

ГЛАВА 1

Сила йоги



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Вспомните, когда вы чувствовали себя сильным. Чем занимались в тот момент? Кто был рядом? Почему у вас возникло это чувство? Возможно, вы были с семьей, вели свой первый класс йоги или добились цели, но что бы вы ни делали, это был ваш опыт. Вдохновляющие и определяющие моменты в жизни помогают нам учиться, расти и процветать.

В этой книге мы попробуем воссоздать то, что вы ощущали в эти определяющие моменты: энергию жизни, когда вы чувствовали себя хорошо, жили на полную и пользовались своей силой. Та же самая сила пронизывает все вокруг в жизни и природе; та же энергия идет от земли и от солнца. Мы можем подсоединиться к ней, если будем жить осознанно и целенаправленно.

Запас силы в вас равноценен запасу жизненной энергии. Это способность совершать самостоятельные действия, доверять себе и интуиции. Силовая йога — очень мощный метод, который направленно культивирует и концентрирует эту силу. Эта практика усиливает бьющий в вас фонтан жизни и увеличивает личные ресурсы. Когда вы открываете их в себе и понимаете, что в вас есть этот источник, вы становитесь увереннее в себе и улучшаете свои результаты в классе для йоги и за его пределами. Этот вызов вашему физическому телу помогает построить личную практику, а с ней и жизнь, о которой вы мечтали, не говоря уж об улучшении самочувствия.

Секрет накопления силы — в повторении. В йоге мы раз за разом встаем в те же позы, исследуя свое тело; они становятся мерилем нашего развития и силы. Укрепляя тело при помощи асан, мы также открываем в себе более глубокие умственные, эмоциональные и духовные резервы. По мере того как ваша практика будет развиваться, вы поймете, какие паттерны и привычки в движениях и поступках идут вам на пользу, а какие мешают, где можно приспособиться, чтобы поза стала приятнее и эффективнее, и как все, что происходит на коврике для йоги, отражает то, что происходит в жизни. Йога может стать невероятно мощным проводником изменений, если вы проявите упорство и стойкость и будете заниматься регулярно.

ЙОГА ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

Йога — древняя практика, но она актуальна и сейчас. Жизнь современных людей полна стрессов. Мы вынуждены жить на огромной скорости, чтобы все успеть, в эпоху новостей, безостановочно сменяющих друг друга. Информацию по любой теме можно найти в поисковике всего за пару

секунд. По статистике, взрослые американцы проверяют телефон в среднем 150 раз в день. Нас осаждают раздражители и мнения; мы привыкли мгновенно получать обратную связь. Все, что делает нашу жизнь лучше и повышает продуктивность, может также отвлекать нас от жизни в настоящем, от людей, которые находятся прямо перед нами.

Культура гиперпродуктивности и трудоголизма побуждает нас искать ответы во внешнем мире, но этот поиск не заканчивается никогда. Мы все время ищем волшебную таблетку, которая все исправит, — лучшую диету, идеального партнера, подходящую работу, что-нибудь, что улучшит наше состояние. Мы направляем столько энергии на эти поиски, что теряем связь со своим телом и перестаем понимать, зачем все это нужно. Когда у нас нет ни минутки свободного времени, тело находится в постоянном напряжении, ум мечется, энергия застаивается. Современный образ жизни возник под влиянием новых технологий и открытий, но наше тело и дух все еще тянутся к тишине и размеренности образа жизни наших предков, ведь именно для такой жизни было создано наше тело и именно в таких условиях оно чувствует себя лучше всего.

Йога учит искать ответы внутри и пробуждаться изнутри, а не под действием внешнего стимула. Культивируя внутреннюю ясность и силу, вы начинаете сиять, и это сияние распространяется на все вокруг. Сосредоточенная, регулярная

практика поможет вам ощутить на себе всю пользу от йоги, которая широко известна, — это и уменьшение стресса, и увеличение энергии, и умение находиться «здесь и сейчас». Вот преимущества регулярных занятий йогой:

Укрепление мышц, развитие физической силы

Терпение

Ясность ума

Ощущение связи с собой и окружающими

Физическая и умственная гибкость

Умение приспосабливаться

Улучшение физического и эмоционального здоровья

Йога — не забытый древний миф. Это самое ценное, что унаследовано настоящим. Нынешняя культура и общество будущего нуждаются в ней.

