



# PICK YOUR YOGA PRACTICE



*Exploring  
and Understanding  
Different Styles of Yoga*

Meagan McCrary

# ЙОГА: ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



*о разных школах,  
стилях и учителях*

Меган Маккрери

«СОСЦЯ»



2 0 1 4

УДК 615.851  
ББК 53.59  
М15

*Перевод с английского Е. Мирошниченко*

## **Маккрери Меган**

М15     Йога. Путеводитель для начинающих: О разных школах, стилях и учителях / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2014. — 256 с.

ISBN 978-5-906749-37-6

Казалось бы, йога — она и есть йога. Но когда вы решите заняться этой модной практикой, то обнаружите, что существуют десятки, если не сотни, различных систем, стилей и традиций йоги. И хотя в принципе йога — для всех, не каждая система подходит каждому. Что же выбрать лично вам? Как разобраться в этих загадочно звучащих индийских названиях стилей? Перед вами — первая в мире книга, подробно описывающая самые популярные в наше время школы йоги и анализирующая их философские основы, методики обучения и особенности практических занятий. Новичкам она поможет правильно выбрать инструктора, а практикующим со стажем будет интересно и полезно познакомиться с «сопредельными территориями» бескрайнего мира современной йоги.

УДК 615.851  
ББК 53.59

PICK YOUR YOGA PRACTICE  
Exploring and Understanding Different Styles of Yoga  
Copyright © 2013 by Meagan McCrary

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

ISBN 978-5-906749-37-6   © ООО Книжное издательство «София», 2014

## Содержание

Введение .....	6
Глава 1. ЧТО ТАКОЕ ЙОГА .....	12
Глава 2. ИСТОРИЯ ЙОГИ В АМЕРИКЕ .....	33
Глава 3. ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВЫ .....	63
Глава 4. АШТАНГА-ВИНЬЯСА-ЙОГА .....	72
Глава 5. АЙЕНГАР-ЙОГА .....	92
Глава 6. КУНДАЛИНИ-ЙОГА .....	111
Глава 7. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ЙОГА .....	141
Глава 8. КРИПАЛУ-ЙОГА .....	161
Глава 9. БИКРАМ-ЙОГА .....	183
Глава 10. ДЖИВАМУКТИ-ЙОГА .....	201
Глава 11. И МНОГИЕ ДРУГИЕ .....	219
Источники .....	254
Об авторе .....	255

## ВВЕДЕНИЕ

Прежде чем я углублюсь в описание различных школ йоги, хочу подчеркнуть, что между йогическими школами больше сходства, чем различий. В конце концов, все они предлагают вам возможность обрести покой и просто быть собой, дают возможность исследовать и познать себя при помощи техник движения и дыхания. Все они способствуют осознанности и присутствию в моменте и направлены на углубление самосознания. Цель всегда одна — личностный рост и максимальная осознанность. Индолог, профессор Дуглас Брукс однажды определил йогу как «виртуозность в становлении самим собой», имея в виду непрерывное совершенствование человеком своих естественных проявлений. Согласно более эзотерическому определению, цель йоги состоит в единении с Всевышним, с Богом, со Сверхсознанием, с Вселенной — названий Этому может быть много.

Одна из важных особенностей йоги в том, что она представляет собой нечто намного большее, чем видно на поверхности. Многослойная, словно луковица, йогическая традиция исключительно богата идеями, философскими концепциями, мифологемами, ритуалами, практиками и так далее. Вместе с тем йога не спешит приобщить вас к наиболее глубоким слоям своего учения — вход всегда открыт, но вам нужно самостоятельно найти дорогу в этот клуб. Приятно то, что, начав путь, вы обнаружите целый мир, раскрывающий для вас богатые возможности для изучения тончайших оттенков этой многогранной традиции.

Существуют мириады школ и направлений йоги. Некоторые школы имеют прочные корни в индуистской традиции и сохраняют непосредственную связь с индийскими *гуру*. Другие основаны американскими учи-

телями, которые оборвали связи с индийскими линиями передачи традиции, — и с каждым годом возникают все новые такие группы. Некоторые школы предполагают бóльшую глубину погружения в учение, другие меньшую: если одни требуют, чтобы адепт посвятил практике всю свою жизнь, то другие предлагают лишь систему физических упражнений, не слишком отличающуюся от других. Но поскольку они помогают вам почувствовать себя лучше и сделать свою жизнь полнее (что бы это ни означало лично для вас), постольку все эти системы имеют право на существование. Ключевой вопрос в следующем: *работает* ли данная система йоги лично для вас?

Работая над этой книгой, я брала интервью у ряда наиболее почитаемых учителей йоги в США. Хотя каждый из них всем сердцем отдан той школе, которой принадлежит сам, большинство сразу же отмечают, что они не считают свой путь единственным и даже самым лучшим подходом к работе над собой. Они уважают все школы и, в целом, сходятся на одной мысли, которая сформулирована Тимом Миллером: «Делайте все что угодно, лишь бы это побуждало вас к дальнейшим занятиям йогой». Если это *аштанга-виньяса-йога*, которой сам Миллер посвятил более тридцати лет своей жизни, — прекрасно. Если нет — тоже хорошо. Просто найдите путь, позволяющий вам в той или иной форме встроить йогу в свою жизнь. Чем больше людей станут заниматься йогой любого направления и уровня, тем лучше. И хотя есть опасность, что в ходе разветвления на новые течения йогическая традиция будет разбавлена, плюсы все же перевешивают риски. Когда я спрашивала этих мастеров, как, на их взгляд, обстоят дела с йогой в США, все они, за исключением одного или двух, с воодушевлением ответили: «Великолепно». Их радует, что у людей есть много возможностей заниматься йогой, — радует огромное разнообразие направлений и школ.

