

Кристина СЕЛЛ



ЙОГА



для продвинутых

Выход за пределы
образа тела
к целостности и свободе



Кристина Селл

Йога для продвинутых.

Выход за пределы образа

тела к целостности и свободе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63763247

*Йога для продвинутых. Выход за пределы образа тела к целостности и свободе: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2021
ISBN 978-5-9573-3720-1*

Аннотация

Книга Кристины Селл ставит важный вопрос: «Как могла бы измениться наша жизнь, если бы мы не были озабочены своим весом, поглощены сложными отношениями с едой и навязанными нам извне идеями самосовершенствования?» С помощью подсказок и практических советов автор приглашает нас исследовать глубины собственной души. И показывает, как с помощью практики йоги окутать себя покровом сострадания, самоуважения, вдохновения и любви.

Авторская методика включает упражнения для развития и поддержания осознанности, медитации, работу с дневником и духовные практики, которые напомнят о важных смыслах и наполнят радостью обычные повседневные занятия. Вы сможете выйти за пределы физической практики йоги и применить ее

для достижения более глубокой близости со своими мыслями, чувствами и поступками.

Содержание

Предисловие	10
Введение	14
Сцены из моей жизни	15
Путь практики	18
Зачем нужна глубинная йога	21
Лоскутное одеяло	24
Часть I. Тело и любовь	28
Глава 1. Погружение в глубину и всплытие на поверхность	29
Война с телом	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Кристина Селл
Йога для продвинутых.
Выход за пределы
образа тела к
целостности и свободе

Christina Sell

A Deeper Yoga: Moving Beyond Body Image to Wholeness
& Freedom

Права на перевод оформлены через Deanna Leah, HBG
Productions, Chico CA (www.hbgproductions.com)

© Christina Sell, 2019

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.
ОАО «Издательская группа «Весь», 2021

Дорогой Читатель!



Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и на-

шей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рожают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

Пётр Лисовский

A stylized, handwritten signature in black ink. It features a large, flowing loop on the left, followed by a series of sharp, intersecting strokes that form a complex, abstract shape, ending with a small, wavy flourish on the right.

* * *



В память о моей матери, Андреа Чик Фрозолоно, с которой я разделила дар моего первого дыхания и благословение ее последнего.

Покойся с миром, мама.

Андреа Чик Фрозолоно

8 августа 1939 года – 14 февраля 2018 года

Предисловие

Летом 2014 года, теплым вечером в Скалистых горах южного Колорадо я была поглощена разговором с Кристиной Селл. Мы сидели в ее машине на стоянке мотеля, где я остановилась на время ретрита, который проводил известный учитель йоги Айенгара. Кристина тоже жила за пределами кампуса и предложила подвозить меня на ранчо, где проводился ретрит. Итак, в течение шестидневного тренинга мы вместе катались туда и обратно. Каждый вечер после занятий, сидя в машине Кристины, мы болтали, смеялись и снова болтали. Поначалу мы робко знакомились, но быстро перешли к серьезному разговору. Когда вы открываете книгу «Йога для продвинутых» и погружаетесь в чтение, будьте готовы к тем же переживаниям. Ее слова честны. Они искренни. Они позволяют подробнее разобраться в привычных представлениях о йоге. Кристина сразу переходит к сути дела. На этих страницах она предлагает вам сделать то же самое. Книга «*Йога для продвинутых*» похожа на саму Кристину – смелую, открытую и готовую участвовать в порой запутанном процессе размышления и самоанализа. Если вы позволите себе руководствоваться ее превосходными подсказками – для ведения дневника и личного созерцания, – то окажетесь в очень неожиданных местах, где узнаете много нового.