Свами Сатьянанда Сарасвати

СИЛОВАЯ ЙОГА

Силовая йога — йога с акцентом на укрепление физического тела, американский вариант аштанга-виньясы. Она обладает многими преимуществами традиционной динамичной аштанга-виньясы: разжигает внутренний жар в теле, укрепляет мышцы, выносливость, концентрацию, гибкость, учит спокойному дыханию и снижает уровень стресса.

Эта мощная практика может считаться полноценной тренировкой или использоваться в дополнение к другим тренировкам и фитнес-программам. Если вы включите ее в свой обычный режим тренировок, то получите огромную пользу. Помимо силы она развивает концентрацию, баланс и целеустремленность, укрепляет и оздоравливает организм в целом. Это тщательно выстроенная и динамичная практика, которая тонизирует и очищает все тело, улучшает кровообращение и стимулирует лимфоток. Когда вы двигаетесь и растягиваетесь, скручиваетесь и сгибаетесь в разных направлениях, вы пробуждаете главные энергетические центры, и жизненная сила начинает беспрепятственно течь по энергетическим каналам. Глубокое дыхание, потоотделение и стимуляция выделительных органов запускают процессы детоксикации организма; удаляются отходы и все лишнее. Избавляясь от токсинов, вы освобождаете силу и энергию, которая находится внутри.

Это настоящая уборка для организма — токсины выходят с потом, сжигается лишняя негативная энергия, выделяются «гормоны счастья». Избавляясь от лишнего, вы освобождаете место для нового и начинаете видеть, какие ресурсы доступны вам прямо сейчас.

Обращаясь к древним практикам, адаптированным для современной жизни, мы учимся доверять себе и не быть к себе слишком требовательными. Если вы хотите найти смысл и открыть в себе энергетический ресурс, не нужно изобретать колесо — все было придумано пять тысяч лет назад. Взгляните на учителей и учеников, которые прошли этот путь до вас, учитесь на их ошибках, срывах и прорывах. Просто занимайтесь йогой, поверив в мудрость множества йогов, учителей и преданных учеников, которые делали то же самое. Воспользуйтесь методом, испытанным временем, подстройте его под свой современный образ жизни и знайте, что результаты не заставят себя ждать.

Йога — это карта, которая указывает путь к более полноценной жизни. Ощущая принадлежность к традиции, вы становитесь сильнее. В ритуалах

и повторении йогических практик кроется сила, ведь эти уроки долговечны и универсальны. Суть не в том, чтобы выполнить позу правильно, достичь чего-то или следовать по узкому пути, а в том, чтобы соединить древнюю систему и современные средства и изменить свою жизнь прямо сейчас, независимо от уровня ваших физических способностей.

Доверьтесь практике, доверьтесь процессу, который проверен веками, и не бойтесь адаптировать метод, чтобы он был эффективным для вас.

Сила «сейчас»

«Йога-сутры Патанджали» — фундаментальный йогический текст, написанный более 1700 лет назад мудрецом и философом Патанджали. Текст состоит из 196 сутр (параграфов), в которых описаны основы йоги, в том числе восьмеричный путь. Первая сутра гласит:

Атха йога анушасанам.

Сейчас начинается наставление по йоге.

«Сейчас» — с этого момента начинается практика йоги, и каждый раз она будет начинаться с «сейчас». Важность «сейчас», настоящего момента, в йоге открывается нам сразу же. Эта сутра содержит простую истину: единственный момент, когда мы обладаем силой, — в настоящем.

Прошлое уже случилось, от него остались лишь воспоминания. Будущее еще не наступило, оно лишь в мыслях и фантазиях о том, что может быть. Эта истина — как якорь, каждый раз возвращающий нас к настоящему моменту.

Йога очень глубоко вовлекает нас в это «сейчас». Осознанное дыхание помогает прислушаться к происходящему в теле. Чувства обостряются, и в мозгу повышается выработка дофамина — нейромедиатора, увеличивающего удовольствие, мотивацию, выносливость и стойкость пред лицом трудностей.

