

18+

# ПЕЧАТЬ ПОЗОРУ

ДЛЯ ПРАКТИКУЮЩИХ  
И СОМНЕВАЮЩИХСЯ

Дарья Хорольская



Дарья Хорольская

**Перед йогой. Для практикующих  
и сомневающих**

«Издательские решения»

**Хорольская Д. С.**

Перед йогой. Для практикующих и сомневающихся /  
Д. С. Хорольская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-693459-7

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,  
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД  
ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ  
УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Эта  
книга не о «просветлении за выходные», здесь — о реальной практике,  
дисциплине, сомнениях, о современной индустрии духовности, и том, как не  
потеряться среди заманчивых обещаний.

ISBN 978-5-00-693459-7

© Хорольская Д. С.  
© Издательские решения

## Содержание

1. Откуда столько мистики	7
2. Что такое «йога»	9
3. Классические способы достижения йоги	12
4. Риши*, Свами*, Гуру*	16
5. Как не попасть в секту	21
6. Широкое распространение йоги	24
7. Как стать учителем йоги	29
8. Как выбрать наставника и направление	32
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Перед йогой

## Для практикующих и сомневающих

Дарья Сергеевна Хорольская

© Дарья Сергеевна Хорольская, 2026

ISBN 978-5-0069-3459-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**От автора:**

Приветствую вас! Намаскар, уважаемые читатели!

Когда-то, я была уверена, что для йоги\* не нужна особая подготовка, что достаточно освоить асаны\*, пранаямы\* и выполнять их регулярно. В начале преподавания меня переполняла решимость щедро делиться с каждым, кто будет интересоваться всей мудростью, что обрела сама. Через пару лет в профессии «учитель йоги» до меня дошло важное открытие – я могу подобрать идеальную последовательность, поделиться состоянием и знанием, но! Если у человека нет верного внутреннего настроя и базовых знаний – он не добьётся успехов в йоге. Год за годом на мои занятия приходили сотни людей, а стабильного результата добивались лишь практикующие с определённым набором качеств. Меня поражало, что те, кому, забота о себе нужна была больше, чем другим: посещали занятия не регулярно; игнорировали задания для самостоятельного выполнения; а получая первые ощутимые результаты, забрасывали практику, находя разные причины – семья, работа, форс-мажор. Будучи новичком в преподавании, я расстраивалась, пыталась мотивировать, поддерживать и адаптировать йогу под практикующих. Эта фаза вскоре сменилась принятием очевидных вещей.

В классических текстах приводится фраза: «Один из тысячи добьётся результатов в хатха-йоге\*, один из миллиона постигнет раджа-йогу\*». Конечно, мне хотелось поспорить с этим утверждением: изобрести метод, который будет подходить всем, занимать меньше времени и уместиться в современные реалии. Но мои споры привели лишь к выгоранию и принятию мудрости моих предшественников. Дело не во мне, не в длительности, а в самих практикующих. Оставив тщетные попытки менять систему знаний под людей, я выбрала качество и результат. Начала отсеивать тех, кто не старается, ведёт себя неуважительно, пропускает или относится без внимания, не удосуживается узнать, что за предмет они пришли изучать. В современных центрах йоги таких людей большинство. Они приходят на занятия с выражением на лице: «Ну! Удиви меня, расскажи-ка, что ещё за йога!». Чтобы не повторять много раз одно и то же, создала подкаст\* «ЙОГА НЕ ДЛЯ ВСЕХ», с базовой теорией предмета. Он и сейчас доступен бесплатно на Apple. podcast, Yandex.Music, Вконтакте и других подкастовых площадках. Подкаст легко найти по названию, оно уникально и любая поисковая система его обнаружит.

Конечно же, многие игнорировали изучение терминов, не находя в плотном графике времени на то, что по сути определяло качество и результат их стараний. Всем хочется волшебную пилюлю, а недолгий ответственный путь, предполагающий самостоятельное освоение.

Хотелось бы сказать, что мой выбор профессии произошёл от большой любви к предмету, высокой осознанности и святости. Увы, мне скорее пришлось. В йогу меня привела необходимость восстановиться. Моя жизнь буквально разваливалась по всем фронтам. В 25 лет мне поставили неутешительный и безнадёжный для медицины диагноз – тотальная отслойка сетчатки\* и полная слепота одного глаза. Диагностировано также две грыжи\* в позвоноч-

ном столбе, хронический стресс\*, подозрения на гастрит\*, проблемы с голосовыми связками и клиническая депрессия\*. Я обнаружила себя полностью опустошённой: выгорание профессиональное, эмоциональное, непонимание: «Куда же двигаться дальше?». Пришлось оставить перспективную работу в сфере маркетинга и начать восстановление. Разумеется, я искала, как и многие, самый быстрый способ, самый лёгкий. Йога, тогда казалась мне слишком далёкой. Пройдя массу медицинских обследований, ритуалов отливания воском, ясновидящих, прочищ, сеансов с психологами, психотерапевтами, лишь убеждалась в тщетности этих методов. О йоге я тогда читала, пробовала, практиковала в залах и по видео урокам, но боялась себе навредить. Моё тело пережило две беременности, шесть операций, клиническую смерть, массу спортивных травм, в том числе артроз\* в левом колене. Как следствие, боли в пояснице, запрет на физические нагрузки, старые травмы и шрамы, страх, что при наклоне головы, могут лишь усугубить проблемы со зрением. Ведь в моём тогдашнем понимании, йога виделась, как система упражнений и дыхательных практик.

Больше полугода я читала, изучала, сомневалась, пока в один прекрасный день тело само не начало просить «потягушек». Было страшно, поэтому завязывала глаза и полностью погружалась в ощущения. Двигалась осторожно и медленно, преодолевая шаг за шагом сопротивление и получала результаты. Хоть и скромные, но вселяющие надежду. Первой ушла боль в пояснице, через время на МРТ\* уже не обнаруживались грыжи. Следующим достижением было улучшение зрения – глаз стал различать свет и силуэты, сначала чёрно-белые, а затем цветные. А самое главное, я снова хотела жить, обрела смысл, радость, вышла из депрессии. Путь был долгим и непростым, более того, я всё ещё в пути.

Этой книгой, хочу помочь тем, кто сомневается и жаждет получить ответы быстрее, чтобы принять решение: «Подходит или не моё!». Я не собираюсь убеждать вас, уговаривать, скорее наоборот, буду излагать предельно честно и без иллюзий. Система йоги подходит не всем, скоро вы в этом убедитесь.

Для передачи смыслов, использую различные модели – ступени восьмеричного пути йоги, чакральную систему, современные представления о психике и теле – не как догму или буквальное описание реальности, а как язык навигации. Там, где в книге проводится сопоставление разных систем, речь идёт не о каноническом соответствии, а о попытке современного осмысления – взгляда практикующего человека, живущего в конкретном времени, теле и культурном контексте. Йога не является завершённой и окончательно зафиксированной наукой; она продолжает развиваться вместе с практикующими.

Я – йогогиня\* с солидным стажем практики и преподавания, о своём предмете знаю достаточно, чтобы делать выводы и заключения, имея компетенцию. В других областях знаний, где моя экспертность ниже, привожу выдержки из статей и книг от специалистов, которых считаю авторитетными.

Книга содержит не только теорию, но и практические задания, которые помогут вам лучше узнать себя и подготовят к самостоятельной практике. Ведь, наСТОЯЩИЕ результаты приходят именно тогда, когда вы готовы взять ответственность за свою жизнь на себя! Осознанного вам чтения!

Я сочла, что список понятий, литературы и авторов стоит разместить не на самих страницах, а в конце книги. Слова, отмеченные звёздочкой\* имеют развёрнутое определение в списке «ГЛОССАРИЙ». Отмеченные цифрой в верхнем регистре – вынесены в список «ИСТОЧНИКИ».

## 1. Откуда столько мистики

Йога окутана ореолом загадочности, и задавшись целью найти внятные источники знаний, вы неизбежно столкнётесь с рядом проблем:

1. Информация весьма противоречива: с одной стороны – учёные с современными подтверждениями эффективности практик йоги; медийные личности, демонстрирующие асаны и медитации\* как образ жизни. С другой – сектанты\*, увешанные странными атрибутами; хиппи\* с дредами\* и отсутствием целей в жизни; странные ритуалы, мантры\* и божества.

2. Сложности в переводе и доступности информации. Многие знания до сих пор не переведены с санскрита\* на другие языки. Священные манускрипты\* хранятся в закрытых библиотеках. Попробуйте, например, найти достоверные знания об основном учебнике «Йога-Сутра»<sup>1</sup>: где и кем найден, где хранился, как выглядел?

3. Придётся много читать, в том числе на санскрите, однако этот язык осилит далеко не каждый. Учебники пестрят терминами, непереводаемыми ни на русский, ни на английский, ни на другие языки мира.

4. В пространстве интернет много недостоверной информации. Официальные источники порой меняют данные. Мне однажды пришлось удалить один выпуск подкаста, потому что источник, на который я ссылалась, удалил исследования.

Для того чтобы была возможность найти подтверждение тому, о чём я пишу, решила опираться на книги и статьи, опубликованные в авторитетных издательствах.

### **Основной учебник йогов.**

Манускрипт «Йога-Сутра», написанный мудрецом Шри Патанджали, является первоисточником и датируется V в. до н. э. Учебник содержит всего 196 строк, написанных на санскрите и сшитых нитью. «Сутра» переводится как «нить». Строки разделены на 4 главы, в которых вы найдёте полное руководство для освоения йоги. Примечательно то, что автор не упоминает ни конкретных асан, ни пранаям, ни других практических инструкций. На первый взгляд всё настолько просто, что даже удивляет: «И это всё?». «Как же стойки на голове, хождение по гвоздям и горящим углям, техники медитации или хотя бы мантры?». Ничего из вышеперечисленного нет в «Йога-сутрах». Помимо определения йоги, есть описание природы человека, препятствий к освоению, сроков, личных качеств практикующего и возможностей, которые открывает регулярная практика.

Различные школы и направления, трактования и утверждения являются лишь попытками разных мастеров донести древнюю мудрость на современном доступном языке. Каждый мастер, который претендует на авторство своей методики, является по сути адептом и комментатором легендарного учебника. Манускрипт «Йога-Сутра», и правда, является одним из гениальнейших произведений человечества, поражая великие умы простотой и полнотой изложения. Сложно добавить или убавить что-то, всё настолько взаимосвязано, чётко сформулировано, что многие суеверные люди сомневаются в том, что он был написан человеком. Индуисты\* склонны причислять Патанджали к божествам, как и все остальные личности, связанные с Ведической цивилизацией\*, которой принадлежали эти знания.

### **Ведическая цивилизация.**

Не стану углубляться в историю, так как именно здесь можно «сломать голову» – очень много споров и разногласий, начиная с территории расселения и времени существования. Технологии строительства, культура этого народа и происхождение являются предметом изучения историков, археологов, антропологов и других ученых по всему миру. Язык, на котором они

говорили – древнеиндийский санскрит не менее интересен для учёных. Изучением санскрита заняты серьёзные институты по всему миру. Одним из авторитетных преподавателей санскрита является филолог и составитель обучающих программ для высших учебных заведений Вера Александровна Кочергина.