В этой книге вы найдете подробные описания семи основных школ йоги плюс краткие заметки еще о десяти направлениях (в последней главе, которая называется «И многие другие»). Каждая глава начинается с исторического обзора, где рассказано о зарождении и развитии соответствующей школы. После этого идет раздел «Суть», где я в общих чертах рассказываю, чего следует ожидать от занятий в группе данного направления. Затем идут разделы, посвященные описаниям ключевых аспектов и концепций обсуждаемого направления. В конце книги вы найдете список ресурсов, к которым вы можете обратиться в поисках наставника или учебной группы, если захотите всерьез заняться йогой.

Никто не знает вас лучше, чем вы сами. Выбор школы (или школ) йоги, с которой вы будете работать, дело глубоко личное, и только вы можете принять правильное решение. Пусть эта книга станет вашим путеводителем. Сразу после этого введения на страницах 10–11 вы найдете таблицу, которая послужит вам исходным ориентиром. Выберите несколько наиболее импонирующих вам школ и прочтите посвященные им главы, прислушиваясь к своим чувствам в связи с прочитанным.

Задумайтесь о том, почему вы хотите заняться практикой, какой отдачи ожидаете от времени, проведенного на коврик для занятий, какой именно опыт интересует вас больше всего. Пускай обилие возможностей не приводит вас в замешательство: вам вовсе не нужно перепробовать все школы йоги, и даже нет необходимости читать все главы этой книги. Если какое-то из направлений сразу привлекло ваше внимание, найдите группу этой школы и запишитесь в нее.

Книга призвана помочь вам нащупать путь, а дальше уж вы пойдете в своем индивидуальном темпе. Когда ваша практика йоги выйдет на определенный уровень, возможно, вам захочется большей глубины,



а может быть и так, что ваши интересы вообще изменятся. Когда почувствуете, что пора искать другую школу, вернитесь к этой книге. Доверяйте своему чутью, следуйте за своим сердцем, и пусть моя книга поможет вам в этом.

Желаю вам всего наилучшего и надеюсь, что наши пути когда-нибудь пересекутся.

Как мы говорим на наших занятиях,

*Намасте!*

## Школы йоги: общий обзор

Особенности школ	Акро-йога	Ананда-йога	Анусара-йога	Аштанга-виньяса-йога	Бикрам-йога	Форрест-йога	Интегральная йога
Динамичность и энергичность («до седьмого пота»)				*			
Жарко натопленное помещение					*	*	
Щадящий подход							*
Для начинающих			*				
Строго установленная последовательность поз				*	*		
Индивидуальная программа							
Упор на медитации и релаксацию		*					*
Упор на правильную постановку поз			*				
Упор на внутреннюю сосредоточенность		*				*	
Прочная связь с индийскими корнями		*		*			*
Нарочито духовный подход		*	*				
Игровой подход	*		*				
Упор на йогический образ жизни							
Подходит для людей с травмами			*			*	

Ишта-йога	Айенгар-йога	Дживамукти-йога	Крипалу-йога	Кундалини-йога	Мокша-йога	Силовая йога	Шивананда-йога	Сварупа-йога	Вини-йога
*	*	*		*		*	*		*
		*			*			*	
	*	*	*				*		
					*		*		
*									*
								*	
	*								*
			*	*					
	*						*		
		*		*				*	
		*		*			*		
*									*

## Глава 1. ЧТО ТАКОЕ ЙОГА

Йога уже больше не ассоциируется с «контркультурой» 1960-х годов, когда многие американцы обратились к этой духовной дисциплине в поисках кайфа без наркотиков. Теперь йога превратилась в культурный феномен национального масштаба и целую отрасль экономики с миллиардными оборотами. Если даже вы сами не занимаетесь йогой, то, по всей вероятности, знаете хотя одного человека, который занимается. Такое впечатление, что на ковриках для занятий теперь можно встретить представителей абсолютно всех социальных слоев — от спортсменов, бизнесменов и политиков до домохозяек и студентов.

В наше время йога развилась до такого уровня, когда она готова принять в свое лоно невероятно широкий спектр людей. Независимо от того, близка ли вам традиционная религиозность, или духовность в более широком смысле этого слова, или же ни то, ни другое, стремитесь ли вы к физическому самосовершенствованию, или не слишком заботитесь о теле, хотите быть как все либо склонны к эксцентричным формам самовыражения, — в любом случае вы можете найти школу йоги под себя. Еще в конце прошлого века йога не была так широко доступна, как сейчас. Ныне йогу преподают при школах, тюрьмах, церковных приходах, синагогах, муниципальных учреждениях, в клубах для пенсионеров, реабилитационных центрах, общественных спортзалах, отелях и на курортах. Залы для йоги появились даже при торговых центрах, а в таких огромных космополитических городах, как Нью-Йорк и Лос-Анджелес, *йога-студии* стали истинным убежищем от безумной городской суеты. Группы начинают работать в 5:30 утра и заканчивают за полночь, при этом залы неизменно переполнены. И хотя в маленьких городах Америки групп несколько меньше, но все же йога про-

никла повсеместно — в лице преданных своему делу инструкторов, которые находят помещения для занятий и создают небольшие группы. В общем, ныне люди занимаются йогой повсеместно.

---

### НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ХОДИТЬ В ЗАЛ?

Запишитесь на занятия в Интернете. Сейчас многие группы предлагают онлайн-классы, а также уроки йоги в записи для тех, кто предпочитает заниматься дома или во время путешествий. Достаточно набрать в поисковике «йога онлайн», и вы получите уйму ссылок на самые разнообразные сайты, представляющие широчайший спектр школ, стилей и мастеров.

