



SWAMI VISHNUDEVANANDA

The
Complete
Illustrated Book of
YOGA



СВАМИ ВИШНУДЭВАНАНДА

ЙОГА

полное
иллюстрированное
руководство



УДК 615.85
ББК 53.59
В55

Перевод с английского Н. Шнет

Вишнудэвананда Свами

В55 Йога: полное иллюстрированное руководство / Перев. с англ. —
М.: ООО Книжное издательство «София», 2018. — 304 с.

ISBN 978-5-906897-32-9

Классическая книга всех времен, написанная самым знаменитым учеником Свами Шивананды. Причем впервые — в авторизованном русском переводе, с одобрения Шивананда-Йога-Веданта-Центра. Это настоящая энциклопедия асан классической хатха-йоги, охватывающая также пранаяму, питание и основы индуистской метафизики. Все упражнения иллюстрированы фотографиями автора в молодом возрасте (около 150 фотографий).

УДК 615.85
ББК 53.59

Copyright © Julian Press Inc. 1960
Translation copyright © Sivananda Yoga Vedanta Center
(incorporated under the law of Quebec, Canada) 2009

Все права зарезервированы, включая право на полное
или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-906897-32-9

© ООО Книжное издательство «София», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе	7
Введение	8
Предисловие к изданию 1988 года	11
Глава 1. Философия и цель йоги	17
Глава 2. Человек, три его тела и их функции.	26
Глава 3. Йогическое очищение физического тела	33
Глава 4. Разница между упражнениями йоги и физической культурой	53
Глава 5. Преодоление старости с помощью йогических упражнений.	67
Глава 6. Шавасана	151
Глава 7. Естественное питание человека	156
Глава 8. Пранаяма, или йогическое дыхание	172
Глава 9. Астральное тело, тайна ума и экстрасенсорное восприятие	207
Глава 10. Абсолют и эволюция Prakriti.	236
Глава 11. «Я» как существование, знание и блаженство.	249
Глава 12. Победа над смертью	257
Расписание занятий	272
Перечень асан (поз)	291
Глоссарий.	294

*Посвящается
моему Учителю Свами Шивананде*

ОБ АВТОРЕ

Свами Вишнудэвананда родился в 1927 году в южноиндийском штате Керала. В 1947 году он пришел в Шивананда-ашрам, что в гималайском городе Ришикеш. Там он жил и работал вместе со своим Учителем, Свами Шиванандой.

Свами Шивананда увидел в молодом ученике особенную склонность к хатха-йоге. Сделав эту дисциплину основой своего обучения, Свами Вишнудэвананда мастерски овладел многими из труднейших техник хатха-йоги и стал экспертом по асанам, пранаямам, мудрам, бандхам и криям. Он был назначен первым профессором Лесной Академии Йоги и Веданты Шивананды.

В 1957 году гуру отправил Свами Вишнудэвананду на Запад, сказав ему: «Люди ждут». Вишнудэвананда основал несколько центров йоги в США, а затем поселился в Канаде и основал в Монреале штаб организации «Шивананда-Йога-Веданта». В 1960 году была опубликована его книга-бестселлер «Йога: полное практическое руководство» (*The Complete Illustrated Book of Yoga*) и вышел первый номер авторитетного периодического издания «Йога хелс дайджест» (*Yoga Health Digest*).

Свами Вишнудэвананда ввел в методику обучения йоге много новаторских элементов, с которыми смогли познакомиться миллионы людей на всех пяти континентах благодаря его «центрам йоги», а также популярным «выходным с йогой». Тысячи людей прошли обучение на «курсах подготовки учителей йоги», основанных Свамиджи.

Вишнудэвананда также посвятил себя служению делу мира и братства во всем мире. Чтобы показать, как важна личная ненасильственная борьба за мир, Свамиджи облетел на самолете чуть ли не всю планету, разбрасывая листовки, и организовывал мирные демонстрации в самых горячих точках. Особенно запомнились людям его «миссия мира» в Белфасте (совместно со знаменитым актером Питером Селлерсом), полеты над Суэцким каналом и «бомбардировка» Берлинской стены листовками и цветами.

ВВЕДЕНИЕ

Интерес жителей Запада к йоге растет с удивительной быстротой. То, о чем десять лет назад говорили только шепотом, теперь быстро распространяется по всему миру. То, над чем смеялись как над странной причудой, сегодня признают великим искусством, и многие из тех, кто видел в йоге не больше чем фокус, приняли ее как образ жизни. Йога наконец заняла надлежащее место.

Причина понятна. Современный человек вынужден спасаться от физических недугов и чувства разочарования, и самым лучшим помощником в этом деле оказывается искусство йоги. С помощью йоги мы приучаем себя к занятиям, которые опираются скорее на науку, чем просто на догму. Здесь мы сталкиваемся с техниками, основанными на истинах, столь же старых, как древен Восток, и столь же новых и универсальных, как наше растущее осознание космического закона. Учителя древности опередили нас в поисках истины, но сегодня мы идем с ними рука об руку. Все, что мы узнаем о внутреннем мире человека и о внешнем пространстве, вписывается в систему йоги.

Всякий раз, когда кто-то всерьез начинает заниматься йогой, в нем происходят замечательные изменения. Перед тем, кто ее изучает, сразу же открываются новые горизонты. Когда человек добросовестно следует правилам йоги, все старое быстро уходит. Появляется новое отношение к миру, новое здоровье, новое сознание и новая философия, и жизнь человека полностью изменяется.

Как-то я встретил на западном побережье молодого человека, который раньше страдал от тяжелого нервного расстройства. Он был заядлым курильщиком и физически слабым человеком и только тем и занимался, что разрушал здоровье. Йога спасла его. Он продемонстрировал мне йогические *асаны* (позы), показал, что сделала с ним *пранаяма* (контролируемое дыхание), рассказал много интересного о равновесии и спокойствии и объяснил, как занятие йогой чудесным образом изменило его жизнь.

В Америке люди разных профессий — актеры, музыканты, преподаватели, чья жизнь требует постоянного напряжения, а режим дня — высокой физической и ментальной готовности, по достоинству оценили это удивительное учение. То же можно сказать о бизнесменах, студентах и домохозяйках. Возраст, болезнь или недомогание не являются препят-

ствием для занятий йогой. Не имеют также значения профессия или род занятий. Один инвестиционный брокер из Чикаго рассказывал, как он с помощью йоги восстановил свое здоровье и карьеру. Студент одной из моих университетских групп ставил в заслугу йоге то, что к нему вернулась воля к учению, когда он, испытывая чувство неполноценности, собирался бросить учебу. Шестидесятилетняя женщина после двенадцати недель тренировок поразила меня своим умением выполнять йогические позы. В публичной библиотеке Лос-Анджелеса я заметил группу молодых людей, столпившихся возле религиозно-философского отдела. На мой вопрос «Что происходит?» библиотекарша ответила: «Появился огромный спрос на книги по йоге. Мы не можем держать их в достаточном количестве под рукой».

Потребность в исчерпывающей книге по йоге давно уже ощущают как новички, так и весьма продвинутые ученики. Одни издатели подчеркивают фактор здоровья, другие делают упор на философии, а многие пытаются объяснить духовные принципы йоги, пользуясь западными понятиями. Существуют попытки биографических исследований, технические курсы и беллетризованные работы всякого рода, но *полная* книга по йоге так и не была написана.

Теперь мы имеем такую книгу, и написал ее человек, в высшей степени компетентный в этой области. Это Свами Вишнудэвананда, ученик прославленного Шри Шивананды, которого многие считают выдающимся учителем и наилучшим научным интерпретатором искусства йоги. Свами Вишнудэвананда, без сомнения, является самым известным его учеником.

Впервые я услышал о Свами от своего австралийского друга-наставника. Он написал мне, что ни разу не встречал более рассудительного учителя и более поразительного мастера йоги, чем «этот замечательный молодой индус». Он настойчиво советовал мне встретиться с Вишнудэванандой, когда тот приедет в Соединенные Штаты, что я с удовольствием и сделал. На протяжении нескольких недель «Свамиджи» был моим неизменным спутником на курсах, лекциях, в клубах, на телевизионных программах и частных консультациях, предоставляемых людям разных профессий, которые нуждались в этом учении, чтобы руководствоваться им в жизни. Где бы ни появлялся Свами, ему сопутствовал успех. Как бы он ни соприкасался с жизнью, жизнь обогащалась. Иначе и быть не могло, поскольку закон йоги — это закон жизни. Наука йоги воплощает тайны космической науки. Применение йоги предполагает интуитивное понимание универсальных знаний, и, после того как оно проходит через канал адепта, его космический поток захватывает всех людей. То, что мы привыкли называть «сильной личностью», в йогическом понимании является чистым сознанием в действии.

Многие из тех, кто проводил исследования в Индии и других частях земного шара, понимают, что Свами Вишнудэвананда был исключительно хорошо подготовлен для того, чтобы преподнести йогу Западу новым, замечательным способом. Он обладал прекрасным знанием языка, чтобы передать ее эзотерический смысл, физическим развитием, чтобы продемонстрировать самые сложные позы, самодисциплиной, чтобы служить вдохновляющим примером, скромностью, необходимой для того, чтобы воспринимать космическую силу, и всеобъемлющими философскими представлениями, чтобы определить глубочайшую истину йоги: существует такая точка, где познающий, процесс познания и объект познания становятся одним целым, существует такой момент, когда дух человека осознается как дух Бога.

Скрупулезность, с которой Свами составил эту книгу, служит наилучшим комментарием к его научному подходу в этой области. Им достигнуто нечто совершенно удивительное: сочетание глубоких истин с их популярным изложением. Он сумел уловить пытливость ума западного исследователя и удовлетворить ее, дав четкие определения практических функций йоги. Теперь мы впервые смогли понять и практиковать йогу так, как будто мы это делаем под личным руководством искусного учителя.

Гениальность работы Свами Вишнудэвананды состоит в том, что он трактует йогу как единый подход к жизни. Если вы выполняете только йогические позы, вы получаете лишь своего рода физические упражнения. Если вы отдаете предпочтение исключительно контролируемому дыханию, вы просто занимаетесь самолечением. Если вы выбираете только повторение утверждений (*мантр*), вы просто читаете молитвы. Внутренняя сила йоги проявляется тогда, когда эти три подхода — *асаны*, *пранаяма* и *мантры* — объединяются в одном стремлении к самораскрытию. Только тогда дисциплина тела, ума и духа сливаются в одно целое и мы действительно начинаем погружаться в глубочайшую тайну, которую так удивительно раскрывает и объясняет автор этой книги. Ни один йог не осознавал сложность западной жизни так хорошо, как Свами Вишнудэвананда, ни один не предложил лучшего лекарства.

И вот, взяв за основу тайное учение седой старины, молодой человек умело объединил философию Востока и Запада, чтобы сделать целостной жизнь человека и добиться наибольшей гармонии с окружающим миром. Безграничного «Я», которое вы так часто пытались себе представить, теперь можно достичь, отправившись в увлекательное путешествие, так полно и захватывающе описанное в этой книге.

Маркус Бах, доктор философии,
ноябрь 1959 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ К ИЗДАНИЮ 1988 ГОДА

ОМ ШРИ ГАНЕШАЙЯ НАМАХА
ОМ ШАРАВАНАБХАВАЙЯ НАМАХА
ОМ АЙМ САРАСВАТЯ НАМАХА
ОМ НАМО БХАГАВАТЕ ШИВАНАНДАЙЯ
ОМ НАМАХ ШИВАЙЯ
ОМ НАМО НАРАЙЯНАЙЯ

Пока я пишу это предисловие к новому изданию моей книги о йоге, человечество все глубже и глубже погружается в кризис, хотя яркое будущее ждет нас впереди. Переход из двадцатого в двадцать первый век может привести нас в небывалый технологический рай. Мы стоим на пороге эры суперкомпьютеров, которые помогут нам организовать наше сложное общество и изменившуюся экологию; сверхпроводников, которые сведут к минимуму потери энергии; и роботов, которые будут выполнять работу, не подходящую для людей, тем самым оставляя нам больше времени для отдыха и жизни. Новые медицинские технологии, возможно, смогут контролировать СПИД и устранить другие ужасные заболевания. Скоро может наступить время, когда мы будем выращивать овощи на космических станциях как у себя дома или же переберемся на другие планеты, как древние переселялись на новые земли.

Однако мы по-прежнему не способны справиться с собственным разумом. Мировой кризис — это лишь отражение хаотического состояния нашего коллективного сознания. Лучшее, что мы можем сделать, чтобы внести свой вклад в восстановление равновесия на планете, — заняться изменением себя.

Позитивные, сфокусированные мысли обладают гораздо бóльшим могуществом, чем негативные и путанные. Никакие внешние технологии не смогут контролировать наши эмоции и воображение. Ни алкоголь, ни лекарства (будь то транквилизаторы, снотворное или энергетика), ни любые другие инструменты никак не могут служить средством от слабости разума. Эти лекарства уничтожают тело и разум не только тех, кто их принимают, но также и их потомство, создавая генетические нарушения и дисбаланс вибраций разума. Настоящий мир наступит только для тех,

кто способны контролировать свои тело и разум, поддерживая необходимую самодисциплину.

Эта книга предлагает каждому человеку принять простое волевое решение жить божественной жизнью в гармонии с присущими природе законами. Если у вас есть воля и желание реализовать безграничный духовный потенциал, тогда практические приемы самодисциплины и контроля разума с помощью йоги, которые вы здесь найдете, будут для вас бесценными.

Йога восстанавливает гармонию и равновесие, очищает, укрепляет Тело, Разум и Душу того, кто ею занимается. Она указывает путь к совершенному здоровью, совершенному управлению разумом и совершенному миру с самим собой, миром, природой и Богом. Миллионы людей начали заниматься йогой, применяя простые, проверенные временем приемы, представленные в этой книге. С помощью научных терминов и примеров, объясняющих теорию йоги современному читателю, я строго придерживался древних учений хатха-йоги, а также других разновидностей, таких как кундалини-йога, раджа-йога и джняна-йога. Я не придумал ничего нового, а лишь рассказал об этой совершенной науке саморазвития в форме, доступной для современного аналитического разума.

Йоги представляют мир в виде треугольника. Рождение — это первая вершина треугольника жизни. Линия, идущая вверх, представляет собой период роста; верхняя точка — молодость; линия, идущая вниз, — старение. Последняя точка — это смерть, а основание — загробная жизнь, которая заканчивается новым рождением. Процесс роста, известный как «анаболический процесс», достигает вершины в возрасте 18–20 лет. Во время «молодости» количество обновленных клеток превышает или равняется количеству разрушенных. У обычного человека тело поддерживает это здоровое состояние молодости до 30 лет. Лет в 35 начинается «катаболический процесс», или старение, а анаболический процесс ослабевает, тело начинает увядать. Это приводит к состоянию, называемому «старостью», которое сопровождается отчаянием и болезнями, как физическими, так и ментальными.

Однако йоги говорят, что мы рождены не только для того, чтобы испытывать боль и страдания, болезни и смерть. У жизни есть гораздо более великая цель. Но духовное исследование жизненной цели требует острого ума и сильной воли, которые являются продуктами здорового тела и разума.

По этой причине древние мудрецы разработали целую систему, предназначенную для замедления старения, или катаболического процесса, и поддержания тонуса физических и ментальных способностей. Пристально наблюдая за образом жизни и потребностями современных мужчин

и женщин этой планеты, я вывел из древней мудрости йоги пять основных принципов, которые можно легко сделать частью своей собственной жизни. Вот эти принципы: 1) надлежащие упражнения; 2) надлежащее дыхание; 3) надлежащее расслабление; 4) надлежащая диета; 5) позитивное мышление (глубокая философия) и медитация.

Надлежащие упражнения действуют как смазка для суставов, мышц, связок, сухожилий и так далее, улучшая кровообращение и гибкость. Упражнения йоги нельзя сравнить ни с какой другой системой упражнений по полноте воздействия на все существо. Асана (или поза) йоги предполагает пребывание в ней в течение некоторого времени (слово «асана» означает «устойчивое положение»). Если выполнять их медленно и осознанно, асаны не только окажут положительное влияние на ваше здоровье, но и послужат тренировкой для разума, обучая его концентрации и медитации.

Упражнения йоги сосредоточены, прежде всего, на здоровье позвоночника. В позвоночном столбе содержатся центры нервной системы, «телеграф» тела. Являясь прямым продолжением мозга, здоровый позвоночник способствует здоровью всего тела. Поддерживая гибкость и силу позвоночника с помощью упражнений, вы улучшаете кровообращение, обеспечиваете нервную систему необходимыми питательными веществами и кислородом и поддерживаете молодость организма. Как гласит китайская пословица, «Гибкая спина — залог долгой жизни».

Асаны воздействуют на внутренние механизмы всего тела, особенно на те ключевые точки, которыми занимается китайская акупунктура. Стимуляция этих точек увеличивает поток нервной энергии, или Праны (на санскрите), или Ци (по-китайски). Асаны также влияют на более глубокие и тонкие части вашего тела. Различные движения асан массируют и стимулируют внутренние органы, которые начинают работать эффективнее. Поскольку позы йоги всегда сопровождаются глубоким дыханием, расслаблением и концентрацией, асаны также помогают развивать контроль над разумом. Разум, изменчивый по своей природе и находящийся под постоянным влиянием чувств, углубляется в себя, изолируется от объектов, воздействующих на чувства, освобождается от отвлекающих факторов и медленно входит под ваш контроль (см. главу 4).

Надлежащее дыхание связывает тело с его аккумулятором, солнечным сплетением, где хранится огромный запас энергии. Когда вы обращаетесь к этому источнику с помощью специальных дыхательных техник йоги (пранаяма), его энергия высвобождается, вызывая физическое и ментальное омолаживание.