Чтобы пролить свет на период существования Ведической цивилизации, привожу данные из её учебника «Начальный курс санскрита»<sup>2</sup>. Цитата: «Литературные памятники древней Индии позволяют говорить о трех периодах древнеиндийского языка – о языке ведийском (III – II тысячелетие до н.э. – V в. до н.э.), эпическом (IV в. до н.э. – IV в. н.э.) и классическом (с V в. н.э.)». Судя по датам, мы имеем дело с одной из древнейших цивилизаций, существовавшей наряду с Шумерской, Древнеегипетской, Мinoйской и Хараппской. В те времена по земле ещё ходили мамонты, строились пирамиды, Стоунхендж следил за ходом солнца, а магия считалась повседневностью.

Большая часть того, что нам известно о Ведической цивилизации основана на текстах. Сохранились тысячи произведений на санскрите, многие из которых ещё не переведены. В основном это – духовная литература: Веды\*, Упанишады\*, Пураны\*, а также «Махабхарата»<sup>3</sup> – литературное произведение мудреца Вьясы, описывающее события из жизни страны «Бхараты» потомков династии Куру. Для индуистов эти тексты имеют сакральный статус и воспринимаются как несомненная истина, однако историки, не смотря на совпадение в датах, названиях мест, именах, считают труд художественным, историческим эпосом.

Для освоения йоги вовсе не обязательно становиться индуистом, важно понять, что йога – часть слаженной системы знаний, наследие древней цивилизации. Индуисты йогой не очень-то интересуются, она получила распространение в Индии, благодаря иностранцам. Многие лишь слышали упоминания о йоге, но практикуют единицы. Если вдруг вам захочется углубиться в изучение Вед и Упанишад, то это – ваш личный выбор, йога – самостоятельная дисциплина. Чтобы учиться танцу живота, знать об истории и религии Тюркских стран не обязательно. Также стоит относиться и к йоге – с пониманием откуда знания пришли, делая акцент на том, как их можно применить сегодня.

Исключение, если вы решите стать преподавателем, в этом случае санскрит учить придётся, хотя бы на базовом уровне для того, чтобы понимать термины, которые, напомним, не все ещё переведены на понятный русский. Во многих текстах вы встретите комментарии в стиле «переводчик предполагает, что данное слово переводится именно так, потому что в таком-то манускрипте оно уже упоминалось и, судя по контексту, могло означать именно это». Перевод усложняется тем, что разговорный язык практически полностью утрачен, как и латынь, санскрит считают языком мёртвых. Поэтому стоит обращать внимание на опытных мастеров, которые потратили массу времени, чтобы найти достоверные источники, прошли инициацию или обучение и продолжают развиваться в предмете. В следующих главах мы поговорим о том, как выбрать мастера и направление, а пока закрепим: чтобы уверенно разбираться в терминологии, придётся стать учителем, либо прочесть массу книг самостоятельно, но для успешной практики достаточно найти грамотного мастера.

## 2. Что такое «йога»

Решив попробовать модное сейчас направление, новичок рискует потеряться в изобилии методов и подходов к освоению йоги. Тысячи школ и направлений, классических и новейших, некоторые из них настолько абсурдны, что их сложно даже йогой назвать. Например, «Пивная йога», где людям предлагают пить пиво и выполнять в состоянии алкогольного опьянения асаны и пранаямы; или ашрамы\*, где вам под видом медитации или инициации предложат порцию марихуаны\* или ЛСД\*, утверждая, что вы испытали трансцендентный\* опыт соприкосновения с божественным Абсолютом. Эту главу посвятим определению того, что есть йога, а что есть маркетинг, или способ затащить вас в секту.

Вернёмся к «Йога-Сутрам», манускрипт начинается со слов: *«Атха йога анушасанам, йогас читта вритти ниродха, тада драшту сварупе авастханам»*, что означает *«А теперь, с этого момента, начинается повествование о йоге, йога – это остановка колебаний ума, тогда видящий пребывает в собственной самости»*.

Йога – это состояние, в котором ваш ум стабилен, не практика, не асаны или пранаямы, а именно состояние спокойствия и ясности. Говоря «йога», современный человек будет иметь в виду всю систему знаний, потому что это слово стало нарицательным\*. Такая путаница привела к тому, что всякая зарядка или фитнес, где используется коврик, а также все индуисты, поющие мантры и совершающие свои джапы\*, вызывают ассоциацию с йогой. Огромный пласт активностей записали под одно понятие. Но вы – мои мудрые читатели, пожалуйста, различайте, где есть правда, а где уловка ассоциативного мышления или попытка продать нечто экзотическое.

До середины прошлого века йога была закрытой дисциплиной, получить знания о том, как постичь состояние блаженной ясности, пребывая в котором, человек открывает в себе сверхспособности, могли лишь инициированные ученики. Чтобы получить инициацию, практикующий искал мастера, и некоторое время, иногда до пяти лет и более, находился в его поле, выполняя простейшие поручения, служа и наблюдая. Это было необходимо как мастеру, так и будущему ученику. Учителю важно было убедиться в усердности и готовности потенциального ученика. Ученику важно было наблюдать за мастером: как он ведёт себя с приближёнными, умеет ли справляться с эмоциями, как практикует и организует быт. Сегодня каждый, кто одел оранжевые одежды, чётки и назвался просветлённым, может заявлять о том, что иницирует вас, даст духовное имя, а потом может выясниться, что сам мастер в быту не придерживается своих же учений, таких случаев достаточно.

На ум приходит анекдот: «Встретились как-то два тренера по продажам, один спрашивает другого: «Как продавать больше?». «Сейчас я тебе расскажу», – начинает второй. «Рассказать и я могу, а как реально продавать?». Так и с современной индустрией духовности: атрибуты стоят копейки, а рассказать вам, как нужно жить, и цитировать веды могут многие, но как реально остановить колебания ума, знают единицы.

Речь идёт не об остановке мыслительных процессов, а именно о колебаниях и двойственной природе ума. В «Сутрах» приводится убедительное описание всех препятствий, которые мешают человеку ощущать радость и умиротворение; устройства психики и мыслительных процессов; прямой взаимосвязи работы ума и состояния здоровья. Знания находят подтверждение в современных научных кругах. Наверняка, и вам они встречались. Например, о том, что мысль – это энергия, а позитивное мышление – ключ к счастливой жизни. Наука крайне заинтересована древними йогическими знаниями, существуют институты по всему миру, которые исследуют: мозг и условия, влияющие на изменение частоты его вибраций; чакры\* и взгляд на анатомию человека; техники сосредоточения и работы с подсознанием; энергию кундалини\* и способы взаимодействия с этой мистической силой. Рекомендую прочесть труд «Науч-

ная йогой. Демистификация» Уильяма Броуда<sup>4</sup>, где приводится много интереснейших фактов. Также – научные исследования и книги доктора-кардиолога Артёма Фролова<sup>5</sup>, основавшего Институт Йогатерапии в Российской Федерации.

Многое из того, что считалось философским бредом, сейчас становится обыденностью. Например, утверждения йогов о влиянии внешней среды, отражённое в термине «рнанубандха»\*. Сейчас наука говорит о микробиоме\*. Понятия идентичны и означают, что всё, к чему вы прикасаетесь и что употребляете внутрь, становится частью вас. Поэтому следует быть бдительным к окружению, ведь то, что выдыхают окружающие, вдыхаете вы! Стоит ли удивляться тому, что рядом с одним человеком вы будете чувствовать лёгкость, а в другом окружении – необъяснимую тревожность? Вы в прямом смысле заражаетесь настроением других людей.

Последние лет 30 учёные заговорили о влиянии стресса и эмоционального фона на здоровье человека. Есть мнение, что причина болезней кроется не только в генетике, но и в привычках людей. Например, прикладная медицинская наука психосоматика\*, предметом изучения которой является зависимость эмоций и болевых симптомов в физическом теле, убедительно доказала существование ряда заболеваний, имеющих эмоциональную почву.

Ранее существование души вообще ставилось под вопрос. Многие работники медицины до сих пор склонны игнорировать психическое состояние человека. Научный мир вообще парадоксален в этом вопросе. Даже при наличии: официальных профессий, таких как психолог\*, психотерапевт\*, психиатрических лечебниц и научно-обоснованного перечня диагнозов и расстройств психики, медикаментов для исцеления души и многочисленных исследований; Министерства здравоохранения склонны относиться с пренебрежением к охране душевного спокойствия, развитию культуры и осознанности. Что удивляет ещё больше, так это то, что человека до сих пор склонны лечить «по запчастям». Чтобы понять причину дисбаланса, порой нужно пройти массу специалистов, и немногие из них вообще обратят внимание на ваше психоэмоциональное состояние, генетику и образ жизни.

Учения йогов шагнули далеко, обращая внимание не только на связь «психо» (души) и «сомато» (тела), но и «кармы»\* (последствия действий и бездействий человека), «дхармы»\* (предназначения), влияния окружающей среды, веры, ментальных установок (самскар\*), внутриутробного развития и состояния матери во время беременности. Подход к восстановлению в йоге холистический\*, учения касаются физического тела, душевного баланса, мыслительных процессов и не только. Именно это вносит смятение в попытки уместить йогу в западный стандартизированный подход, ведь можно отнести йогу и к философии, и к психологии, и к терапии, и к физической активности, и к эзотерике\*. В западном мире до сих пор ведутся споры: то ли это – умный спорт, то ли духовная дисциплина? Я выделю отдельную главу о современной индустрии, чтобы вы имели представление о том, как становятся учителями, и чётко осознали разницу между классической холистической системой и адаптированной под современные взгляды «полу-йогой» и вообще «не-йогой».

Такое предисловие было необходимо, для того чтобы подвести вас к пониманию целей йоги. Слово «йога» переводят как «союз, единение», имеется в виду союз ума, тела, духа и человека с окружающим миром. Когда всё резонирует в унисон: желания, возможности, роль в социуме; тогда мы ощущаем внутреннее удовлетворение.

«Но я и так ощущаю удовлетворение и счастье, зачем тогда мне идти на практику!?!», – можете возразить вы. Спешу заметить, что такое состояние блаженства часто бывает неустойчивым. Если всё сложилось так, как хотелось, то ум пребывает в гармонии и балансе. Стоит ожиданиям не сбыться, наступает фаза уныния или гнева.

Йога – это не что-то заоблачное, именно такое состояние безмятежного счастья испытывают многие, хотя бы раз в жизни. Вспомните, когда вы были в состоянии безусловной радости? Может быть, наблюдая за детьми или при встрече с родным человеком, во время занятий любовью, находясь на природе, созерцая закат или радуясь победам? Можете ли вы утверждать,

что способны испытывать подобную безмятежность в моменты провалов, при реальных внешних угрозах, таких как стихийные бедствия, война, болезни? Система йоги направлена на то, чтобы сделать такое состояние постоянным, устойчивым к внешним факторам, помочь человеку понять свою уникальность, повысить внимательность и осознанность. Кроме того, йога не является конечной целью практикующего, есть состояния превосходящие его – эйфория\*, нирвана\*, дхарана, дхьяна, самадхи\*. Путь йогоина – это вечное саморазвитие и стремление к самосовершенствованию. У каждого путь индивидуален, но есть общие правила эволюции. О них мы и поговорим в следующих главах.

### 3. Классические способы достижения йоги

#### *До нашей эры.*

Первые йогины искали способ стать бессмертными, развить сверхчеловеческие способности (сиддхи\*) и постичь божественный замысел. Как правило, практиковали мужчины, в строгом уединении, после инициации и принятия обета безбрачия. Основным инструментом было наблюдение. Тысячи лет знания передавались строго от учителя к ученику и хранились в строжайшем секрете. Школы организовывались вокруг мудрецов, достигших просветления. Просветлённые описывали оболочки вне тела, устройство мира, способы перемещения в пространстве, управления энергией стихий, а также путь души до и после рождения. Выдвигались гипотезы о том, кто или что есть Бог, как использовать ресурсы человека, сохранять молодость и здоровье.