---

Американцы обращаются к йоге по целому ряду причин, но так или иначе они хотят получить от занятий какую-то пользу. Они слышали, что йога приносит позитивные плоды. Они слышали, что эта дисциплина помогает справиться со стрессом, преодолеть депрессию и улучшить сон. Врачи подсказали им, что занятия йогой позволяют нормализовать кровообращение, укрепить кости и снизить кровяное давление. Физиотерапевты при помощи йогических упражнений помогают своим пациентам корректировать осанку, увеличить подвижность суставов и смягчить боли в спине. И мы охотно верим топ-модели Кристи Тарлингтон, когда она говорит, что приобрела свои роскошные формы именно благодаря йоге.

Увлечение йогой стало повальным, и ежедневно все больше и больше людей приобретают коврики для занятий, чтобы на собственном опыте узнать, что же такого привлекательного в этой дисциплине. И придя однажды в зал, они возвращаются туда снова и снова, потому что практика дает ощутимые результаты: вы почувствуете себя лучше. Так что же такое йога?

## Что такое йога

Вопрос «Что такое йога?» отнюдь не прост. И отвечать на него можно всю жизнь. Задайте его двадцати йогам, и вы получите двадцать разных ответов. Существует столько же толкований йоги, сколько индуистских божеств (около 330 миллионов). Большинство американцев (даже те, кто специально не интересовался) имеют некоторое представление о том, что такое йога, пусть даже совсем смутное, вроде такого: «Йога — это то, чем занимаются люди в йога-студиях, сидя на специальных ковриках. Они особым образом выгибаются и дышат по специальной системе». И в целом это правильно!

---

### ПРИКЛАДНАЯ НАУКА

Йога зародилась в Древней Индии и далее развивалась как прикладная наука, которой из поколения в поколение занимались мудрецы, искавшие ответов на сложнейшие человеческие вопросы: «В чем смысл жизни? Кто я? Зачем я здесь?» Путем тщательного исследования, экспериментов и неустанного наблюдения эти мудрецы сумели разработать системный метод, максимально благоприятный для Самореализации. Данный метод основан на прямом опыте, и он служит надежным подспорьем для искателей на пути личного самопознания.

---

Йога представляет собой систему упражнений, но в то же время это нечто намного большее. Йога — это дисциплина для тела, ума и духа, древнейшая система верований и одновременно наука, метод самоисследования, личностного развития и духовной эволюции, а также искусство трансформации. Это комплексный подход к жизненному благополучию, и для многих людей она является образом жизни. Йога дает всеобъемлющий метод, помогающий обрести физическое здоровье, ясность

ума, эмоциональное равновесие и духовный рост — что бы ни означали для вас все эти понятия.

Фундаментальной идеей, лежащей в основе всей йогической традиции, является вера в существование некоего вселенского сознания. Его можно называть Богом, Высшим Разумом, Первоначалом, Брахманом, Шивой, Буддой, Аллахом или как-то еще, но суть в том, что существует некое «единство», которое объемлет собой всё, включая нас с вами. Однако мы настолько вовлечены в свой индивидуальный опыт облеченного в тело сознания (иными словами, в нашу жизнь), что воображаем, будто являемся отдельными сущностями, действующими независимо друг от друга. Йога же направлена на изменение индивидуального восприятия себя и мира таким образом, чтобы мы могли осознать свое изначальное единство не только со всем и всеми, но и с Богом. Как понимается это единство и как мы к нему приходим — это зависит от конкретной школы (об этом мы подробнее поговорим в главе 3), но в любом случае йога представляет собой надежный метод для осознания своей истинной природы и Высшего «Я», которое неотделимо от Высшего Разума и пользуется полной и безоговорочной поддержкой со стороны Вселенной.

---

### ИЗНАЧАЛЬНОЕ «Я»

Если вы читали какие-либо статьи или книги о йоге, то, вероятно, обратили внимание на то, что местоимение «я» передается на письме то заглавной буквой («Я»), то строчной («я»). В некоторых философских школах действительно принято различать два «я» — малое «я», ассоциирующееся с материальным миром, и большое «Я», обозначающее вашу изначальную, или трансцендентную, Сущность (ваш дух). С точки зрения классической йоги они отнюдь не тождественны, но, скорее, представляют собой две совершенно отдельные реальности.

Ядром йогического учения служит понимание того, что все люди хотят принадлежать чему-то великому, хотят иметь связь с чем-то, превосходящим их самих, хотят, чтобы их любили. На глубинном уровне все люди желают покоя и здоровья. Можно достаточно уверенно сказать, что в любом человеческом сердце живет сильнейшее стремление к счастью. Йога учит, что эти фундаментальные человеческие желания суть проявления нашей сокровенной природы, и на базовом уровне мы все свободны, напрямую связаны со всем и всеми и представляем собой любовь, и только любовь. Обычно мы не воспринимаем себя таким образом потому, что привыкли отождествлять себя исключительно со своим умом, то есть с эго. В результате вуалирования и драпировки своей истинной сущности мы развили целый ряд ограничивающих верований о самих себе (например: «Я одинок», «Я недостаточно хорош», «Я не заслуживаю любви»).

---

## ЙОГА — ЭТО ЕДИНЕНИЕ

Слово *йога* происходит от санскритского корня *йудж*, означающего «связывать» или «запрягать», и чаще всего *йогу* переводят как «единение» или «союз». Йога представляет собой процесс вспоминания всех частей своего существа — единение ума, сердца и духа для того, чтобы мы могли осознать свою изначальную целостность и ощутить собственное божественное сознание. Йога — это единение «я» с духом, вас с Богом, вашей индивидуальной личности со всеми живыми существами и вещами.

---

Мы занимаемся йогой для того, чтобы пролить *свет* на то, что и так изначально присутствует в глубинах нашего сознания; отсюда и слово про-*свет*-ление. Образно говоря, практика йоги помогает нам очистить линзы и узреть свое глубочайшее «Я», в результате которого к нам приходит осознание того, что внутри у нас есть



все необходимое, чтобы на практике переживать безграничную радость и свободу, которые и так являются нашей истинной природой.