Я очень ценила наши совместные поездки и разговоры на парковке во время этого ретрита в Скалистых горах. В этой программе мы обе чувствовали себя немного аутсайдерами. Кристина изучала йогу Айенгара в течение многих лет, но не была сертифицированным учителем в этой области, поскольку обучалась в похожей традиции йоги. Я была старшим учителем йоги Айенгара, но придерживалась неортодоксального подхода. Мы обе подвергали сомнению почти все. Именно этим мы занимались в машине. При этом мы чувствовали себя в безопасности. При чтении этой книги вы точно так же можете чувствовать себя в безопасности. Это место, где вы можете расслабиться в компании другого заслуживающего доверия путешественника.

Когда во время этого тренинга мы выезжали по шоссе 160 за пределы Дуранго, разговоры касались самых разных тем, но говорили мы не столько об асанах и различных позах, сколько о том, как йога в целом влияет на нашу жизнь и отношения. Мы говорили о многих способах, которыми практикующие йогу отказываются от своей личной силы и способности критически мыслить. Мы обсуждали тенденцию многих учителей и сообществ к своего рода групповому мышлению, особенно сообществ, в которых мы обе изучали йогу. Мы признавали собственную роль во всем этом и сложную природу принадлежности к сообществам. Мы также рассматривали нашу борьбу с образом тела, с языком и нашей способностью или неспособностью правильно гово-

речь с другими о том, что значимо для нас.

В этой книге подробно рассматриваются темы йоги и образа тела, а также представления о том, что считается или не считается красивым. Кристина захватывающим и убедительным образом делится личным опытом расстройств пищевого поведения и боли, которую они ей причинили. И во все это ей удается привнести свое превосходное чувство юмора.

Кристина может быть очень забавной. На самом деле я помню, как сильно мы смеялись, вспоминая одно из замечаний учителя на ретрите о телосложении. Для нас эти комментарии отражали предубеждение к определенной фигуре, и мы смеялись, потому что наше телосложение не соответствовало тому, что, по-видимому, предпочитал наш учитель. Наш совместный смех освобождал меня. Эти комментарии учителя можно было воспринимать без сильной эмоциональной реакции, и это дало нам возможность задуматься о том, что наши слова как учителей могут не соответствовать выбранным нами ценностям так, как нам кажется.

Для меня книга *«Йога для продвинутых»* очень похожа на непрерывный разговор, как те беседы на шоссе 160, в которых мы с Кристиной все подвергали сомнению. Мы обе свободно задавали вопросы, выражали свои чувства и высказывали мнения о традиции, в которой обычно не ценят альтернативные точки зрения. Кристина дает читателю возможность присоединиться к разговору и честно поговорить с самим собой из места силы и уязвимости. Она делает это на

протяжении всей книги реальным образом, а не рисуя идеальную картинку того, как некоторые могут представлять себе женщину – учителя йоги. Кристина такая, какая она есть, и она пишет смело и правдиво, от всего сердца и от всей души. Эти страницы – приглашение к совместному действию. Займитесь этим так искренне, как только можете.

Кристина делится своими личными переживаниями и бедами, постоянно следя за общей картиной. Мы можем сделать то же самое. Мы все переживаем внутреннюю борьбу и налаживаем контакты друг с другом, делясь опытом борьбы за внутреннее развитие, этими историями. Работая с этой книгой, вы поймете, что приятно удивлены, обнаруживая что-то, что глубоко вас затрагивает, или смеясь, когда меньше всего этого ожидаете. Ваша практика (будь то записи или йога) не должна выглядеть как что-то, что сделала Кристина или кто-то еще. Автор будет побуждать следовать ее примеру, а не копировать его. Это будет ваше собственное исследование. Вы будете интегрировать эту книгу в свою йогу.

Кэрри Оверко, старший инструктор йоги Айенгара

Введение

Недавно после долгого похода в горы я отправилась к местным горячим источникам, чтобы понежиться в них. Медленно опустившись в восхитительно горячую воду, я улыбнулась женщине на противоположной стороне ванны. Она улыбнулась в ответ.

– Я заметила вашу силу, когда вы шли сюда, – сказала она. – Что вы делаете, чтобы стать такой сильной? Занимаетесь йогой?