В древней Индии существовало разделение по кастам\* – ремесленники и купцы, воины, духовные учителя, шудры и жрецы\* (брахманы\*). Брахманы были основными подвижниками йоги. Их задачи: сохранение знаний; проведение религиозных служений; исполнение священных гимнов и мантр; знание ведических законов их хранение и передача. Считалось, что доступ к знаниям могут получить либо инициированные брахманы, либо избранные из числа высшего сословия: воины и правители. Простым шудрам\* и женщинам доступ к изучению вед, обучению и преподаванию был ограниченным.

Альтернативой йоге была аюрведа\* – наука о жизни. Чтобы составить план восстановления, доктор аюрведы учитывает пракрити и विकрити человека, имеется в виду его изначальный потенциал и фактический, на данный момент времени. Проводя внешний осмотр, доктор обращает внимание на состояние кожи, ногтей, волос, глазных яблок, суставов, мышечного каркаса. Учитывается сон, стул, уретра, наличие болей, образ жизни, также диагностика производится по пульсу, специалист наблюдает за частотой сокращений сердечного ритма, вслушивается в тоны и силу сердечных сокращений, сопоставляя со знаниями о работе внутренних органов, о кровообращении, лимфотокке, энерготокке, теплообмене, психоэмоциональном фоне.

Аюрведическое лечение включает в себя процедуры умасливания, очищения, работу с активными точками в теле (мармы), особое питание по Доше. Доша – тип внутренней организации человека. Для определения Доши важно учесть какого природного элемента в избытке, какого в дефиците, где достигнут баланс. Всего элементов пять: огонь, вода, земля, воздух, акаша (близкое по смыслу в русском языке слово – «эфир»). Основных доши три: пита, ватта, капха, но есть и смешанные типы. Основной принцип аюрведы – использование исключительно природных компонентов, тех, что можно использовать в пищу. Считается, что средства, наносимые на кожу и волосы, в последствии будут усвоены через кожу и также попадут в кровь, печень и так далее. Чаще всего используются масла, специи, ароматы, массажи. Аюрведа и йога развиваются рука об руку, две дисциплины дополняют друг друга. Аюрведа располагает более широкими знаниями о питании, ароматерапии, восстановлении. К аюрведе обращались для планирования родительства, подготовке к переходным сезонам в жизни и природе, а также за помощью при лечении различных дисбалансов во внутренних системах организма.

В Ведическом обществе женщины почитались как богини, им нужно было следовать законам своей касты, заниматься украшательством, искусством, устройством быта. Предпочтительнее было танцевать и наслаждаться жизнью, нежели выполнять асаны, аскетичные практики и пуджи, ведь исполняя роль матери, супруги, дочери, женщина уже несёт духовное служение. Материнство предполагает большую ответственность, равно как и поддержание равновесия в семье и её внешних связях. Выполнение этих важнейших для общества функций укрепляет в женщине веру, дисциплину, смирение, раскрывает творческие и коммуни-

кативные способности. Женщина по умолчанию удостоивалась почитания, и по возможности освобождалась от дополнительных обязанностей, чтобы иметь возможность поддерживать свой внутренний ресурс, восполнять энергию, которая необходима для сохранения благостной атмосферы в доме и в социуме.

На мужчин возлагались обязанности по защите, обеспечению, сохранению нравственных и культурных обычаев. Считалось, что если мужчины выполняют свой долг, то не будет нежелательного потомства, которое ведёт к разложению и гибели нации. Всё в этом обществе было посвящено соблюдению Ведических законов: мужчины изучали религиозные обычаи, воспевали гимны, несли воинскую службу, а женщины были наградой, достоянием, источником вдохновения и силы. К их мудрости прислушивались, красоте поклонялись, а проклятий опасались. По сей день в Индии сохранился культ поклонения великой матери-прародительнице Шакти\*. Говорить о том, что женщины были ниже мужчин по статусу, будет неверно, скорее наоборот. Каждый знал своё место, весь быт этих людей был подчинён ритуалам и поклонениям. Простое омовение было ритуалом, прогулка – медитацией, каждое действие посвящалось богам, у которых тоже существовало разделение – полубоги, Боги высших и низших планет, Всевышний Бог, Богиня-мать и т. д. В зависимости от кастовой принадлежности и целей люди задабривали Богов для достижения материального достатка, получения знаний, либо ради возможности после смерти пребывать на высших планетах.

О планетах и их влиянии на человека существует отдельная наука Джойтиш\*. В Джойтиш учитываются мельчайшие детали вплоть до минуты и места рождения человека с целью определения благоприятных дней для служений и бытовых задач; рассчитывается дхарма, карма в предыдущих рождениях и задачи на будущие жизни.

В этой главе мы говорим об исконной йоге, потому что даже с течением времени многие понятия встречаются повсеместно, некоторые пугают и отталкивают, но знать о них важно, чтобы не впасть в иллюзии.

В классических традиционных текстах описываются множество способов постижения божественного слияния, йоги или блаженства, например:

Карма-йога\* или йога действия. Выполнение текущих задач, в соответствии с дхармой, без претензий на плоды этой деятельности, с максимальным удовольствием и вовлечением.

Бхакти-йога\* или путь преданного служения. Последователи считают, что создавая красоту, проводя особые ритуалы, исполняя гимны и мантры, посвящая все свои действия божественному, выполняют волю творца и приближаются к нему.

Джняна-йога\* или йога знаний. Путём изучения духовной и научной литературы последователи формируют представление о мироустройстве, постигая Творца.

Эти виды йоги, хоть и имеют массу подвижников и в наши дни, дают нестабильные результаты. Это – пути больше подходящие для тех, кто не имеет возможности практиковать иное.

То есть, не все виды йоги подразумевают асаны, дыхательные практики и техники концентрации, существуют различные системы, подходящие самым разным слоям населения и типам личности. Современные адепты йоги придерживаются мнения о том, что классическая Аштанга-йога (йога восьми ступеней) является самым признанным инструментом, дающим стабильные прогнозируемые результаты.

### **Агностицизм\*.**

Последние упоминания о Ведической цивилизации относятся к эпохе бронзы и раннего железа. Дальнейшая её судьба остаётся загадкой и причиной дискуссий в научных кругах. Некоторые источники предполагают, что произошло слияние Ведической и более древ-

ней Хараппской\* цивилизации. Также выдвигаются гипотезы о засухе, болезнях и природных катаклизмах. Существует даже мнение о применении ядерного оружия. Современный фильм «Оппенгеймер»<sup>6</sup> Кристофера Нолана проводит параллель с «Махабхаратой», цитируя слова из диалога главных героев Кришны с Арджуной, и наводя зрителей на мысль о том, что орудия, упоминавшиеся в историческом эпосе, могли быть не мифическими, а вполне реальными. Может быть, цивилизация стала жертвой собственной развитости и технологичности? Остаётся лишь надеяться, что современные историки раскроют эти тайны в ближайшее время.

Для нас факт исчезновения примечателен тем, что культурные традиции сильно изменились. Брахманы перестали быть служителями раджей\* и лишились прежней праздной жизни и неприкосновенности. Философия йоги сменила ракурс и всё больше стала опираться не на религиозные Упанишады, а на учебник Шри Паттанджали «Йога-Сутра», в котором понятие о Божественном сводится к агностицизму. В «Йога-Сутрах» выделяется понятие «Прамана»\* – верное знание, «Випарьяя»\* – ложное знание. Верным считается знание, приобретённое на собственном опыте или из достоверных источников. Всё остальное подвергается сомнению, ведь у каждого индивидуума своя внутренняя мораль, правда и ложь.

Наличие Бога не отрицается. Агностицизм («a-gnosis» с греч. переводится как «незнание») – позиция сомнения или воздержания от утверждения: «Я не знаю и не могу знать!». Абстрактно, но честно ведь, находясь в физическом теле, наше восприятие ограничено, можем ли мы с уверенностью заявлять о существовании Бога, Богов и других высших субстанций, если мы их не видели? Однако факт, что всё в природе подчиняется определённым законам, изменить нельзя, равно как и смерть, рождение, определённые ощущения, трансцендентные переживания. Поэтому позиция йогов – наблюдение и самосовершенствование. Посвящённые йогоины уделяли большое внимание чистоте и выносливости физического тела, развитию умственных способностей, сверхчувствительности и чуткости. Как мы можем наблюдать с течением времени, никому не удалось стать бессмертным, но сверхспособности развить удавалось многим. Некоторые йогоины могли длительное время находиться под водой, некоторых закапывали заживо на длительное время, иные покидали физическое тело, а через время «оживали». Отмечалась высокая терпимость к боли, сопротивляемость к болезням и внешним раздражителям. Именно это стало причиной столь высокого интереса к практикующим йогой. Во времена колонизации Индии британцы стали изучать мистических йогов Тибета. Некоторые труды начала XX века, например, книги Уильяма Уокера Аткинсона (он же Йог Рамачарака)<sup>7</sup>, Питера Келдера<sup>8</sup>, описывают знания классических Тибетских лам и йогов. О мистических способностях йогов того времени снято множество документальных фильмов. Например, советский документальный фильм «Индийские йогои»<sup>9</sup>.

Узнать больше о традиционной практике можно в таких трудах, как «Гхеранда-самхита»<sup>10</sup>, «Хатха-Йога-Прадипика»<sup>11</sup>, «Раджа-йога»<sup>12</sup>, «Биография Йога»<sup>13</sup> и так далее. Величайшими йогой считались Матсьендранатх (отец тантра-йоги) и его ученик Горакшанатх (отец хатха-йоги), Васиштха, Патанджали, Кабир, Рамакришна, Свами Вивекенанда, Парамананда Йогананда, Махатвар Бабаджи, Лахири Махасайя, наследный принц Сидхартха Гуаттама Будда, который перевёл знания о йоге с санскрита на палийский\* язык, давая возможность практикующим, вне зависимости от кастовой принадлежности, получать знания и расширил методы освоения раджа-йоги.

Благодаря этим личностям и тысячам других, йога приобрела более понятную структуру. Методом проб и ошибок было установлено, что без работы с физическим телом, любые трансцендентные опыты нестабильны. Произошло разделение на хатха-йогу и раджа-йогу. Хатха-йога – работа над гармонизацией процессов в физическом теле. Раджа-йога – медитативные практики, работа с сознанием, подсознанием, трансцендентные опыты. Такую систему назы-

вали «Аштанга-йога»\* (не путайте с Аштанга-виньяса йогой\*, о ней чуть позже) или йога 8 ступеней:

Ступени хатха-йоги:

- Яма
- Нияма
- Асана
- Пранаяма

– Пратъяхара: мост между хатха и раджа-йогой, переход.

Ступени раджа-йога:

- Дхарана
- Дхьяна
- Самадхи

В наши дни основные школы придерживаются этой последовательности. Основные, но не все, различные течения, толкования, сампрадаий и секты\* существуют и сегодня. Далеко не все они безобидны. Намереваясь поехать в ашрам для духовного развития, узнайте подробнее об учителях, основателях и методах. Преемственность и уважение к учителям неизменно сохранились. Приходя к классическому преподавателю, вы наверняка увидите портреты его учителей. Что поможет сформировать представление о том, какими методами вас будут обучать; о мировоззрении и философии учителя.