Большинство людей использует для дыхания лишь часть объема легких. Они дышат поверхностно, задействуя лишь малую часть грудной клетки. Их плечи сгорблены, они ощущают болезненное давление в

верхней части спины и шеи, страдают от нехватки кислорода. Эти люди быстро утомляются, сами не зная почему.

Что сейчас нужно несчастному большинству из нас — это дыхательные приемы, которые могут помочь нам за столом, у печи или у станка. От напряжения и даже от депрессии можно избавиться с помощью диафрагменного дыхания.

Важнейшее преимущество правильного дыхания — это концентрация Праны, или нервной энергии, которая повышает уровень жизненной энергии человека. Контроль над праной ведет к контролю над разумом.

Все болезни тела можно истребить на корню, контролируя прану, — это секрет исцеления. Целители, занимающиеся акупунктурой, сиаци, лечением верой и прикосновением и так далее, — все это примеры развития высокой степени сознательного или бессознательного контроля над Праной. При дыхании обычным способом мы получаем очень мало Праны, но когда концентрируемся и сознательно регулируем свое дыхание, мы способны накапливать больше Праны в различных нервных центрах и мозге. Тот, у кого Праны в избытке, излучает жизненную энергию и силу, что могут почувствовать даже окружающие (см. главу 8).

Надлежащее расслабление успокаивает ваш организм, действуя подобно радиатору в автомобиле. Расслабление — это естественный способ подзарядки вашего тела. Когда тело и разум постоянно перегружены, их эффективность снижается. Чтобы отрегулировать и сбалансировать работу тела и разума, необходимо научиться экономить энергию, произведенную телом, что является основной целью расслабления.

Жизнь, пища, работа и даже так называемые развлечения современного общества, такие как рок-н-рольные танцы, очень мешают людям расслабиться. На поддержание мышечной системы в постоянной готовности к работе мы тратим больше энергии, чем на саму работу. Даже во время отдыха средний человек тратит много энергии на бесполезное физическое и ментальное напряжение. Таким образом, большая часть энергии тела тратится впустую.

Помните, что в течение одного дня наше тело обычно производит столько различных веществ и энергии, сколько необходимо для дня следующего. Но часто мы расходует их за несколько минут, впад в плохое настроение, гнев, обиду или чрезмерное раздражение.

Во время релаксации мы почти не потребляем Праны. Хотя немного ее все же расходуется на поддержание основных процессов обмена веществ, остальная часть накапливается и сохраняется. Чтобы достичь совершенного расслабления, вы должны научиться трем уровням релаксации — физическому, духовному и ментальному (см. главу 6).

Надлежащая диета обеспечивает организм горючим. Йога исповедует вегетарианство: рацион питания, состоящий из чистой, простой и

природной пищи, которая легко переваривается и усваивается, укрепляя здоровье. Вы должны немного разбираться в питании, чтобы сбалансировать свой рацион. Потребности тела в питательных веществах делятся на пять категорий: протеины, углеводы, минералы, жиры и витамины. Если вы будете есть необработанную пищу (предпочтительно органическую, свободную от химикатов и пестицидов), то сможете удовлетворить эти основные потребности в питательных веществах, потому что обработка, очистка и длительное приготовление уничтожают питательную ценность пищи.

В природе существует цикл под названием «пищевой цикл» или «пищевая цепочка». Солнце — это источник энергии для всей жизни на планете. Вегетарианцы употребляют самую верхушку этой пищевой цепи, поскольку они питаются растениями, получающими питательные вещества непосредственно от солнца.

Взгляд йоги на пищу таков: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Используя одновременно знания о питании и внутренний опыт, йоги обдумывают, какую пищу необходимо употребить и в каком минимальном количестве с максимально положительным эффектом для тела и разума и минимально негативным воздействием на окружающую среду, причиняя при этом как можно меньше страданий другим существам. Когда кто-то осознает единство мира, то голод других, страдания животных и условия окружающей среды становятся частью его размышлений о питании. Один из первых способов взять на себя ответственность за планету — обдуманно принимать пищу.

Голодание — это также часть режима питания йогов. Голодание и отдых — это природный универсальный рецепт от всех болезней, от высокой температуры до перелома. Кроме молитвы, для очищения все религии рекомендуют самодисциплину и самоконтроль (см. главу 7).

Позитивное мышление (глубокая философия) и *медитация* помогают вам установить контроль. Ваш ум очищается. Ваша низменная природа оказывается под контролем сознания с помощью твердости и концентрации разума.

Йога предлагает тонкую практическую философию. Как говорит великий мастер йоги Свами Шивананда, «Единственная основа истинного и прочного единства всего человечества — это религия сердца. Религия сердца — это религия любви». И еще: «Самадхи (состояние сверхсознания) — это радостный союз с Высшим “Я”. Он ведет к непосредственному интуитивному осознанию бесконечности. Это внутренний божественный опыт, выходящий за пределы речи и разума. Вам придется познать это самостоятельно через глубокую медитацию. Чувства, разум и интеллект перестают функционировать. Здесь нет ни времени, ни причины».

(Если вы хотите научиться практическим приемам медитации, то вам может помочь моя книга *«Медитация и мантры»*.)

Йога — это жизнь, подчиненная самодисциплине и построенная на принципах простой жизни и высокого мышления. Пожалуйста, не относитесь скептически к взгляду йоги на самосовершенствование. Если вы будете следовать этим пяти пунктам, которые представляют собой истинно холистический подход ко всему нашему телу, разуму и душе, вы обретете силу и равновесие, чтобы без страха встретить этот переломный для мира период. Когда тело, разум и душа здоровы и гармоничны, высший разум легко берет верх над порочными инстинктами низшего разума. Преграды помогают вам двигаться к успеху; жизнь — это школа, в которой вы развиваете свой характер, сострадание и осознание Божественного Всепроницающего «Я». Вы по-новому посмотрите на здоровье и позитивность. Если вы сможете исцелить свое собственное тело и разум, то вам по силам будет исцелить и планету. Я прошу вас использовать проверенные временем древние техники и философию, представленные в этой книге, чтобы обрести Здоровье, Счастье и Вечный Мир. Да благословит вас Господь, ваше Собственное «Я».

ОМ ТАТ САТ

СВАМИ ВИШНУДЭВАНАНДА
*Шивананда-ашрам и йогический лагерь,
г. Валь-Морен, Квебек, Канада,
1 июня 1988 года*



ГЛАВА 1

ФИЛОСОФИЯ И ЦЕЛЬ ЙОГИ

Человек, не удовлетворенный современными изобретениями и знаниями постоянно открывающихся тайн природы, неумоимо ведет поиски в других плоскостях. Когда он наблюдает чудеса природы, изучая таинственный атом, основу всех вещей, следя за звездами и планетами, которые, несмотря на свою бесчисленность, движутся в этом обширном пространстве, расходясь и сталкиваясь друг с другом, его разум отказывается работать.

Усталый разум, блуждая среди галактик в космическом пространстве, крошечной песчинкой которого является наша планета, возвращается назад, испытывая разочарование и смущение.

Человека больше не удовлетворяет его разум, эта думающая машина, неспособная дать ответ на вопросы: «Какова цель жизни?», «Кто я?», «Куда я иду?», «Является ли физическая смерть концом всего?» и т. п. Этот разум, которым человек так гордится и который, по его мнению, должен знать все, возвращается в свою плоскость, неспособный обнаружить, где кончаются галактики, наибольшее из того, что он в состоянии постичь, и какую форму имеет электрон, наименьшая частица, к которой он может приблизиться. В силу какого-то непонятого закона разум человека не в состоянии проникнуть ни выше, ни ниже этих пределов.

Глупо заниматься поисками истины с помощью такого ограниченного инструмента, как интеллект, или пытаться дать ответ на вечный вопрос о цели жизни.

И все же мы не можем игнорировать истину, если она существует. На самом деле есть люди, хотя их и немного, которые, преодолевая ограничения пространства и времени, могут видеть прошлое, настоящее и будущее без помощи слабого интеллекта. Их называют провидцами или святыми и им известен научный метод такого познания истины, которое может удовлетворить интеллект, хотя их знания выше этого интеллекта. Хотя их метод кажется обманчиво простым, на самом деле он очень труден для нетренированного и нечистого ума. Они используют те же рассеянные лучи ума, которые большинство людей используют для внешнего наблюдения и чувств, но фокусируют их на затаенных внутренних глубинах своего сердца, и эти сконцентрированные в одной точке лучи ума освещают темные закоулки неведомого.

До тех пор пока блуждающий ум устремлен вовне, к объектам, он не может встретиться лицом к лицу с истиной, Богом.

Ответы на трансцендентальные вопросы приходят к провидцам и святым не как результат интеллектуального исследования или лабораторных экспериментов, а из неведомого, безграничного источника мудрости и знаний, добытых во время долгих часов безмолвного созерцания, когда рассудочная деятельность прекращается. Так как настоящее знание о Боге, об истине и ответы на все вопросы подобного рода приходят только тогда, когда ум и интеллект безмолвствуют.

Теперь возникает вопрос: какова польза от подобных знаний? Существует ли Бог? Существует ли жизнь после смерти? В чем цель жизни? Ведь не имея никакой цели, мы не стали бы утруждать себя поисками ответов на подобные вопросы.

Те немногие, кому открылась истина, утверждают, что она освобождает нас от всех страданий. Постигая истину, человек сталкивается лицом к лицу с чем-то таким, что по самой своей природе остается вечно чистым и совершенным. Источником всех наших бед является страх смерти и болезни, а также неудовлетворенные желания. Когда человек постигает истину и свою подлинную природу, он обнаруживает, что бессмертен. Он никогда не умрет, и ему не нужно бояться смерти. Когда человек узнает о своем совершенстве и полноте, он освобождается от бесполезных желаний. Осознав свою истинную природу, поняв, что «Царство Божие» внутри нас, человек избавляется от страха смерти и испытывает полное блаженство, даже пребывая в физическом теле.

Цель жизни — достичь, еще в этом рождении, состояния свободы от смерти, боли, печали, старости, болезней и новых перерождений. Чтобы избавить людей от этих несчастий, каждая религия использует свои догматы. Многие верующие слепо следуют за своими вождями, не зная ни цели жизни, ни цели религии, и довольствуются одной лишь верой, тогда как большинство религиозных лидеров требуют от людей полного повиновения. Такое положение вещей, когда слепой ведет слепого, заставило многих искренних искателей свернуть с истинного пути из-за отсутствия доверия к теоретическим знаниям.

Все основатели религий видели Бога; все они видели собственную душу, видели вечность как свое будущее. Они проповедовали то, что видели, и дали методы достижения этого состояния, или знания, когда каждый может увидеть природу своей вечной бессмертной души. Современные верующие и проповедники больше заняты молитвами, чем практикой, мотивируя это тем, что подобные переживания возможны только для основателей религий, но ни один человек не может обрести настоящую духовность, пока не достигнет восприятия этих учителей. Любой человек должен ощутить истину внутри себя, только тогда исчезнут все его со-

мнения и он избавится от страданий. Христос говорил: «Если пребудете в слове Моем, то вы истинно Мои ученики, и познаете истину, и истина сделает вас свободными» (Ин. 8: 31, 32).

Наука йоги дает практический, научно обоснованный метод постижения истины в религии. Как и каждая наука, наука йоги использует собственный метод исследования и утверждает, что истину можно постичь. Но познать ее можно, только выйдя за пределы чувств, когда ум и интеллект прекращают свои функции.

Излагая теорию, учитель йоги не останавливается, чтобы доказать ее, он ничего не пытается продемонстрировать своим ученикам или аргументировать: его учение и без того заслуживает доверия, поскольку он сам испытал то, чему его учили. Истина, которой он учит, — признанный факт, и те, кто готов к этому, интуитивно его осознают. С другой стороны, никакие аргументы или обсуждения не могут донести истину тем, кто еще не готов или недостаточно развит, чтобы воспринять ее.

Учитель понимает, что многое в его учении — всего лишь разбрасываемые семена и что на каждую усвоенную учеником мысль приходится сотня таких, которые войдут в его сознание только после того, как его ум будет готов понять и принять их. Это не значит, что каждый учитель йоги требует, чтобы ученики слепо принимали его учение. Он знает, что ученик не может сразу принять все, поэтому добивается, чтобы ученик принимал только ту часть истины, которую он может себе доказать исходя из собственного опыта. Прежде чем ученик сможет достичь более глубокого понимания, он должен совершенствоваться путем практики, молитв и добродетельной жизни. Следуя путем йоги, ученик начинает осознавать многое из того, к чему был уже подготовлен учителем теоретически. В известной мере, ученику советуют следовать учению то тех пор, пока он способен постигать истину внутри себя. Вначале ему будут полезны советы и опыт учителей, прошедших этот путь до него. Но каждый человек должен учиться на собственном опыте. Следуя этому пути, он будет на каждом этапе своего путешествия находить знаки, оставленные в качестве вех теми, кто прошел этот путь до него, и, в свою очередь, будет оставлять свои дорожные знаки для тех, кто последует за ним. Настоящий ученик не следует слепо указанному пути, он пользуется этими указателями, чтобы достичь цели, не сбившись с трудной, ухабистой тропы.

Хорошей иллюстрацией такого подхода служит следующая история. Однажды индийский учитель вместе с многочисленными последователями отправился к священной реке, чтобы совершить обряд омовения. Следуя обычаю, учитель захватил с собой сосуд, чтобы после купания набрать из реки святой воды. Придя на песчаный берег, он выкопал ямку, погрузил в нее сосуд, а сверху насыпал кучку песка в качестве ориентира. Те, кто пришел с ним, не видели, что он делал, но заметили, что он насы-

пал кучку песка. Решив, что это часть обряда, они последовали его примеру и насыпали такие же кучи песка по всему берегу. Окончив омовение, учитель стал искать свой сосуд. Но тут он обнаружил, что весь берег усеян кучками песка. Удивившись, он спросил у своих учеников, для чего они это сделали. Услышав в ответ, что они пытались ему подражать, он был поражен глупостью своих последователей, которые слепо копировали его. Нечего и говорить, что потребовалось немало времени, чтобы найти сосуд, спрятанный учителем.

Сегодня мы встречаем подобных последователей в любой религии, людей, которые слепо следуют своим поводырям, не давая себе труда искать истину. Философия йоги и ее учителя не призывают к подобной слепой вере, но требуют от учеников терпения, и многие вещи, которые вначале казались ученику туманными, проясняются по мере его движения вперед.

Существуют различные виды йоги, позволяющие достичь универсального сознания, единства с Богом. Йога — это наука, с помощью которой человек приближается к истине. Цель всех практик йоги — постичь истину, в которой отдельная душа отождествляется с Высшей Душой, с Богом. Для этого душа должна выйти за пределы различных оболочек, или тел души, которые определяют индивидуальное сознание.

Дух*, или чистое сознание человека, по сути, целостен, неделим, бесконечен по самой своей природе, пассивен и неизменен... тот же дух мы находим во всем — от минерала до человека.

Разум и материя суть воплощение духа, или чистого сознания. Творческая сила разума формирует маскирующую среду сознания и создает формы из бесформенного духа, преобразуя бесконечное в конечное в виде самосознания, или индивидуальности.

Дух, или чистое сознание, никогда не меняется, один и тот же дух наполняет все — от человека до камня. Восходя в процессе эволюции от камня до человека, дух, как чистое сознание, меняет свое выражение. В неорганическом царстве дух проявляется в самой примитивной форме, когда сознание едва уловимо. Современные ученые уже имеют некоторые доказательства того, что живое существо может быть создано из неорганических веществ, и эксперименты в этом направлении продолжаются.

Первым ученым, кому удалось в ходе своих экспериментов с камнями получить объекты, подобные живым, из неорганической материи, был Эндрю Кросс. В 1837 году он пытался получить кристаллы путем электрического нагрева оксида железа в присутствии соляной кислоты и силиката калия. На камне появились небольшие белые пупырышки, которые через

* Слова «дух» и «душа» в этом тексте используются как синонимы. — *Прим. автора.*

двадцать шесть дней превратились в точные копии насекомых. Через два дня они уже могли двигаться. Кросс писал: «Ни словом, ни делом я не давал никому повода допускать, что я рассматриваю их (насекомых) как акт творения. У меня и в мыслях не было создавать какую-то теорию, чтобы объяснить их появление. Это было делом случая».

Другой ученый, Морли Мартин, который умер в 1838 году, утверждал, что ему удалось воссоздать жизнь из древнейшей породы — азойской. Он нагревал породу до тех пор, пока она не превратилась в пепел, а затем подверг ее ряду операций, в результате которых образовались крошечные кристаллы, которые он назвал «первичной протоплазмой». Рассматривая эти кристаллы через микроскоп с трехтысячекратным увеличением, можно было заметить тысячи извивающихся в них крошечных рыбок.

Нет причин утверждать, что жизнь не может быть создана из такого, казалось бы, лишённого жизни материала, как камень или металл. Согласно философии йоги, нет безжизненной материи, поскольку все сущее есть сознание. Ученые утверждают, что внутри мельчайших частиц — атомов — имеет место очень интенсивное движение. Но если есть движение, должна существовать какая-то энергия, которая его вызывает, и эта энергия является основой всей жизни.

Древнюю философию йоги, согласно которой люди, звери, птицы, рыбы, деревья, земля, камни и элементы суть одно целое, начинает принимать научный мир двадцатого столетия.