Чувствуя себя немного неловко, я ответила:

– Ну сейчас лето, поэтому я хожу пешком, катаюсь на велосипеде и занимаюсь йогой.

– Какой йогой? – спросила женщина и добавила: – Я занимаюсь йогой, но не выгляжу так, как вы.

– Это в основном наследственность, – ответила я.

Я отмокала в бассейне, избегая дальнейшего зрительного контакта и разговоров. Однако я продолжала наш внутренний диалог, думая: «Разве не странно, что женщина, которую я никогда не встречала, чувствовала себя так свободно, чтобы высказывать мнение о моем теле? И разве не странно, что я чувствовала себя обязанной ответить ей? С таким прошлым, как у меня, нет простого ответа на ее вопрос».

Сцены из моей жизни

Размышления о том, что я сделала, чтобы «выглядеть так», вызвали воспоминания о моей жизни. Каждая сцена была частью сложного ответа на этот, казалось бы, простой вопрос незнакомого человека.

Мне тринадцать, и я вешу сорок пять килограммов, когда мы с лучшей подругой садимся на нашу первую диету. Называлась она «Солнечной диетой» и состояла из одного и того же меню на 1–2 недели: завтрак – 1 апельсин, стакан обезжиренного молока; обед – 1 апельсин, стакан обезжиренного молока, 230-граммовая котлета для гамбургера; ужин – 1 апельсин, 230-граммовая котлета для гамбургера, стакан обезжиренного молока. Я действительно похудела (не то чтобы мне это было нужно), но внутренне я определенно не чувствовала себя солнечной.

Мне пятнадцать, я участвую в группе поддержки на футбольном матче, когда один мальчик из моего класса кричит с трибун: «Классные ляжки, Тина!» С тех пор мне никогда особенно не нравилось носить короткие юбки. Оглядываясь назад, я понимаю, что моему однокласснику должно быть стыдно за грубые, жесткие и пошлые шутки, но вместо этого я сама чувствовала себя смущенной и униженной.

Мне восемнадцать. Я склонна к суициду и слегка одурела от наркотиков, алкоголя и булимии. Я обращаюсь за по-

мощью к своему психиатру. Пользуясь случаем, она говорит: «Опиши мне, как будет выглядеть эта помощь, и я найду ее». В этот момент прояснения я изложила почти в мельчайших деталях свое представление о лечебном центре, в который обращусь через три месяца: «Я буду чувствовать себя в достаточной безопасности, чтобы честно рассказать о своих проблемах. У меня появятся друзья, которых не будет волновать только то, как я выгляжу. Я смогу пойти поплавать и наслаждаться ощущением воды, а не просто беспокоиться о том, как я выгляжу в купальнике».

Мне двадцать, и вот уже более трех лет я подсчитываю калории и взвешиваю каждую порцию в соответствии с протоколом «Анонимных переедающих», пытаюсь привнести некую структурированность в такой естественный процесс, как еда, которая стала настолько извращенной и неконтролируемой, что мне не раз приходила мысль о самоубийстве.

В сознании продолжали всплывать образы из моих практик по самоисцелению и восстановлению – группа «12 шагов», психотерапия, кружки по оздоровлению в духе Нью-Эйдж, несколько культов, духовные общины, школы йоги и эзотерические традиции.

За последние тридцать лет я перепробовала почти все мыслимые схемы питания – сыроедение, макробиотику, богатую клетчаткой пищу с низким содержанием жира, диету Южного пляжа, диету Аткинса, веганство и вегетарианство.

Каждая из этих схем позволила мне научиться чему-то жизненно важному, но я так и не смогла приблизиться к утолению внутренней жажды, которая жила во мне; жажды глубины, душевной связи и смысла, которая была неутолимой и всепоглощающей и которую было невозможно ослабить любым количеством лучшего мороженого.

Я жила с противоречивыми внутренними предписаниями, которые создавали путаницу, – «будь тощей» и «не заставляй других чувствовать себя некомфортно, будучи слишком тощей»; «будь дисциплинированной» и «не будь строгой». Движение в одном направлении ставило любовь, одобрение и духовную близость на карту в игре, которую было невозможно выиграть, но я должна была продолжать играть в нее.