Намеренно разделяю временные периоды до середины XX века и после, так как «До» западное влияние было минимальным, знания распространялись, но только для избранных: политики, общественные деятели, буржуа, влиятельные господа. Некоторые труды, широко обсуждались, однако возможности постигать йогу обычным людям были практически равны нулю. По счастливой случайности можно было попасть на семинар, а поехать в Индию было сложно и дорого: в СССР «железный занавес», на Западе Индию считали страной третьего мира. Только отчаянные или очень богатые могли себе позволить такую роскошь. Передача знаний усложнялась также нежеланием йоговского сообщества делиться знаниями с непосвящёнными, и нежеланием западных мужей принимать обет безбрачия.

## 4. Риши\*, Свами\*, Гуру\*

Прежде чем мы всецело погрузимся в виды йогой, направления, подготовку и основные понятия, хочу прояснить важный пункт. Людям, мало знакомым с культурой Индии, легко запутаться и принять за йогоина того, кто им не является. Замечаю, что даже те, кто давно практикует и преподаёт, становятся жертвами собственного невежества. Культура современной Индии очень многогранна, как уже говорилось, многие ни сном, ни духом не ведают о йогой. Индиец – это национальность; индус – принадлежность к религии Индуизм. Наряду с Индуизмом, среди индийцев многие приняли Ислам и Христианскую религию, Сикхизм\*, Джайнизм\*, Буддизм\* и не только. Однако отголоски Ведической цивилизации можно заметить в орнаментах, одежде, украшениях, традициях и архитектуре. Влияние западной интервенции также бесспорно. С 1976 года Индия стала светской страной, где свобода вероисповедания играет большую роль. Страна не имеет официальной религии, и государственные структуры обязаны быть нейтральными.

Наряду с мегаполисами, здесь можно обнаружить древние традиционные храмы, новые церкви и мечети, закрытые ашрамы, чёрные секты – всё так перемешалось. В Конституции Индии официально признаны 22 языка. А по последним данным Ethnology – международной базы данных о языках мира, в Индии различают 424 языка, настолько разных, что жители соседних штатов не всегда понимают друг друга, часто используя язык тела, мимику и жесты. Например, фирменное, отличительное покачивание головой «Indian head wobble», которое в разном контексте, в зависимости от взгляда и скорости кивания, может означать: «Ок, хорошо; Продолжай, я тебя слышу; Я тебя не понимаю, но хочу понять; Не уверен, возможно, посмотрим; Спасибо, благодарю!».

Различных сект и религиозных течений здесь столько, что, задавшись целью изучить их все, выделите на это несколько жизней, так как повсеместно появляются новые. Поэтому здесь много внимания уделяют символике и внешним атрибутам. Чтобы хоть как-то отличать «своих», не попасться на уловки псевдогуру и случайно не навлечь на себя ярость тёмных служителей. Разумеется, я не смогу посвятить вас во все имеющиеся отличия, но попытаюсь сформировать логику и отметить самые часто встречающиеся.

Вернее будет начать с титулов и обращений. Стоит уделять внимание приставкам в начале имени и в конце, само же имя не всегда скажет вам о принадлежности к религии. К примеру, имена Кришна и Лакшми являются очень распространёнными, как Иван и Мария у русских.

**Риши** («рши» переводится с санскрита как «видеть», «постигать через вдохновение»). Мудрецы, существовавшие в древности, до появления монахов. Их знания пришли напрямую от Абсолюта. В «Ригведе»<sup>14</sup> упоминаются семь великих риши, среди них были и женщины. Им приписываются божественные качества: составители гимнов, иногда со-творители Вселенной, мистические и почитаемые.

**Шри\*** («сияющий», «уважаемый», «благословенный») – добавляют перед именем. Означает высшую степень уважения, мудрости и почитания, иногда может служить формой обращения к человеку выше по статусу, тогда будет означать «Господин/Госпожа». Например, Шри Патанджали или Шри Кришнамачарья.

**Джи\*** – непереводаемая частица, добавляется в конце имени, чтобы подчеркнуть уважение, не всегда к священнику. Используется и в бытовом обращении: к учителям, родителям, супругам, высокопоставленным личностям. Нет разницы, имеет ли человек чины, титулы или статусы. «Джи» переводится аналогично «Вы» в русском языке. Например, Дарья Джи))

**Гуру** («гу» – «тьма», «ру» – «рассеивать») – рассеивающий тьму. Человек, пребывающий в йогой, способный своим присутствием изменять состояние приближённых. Гуру скорее проводник света и знаний, чем учитель. Он просто есть, и этого достаточно. Он – ориентир, мастер;

пример того, чего можно достичь, следуя пути йоги. Живут как в отречении, так и в любой другой среде. Одежда какая угодно, могут не иметь никаких титулов. Отличить их можно по характерному чистому пронизательному взгляду, редко выражающему что-то ещё, кроме смирения, блаженства, любви; сиянию лица (теджас\*); спокойствию и расслабленности в движениях, мимике и жестах. Гуру – сияющий, спокойный, бесстрастный и контролирующий свои эмоции.

Можно встретить гуру в своём окружении, и вовсе не обязательно он будет йогой. Таких людей называют просветлёнными. Не важно, к какой религии или национальности он или она принадлежат, важны именно внутренние качества, а также их стабильность. Возможно, среди ваших близких есть такие люди. Мне встречались такие дети, взрослые, бабушки и дедушки, от которых буквально исходит тепло и сияние. Хотя они никогда не слышали о йоге, просто живут обычной жизнью. Умеренность в речи, скромное питание, скромные одежды, стремление к помощи близким, отзывчивость, притягательность. Рядом с ними спокойно, они не лезут с нравоучениями, способны к принятию, прощению и самоотверженному служению.

**Свами** («учитель», «господин» или «князь») – монах, отречённый, последователь традиции саньясы. Иногда переводят как «святой». Свами – это священнослужитель, прошедший инициацию, хранитель священных знаний. Не обязательно свами практикует йогу, он может быть просто адептом своей религии, культа и традиции. В ведах считаются последователями риши. Носят характерные для своей религии одежды. Чаще всего оранжевые, цвета шафрана, как символ огня, сжигающего двойственность.

**Баба́** (с персидского – «отец, почётный старец») – человек, посвятивший жизнь духовному поиску, независимый практик, может быть сектантом, но не обязательно. Бывают отшельниками, путешественниками живущими без дома. Может быть учителем, духовным наставником, просветлённым, целителем. Баба́ отличаются своей самобытностью, таких можно встретить повсеместно, чаще всего они будут странными, неординарными, не придерживающимися строгих правил и доктрин, а скорее создающими свои собственные.

По цвету одежды, тилаку\* (знак по центру лба, нанесённый пеплом, глиной, краской) и другим атрибутам можно различить приверженность к основным сектам и религиозным течениям. Представим, что вы – турист, встретивший на пути человека, одетого в рясус\*, дхоти\* (набедренную повязку) или чадар (накидка, иногда на одно плечо), как узнать, кто перед вами?

Привожу условное, неточное описание основных отличий, для формирования вашего представления о культуре и обычаях.

<b>Тилак</b>	<b>Одежда</b>	<b>Кто вероятно перед вами</b>	<b>Вера и символика</b>
<i>Три белые горизонтальные полосы</i>	<i>Чёрная, тёмно-серая или оранжевая дхоти или дхоти+ чадар, чётки из рудракши*</i>	<i>Шиваист* или Тантрик*</i>	<i>Поклонение Шиве*, трезубец, разрушение эго</i>
<i>Три белые горизонтальные полосы и красная точка (бинди*) в центре лба</i>	<i>Белая или кремовая без украшений</i>	<i>Смарта*, Адвайта*</i>	<i>Свобода в поклонении любым Богам Индуизма</i>
<i>U-, V-образный с линией по середине</i>	<i>Белая или оранжевая, чётки из тульси*</i>	<i>Вайшнав*</i>	<i>преданный Кришны и Вишну, одной из форм Кришны</i>
<i>Красная точка бинди</i>	<i>Красная</i>	<i>Шактист*, Тантрик</i>	<i>Преданные богини Шакти</i>
<i>Три точки: белая, красная, жёлтая</i>	<i>Белая или оранжевая, чётки или без украшений</i>	<i>Отрекшийся Саньясин*</i>	<i>Символ Триединства, универсальный знак</i>

<b>Нет тилака, тюрбан на голове чаще белого цвета, нестриженные волосы</b>	<b>Белая или синяя, чална (туника до колен), короткие штаны, деревянный гребень</b>	<b>Последователь Сикхизма</b>	<b>Култ одного Бога, гуру-нанак. стальной браслет на правой руке, меч или кинжал</b>
<b>Много символики или её отсутствие</b>	<b>Яркая, разноцветная, оранжевая или белая</b>	<b>Возможно, баба́ или псевдогуру</b>	<b>Какая угодно.</b>

Плавню подвожу вас к важным выводам:

1. Йогин может придерживаться культурных традиций и обрядов той местности, в которой родился или проживает. Например, посещать церковь, мечеть, синагогу или храм. Он с уважением относится ко всем религиям, предпочитая агностицизм. Отрицать наличие высших сил никогда не станет. Сохраняет нейтралитет и воспринимает вещи такими, какие они есть. Храм воспринимает не как место для просьб и обращений к божествам, а как место для наполнения чистой энергией и поддержания баланса.

2. Не каждый свами и баба́ – йогин. Видя человека в рясе, не спешите причислять его к святым или просветлённым. Ведь он мог буквально вчера принять саньясу и начать свой духовный путь, неизвестно кем он был до этого. Если увидите свами в Индии – будьте почтительны. Поклон головой или «жест Намастэ»\* будет уместен. Здесь уважают всех, кто выбирает духовный путь. Часто саньясины отказываются от денег, не беря их в руки, живя на подавание – пища, жильё, подарки. Не ко всем свами можно прикасаться, это может быть принято за оскорбление. Не все желают иметь с вами общую рнанубандху (обмениваться энергией), сохраняя свою энергетикy в чистоте. Не обижайтесь, если на ваши обнимашки свами или баба́ ответит улыбкой или кивком.

3. Если собираетесь пройти обучение в ашраме, то первым делом спросите об учителях и основателях. Последователи с почтением расскажут имена, покажут фотографии, биографии, ведь солидные школы построены на именах достопочтенных практиков. Затем обязательно проверьте информацию. Убедитесь, что вас будут обучать именно традиционной йогой, а не поклонению. Помните, что бхакти-йога – тоже йога, только через преданное служение или украшательство. Карма-йога – тоже йога, только через выполнение простых бытовых обязанностей, например подметание полов, уборка, приготовление пищи.

4. Чтобы встретить гуру, ехать на Тибет не обязательно, присмотритесь, сформулируйте запрос. Гуру может быть внешним (бахир гуру) и внутренним (антар гуру). Внешний – живёт

в миру в физическом теле, а внутренний – это интуитивное знание в каждом человеке. Гуру может ничему не учить, заниматься музыкой, творчеством, написанием книг, архитектурой и даже наукой. Можно предположить, что некоторые известные личности были гуру: Спиноза, Карл Юнг, Экхарт Толле, Хосе Альберто Мухика Кордано, Махатма Ганди, Луиза Хей, Лиз Бурбо, Парацельс, Пифагор, дополните своими идеями...

5. Не каждый саньясин может стать гуру, но каждый гуру прошёл путь внутреннего отречения.

## 5. Как не попасть в секту

Надеюсь, мне удалось донести существенную разницу между религией и традиционной йогой, немного познакомить с богатейшей культурой Индии и дать зацепки для верного направления мыслей. Мне доводилось видеть множество рекламных афиш, где анонсировалось прибытие преподавателя из Индии, и лицезреть ажиотаж, который создавался вокруг таких личностей. К сожалению, стереотип о том, что йога = Индия, настолько прочно засел в умах, что люди готовы платить намного дороже и мчаться к «прямому носителю знаний», рискуя собственным здоровьем, душевным и физическим.