Йога представляет собой отклик на наше врожденное стремление к счастью. Она представляет собой духовную алхимию, призванную трансформировать обычные условия человеческого бытия, чтобы породить новое состояние свободы от страданий. Одна из величайших истин, которым учит нас йога, состоит в том, что человеку всегда доступна радость и для того, чтобы ее обрести, достаточно просто обратиться внутрь себя. Йога — практика возвращения в текущий момент, который наполнен покоем и благодатью. Мы можем ежедневно переживать моменты *сукхи* (мимолетного наслаждения) — преходящее ощущение счастья, порожденное приятными мыслями и переживаниями. Но древние тексты предостерегают учеников от этих недолговечных моментов радости, которые равнозначны страданию (*дукхе*), если только они не подкреплены основательным поиском своего собственного «Я». Йогическая мудрость говорит, что невозможно испытывать преходящие удовольствия, не сталкиваясь и со страданием в той или иной форме. Счастье, зависящее от внешних условий, никогда не бывает постоянным и рано или поздно превращается в источник боли, когда то, что приносило вам радость, исчезает или теряет новизну.

За пределами материальных приобретений и чувственных удовольствий есть счастье и радость, не зависящие от внешних обстоятельств. Йога берет на себя смелость утверждать, что каждый человек может испытывать глубочайшее чувство удовлетворенности и покоя просто в силу того, что таково естественное состояние нашего бытия. Ваше изначальное «Я» преисполнено радости. Прежде чем вы стали ограничивать свое счастье условиями, прежде чем вы научились отождествлять себя с теми или иными ролями, пре-

жде чем линзы, через которые вы смотрите на себя и на мир, были замутнены заблуждениями, вы были от природы свободны, целостны, божественно совершенны и безусловно счастливы. На самом деле вы и ныне остаетесь таким в основе своего существа — просто не ощущаете этого, поскольку перестали отождествлять себя со своим подлинным «Я». Иными словами, если вы не счастливы, значит, что-то пошло не так.

---

### СЕГОДНЯ, КАК НИКОГДА ПРЕЖДЕ

К сожалению, наши современники в массе своей ищут счастье повсюду — во взаимоотношениях, в материальных приобретениях, в личных достижениях и чувственных удовольствиях — но только не в глубине своего сердца. Йога ведет нас внутренним путем. В ходе этого путешествия мы претерпеваем трансформацию и открываем себя заново, что служит основой для долгосрочного счастья. Когда осознаешь, что истинная радость пребывает внутри, в твоей жизни происходит великая перемена. Ты начинаешь понимать, что счастье заложено в саму структуру вселенной, и твое личное счастье не зависит от переменчивых условий материального мира, но рождается на более глубоком уровне реальности.

---

Когда начинаешь отпускать свои нынешние модели восприятия, осознавая, что ты — нечто большее, чем ограниченные телесные переживания, перед тобой раскрывается целый мир бесконечных возможностей и любви. Тебе больше не нужно искать счастья, ты просто счастлив и свободен от страданий, коренившихся в отождествлении со своим индивидуальным эго. Даже мимолетное осознание своей целостности дает опыт своей истинной природы — и за этим неизменно следует ощущение неизъяснимого блаженства. Древние мудрецы обозначали это необусловленное счастье словом *ананда*. *Ананду* описывают как чистое и абсо-

лутное счастье, которое является не просто эмоциональным состоянием, но новым качеством реальности, спонтанно генерирующимся на фоне осознания своего «Я». При этом *ананда* не всегда ощущается именно как «радость и блаженство», но порой обретает форму приятия — когда, независимо от текущих обстоятельств, в тебе присутствует нерушимое внутреннее знание, что всегда и везде дела обстоят в точности так, как должны.

Кстати, согласно современному йогическому учению, вам совсем не обязательно все это знать. Вам даже не требуется желание познать свое подлинное «Я» или ощутить свое единство с Высшей Силой. И нет нужды верить во всеобъемлющий Высший Разум. Достаточно заниматься йогой ради самих занятий — просто потому, что вам это нравится. В любом случае уже само по себе ваше желание заниматься более чем приветствуется. Но знайте: если вы будете заниматься практикой достаточно долго, с вами произойдут маленькие незаметные перемены, и они будут все время накапливаться. По всей вероятности, вы станете жить более осознанно, с более глубоким пониманием своих внутренних мотивов и желаний. Возможно, вы увидите свою жизнь в новом ракурсе, в результате чего сменятся ваши приоритеты. Йога повлияет на ваши взаимоотношения с людьми и на то, как вы взаимодействуете с миром в целом.

Но важнее всего то, что йога поможет вам проникнуть в собственную природу, даст инструменты для понимания себя (и своих бессознательных побуждений) на очень глубоком уровне. Со временем, в результате регулярной практики, йога изменит вашу самоидентификацию — вы станете по новому воспринимать себя и по-новому относиться к себе и к окружающим. Ибо, откровенно говоря, хотя йога обещает нам просветление, очень многие люди на первых порах хотят просто отдохнуть на коврике, в гармонии со своим телом, подальше от стрессов и проблем повседневной жизни.

И если это помогает им хоть немного наполнить свою жизнь умиротворением и состраданием, привносит в нее сколько-то ясности и радости, это означает, что истинные дары йоги все же дошли до них.

## Йога как система физических упражнений

В западном обществе йога плотно ассоциируется с регулярными занятиями в зале, где люди осваивают различные замысловатые позы и упражняются до седьмого пота, — хотя, как мы говорили выше, йога подразумевает нечто намного большее, чем обретение физической силы и гибкости. Здоровое сильное бодрое тело является хорошим фундаментом для личностного роста и развития, на что в действительности нацелена йога. Физические упражнения на основе различных физических поз (имеющие общее название *хатха-йога*) представляют собой лишь маленькое окошко в огромную и богатую йогическую традицию. Просто так получилось, что именно через это окошко с ней знакомится большинство американцев.

