



# глава первая

## ЧТО ТАКОЕ ЙОГА

Уравновешенность ума называется Йогой. Совершать действия без привязанностей и оставаясь уравновешенным в успехе и неудаче — это Йога.

*Бхагават Гита*

Просто сядьте и на несколько секунд закройте глаза. Остановитесь на мгновение. Что вы чувствуете? Что в этот момент происходит в вашем теле, уме, вокруг вас? Все движется, все течет, весь мир наполнен невероятной активностью, жизнью! Мысли приходят и уходят, в сосудах течет кровь, наполняя клеточки необходимыми для жизнедеятельности веществами, где-то в теле — приятные или неприятные ощущения, дыхание приносит кислород и тонкую энергию, а с выдохом освобождает ваше тело от токсических веществ. В это же время где-то кто-то просто сидит или спит, кто-то умирает, а кто-то рождается, где-то идет война, а в другом месте — веселье и радость. И это только в мире людей! А если взять мир животных, насекомых, бактерий и микробов — миллиарды форм жизни находятся в постоянной активности в одном-единственном мгновении... Разве это не поразительно?

Йога расширяет наше видение, раздвигает ширму представления о наших способностях и о нас самих. Нет ничего невозможного, но нужно определенное умение это увидеть, открыть всю вселенную для себя! Это относится и к нашим личным задачам в жизни, будь то бизнес или семья, отдельная конкретная ситуация или планы на будущее. Йога открывает наши возможности и расширяет их до бесконечности! Это неиссякаемый источник энтузиазма и радости!

**Йога — это понимание, что все динамично, каждое мгновение — новое, в то время как депрессия — это статичное видение жизни.**

---

## Что такое Йога

---

Вы обратили внимание, сколько мыслей посетило вас за то короткое время, пока вы находились с закрытыми глазами? Возможно, вы не смогли успокоиться даже на такое короткое время. Что-то внутри вас не дает просто побыть в спокойствии и тишине.



Правильное видение жизни, чувство принадлежности ко всему, от самого малого до бесконечного, — это йога.

Даже во время сна мы не отдыхаем полностью. Нам мешают стрессы и напряжение, накопленные за долгое время. Йога устраняет их!

Йога приносит наиболее глубокий и качественный отдых, который возможен для нас, и это медитация. Медитация — это глубокий отдых для тела, ума и души!



Различать волны мыслей — это йога.

**Йога — это наука.** Наука, которая на протяжении тысячелетий занимается физическим, ментальным и духовным благополучием человека в целом. Йога изучает тело, дыхание, ум, память, интеллект, эго и наше истинное «Я». Эти знания не даются ни в школе, ни в институте. Эту науку каждый открывает для себя сам. Как сохранить энтузиазм, любовь, естественность, справиться со страхом, ненавистью, злобой и найти источник всех этих негативных проявлений?

**Йога — одна из шести ортодоксальных систем индийской философии.** Но это не просто философия, это огромная наука, не имеющая начала и конца.

**Йога — это дисциплина.** Чтобы чему-то научиться в жизни, необходимы правильная дисциплина, опытное руководство и некоторое (иногда продолжительное) время. Благодаря такой дисциплине приходит непоколебимая стабильность и уверенность в повседневной жизни.

**Йога — это гармония.** Слово «йога» происходит от санскритского корня «юдж» и содержит в себе глубокий смысл и множество значений. Чаще всего оно используется в значении «связывать», «скреплять», «соединять», «направлять», «сосредотачивать внимание», «употреблять», «применять», а также как «союз», «единение», «гармония». Йога предполагает дисциплину интеллекта, ума, эмоций и воли, уравновешенное состояние души, дающее человеку возможность спокойно взирать на жизнь во всех ее проявлениях.

**Йога — это целостность.** Что означает «быть целостным»? Это когда все «концы» нашего существования сходятся вместе. Шри Шри Рави

Шанкар называет семь основных уровней существования: тело, дыхание, ум, память, интеллект, эго и наша самость (или наше «Я»). Часто наше тело находится в одном месте, а ум в это время совершенно в другом. Например, вы летите на самолете на высоте 1000 метров над уровнем моря, но в мыслях остаетесь у себя дома или на работе! Что тогда происходит? Вы и не здесь, и не там на 100 %. Можно лежать на диване, отдыхая, и при этом думать о том, что вам нужно помыть посуду на кухне. Вы и не отдыхаете полностью, и в то же время посуда остается невымытой.



Йога — это делать все на 100 % с радостью и любовью.