Само слово «секта» не такое уж страшное. В нейтральном, научном смысле, секта – это группа последователей, отделившаяся от основной религии или создавшая собственное учение, имеющее специфические доктрины, обряды и организацию. В контексте индуизма, это нормальное и уважаемое понятие. «Секта» переводят как «сампрадая»\* – духовная школа или линия преемственности.

В XX – XXI веке были широко распространены секты с замкнутой авторитарной системой, которые подавляли свободу личности, требовали абсолютного подчинения лидеру, использовали психологическое и экономическое давление. Поэтому в нашем обществе это слово приобрело негативный оттенок. Возможно, вы подумали, что ашрам или школу йоги, где есть духовный учитель, организация, ритуалы и практики, тоже можно назвать сектой. Давайте уточним детали.

Ашрам\* – это форма организации, место духовной дисциплины, община или монастырь, где живут и обучаются под руководством наставника. Ашрамы существовали уже во времена Упанишад, то есть более 5 тысяч лет назад. Это были уединённые жилища, где изучали веды, музыку, медицину и обряды.

Йога-шала\* – любое пространство для регулярной практики в группе или самостоятельно. Шалы бывают при отелях или как самостоятельные центры, в отличие от ашрама, шалы являются местом, а не духовной общиной.

В ашрам приходят добровольно, и покинуть его можно в любой момент. Некоторые ашрамы вместо платы за жильё и питание предлагают волонтерство – несложную работу на кухне или помощь в организации мероприятий. Некоторые – берут символическую плату за проживание и обучение. Иные – являются полностью коммерческими. Никто не принуждает вас выполнять пуджи\*, поклоняться лидеру, тем не менее правила и этику соблюдать придётся. Можно встретить ашрам, где поют мантры, жгут благовония и выполняют ритуалы, при этом всё будет чисто, честно, здорово и открыто.

Объединила несколько важнейших критериев отбора в таблицу:

	<b>«Здоровый» ашрам</b>	<b>Подозрительный ашрам</b>
<b>Отношение к гуру, учителю</b>	<i>Радостное, уважительное, но без обожествления</i>	<i>Культ личности, суверенный страх, фанатизм</i>
<b>Вопросы</b>	<i>Открыто и свободно обсуждаются, приветствуются</i>	<i>Осуждаются, порицаются, запрещаются</i>
<b>Ошибки</b>	<i>Считаются естественными, как часть пути</i>	<i>Наказуемы, за ошибки внушают чувство вины, иногда в скрытой завуалированной форме</i>
<b>Цель практики</b>	<i>Самопознание</i>	<i>Подчинение структуре и служение</i>
<b>Уход</b>	<i>Спокойно, без давления</i>	<i>Может расцениваться как предательство и вызвать осуждение</i>
<b>Труд, оплата и помощь</b>	<i>Прозрачно, добровольно</i>	<i>Эксплуатация, манипуляции</i>

Мантры, также могут быть показателем принадлежности к религии. Мантра – это обращение внутрь, работа с подсознанием. Их можно слушать, повторять про себя, петь в голос, и они всё равно будут работать.

Я обожаю мантры! После чантинга\*, то есть пропевания мантр, ум становится спокойным, чистым, ясным, и возникает состояние лёгкой эйфории. Правда, при условии, что вы подходите к практике верно. Мантры относят к раджа-йоге, и лучше изучать их с посвящёнными мастерами. Начните с биджа-мантр\*: АУМ, ХРИМ, ЛАМ, РАМ, ВАМ, ХАМ, ЯМ и т. д. Даже

для таких односложных мантр существуют нюансы исполнения и произношения, без которых они превращаются в занятия вокалом. Пожалуйста, если вы только начинаете, не забывайте себе голову мантрами для планет, божеств, богатства или привлечения любви! Некоторые популярные композиции вовсе не являются мантрами. Если в переводе присутствуют просьбы, то, вероятнее всего, это – молитвы.

Крайне важно обращать внимание на перевод, ведь большинство мантр в открытом доступе имеют религиозное значение. В центрах йоги часто включают мантры для мелодичного фона. Если сомневаетесь, то обязательно спросите учителя, знает ли он перевод. Чаще всего ответом будет: «Нет». Тогда уточняйте названия и поищите значения сакральных звуков самостоятельно. Не все мантры безобидны. Например, приверженцы чёрной тантры\* применяют приворотные мантры или разрушительные. Напевая мантру Шивы или Кали\*, вы неосознанно можете вопрошать о разрушении, а вам будет казаться, что вы просто напеваете красивую песню. Как думаете, если вы приходите на занятие в городской зал, где присутствует учитель, организованная структура, а на фоне играет мантра, слова которой при переводе означают: «Я поклоняюсь твоим лотосным стопам, Ганеша\*...!», «Да славится Господь Шива, разрушь моё эго\* до основания...!», – будет ли это сектой или сампрадайей?

По незнанию, я как-то посещала мероприятие и пела со всеми в унисон неизвестные слова. Было весело, и только через время до меня дошло, что я была тогда в секте, хорошо, что в доброй).

Последователи широко распространённой современной кундалини-йоги, основанной Йога Бхаджаном, имеют все атрибуты сампрадаи и находятся где-то на границе между йогой и сикхизмом. Белые тюрбаны и одежды; религиозные мантры, почитающие гуру-нанак, как верховного учителя; характерные имена (у мужчин добавляется Сингх, а у женщин – Каур); чёткая организация. Выглядит красиво, но я бы всё же расспросила преподавателя подробнее. Прочитав «Джапджи Сахиб»<sup>15</sup> – священную книгу с мантрами, поняла, что лично мне не подходит такая философия. Многие учителя преподают кундалини-йогу по-своему, оставляют только энергетические аспекты и биджа мантры. Всё же, уточняйте, особенно, если уже считаете себя приверженцем какой-либо религии.

Будьте внимательны к внутренним ощущениям, задавайте вопросы – не всё, что звучит красиво, также красиво переводится!

На этом моменте предлагаю завершить дискуссии о религиозном и определить уже для себя йогу, как отдельную дисциплину, целью которой является самопознание, освобождение от страданий, счастье и творческая реализация. Йогин не стремится к пробуждению кундалини, открытию чакр и даже самадхи. Цель одна – мокша\*.

Мокша («освобождение от уз», с санскрита) или кайвалья\* (тождественное понятие), что означает достижение состояния полного внутреннего освобождения от страданий и единства со Вселенной.

## 6. Широкое распространение йоги

Возвращаемся к середине XX века, когда йога, по ряду весомых причин, была закрытой и труднодоступной. Выделим основные причины закрытой передачи знаний от учителя к ученику.

1. Безопасность практикующих. Некоторые техники можно выполнять лишь тем, кто уже не желает жить половой жизнью и внутренне готов отрешиться от мирского. Если человек сбегает в саньясу из-за обид на противоположный пол или разочарования светской жизнью, но всё же имеет сексуальные фантазии, это не может считаться саньасой. Работа с энергией должна быть очень аккуратной! Ведь при подъёме и преобразовании энергии из нижних центров в высшие, меняется работа внутренних органов, гормональный фон и не только. Внезапно прекращая практики, можно серьёзно навредить гормональной и репродуктивной системам. Поэтому, решив выполнять определённые обеты, аскезы\* и садханы, практикующий должен быть твёрд в своём решении. Иначе эффект может быть противоположным – организм начнёт стремительно стареть и «рассыпаться». Не пугайтесь, таких практик не много. Большая их часть традиционно находится в закрытом доступе, но, к сожалению, некоторые стали доступны общественности.

2. Эффективность. Интенсивное дыхание и выполнение асан требует чистоты от токсинов\* (ама\*), поэтому перед их освоением необходимо выполнение шаткарм\* – очистительных практик. Тело полностью очищалось от амы – носовые проходы, ротовая полость, кишечник, кожа, слизистые оболочки глаз и даже кровь, для того чтобы избежать интоксикации\*. Интоксикация может повлечь нежелательные симптомы после активных физических нагрузок: головокружение, повышение давления, одышку, слабость, тошноту и не только. Сейчас мы имеем уже модернизированные техники, но в древние времена, судя по классическим текстам, практики были сложными. Например, в «Гхеранда-самхита»<sup>10</sup> техника Джала-бастии описывается так: *«Сидя по шее в воде, вводи воду в анус с помощью трубочки из тростника и очищай кишечник – это есть Джала-бастии, разрушающая болезни живота и очищающая тело».*

Для скорейшего достижения состояния йоги, требовалось также наличие определённых условий: рацион питания состоящий из саттвичной пищи\* – благостной, чистой, свежей, органической; и соблюдение строгого распорядка дня для восстановления естественных биоритмов – пробуждение с рассветом или раньше, отход ко сну с закатом солнца.

3. Кодекс передачи знаний. Гуру не высокомерен, но рационален и не стал бы тратить силы на тех, кто не готов. Существует негласный кодекс здравого смысла, древний принцип гуру-шишья-парампра – цепь ученической преемственности, охраняющий силу учителя, отражённый во многих книгах и учениях. Привожу цитату из книги «Гхеранда-самхита»: *«Учитель должен наставлять лишь того ученика, кто чист, сосредоточен, искренен и стремится к практике, служба учителю с почтением и любовью»; «Не следует передавать знание хатха-йоги нечистому, ленивому, неуважительному ученику, чтобы не стать соучастником его падения.»*

В «Хатха-йога-прадипика» есть понятие шишья-лакшана – перечень качеств ученика, цитирую: *«...Усердие, верность, уважение, умеренность».*

4. Безопасность общества. Владея навыками ясно видеть, тонко чувствовать и понимать природу вещей, можно нанести не только пользу, но и урон другим людям. Если претендентом движут корыстные цели, то он способен пренебрегать уважением к воле других существ, применяя знания для нарушения баланса осознанно или бессознательно.

Манускрипт «Йога-Сутра», содержащий основные наставления, написан тысячи лет назад, и судя по характеру письма, автор не придумывал что-то новое, а лишь описал систему

знаний, существовавшую, как минимум, несколько веков до него. Вообразите какой огромный промежуток времени! Миллионы йогов соприкасались со знаниями, внося свой вклад в развитие йоги, как слаженной системы. Читая классические тексты сейчас, мы будто сверяем: как должно было быть – идеальные, кажущиеся утопическими, условия для практик; и то, как мы можем практиковать сейчас. Мир слишком изменился с тех пор: экология, темп жизни, культура, традиции, представления о высшем разуме и предельной степени духовной эволюции.

По данным историко-демографических моделей от глобальных источников «Our World in Data», «Maddison Project» и «HYDE»<sup>16</sup>, во времена первого Будды\* (V – IV в до н.э.) население Земли составляло около 150—200 млн. человек, что в 40 раз меньше, по сравнению с нынешними восемью миллиардами. Быть духовным подвижником тогда было привилегией, ведь не каждого принимали на обучение. Увидев монаха или йогоина, люди точно знали, что он прошёл настоящую инициацию. Знали, что отречённый чист, с честью несёт свет людям, с любовью в сердце посвящает каждый свой шаг и действие во благо другим. Саньясин вызывал беспрекословное уважение. Встреча с такой личностью – удача; прикоснуться к нему – исцеление; иметь шанс подать ему пищу – благословение для всей семьи. Монахи полностью отрекались от собственности и часто носили патру\* – чашу для подношений. Выходя в город утром, не прося ничего прямо, они проходили по улицам, держа патру перед собой, а люди с удовольствием делились рисом, овощами, лепёшками и другими подношениями. Представьте, что было бы в наши дни с теми, кто полностью отрёкся от материальной собственности? Таким путём можно выжить разве что в Индии, где эти обычаи всё ещё чтят.