Но йога включает в себя множество разных практик, включая медитацию, песнопения, молитву и беззаветное служение, а также изучение священных писаний и постижение себя. Все они по отдельности или в различных сочетаниях представляют собой пути духовного развития, направленного на повышение уровня сознания. Все они помогают искателю выйти за пределы обусловленной реальности и напрямую ощутить свою тождественность с Высшим Сознанием.

---

### ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ЙОГИ

**РАДЖА-ЙОГА.** «Царским» (*раджа*) йогическим путем она названа еще в «*Йога-сутрах*» Патанджали. Другое название этого направления — *аштанга-йога* (восьмиступенный путь). *Раджа-йога* нацелена на обретение контроля над

активностью ума через концентрацию и медитацию ради спонтанного осознания своего «Я».

**БХАКТИ-ЙОГА.** Это путь молитвы и служения. Здесь главный упор сделан на беззаветную любовь к Богу и полное смирение перед Ним. Практика *бхакти-йоги* включает ежедневную молитву и песнопения, в ходе которых снова и снова повторяются различные имена Бога. Также практикуются красочные храмовые ритуалы.

**ДЖНЯНА-ЙОГА.** Путь мудрости и знания (санскритское слово *джняна* и означает «знание»). Включает в себя глубокое изучение древних йогических текстов и постоянное исследование природы нашего «я», что требует сильной воли и мощного интеллекта. *Джняна-йога* рассеивает завесу невежества, помогая искателю осознать свое подлинное «Я».

**КАРМА-ЙОГА.** Путь бескорыстного действия. Сохраняя полную непривязанность к результатам своих действий, *карма-йоги* совершают непрестанное служение во благо всех существ, не стремясь к личной выгоде.

**МАНТРА-ЙОГА.** Йога звука. *Мантры* — это слова, фразы или просто слоги, в которых выражаются те или иные атрибуты Божественного Сознания. Считается, что эти священные звуки несут в себе особую психодуховную энергию. *Мантра-йога* подразумевает регулярное повторение мантр.

**ХАТХА-ЙОГА.** Йога силы (или усилия). Это путь, подразумевающий использование тела в качестве инструмента духовной трансформации.

---

На Западе наиболее распространена *хатха-йога*. Она включает в себя такие практики, как *асаны* (йогические позы), *пранаяма* (дыхательные упражнения), *бандхи* (так называемые «мышечные замки», произвольное напряжение определенных мышц) и *мудры* (жесты и фигуры, выполняемые руками), которые играют большую или меньшую роль в зависимости от конкретной школы. Многие ошибочно полагают, что *хатха-йога* представляет собой лишь одну из школ,

но на самом деле этим словом обозначают целое направление, ориентирующееся на физическую практику. К школам *хатха-йоги* можно отнести *аштанга-йогу*, *айенгар-йогу*, *крипалу-йогу*, *дживамукти-йогу*, *силовую йогу* и так далее (хотя многие из них также включают в себя и элементы других направлений йоги).

Хотя в основе *хатха-йоги* лежит работа с телом, она представляет собой нечто большее, чем комплекс физических упражнений. *Хатха-йога* — это доведенная до совершенства холистическая система поддержания здоровья, сориентированная на все уровни нашего «я», которое воспринимается не как комплекс отдельных элементов, а как единая целостная система. Если заболело тело, это неизбежно влияет на ум, сердце и дух; если сердце в унынии, это ослабляет также ум, дух и тело, и так далее. Являясь наукой, использующей сложнейшие техники и практики, *хатха-йога* эффективно уравнивает и укрепляет все системы тела — опорно-двигательную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, нервную, эндокринную. В результате человек, практикующий *хатха-йогу* (хатха-йог), может избавиться от напряжения, от токсинов, наладить кровообращение и вернуть себе природную бодрость и здоровье.

Санскритское слово *хатха* означает «силовая» или «напряженная». Но если разбить это слово на слоги, мы получим *ха* — «солнце» и *тха* — «луна», то есть речь идет о соединении противоположностей. С солнцем ассоциируются мужские качества — сила, активность, агрессия, твердость и жар. А с луной женские — мягкость, пассивность, нежность, заботливость и прохлада. Йога солнца и луны — *хатха-йога* — направлена на уравнивание противоположных сил: мужского и женского, твердого и мягкого, правого и левого, внешнего и внутреннего, действия и бытия (то, что в китайской философии называется Инь и Ян). На физическом уровне *хатха-йога* требует сбалансированного

действия. В ходе практики мы достигаем равновесия между силой и гибкостью, учась искусно танцевать тонкий танец между напором и капитуляцией. Секрет в том, что некоторые позы охлаждают тело и успокаивают нервную систему (например, наклоны вперед), тогда как другие разогревают тело и разгоняют энергию (прогибы назад). А есть еще скручивания, которые называются «умными» позами, — они могут либо охлаждать, либо разогревать тело, в зависимости от того, что в данный момент требуется для того, чтобы вернуть его в состояние равновесия.

---

## ТОНКОЕ ТЕЛО

*Хатха-йога* нацелена на работу с тонким (или астральным) телом. Согласно древним йогическим текстам, в теле есть семьдесят две тысячи энергетических каналов, которые называются *нади*, и они работают в согласии с центральной нервной системой. По *нади* протекает жизненная энергия *прана*, управляющая всеми жизненными функциями организма. Если *прана* протекает по телу недостаточно свободно — а причиной тому может быть ограниченная подвижность позвоночника, — тело и ум не могут функционировать оптимально, в результате чего возникают заболевания.