Разные этапы моей жизни всегда были омрачены проклятием возможного увеличения веса – половое созревание, первый курс колледжа, женитьба, сорокалетие, менопауза и т. д. Как досадно, что движение по естественной линии жизни происходило с мыслью «не набирай вес, иначе...», почти так же, как хороший законопроект портит какая-нибудь суровая поправка, даже когда он проходит процедуру голосования и принимается как закон.

Путь практики

Страшная мысль «не набирай вес, иначе...» возобладала надо мной, моими друзьями, учениками и коллегами. Удивительные, красивые, творческие и страстные женщины, которые также добры, умны, трудолюбивы и проницательны, часто одержимы тем, как они выглядят. Некоторые из них не носят купальников, другие избегают зеркал, а многие живут главным образом на капустных коктейлях, отбрасывая такие продукты, как хлеб или макароны, будто врагов.

Когда в 2003 году я написала книгу *«Йога изнутри»*, посвященную йоге и образу тела, я думала, что йога даст ответы мне и другим женщинам, страдающим от тех же или похожих мыслей, чувств и действий. Тринадцать лет спустя я вижу неопровержимые доказательства того, что йога может также усугубить положение, когда речь идет об образе тела, весе и выборе пищи.

И все же эта книга оказалась бесценной для меня и для многих других как приглашение прекратить войну с собой и со своим телом, посвятить себя поддержанию гармонии и внутреннего спокойствия. В этой книге утверждается, что перемирие между безумными императивами общества и собственным внутренним состоянием может быть найдено только в жизни, прожитой от чистого сердца, посвященной Милосердию и основанной на постоянной практике в тече-

ние долгого времени.

С такой длинной и сложной историей, связанной с едой и моим телом, которая потребовала бы длинного и сложного ответа на вопрос, заданный незнакомкой в горячей ванне о том, как я стала такой сильной, неудивительно, что я просто уклонилась от ответа на этот вопрос, сказав: «Это в основном наследственность».

Честно говоря, я не могу предложить «Пятишаговый план для сильного тела с помощью йоги» или набор советов по диете. На самом деле мне все равно, что едят люди, какие упражнения они делают или даже как они выглядят. Я также не являюсь образцом совершенства в области питания, образа тела, физических упражнений и здоровья. Я предпочитаю на завтрак тако со смузи; я перестала пытаться преодолеть свою зависимость от кофеина; и я признаю, что никакие усилия по самоограничению не приносят плодов в долгосрочной перспективе... я всегда могу дать задний ход! Это может занять неделю, а может и десятилетие, но опыт показывает, что, если я двигаюсь слишком далеко или слишком быстро в каком-то одном направлении, душевные затраты требуют противовеса с другого направления. Я научилась ценить медленное движение к переменам больше широких жестов кажущейся быстрой трансформации.

В психотерапевтических группах, которые я посещала лет в двадцать, обычно занимались пожилые женщины. Как правило, я испытывала разочарование, уверенная, что к тому

времени, когда я достигну их возраста, у меня не будет подобных проблем. Конечно, вся эта внутренняя работа, которую я проделала в юности, позволила бы мне стать более гармоничной, зрелой женщиной.

Поскольку мне сейчас пятьдесят, я вижу весь процесс изменения и трансформации по-другому. Я больше не ценю внешнюю идеальную картину или правдивые, но банальные изречения, подводящие итог процесса длиною в жизнь. У меня вызывает уважение глубокая, честная борьба за то, чтобы *быть настоящими сейчас*, а также скромное повторение попыток и принятие неудач. Я восхищаюсь верой, упорством и любой крупницей сострадания, приобретенной в стремлении жить осмысленной жизнью, особенно в теле, которое выдержало бурю собственного или стороннего воздействия. Я восхищаюсь великодушием. Я восхищаюсь всем, что нужно каждому из нас, чтобы жить в согласии с нашими лучшими ангелами. (Возможно, мне следовало поделиться этим с той женщиной в горячей ванне?)