Развитая чувствительность может быть обнаружена в кристаллах, способных приобретать определенную форму и очертания. На следующей ступеньке эволюции — а именно, в царстве растений — сознание развито сильнее, чем в мире минералов, хотя и здесь оно находится на подсознательном уровне. Еще сильнее развито оно в мире животных, ум которых обладает различными психическими функциями, а сознание носит более централизованный характер. И наконец, на самой высокой ступеньке эволюции стоит человек, обладающий наиболее развитым интеллектом и другими психическими функциями, такими как познавательная способность, восприятие, воля и знание.

Из сказанного может создаться впечатление, что душа развивается, что в своем развитии она прошла путь от камня до человека, но на самом деле на всех этих этапах эволюции душа остается неизменной. В царстве неживой природы и в человеке дух остается одним и тем же. За изменяющимися формами сознания кроется неизменный, лишённый формы дух, не зависящий ни от способа его выражения, ни от уровня сознания, но скрытый на различных этапах своего развития.

Как можно объяснить развитие духа, если он остается неизменным во всех проявлениях — от камня до человека? Кажущееся развитие души

можно объяснить развитием тела и ума, в которых она заключена и которые ее в большей или меньшей степени маскируют. Лучи сознания минералов не могут пробиться наружу, так как окружены черным экраном.

Изучая растения и животных, мы замечаем, что в них, благодаря особенностям тела и некоторому развитию ума, дух выражен лучше, чем в минералах. Здесь сквозь цветные очки низшего ума пробивается сознание.

Хотя дух человека меньше ограничен или скрыт умом и телом, но и в этом случае существует пелена, которая мешает полному выражению духа, или сознания. Человек живет на уровне самосознания. Животные живут на уровне подсознания и не способны к какому бы то ни было самосознанию. Самосознание человека выше подсознания. Универсальное сознание выше самосознания и представляет собой высшую степень осознания, где человек ощущает свое подлинное, или Божественное «Я», и отождествляет себя с ним.

По мере развития ума пелена, закрывающая душу, становится тоньше и наконец исчезает полностью. В таком состоянии душа осознает, что она бессмертна, и отождествляет себя с Высшим Существом. В этом и состоит цель йоги и всех религий. Йога — это научный метод достижения такого состояния, в котором нет никакой двойственности, нет ни субъекта, ни объекта, в котором познающий, процесс познания и познаваемое сливаются в одно целое.

Этого можно достичь только в том случае, когда человек полностью преодолевает ограничения тела и ума, скрывающие это чистое сознание, или божественную сущность. Чтобы преодолеть тело и ум и получить возможность использовать их в качестве инструментов для достижения цели, йог соблюдает строгую дисциплину тела и ума. Он подробно изучает оболочки, в которые заключена душа, или сознание. Прежде чем приступить к изучению духа, крайне важно иметь четкое представление об этих носителях, или телах, с помощью которых дух выражает себя.

Человек куда более сложное создание, чем принято считать. Это не просто душа, заключенная в физическое тело, это чистый дух, облаченный в несколько оболочек, или тел, для своего выражения. Они обладают различной плотностью (физическое тело — лишь самая грубая и самая брэнная из них), проявляются на разных уровнях: физическом, астральном и др.

Самым тонким из трех тел является каузальное. Хотя человек обладает всеми тремя телами, он пользуется в основном физическим телом. Лишь в очень незначительной степени он имеет дело с астральным телом — главным образом, во время сна и медитации.

В следующих главах мы рассмотрим отдельно каждое из тел, их функции, качества и другие аспекты: например, как контролировать эти обо-

лочки и поддерживать в здоровом состоянии, так чтобы можно было их использовать для конкретных целей на любом этапе своего развития.

После тщательного изучения и контроля трех тел ученик приступает к самоанализу, пытаясь путем интроспекции ответить на вопрос «Кто я?».

Современная психология не учит этому процессу самоанализа, с помощью которого человек встречается лицом к лицу с истиной, или Богом, где, как он узнает, нет ни боли, ни печали, превосходства или неполноценности, индивидуальности или разделения.

Это знание приносит ощущение единства со всем миром, и человек больше не воспринимает себя как человека, он отождествляет себя с Богом. Это переживание выше нашего понимания. Оно приносит покой, который в Библии назван «миром Божиим, который превыше всякого ума»*. Это знание — вершина всех знаний, или веданта. В этом состоянии нет разницы между познающим, познанием и познаваемым. Больше нечего познавать, поскольку дух, или подлинный человек, и есть само знание, и нет ничего за его пределами, что следовало бы познать.

Если вы знаете, сколько времени требуется даже для теоретического изучения веданты, которая ставит в тупик даже человека, знакомого с другими культурами, вы можете представить, как трудно самому ощутить эти величайшие истины: «Человек есть Бог», «Я есть Бог», «Я во всем» и «Я — сущность всех вещей». Вся философия йоги и веданты исходит из теории единства, которого можно достичь путем постепенного совершенствования в процессе реинкарнаций.

Хотя приверженцы многих религий не верят в единство души, эту истину признавали некоторые великие пророки, в том числе Иисус, который провозглашал: «Я и мой Отец — одно», «Я есть в вас, вы есть во Мне», «Я есть Он». Большинство его последователей даже не понимают смысла этой великой мудрости и осуждают теорию реинкарнации и эволюции сознания, или души. Но это ясно сказано в Евангелии, когда Иисус говорит Никодиму: «Истинно, истинно говорю тебе, если кто не родится вновь**», не может увидеть Царствия Божия.

Никодим говорит Ему: как может человек родиться, будучи стар? неужели может он в другой раз войти в утробу матери своей и родиться?

Иисус отвечал: истинно, истинно говорю тебе, если кто не родится от воды и Духа, не может войти в Царствие Божие.

Рожденное от плоти есть плоть, а рожденное от Духа есть дух.

Не удивляйся тому, что я сказал тебе: *должно вам родиться свыше (вновь)*» (Ин. 3:3-7).

* Фил. 4:7. — Прим. ред.

** Иоан. 3:5. В синодальном русском переводе — «кто не родится свыше». Оригинальное греческое наречие имеет оба значения — и «свыше», и «вновь». — Здесь и далее прим. перев.

Если не признавать теорию реинкарнации и закон действия и противодействия, как тогда объяснить несчастья и боль этого мира? Во все времена мы видим, как люди страдают от болезней, старости и бедности. В каждой стране есть сильные и слабые, здоровые и больные, богатые и бедные, независимо от веры в Бога и от того, какую религию они исповедуют. Одни преуспевают, явно не веря в Бога, другие, будучи людьми добродетельными и религиозными, оказываются менее удачливыми.

Если Бог милостив, почему Он допускает, чтобы в одном и том же месте, в одном и том же доме один человек страдал, а другой наслаждался всеми радостями жизни, если оба признают его Всемогущим? Если Он милосерден и исполнен любви, Он, конечно, не может проявлять благосклонность к одному и отказывать в ней другому. Мы также не можем согласиться с представлением о том, что человек навеки отправляется в рай или ад, не получив прощения от всепрощающего Бога. Если земной отец прощает своего грешного сына, почему же не может этого сделать всех любящий Отец Небесный, если Он существует?

Наша жизнь на этой планете может длиться сто лет, из которых около пятидесяти мы спим или смотрим сны. Часть времени приходится на младенческий возраст, когда человек почти полностью живет на уровне подсознания. Когда приходят болезни и старость, психическое состояние человека ухудшается, и, разрываясь между страхом и надеждой, он практически живет в состоянии сна.

Человеку остается не так уж много времени, чтобы понять своего Отца и подняться на более высокий уровень бытия. Большинство людей умирает, так и не успев поверить в Бога. Так разве можем мы считать, что если за столь короткий срок жизни они не сумели подняться на более высокий уровень, то обречены на вечные страдания в аду? Неужели у них не остается никакого шанса на спасение?

Опять-таки, было бы слишком просто предположить, что Бог — это фабрика по изготовлению людей, что Он ежедневно производит новые души и посылает их на Землю, чтобы они, испытав страдания и боль, в конце концов отправились в ад или рай на вечные времена.

Если нет перерождения, то каково назначение всех знаний и служащих им институтов: библиотек и лабораторий, церквей и храмов? Почему мы не можем проводить свое время так, как проводят его животные или жители глухих деревень, без всей этой современной цивилизации? Почему мы стремимся, чтобы наши усилия, воля, сострадание и служение принесли людям мир и избавили их от страданий? Если, покинув физическое тело, мы не можем вновь вернуться на Землю, почему бы не уничтожить все человечество вместе с его цивилизацией с помощью новых ужасных бомб? Если бы не было перерождения, человек ничего не потерял бы, если бы мир был уничтожен глобальной войной. Души перестали бы прихо-

дить на Землю; Бог мог бы отдыхать от Своих трудов, так как Он не стал бы посылать новые души на загрязненную радиацией землю, где уже не могли бы существовать люди, животные и растения. Чтобы ответить на эти вопросы, мы, как разумные существа, должны признать закон *кармы*, или закон действия и противодействия.

Каждая душа на протяжении жизни учится путем проб и ошибок и, двигаясь вперед, исправляет эти ошибки. Каждый поступок, хороший или плохой, приносит свои плоды, и будущая жизнь человека, условия, в которых он окажется, зависят от того, что он делает в настоящий момент. Благодаря страданиям человек с каждым новым рождением, за время каждого жизненного цикла узнает все больше и больше. Поэтому он хочет знать еще и еще о своем существовании, о Боге и о цели жизни. Но эти мысли приходят к нему, только когда он постепенно эволюционирует и его жизненная философия уже не ограничивается мыслями о еде, питье и развлечениях.

Философия йоги не только дает ответ на все человеческие вопросы, но и предлагает научный способ решения этих проблем и преодоления страданий. Кроме того, философия йоги не противоречит ни одной религии, ни одной вере, ею может воспользоваться любой искренний человек, готовый встать на путь поиска истины. Она не содержит в себе никаких неясных доктрин. Даже сравнительно небольшие усилия будут вознаграждены с лихвой: вы обретете знания, силу и покой.



ЧЕЛОВЕК, ТРИ ЕГО ТЕЛА И ИХ ФУНКЦИИ

Дух содержит в себе все потенциальные возможности, и человек, по мере своего развития, открывает в себе новые силы и новые качества.

Человек, согласно своей эволюции, может проявляться и функционировать на нескольких уровнях. Большинство людей нашей эпохи могут проявляться только на низших уровнях. Несмотря на то что в каждом человеке, как бы мало он ни был развит, заложены все самые высокие действующие начала, высшие уровни используют лишь немногие особо развитые люди.

Хотя физическое тело принадлежит к самому низшему уровню и представляет собой наиболее грубое проявление человека, на нынешней стадии развития это важнейшая основа его роста. Чтобы превратить тело, храм живого духа, в совершенный инструмент, за ним нужно заботливо ухаживать.

Если вы посмотрите вокруг, то увидите, что у разных людей физические тела развиты в различной степени. Одни сильные, другие слабые; одни худые, другие полные. Долг каждого развитого человека — тренировать свое тело, добиваясь высшей степени совершенства, так чтобы его можно было использовать в духовных целях.

Одним из важнейших направлений йогической философии является забота о теле под руководством ума. В своих «Афоризмах йоги» мудрец Патанджали определяет йогу как «приостановку модификаций принципа мышления, что достигается с помощью таких разных методов, как контролируемое дыхание и статические позы, при этом и то и другое тесно связано с умом».

Эту связь подтверждает наш повседневный опыт. Когда человек поглощен своими мыслями, его дыхание замедляется. Приостановка умственной деятельности усиливается пропорционально замедлению дыхания; в случае асфиксии умственная деятельность прекращается, пока дыхание не восстановится. Когда физическое тело умирает, происходит то же самое.

Все это доказывает, что ум, дыхание и тело взаимосвязаны. Ум и тело — это инструменты, с помощью которых мы приобретаем весь свой опыт.

Существуют различные йогические практики, позволяющие с помощью контроля умственной деятельности и дыхания познать Бога. Необходимое условие занятия йогой — высокие моральные качества, склонность к развитию духовности, регулярное выполнение йогических упражнений. Один из видов йоги, хатха-йога, основное внимание уделяет физическому телу, оболочке, в которой существует и действует дух. Чистота ума невозможна без чистоты тела, в котором он функционирует и через которое он подвергается любым воздействиям. Поэтому философия йоги ставит на первое место мобилизацию тела и контроль над дыханием.

В йоге можно выделить следующие направления:

1. Очищение тела изнутри и снаружи.
2. Выполнение поз.
3. Выполнение *мудр* и *бандх*, которые подобны позам и приводят к возникновению особого вида электрического тока, или силы под названием *кундалини-шакти* (змеиная сила).
4. Контроль дыхания с помощью йогических упражнений.
5. Успокоение ума и его модификаций отключением чувственного восприятия.
6. Углубление ментального контроля, или концентрации.
7. Медитация на различных нервных центрах, что делает ум спокойным, подобно пламени свечи в защищенном месте.
8. Последний этап — сверхсознание, когда малое эго, «я», сливается с Высшим «Я», или Богом.

Первые три процесса предназначены для тренировки грубого физического тела. Следующие три этапа — дыхание, успокоение ума и концентрация — укрепляют и контролируют вторую оболочку духа, астральное тело. Медитация, седьмой процесс, используется для выхода за границы как физического, так и астрального тела. Здесь дух действует в каузальном теле, самой тонкой из всех оболочек. В этом теле он четко выражен, знает свою силу и потенциальные возможности, поскольку здесь функции эго и ума ограничены.

На заключительном этапе зависимость духа от чего бы то ни было исчезает. Здесь дух, как чистое сознание, находит свое полное выражение, преодолев все ограничения и барьеры своих оболочек — тел и ума. В этом состоянии дух, или душа, объединяется с Богом, или Универсальным Духом.

Дух, или душа, представляет собой неделимое целое. Ум и тела человека, порожденные духом и несущие индивидуальное сознание, будучи активной силой духа, есть части этого целого. Таким образом, сознание, или дух, оставаясь неизменным в одном аспекте, изменяется в другом, превращаясь в активную силу, которая проявляется в виде ума и тела. На заключительном этапе дух, благодаря отрицанию маскирующих его ума и тела, вновь осознает свою подлинную природу.

Теперь перейдем к анализу различных тел, в которых действует дух.

Человеческий организм состоит из нескольких четко различимых частей, так или иначе связанных между собой. Это три тела чистого Духа, *Атмана*: *стхула*, или грубое тело, *сукшма*, или тонкое тело, и *карана*, или каузальное тело. Первое — это видимое плотное тело, содержащее частицы вещества, взятые из земли, или физического плана, самого низшего плана системы мира, состоящей из пяти частей.

Материя этого плана, как и четырех других, имеет пять градаций, из которых три низшие известны как твердое вещество, жидкость и газ. За ними следует более высокая градация — атомные частицы физического плана и, наконец, эфирная субстанция, обладающая совсем другой плотностью.

Видимая часть тела делится на две оболочки, известные как *аннамайя-коша*, оболочка питания, и *пранамайя-коша*, витальная оболочка. *Аннамайя-коша* образована из твердого, жидкого и газообразного вещества, тогда как витальная оболочка состоит из эфирных частиц и атомов и является оболочкой, в которой в первую очередь выражена жизненная основа человека. Хотя эти оболочки в принципе отделимы друг от друга, они разделяются только в исключительных случаях, — например, под действием хлороформа или во время гипнотического транса, когда может иметь место частичное или временное их разделение.

Пранамайя-коша, или витальная оболочка, по форме напоминает оболочку питания, поэтому ее часто называют эфирным двойником. Эти две *коши* разделяются только в так называемом состоянии смерти.

Во время сна дух покидает оболочку питания и переходит в тонкое тело, где отдыхает, не контактируя с физическим телом, хотя оба тела при этом остаются связанными между собой.

Эфирная оболочка, или *пранамайя-шарира*, не столь известна, как физическое тело, хотя она тесно связана с ним и по внешнему виду является его точной копией. О витальной оболочке люди знают уже на протяжении столетий, и она стала источником многих суеверий и предметом исследований. Витальная оболочка, состоящая из более тонкой материи, чем наше физическое тело, является его копией и при определенных условиях может отделяться от него. Обычно отделить ее очень трудно, но у людей,

обладающих достаточным духовным развитием, эфирное тело способно отделяться и даже совершать длительные путешествия.

Эта оболочка продолжает существовать некоторое время после смерти человека, которому оно принадлежало. При определенных условиях ее могут видеть живые люди. Она появляется в виде привидения, духа и т. п. и остается невидимой для обычных людей, но ее хорошо видят те, кто обладает даром ясновидения. Сейчас имеется множество доказательств того, что при благоприятных условиях витальную оболочку умершего человека могут видеть его друзья, родственники и другие близкие люди, при этом, конечно, большое значение имеет душевное состояние наблюдателя. Ясновидящий может видеть, как эта оболочка, двойник физического тела, поднимается над телом, когда приближается час смерти. Она парит над физическим телом, оставаясь связанной с ним тонкой нитью. Когда нить рвется, человек умирает и душа уходит, унося с собой другие тела.

Следует помнить, что эта оболочка — не что иное, как более тонкая разновидность материи физического тела, и служит всего лишь носителем души. После смерти, так же как и в состоянии сна, *джива*, или человек, не функционирует на физическом плане, называемом *бхурлока*, а находится на следующем, более высоком астральном плане, *бхуварлока*, состоящем из более тонкой материи.

Две из оболочек, или тел, используемых на этом плане, объединяются под общим названием *сукшма-шарира*, или астральное тело. Одно из этих тел состоит из пяти видов материи этого плана, и именно в этой оболочке проявляется эмоциональная природа человека.

