением дыхания) – 10 минут;
5. Тадасана – 10 минут (по 5 на одну и другую ногу);
6. Пасчимоттанасана – 10 минут;
7. Кхандарасана – 10 минут;
8. Баласана – 10 минут;
9. Наман Пранамасана \ Сиршасана (в зависимости от подготовки и состояния здоровья практикующего) – 10 минут;
10. Шавасана (с наблюдением дыхания) – 15 минут;
11. Пение мантры «ОМ» – 5 минут.

**Продвинутый уровень (7—10 неделя)**

**ЗАНЯТИЕ 7 (90 минут):**

1. Сурья-Намаскар (в своём ритме, с закрытыми глазами) – 10 минут;
2. Шавасана (с наблюдением дыхания) – 10 минут;
3. Наман Пранамасана \ Сиршасана – 10 минут;
4. Баласана – 10 минут;
5. Тадасана – 20 минут (по 10 минут на одну и на другую ногу);

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.