Зачем нужна глубинная йога

Если вы держите в руках эту книгу, я предполагаю, что у вас есть некоторый опыт занятий йогой и у вас были проблемы с образом тела, пищевой зависимостью, навязчивыми физическими упражнениями и/или низкой самооценкой. Скорее всего, вы испытали на себе целительную силу различных асан. Вам знакомы свобода от стресса, полный покой и пробуждение любви, которые так часто сопровождают осознанное движение, основанное на дыхании. Возможно, желая поделиться этой любовью с другими, вы начали преподавать. **Я написала эту книгу для вас как опытного практика и, возможно, учителя. Хотя существует множество книг о пользе йоги с замечательными планами для практики и не менее замечательными обещаниями личной трансформации, есть несколько ценных ресурсов, которые помогут вам, когда угасает воодушевление, когда практика, с помощью которой вы впервые почувствовали любовь к себе, стала источником самокритики или разочарования и/или когда учителя или системы, которые вначале выглядели надежными, оказались менее совершенными, вводящими в заблуждение, разочаровывающими или, возможно, даже жестокими. Я написала эту книгу, потому что если вы боролись с образом тела, пищевой зависимостью, на-**

вязчивыми физическими упражнениями и самокритикой, то знаете, как может быть трудно, когда периодически появляются эти проблемы.

Я написала эту книгу, чтобы убедить вас: несмотря на разочарование, отчаяние или усталость, которые вы можете испытывать в отношении своей практики или йоги в целом, у вас все же есть надежда и исцеление через постоянную практику. Я написала эту книгу, чтобы сказать вам: возможно, ваши надежды не оправдались, и может показаться, что прямо сейчас практика создает больше проблем, чем решает, ведь существует множество ужасных историй о травмах как физических, так и психических – и все-таки есть вероятность, что фаза, в которой вы находитесь, не является ошибкой или результатом чего-то неправильного. Скорее всего, это кажущееся разочарование в йоге является приглашением найти собственный духовный авторитет – заявить о своем сострадании к себе на новом, более глубинном, более мощном уровне и перейти к более полным, зрелым отношениям с самим собой, своей практикой и своей уникальной миссией в этом мире.

Анализируя эти факты моей жизни, я поражаюсь тому, что даже в муках паттернов аддиктивного поведения¹ какая-то часть меня *точно знала*, что мне нужно, и даже ска-

¹ *Аддиктивное поведение* – один из типов девиантного поведения, которое выражается в желании избавиться от психологического дискомфорта с помощью определенных веществ (алкоголь, наркотики) или повторяющихся действий (игромания, трудовоголизма, переедание). – *Здесь и далее примеч. ред.*

зала моему психиатру, что поможет мне. Этот мудрый внутренний голос никогда не покидал меня. И хотя я старалась прислушиваться к этому голосу и позволяла ему руководить моим выбором на протяжении многих лет, какая-то высшая мудрость оставалась во мне даже в разгар беспорядочной жизни. Хотя в этой книге, возможно, не предлагается конкретного плана, я написала ее, чтобы помочь вам воссоединиться с мудрой частью себя, которая всегда остается целостной независимо от того, насколько сумбузна ваша жизнь в настоящее время. Чтобы побудить вас доверять своему внутреннему голосу.

Лоскутное одеяло

Мой учитель Ли Лозовик называл свой путь «Западным баулом». Названный в честь секты странствующих нищих в Индии, западный вариант пути баула – это путь чистоты и синтеза. Практика бывает как формальной и ритуализированной, так и неформальной, внутренней и личной. Учение Ли было столь же парадоксальным – по форме он был исключительно либеральным и непоколебимо консервативным. Попытка заставить его выражаться точнее или понять то, как он учил, часто оказывалась наглядным уроком парадокса.