Другое связанное с ним тело состоит из материи более грубого, низкого плана — *сварлоки*, или плана огня. Через него человек выражает свою способность логически мыслить, так как оба тела работают вместе вплоть до своего окончательного разделения. Они известны под общим названием *сукшма-шарира*, *маномайя-коша*, или ментальная оболочка. Окончательное разделение этих тел происходит после пребывания человека в *бхуварлоке* и на следующем плане в течение времени, которое определяется его последней жизнью в физическом теле. Когда наступает момент распада эмоциональной оболочки, она переходит на следующий план, *сварлоку*, причем уцелевшая ее часть и есть подлинная ментальная оболочка.

Время ее пребывания в *сварлоке* определяется безупречной, или добродетельной жизнью на физическом плане, после чего ментальная оболочка человека также разрушается, и он уходит на следующий план, *махарлоку*, расположенный на трех высших уровнях *агни* в каузальном теле.

Эта оболочка относительно неизменна. Она образовалась миллионы лет назад, когда живое существо проходило путь от чисто животного со-

стояния до человека. С тех пор она более или менее увеличивается вместе с физическим телом, которое работает на физическом плане. Другое название этой оболочки — *виджнянамайя-коша*, тело знаний, или интеллектуальная оболочка.

Между знаниями, которые человек приобретает с помощью интеллектуальной оболочки, и знаниями, полученными с помощью низшей *маномайя-коши*, или астрального тела, имеется существенное различие. Знания, полученные с помощью последней, — результат утомительного, сложного процесса рассуждений и доказательств, которому свойственны ошибки, и они увеличиваются за счет искажений, возникающих под влиянием эмоций. Именно этим объясняется деление ума на чистый и нечистый.

Эти три тела описаны Его Святейшеством Свами Шиванандой в его книге «*Первые уроки веданты*»: «Лед представляет физическое тело, вода представляет тонкое тело, а пар представляет *карана-шариру*, или семенное тело».

Физическое тело состоит из пяти элементов, а именно: земли, воды, воздуха, огня и пространства. Созданное из лимфы, крови, плоти, жира, костей, костного мозга и т. п., на санскрите оно называется *деха*, и с возрастом угасает. Физическое тело имеет несколько стадий существования: рождение, рост, изменение, угасание и смерть.

Тонкое, или астральное, тело состоит из девятнадцати элементов, в число которых входят пять органов действия, пять видов жизненного ветра, пять органов познания и четыре ментальных начала, называемых ум, интеллект, подсознание и эго. Астральное тело служит средством для испытания удовольствия и боли. Оно разрушается только тогда, когда человек достигает окончательного освобождения, то есть единения с Богом.

Первичное тело называют *карана-шарира*, или каузальное тело. Безначальное неопишное неведение получило название каузального тела, так как оно является причиной как грубого, так и тонкого тела.

Душа, или дух, окружена пятью оболочками. Подобно тому как подушку покрывает наволочка, душу покрывают тело, жизненный ветер, ум, интеллект и каузальное тело. Эти пять оболочек известны как *аннамайя-коша*, или питательная оболочка; *пранамайя-коша*, или витальная оболочка; *маномайя-коша*, или ментальная оболочка, *виджнянамайя-коша*, или интеллектуальная оболочка и *анандамайя-коша*, или оболочка блаженства.

Аннамайя-коша (питательная оболочка) в грубом физическом теле состоит из пяти элементов: земли, воды, огня, воздуха, пространства и эфира. Созданная из пищи, она в конце концов опять превращается в пищу, так как после захоронения физическое тело становится пищей для растений и животных.

Витальная оболочка состоит из жизненного ветра и пяти органов действия. Ментальная из ума, подсознания и пяти органов познания, которые на санскрите называются *джняна-индриями*. Интеллектуальная оболочка состоит из интеллекта и эго, которые работают с пятью органами познания, или органами восприятия знания. Наконец, последняя — это оболочка блаженства, поскольку с ее помощью душа человека испытывает последствия хороших дел. Именно благодаря ей во сне мы ощущаем радость, блаженство, безмятежность и покой. Совершая хорошие дела, мы испытываем радость.

Тремя неотъемлемыми качествами тела блаженства являются *прия*, то есть радость, которую мы ощущаем, глядя на объект; *мода*, огромная радость, испытываемая нами, когда завладеваем желанным объектом; и *прамода*, величайшая радость, которую мы познаем, наслаждаясь желанным объектом.

Эти пять оболочек вместе составляют три тела: физическое, астральное и каузальное. Физическое тело образовано только одной оболочкой — питательной. Астральное тело включает три оболочки — витальную, ментальную и интеллектуальную. Каузальное тело совпадает с последней, оболочкой блаженства.

В состоянии бодрствования, когда человек использует свое физическое тело, функционируют все пять оболочек. Когда человек спит, его физическое тело не работает, поэтому человек имеет дело с четырьмя оболочками — витальной, ментальной, интеллектуальной и оболочкой блаженства. В состоянии глубокого сна функционирует только одна оболочка — *анандамайя-коша*.

Существование, рождение, рост, изменение, угасание и смерть — все это качества физического тела. Голод, жажда, ощущение тепла и холода — качества витальной оболочки. Мышление, неуверенность, гнев, вождение, возбуждение, депрессия, заблуждения и т. п. — результат работы ментальной оболочки. Способность различать и принимать решения — функции интеллектуальной оболочки, и, наконец, способность испытывать счастье — функция *анандамайя-коши*, или оболочки блаженства.

Существование различных тел и оболочек не признают те, чей ум окутан материальными заблуждениями и кто считает, что все определяется только химическими реакциями мозга. Но никто не может отрицать существование более тонких тел души, которые работают в различных телах в зависимости от ментального состояния.

Следующие главы посвящены практическим и научным способам контролирования тел, или носителей чистого духа.

Наука йоги возникла в доисторические времена, когда человек вел естественный образ жизни и не был околдован современной цивилизацией. Индийские мудрецы, видя, что каждый человек неминуемо встречает-

ся со смертью, болезнями и старостью, занялись поиском лекарств от этих состояний. По сравнению с первобытным человеком, мы — физические и духовные развалины, поэтому нам практика йоги крайне необходима.

Наука йоги имеет два аспекта: физический и духовный. Для йога здоровье означает отсутствие болезни и старости, поскольку старость и смерть — неизбежный результат болезни. Цель йоги — устранить основную причину всех болезней, а не лечить их симптомы, чем постоянно занята современная медицина.

Йога проповедует разумный, естественный образ жизни, который, если ему следовать, принесет пользу любому человеку. Будучи близкой к природе, она проповедует возврат к естественной жизни взамен искусственных привычек, которые мы все успели приобрести. В старину люди выполняли упражнения йоги, чтобы совершенствовать свое тело.

Случайный наблюдатель, который видит, сколько усилий, времени и внимания йог уделяет своему телу, обычно приходит к выводу, что философия йоги — это всего лишь разновидность физической культуры, которая находит свое выражение в «стоянии на голове».

Напротив, философия йоги учит, что настоящий человек — это не его тело и что бессмертное «Я», которое до некоторой степени, в зависимости от своего умственного развития, сознает каждое человеческое существо, не является телом, а только занимает это тело и использует его в качестве инструмента. Как написано в *«Шримад Бхагавад-гите»*, тело подобно одежде, которую дух надевает время от времени и снимает, когда она изнашивается. Эта оболочка из плоти важна для проявления человека и его роста на конкретной стадии развития. Хотя йог уделяет большое внимание физическому телу, он идет дальше этого, заставляя ум контролировать тело, чтобы в конце концов использовать и то и другое для высших духовных поисков.

Святые Древней Индии знали не только о видимом физическом теле и его функциях, но умели выходить за границы физического плана и работать с более тонкими телами. Их представления об уме, его тайнах и функциях сейчас разделяют все, кто имеет дело с подобными предметами, — как на Востоке, так и на Западе. Современная психология — ничто по сравнению с древними представлениями о психике. В наше время ученые, в том числе психологи, не имеют четкого представления о разнице между духом, умом и телом. Безусловно, никто не может по-настоящему понять ум и душу, пока он изучает их снаружи, не обращаясь внутрь, чтобы, успокоив все свои мысли, наблюдать за собственным умом и душой.

ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЧЕНЬ ПОЖИЛЫХ И БОЛЬШЫХ ЛЮДЕЙ

Таблица 1

Йогическая дисциплина для тела и ума	Курс I — от 2 до 6 недель и больше	Курс II — от 2 до 6 месяцев и больше	Курс III — от 1 до 2 лет и больше
Упражнения для бедер и ног	<i>Павана-мукхасана</i> (упрошенная поза), фото 15, 6–12 раз	То же, что и в курсе I	То же, что в курсах I и II
Упражнения с наклоном вперед	<i>Паччимоттанасана</i> (головоконная поза), варианты 1, 2, 3, 4, фото 55, 56, 57, 58, по 3–6 раз	То же, что в курсах I и II	То же, что в курсах I и II
Упражнения с наклоном назад	<i>Бхуджангасана</i> (поза кобры), с глубоким дыханием, вариант 1, фото 76, 3–4 раза	<i>Бхуджангасана</i> (поза кобры), фото 76, 77, 78, по 3 раза; <i>ардха-шалабхасана</i> (поза полусаранчи), фото 80, 4 раза	То же, что в курсе II, плюс <i>шалабхасана</i> (поза саранчи, полная), фото 81, и <i>дханурасана</i> (поза лука), фото 84, 85, 86, 87, по 2–6 раз каждый вариант
Упражнения с поворотом			
Упражнения с удержанием равновесия		<i>Сарвангасана</i> (стойка на плечах), фото 42, 43, от 3 с до 3 мин., затем <i>матсьясана</i> (поза рыбы), вар. 1, фото 45, 2 мин.	<i>Сарвангасана</i> (стойка на плечах), вар. 1, 2; фото 42, 43, 3 мин., затем <i>матсьясана</i> (поза рыбы), вар. 1, фото 45, 1 мин.
Упражнения для стоп			
Позы для медитации			<i>Сукхасана</i> (легкая поза), фото 19, и <i>сиддхасана</i> (поза адепта), фото 14, от 3 до 30 минут каждую

Йогическая дисциплина для тела и ума	Курс I — от 2 до 6 недель и больше	Курс II — от 2 до 6 месяцев и больше	Курс III — от 1 до 2 лет и больше
Упражнения для живота	<i>Агнисара-крия</i> (дыхание плюс движения мышц живота), стр. 35, от 3 до 6 циклов		
Специальные упражнения			
Расслабление	10–15 минут	10–15 минут	10–15 минут
Диета	Голодание один раз в неделю; пить только свежие фруктовые и овощные соки и 4–5 стаканов чистой воды в день	Избегать сладкой и жареной пищи. Голодание один раз в неделю; пить овощные соки и 4–5 стаканов чистой воды в день	Есть только натуральную пищу, избегать мяса, спиртных напитков и не курить. Один раз в неделю голодание на воде
Очистительные упражнения			
Дыхательные упражнения	Глубокое дыхание в положении лежа, 5–10 минут	То же, что в курсе I	Очищение носа и горла подсоленной водой
Концентрация и медитация	Чтение религиозных или философских книг, 15 минут в день	То же, что в курсе I. Кроме того, 10 минут посвящать молитвам	Попеременное дыхание, от 15 до 40 циклов
Увеличить продолжительность чтения и молитв. Ежедневно в течение 1 часа хранить молчание			

ПРИМЕЧАНИЕ: По совету учителя физические и дыхательные упражнения можно интенсифицировать и расширить.

ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 40 ДО 60 ЛЕТ

Таблица 2

Упражнения для пожилых и больных людей приведены в таблице 1.

Йогическая дисциплина для тела и ума	Курс I – от 2 до 6 недель	Курс II – от 2 до 6 месяцев	Курс III – от 1 до 2 лет
Упражнения для бедер и ног	<i>Павана-мухтасана</i> (упрошенная поза), фото 15, 6–12 раз	То же, что в курсе I	<i>Падмасана</i> (поза лотоса), фото 13; <i>мандукасана</i> (поза лягушки), фото 121; <i>ваджрасана</i> (коленная поза), фото 16; <i>падангуштхасана</i> (поза на цыпочках), фото 123, от 1 до 10 мин. каждую позу
Упражнения с наклоном вперед	<i>Пашчимоттанасана</i> (головово-коленная поза), варианты 1, 2, 3, 4, фото 55, 56, 57, 58, по 3–6 раз	<i>Пашчимоттанасана</i> (головово-коленная поза), варианты 1, 2, 3, 4, фото 55, 56, 57, 58, по 6 раз; <i>халасана</i> (поза плуга), фото 50, 51, 52, по 3 раза каждый вариант	То же, что в курсе II, плюс <i>джану-ширасана</i> (головово-коленная поза), фото 61, 62, 63, 64, 65; <i>карнатидасана</i> (ухо-коленная поза), фото 53; <i>пашчимоттанасана</i> (головово-коленная поза), фото 55, 56, 57, 58, по 2 раза каждый вариант
Упражнения с наклоном назад	<i>Бхуджангасана</i> (поза кобры), вар. 1, 2, 3, фото 76, 77, 78, по 3 раза; <i>ардха-шалабхасана</i> (поза полусаранчи), фото 80, 4 раза	<i>Бхуджангасана</i> (поза кобры), вар. 1, 2, 3, фото 76, 77, 78, по 3 раза; <i>шалабхасана</i> (поза саранчи), фото 79, 80, 81, 82, 83; <i>дханурасана</i> (поза лука), фото 84, 85, 86, 87, по 3 раза каждый вариант	<i>Бхуджангасана</i> (поза кобры), фото 76, 77, 78; <i>шалабхасана</i> (поза саранчи), фото 79, 80, 81, 82, 83; <i>дханурасана</i> (поза лука), фото 84, 85, 86, 87, по 3 раза каждый вариант
Упражнения с поворотом	<i>Ардха-матсьендрасана</i> (повороты позвоночника), вариант 1, фото 101, 102, по 2 раза в каждую сторону	<i>Ардха-матсьендрасана</i> (повороты позвоночника), вариант 1, фото 101, 102, по 2 раза в каждую сторону	<i>Ардха-матсьендрасана</i> (повороты позвоночника), вар. 1, 2, фото 101, 102, 103, по 2 раза в каждую сторону

Йогическая дисциплина для тела и ума	Курс I — от 2 до 6 недель	Курс II — от 2 до 6 месяцев	Курс III — от 1 до 2 лет
Упражнения с удержанием равновесия	<i>Сарвангасана</i> (стойка на плечах), вар. 1, 2, фото 42, 43; <i>матсьясана</i> (поза рыбы), вар. 1, 2, фото 45, до 2 минут каждый вариант	<i>Сарвангасана</i> (стойка на плечах), вар. 1, 2, фото 42, 43, 4 мин.; затем <i>матсьясана</i> (поза рыбы), вар. 1, 2, 3, 4, фото 45, 46, 47, 48, до 2 минут каждый вариант	<i>Шириасана</i> (стойка на голове), фото 32, 33, 34, 35, 36, от 1 до 10 мин.; <i>сарвангасана</i> (стойка на плечах), вар. 1, 2, фото 42, 43, 8 мин. (Людам с высоким кровяным давлением выполнять стойку на голове запрещается.)
Упражнения для стоп		Ходить босиком при любой возможности	Ходить босиком при любой возможности
Позы для медитации	<i>Сукхасана</i> (легкая поза), фото 19, от 5 до 15 минут	<i>Сукхасана</i> (легкая поза), фото 19, от 5 до 10 минут	<i>Падмасана</i> (поза лотоса), фото 13, от 5 до 15 мин.
Упражнения для живота			<i>Агнисара-крия</i> (дыхание плюс движения мышц живота), стр. 59, от 3 до 6 циклов по 20–25 толчков
Специальные упражнения		<i>Сурья-намаскар</i> (солнечные упражнения), вар. 1–12, фото 20–31, от 3 до 8 циклов	<i>Сурья-намаскар</i> (солнечные упражнения), вар. 1–12, фото 20–31, 8 циклов; <i>триконасана</i> (поза треугольника), фото 135, 136, 137, 138, по 2 раза; <i>матсьясана</i> (поза рыбы), после стойки на плечах, фото 45, 46, 47, 48, по 2 минуты
Расслабление	От 10 до 15 минут	От 10 до 15 минут	От 10 до 15 минут

Диета	Голодание один раз в неделю только на чистой воде. Избегать жареного. Выпивать 4–5 стаканов чистой воды ежедневно	Голодание один раз в неделю только на чистой воде. Избегать жареного. Выпивать 4 стакана чистой воды ежедневно. (Людым с избыточным весом следует провести двухнедельное лечебное голодание на овощных соках.)	То же, что в курсе II. Избегать мяса, рыбы, яиц. Придерживаться натуральной диеты
Очистительные упражнения		<i>Непи</i> (очищение носовых ходов) с помощью воды, фото 2, 3; кроме того, ежедневно чистить зубы	<i>Непи</i> (очищение носовых ходов), фото 2, 3; и <i>дхаути</i> (очищение) с помощью одной воды, стр. 46–50. (<i>Дхаути</i> следует выполнять раз в неделю.)
Дыхательные упражнения	Попеременное дыхание без задержки, 15 циклов	<i>Капалабхати</i> (диафрагмальное дыхание), стр. 45; выполнять до тех пор, пока не будет достигнут вдох в 8 сек. и выдох в 16 сек.	<i>Капалабхати</i> (диафрагмальное дыхание), стр. 45; от 3 до 6 циклов; попеременное дыхание с задержкой — от 15 до 25 циклов
Искоренение вредных привычек	Избегать чрезмерного употребления кофе и чая; не позволять себе сладких безалкогольных напитков и конфет	Избегать курения и употребления алкоголя	Начинайте искоренять дурные привычки, от которых вы хотите избавиться
Концентрация и медитация	Чтение религиозных или философских книг, примерно 15 минут в день	Чтение Гиты, Библии или любой другой религиозной литературы примерно 15 минут в день	То же, что в курсах I и II, плюс концентрация на пламени свечи, фото 4; повторение Ом, 10–15 минут или больше
Развитие духовного сердца		Раз в неделю работа в какой-нибудь религиозной или благотворительной организации или предоставление своей помощи каким-то другим способом	То же, что в курсе II

ПРИМЕЧАНИЕ: По совету учителя физические и дыхательные упражнения можно интенсифицировать и расширить.

ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 30 ДО 40 ЛЕТ

Таблица 3

При чрезмерной тучности или отсутствии гибкости следует пользоваться таблицей I.
Упражнения для пожилых и больных людей приведены в таблице I.

Йогическая дисциплина для тела и ума	Курс I — от 2 до 6 недель	Курс II — от 2 до 6 месяцев	Курс III — от 1 до 2 лет
Упражнения для бедер и ног	<i>Павана-мухтасана</i> (упрощенная поза), фото 15, 6–12 раз	<i>Сету-бандхасана</i> (поза моста), фото 44, 1–2 минуты	То же, что и в курсе II
Упражнения с наклоном вперед	<i>Пашчимоттанасана</i> (головово-коленная поза), варианты 1, 2, 3, 4, фото 55, 56, 57, 58, по 3–4 раза	<i>Халасана</i> (поза плуга), варианты 1, 2, 3, фото 50, 51, 52, по 3–4 раза; <i>пашчимоттанасана</i> (головово-коленная поза), фото 55, 56, 57, 58; <i>джану-ширасана</i> (головово-коленная поза), фото 61, 62; <i>падахастасана</i> (поза с захватом ступней руками), фото 133, 134, по 3 раза	<i>Халасана</i> (поза плуга), фото 50, 51, 52; <i>пашчимоттанасана</i> (головово-коленная поза), фото 55, 56, 57, 58; <i>джану-ширасана</i> (головово-коленная поза), фото 61, 62; <i>падахастасана</i> (поза с захватом ступней руками), фото 133, 134, по 3 раза
Упражнения с наклоном назад	<i>Бхуджангасана</i> (поза кобры), вар. 1, 2, 3, фото 76, 77, 78; <i>шалабхасана</i> (поза саранчи), фото 79, 80, 81, 82, 83, по 3–4 раза	<i>Бхуджангасана</i> (поза кобры), фото 76, 77, 78; <i>шалабхасана</i> (поза саранчи), фото 79, 80, 81, 82, 83; <i>дханурасана</i> (поза лука), фото 84, 85, 86, 87, по 3 раза	<i>Бхуджангасана</i> (поза кобры), фото 76, 77, 78; <i>шалабхасана</i> (поза саранчи), фото 79, 80, 81, 82, 83; <i>дханурасана</i> (поза лука), фото 84, 85, 86, 87; <i>супта-ваджрасана</i> (коленная поза), фото 88, 89, 90; <i>чакрасана</i> (колесо), фото 95, 96, 97, 98, 99, по 3 раза
Упражнения с поворотом	<i>Ардха-матсьендрасана</i> (повороты позвоночника), вариант 1, фото 101, 102, по 2 раза в каждую сторону	<i>Ардха-матсьендрасана</i> (повороты позвоночника), вариант 1, фото 101, 102, по 2 раза в каждую сторону	<i>Ардха-матсьендрасана</i> (повороты позвоночника), вариант 1, 2, фото 101, 102, по 2 раза в каждую сторону

Упражнения с удержанием равновесия	Сарвангасана (стойка на плечах), вар. 1, 2, фото 42, 43; матсьясана (поза рыбы), фото 45, 46, 47, 48, 1 минуту каждый вариант	Ширишасана (стойка на голове), фото 32, 33, 34, 35, 36, 2 мин.; сарвангасана (стойка на плечах), вар. 1, 2, фото 42, 43, 10 мин.; матсьясана (поза рыбы), фото 45, 46, 47, 48, 2 мин.	Ширишасана (стойка на голове), фото 32, 33, 34, 35, 36, 5 мин.; сарвангасана (стойка на плечах), вар. 1, 2, фото 42, 43, 10 мин.; матсьясана (поза рыбы), фото 45, 46, 47, 48, 2 мин.; маурасана (поза павлина), фото 105, 106, 107, 108, 109, 2 минуты
Упражнения для стоп	Ходить босиком при любой возможности	Гомукхасана (голова коровы), фото 122, 1–2 мин.; мандукасана (поза лягушки), фото 121, 1–2 мин.	То же, что в курсе II, плюс бхадрасана (лодыжечно-коленная поза), фото 116, и горакхшасана (лодыжечно-коленная поза), фото 117, по 2 минуты
Позы для медитации	Сиддхасана (поза адепта), фото 14, 5–10 минут	То же, что и в курсе I, 10–15 минут, во время выполнения дыхательных упражнений и медитации	То же, что и в курсе I, 15–30 минут, во время выполнения дыхательных упражнений и медитации
Упражнения для живота	Агнисара-крия (дыхание плюс движения мышц живота), стр. 35, по 15 толчков в каждом цикле, всего 3 цикла	Агнисара-крия (дыхание плюс движения мышц живота), стр. 35, по 15 толчков в каждом цикле, всего 3 цикла	Агнисара-крия (дыхание плюс движения мышц живота), стр. 35, 4 цикла по 15 толчков; уддияна-бандха (сокращение мышц живота), положения 1, 2, фото 7, 8, по 3 раза; наули (движения мышц живота), фото 9, 10, 11, 12, по 3 раза
Специальные упражнения	Ваджрасана (коленная поза), фото 16, 3–5 минут; супта-ваджрасана (коленная поза), вар. 1, 2, 3, фото 88, 89, 90, 1–2 минуты	Сурья-намаскар (солнечные упражнения), вар. 1–12, фото 20–31, 4 цикла; триконасана (поза треугольника), вар. 1, фото 135, 2 раза	Сурья-намаскар (солнечные упражнения), вар. 1–12, фото 20–31, 6 циклов; триконасана (поза треугольника), фото 135, 136, 137, 138, по 3 раза
Расслабление	10–15 минут	10–15 минут	10–15 минут
Диета	Голодание один раз в неделю только на чистой воде. Избегать чрезмерного количества сладкого и жареного. Пить свежие фруктовые соки. Ежедневно выпивать 4 стакана чистой воды	Голодание раз в неделю в неделю не есть соли. Избегать чрезмерного количества сладкой и крахмальной пищи. Ежедневно выпивать 4 стакана чистой воды	Вырабатывать новые, полезные привычки в еде и питье; придерживаться туральной диеты, избегать мяса и рыбы

Йогическая дисциплина для тела и ума	Курс I — от 2 до 6 недель	Курс II — от 2 до 6 месяцев	Курс III — от 1 до 2 лет
Очижительные упражнения	<i>Непти</i> (очищение носовых ходов водой), фото 2, 3, один раз в день	<i>Непти</i> (очищение носовых ходов подсоленной водой), фото 2, 3. Можно выполнять и другие очистительные упражнения, но под руководством учителя	<i>Непти</i> (очищение носовых ходов водой), фото 2, 3; <i>джанги</i> (очищение), стр. 46–50. (Другие очистительные процедуры можно выполнять только под руководством учителя.)
Дыхательные упражнения	Попеременное дыхание без задержки (15 циклов). Постепенно увеличивать соотношение между выдохом и вдохом	Попеременное дыхание с задержкой, 15 циклов, соотношение 1:2:2 (см. главу о дыхании)	<i>Капалабхати</i> (попеременное дыхание), стр. 52, 12–14 циклов, соотношение 1:4:4. (Все другие дыхательные упражнения можно выполнять только под наблюдением компетентного учителя.)
Искоренение вредных привычек	Избегать чрезмерного количества кофе и чая. Не употреблять сладкого, в том числе сладких безалкогольных напитков	Избегать чрезмерного количества кофе, чая и других жидких стимуляторов; сократить курение	То же, что и в курсе II. Полностью исключить курение и отказаться от алкоголя
Концентрация и медитация	Ежедневно 10–15 минут повторять любимые молитвы (утром и вечером). Читать религиозные и философские книги	То же, что в курсе I, плюс концентрация на пламени свечи, фото 4, или чтение религиозных или философских книг в течение 15 минут, ежедневно	То же, что и в курсе II. Медитация на слогаме Ом. (См. главу, посвященную Ом.)
Развитие духовного сердца	Раз в неделю работать в какой-нибудь религиозной или благотворительной организации или оказывать помощь какому другому способом	То же, что в курсе I. По возможности посвящать больше времени работе в религиозной или благотворительной организации	То же, что в курсах I и II. Постарайтесь общаться с людьми с ярко выраженными положительными личными качествами

ПРИМЕЧАНИЕ: По совету учителя физические и дыхательные упражнения можно интенсифицировать и расширить.

ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 30 ЛЕТ

Таблица 4

Люди с нарушениями в области позвоночника и других участках тела, прежде чем пытаться выполнять более сложные упражнения, должны пройти курсы, приведенные в таблице 1, под руководством компетентного учителя.
Упражнения для пожилых и больных людей приведены в таблице 1.

Йогическая дисциплина для тела и ума	Курс I — от 2 до 6 недель и больше	Курс II — от 2 до 6 месяцев и больше	Курс III — от 1 до 2 лет и больше
Упражнения для бедер и ног	<i>Павана-муктасана</i> (упрощенная поза), фото 15, 6–12 раз	<i>Сету-бандхасана</i> (поза моста), фото 44, 1–2 минуты; <i>карнапидасана</i> (ухо-коленная поза, фото 53, ½–1 минута)	<i>Анджанеясана</i> (шпагат), фото 100, 10–30 секунд
Упражнения с наклоном вперед	<i>Халасана</i> (поза плуга), варианты 1, 2, 3, фото 50, 51, 52, по 3–4 раза каждый	<i>Халасана</i> (поза плуга), варианты 1, 2, 3, фото 50, 51, 52, по 3 раза; <i>пашчимоттанасана</i> (головно-коленная поза), фото 55, 56, 57, 58, по 3 раза	То же, что в курсе II, плюс <i>джану-ширасана</i> (головно-коленная поза), вар. 1, 2, 3, 4, 5, фото 61, 62, 63, 64, 65; по 3 раза; <i>курмасана</i> (поза черепахи), фото 59, 3 раза
Упражнения с наклоном назад	<i>Бхуджангасана</i> (поза кобры), вар. 1, 2, 3, фото 76, 77, 78, 3–4 раза каждый; <i>ардхашалабхасана</i> (поза полусаранчи), вар. 2, фото 80, 3–4 раза	<i>Бхуджангасана</i> (поза кобры), фото 76, 77, 78; <i>шалабхасана</i> (поза саранчи), фото 79, 80, 81, 82, 83; <i>джанурасана</i> (поза лука), фото 84, 85, 86, 87; <i>супта-ваджрасана</i> (коленная поза), вар. 1, фото 88; <i>чакрасана</i> (колесо), вар. 1, фото 95, по 2 раза	<i>Пурна-супта-ваджрасана</i> (алмазная поза в положении на коленях), вар. 3, фото 90, 10 секунд; <i>чакрасана</i> (поза колеса), фото 95, 96, 97, 98, 99, от 10 до 30 секунд
Упражнения с поворотом	<i>Ардха-матсьендрасана</i> (поворот позвоночника), вариант 1, фото 101, 102, по 2 раза в каждую сторону	<i>Ардха-матсьендрасана</i> (поворот позвоночника), вариант 1, 2, фото 101, 102, по 2 раза в каждую сторону	<i>Пурна-матсьендрасана</i> (поза с полным поворотом), вариант 3, фото 104, 2 раза

Йогическая дисциплина для тела и ума	Курс I — от 2 до 6 недель и больше	Курс II — от 2 до 6 месяцев и больше	Курс III — от 1 до 2 лет и больше
Упражнения с удержанием равновесия	<i>Сарвангасана</i> (стойка на плечах), вар. 1, 2, фото 42, 43; <i>матсьясана</i> (поза рыбы), фото 45, 46, 47, 48, 1 минуту каждый вариант	<i>Ширишасана</i> (стойка на голове), фото 32, 33, 34, 35, 36, 2 мин.; <i>сарвангасана</i> (стойка на плечах), вар. 1, 2, фото 42, 43, 5 мин.; <i>матсьясана</i> (поза рыбы), фото 45, 46, 47, 48, 2 мин.; <i>маюрасана</i> (поза павлина), фото 105, 106, 107, 108, 109, по 2 раза; <i>какасана</i> (поза вороны), вар. 1, 2, фото 110, 111, по 2 раза каждый вариант	<i>Ширишасана</i> (стойка на голове), фото 32, 33, 34, 35, 36, 5 мин.; <i>сарвангасана</i> (стойка на плечах), фото 42, 43, 10 мин.; <i>матсьясана</i> (поза рыбы), фото 45, 46, 47, 48, по 2 мин.; <i>маюрасана</i> (поза павлина), фото 105, 106, 107, 108, 109, по 2 мин.; <i>какасана</i> (поза вороны), фото 110, 111, по 2 раза
Упражнения для стоп	<i>Падангуштхасана</i> (поза на цыпочках), фото 123, 2–3 минуты	<i>Бхадрасана</i> (подыжечно-коленная поза), фото 116; <i>гомукхасана</i> (голова коровы), фото 122; <i>мандукасана</i> (поза лягушки), фото 121, по 1–2 минуты каждую позу	То же, что в курсах I и II
Позы для медитации (и упражнения сидя)	<i>Сиддхасана</i> (поза адепта), фото 14, 5–10 минут; <i>падмасана</i> (поза лотоса), фото 13, 3–5 минут	<i>Сиддхасана</i> (поза адепта), фото 14, 5–10 минут; <i>падмасана</i> (поза лотоса), полная поза, фото 13, 3–5 минут	<i>Куккутасана</i> (поза петуха), фото 114, 1–2 минуты; <i>йога-мудра</i> (в позе лотоса), с наклоном вперед, вар. 1, фото 128, 3 раза; <i>бандха-падмасана</i> (связанная поза лотоса), вар. 3, фото 130, 3 минуты
Упражнения для живота	<i>Уддияна-бандха</i> (сокращение мышц живота), вар. 1, 2; фото 7, 8, от 3 до 6 раз	<i>Агнисара-крия</i> (дыхание плюс движения мышц живота), стр. 35, 3 цикла; <i>уддияна-бандха</i> (сокращение мышц живота), вар. 1, 2; фото 7, 8, по 3 раза каждый	То же, что в курсах I и II, плюс <i>науликрия</i> (движения мышц живота), вар. 1, 2, фото 9, 10, от 3 до 6 раз
Специальные упражнения	<i>Сурья-намаскар</i> (солнечные упражнения), вар. 1–12, фото 20–31, 6 циклов	<i>Сурья-намаскар</i> (солнечные упражнения), вар. 1–12, фото 20–31, по 12 раз каждое; <i>дханурасана</i> (поза лука), вар. 1, фото 84, 2 раза; <i>триконасана</i> (поза треугольника), фото 135, 136, 137, 138, по 2 раза каждый вариант	То же, что в курсе II, плюс <i>дханурасана</i> (поза лука), вар. 2, 3, фото 85, 86, по 3 раза; <i>триконасана</i> (поза треугольника), фото 135, 136, 137, 138, по 3 раза каждый вариант

Расслабление	10–15 минут	10–15 минут	10–15 минут
Диета	Голодание раз в неделю только на чистой воде. Пить свежие овощные и фруктовые соки. Избегать конфет и сладких напитков	Голодание раз в неделю. Избегать жареного, чрезмерного количества кофе и чая и других жидких стимуляторов. Пить много свежих фруктовых и овощных соков	Полностью перейти на вегетарианское питание; придерживаться натуральной диеты (см. главу, посвященную питанию)
Очижительные упражнения	<i>Нети</i> (очищение носовых ходов подсоленной водой), фото 2, 3; <i>дхаути</i> (очищение) только водой, стр. 35–39 (см. указания в тексте)	То же, что в курсе I. Другие очистительные упражнения можно выполнять только под руководством компетентного учителя	То же, что в курсах I и II
Дыхательные упражнения	Попеременное дыхание без задержки, 15 циклов	<i>Капалабхати</i> (попеременное дыхание), стр. 45, 3–4 цикла; попеременное дыхание с задержкой, 15–20 циклов	<i>Капалабхати</i> (попеременное дыхание), стр. 45, 4–6 циклов; попеременное дыхание с задержкой, 20–40 циклов, соотношение 1:4:2
Искоренение вредных привычек	Избегать чрезмерного количества кофе и чая. Воздерживаться от бранных слов	Полностью исключить курение и отказаться от алкоголя	Постарайтесь одну за другой искоренить все свои дурные привычки
Концентрация и медитация	Ежедневно 10–15 минут повторите любимые молитвы (утром и вечером). В течение 15 минут читайте тексты из Гиты или Библии, концентрируясь на их смысле	<i>Тратак</i> (фиксация взгляда), вар. 2, 3, фото 5, 6, 5–10 минут; медитация и повторение слога Ом, 15–20 минут. Читайте главу, посвященную Ом	Медитация на Ом или Боге, согласно своим религиозным убеждениям (30 минут и более)
Развитие духовного сердца	Раз в неделю работа в какой-нибудь религиозной или благотворительной организации или предоставление своей помощи каким-то другим способом	То же, что в курсе I. Постарайтесь найти время для дополнительной помощи	Для очищения сердца ищите любую возможность, чтобы помочь людям, каждый на свой лад. Старайтесь всегда в каждом человеке видеть Бога

ПРИМЕЧАНИЕ: По совету учителя физические и дыхательные упражнения можно интенсифицировать и расширить.

ЙОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ

Таблица 5

	Курс I — от 2 до 6 недель и больше	Курс II — от 2 до 6 месяцев и больше	Курс III — от 1 до 2 лет и больше
Йогическая дисциплина для тела и ума			
Физические упражнения	Сурья-намаскар (солнечные упражнения), фото 20–31, 3 цикла; сарвангасана (стойка на плечах), вар. 1, 2, фото 42, 43, 2 минуты; пашчимоттанасана (головно-коленная поза), фото 55, 56, 57, 58, по 3 раза; бхуджангасана (поза кобры), фото 76, 77, 78, по 3 раза каждую	Сурья-намаскар (солнечные упражнения), фото 20–31, 6 циклов; сарвангасана (стойка на плечах), вар. 1, 2, фото 42, 43, 3 минуты; пашчимоттанасана (головно-коленная поза), фото 55, 56, 57, 58, по 3 раза; бхуджангасана (поза кобры), фото 76, 77, 78, по 3 раза; дханурасана (поза лука), фото 84, 85, 86, 87, по 3 раза; падмасана (поза лотоса), фото 13, 2 минуты	То же, что в курсе II, плюс ширишасана (стойка на голове), фото 32, 33, 34, 35, 36, 2 минуты; ардха-матсьендрасана (скручивание позвоночника), наполювину, вар. 1, фото 101, 102, 3 раза; триконасана (поза треугольника), фото 135, 136, 137, 138, по 3 раза; дахатасана (поза с захватом ступней руками), вар. 1, 2, фото 133, 134, по 3 раза; чакрасана (колесо), фото 95, 96, 97, 98, 99, по 2 раза. То же, что в курсе I (если позволяет время)
Дыхательные упражнения	Глубокое брюшное дыхание, 5–10 минут. (См. главу, посвященную дыханию.)	То же, что в курсе I	Капалабхати (диафрагмальное дыхание), стр. 45, 3–4 цикла; попеременное дыхание, от 10 до 20 циклов
Религиозное чтение	Читать вслух выбранные вами религиозные книги и объяснять прочитанные отрывки, от 15 до 30 минут ежедневно	То же, что в курсе I	То же, что в курсах I и II

Искоренение вредных привычек	Старайтесь всегда понять проблемы, с которыми сталкивается ваш ребенок, и помочь ему с ними справиться. Следите за тем, чтобы он выбирал друзей, которые оказывают на него благотворное влияние	Постоянно оценивайте, насколько улучшились привычки вашего ребенка	То же, что в курсах I и II
Отдых	Ежедневно не меньше 30 минут гуляйте с ребенком на свежем воздухе. Посещение зоопарка или активные игры и плавание помогают снять напряжение, накопленное в школе и дома	То же, что в курсе I	То же, что в курсах I и II
Учеба	Отведите определенное время для домашней работы и учебы. По возможности учебе следует посвящать утро, наилучшее время для подобных занятий	То же, что в курсе I	То же, что в курсах I и II
Молитва	Приучайте ребенка перед едой и перед тем, как ложиться спать, читать молитвы, минут по 5 каждый раз	То же, что в курсе I	То же, что в курсах I и II

КУРС ЙОГИ ПОВЫШЕННОГО ТИПА ДЛЯ БЫСТРОГО РАЗВИТИЯ ТЕЛА И УМА И ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ В ЧЕЛОВЕКЕ ДУХОВНЫХ СИЛ

Таблица 6

Йогическая дисциплина для тела и ума	Курс I — от 2 до 6 недель и больше	Курс II — от 1 до 2 лет и больше	Курс III — вплоть до достижения совершенства
Капалабхати (диафрагмальное дыхание)	От 3 до 8 циклов. Число толчков в каждом цикле начинается с 30 и постепенно доводится до 50. Не допускайте перегрузки или боли в груди	От 6 до 10 циклов. Количество толчков — от 50 до 100. Не превышайте своих возможностей. Между циклами следует сделать несколько обычных вдох-выдохов	От 6 до 10 циклов, 100 толчков в цикле
Анулома-виломана-пранаяма (поперечное дыхание через нос)	20 циклов. Соотношение 4:8:8. Постепенно увеличивайте соотношение, пока не достигнете 8:16:16 (за 6 месяцев). Предостережение. Никогда не увеличивайте соотношение, пока полностью не овладеете меньшим	От 20 до 40 циклов. Начальное соотношение 4:16:16. Постепенно доведите до 8:32:16. Предостережение. Пытаться увеличить соотношение можно только по совету учителя	По 30 циклов дважды в день, утром и вечером, на пустой желудок. Соотношение 8:32:16, постепенно увеличивайте до 12:48:24. Предостережение. Не пытайтесь увеличить соотношение, пока вам не будет даваться легко предыдущее. В случае дискомфорта на время прекратите упражнение
Уджжайи-пранаяма (дыхание хатха-йоги)	5–10 циклов	10–20 циклов, с бандхами (замками)	10–20 циклов, с бандхами (замками)
Сурья-бхеда-пранаяма (облегченный вариант йогического дыхания)		10–15 циклов с бандхами (замками)	10–15 циклов с бандхами (замками)

<p>Бхастрика-пранаяма (облегченный вариант йогического дыхания)</p>	<p>От 3 до 12 циклов. Минимальное число толчков в каждом цикле — 10 (вначале), максимальное — 25. Эффект, к которому следует стремиться, — ощущение тепла в нижней части позвоночника. Предостережение. Не превышать своих возможностей</p>	<p>То же, что в курсе II. В конце каждого цикла задерживать дыхание, используя <i>бандхи</i>. При выполнении упражнения Предостережение. При появлении болезненных ощущений прекратить упражнение и посоветуйтесь с учителем</p>
<p>Неосновные дыхательные упражнения</p>	<p><i>Ситали</i> (йогическое дыхание), стр. 214, и <i>ситкари</i> (йогическое дыхание), стр. 214, по 10–20 циклов каждое</p>	<p>То же, что в курсах I и II</p>
<p>Ритмичные дыхательные упражнения</p>	<p>15 минут. Соотношение между вдохом и выдохом 4:4 — 4 сек. вдох, 4 сек. выдох</p>	<p>От 20 до 30 минут</p>
<p>Диета</p>	<p>Воздерживаться от мяса, алкоголя и курения</p>	<p>То же, что в курсах I и II. Кроме того, отдавать предпочтение жидкой, а не твердой пище; пить молоко и свежие фруктовые соки. Не отказываться полностью от пищи, но и не перегружать желудок</p>
<p>Расслабление</p>	<p>От 10 до 15 минут</p>	<p>От 20 до 30 мин. (если нужно, и больше)</p>
<p>Этическое, нравственное развитие посредством ямы и ниямы</p>	<p>Ежедневно очищать тело с помощью <i>крий</i>. Приложить все усилия, чтобы постоянно чувствовать себя счастливым. Стараться довольствоваться тем, что имеете (<i>сантоша</i>)</p>	<p>«Простая жизнь и возвышенные мысли» — вот что должно стать вашим девизом. Во всех вещах, во всех существах, от минералов до человека, необходимо видеть присутствие Бога. Выработывать в себе сострадание к бедным и невежественным людям</p>

Йогическая дисциплина для тела и ума	Курс I — от 2 до 6 недель и больше	Курс II — от 1 до 2 лет и больше	Курс III — вплоть до достижения совершенства
Медитативные упражнения	Концентрация на пламени свечи, фото 4 (или медитация на изображении Бога, которому вы поклоняетесь). Повторение Ом в течение 10 минут	Медитация на чакрах, или нервных сплетениях позвоночника, от 15 до 30 минут; повторение Ом в течение 10 минут	Медитация на чакрах, 30 минут и больше. Повторение Ом в течение 10 минут. Не вздумайте незаслуженно гордиться своими духовными достижениями. Даже поднявшись на высшую ступень духовной лестницы, вы можете упасть вниз. Только Божья милость может дать вам полное совершенство. Ом

К упражнениям, приведенным в этой таблице, можно приступать только после того как вы хорошо овладеете упражнениями, перечисленными в предыдущих таблицах, согласно своему возрасту и состоянию здоровья. В данной таблице физические упражнения опущены. Молодые, здоровые, хорошо подготовленные люди могут параллельно с упражнениями, рекомендуемыми в этой таблице, выполнять под руководством учителя сложные упражнения, описанные в книге, с учетом своего характера и времени, которым они располагают. Чтобы полностью дисциплинировать свое тело и ум и извлечь ту пользу, которую обещают эти страницы, могут потребоваться годы усердных занятий. Терпение, регулярные, систематические занятия, вера в Бога и вашего учителя — вот ключи, которые позволят вам открыть тайники вашей души, где хранятся все знания и сила.

ПЕРЕЧЕНЬ АСАН (ПОЗ)

(Цифры обозначают номера фотографий)

АКАРНА-ДХАНУРАСАНА

(стреляющий лук) :

Вариант 1 : 125

Вариант 2 : 126

Вариант 3 : 127

АНДЖАНЕЯСАНА

(шпагат, полушпагат) : 100, 124

АРДХА-МАТСЬЕНДРАСАНА

(поза поворота)

Вариант 1 *(поворот вправо) : 101*

Вариант 1 *(поворот влево) : 102*

Вариант 2 : 103

Вариант 3 *(ПУРНА-МАТСЬЕНДРА-САНА — полный поворот) : 104*

БАНДХА-ПАДМАСАНА

(связанная поза лотоса) : 130

БЕКАСАНА *(поза журавля) : 143*

БХАДРАСАНА *(лодыжечно-коленная поза) : 116*

БХУДЖАНГАСАНА *(поза кобры)*

Вариант 1 : 76

Вариант 2 : 77

Вариант 3 : 78

ВАДЖРАСАНА *(коленная поза) : 16*

ВАКРАСАНА *(изогнутая поза)*

Вариант 1 : 112

Вариант 2 : 113

ВАМА- И ДАКШИНА-НАУЛИ

(левое и правое сокращение) : 11

ВАМА- И ДАКШИНА-НАУЛИ

(левое и правое сокращение) : 12

ВАТАЯНАСАНА *(газовая поза) : 54*

ВАТЪЯНАСАНА *(поза одного колена и ступни) : 142*

ВИРАСАНА *(поза воина) : 132*

ВРИКШАСАНА *(поза дерева) : 94*

ВРИШЧИКАСАНА

(поза скорпиона) : 92, 93

ГАРУДАСАНА *(поза орла) : 141*

ГОМУКХАСАНА *(голова коровы) : 122*

ГОРАКШАСАНА

(лодыжечно-коленная поза) : 117

ДВИ-ПАДА-ШИРАСАНА

(голово-коленная поза) : 71

ДЖАНУ-ШИРАСАНА

(голово-коленная поза)

Вариант 1 : 61

Вариант 2 : 62

Вариант 3 : 63

Вариант 4 *(наклон в сторону) : 64*

Вариант 5 : 65

ДХАНУРАСАНА *(поза лука)*

Вариант 1 : 84

Вариант 2 *(ПУРНА-ДХАНУРАСАНА, поза лука — полная) : 85*

Вариант 3 : 86

Вариант 4 : 87

ЙОГАДАНДАСАНА

(поза символа йоги) : 75

ЙОГА-МУДРА *(поза лотоса)*

Вариант 1 *(поза лотоса с наклоном вперед) : 128*

Вариант 2

(связанная поза лотоса) : 129

Вариант 3 *(БАНДХА-ПАДМАСАНА — связанная поза лотоса) : 130*

Вариант 4 *(ГАРБХАСАНА — поза плода в утробе, согнутая) : 131*

КАКАСАНА *(поза вороны)*

Вариант 1 : 110

Вариант 2 *(ПАРШВА-КАКАСАНА — боковая поза вороны) : 111*

КАПОТАСАНА *(поза голубя) : 91*

КАРНАПИДАСАНА

(ухо-коленная поза) : 53

КРИШНАСАНА

(поза маленького Кришны) : 73

КУККУТАСАНА *(поза петуха) : 114*

КУРМАСАНА *(поза черепахи) : 59*

КХАНДАПИДАСАНА

(скручивание лодыжек) : 119

МАДХЬЯМА-НАУЛИ (*центральное сокращение*), поза 1 : 9

МАДХЬЯМА-НАУЛИ (*центральное сокращение*), поза 2 : 10

МАНДУКАСАНА (*поза лягушки*) : 121

МАТСЬЯСАНА (*поза рыбы*)

Вариант 1 : 45

Вариант 2 : 46

Вариант 3 : 47

Вариант 4 : 48

МАЮРАСАНА (*поза павлина*)

Вариант 1 : 105

Вариант 2 : 106

Вариант 3 : 107

Вариант 4 : 108

Вариант 5 : 109

МУКТХАСАНА, или ГУПТАСАНА : 15

НАБХИПИДАСАНА (*поворот в голеностопном суставе*) : 120

НАТАРАДЖАСАНА (*поза бога Натараджи*) : 140

ОМКАРАСАНА, или ПРАНАВАСАНА (*поза Ом*) : 72

ПАДАНГУШТХАСАНА (*поза на цыпочках*) : 123

ПАДАХАСТАСАНА (*руки у ступней*)

Вариант 1 : 133

Вариант 2 : 134

ПАДМАСАНА (*поза лотоса*) : 13

ПАРВАТАСАНА (*поза горы*) : 115

ПАШЧИМОТТАНАСАНА

(*голово-коленная поза*)

Вариант 1 : 55

Вариант 2 : 56

Вариант 3 : 57

САРВАНГАСАНА (*стойка на плечах*)

Вариант 1 : 42

Вариант 2 : 43

СВАСТИКАСАНА (*поза с лодыжечным замком*) : 17, 18

СЕТУ-БАНДХАСАНА (*мост*) : 44

СИДДХАСАНА (*поза адепта*) : 14

СИМХАСАНА (*поза льва*) : 145

СУКХАСАНА (*легкая поза*) : 19

СУПТА-ВАДЖРАСАНА

(*коленная поза*)

Вариант 1 : 88

Вариант 2 : 89

Вариант 3 (ПУРНА-СУПТА-ВАДЖРАСАНА — *алмазная поза в положении на коленях*) : 90

СУРЬЯ-НАМАСКАР

(*солнечное упражнение*)

Поза 1 : 20

Поза 2 : 21

Поза 3 : 22

Поза 4 : 23

Поза 5 : 24

Поза 6 : 25

Поза 7 : 26

Поза 8 : 27

Поза 9 : 28

Поза 10 : 29

Поза 11 : 30

Поза 12 : 31

ТОЛАНГУЛАСАНА (*поза с удержанием равновесия*) : 49

ТРИКОНАСАНА (*поза треугольника*)

Вариант 1 : 135

Вариант 2 : 136

Вариант 3 : 137

Вариант 4 : 138

УДДИЯНА-БАНДХА и НАУЛИ

(*сокращение мышц живота*)

Поза 1 : 7

Поза 2 : 8

УРДХВА-ПАДМАСАНА

(*поза лотоса в стойке на голове*)

Вариант 1 : 37

Вариант 2 (*с поворотом позвоночника влево*) : 38

Вариант 3 (*с поворотом позвоночника вправо*) : 39

Вариант 4 (*с опорой на руки*) : 40

Вариант 5

(*с опорой на предплечья*) : 41

УТТХИТА-КУРМАСАНА (*поза балансирующей черепахи*) : 74

ХАЛАСАНА (*поза плуга*)

Вариант 1 : 50

Вариант 2 : 51

Вариант 3 : 52

ХАСТАПАДАСАНА (*упражнение на растягивание ног и рук*) : 60

ЧАКРАСАНА (*колесо*)

Вариант 1 : 95

Вариант 2 : 96

Вариант 3 (ЭКА-ПАДА-ЧАКРАСА-
НА — поза колеса
на одной ноге) : 97

Вариант 4 : 98

Вариант 5 : 99

ШАКТИ-ЧАЛИНИ (*стимуляция нервной
системы*) : 118ШАЛАБХАСАНА (*поза саранчи*)

Вариант 1 : 79

Вариант 2 (АРДХА-ШАЛАБХАСАНА —
половинная поза
саранчи) : 80Вариант 3 (*полная поза
саранчи*) : 81

Вариант 4 : 82

Вариант 5 : 83

ШИРАНГУШТАСАНА

(голова — пальцы ног) : 139

ШИРШАСАНА (*стойка на голове*)

Вариант 1 : 32

Вариант 2 : 33

Вариант 3 : 34

Вариант 4 : 35

Вариант 5 : 36

ЭКА-ПАДА-ХАСТАСАНА

(поза ноги-руки) : 144

ЭКА-ПАДА-ШИРАСАНА

(ного-головная поза)

Вариант 1 : 66

Вариант 2

(наклон в ного-головной позе) : 67

Вариант 3

(ного-головная поза лежа) : 68

Вариант 4 : 69

Вариант 5 : 70

ГЛОССАРИЙ

(При ссылках на позу см. Перечень асан)