Дыхание — это всегда настоящее, но наша память возвращает нас к событиям, которые давно закончились. Получается то же самое, что тянуть мешок с мусором из дома на работу, добавлять туда еще немного мусора и снова нести домой, после чего с этим же мешком ложиться спать, а проснувшись, снова тянуть его на себе.



Йога, как мусоропровод, позволяет вам отпустить свой мешок с мусором, и стать совершенно свободным.

В большинстве случаев мы думаем либо о том, что уже ушло, либо о том, чего у нас еще нет. Наши страхи, беспокойства, опасения связаны не с настоящим, а с будущим. В настоящем мы просто действуем. Когда мы счастливы, влюблены, радостны, мы живем настоящим. А все остальное — просто наши предположения или догадки, основанные на прошлом опыте, чьих-то словах, концепциях, идеях. Йога освобождает наш ум и именно этим открывает перед нами все возможности, которые есть у человека.



Йога — это свобода от прошлого и будущего. Йога — это действие в настоящем.

**Йога — это умение пребывать в тайне.** Жизнь — это тайна, любовь — это тайна, вы сами — тайна. Если немного приоткрыть эту тайну, она углубится. А вы просто удивляетесь и, наполненные радостью, жизнью, энтузиазмом, растворяетесь в себе. Любая наука ведет вас туда же — к еще большей тайне. Открывая что-то новое, вы просто поражаетесь мудрости, логичности природы, Вселенной и тому, как все устроено и взаимосвязано. За каждой ситуацией, за каждым существом, камнем, травинкой вы начинаете видеть некую непознаваемую силу, которая творит, поддерживает и разрушает, пронизывает все; и нет ничего кроме этого. Вдруг вы осознаете, что этой самой силой являетесь вы сами, а точнее — ваше

истинное «Я». Можете назвать это Богом, Высшим сознанием, Высшим «Я», Любовью — ни одно слово не сможет ничего объяснить. Это становится вашим опытом и выходит за пределы логики, за пределы доказательств или опровержений. В этом сознании присутствует все — прошлое, настоящее и будущее — и открыты все возможности.



Йога — это умение пребывать в тайне.

В восточной философии есть прекрасная аллегория гармоничного движения по жизни. Это движение представлено в виде колесницы.

Колесница запряжена пятью лошадьми. Это наши пять органов чувств, через которые мы воспринимаем мир и взаимодействуем с ним, а также наши желания. Колесницей управляет кучер, или возничий. Это ум и интеллект. Он правит лошадьми при помощи поводьев. Это наша воля и сила намерений. Сама повозка или карета — это наше тело. Внутри кареты за ширмой находится господин — это наше сознание, наше высшее «Я». Оно спрятано от взора.

Чтобы колесница могла достичь цели, необходимо гармоничное взаимодействие всех составляющих. Это может быть любое направление, но в любом случае — это движение к совершенству, полной реализации, просветлению, раскрытию человеческого потенциала, наивысшему удовлетворению, радости и любви. Это то, к чему движется каждый человек, осознанно или нет.

Прежде всего исправной и прочной должна быть сама карета, то есть наше тело. Лошади должны подчиняться возничему и действовать согласованно. Иначе наши желания и чувства «разбегутся» в разные стороны. Они должны находиться под контролем ума и интеллекта при помощи воли (вожжей). Сам возничий должен подчиняться хозяину, господину, который находится внутри кареты и остается незаметным. Именно он знает верный, самый короткий путь и способ преодоления всех препятствий. Иначе, если наши ум и интеллект будут руководствоваться только логикой или наиболее сильными желаниями, чувствами, мы будем долго плутать по лабиринтам жизни, так и не достигнув главной цели. Чтобы достичь совершенства, у кареты должны быть два колеса: первое — это уважение и любовь, а второе — бесстрастность, сосредоточенность. Главный управляющий всем движением — господин, наше высшее «Я». Есть еще слуга, который находится на задней площадке кареты. Это наша память. Когда все это согласовано и подчиняется господину, возникает йога — целостность. И в то же время йога — практика достижения этой целостности.



# глава вторая

## ПОЛЬЗА ЙОГИ ПРИ СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Что является высочайшим расцветом сознания?

Сознание, которое не находится ни в прошлом, ни в будущем, ни в настоящем, но которое является свидетелем всех трех.

Другими словами, это сознание, в которое вмещается бесконечное прошлое, бесконечное будущее и которое полностью находится в настоящем моменте.

*Шри Шри Рави Шанкар*

Сочетание приятного напряжения и глубокого расслабления придает большую значимость йоге при современном ритме жизни.