---

*Асаны* в целом способствуют гибкости и силе позвоночника. Для млекопитающих очень важно совершать разнообразные движения позвоночником, чтобы поддерживать его подвижность и функциональность. (Посмотрите, к примеру, как ведут себя собаки или кошки после пробуждения. Они потягиваются, изгибаются и всячески разминают свой позвоночник.) Позвоночный столб состоит из определенного количества позвонков, перемежающихся фиброзно-хрящевыми дисками, которые служат своего рода прокладками между ними. А еще через позвоночник проходит спин-

ной мозг, соединенный с головным мозгом и вместе с ним образующий центральную нервную систему. Далее нервы ответвляются от спинного мозга, проходя через промежутки между позвонками, соединяя мозг с различными частями тела — железами, органами и так далее.

Со временем под воздействием гравитации пространство между позвонками уменьшается — позвонок сокращается. Результатом нередко становится невралгия — затруднение протекания энергии и нервных импульсов через тело, что негативно сказывается на работе органов и мышечных функциях. Поэтому исключительно важно, чтобы позвоночник был гибким и в то же время сильным. Очень многие йогические упражнения включают в себя сгибание, скручивание и вытягивание позвоночника, что способствует поддержанию здоровья во всем позвоночном столбе и укреплению нервной системы.

## Йога и дыхание

Осознание дыхания — краеугольный камень *хатха-йоги*. Йога помогает нам обрести покой, сосредоточить внимание и вслушаться в тело. Если вы дышите поверхностно и часто, ум рассеивается, нервная система дестабилизируется, в результате чего становится почти невозможно полностью присутствовать в моменте. Начните дышать глубже и полнее, и вы тут же ощутите покой и ясность. Осознанное дыхание способствует успокоению ума и направляет внимание внутрь, позволяя в полной мере сосредоточиться на внутренних переживаниях — мыслях и эмоциях, ощущениях и потоках энергии, тенденциях и состояниях, которые возникают в ходе практики. Вы отчетливее присутствуете в моменте, тоньше чувствуете внутренние процессы и лучше контролируете свои непосредственные переживания (реакции становятся осознанными, а не



сугубо рефлекторными). Поскольку дыхание является процессом непрерывным, оно служит якорем для вашей практики: всякий раз, когда вы замечаете, что ваш ум занялся чем-то не тем, проще всего вернуть его к состоянию присутствия при помощи дыхания. Именно осознанное дыхание делает йогу дисциплиной для работы с умом и духом. Без осознания дыхания йога превращается просто в очередную разновидность гимнастики.

---

### ПОЧЕМУ ЧЕРЕЗ НОС?

Осознанное йогическое дыхание осуществляется через нос. Тому есть целый ряд причин. Начнем с того, что дыхание через рот является коротким, быстрым и не глубоким, и такое дыхание побуждает человека к реакциям по схеме «драться или бежать». А через нос мы дышим медленнее, вдыхаем глубже и после выдоха оставляем меньше воздуха в легких. Во-вторых, ноздри имеют слизистые оболочки, при прохождении через которые воздух увлажняется и обеззараживается, кроме того, в ноздрях есть маленькие волоски, фильтрующие вдыхаемый воздух. В горле тоже есть слизистая оболочка, но дыхание через рот эту оболочку высушивает, ослабляя ее защитные свойства. Поэтому всегда предпочтительнее дышать носом — да это и более естественно. Хотя поначалу некоторым людям бывает сложно перейти на дыхание носом, но в действительности от природы в нас заложен именно такой способ дыхания, поэтому, попрактиковавшись некоторое время, вы привыкнете.

---

Помимо того, что осознанное дыхание помогает успокоить ум, оно оказывает благоприятное воздействие на все тело. Полноценное диафрагмальное дыхание, осуществляемое в ходе йогической практики (через нос), помогает лучше провентилировать нижние отделы легких, где сосредоточено особенно много кро-

веносных сосудов, ждущих обогащения кислородом. Когда свежий воздух не поступает в нижние отделы легких, а циркулирует только в верхних (как происходит в случае поверхностного дыхания через рот), сердцу приходится биться намного быстрее, чтобы обновлять обедненную кислородом кровь.

Кроме того, нижние доли легких имеют множество нервных рецепторов парасимпатической нервной системы (та часть вегетативной нервной системы, которая отвечает за отдых и пищеварение). Глубокое дыхание, требующее осознанности, обеспечивает поступление кислорода к нервным рецепторам, расположенным в нижних отделах легких, что приводит к стимуляции парасимпатической нервной системы. А нервные рецепторы симпатической нервной системы сосредоточены в верхних отделах легких. Быстрое поверхностное дыхание стимулирует именно эту часть нервной системы, запуская стрессовые реакции (драться или бежать): сердце бьется быстрее, мышцы напряжены, кровяное давление повышается, уровень сахара в крови увеличивается — все это жизненно необходимо, когда над вами нависла серьезная опасность, но если такое состояние поддерживается постоянно, это вредит организму. А когда управление переходит к парасимпатической нервной системе, сердцебиение замедляется, мышцы расслабляются, кровяное давление падает и так далее — в результате чего вы испытываете чувство общего расслабления, что благотворно сказывается на многочисленных органах и системах вашего тела. Таким образом, занятия йогой помогают не только победить беспокойство ума, но и оправиться от негативных последствий стресса.

На тонком, или энергетическом, уровне глубокое йогическое дыхание направляет в тело больше *праны*, регулируя потоки жизненной энергии. *Прана* — это тонкая энергия организма. Это — животворящая сила, наполняющая каждый атом, клетку, орган и си-

стему тела, координирующая все функции организма, начиная с сердцебиения и заканчивая процессами выделения. И еще *прана* оказывает большое влияние на состояние ума. Когда потоки *праны* нестабильны, ум возбужден, а системы организма работают со сбоями, что приводит к умственным и телесным недугам. Дыхание — продолжение движения *праны*. Чем глубже вы дышите, осознавая каждый вдох-выдох, тем больше *праны* получаете. Вы можете даже направлять потоки *праны* в определенные области тела, направляя туда дыхание. Более того, когда вдохи и выдохи настроены правильно, *прана* течет равномерно и все системы организма функционируют оптимально.