Издrevле, йогов называли «мирными воинами», к ним обращались за советами, исцелением и проведением очистительных обрядов. Обладая сверхчувствительностью, йоги сохраняли и корректировали баланс энергии в мире, не только совершенствуя себя, но также через янтры\*, звуки, мандалы, мантры и другие инструменты. Информацию о том, как это работало, можно найти в древнем ведическом учении Васту-шастра. Геометрия пространства, архитектура и расположение храмов определялись по системе Васту-пуруша-мандала\*. Храм воспринимался не как место собраний, а как тело Вселенной, где космос проецируется на Землю. До наших дней дошли лишь отголоски такого разумного планирования, пример – храмовые комплексы на Юге Индии в штате Тамилнад. Многие из них расположены вдоль одной линии на расстоянии примерно в 100 км друг от друга. Такое планирование помогало сохранять верное распределение благодатной энергии. Считалось, что каждый человек имеет право находиться в освящённом пространстве. Люди приходили в такие обители за тишиной и наполнением чистой, свежей энергией, заряженной эфиром. Для поддержания количества эфира и сохранения положительной энергетики жгли благовония, масляные лампы, свечи; проводили звуковые медитации с чашами и другими музыкальными инструментами; пели гимны и мантры; рисовали или создавали мандалы и янтры. Служители создавали пространство для других, а также косвенно и для себя, ведь каждому хотелось жить в развитом обществе.

Практикующие його брали на себя ответственность за поддержание чистоты, в первую очередь в себе, чтобы иметь силы и знания для помощи тем, у кого такой возможности не было. Обладая развитым мироощущением, постигая тайны жизни и смерти, йог чётко знал, что эти открытия принадлежат всем. Поэтому практика только для поддержания здоровья или собственного благополучия не считалась разумной. Ведь повышается количество энергии, и если у человека нет чётких целей и внутренней морали, то энергия будет распиравать, «разрывать» изнутри. Какой смысл повышать чувствительность и энергичность без направления энергии, ведь создастся дисбаланс: нарушится сон, появятся навязчивые идеи, побуждающие тело совершать компульсивные\* действия. Разумно разобраться и утвердиться в желаниях, намерениях и только потом действовать.

Согласно учениям Вед, всё в мире движется по закономерному сценарию, что отражено в концепции Юг\*. Юга – это эпоха, которая длится тысячелетиями. Согласно пураниче-

ской традиции индийской космологии, около 5 тысяч лет назад мир вступил в Кали Югу – период разрушений и деградации. Мы сильно ушли от тех разумных принципов. Возможности человека снижаются, если не соблюдать базовые принципы сохранения природы и баланса. Добиться того уровня восприятия, который описан в древних текстах, сейчас невозможно. Учитывая техногенные катастрофы и войны недавнего прошлого, генетические изменения, нравственную деградацию, потерю ориентиров, мы можем надеяться, хотя бы приблизиться к тем условиям, которые были у наших предков. Осознавали это и адепты йоги, сохранить практики в исконном традиционном виде, было крайне сложно.

Ключевой момент перехода йоги от закрытой традиции в открытую терапевтическую массовую практику хорошо описан в книге М. В. Николаевой «Основные школы хатха-йоги»<sup>17</sup>. В 1950—1960 годы Индия переживала мощный духовный резонанс, зарождалась новая волна йоги, адаптированная под современность. Произошло историческое противостояние двух величайших йогов – Свами Сатьянанда Сарасвати и Шри Тирумалай Кришнамачарьи. Первый был сторонником дикши\* (инициации), второй считал, что знание должно быть открытым.

Идеи Сатьянанды: *«Если человек не готов к самоопределению, то йога может стать ядам, а не лекарством»*. Ответное мнение Кришнамачарьи: *«Отказываться в знании – значит нарушать дхарму. Даже тот, кто не готов, имеет право слышать истину.»*

Мнения адептов разделились на два лагеря: благодаря Свами Сатьянанда Сарасвати мы сохраняем связь с корнями практики, благодаря Шри Тирумалай Кришнамачарье, который объединил знания об аюрведе и йоге, создал базу для йога-терапии, мы имеем возможность практиковать и обучать йоге, не проходя инициацию, будучи женщиной и даже ребёнком.

В 30-х годах прошлого столетия, по воле случая, Кришнамачарья был приглашён в г. Майсур, где помог Махарадже Майсура Кришне Раджа Водяяр избавиться от мучившей его болезни. Махараджа был настолько впечатлён познаниями йога, что выделил при дворце Джаганмохан йога-шалу, открыл доступ к древним библиотекам и сделал Кришнамачарью одним из самых влиятельных йогов того времени. Из сотен учеников Шри Кришнамачарьи четверым было суждено стать ключевыми фигурами в распространении йоги на Запад:

Б. К. С. Айенгар – создатель Айенгар-йоги;

Шри Кришна Паттабхи Джойс – основатель Аштанга-виньяса-йоги;

Т. К. В. Дешикачар – его сын, систематизатор йога-терапии, создатель Вини-йоги;

Индра Деви (Евгения Петерсон) – первая женщина и первая западная ученица, открывшая школу в Голливуде и начавшая массово обучать в США.

Айенгар, Десикачар и Паттабхи Джойс также стали получать приглашения в Европу, США, Россию и другие страны, где сразу же столкнулись с некоторыми сложностями. Во-первых, западные люди были менее гибкими, в сравнении с индийцами; во-вторых, климат и экология отличались – в Индийском влажном климате суставы гораздо гибче, пранаямы ощущаются иначе; в-третьих, ритм жизни практикующих заставлял сокращать длительность занятий. Пришлось создавать свои методы, признавая невозможность применения классических. Айенгар писал в своей книге «Свет жизни»<sup>18</sup> о том, что первое столкновение с западной аудиторией стало для него культурным шоком. Люди, по его словам, были физически зажатые, малоподвижные, с трудом выполняли даже простейшие асаны. Он был поражён тем, что люди не могли даже согнуться вперёд. *«Я думал: «Как я смогу им что-то дать? Но потом понял, что именно йога нужна им больше всего»*.

Система Айенгара подразумевает скорее терапию, нежели классическую йогу. Он в числе первых стал применять подушки, ремни, верёвки и даже стулья для большей безопасности. Но как иначе – о какой медитации может идти речь, когда люди не могут просто сидеть из-за боли?

Мне посчастливилось обучаться в Индийском штате Керала аштанга-виньяса-йоге у прямого ученика Шри Кришны Паттабхи Джойса, а хатха-йоге – у преемника Свами Дхирендры

Брахмачарьи (учитель Шри Кришнамачарьи). Мне ближе именно эта школа, и дальнейшие свои выводы буду приводить в рамках этой системы, где йога, воспринимается, как инструмент для восстановления и самосовершенствования.

Приехав из Индии, я была шокирована не меньше, чем Айенгар. Мне также пришлось адаптировать знания, используя для безопасности всё, что имелось в наличии. Я создала комбинацию из всех элементов Свами Дхирендры Брахмачарьи, Шри Кришнамачарьи, Айенгара и его супруги Гиты Айенгар, Паттабхи Джойса, Дешикачара и других, добавила авторские инструменты, доработала последовательности, учла массу ограничений по здоровью, о которых не подозревали или не успели учесть мои предшественники: COVID-19 и его последствия, синдром дефицита внимания, различные воспалительные процессы, расстройства психики, последствия офисной работы и долгого смотрения на монитор, особенности женского организма т. д.

Давайте подведём итоги и условно разделим развитие йоги на три периода:

1. До нашей эры, до Кали Юги, во времена высокоразвитых технологий, справедливых правителей, когда каждый знал своё место и дхарму. Особенности того периода: высокая концентрация эфира в воздухе, организованная система строений, быта, канализации, развитая хирургия (манускрипт «Сушрута самхита»<sup>19</sup> – один из древнейших медицинских текстов, где описаны хирургические операции, в том числе пластические, офтальмологические и стоматологические). В те времена ещё существуют риши и брахманы, а знания описываются в манускриптах на ведийском санскрите и хранятся в секретности.

2. Начало Кали Юги, наша эра, до середины XX века, когда йога ещё сохранила преэминентность, традицию инициации. По-прежнему практикуют преимущественно мужчины, человечество переживает ряд катастроф, войн, разрушений государственных систем, колонизацию и рабство, разрушения святынь, смешение культур. Знания черпаются из уцелевших манускриптов, предпринимаются попытки перевода с санскрита, со множеством искажений и неточностей. Духовное развитие приходит в упадок, уступая место материальным задачам – людей всё больше интересуют вопросы выживания, меньше времени на путешествия и духовное служение. Книги и знания тех времён малодоступны сейчас, не все из них дошли до публикации. Существуют гуру, свами, появляются различные сампрадаи, религиозные течения, независимые практики – баба. Не посвящённые имеют доступ только к аюрведе. Йога, как система, мало известна, сложно отделима от религиозных течений, простой народ заинтересован в большей степени задабриванием богов для получения собственной выгоды.

3. Середина XX века, широкое распространение йоги по всему миру, открыта возможность обучаться без инициации, повсеместно открываются новые школы. Расцвет экономики и технологий, открыта возможность путешествовать, общество переживает потерю духовных ориентиров и нравственную деградацию. Йоге возвращается автономный статус – отдельная дисциплина, вне религий. Наблюдается активное стремление к систематизации знаний, открываются Институты по изучению йоги в США, Российской Федерации, Южной Америке, Индии и Европе. Йога становится трендом среди звёзд, таких как Визин, Тетерников, Бойко, Стинг, Мадонна, Битлз и т. д. Гуру встречаются крайне редко, им на смену приходят учителя йоги и инструкторы. Появляются первые международные Альянсы Йоги в Индии, США, Европе, Федерация йоги в России. Теперь не только практиковать, но и преподавать может каждый заинтересованный.

Плюсов в «открытии» знаний множество: положительная динамика экономики Индии – туристы, волонтёры, открытие ашрамов, экспорт товаров для йоги, новые возможности для трудоустройства, миллиарды долларов в казну государства; укрепление имиджа страны, как лидера wellness-индустрии; йога стала международным брендом, в ООН утверждён международный день йоги – 21 июня.

Минусы тоже есть: йога перестала быть путём освобождения и стала способом снятия стресса; слово «гуру» стало означать всё от инфлюенсера\* до коуча\* по осознанности или даже по маркетингу; появилось множество лжегуру, манипуляторов; вместо уважаемой серьёзной дисциплины, йога стала чем-то вроде модного образа жизни; практики стали нести опасность, так как качество преподавания резко снизилось; возникла путаница в терминологии.

## 7. Как стать учителем йоги

Вскоре после «открытия» йоги для всех, перед обществом встал закономерный вопрос: «Как контролировать индустрию йоги, как обезопасить практикующих и привести к общему стандарту преподавания?». Пользуясь возрастающим интересом публики, многие смекнули, что на доверчивых туристах и духовных искателях можно зарабатывать. Давайте, в очередной раз включим воображение и представим, что вы настроились стать преподавателем йоги, какие опции доступны?