- АВАРАНА — сила, маскирующая душу
АВИДЬЯ — неведение
АВЬЯКТА — непроявленная вселенная
АГНИ — огонь
АГНИСАРА — очищение огнем
АГНИ-ТАТТВА — элемент огня
АДЖНА-ЧАКРА — шестая чакра, расположенная в межбровье
АКАША — тонкий эфир *Шакти*
АНАХАТА-ЧАКРА — четвертая чакра, расположенная в позвоночнике
АНАНДА — блаженство
АНАНДАМАЙЯ-КОША — оболочка блаженства
АННАМАЙЯ-КОША — оболочка питания
АНТАР-ДХАУТИ — внутреннее очищение
АНУ — атом
АНУЛОМА-ВИЛОМА-ПРАНАЯМА — попеременное дыхание через правую и левую ноздрю
АПАНА — проявление *праны*, или жизненной силы
АПАНА-ВАЙЮ — негативная жизненная сила
АПАС- ТАТТВА — элемент воды
АПУРНА — «не-целое»
АСАМШАКТИ — состояние непривязанности к объектам мира
АСАНЫ — позы для медитации и контроля тела
АСВАДХА — чувственный мир
АТМАН — душа, дух, чистое сознание
АХАМКАРА — эго; «я»; источник самонадеянности
АШТАНГА-ЙОГА — йога, которая включает восемь ветвей (*анг*), или восемь ступеней. Она известна также под названием *раджа-йоги*
АЯНА — период времени по индийскому исчислению
- БАНДХА — мышечный замок, применяемый йогами во время некоторых дыхательных упражнений
БАСТИ — промывание толстой кишки
БИДЖА-МАНТРА — согласно индийским «*Мантра-шастрам*», корневой слог, или мистическое слово, обозначающее конкретного бога или богиню
БИДЖАКШАРА — корневой слог, обозначающий силу конкретной вещи. Например, согласно «*Мантра-шастрам*», первооснова огня называется *рам*, первооснова воды — *вам*, воздуха — *ям*, земли — *лам*
БРАХМА — Творец, один из троицы индийского Бога (Брахмы, Вишну и Шивы). БРАХМУ не следует путать с БРАХМАНОМ, Абсолютным Бытием, из которого все исходит
БРАХМА-ГРАНТХИ — узел в позвоночнике, блокирующий движение пранической энергии
БРАХМАЛОКА — местопребывание Брахмы, Творца
БРАХМАН — Абсолют
БХАГАВАД-ГИТА — священное писание индусов, содержащее все величайшие знания
БХАКТИ-ЙОГА — путь веры и поклонения
БХАСТРИКА — легкий вариант *пранаямы* (йогического дыхания)
БХАТИ — свет, сияние
БХРАМАРИ — легкий вариант дыхания
БХУРЛОКА — физический уровень
БХУТЫ — пять элементов (земля, вода, огонь, воздух, эфир)
БХУВАРЛОКА — ментальный уровень сознания (астральный план)
ВАДЖРИНИ — внутренняя часть *сумны*

- ВАМ — корневой слог, или слово, обозначающее воду
- ВАРНАТМАК — артикулируемые звуки, или язык
- ВАЙЮ — используется в йогической литературе для описания конкретного нервного тока или импульса
- ВАЙЮ-ТАТТВА — воздушное начало; газообразное вещество
- ВЕДАНТА — философия единства или завершения знаний
- ВЕДХА — индийское название очень малого промежутка времени
- ВИВАРТА-ВАДА — наложение
- ВИДЖНЯНАМАЙЯ-КОША — тело знаний, или интеллектуальная оболочка
- ВИКРИТИ — разделение непроявленного на проявленные формы
- ВИКШЕПА — метания ума
- ВИЧАРАНА — правильная постановка вопроса
- ВИШНУ-ГРАНТХИ — узел, или блок, расположенный в *манупура-чакре*, который влияет на движение *праны* (нервного тока) и *кундалини-шакти* (силы змеи) по позвоночному столбу
- ВИШУДДХА-ЧАКРА — пятое нервное сплетение в позвоночнике
- ВЬЯНА-ВАЙЮ — проявление праны; один из вспомогательных нервных токов, описанных в йогической литературе
- ГРАНТХИ — узлы в *сушумне* (астральном канале) в позвоночнике. Три *грантхи* блокируют свободное движение *праны* (нервного тока) в *сушумне*
- ГУНЫ — качества *пракрити*, или непроявленной вселенной
- ГУРУ — духовный учитель
- ДАКИНИ-ДЭВИ — сила (*шакти*) в *муладхара-чакре*
- ДАНТА-ДХАУТИ — очищение зубов
- ДВАПАРА-ЮГА — эпоха или конкретный период времени согласно индийскому исчислению
- ДЭВАДАТТА-ВАЙЮ — проявление *праны*, или жизненной силы
- ДЭВАТА или ДЭВИ — бог или богиня
- ДЕХА — физическое тело
- ДЖАЛА — головной мозг; также нерв, проходящий через шею
- ДЖАЛАНДХАРА-БАНДХА — подбородочный замок
- ДЖИВА — индивидуальная душа
- ДЖНЯНА-ВРИТТИ — знание объектов
- ДЖНЯНА-ИНДРИИ — пять органов знания
- ДЖНЯНА-ЙОГА — путь знаний; осознание Бога путем ответа на вопросы и медитации
- ДЖНЯНА-СВАРУПА — совершенное восприятие сознания
- ДЖНЯНА-ШАКТИ — сила знаний
- ДХАНАНДЖАЯ-ВАЙЮ — проявление *праны*, или жизненной силы
- ДХАРА — тянущая сила в мозге, направленная вверх
- ДХАРАНА — концентрация
- ДХАУТИ — процесс очищения желудка
- ДХВАНЬЯТМАК — неартикулируемые звуки, как, например, звуки или язык чувств — смех или плач
- ДХЬЯНА — медитация
- ИДА — тонкий канал; астральный двойник сенсорных и двигательных волокон в позвоночном столбе, по которому движется нервный ток (*прана*)
- ИЧЧХА-ШАКТИ — сила воли
- ЙОГА — определение дано в тексте
- ЙОГА-ШАСТРЫ — древняя книга по йоге
- ЙОГА-ВАСИШТХА — очень важная книга по философии адвайты, написанная в форме разговоров между царем Рамой и мудрецом Васиштхой
- КАКИНИ-ДЭВИ — божественный аспект *анахата-чакры*
- КАЛИ-ЮГА — эпоха или конкретный период времени согласно индийскому исчислению
- КАЛЬПА — период времени согласно индийскому исчислению
- КАПАЛАБХАТИ — брюшное и диафрагмальное дыхание для очищения дыхательной системы и носовых ходов
- КАПАЛАБХАТИ-БХАСТРИКА — наилучшее дыхательное упражнение для

- пробуждения духовной силы после очищения нервов
- КАРАНА-ШАРИРА — каузальное тело
- КАРМА — закон действия и противодействия, или причины и следствия
- КАРМАБХУМИ — чувственный мир освобождения или рабства
- КАРМА-ЙОГА — путь действия или осознания Бога путем служения всем существам как проявлениям Бога
- КАРНА-ДХАУТИ — очищение ушей
- КРАМАМУКТИ — постепенное освобождение
- КРИКАРА — проявление *праны*, или жизненной силы
- КРИЯ — очистительный процесс
- КРИЯ-ШАКТИ — сила действия
- КУМБХАКА — задержка дыхания
- КУНДАЛИНИ-ШАКТИ — сила змеи
- КУНДАЛИНИ-ЙОГА — ветвь *раджа-йоги*
- КУНДЖАР-КРИЯ — очищение желудка при помощи воды
- КУРМА, или КУРМА-ВАЙЮ, — один из восторженных жизненных нервных токов
- КШАНА — отрезок времени
- ЛАВА — период времени согласно индийскому исчислению
- ЛАКИНИ-ДЭВИ — божественная сила (*шакти*) *манипура-чакры*
- ЛАМ — корневой слог и название грубой материи, или земного начала
- МАЙЯ-ШАКТИ — иллюзорная сила Бога, которая вуалирует сознание и дает индивидуальность
- МАЛА — загрязнения ума
- МАНИПУРА-ЧАКРА — третье нервное сплетение, расположенное в позвоночнике
- МАНОМАЙЯ-КОША — ментальная оболочка
- МАНТРА — мистический слог или священное имя Бога, которое индусы произносят нараспев или повторяют мысленно
- МАНТРА-ЙОГА — ветвь *раджа-йоги*
- МАХАРЛОКА — ментальный план сознания
- МОДА — огромная радость
- МУДРЫ — позы хатха-йоги, создающие электрический ток или силы
- МУЛА-БАНДХА — сокращение ануса
- МУЛАДХАРА-ЧАКРА — лотос, или таковое сплетение, расположенное в нижней части позвоночника
- МУЛА-ШОДХАНА — промывание прямой кишки
- МУРЧА — легкий вариант йогического дыхания
- НАГА-ВАЙЮ — проявление *праны*, или жизненной силы
- НАДИ — физические и астральные нервы
- НАКШАТРА-МАНДАЛА — в древнеиндийских рукописях — человек, путешествующий к звездам
- НАУЛИ-КРИЯ — манипуляции мышцами живота
- НИМЕША — мгновение ока (когда речь идет о времени)
- НИРМАНУ — йогический метод очищения тела для достижения совершенства при выполнении дыхательных упражнений
- НИЯМА — соблюдение религиозных требований, таких как опрятность, удовлетворенность, смирение, приобретение знаний, почитание Бога
- ОМ, или АУМ, — священный слог индийской философии
- ПАНЬЧА ПРАНЫ — пять жизненных сил
- ПАРАМШИВА — высшее сознание
- ПАРАМАНУ — составная часть атома
- ПАРАРДХА — мера времени, используемая для обозначения периода между созданием и разрушением космоса Брахмой
- ПАРАРТХАБХАВИНА — состояние, когда внешние вещи кажутся несуществующими
- ПИНГАЛА — тонкий канал; астральный двойник сенсорных и двигательных волокон в позвоночнике, по которым идет нервный ток (*прана*)
- ПИТРЫ — души или духи умерших; боги низшего мира

- ПЛАВИНИ — легкая разновидность *пранаямы* (йогического дыхания)
- ПРАКРИТИ — природа; непроявленная вселенная
- ПРАМОДА — величайшая радость
- ПРАНА — жизненная энергия
- ПРАНАВА — священный слог ОМ (АУМ); то, что пронизывает жизнь, или проникает вместе с *праной* (дыханием)
- ПРАНА-ВАЙЮ — положительный жизненный ветер
- ПРАНАМАЙЯ-КОША — витальная оболочка
- ПРАНАМАЙЯ-ШАРИРА — эфирная оболочка
- ПРАНАЯМА — дыхательные упражнения; управление дыханием
- ПРАНИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ — жизненная сила
- ПРАТЬЯХАРА — отвлечение органов чувств от объектов; достижение интроспективности ума
- ПРЕДИПИКА (ПРАДИПИКА) — авторитетный трактат по хатха-йоге великого Сватмарамы
- ПРИТХИВИ-ТАТТВА — земное начало
- ПРИЯ — радость
- ПУРАКА — вдох
- ПУРНА — целое
- РАКИНИ-ДЭВИ — *шакти*, или сила *свадхиштхана-чакры*
- РАДЖАС — природа как активность
- РАДЖАСТИК — стимулирующая (по отношению к пище)
- РАДЖА-ЙОГА — наука о контроле ума
- РАМ — корневой слог и название огня
- РЕЧАКА — выдох
- РИТУ — сезон, длящийся два месяца (в древнеиндийских рукописях)
- РУДРА — другое имя бога Шивы, одного из членов индийской троицы
- РУДРА-ГРАНТХИ — узел в позвоночнике, блокирующий движение пранической энергии
- САКИНИ-ДЭВИ — сила (*шакти*), проявленная в *вишуддха-чакре*
- САМАДХИ — состояние сверхсознания
- САМАНА — проявление *праны*, или жизненной силы
- САМАНА-ВАЙЮ — один из жизненных нервных токов
- САМАНУ — ментальный процесс очищения *нади*
- САМПРАДЖНЯТА-САМАДХИ — низшая форма состояния сверхсознания, в которой сохраняется двойственность
- САМСКАРЫ — впечатления
- САТ — существование; аспект подлинного «Я»
- САТТВА-ГУНА — природа как чистота
- САТТВАПАТТИ — достижение состояния чистоты
- САТТВИЧЕСКИЙ — чистый (по отношению к пище)
- САТ-ЧИТ-АНАНДА — существование, знание и полное блаженство
- САТЬЯ-ЮГА — одна из эпох согласно индийскому исчислению
- САХАСРАРА-ЧАКРА — тысячелепестковый лотос; символическое выражение высшего центра в головном мозге, в котором йоги достигают объединения индивидуального «Я» с Богом
- СВАДХИШТХАНА-ЧАКРА — второе нервное сплетение в позвоночнике
- СВАРЛОКА — план огня
- СИДДХИ — физические и психические силы
- СИТАЛИ — легкая разновидность йогического дыхания
- СИТКАРИ — легкая разновидность йогического дыхания
- СТХУЛА — грубая часть человеческого существа
- СТХИТА-ПРАДЖНЯ — освобожденная душа
- СУБХЕЧА — стремление к истине
- СУКШМА-ПРАКРИТИ — изначальная энергия
- СУКШМА-ШАРИРА — астральное тело
- СУРЬЯ-БХЕДА — легкая разновидность йогического дыхания

- СУРЬЯ-МАНДАЛА — в древнеиндийских рукописях — человек, совершающий путешествие на солнце
- СУРЬЯ-НАДИ-ПИНГАЛА — вдох через правую ноздрю
- СУШУМНА — астральный канал, проходящий через позвоночник. Мастер йоги проводит через *сушумну кундалини-шакти* (силу змеи)
- ТАМ — корневой слог или слово для обозначения луны
- ТАМАС-ГУНА — природа как инерция
- ТАМАСИЧЕСКИЙ — нечистый, разложившийся (о пище)
- ТАНУМАНАСА — затухание ума
- ТРАСАРЕНУ — вещество, состоящее из трех атомов
- ТРЕТА-ЮГА — одна из эпох согласно индийскому исчислению
- ТРИПУРА — тройная энергия
- ТУРИЯ — состояние, в котором йог во всем видит только Бога
- УДАНА — проявление *праны*, или жизненной силы
- УДАНА-ВАЙЮ — один из малых нервных токов
- УДДИЯТЕ — движение вверх
- УДЖДЖАЙИ — легкая разновидность йогического дыхания
- УДЖДЖАЙИ-ПРАНАЯМА — метод дыхания, используемый в хатха-йоге
- УПАНИШАДЫ — величайшее произведение древнеиндийской философии и религии
- УПА-ПРАНЫ — вспомогательные жизненные силы
- ХАКИВИ-ДЭВИ — сила (*шакти*), проявленная в *аджна-чакре*, которая находится в межбровье
- ХАТХА — солнце и луна. Объединение слов *ха* (солнце) и *тха* (луна)
- ХАТХА-ВИДЬЯ — знание о контроле над умом и телом
- ХАТХА-ЙОГА — разновидность йоги, которая основное внимание уделяет физическому телу
- ХАТХА-ЙОГА-ПРАДИПИКА — хорошо известный авторитетный трактат по йоге, написанный великим йогом Сватмарамой
- ХРИДА-ДХАУТИ — очищение горла
- ЧАКРЫ — астральные центры, каждый из которых имеет форму лотоса. В позвоночнике находится шесть *чакр*, хранилищ пранической энергии
- ЧАНДРА-МАНДАЛА — в священных книгах древних индусов — человек, совершающий путешествие на луну
- ЧИТ — аспект знания, присущий подлинному «Я»
- ЧИТРИНИ — внутренняя часть *сушумны*
- ЧИТТА — подсознательный ум
- ЧИТТА-ВРИТТИ — ментальные модификации
- ШАТ-КРИИ — йогические очистительные упражнения
- ШАКТИ — божественная сила, часто выраженная в виде Богини, или матери вселенной
- ШИВА — Бог; один из членов индийской троицы
- ШИВА-ГИТА — исходный учебник йоги
- ШРИМАД БХАГАВАД-ГИТА — священная книга индусов, представляющая собой беседу Арджуны с Богом Кришной
- ШРИМАД БХАГАВАТАМ — священная книга индусов, в которой описаны вся жизнь и учение Кришны и объясняются воплощения Вишну и сопутствующая философия
- ШУДДХА-МАНАС — чистый разум
- ЮГА — эпоха, или период времени согласно индийскому исчислению. Известны *сатья-юга*, *трета-юга*, *двапара-юга* и *кали-юга*
- ЯМ — корневой слог, или название воздушного начала
- ЯМА — этика; внутреннее очищение путем нравственного воспитания, которое подготавливает к йоге

ШИВАНАНДА-ЙОГА-ВЕДАНТА-АШРАМЫ И ЦЕНТРЫ

Ашрамы

Sivananda Ashram Yoga Camp

673, 8th Avenue, Val Morin, Quebec J0T 2R0,
CANADA

Tel +1 819 322 3226

Tel +1 800 263 9642 (Canada/USA) | Fax +1
819 322 5876

hq@sivananda.org |

www.sivananda.org/camp

Sivananda Ashram Yoga Ranch

P.O. Box 195, 500 Budd Road, Woodbourne,
New York 12788, USA

Tel +1 845 436 6492 | Fax +1 845 363 4631

yogaranch@sivananda.org |

www.sivanandayogaranch.org

Sivananda Ashram Yoga Retreat

P.O. Box N 7550, Paradise Island, Nassau,
BAHAMAS

Tel +1 416 479 0199 (from all countries incl.
USA & Canada)

Tel +1 866 559 5167 (toll free only from USA
& Canada)

Tel +1 242 363 2902 (from Bahamas)

nassau@sivananda.org |

www.sivanandabahamas.org

Sivananda Yoga Dhanwantari Ashram

P.O. Neyyar Dam, Thiruvananthapuram
District, Kerala 695 572, INDIA

Tel +91 944 608 9992

guestindia@sivananda.org |

www.sivananda.org/neyyadam

Sivananda Ashram Yoga Farm

14651 Ballantree Lane, Grass Valley,
California 95949, USA

Tel +1 530 272 9322

Tel (USA) +1 800 469 9642

yogafarm@sivananda.org |

www.sivanandayogafarm.org

Sivananda Yoga Vedanta Meenakshi Ashram

(near Pavana Vilakku Junction) New
Natham Road, Saramthangi Village
Vellayampatti P.O., Madurai District,
Tamil Nadu 625 503, INDIA