---

## ВСЕЛЕНСКИЙ ЗВУК

Звук *Ом*, который по традиции принято петь в начале и в конце занятия, является одной из самых старых и самых распространенных *мантр* (то есть священных звуков) в йогической традиции. Эта односложная мантра состоит из трех звуков: А-У-М. Звучание зарождается в легких, затем проходит через горло и завершается на губах, еще некоторое время отдаваясь носовым эхом, после чего следует блаженная пауза.

*Ом* символизирует Абсолют. Согласно преданию, это был первозданный звук вселенной — трансцендентная вибрация, положившая начало мирозданию, и она не утихает вечно. Ныне ученые подтвердили то, что знали мудрецы древности: вселенная непрерывно вибрирует. Не существует ничего неподвижного. Каждый атом все время пульсирует в некоем едином ритме, который пронзает все мироздание, — это и есть звук *Ом*.

Графический символ *Ом* и сам этот звук обозначают четыре базовых состояния сознания: бодрствование (А), сновидение (У), сон (М) и трансцендентность. Носовое эхо от М представляет собой четвертый компонент звука *Ом*, символизирующий Высшее Сознание в его непроявленной фор-

ме. Графически этот четвертый компонент обозначается точкой над полумесяцем; а три кривые (и соответствующие им звуки) символизируют проявленные состояния Высшего Сознания.



---

## Общая картина

Очень немногие люди, «записываясь на йогу», с самого начала преследуют духовные цели. Они просто хотят стать здоровее и лучше владеть телом. Так что совершенно нормально, если вас изначально интересует только физическая сторона вопроса. Важно то, что вы осознанно работаете с движением и дыханием, укрепляя тем самым связь между умом и телом и постепенно развивая самосознание. Независимо от того, каковы ваши цели вначале, вы запускаете процесс личностного роста и трансформации уже в силу того, что просто занялись йогой. Можно сказать, что йога изначально создана для тех, кто открыт для перемен, а тот, кто хочет остаться неизменным, как правило, скоро бросает йогическую практику. Занятия непременно изменят вас тем или иным образом на том или ином уровне — а может быть, и на всех уровнях. Помимо того, что при помощи йоги мы можем сделать свое тело гибче и сильнее, регулярные занятия помогают нам стать более сосредоточенными и эмоционально уравновешенными, а также развивают в нас такие позитивные черты, как сострадательность, терпимость, жизнерадостность и уверенность в себе.

Во время занятий вы будете переживать моменты величайшего умиротворения и покоя, пусть даже всего лишь на считанные секунды. Глубокое йогическое дыхание помогает успокоить аналитический ум, который

постоянно взвешивает возможности и оценивает последствия — в результате слово наконец получает ум интуитивный. Внутреннее осознание и ясность ума, культивируемые йогой, помогут вам понять некоторые важные вещи о себе и о своей жизни. Со временем вы научитесь точно распознавать все те вещи, которые вам не нужны, — взаимоотношения, наклонности, стандартные реакции и прочие жизненные шаблоны и роли, не способствующие вашему счастью.

---

### РАБОТАЕТ ЛИ ВАША ЙОГА?

Истинным мерилом вашего прогресса на йогическом пути служит не способность принимать вычурные позы, но ваше отношение к другим и к себе самому, ваши человеческие качества и образ жизни. О ваших успехах свидетельствует способность сохранять присутствие в моменте и осознавать все аспекты своего существа, способность сознательно откликаться на внешние события, а не реагировать рефлекторно, готовность помогать другим людям, а также внутреннее ощущение счастья — и ряд подобных факторов. Если человек в совершенстве овладел множеством *асан*, но при этом не стал добрее, это означает, что йога не пошла ему на пользу.

---

На самом деле йогическая практика будет постепенно все больше выходить за пределы зала для занятий и проникать в вашу повседневную жизнь. Вы станете лучше понимать собственные чувства и лучше осознавать каждый свой выбор. Йога отнюдь не требует, чтобы вы за один день изменили свой образ жизни и пришли к каким-то определенным стандартам поведения, но вы естественным образом начнете тяготеть ко всему тому, что улучшает ваше самочувствие: изменятся ваши пищевые предпочтения, привычки, образ жизни (и нет, вы вовсе не обязаны становиться вегетарианцем!).

Вы можете также заметить, что йогическая практика является микрокосмосом, в котором отображается ваша жизнь. Как вы проявляете себя на коврике для занятий — ваши реакции на трудности и разочарования, ваше отношение к себе, способность присутствовать в текущем моменте, готовность попробовать что-то новое, — так что соответствует и вашему поведению за пределами зала. На занятии вы «практикуетесь» в том, каким вы хотите быть, — практикуетесь в защищенном ограниченном пространстве. (В конце концов, не случайно йогические занятия так и называются: «практика».)

Поэтому самое главное во время занятий — ваше отношение к происходящему. Но это, в общем-то, касается и жизни в целом. Важно, чтобы с самого начала в число ваших мотивов для занятий входило нечто более значимое, чем простое желание быть красивее или здоровее, иначе ваша практика может стать всего лишь очередным способом удовлетворения своего эго и вы упустите более важный и значимый смысл йоги. Это не означает, что вашим мотивом непременно должно быть слияние с Божественным Сознанием или осознание своего Высшего «Я» (хотя это было бы и неплохо), но все же хорошо, если вами движет стремление к личностному росту. Под личностным ростом может пониматься общее улучшение самоощущения, самопознание, стремление быть более хорошим супругом или родителем, «присутствие в моменте», радость, умиротворение, ясность осознания, непринужденность либо что-то еще — что-то более значимое, чем упругие ягодички и умение садиться на шпагат. Оговорюсь, что в желании овладеть продвинутыми позами нет ничего предосудительного — такое стремление может придать вам упорства и задора. Но лучше, если это не будет вашим единственным мотивом. А что, если вам так и не удастся овладеть данной позой? Что тогда? Если более

высокой цели нет, легко можно ощутить себя сломленным.