Вариант традиционный – пройти инициацию, например в традиционном ашраме Свами Сатьянанды Сарасвати. Помимо Индии, ашрамы могут быть и в вашей стране. В Казахстане такой есть, в Киргизии, России, Европе, США, на Украине... Либо чудесным образом встретить гуру и упросить его обучать вас, или уехать в монастырь на Тибет, в надежде, что вас туда примут. Этот путь надёжнее со стороны качества и чистоты знаний. Если вы готовы принять саньясу, то действуйте. Многие ашрамы проводят дикшу сразу же, не выжидая, как раньше, длительное время, чтобы убедиться подходит ли ученик для передачи знаний. В Индии навряд ли кто-то спросит есть ли у вас сертификат, достаточно рассказать о линии преемственности и выглядеть как гуру. Да и в остальной части Земли можно проводить лекции, практики, ретриты, но с документальной частью будут нюансы. Обычно у таких мастеров есть команда волонтеров или организаторов, которые занимаются финансово-юридической частью. Многие проводят лекции и практики за донейшн\* (оплата по сердцу), так как в традиционном подходе корыстное обогащение за счёт сакральных знаний запрещено. Либо обходят этот пункт иначе – не берут в руки деньги, оставляя эту задачу организаторам. Гуру – роскошь в наши дни, подтвердить, что он действительно пребывает в йоге постоянно или хотя бы большую часть времени сложно, без возможности наблюдать его в быту некоторое время. Ведь сыграть роль не так уж сложно. Риск попасться к псевдогуру высок, так как просветление – не разовая акция, а регулярная работа над состоянием, мифы о просветлении тоже разберём чуть позже, чтобы вы не попались на уловки маркетологов.

Вариант современный. Если необходимо официальное трудоустройство, то будьте внимательны. Многие школы и организаторы выдают сертификат о том, что вы прослушали лекции, но он не имеет никакой юридической силы. Это – просто бумажка, которая не даёт вам ничего, кроме поверхностных знаний и подтверждения того, что вы были среди слушателей или зрителей. На мой взгляд, обучение и качество преподавания должным образом не контролируются на данный момент. Во многих странах нет ассоциации или проверяющего комитета.

Действительный Сертификат дающий право регистрировать и лицензировать свою деятельность можно получить в аккредитованной Международным Йога Альянсом школе. Такой сертификат считается образцовым и открывает двери к преподаванию по всему миру. У меня именно такой, и на вручении я посмеивалась над тем, как интересно получается, что США зарабатывают на искателях из стран СНГ, Европы и Китая, обучающихся в Индии.

Есть только один нюанс – на таких программах знаний вы получите самый минимум. Если перед обучением вы не читали, не практиковали – учтите это, пожалуйста! Не ожидайте чуда, не ожидайте даже йоги, как бы странно это ни звучало! Готовьтесь, читайте, анализируйте или найдите себе учителя, который поможет разобраться в предмете.

Я полетела на курс для учителей после 5 лет личной практики, уже готовая: получила устойчивый результат; понимала источники; перечитала несколько раз «Сутры», «Прадипику», все труды Кришнамаচারья, его учеников и ещё, как минимум сотню книг по йоге и анатомии на русском и английском; понимала базовые принципы отстроек и безопасности. Мне нужен

был только документ и подтверждение знаний. Не будь я готова, меня бы ждало разочарование, как многих коллег, прошедших подобное обучение.

Дело не в организаторах и учителях, а скорее в том, что знания объёмные, а термины сложные для понимания и перевода даются в сжатом виде, поверхностно. С одной стороны, вроде базы достаточно для упорного практика, готового развиваться самостоятельно ещё как минимум несколько лет; с другой – сертификат уже выдан, под личную ответственность, что для многих создаёт иллюзию того, что они уже чего-то достигли. Подразумевается, что вы вступаете на путь бесконечного развития и, практикуя ежедневно, сами достигнете истины. На такую самоотверженность способны единицы, многие не хотят заморачиваться и застревают на одном уровне длительное время.

Подвох в том, что в условиях школы практика воспринимается иначе. Соответствующее питание и отсутствие отвлекающих факторов делают своё дело: кажется, будто такой устойчивый фокус внимания и состояние умиротворения будут всегда. Но стоит вернуться домой, где много задач и режим спешки, и сказка рассеивается под гнётом обыденности. Для большинства стресс неизбежен, такой эмоциональный контраст создаёт желание сбежать навсегда от «серости», остаться в Индии или уехать в буддийский монастырь.

Такого обучения достаточно, чтобы начать практику, но недостаточно, чтобы стать учителем и тем более профессионалом. Индустрия рассчитана на поток и естественный отбор среди претендентов, неизбежно отсеются все, не готовые идти «в глубину». Возможность даётся всем желающим, дальнейшее развитие – ответственность будущего учителя. Безусловно, наличие альянсов помогло хоть как-то контролировать индустрию, но обезопасить практикующих они не помогают.

Программы обучения примерно тождественны и длятся от 30 дней до 6 месяцев. Некоторые обучающие центры выдают сразу два сертификата: один от школы, второй – от Альянса. Обучение в Индии, пока ещё далеко от совершенства, но хотя бы содержит пуджи – посвящение в ученики и торжественное посвящение в учителя. Пуджа даёт ощущение завершенности, а вот формат онлайн или альтернативное обучение, где вы раз в неделю посещаете очные классы, зачастую лишено этой красоты и духовной составляющей. Контроль за исполнением самостоятельных заданий либо отсутствует, либо минимален. Некоторые преподаватели, прошедшие курсы в таких форматах, признаются, что вообще ничего не почувствовали.

Оптимальный вариант обучения – поехать в Индию на 30 дней. Количество часов обучения – 200 или 300, максимально – 500. Сначала проходите 200 часов обучения, по окончании получаете сертификат RYT 200. Через время, по желанию, можете пройти ещё 300 часов и получить RYT 300. Сертификаты суммируются и выдаётся общий RYT 500 – это максимально возможное количество часов на базе Альянса. RYT/RYS/E-RYT – аббревиатуры, используемые Йога Альянсом для обозначения уровня сертификации. RYT – Registered Yoga Teacher (Зарегистрированный учитель йоги); RYS – Registered Yoga School (Зарегистрированная школа йоги); E-RYT – Experienced Registered Yoga Teacher (Сертификат преподавателей на инструкторских курсах, обозначает учителей, которые документально подтвердили стаж преподавания в требуемом количестве часов); RCYT – Registered Children's Yoga Teacher (Зарегистрированный учитель по йоге для детей); RYPT – Registered Prenatal Yoga Teacher (Зарегистрированный учитель по йоге для беременных). Аббревиатуры TTC, UTTS к Альянсу не относятся, их используют частные школы и авторы методик.

Сертификат RYT200 от Международного Альянса Йоги – безусловный лидер рынка, многие не видят смысла проходить ещё 300 часов, ведь программа примерно одинаковая. Стоимость начинается от 900 долларов США за месяц проживания в Индии с питанием и экскурсиями. Такие курсы массово проходят «для себя», ведь условия очень выгодны. Проживание чаще всего в отеле с йога-шалой на крыше, условия аскетичные, если повезёт, то средние. Питание строго вегетарианское, саттвичное, подъём до рассвета, в 5:30 – сборы на ковриках,

целый день обучения с перерывом в обеденное время, два выходных в неделю. Обязательную утверждённую программу курсов можно найти на официальном сайте Альянса Йоги, а также в анонсах аккредитованных школ.

Преподают на курсах далеко не гуру, а скорее обученные новым стандартам и аккредитованные учителя. Возможно, вам повезёт, и некий гуру решит пройти обучение в Альянсе, чтобы лично преподавать вам основы. Сильно не надейтесь на такую удачу и будьте готовы ко всему.

Разумеется, сертификат подтверждает освоение лишь первых ступеней восьмеричной системы: яма, нияма, асана, пранаяма. Вы сможете преподавать хатха-йогу и её разновидности, например, стили аштанга-виньяса, инь-йога, виньяса-флоу и т.д., а также готовить людей к ступеням раджа-йоги. Можно дополнительно пройти курсы йоги для детей, беременных, углубиться в йога-терапию. Судя по тому, что сертификаты получают обычно 100% обучающихся, экзамены не сложные. Дальнейшее развитие – полностью ваша ответственность. База освоена, спустя месяц вы – не просто садхака\* (практикующий), а учитель йоги. Звучит просто, но если до курса вы вообще ничего не знали о йоге и физиологии человека, как думаете, насколько ваши знания продвинулись после 10 часов анатомии, 20 часов философии и месяца практики 5 дней в неделю по 3 часа?

Я намеренно включила главу об индустрии, чтобы вы чётко понимали, кто такой Yoga Teacher – учитель йоги. Пожалуйста, относитесь ответственно к выбору наставника, спрашивайте об обучении: где и чему учился, сколько времени практикует сам, в какой традиции учился, в каком стиле преподаёт? Для многих, «учился в Индии» звучит как определение качества, будто Индия сплошь усеяна гуру.

В наши дни иерархия сильно изменилась, теперь она выглядит примерно так: практикующий, учитель, мастер, гуру. Учитель мог совсем недавно получить сертификат; мастер уже разобрался в основах, имеет свой «почерк», методологию, уверенность и личные результаты; Гуру – высший пилотаж. Не факт, что мастер, обучающий учителей, является гуру, освоение медитации и даже пробуждение кундалини не делают мастера гуру.

## 8. Как выбрать наставника и направление

Допустим, вы собрались попробовать йогу, не будем далеко ходить, оставим Индию с её ашрамами и остановимся на более приземлённых вариантах. Скорее всего, вы выберете йога-центр поближе, чтобы для начала вообще понять «моё» или «не моё». В новых залах вам могут предложить более 20 направлений йоги, как не заблудиться и не обмануться? Мне очень хочется, чтобы вы не разочаровались в йоге, попав не в те руки или не на ту практику. Учтите, что не каждый администратор сам лично знаком с преподавателями, практиковал и может внятно объяснить разницу между стилями и подачей. К тому же, приобретая абонемент, вы подпишете договор-оферту, в котором зачастую есть пункт о том, что учитель не несёт ответственности за ваше здоровье. Это – стандартная процедура, если нет даже договора, то может быть стоит подумать ещё раз перед покупкой абонемента и выбрать другой зал?

Не буду томить, всё не так уж сложно! Важно учесть, что учитель хатха-йоги, а также всех её разновидностей и стилей, кроме йога-терапии и восстановления, не обязан учитывать ограничения по здоровью при построении практики, руководствуясь простым правилом: *«Стхира сукхам асанам»*. Это означает, что пребывание в асане должно быть комфортным в течение длительного времени. Практикующим предлагается самостоятельно найти свой предел, без насилия и дискомфорта.

Если у вас имеются ограничительные предписания от врача, боли, дискомфорт, сложности с координацией, имеются травмы или дисфункции в работе опорно-двигательного аппарата, то выбирайте направление: йога-терапия или восстановление. Перед занятием предупредите учителя о состоянии вашего здоровья, обязательно спрашивайте обо всех вышеперечисленных нюансах обучения. Уточняйте, как занятия помогут вам улучшить самочувствие. При наличии серьёзного диагноза – спросите, есть ли у наставника успешный опыт восстановления. В общем, не скромничайте, учитель – такой же человек, как и вы. Адекватные учителя с удовольствием проявят внимание к вашим вопросам, конечно, если вы не будете их задавать прямо во время групповой практики.