Tel +91 98 6565 5336, +91 98 6515 5335

madurai@sivananda.org |

www.sivananda.org/madurai

Sivananda Kutir (near Siror Bridge)

P.O. Netala, Uttarkashi District,

Uttarakhand, Himalayas, 249 193, INDIA

Tel +91 90 1278 9428, +91 99 2709 9726

himalayas@sivananda.org | www.sivananda.
org/uttarkashi |

www.sivananda.org/netala

Sivananda Yoga Retreat House

Bichlach 40, 6370 Reith near Kitzbuhel,
AUSTRIA

Tel +43 53 56 67 404 | Fax +43 53 56 67 4044

tyrol@sivananda.net | www.sivananda.at |

www.sivananda.org/tyrol

Ashram de Yoga Sivananda

26 Impasse du Bignon, 45170 Neuville-aux-
Bois, FRANCE

Tel +33 2 38 91 88 82 | Fax +33 2 38 91 18 09

orleans@sivananda.net |

www.sivanandaorleans.org

Sivananda Yoga Vietnam Resort and Training Centre

K'Lan Eco Resort, Tuyen Lam Lake Dalat,
VIETNAM

Tel +84 6365 01100

vietnamyogaresort@sivananda.org |

www.sivanandayogavietnam.org

Центры

Австрия

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum

Prinz-Eugen-Strasse 18, 1040 Vienna,
AUSTRIA

Tel +43 1 586 34 53 0

vienna@sivananda.net |

www.sivananda.org/vienna

Аргентина

Centro Internacional Yoga Sivananda

Sanchez de Bustamante 2372, Capital Fed-
eral – 1425 Buenos Aires, ARGENTINA

Tel +54 11 4804 7813 | Fax: +54 11 48 05 42 70

buenosaires@sivananda.org |

www.sivananda.org/buenosaires

Centro de Yoga Sivananda

Rioja 425, 8300 Neuquen, ARGENTINA

Tel +54 299 442 5565

neuquen@sivananda.org |

www.facebook.com/SivanandaNeuquen

Бразилия

Centro Sivananda de Yoga Vedanta

Rua Santo Antonio 374, Bairro Floresta,
Porto Alegre 90220-010, BRAZIL

Tel +55 51 3024 7717

portoalegre@sivananda.org |

www.sivananda.org/portoalegre

Centro International Sivananda de Yoga e Vedanta

Rua Girassol 1088, Vila Madalena, Sao Paulo
05433-002, BRAZIL
Tel +55 11 3032 8925 | Mobile +55 11 96410
0857
saopaulo@sivananda.org |
www.sivananda.org/saopaulo

*Великобритания***Sivananda Yoga Vedanta Centre**

45–51 Felsham Road, London SW15 1AZ,
U.K.
Tel +44 20 8780 0160 | Fax +44 20 8780 0128
london@sivananda.net |
www.sivananda.co.uk

*Вьетнам***Sivananda Yoga Vedanta Centre**

25 Tran Quy Khoach Street, District 1, Ho
Chi Minh City, VIETNAM
Tel +84 8 6680 5427, +84 8 6680 5428
hochiminh@sivananda.org |
www.sivanandayogavietnam.org

*Германия***Sivananda Yoga Vedanta Zentrum**

Steinheilstrasse 1, D-80333 Munich, GER-
MANY
Tel +49 89 700 9669 0 | Fax +49 89 700 9669
69
munich@sivananda.net |
www.sivananda.org/munich

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum

Schmiljanstrasse 24, D-12161 Berlin, GER-
MANY
Tel +49 30 85 99 97 98 | Fax +49 30 85 99 97 97
berlin@sivananda.net |
www.sivananda.org/berlin

*Израиль***Sivananda Yoga Vedanta Centre**

6 Lateris Street, Tel Aviv 64166, ISRAEL
Tel +972 3 6916793 | Fax +972 3 6963939
telaviv@sivananda.org |
www.sivananda.co.il

*Индия***Sivananda Yoga Vedanta Nataraja Centre**

A-41, Kailash Colony, New Delhi 110 048,
INDIA
Tel +91 11 4059 1221, +91 11 2924 0869,
Mobile +91 88 60 95 44 55
delhi@sivananda.org |
www.sivananda.org/delhi

Sivananda Yoga Vedanta Dwarka Centre

(near DAV school, next to Kamakshi Apts)
PSP Pocket, Sector – 6 Swami Sivananda
Marg Dwarka, New Delhi 110 075, INDIA
Tel +91 11 64 56 85 26, +91 11 45 56 6015/6
dwarka@sivananda.org |
www.sivananda.org/dwarka

Sivananda Yoga Vedanta Centre

TC 37/1927 (5), Airport Road West Fort P.O.,
Thiruvananthapuram, Kerala 695 023,
INDIA
Tel +91 471 245 0942, Mobile +91
9497008432
trivandrum@sivananda.org |
www.sivananda.org/trivandrum

Sivananda Yoga Vedanta Centre

3/655 (Plot No. 131) Kaveri Nagar, Kuppam
Road, Kottivakkam, Chennai, Tamil Nadu
600 041, INDIA
Tel +91 44 2451 1626, +91 44 2451 2546
chennai@sivananda.org |
www.sivananda.org/chennai

Sivananda Yoga Vedanta Centre

444, K.K. Nagar, East 9th Street Madurai,
Tamil Nadu 625 020, INDIA
Tel +91 452 2581170, +91 452 4393445,
Mobile +91 9092240702
maduraicentre@sivananda.org |
www.sivananda.org/maduraicentre

*Испания***Centro de Yoga Sivananda Vedanta**

Calle Eraso 4, 28028 Madrid, SPAIN
Tel +34 91 361 51 50 | Fax +34 91 361 51 94
madrid@sivananda.net |
www.sivananda.org/madrid

*Италия***Centro Yoga Vedanta Sivananda Roma**

Via Oreste Tommasini 7 Roma 00162, ITALY
Tel +39 06 94326556, Mobile +39
3474261345
roma@sivananda.org |
www.sivananda-yoga-roma.it

*Канада***Sivananda Yoga Vedanta Centre**

5178 Saint Laurent Boulevard, Montreal,
Quebec, H2T 1R8, CANADA
Tel +1 514 279 3545
montreal@sivananda.org |
www.sivananda.org/montreal

Sivananda Yoga Vedanta Centre

77 Harbord Street, Toronto, Ontario, M5S
1G4, CANADA

Tel +1 416 966 9642 | Fax +1 416 966 0996
toronto@sivananda.org |
www.sivananda.org/toronto

Кума́й

Sivananda Yoga Vedanta Center
Fengge Yayuan 8-3-10, No. 1 Xinxiwang
Road, Wuhou District, Chengdu, Sichuan
610042, CHINA
Tel +86 28 8625 7086, +86 189 8064 2709
china@sivananda.org |
www.sivanandayogachina.org

Литва

Sivananda jogos vedantos centras Vilniuje
M.K. Čiurlionio g. 66, 03100 Vilnius, LITHU-
ANIA
Tel +370 8 64 87 28 64
vilnius@sivananda.net |
www.sivananda.org/vilnius

США

Sivananda Yoga Vedanta Center
1246 West Bryn Mawr, Chicago, Illinois
60660, USA
Tel +1 773 878 7771
chicago@sivananda.org |
www.sivanandachicago.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
13325 Beach Avenue, Marina del Rey, Cali-
fornia 90292, USA
Tel +1 310 822 9642
losangeles@sivananda.org |
www.sivanandala.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
243 West 24th Street, New York, New York
10011, USA
Tel +1 212 255 4560

newyork@sivananda.org |
www.sivanandanyc.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
1185 Vicente Street, San Francisco, Califor-
nia 94116, USA
Tel +1 415 681 2731
sanfrancisco@sivananda.org |
www.sivanandasf.org

Уругвай

Asociacion de Yoga Sivananda
Acevedo Diaz 1523, Montevideo 11200,
URUGUAY
Tel +598 2401 0929/6685 | Fax +598 2400
7388
montevideo@sivananda.org |
www.sivananda.org/montevideo

Франция

Centre Sivananda de Yoga Vedanta
140 rue du Faubourg Saint-Martin, 75010
Paris, FRANCE
Tel +33 1 40 26 77 49 | Fax +33 1 42 33 51 97
paris@sivananda.net |
www.sivananda.org/paris

Швейцария

Centre Sivananda de Yoga Vedanta
1 Rue des Minoteries, 1205 Geneva, SWIT-
ZERLAND
Tel +41 22 328 03 28 | Fax +41 22 328 03 59

Япония

Sivananda Yoga Vedanta Centre
4-15-3 Koenji-kita, Suginami-ku Tokyo
1660002, JAPAN
Tel +81 3 5356 7791
tokyo@sivananda.org | www.sivananda.jp
geneva@sivananda.net |
www.sivananda.org/geneva

АФФИЛИРОВАННЫЕ ЦЕНТРЫ

Австралия

Sivananda Yoga Centre
The 'Shellin,' 40 Ninth Avenue, Katoomba,
NSW 2780, AUSTRALIA
Tel +61 247 823 245
kamaladevi@bigpond.com

Yoga White Lotus – Sivananda Tradition
2a Castle Drive, Lennox Head, NSW, AUS-
TRALIA
Tel +61 477 943 697, +61 403 838 750

info@yogawhitelotus.com |
www.whitelotusyoga.com

Боливия

Centro de Yoga Santa Cruz
Calle Junin 271, Santa Cruz de la Sierra,
BOLIVIA
Tel +591 333 1508, Mobile +591 7706 0472
info@sivanandascz.com |
www.sivanandascz.com

*Бразилия***Yoga Hall - Centro Sivananda de Yoga Vedanta**

Av. Dr. Helio Palermo 2888, Jardim Samello
Franca – SP CEP 14401-000, BRAZIL
Tel +55 16 3012 2988, +55 98260 0173
aulasdeyoga@hotmail.com |
www.yogafranca.com.br

*Вьетнам***Sundari's Yoga Studio**

Room 3408, Floor 34, Diamond Flower
Tower, C1 Lot, Huang Dao Thuy Street,
Thanh Xuan Dt., Hanoi City, VIETNAM
Tel +84 90 622 6156, +84 97 975 1757
sundari.yogavietnam@gmail.com |
www.sundariyoga.com.vn

*Израиль***Sivananda Yoga Centre**

3 Reuven Street, Jerusalem, ISRAEL
Tel +972 02 6714854
syvc@013.barak.net.il | www.2all.co.il/web/
Sites9/yogajerusalem

Sivananda Yoga Centre

8 Amnon and Tamar Street., Apt 1, Herzelia,
ISRAEL
Tel +972 09 9561004
gerag@internet-zahav.net

*Индия***Sivananda Yoga Vedanta Centre (Affiliated)**

Rai Bas, Namnang, Gangtok, E. Sikkim
737101, INDIA
Tel +91 81 7095 3919
deepagurung81@gmail.com

Sivananda Yoga Vedanta Centre

No. 18 Hotel, 3rd Floor, KB Jacob Rd. (near
Fort Kochi Bus Terminal), Fort Kochi PO,
Kerala 682 001, INDIA
Tel +91 80 8646 1872
oberoi.rohini@gmail.com |
www.sivanandayogakochi.com

Sivananda Yoga Vedanta Centre

'Laksmi Sadan', College Road, Palakkad,
Kerala 678 001, INDIA
Tel +91 49 1254 5117, +91 49 1254 4549
palghat@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre (Affiliated)

Sarath Kumar, Balan K. Nair Road, Asoka-
puram, Kozhikode, Kerala 673 001, INDIA
Tel +91 49 5277 1754, +91 49 5277 0384,
Mobile +91 944695 3652
sivanandayogacentre@gmail.com

Sivananda Yoga Vedanta Centre (Affiliated)

L-12, 26th Street, Annanagar East Chennai,
Tamil Nadu 600102, INDIA
Tel +91 44 2663 0978
durairaj@sivananda.org

*Индонезия***Bali Yoga and Wellness**

Jl Tunjung Mekar 58, Br Peliatan, Kero-
bakan, Bali, INDONESIA
Tel +62 081 2380 4046
info@baliyogawellness.com |
www.baliyogawellness.com

*Иран***Daneshe Yoga Centre**

No 16+1, beside Zirak Zade Street, Aram
Alley, Soleiyman Khater St. Hafte Tir, SQ.
Tehran, IRAN
Tel +98 021 88 304 505, +98 021 883 18 189 |
Fax +98 021 883 19 054
info@daneshyoga.com |
www.daneshyoga.com

*Испания***Centro de Yoga Sivananda Vedanta Granada (Afiliado)**

Calle Angel 13, 18002 Granada, SPAIN
Tel +34 660 28 85 71
sivanandagranada@gmail.com |
www.sivanandagranada.es

*Италия***Sivananda Yoga Firenze**

Via de' Marsili 1, 50125 Firenze, ITALY
Tel +39 328 966 0501
info@yogaincentro.it | www.yogaincentro.it

Elbayoga – Associazione Yoga Isola d'Elba

Piazza Palestro 11, I-57036 Porto Azzurro
(Li), ITALY
Tel +33 928 36494, +33 940 20074
info@elbayoga.eu

*Китай***Sivashakti Yoga Center**

11 Nongfu Orchard, Lanshan Area 2, Cheng-
guan District, Lanzhou, Gansu, CHINA
Tel +86 139 1900 8470
sivashaktiyogacenter@outlook.com

*Колумбия***Atman Yoga**

Centro Sivananda de Yoga Vedanta Afili-
ado, Transversal 37; No. 72-84, Medellin,
Antioquia, COLOMBIA
Tel +34 311 1132, +34 321 812 5510
atmanyoga1@gmail.com |
www.atmanyoga.co

Ливан

Beirut Sivananda Yoga Center (Affiliated)
 Gemmayze, 522 Gouraud Street, Third Floor,
 Beirut, LEBANON
 Tel +961 1 566770
 info@beirutyoga.com |
 www.vintob.com/beirutyoga

Литва

Jogos Centras PRANA
 Sivananda Jogos Vedantos Centro filialas
 Ziemgaliu g. 8, LT-48230 Kaunas, LITHU-
 ANIA
 Tel +370 (8) 698 40929
 info@pranajoga.lt | www.pрана.lt

Новая Зеландия

Sivananda Yoga Vedanta Centre
 145A Tupaka Street, Westown, New Plym-
 outh 4310, NEW ZEALAND
 Tel +64 06 753 8234
 info@sivanandayoga.co.nz |
 www.sivanandayoga.co.nz

Польша

Szkola Jogi "Odrobina Dobrej Woli"
 ul. Zarudawie 11, 30-144 Krakow, POLAND
 Tel +48 509838586
 omkar@yogopedia.org |
 www.yoga.sivananda.org.pl

Португалия

Centro de Yoga Sivananda Vedanta
 Av. Almirante Reis, 234 A; 1000-056 Lisbon,
 PORTUGAL
 Tel +351 935 46 04 65
 info@sivananda.pt | www.sivananda.pt

Россия

Студия йоги «Ямуна»
 Россия 105484, Москва, 2-я Парковая
 улица, 14А
 Тел. +7 (495) 505 04 21
 yoga@yamunastudio.ru |
 www.yamunastudio.ru

Сингапур

**Sivananda Yoga Vedanta Centre Affili-
 ated Singapore**
 21B (third floor), Bukit Pasoh Road, 089835
 SINGAPORE

Tel +65 9067 9100
 info@sivananda.com.sg |
 www.sivananda.com.sg

США

Be In Awe Yoga
 2220 Rivenoak Ct., Ann Arbor, Michigan
 48103, USA.
 Tel +1 734 213 0435
 info@BeInAweYoga.com |
 www.BeInAweYoga.com

Yoga Warehouse

508 SW Flagler Avenue, Downtown Fort
 Lauderdale, Florida 33301, USA
 Tel +1 954 525 7726
 yogis@yogawarehouse.org |
 www.yogawarehouse.org

Тайвань

Gokula Yoga Retreat Center
 No.120-2, Singlong, Tongluo Township,
 Miaoli County, TAIWAN
 Tel +886 37 987679
 sivanandayogataiwan@gmail.com

Чили

Centro de Yoga Sivananda
 Cinco Oriente 231-A, Vina del Mar, CHILE,
 CP 2521124
 Tel +56 32 3207302
 info@yogasivananda.cl |
 www.yogasivananda.cl

Шри Ланка

**Sivananda Yoga Vedanta Centre (Affili-
 ated)**
 52 Colombo Road, Piliyandala, SRI LANKA
 Tel +94 7550 18227
 titus.wijeratne@gmail.com

Ямайка

Sivananda Yoga Centre
 17 Tremaine Road, Kingston 6, West Indies,
 JAMAICA
 Tel +1 876 381 1504
 alina133@yandex.ru

Больше информации о Шивананда-йога-веданта-ашрамах и центрах вы найдете на сайтах www.sivananda.org и www.sivananda.eu.

16+

Научно-популярное издание

Свами Вишнудэвананда

ЙОГА

**ПОЛНОЕ ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ
РУКОВОДСТВО**

Перевод: *Н. Шпет*

Редактор: *А. Костенко*

Корректоры: *Е. Яковенко, Т. Селезнева*

Оригинал-макет: *Г. Булавко*

Обложка: *И. Дерий*

ООО Книжное издательство «София»

115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:

Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 02.11.2017 г.

Формат 70x100/16. Усл. печ. л. 24,63.

Тираж 3000 экз. Зак.

**Отделы оптовой реализации
издательства «София»**

в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: +7(499) 643-43-03

в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

www.sophia.ru

Мы в соцсетях

facebook.com/SophiaBooks

vk.com/sophia_publishing

[instagram: sophia_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)