Присутствуя в теле, вы присутствуете в жизни и ощущаете ее такой, какой она есть сейчас. Практика йоги — тропа, которая уведет вас от привычки жить «в голове», вариться в котле навязчивых мыслей. Когда вы живете «сейчас»,

**Сила — в присутствии
в настоящем моменте.**

Габриэль Бернстайн

все ресурсы силы и мудрости, сокрытые в теле, находятся в вашем распоряжении; вы располагаете чем-то большим, чем просто мысли в голове. Пребывая в настоящем, вы даете себе возможность отвечать обдуманно, а не реагировать инстинктивно, и проживаете жизнь, полностью реализуя свой потенциал. Единственное время, когда у вас есть доступ к этой силе, — сейчас.

Йога — проводник глубинных изменений в теле, уме и сердце. Эту работу можете сделать только вы и только сейчас. Сейчас вы можете разбудить свою силу и жить в настоящем, обнаруживая, что вы сильнее, чем кажетесь. Пробудив силу «сейчас», вы получите прекрасный бонус: поймете, что все, что привело вас к этому моменту, должно было произойти, чтобы вы оказались в нем. Это понимание освободит вас.

Начните сейчас. Используйте что есть. Делайте что можете.

Артур Эш

Именно так. Вся ваша борьба, трудности, ошибки, повороты не туда, все те разы, когда ваше тело, ум и дух подводили вас, — все это сложилось в идеальную головоломку и привело вас туда, где вы пребываете сейчас. Я понимаю, что это смелый шаг — поверить в то, что этот путь пройден неслу-

чайно, и еще более смелый — понять, что у вас есть все, что нужно, — да, все, — чтобы двигаться вперед. Но в этом красота древней практики йоги. Вы можете положиться на мудрость учителей, которые были до вас, поверить в силу их учения и опробовать его на себе, в современной жизни. Поверьте, что все, что привело вас к этому моменту, этой точке в вашей жизни, к этой книге и желанию заниматься йогой, — все сложилось именно так, как должно было сложиться. Начните с глубинного понимания, что все целостно, идеально и складывается в совершенную, полную картину; ничего не нужно исправлять и менять. У вас есть все необходимое, чтобы начать. Не нужно ждать, пока вы будете в форме, не нужно ждать, пока уволитесь с работы, найдете новую или завершите текущий проект. Прямо сейчас — начните.

Укрепление тела не единственный результат, которого вы добьетесь. Сила, которую вы найдете, заключается в способности принимать жизнь такой, какая она есть, и жить в настоящем. У вас будет сила принять и пережить испытания и трудности. В глубине души вы будете понимать,

что все наладится, что вы сможете преодолеть все препятствия на своем пути. В ваших силах посмотреть в глаза испытаниям и проработать их, а не прятаться, избегать и впадать в ступор. В ваших силах использовать все происходящее себе на пользу.

Возможно, сейчас вы воспринимаете свою реальность совсем иначе, но помните о том, что я сказала, укрепляя свои физические и духовные силы при помощи этой практики. Знайте: настал момент проявить свое целостное, сильное «я».

СОВЕТ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Создайте ритуал перед началом занятия

Создайте свой ритуал, который поможет очистить голову, настроиться на занятие и вернуться в «здесь и сейчас», прежде чем вы войдете в класс и начнете урок. Делиться знаниями о йоге — большая честь; помните об этом, когда переключаетесь с обычных повседневных забот на занятие, которое для многих становится прибежищем и единственной возможностью побыть в покое. Поэкспериментируйте и разработайте собственный ритуал, который поможет очистить мысли и настроиться: закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, повторите простую молитву, сделайте подношение. Я повторяю одну и ту же мантру и формулирую намерение перед каждым занятием. Повторение создает ясность и возвращает нас к настоящему, а быть в настоящем, в «здесь и сейчас», — лучший дар, который вы можете предложить своим ученикам. Вот несколько способов настроиться.

- Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов
- Закройте глаза
- Произнесите молитву
- Поднесите руки к сердцу
- Спойте мантру
- Почувствуйте, что стопы прочно стоят на земле
- Коснитесь головой земли
- Сделайте подношение
- Сформулируйте намерение и цель

Йога — это разучение

Говорят, что йога — не обучение, а разучение. Она возвращает нас к себе и внутренней мудрости по мере того, как мы сбрасываем шелуху, избавляемся от старых и неправильных привычек, энергии, убеждений, которые сами прилепляются к нам, потому что такова современная жизнь. Этот процесс похож скорее не на высвобождение вашего истинного «я», а на освобождение от всего, чем вы не являетесь. Покоряясь этому процессу, вы даете возможность вашему внутреннему свету засиять, а силе проявиться.