Йога — это путь приятия и исследования себя, где ожиданий не может быть по определению. Иногда, придя в зал, человек обнаруживает, что его тело сегодня не слишком настроено на занятия. И это нормально. На самом деле это даже очень хорошо: вы все равно занимаетесь практикой, прислушиваясь к своему телу и делая то, что нужно ему в данный момент. Йога вполне позволяет вам дать себе послабление.

Конечно, при занятиях в группе очень легко начать сравнивать себя с другими (и это самый беспощадный убийца радости). При сравнении мы можем чувствовать себя как хуже других, так и лучше. По мере того как вы будете совершенствоваться, очень важно сохранять скромность, открытость и ум новичка. Если у вас есть ум новичка, то вы подходите к каждой новой позе с воодушевлением начинающего — вы осторожно и изумленно исследуете новые возможности своего тела.

---

### УМ НАЧИНАЮЩЕГО

«Ум начинающего» (по-японски *сёсин*) — это концепция из дзэн-буддизма. Речь идет об определенном настрое, который характеризуется открытостью, заинтересованностью, скромностью и отсутствием предубежденности в ходе обучения. В своей книге «Ум дзэн — ум начинающего» Сюнрю Судзуки утверждает: «Перед умом начинающего — множество возможностей, перед умом же знатока их очень мало».

---

### Заключение

*Хатха-йога* интенсивно развивалась в последнее столетие, интегрируя в себя все новые идеи. И она продолжает развиваться, идя в ногу с новыми открытиями в сфере кинезиологии, психологии, неврологии

и холистической медицины. В какой бы школе вы ни занимались, йога всегда поможет вам обрести физическое, умственное и эмоциональное равновесие во всех сферах жизни. Нередко случается так, что занятия йогой — единственные полтора часа, когда человеку не приходится думать о своей работе и других мирских делах. Возможно, это единственное время, когда вам не нужно заботиться о чужих потребностях и вы можете разрешить себе полностью сосредоточиться на текущем моменте, — поэтому оставьте все заботы и обязанности за порогом зала и просто будьте наедине со своим телом.



## ИСТОЧНИКИ

### **Аштанга-йога**

Shri K. Pattabhi Jois  
Ashtanga Yoga Institute  
(KPJAI.org)  
Ashtanga Yoga Center  
(Ashtangayogacenter.com)

### **Айенгар-йога**

Iyengar Yoga, National  
Association of the United  
States (IYNAUS.org)  
Ramamani Iyengar  
Memorial Yoga Institute  
(BKSlyengar.com)

### **Кундалини-йога**

Healthy, Happy, Holy  
Organization (ЗНО.org)  
International Kundalini  
Teachers Association (IKYT.  
org)

### **Интегральная йога**

Yogaville Satchidananda  
*Ashram* (Yogaville.org)  
Integral Yoga Teachers  
Association (IYTA.org)

### **Крипалу-йога**

Kripalu Center for Yoga  
and Health (Kripalu.org)

### **Бикрам-йога**

Bikram's Yoga College of  
India (Bikramyoga.com)

### **Дживамукти-йога**

Jivamukti Yoga  
(Jivamuktiyoga.com)

### **Шивананда-йога**

International Sivananda  
Yoga Vedanta Centers  
(Sivananda.org)

### **Ананда-йога**

Ananda Sangha  
Worldwide (Ananda.org)

### **Вини-йога**

American Viniyoga  
Institute (Viniyoga.com)

### **Сварупа-йога**

Master Yoga Foundation  
(Svaroopayoga.org)

### **Силовая йога**

Bryan Kest's Power Yoga  
(Poweryoga.com)  
The Hard & The Soft Yoga  
Institute (power-yoga.com)

### **Форрест-йога**

Forrest Yoga  
(Forreestyoga.com)

### **Ишта-йога**

Ishta Yoga (Ishtayoga.com)

### **Анусара-йога**

Anusara School of *Hatha*  
Yoga (Anusarayoga.com)

### **Мокша-йога**

Moksha Yoga International  
(Mokshayoga.ca)

### **Акро-йога**

AcroYoga (Acroyoga.org)

## ОБ АВТОРЕ

Меган Маккрери — дипломированный инструктор по йоге и автор книг. Как преподаватель йоги, она формировалась под сильным влиянием основателя *анусара-йоги* Джона Френда, а также Ноа Мазю, Елены Брауэр, Мартина Кирк и Джорданы Кирк. Ее статьи о йоге опубликованы во многих журналах и интернет-изданиях. Живет в Лос-Анджелесе, где преподает в ряде студий при спортивном клубе Equinox. Организует йогические ретриты в США и других странах. Ее сайт:

[www.MeaganMcCrary.com](http://www.MeaganMcCrary.com).

*Учебно-методическое издание*

**Меган Маккрери**

**ЙОГА**

**ПУТЕВОДИТЕЛЬ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

**О разных школах, стилях и учителях**

Перевод: *Е. Мирошниченко*

Редактор *А. Костенко*

Корректоры: *Т. Селезнева, Е. Яковенко*

Оригинал-макет: *Г. Булавко*

Обложка: *В. Смирнов*

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 29.09.2014 г.

Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 13,44.

Тираж 4000 экз. Зак.

Отделы оптовой реализации  
издательства «София»

в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44

в Санкт-Петербурге: (812) 676-07-68

<http://www.sophia.ru>