Баулы не живут взаперти в пещерах или святых храмах, но иногда их можно встретить в небольших семейных ашрамах или даже на улицах, где они выступают в качестве странствующих певцов. Они открыто и образно заявляют, что тело – это храм, а воплощение – дар. Баулы поют, танцуют, устраивают представления и практикуют асаны. Они посвящают себя постижению Внутреннего Возлюбленного, занимаясь смесью тантрической йоги и бхакти-йоги, которую многие считают отвратительной и даже еретической.

Традиционное одеяние баула – лоскутная одежда, изготовленная из обрезков ткани. Такой костюм иллюстрирует их приверженность к уникальной Реальности, которая становится целостной только благодаря тому, что разрознен-

ные части соединяются вместе ради достижения единой цели. Учение Ли тоже во многом походило на эти лоскутные куртки – многогранное и разноплановое, отбрасывающее то, что больше не работало, и создающее что-то новое из того, что было (или с тем, кто был), позволяющее ощутить себя целостными и завершенными.

Мои взгляды на йогу и внутреннюю работу в большей степени основаны на моем собственном процессе синтеза, чем на влиянии какой-либо одной традиции йоги или каком-либо одном учении. Подобно халату или куртке баула, эта книга – лоскутное одеяло, сделанное из моего собственного опыта и из моих постоянных усилий спасти лучшее из того, что мне было дано, – даже то, что я, возможно, иногда отбрасывала, – и применить его с пользой. И подобно музыкантам-баулам, которые создают тысячи песен под аккомпанемент эктары, однострунного музыкального инструмента, в наше время я не нахожу лучшей практики, чем эта однострунная садхана² любви – наше прибежище, средоточие всего нашего служения, цель и выражение всей нашей практики.

Это исследование глубинной йоги определило мой жизненный путь. На страницах этой книги я расскажу вам о некоторых своих неудачах, успехах, слабых и сильных сторонах... и извлеченных уроках. Одним из преимуществ духовных мемуаров является то, что честно написанная история

² Садхана – духовная практика, ведущая к Освобождению.

может вдохновить читателя на более четкое и ясное понимание собственных действий. Детали моего путешествия не обязательно должны совпадать с деталями вашего. Однако я молюсь о том, чтобы, вдохновленные общим настроением моих рассказов, вы смогли совершить свое уникальное путешествие с честностью и ясностью. Для меня духовная жизнь – как сшивание собственного лоскутного одеяла, некий синтез внутренних оснований и внешних структур, внутренней проверки достоверности и внешних мнений, – все это в рамках динамического напряжения традиции йоги и требований современной жизни.

В жизни всегда будут бури. Ваше тело одновременно крепкое и хрупкое. Вы живы, а значит, ощущаете, что становитесь старше, а это еще один набор стандартов образа тела, с которыми нужно работать и которые нужно принимать с состраданием и любовью. Каждый день с нами что-то происходит – мы болеем, получаем травмы, вылечиваемся, поправляемся, чувствуем себя истощенными, отдохнем, набираем вес, худеем и т. д. Йога – это не гарантия того, что прекратятся периодические проблемы с телом, а путь к внутренней сущности любви, в которой пребывают целостность и свобода.

Культивирование настроения любви – это твердое намерение доказывать как через отношение, так и через действие, что есть нечто более глубокое, более ценное, встроенное в ткань самой жизни. По мере того как с течением време-

ни укореняется это намерение, контекст йоги смещается от внешних идеалов к непосредственному переживанию того, что жизнь — и каждый из нас как часть потока самой жизни — со всеми ее взлетами и падениями не ограничивается и не определяется внешними проявлениями. Мы будем связаны с тем, что находится глубоко внутри, а поверхностные переживания будут наполнены истинной любовью. Мы поймем, что *жизнь* учила нас все это время и что мы носим собственную лоскутную куртку.