Ключевой фактор – не направление, а именно наставник. Все мы говорим примерно об одном и том же, но подача, энергетика и уровень профессионализма у всех разные. Внешность обманчива: учитель может выполнять сложные асаны, выглядеть стильно и подкаченно, но не всегда, благодаря практикам йоги. Бывшие спортсмены, танцоры или люди с хорошей генетикой тоже выглядят здорово, значит ли это, что они могут научить вас или помочь прийти в форму? Задача не просто выглядеть красиво, а суметь привести вас к результату! Учителя по восстановлению часто в возрасте и не всегда выглядят спортивно, не спешите делать выводы, ведь вам неизвестно, с какими болезнями им удалось справиться. Я знакома с преподавателем, у которой третья стадия сколиоза, осанка не идеальна, но ей удалось справиться с хронической болью, остановить деграцию позвоночника, научиться любить своё тело. Как вам такой результат? Лучше уж попасть к учителю, который не понаслышке знает о том, что такое боль и жизненные потрясения – больше шансов на бережный, аккуратный подход и безопасную практику.

Избегайте суровых мастеров! Практикующий йогу по большей части пребывает в позитивном расположении духа, настроен доброжелательно, рядом с таким человеком спокойно, создается доверительная атмосфера и расслабленность. А вот учителя или мастера, вечно в роли строго надзирателя, вряд ли ведут вас в нужном направлении. Особенно, если вы слышите фразы: «Терпи!». Они нарушают этику преподавания и принцип добровольности.

Избегайте факиров\*! Так называют практиков, освоивших йогу ради демонстрации. Такие преподаватели способны серьёзно навредить, а ещё внушить вам комплекс неполноценности. Это скорее цирк, чем йога.

Станьте сами достойным учеником! Прекращая перекладывать ответственность на учителя, вы «снимаете розовые очки» и погружаетесь в реальность. С какой целью вы пришли на практику? Понимаете ли основы? Готовы ли внутренне к переменам, верите ли вы в них или ищите очередной шанс оправдать своё бездействие? В подкасте «ЙОГА НЕ ДЛЯ ВСЕХ» целый выпуск посвящён теме: «Кому пора на йогу, кому вообще не надо!». В выпуске, я выделила 4 типа людей, которым обычно отказываю в практике, либо сразу предупреждаю, что не уверена и определяю «испытательный срок». Дело не в том, что я сноб, а в том, что для этих типов личности практики будут малоэффективны. Понятия условны, но всё же, если вы узнаете в них себя: уделите внимание восстановлению психики и работе с ментальными установками; изучите теорию, чтобы йога стала для вас открытием, а не очередной «галочкой» в списке активностей.

Рассмотрим эти типы личности:

1. «Синдром Мажора». Человек, убеждённый в том, что любые проблемы можно решить деньгами. Не всегда это люди с большим финансовым капиталом, иногда они просто хотят выглядеть богатыми и манерными. На практиках склонны перекладывать ответственность: «Давайте я вам сколько надо заплачу, а вы сами за меня всё сделаете». Порой игнорируют субординацию, дополнительные задания для самостоятельной практики, требуют много внимания, сомневаются и проявляют минимум стараний.

*Случай из практики.* Мужчина 40 лет, повреждение всех связок коленного сустава, нога была почти оторвана. Причина травмы – падение с высоты. После сложнейшей операции нога «пришита», требуется длительная реабилитация. Практикует индивидуально, получает результат, но упорно пропускает занятия, игнорирует все домашние задания, ссылаясь на занятость. Практики в таких случаях примитивны: простые упражнения лёжа на спине, работа со стопой, нажатие на определённые точки в теле, своевременное расслабление позвоночника, работа с осанкой, контроль за нагрузкой и током лимфы. Необходимо выделять около часа в день: утром восстановить кровоток – полчаса лёгкой и приятной практики, состоящей примерно из 7 элементов; в течение дня уделить время поясице и разогреву суставов – 15 минут; вечером обязательно снять нагрузку и выполнить пранаямы для поддержки здоровья сосудов – 15 минут. Самое важное – не допускать переутомления, контролировать нагрузку на седалищный нерв, куда происходит лимфоотток от колена; при скачках давления уделять 5 минут пранаяме.

Как учитель может делать это за него? Это – невозможно, разве что жить с ним рядом и постоянно наблюдать. Каждое занятие мы выполняем примерно одно и то же, записываем на видео для повторения и работы над ошибками. Но он игнорирует самостоятельную практику, даже рискуя остаться хромым инвалидом. Ситуация доходит до пика, экстренно проводят вторую операцию, приходится начинать восстановление заново. Теперь сложнее настроиться, снова придётся проходить через боль, снова повторять одно и то же.

Таких случаев было много на моей практике: мужчины и женщины, родители, стремящиеся переложить ответственность за здоровье ребёнка на учителя. Даже под угрозой смерти, они убеждены, что кто-то другой знает лучше, как справиться с задачами их души. Такой внешний глянец, а внутри – хаос и пустота, прикрытая занятостью. Стремление обозначить свою важность через приобретение материальных благ, достижений, наград, а не просто внутренних качеств. Иногда таких людей называют «нарциссы».

Если это про вас, то задайтесь вопросами: *«Как другой человек может знать лучше меня, что мне подходит? Как он может чувствовать и проживать мою жизнь за меня? Почему я убегаю от себя, доверяю ли себе? Возможно ли такое, что люди помогают другим бескорыстно? Что для меня главная ценность в жизни, буду ли я счастливым без денег, наедине с собой? Можно ли любить меня просто так, без наград, денег, статусов, за то, что я есть?»*

*Верно ли убеждение, что любовь нужно заслужить? За что меня поощряли в детстве – за победы, награды или принимали всегда и безусловно?»*

2. «Мне ничего не помогает». Человек, убеждённый в том, что его случай настолько уникален, что сложилось мнение вроде: «Навряд ли ваша йога мне поможет, но так уж и быть, попробую». Таким отказываю сразу – вообще бесполезно пытаться. Как я могу помочь, если вам ничего не помогает?

На практиках ведут себя отстранёно, намеренно игнорируют инструкции, чтобы доказать себе и другим, что пытались, но не вышло. Особенно, если пришли не сами, а привёл «за руку» кто-то из близких. Такое убеждение настолько прочно сидит в уме, что любые попытки переубедить будут встречены шквалом критики. Это будет защищаться, иначе все представления о жизни рухнут, придётся признать факт, что не особо-то и старался, что есть скрытая выгода в болезни.

Я пыталась помогать таким типам личности. Со временем получая результаты, избавляясь от хронических болезней, они обратно возвращаются в позицию жертвы и страданий.

*Случай из практики.* Женщине 62 года, более 10 лет испытывает хронические головные боли. Работает медсестрой и, конечно же, перепробовала массу вариантов лечения, прошла множество врачей и обследований. После третьего занятия понимает, что боль стихла, методы йоги сработали, голова не болит. Пропадает на месяц, каждый раз оправдываясь форс-мажорами. Возвращается, после практики, ей снова становится хорошо. Уделяю ей дополнительно 1,5 часа своего времени без оплаты для проведения медитативной сессии по авторскому методу. Задача сессии – найти настоящую причину болей.

Выясняем, что она «терпеть не может» работать в огороде, живёт в частном доме, и ей приходится выполнять ряд обязанностей. Но, если у неё болит голова, то ей нельзя наклоняться, и всю работу выполняют муж и сын. После сессии женщина снова пропадает на некоторое время. Затем возвращается и просит меня ни в коем случае не рассказывать её сыну, который забирает её с практик, о том, что ей стало легче.

Понимаете? Если меня читает психолог или психотерапевт, то он поймёт, что прилагать усилия в этом случае бесполезно. Хоть прыгай с бубном, хоть делай за неё упражнения, пока она не решится менять свою жизнь, побеседовать с семьёй, перестать манипулировать своим состоянием и не научится просить – ничего ей не поможет. Даже если поможет, то это снова приведёт её в исходное состояние. Там столько неразрешённых травм и отложенных решений, что столкнуться с ними готов не каждый, а разбираться тем более.

Сюда же относятся те, кто считает себя инопланетянином, магом, странным, слишком особенным, рождённым не в то время и не в том месте. Здесь ничего не попишешь, с такими установками в голове, любая работа по их исправлению приведёт к разоблачению ложного эго. Придётся признать, что вы такой же, как и все – из плоти и крови; что эти убеждения – часть имиджа и попытка обратить на себя внимание других. Убрать эту «мишуру» и внутренний мир рухнет – потеря идентичности, внутренняя пустота. Правда бывает болезненной, но это – путь к счастливой честной жизни.

Если это про вас, то будьте готовы к огромной перестройке. Предстоит восстановление психического здоровья и доверия к миру, работа со страхами и убеждениями.

Вопросы себе: *«Чем мне выгодна болезнь, от чего она меня защищает? Если завтра я стану здоровым, как поменяется моя жизнь? Действительно ли нет ни единого способа улучшить самочувствие, когда я решил в это поверить? Действительно ли я пытаюсь или делаю вид? Мир для меня безопасен? Справедлив? Люди приходят в эту жизнь для любви или страдания?»*

3. «ВсёЗнайка или Синдром Фрейда». Человек, убеждённый, что знает всё лучше всех. В эту категорию часто попадают духовые мастера, психологи, эзотерики, проводники, медики. Тут вообще глухая стена, пробить которую очень сложно. Наверняка, вы слышали про Зиг-

мунда Фрейда, он же – «отец» -изобретатель психоанализа, который сам никогда не подвергался психоанализу.

Любители поспорить, они тратят массу времени, чтобы убедить учителя в том, что с ними всё в порядке. Хотя очевидно, что проблем там «вагон», мудрый учитель спорить не станет, ибо зачем сливать зря энергию. Этот тип личности на всё найдёт объяснение, всех научит, разумеется прислушиваться к вам он не станет. Для него признание своей ошибки и заблуждения равны переживанию чувства стыда и отверженности, которое является их глубочайшей травмой. Никогда не пытайтесь переубеждать таких людей! Победите в споре – рискуете «вскрыть» их травму, причинить боль, но они всё равно не будут делать, то что вы им говорили. Есть конечно шанс один из миллиона, но вероятность – 99,9999999%, что из упрямства, даже понимая, что вы были правы, они будут делать по-своему. Вообще не важно, были вы правы или нет, споря и переубеждая, невозможно победить.

*Случай из практики.* Мужчина 32 года, посещает групповые практики с серьёзными смещениями шейных позвонков. Я провожу групповые занятия формате майсор, то есть каждый практикует в своём темпе и подходящей ему вариации, в зависимости от целей и физиологических особенностей. Предварительно с каждым провожу консультацию для безопасности и контроля за результатами. Подходило к завершению стандартное занятие, предлагаю к выполнению перевёрнутую асану в простой вариации Сету бандх асану (подъём таза из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях), для тех кому лучше избегать сильной нагрузки на шейный отдел. А тем, кому можно – Халасану (лёжа на спине, поднимаем ноги и опускаем их за голову). Разумеется, проговариваю ограничения и зону влияния асаны. Мужчина пытается делать сложный вариант, запрещённую асану для его случая – Халасану. Подхожу и останавливаю его сразу же, ещё раз объясняю о рисках. Но стоило мне отойти, как он снова делает сложный вариант. Подхожу и немедленно останавливаю, прошу выйти плавно из асаны, потому что с его нюансами есть серьёзный риск пережатия сосудов, смещения или вдавливания позвонков. Ответ получаю: «Я сам знаю, что мне делать, мне так хорошо!». После завершения урока попросила его больше не приходить на мои занятия. Объяснила, что во время выполнения может быть хорошо, а вот после есть риск головокружения, головных болей, я не собираюсь рисковать, и тем более идти под суд из-за него. Знаешь сам – зачем я тебе?

## **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.