Йога работает с телом независимо от того, в каком состоянии оно находится на данный момент. Она показывает нам все проблемы тела и заставляет осознать, что с ним происходит. Те трудности, с которыми вы сталкиваетесь на коврике для йоги, скорее всего, являются отражением ваших проблем в других сферах жизни. Воспринимайте коврик как зеркало: те точки, в которых ваше тело сопротивляется, указывают на блоки и сложности на других, более тонких уровнях. Например, если в жизни мы чувствуем отсутствие равновесия, нам будет сложно балансировать на одной ноге. Если в рационе много тяжелых продуктов и вы переедаете, скручивания позвоночника могут быть для вас самыми неприятными позами*. А если вы игнорируете эмоции и избегаете решения проблем

Эволюция — это избавление от ненужного.

Эрика Баду

в отношениях, пуская все на самотек, прогибы и позы на раскрытие грудной клетки станут вашим кошмаром и будут вызывать тошноту и напряжение. Практика йоги — возможность поразмышлять о том, как мы ведем себя в обычной жизни.

Йога — опыт целостности. Она объединяет все ваши отдельные «части»: тело, ум и дух — и учит дышать, балансировать и наблюдать.

Когда то, что вы чувствуете на коврике и в жизни, сливается воедино, вы начинаете обращать больше внимания на моменты, когда находитесь в гармонии со своей силой. Вы начинаете видеть, что именно в привычках и отношениях нужно исправить или поменять, чтобы почувствовать себя сильнее и наполнить жизнь смыслом.

* Это происходит потому, что в этих позах сжимаются внутренние органы; если у человека проблемы с пищеварением, он приходит на йогу, не очистив кишечник, со вздутием живота, скручивания действительно неприятны.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

Изначально асаны нужны были для того, чтобы подготовить тело к глубокой медитации*, соединению с высшим источником и более духовной жизни. В этой книге мы еще поговорим о том, каким мощным проводником духовного развития на самом деле может стать физическая практика.

Есть много способов ощутить на себе преимущества йоги, и все они ведут к тому, что вы начинаете жить более полноценной жизнью прямо сейчас, чувствуя больше сил и ощущая единение с миром. Некоторые выбирают путь медитации и практикуют ежедневную тишину и созерцание; кто-то достигает этого пробуждения через занятия искусством и творчеством, кто-то — через служение и веру в Бога.

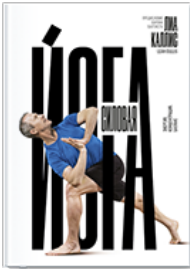
Йога очищает вас физически: вы избавляетесь от старой и лишней энергии, освобождая место для новой и генерируя ее. Выполнение физически сложной последовательности упражнений каждый день, во время которой вы потеете, дышите и раз за разом остаетесь наедине со своим телом, позволяет запустить процесс трансформации. Не сомневайтесь: все, что вы вложите, к вам вернется. Йога преобразует вас изнутри, и все изменится. Изменится рацион и привычки, поскольку йога и тело практикующего требуют совсем другого к ним отношения.

Регулярное, осознанное движение преобразует энергию жизни: она становится не просто пережитым опытом, а энергией, которую можно использовать. Если вы не двигаетесь, энергия застаивается и создает узлы напряжения в физическом теле, а те, в свою очередь, приводят к возникновению эмоциональных, умственных и духовных блоков.

Мы — результат наших повторяющихся действий. Совершенство — не действие, а привычка.

Аристотель

* На самом деле этого никто не знает. По поводу назначения асан ученые до сих пор не пришли к единому мнению. В древних источниках об асанах говорится очень мало или ничего. Самая новая, актуальная и подтвержденная теория у историков йоги на данный момент — что асаны были частью аскезы и/или боевого искусства древнеиндийских воинов-аскетов (об этом пишут историки Гудрун Бюнеманн и Марк Синглтон).



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