Часть I. Тело и любовь



Глава 1. Погружение в глубину и всплытие на поверхность

Впервые я занялась йогой в 1991 году. Я мало что помню об этих занятиях, кроме того, как хорошо я чувствовала себя после них. Идя на завтрак после сеанса, я ощущала легкость, свободу и какую-то внутреннюю организованность. Это чувство благодати стало исходной точкой для веры в большие возможности моего тела.

Я не была новичком в физических упражнениях, стретчинге или силовых тренировках. Я была гимнасткой в детстве, чирлидером в подростковом возрасте и преподавателем аэробики в колледже. Кроме того, я подвергалась сексуальному насилию в детстве, страдала булимией в подростковом возрасте, а также была компульсивным переедающим и злоупотребляла физическими упражнениями в колледже. Таким образом, хотя я и не была новичком в физических упражнениях, я не привыкла к приятным ощущениям. Я начала посещать занятия йогой и немного практиковать самостоятельно. Я периодически занималась йогой и интересовалась восточной философией и личностным ростом, и этот интерес усиливался на протяжении всей моей жизни.

Приятные ощущения являются важной составляющей йоги, это глубже, чем внешняя картина. Со временем эти приятные воспоминания накапливаются и становятся новыми

отправными точками для понимания себя, основанного не на теории или философии, а на непосредственном переживании хорошего самочувствия. Совокупный эффект этих переживаний, независимо от того, насколько они малы или мимолетны, создает основу процесса трансформации, который предлагает йога.

Война с телом

В 1999 году я достигла нового минимума в отношении к своему телу. Выйдя из очередного цикла булимии и навязчивых физических упражнений, которые привели меня к участию в соревнованиях по бодибилдингу и экстремальной диете, присущей этому виду спорта, я вернулась к постоянной практике асан, ища способ тренировки, который не подкреплял бы мои негативные мысли и поведенческие паттерны. Я была открыта для возможностей йоги в течение восьми лет, но к 1999 году моя практика асан деградировала, став, скорее, фоновой: растяжка после пробежки или использование поз для восстановления после тяжелой недели тренировок. При таком упадке практики возвращение к йоге стало необходимым, но в то же время ужасным. Мои мышцы были напряженными, а эмоции крайне сдержанными из-за навязчивых мыслей и вредных привычек. Я жила в отрыве от духовных устремлений. Студия йоги, где я возобновила практику, казалось, была полна стройных, привлекательных, счастли-

вых людей, которые, по-видимому, могли наслаждаться собой и быть открытыми без каких-либо проблем.

Честно говоря, я понятия не имела, что происходит с людьми вокруг, потому что в то время была одержима собой. Я совершила классическую ошибку в мышлении и восприятии: сравнивала то, что чувствовала я сама, с тем, как выглядели другие люди. Реальная проблема, с которой я имела дело, находилась в моем собственном уме и сердце, а не в том, что происходило на занятиях.

Поначалу йога не помогала мне ни в вопросах образа тела, ни в избавлении от зависимости, ни в обуздании навязчивых идей. Хотя все старались быть приветливыми и дружелюбными, я чувствовала себя одинокой. Хотя никто не сказал ни слова о внешности, я все же была сосредоточена на том, как я выгляжу. Хотя никто и не намекал на соперничество, я не могла перестать сравнивать себя с другими. И в то время как мой учитель говорил такие вещи, как «преврати свою позу в подношение» и «вырази в позе красоту своего сердца», я чувствовала лишь неловкость, напряжение и злость. И грусть. На самом деле по мере того как учитель продолжал давать мне поддерживающие наставления, я чувствовала себя хуже, а не лучше.

Йога, похоже, не помогла мне... по крайней мере, это произошло не сразу.

Но йога действительно позволила мне ясно увидеть себя в этот момент. Я остро ощутила, насколько отчуждена от се-

бя самой и как жестоко обращалась с собой все эти годы. Я с абсолютной, болезненной ясностью осознала, что не могу продолжать ненавидеть свое тело и наказывать себя упражнениями, диетами и самокритикой. Я знала, что вела войну со своим телом. Я также знала, что единственный выход – найти способ заключить мир с собой.

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.