Насколько обширны и глубоки знания йоги, настолько же обширны и глубоки ее полезные свойства. Практика йоги улучшает состояние тела, ума и духа. Некоторые полезные воздействия можно описать и объяснить, а некоторые находятся вне объяснений и их можно только пережить.

Уникальность упражнений йоги состоит в соединении активного напряжения, глубокого расслабления и правильного дыхания. Воздействие йоги можно почувствовать уже с первого занятия. Со стороны может показаться, будто ничего особенного не происходит. Но если начать заниматься, то даже физически подготовленный человек, практикующий активные силовые виды спорта, сразу же почувствует приятную нагрузку.

Дело в том, что в йоге задействуются достаточно глубокие мышцы тела, которые не работают при обычных тренировках. Кроме физической, во время тренировки происходит еще и большая ментальная работа. Ведь необходимо следить за работой всего тела, всех мышц, поддерживать баланс и симметрию, а затем перемещать свое внимание от одной части тела к другой во время удержания позы. Одни мышцы напрягаются для удержания того или иного положения, в то время как другие должны быть расслаблены, особенно мышцы лица.



Выполняя даже самые тяжелые упражнения, настоящий йог всегда естественно улыбается.

Здесь работает принцип: «Не я принадлежу своему телу, а тело принадлежит мне, и я могу управлять им по своему желанию». Поэтому не очень накачанный на вид человек, занимающийся регулярно йогой, да к тому же являющийся вегетарианцем, может выполнять достаточно сложные силовые упражнения с улыбкой.

Дыхание во время выполнения упражнений является неотъемлемой частью тренировки. На первый взгляд это может показаться не важным, но со временем вы заметите большую разницу между обычным выполнением упражнения и выполнением упражнения с использованием дыхания. Дыхание тесно связано с нашими эмоциями и нашим умом. Это видно на простом примере. Когда мы злимся, у нас один тип дыхания, когда мы влюблены — другой, когда концентрируемся на чем-то — третий. И так с каждой эмоцией и состоянием нашего ума. Мы можем применить эту модель для занятий.

В йоге даже простые упражнения, если их делать правильно, дают мощный исцеляющий эффект. Каждая поза воздействует особым образом, но это не значит, что если вы, например, хотите улучшить работу щитовидной железы, то вам нужно делать позу свечи до потери пульса. Необходимо выполнять комплекс асан, чтобы воздействовать равномерно на систему в целом. В этой книге вы найдете составленный мною комплекс упражнений. Он хорошо продуман и проверен на практике. Выполняйте его согласно рекомендациям, приведенным в книге.

На физиологическом уровне занятия улучшают здоровье, развивают силу, гибкость, плавность и связанность движений, выносливость к физическим нагрузкам. Благодаря занятиям улучшается питание и тонус мускулатуры, суставов, костей, внутренних тканей и органов, усиливаются функции эндокринных желез. Кроме того, появляется чувство равновесия и устойчивости из-за активной работы вестибуляр-

## польза йоги при современном образе жизни

---

ного аппарата. Повышается уровень энергии человека, то есть человек начинает просто хорошо себя чувствовать. Усиливаются защитные и выделительные функции организма, улучшается обмен веществ. Как следствие сбалансированности всех сложных процессов, протекающих в организме человека, и постоянной работы с сознанием во время занятий йогой стабилизируется психическое и эмоциональное состояние, человек становится более устойчивым к внешним раздражителям и стрессам, избавляется от комплексов, страхов, зависимости от неблагоприятных внешних факторов. Благодаря специальному дыханию во время выполнения физических упражнений легкие расширяются намного больше, чем обычно, вследствие чего улучшается газообмен, работа сердечно-сосудистой системы, нормализуется давление и усиливается кровообращение. У человека появляется позитивный настрой на весь день (если заниматься утром), а также быстро проходит усталость и напряжение после рабочего дня (если заниматься вечером).

Все это, а также многое другое делает древнюю йогу уникальной и в то же время доступной и необходимой в повседневной современной жизни. Она прошла тысячелетнее испытание и приобретает еще большую актуальность. На основе йоги возникло большое число как древних, так и современных видов гимнастики, единоборств, дыхательных комплексов.

Йога продолжает удивлять многих ученых нераскрытыми тайнами и необычными явлениями. Она привлекает к себе известных людей делового мира, шоу-бизнеса, глав правительств, политических и религиозных деятелей, представителей различных слоев населения разных стран и культур. Я уверен — она подойдет и вам.

